

ผัก ที่ ปลูก ง่าย ได้ ทั้งปี

บรรณา แต้





หนังสือสำหรับค้นคว้าอ้างอิง

ผักที่ปลูกได้ทั้งปี

สำหรับ

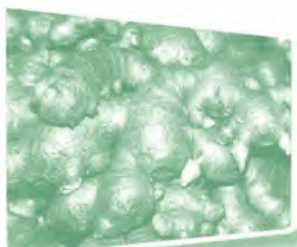
บุคคลทั่วไป

นักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 : การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง 1.1 : เข้าใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะ มีคุณธรรม มีจิตสำนึกใน
การใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมในการทำงานเพื่อการ
ดำรงชีวิตและครอบครัวที่เกี่ยวกับงานบ้าน งานเกษตร งานช่าง
งานประดิษฐ์ และงานธุรกิจ

วรรณา แต่



ผักที่ปลูกได้ทั้งปี



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วรรณา แต่.

ผักที่ปลูกได้ทั้งปี.-- กรุงเทพฯ : แม็ค, 2547.

112 หน้า.

1. ผัก. I. ชื่อเรื่อง.

635

ISBN : 974-261-537-3

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

บริษัทขอสงวนลิขสิทธิ์ ห้ามมิให้ผู้ใดนำส่วนหนึ่งส่วนใด หรือตอนหนึ่งตอนใด
ของเนื้อเรื่อง ภาพประกอบและอื่นๆ ที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ไปทำการคัดลอก
โดยวิธีพิมพ์ดีด เรียงตัว อัดสำเนา ถ่ายฟิล์ม ถ่ายเอกสาร
พิมพ์โดยเครื่องจักร หรือวิธีการอื่นใดเพื่อนำไปแจก จำหน่าย

สงวนลิขสิทธิ์ : กันยายน 2547

ราคา 80 บาท

จัดทำโดย บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด

การสั่งซื้อ : ส่งธนาคัตสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว ในนาม อาจารย์พีระ พนาสุภน

9/99 อาคารแม็ค ขอยลาดพร้าว 38 ถนนลาดพร้าว แขวงจันทระเกษม

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทร. 0-2938-2022-7 แฟกซ์ 0-2938-2028

พิมพ์ที่ : บริษัท พงษ์วรินทร์การพิมพ์ จำกัด

โทร. 0-2399-4525

คำนำ

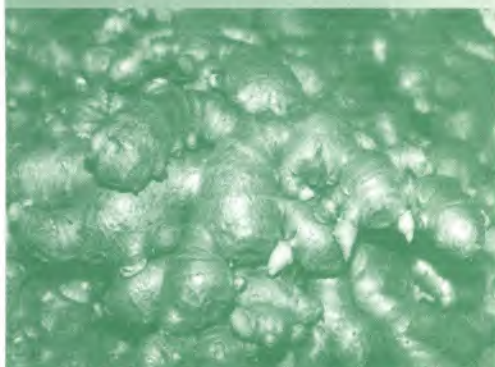
“ผักที่ปลูกได้ทั้งปี” เป็นหนังสือค้นคว้า อ้างอิงกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สารที่ 1 : การดำรงชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะ มีคุณธรรม มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม ในการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต และครอบครัวที่เกี่ยวกับงานบ้าน งานเกษตร งานช่าง งานประดิษฐ์ และงานธุรกิจ

เนื้อหาภายในเล่มประกอบด้วยชนิดของ ผักที่ปลูกได้ตลอดทั้งปี ฤดูกาลที่มีผลผลิตมาก ผัก บางจำพวกที่ปลูกคล้ายกัน ลักษณะพื้นที่ปลูก ดินที่ ใช้ปลูก วิธีปลูก การดูแลรักษา และการเก็บเกี่ยว

บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด หวังเป็นอย่างยิ่งว่า **“ผักที่ปลูกได้ทั้งปี”** จะเป็นประโยชน์แก่ การศึกษาค้นคว้างานเกษตรในกลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพและเทคโนโลยี สารที่ 1 : การดำรง ชีวิตและครอบครัวเป็นอย่างดี

บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด

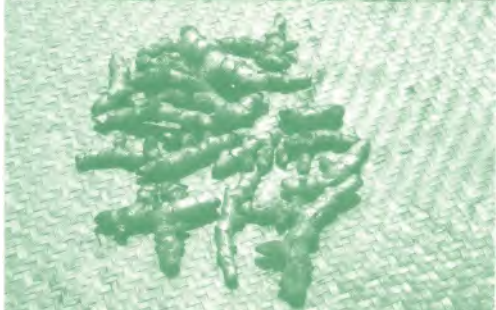
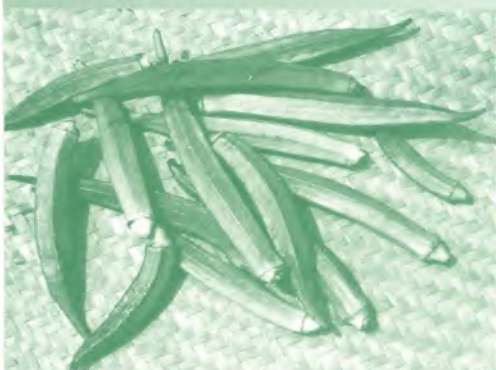




สารบัญ

ผักที่ปลูกได้ทั้งปี	7
โหระพา	19
กะเพรา	23
ขิง	27
พริก	31
หอมแดง	37
หน่อไม้ฝรั่ง	40
มะเขือเทศ	54
ถั่วฝักยาว	62
แตงกวา	70
คะน้า	78
ผักกาดขาวปลี	84
ขมิ้นชัน	88
กระเจี๊ยบเขียว	93
บรรณานุกรม	100
ภาคผนวก	103







พริก

ที่ปลูกได้

ทั้งปี

ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ในสวนในไร่ก็มีผักและผลไม้ดาษดื่น เช่นเดียวกับในสวนหลังบ้านของเราที่ควรจะมีพืชผักสวนครัวไว้เก็บกิน และหากสามารถปลูกไว้ขายได้ด้วยก็คงจะดีไม่น้อย โดยเฉพาะถ้าเป็นผักที่ให้ผลผลิตได้ทั้งปีก็ยิ่งเพิ่มพูนรายได้ให้กับเรามากกว่าการปลูกผักที่เก็บผลผลิตได้เฉพาะบางฤดูกาล



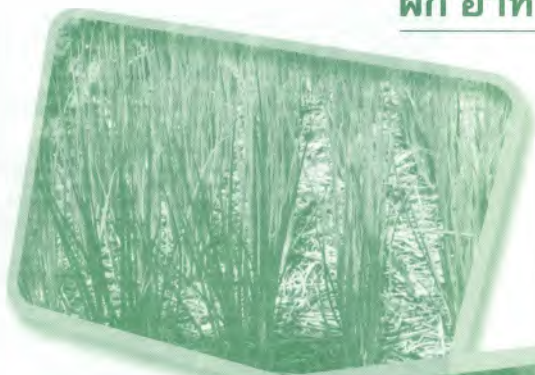


ผัก อาหารหลักของบ้าน

ผักเป็นอาหารที่ให้ทั้งแร่ธาตุ และวิตามินที่มีคุณค่าทางอาหาร สูง เราควรบริโภคผักให้ได้วันละ ประมาณ 200 กรัม เพื่อให้ร่างกาย ได้รับแร่ธาตุและ วิตามินอย่างเพียงพอ

จากการวิจัย ของศูนย์วิจัยและ พัฒนาพืชผักแห่ง เอเชีย ทำให้ทราบว่า คนไทย โดยเฉพาะ สตรีมีครรภ์และ เด็กๆ มักขาดแคลน แร่ธาตุและวิตามิน

กันมาก ดังนั้นหนทางหนึ่ง ที่จะช่วยแก้ไขได้ก็คือ การปลูกผักสวนครัวไว้ รับประทานเองในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้สมาชิก ในครอบครัวได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความ ต้องการของร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการช่วยลด ภาวะค่าครองชีพ และหากสามารถปลูกขายได้ก็ จะเป็นการสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกทางหนึ่ง



▲
พริกชี้หนู ผักสวนครัวที่มีอยู่
คู่ทุกครัวเรือน



ก่อนปลูกผักสวนครัว



การปลูกผักสวนครัวต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. สถานที่หรือทำเลปลูก ผู้ปลูกควรเลือกพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด อยู่ใกล้แหล่งน้ำและไม่ไกลจากที่พักอาศัยมากนัก เพื่อความสะดวกในการเพาะปลูก และดูแลรักษา

2. ประเภทผักสำหรับปลูก ผู้ปลูกควรคำนึงถึงการใช้เนื้อที่ที่จะให้ได้ประโยชน์ได้มากที่สุด ควรปลูกผักมากชนิดที่สุดเพื่อจะได้มีผักไว้บริโภคหลายๆ อย่าง ควรเลือกชนิดของผักที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและปลูกให้ตรงกับฤดูกาล ทั้งนี้เราไม่ต้องกังวลถึงฤดูกาลอีกต่อไปแล้ว เพราะเราจะเลือกปลูกผักที่ทนต่อสภาพแวดล้อมและให้ผลผลิตได้ทุกฤดูกาล

3. เรื่องอื่นๆ ที่ควรพิจารณาเพิ่มขึ้น ได้แก่ เปอร์เซ็นต์การงอกของเมล็ดพันธุ์ วันเสื่อมอายุ ปริมาณ น้ำหนัก ข้อมูลเหล่านี้เราสามารถดูได้จากสลากข้างกระป๋องหรือซองที่บรรจุเมล็ดพันธุ์ เรื่องวันเดือนปีที่ผลิตนั้นต้องดูเป็นพิเศษ เพราะถ้ายืงนานคุณภาพเมล็ดพันธุ์จะต่ำลง

พื้นที่ปลูกผัก



1. สถานที่ปลูก

1.1 พื้นดินในบริเวณบ้านที่จะใช้เป็นพื้นที่ปลูก รวมถึงแหล่งน้ำควรเป็นสภาพพื้นที่ที่ปลูกผักได้หลายชนิดตามความต้องการ กล่าวคือมีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอแก่ความต้องการ มีแหล่งน้ำสำหรับรดแปลงผักที่ปลูก