

ไม่ปลูกอะไรง่าย ๆ จากพืชผักสวนครัว



เขียนและเรียงเรียงโดย
ดร.วัชร ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฟู)
Watcharee Tricharoenkullpak, Ph.D.

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความตั้งใจอยากแบ่งปันความเรียบง่ายให้กับทุกคน
ไม่ว่าคุณจะอยู่ในเมือง คอนโด หรือบ้านในชนบท เพียงมีพื้นที่เล็กๆ ก็สามารถปลูกพืชผัก
ไว้ปรุงอาหารได้ ทั้งยังช่วยประหยัดเงิน สร้างสุขภาพที่ดี
และมอบความภูมิใจว่า “นี่คือสิ่งที่เราปลูกเอง ทำเอง และกินเอง”

เมนูอาหารง่าย ๆ จากพืชผักสวนครัว



Copyright by Watcharee©2025. All Rights Reserved.

คำนำ

ในยุคที่ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น “พืชผักสวนครัว” ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยคุณค่า ทั้งในด้านโภชนาการ เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม หลายครอบครัวเริ่มกลับมาปลูกผักไว้บริโภคเอง เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายและลดการพึ่งพาตลาด อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุข ความภาคภูมิใจ และความอบอุ่นในบ้าน

หนังสือ “เมนูอาหารง่ายๆจากพืชผักสวนครัว” เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางและแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านได้รู้จักคุณค่าของพืชผักรอบบ้าน และนำมาปรุงเป็นอาหารอร่อยได้อย่างง่ายดาย เนื้อหาได้รวบรวมความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการปลูกผักสวนครัว การดูแลรักษาแบบปลอดสารเคมี ตลอดจนเคล็ดลับการนำพืชผักเหล่านี้มาสร้างสรรค์เมนูอาหารที่ทั้งอร่อย มีคุณประโยชน์ และทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

ทุกเมนูในเล่มนี้เขียนขึ้นจากประสบการณ์จริง ผสมผสานกับภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถ

นำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการทำกินใน
ครอบครัว หรือพัฒนาเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ในอนาคต

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเห็น
คุณค่าของพืชผักสวนครัวมากกว่าการเป็นเพียงวัตถุดิบในครัว แต่คือ
“แหล่งพลังแห่งชีวิต” ที่สะท้อนถึงความพอเพียง ความตั้งใจ และ
ความสุขที่เริ่มต้นได้จากสวนเล็กๆ ในบ้านของเราเอง

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฝน)

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	9
ทำไมคนไทยควรหันมาใช้พืชผักในบ้านประกอบอาหาร	11
ความสุขจากการปลูกและปรุงด้วยมือเราเอง	14
บทที่ 1 : ผักสวนครัว คือ ชุมทรัพย์รอบบ้าน	17
ผักสวนครัวคืออะไร	19
ประโยชน์ด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ	21
พืชผักที่ควรมีไว้ประจำบ้าน	24
บทที่ 2 : การปลูกและดูแลผักสวนครัวอย่างง่าย	28
วิธีปลูกผักในกระถางหรือแปลงเล็ก	30
การดูแลให้งามแบบไม่ต้องใช้สารเคมี	34
เทคนิคการเก็บเกี่ยวและเก็บรักษาให้สดนาน	38
บทที่ 3 : พืชผักสวนครัวกับภูมิปัญญาไทย	41
สมุนไพรพื้นบ้านที่เป็นอาหาร	43
เคล็ดดีลับจากคนโบราณ	47

สารบัญ

	หน้า
การนำผักมาทำผลิตภัณฑ์แปรรูป	51
บทที่ 4 : เมนูอาหารง่ายๆจากพืชผักสวนครัว	55
เมนูจานเดียวจากผักสวนครัว 10 เมนู	56
เมนูแกงไทย 10 เมนูจากผักสวนครัว	61
เมนูน้ำพริกและเครื่องเคียง 10 เมนู	65
เมนูผักทอด / ผักชุบแป้งทอด 10 เมนู	70
เมนูน้ำสมุนไพรและของหวานจากพืชผัก 10 เมนู	73
บทที่ 5 : การทำอาหารจากพืชผักสวนครัวเพื่อสร้างรายได้	77
วิธีเริ่มต้นขายอาหารง่ายๆจากผักสวนครัว	78
เมนูต้นทุนต่ำแต่ขายได้กำไรดี	80
เคล็ดลับการตั้งชื่อร้าน การจัดบรรจุภัณฑ์	84
ช่องทางการขายออนไลน์	87
บทที่ 6 : สรุปและแรงบันดาลใจส่งท้าย	90
ข้อคิดจากการปลูกและทำอาหารด้วยตัวเอง	91

สารบัญ

	หน้า
การคืนชีวิตให้ธรรมชาติในบ้าน	93
ฝากแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านเริ่มลงมือทำ	95
คำคมแรงบันดาลใจจากสวนครัว	96
บรรณานุกรม	97
ภาคผนวก	98



บทนำ

“ผักสวนครัว” เป็นของคู่ครัวไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณแทบทุกบ้านในอดีต ไม่ว่าจะเป็นเล็กหรือใหญ่ มักจะมีพื้นที่เล็กๆ หลังบ้านหรือข้างรั้วไว้ปลูกพืชผักกินเอง บางบ้านปลูกโหระพาไว้คู่กะเพรา บางบ้านมีพริก ข่า ตะไคร้ มะกรูด หรือมะนาวไว้ครบ ครั้นถึงเวลาเข้าครัว ก็เพียงเดินออกไปเด็ดใบหรือผลสดๆ มาก็ปรุงอาหารได้ทันที

สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า “ผักสวนครัว” ไม่ใช่แค่พืชผักธรรมดา แต่เป็นสัญลักษณ์ของวิถีชีวิตไทยที่เรียบง่าย พอเพียง และผูกพันกับธรรมชาติมาอย่างยาวนาน

นอกจากจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนแล้ว ผักสวนครัวยังเป็น แหล่งอาหารที่ปลอดภัยและสดใหม่ที่สุด เพราะเราเป็นผู้ปลูกเอง ดูแลเอง และมั่นใจได้ว่าไม่มีสารเคมีตกค้าง อีกทั้งยังช่วยลดการพึ่งพาตลาดและขนส่งระยะไกล ซึ่งเป็นการช่วยลดภาระของสิ่งแวดล้อมไปในตัว

ในยุคปัจจุบันที่หลายคนอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ มีพื้นที่จำกัด การปลูกผักสวนครัวอาจไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เพราะผักหลายชนิดสามารถปลูกได้ในกระถางหรือกล่องเล็กๆ เพียงแค่มีแสงแดด น้ำ และความใส่ใจ ก็สามารถเติบโตงอกงามได้อย่างน่าชื่นใจ

นอกจากนี้ พืชผักสวนครัวยังให้ประโยชน์ในหลายด้าน เช่น



ด้านสุขภาพ: ผักสดจากสวนอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ



ด้านเศรษฐกิจ: ช่วยลดค่าใช้จ่าย และบางคนยังต่อยอดเป็นรายได้เสริมจากการขายผลผลิต



ด้านจิตใจ: การปลูกผักทำให้เราได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ ลดความเครียด และเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ปลูกเอง

“ผักสวนครัว” จึงไม่ใช่แค่เรื่องของอาหารบนโต๊ะเท่านั้น แต่ยังเป็น “รากเหง้าของวิถีชีวิต” ที่สอนให้เราเข้าใจความหมายของความพอเพียง การให้ และการดูแลในทุกใบที่แตกหน่อ ในทุกดอกที่บ้าน คือเครื่องเตือนใจว่า ความงดงามนั้นไม่ได้เกิดจากความเร่งรีบ แต่เกิดจากความใส่ใจและความรัก — เหมือนกับชีวิตเราที่ต้องค่อยๆ เติบโตด้วยความอดทนและความตั้งใจเช่นเดียวกัน