



มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์

พืช

สวนครัว

635  
1178

ชื่อ : บก.เรียมเรียม

พืชผักสวนครัวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ปลูกเองกินเองไร้แมลงรบกวนด้วยยาปราบศัตรูพืชสูตรธรรมชาติ

# สารบัญ



๐๕  
บอกก่ล่าว

๐๙  
มหัศจรรยั แห่ง คุณประโยชนั

ความนำ ๑๗

วิตามิน และ ธาตุอาหาร ๒๑



การเลือกซื้อ ๒๕  
และ คุณค่าอาหาร

๖๗  
วิธีการปรุงอาหารจากผัก

๑๐๙  
เรื่องควรรู้ก่อนลงมือปลูก

๑๒๓  
การปลูกพืชสวนครัว