



Little Garden
สวนผักกลางเมือง



635
ช265ม
2557
ฉ.1

เต็มสี่เหลี่ยมหัวใจ อยู่ที่ไหนๆ ก็ได้กินผักปลูกเอง
ชายเล็ก บดินทร์ และ กองบรรณาธิการ

สารบัญฉบับรักผัก



คำนำสำนักพิมพ์	7
ทายทักก่อนชมผัก	9
ชวนคนอยู่เมืองคุยเรื่องปลูกผัก	13
พลพรรคคนรักผัก	17
ระเบียบผักคอนโดฯ อพาร์ทเมนต์ แมนชั่น	25
ธาราเรือนเอก Go Green : คาคฟ้าสวย ด้วยพืชผักงาม	27
ธวัชชัย นาสดีตย์ : เลียบๆ เคียงๆ ระเบียบผัก	45
ตุ้เพาะเห็ดระเบียบคอนโดฯ นวัตกรรมโดย ดร.สุรพล พหลภาคย์	57
Green Tips: ทำมัย...ทำไมต้องมะเขือเทศ	70
Tips for Little Gardens: รดน้ำปรุงดินให้ผักงาม	71
ทาวน์เฮาส์ เรารักผัก	73
สวนผักคือชีวิต : สมเจตน์ พิมพ์ทอง (กลุ่มเกษตร 3 แถว)	75

ธีรชัย เจียมจตุรพัฒพร : ปลุกเอง กินเอง ปลอดภัย 100%	93
ชุมพล บัวแย้ม : ชอบกินผัก จึงรักปลูก	105
นัยนา กลิ่นวัน : ปลูกผัก ครอบคลุมค่าอาหารและยา	115
ดวงพร ช่วยคงมา : พืชผักตาดีฟ้า พาสุภาพดี	127
Green Tips: น้ำมะระ...ขมๆ แต่ประโยชน์ล้นๆ	140
Tips for Little Gardens: เทคนิคปลูกผักในกระสอบและวัสดุเหลือใช้	141
สารพัดผัก สไตล์บ้านเดี่ยว	145
นคร ลิมปคุปตถาวร : บ้านเจ้าชายผัก วิถีเกษตรยั่งยืน	147
บ้านน่าอยู่ คู่มือน่ากิน : พันโทหญิงนพวรรณ ถาวรวิศิษฏพร	157
อานุกาฬ ทองคำ : เปิดบ้านรักรัชมัก	167
Green Tips: ชับไขมัน ป้องกันเบาหวาน...กินมะเขือพวง	177
Tips for Little Gardens: เทคนิคปลูกพืชผักกลับหัว	179
สวนผักออฟฟิศ องค์กรราชการและเอกชน	185
สำนักงานเขตหลักสี่ : สวนผักดีๆ ของชุมชน	187
"จันทร์เกษม" : สวนผักเศรษฐกิจพอเพียง	197
มานพ แก้วผกา : สวนผักโรงงานกลุ่มสยามฉันท	209
Green Tips: สรรพคุณชะลอวัย บำรุงผิวพรรณ...ยกให้ลูกยอ	220
Tips for Little Gardens: เทคนิคจัดสวนคนเมือง	222
<i>Directory & Thank you</i>	230
เกี่ยวกับนักเขียน	232