

# การปลูกผัก สำหรับคนเมือง



# 50 ปี กรมส่งเสริมการเกษตร

(พ.ศ. 2510 - 2560)



## ความหมายของตราสัญลักษณ์

- ตัวเลข 50 พร้อมข้อความ “50 ปี กรมส่งเสริมการเกษตร” และตราสัญลักษณ์กรมส่งเสริมการเกษตร แทนวาระครบรอบ 50 ปี สถาบันกรมส่งเสริมการเกษตร ออกแบบให้ตัวเลข 50 เกี่ยวพันกันเหมือนสัญลักษณ์ infinity ซึ่งหมายถึง ความไม่มีที่สิ้นสุด
- ใบไม้ แสดงถึงสัญลักษณ์ทางการเกษตร มาจากตราสัญลักษณ์ประยุกต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร

ความหมายเป็น 50 ปีที่มุ่งมั่นปฏิบัติงานส่งเสริมการเกษตรอย่างต่อเนื่องด้วยความสามัคคีและเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นผู้ส่งเสริมนำความสำเร็จ ความก้าวหน้า มาสู่กิจการเกษตรกรรมด้านต่างๆ และมีการพัฒนางานส่งเสริมการเกษตรเพื่อประโยชน์แก่เกษตรกรตลอดไป

# การปลูกผัก สำหรับคนเมือง





เอกสารคำแนะนำที่ 3/2561

## การปลูกผักสำหรับคนเมือง

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 5,000 เล่ม เมษายน พ.ศ. 2561

จัดพิมพ์ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

พิมพ์ที่ : บริษัท นวัตกรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด





## คำนำ

**พืชผัก** เป็นอาหารบริโภคที่ประชาชนบริโภคทุกวัน และเป็นพืชที่ผู้ใส่ใจในสุขภาพนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องการผักที่แน่ใจว่าปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง และจุลินทรีย์ จึงนิยมที่จะปลูกผักไว้รับประทานเอง และเป็นงานอดิเรก พืชผักเป็นพืชที่ปลูกไม่ยาก ผู้ปลูกไม่ต้องใช้พื้นที่มากนักในการผลิตผักให้เพียงพอสำหรับครอบครัว ซึ่งเหมาะสำหรับประชาชนที่อาศัยในเมืองที่มีพื้นที่จำกัด

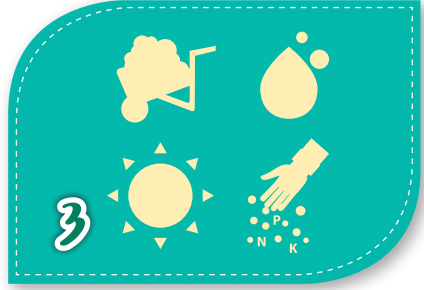
กรมส่งเสริมการเกษตรจึงได้จัดทำเอกสารคำแนะนำ เรื่อง **“การปลูกผักสำหรับคนเมือง”** เพื่อให้ผู้สนใจใช้เป็นคู่มือและแนวทางในการปลูกผักสำหรับผู้มีพื้นที่จำกัดได้มีผักไว้บริโภคในครัวเรือน

กรมส่งเสริมการเกษตร

2561



# สารบัญ



การปลูกผัก 1

สิ่งที่ควรรู้ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปลูกผัก 3

มารู้จักการปลูกผักสำหรับคนเมือง 5

ตอบข้อสงสัยสำหรับการปลูกพืชผักสวนครัวสำหรับคนเมือง 7





ขั้นตอนการปลูกผักสำหรับคนเมือง 9

- การเพาะกล้า 9
- รูปแบบการปลูกผัก 10
- การดูแลรักษา 11
- การเก็บเกี่ยว 12

การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน 13

ทางเลือกสำหรับคนเมืองที่มีพื้นที่จำกัดหรือไม่มีพื้นที่เพาะปลูก และแสงแดดส่องไม่ถึง

เทคนิคการปลูกผักสวนครัว 8 กลุ่ม 15

- กลุ่มแตงและกลุ่มถั่วบางชนิด 15
- กลุ่มกะหล่ำและกลุ่มสลัด 16
- กลุ่มพริก มะเขือ 17
- กลุ่มหอมและกลุ่มสะระแหน่ 18
- กลุ่มขิง 19
- กลุ่มผักชีและกลุ่มผักบุ้ง 20
- กลุ่มแมงลักและกลุ่มผักชีฝรั่ง 21
- กลุ่มอื่นๆ 22

บรรณานุกรม 26





## การปลูกผัก

กระแสการปลูกผักปัจจุบันกำลังมาแรง เนื่องจากปัจจุบันคนเราหันมาใส่ใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น จึงต้องการปลูกผักไว้รับประทานเองเพื่อจะได้มีผักสดและปลอดภัยไว้รับประทาน และให้สอดคล้องกับสภาพทางเศรษฐกิจด้วย ซึ่งการปลูกผักจะช่วยในเรื่องการลดค่าใช้จ่ายลงได้พอสมควร

ปัจจุบันวิถีความเป็นอยู่ของคนในเมือง ไม่ว่าจะเป็นคนที่ย้ายอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร หรือตามตัวเมืองต่างจังหวัด มักอาศัยอยู่ในอะพาร์ตเมนต์ คอนโดมิเนียม ทาวน์เฮ้าส์ ทาวน์โฮม หรือแม้แต่หอพัก ซึ่งจะมีพื้นที่อยู่อาศัยค่อนข้างเล็กและจำกัด ดังนั้น เรื่องพื้นที่ว่างสำหรับปลูกพืชผักจึงมีน้อย แต่ในความเป็นจริงแม้มีพื้นที่น้อย พื้นที่จำกัดเราก็สามารถปลูกผักได้ โดยการเลือกมุม จัดมุม หรือบริเวณที่ต้องการปลูกผัก แล้วเลือกว่าจะปลูกผักอะไร ปลูกแบบไหน ใช้ดินหรือไม่ใช้ดินปลูกพืช ซึ่งการตัดสินใจทั้งหมดควรมาจากผู้ปลูกเอง







# สิ่งที่ควรรู้ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปลูกผัก



**1. ดินเขริวส์ปลูก** ต้องมีความอุดมสมบูรณ์เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของพืชผัก

## ตัวอย่างสูตรการเตรียมดินเพื่อปลูกผักในกระถาง

- ดิน 1 ส่วน : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน : ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน
- ผสมส่วนผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- รดน้ำให้มีความชื้นประมาณ 80% หรือใช้มือกำ ดินควรเกาะตัวเป็นก้อน ไม่แตกหรือเหนียวติดมือ สามารถนำไปใช้ได้



**2. น้ำ** เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการหล่อเลี้ยงชีวิตพืช ในพืชผักส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำประมาณ 65% ดังนั้นการเจริญเติบโตของผักขึ้นกับปริมาณน้ำที่เพียงพอและวิธีการให้น้ำ (ผักเป็นพืชชอบบางการให้น้ำที่รุนแรง อาจทำให้พืชผักช้ำและเกิดรอยแผลทำให้เชื้อโรคเข้าทำลายได้ง่าย)



**3. แสง** มีความจำเป็นในการปรุงอาหารสำหรับพืช พืชส่วนใหญ่ต้องได้รับแสงอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง บางชนิดสามารถปรับตัวในที่ร่มรำไรได้ เช่น ชะพลู สะระแหน่ กะเพรา ดังนั้น ควรสำรวจสภาพพื้นที่ว่าสามารถรับแสงได้มากน้อยเพียงใด ก่อนการเลือกชนิดพืชผักมาปลูก



**4. ธาตุอาหารพืช** พืชจำเป็นต้องใช้ธาตุอาหารในการเจริญเติบโต โดยธาตุหลักที่พืชต้องการ คือ ไนโตรเจน (N) ฟอสฟอรัส (P) และโปแตสเซียม (K) นอกจากนี้ยังมีธาตุอาหารรองที่แม้จะใช้ปริมาณน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้เช่นกัน เช่น แคลเซียม โบรอน แมกนีเซียม เป็นต้น ดังนั้นหากเราปลูกพืชในกระถางหรือภาชนะ ธาตุอาหารจากปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอาจไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์เพิ่มเติมบ้าง โดยทั่วไปมักใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือปุ๋ยสูตรเสมอ



# มารู้จักการปลูกผักสำหรับคนเมือง

การปลูกผักสวนครัว คือ การปลูกผักไว้ในบริเวณบ้านหรือที่ว่างต่างๆ ในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อปลูกไว้สำหรับรับประทานเองภายในครอบครัวหรือชุมชน

การปลูกผักสำหรับคนเมือง เป็นการปลูกผักสวนครัวในพื้นที่จำกัด โดยส่วนใหญ่ ผักที่ถูกเลือก มักเป็นผักที่มีการใช้ประกอบอาหารประจำวัน แต่ใช้ปริมาณไม่มากในแต่ละครั้ง เช่น พริก กะเพรา โหระพา สะระแหน่ เป็นต้น



## ประโยชน์ของการปลูกผัก

- ประหยัด ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะการปลูกผักที่ใช้ประกอบอาหารประจำวัน
- มีสุขภาพดี เนื่องจากได้กินผักสด ปลอดภัยจากสารพิษนั่นเอง
- ใช้พื้นที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
- ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) เช่น กระถินบ้าน ชะอม ซึ่งสามารถเก็บกินได้ทั้งปี
- สามารถปลูกประดับตกแต่งบ้านได้ โดยจัดสวนเป็นผักสวนครัว ปลูกในกระถางแขวน หรือทำซุ้มผักเลื้อย ขึ้นค้างได้
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และเพื่อนบ้าน
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เกิดความภาคภูมิใจในฝีมือการปลูกผัก ดูแลสวนผัก ตั้งแต่เริ่มจนผลิติดอก ออกผล สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้



แสงน้อย

พื้นที่จำกัด

ปลูกแบบไหน

อนุบาล

ปลูกผักอะไรดี





# Questions & Answers

## ตอบข้อสงสัยสำหรับการปลูก พืชผักสวนครัวสำหรับคนเมือง

Q

มีพื้นที่จำกัด จะปลูกผักได้ยังไง

A

ปลูกพืชผักในภาชนะจะสามารถ เคลื่อนย้ายได้ และไม่ต้องใช้พื้นที่มาก



Q

มีพื้นที่ได้รับแสงน้อยจะปลูกพืชผักได้หรือไม่

A

ได้ โดยเลือกพืชผักที่ไม่ต้องการแสงมาก เช่น ชะพลู วอเตอร์เครส สะระแหน่ ผักชี ขึ้นฉ่าย เป็นต้น

Q

พื้นที่แคบมากจะปลูกแบบไหนดี

A

สามารถทำสวนแนวตั้ง ปลูกขึ้นขั้วม เป็นทางเดิน หรือทำเป็นภาชนะแขวน



Q

อยู่คอนโดมีเบย์ชม มีเพียงระเบียงเล็ก ๆ แสงส่องไม่ถึง และปลูกจะเอาอะไรดี

A

แนะนำการเพาะผักงอก หรือต้นอ่อนพืช ซึ่งไม่ต้องการแสง ใช้พื้นที่น้อย และไม่เลอะเทอะ



Q

จะปลูกอะไรดีเลือกไม่ถูก

A

การเลือกชนิดผักที่ปลูกต้องดูความเหมาะสมของพื้นที่ และเลือกปลูกผักที่เราใช้ประกอบอาหารประจำวัน



# ขั้นตอนการปลูกผักสำหรับคนเมือง



## 1. การเพาะกล้า

| วิธีเพาะกล้าหรือปักชำ                    | ถาดเพาะ  | ถุงเพาะ  |
|--|--|--|
| เมล็ดพันธุ์ หรือ ท่อนพันธุ์              | ควรแช่เมล็ดพันธุ์ด้วยน้ำอุ่น (อุณหภูมิ 55-60 องศาเซลเซียส) ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อฆ่าเชื้อโรค บางชนิดที่ติดมากับเมล็ด และเป็นการกระตุ้นการงอกให้เร็วขึ้น  | เลือกกิ่งกิ่งอ่อนกิ่งแก่ ที่ไม่มีโรค ความยาวนับข้อประมาณ 4-5 ข้อ ตัดส่วนยอด รีดใบออกเหลือประมาณ 1-3 ใบ     |
| ดินหรือวัสดุเพาะ                         | ดินเพาะกล้า<br>ดิน 1 ส่วน : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน : ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน<br>ความชื้น 80 %   |  |
| การหยอดเมล็ดพันธุ์หรือการปักชำท่อนพันธุ์ | หยอดเมล็ดพันธุ์ลงในหลุมๆ ละ 1 เมล็ด กลบดินบางๆ รดน้ำด้วยบัวฝอย<br>   | ปักกิ่งลงในดินมิดข้อกิ่งแรก เพื่อให้รากเกิดที่ข้อ รดน้ำด้วยบัวฝอย  |
| การดูแล                                  | รดน้ำสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ในเวลา เช้า และบ่าย  |  |
| การย้ายกล้าปลูก                          | โดยทั่วไปอายุกล้าผักกินใบที่เหมาะสมในการย้ายปลูกประมาณ 15-20 วัน แต่สำหรับกลุ่มกะเพรา พริก และมะเขือต่างๆ ควรมีอายุ 25-30 วัน<br> | สังเกตแต่ละข้อ หากมีการผลิใบอ่อนให้ทิ้งไว้ประมาณ 15-30 วัน เมื่อต้นสมบูรณ์แข็งแรง จึงทำการย้ายลงกระถางปลูก |



## 2. รูปแบบการปลูกผัก

**2.1 การปลูกผักบนพื้นดิน หรือแปลงปลูก** ในกรณีที่มีพื้นที่เพียงพอ สำหรับการเพาะปลูกผักสวนครัว

● **การเตรียมดิน** ให้ทำการพรวนดินตากแดดไว้ประมาณ 7-15 วัน จากนั้นยกแปลงสูง 4-5 นิ้ว กว้างประมาณ 1-1.2 เมตร ความยาวขึ้นกับพื้นที่หรือความต้องการ การวางแปลงควรให้อยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วแปลง ใส่ปุ๋ยคอกหรือ ปุ๋ยหมักจำนวน 2 กิโลกรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้ทั่ว ก่อนทำการปลูกผัก



**2.2 การปลูกผักในกระถาง** ในกรณีที่มีพื้นที่จำกัด หรือไม่มีพื้นที่เพาะปลูก ผักบนพื้นดิน เราสามารถทำการเพาะปลูกในภาชนะ ซึ่งสะดวกต่อการดูแล และขนย้าย

● **การเลือกภาชนะปลูก** ภาชนะมีความหลากหลายทั้งรูปร่าง รูปทรง เช่น กระถางพลาสติก กระถางดินเผา กระถางเคลือบ โอ่งแตก กะละมัง ลังไม้ กล่องโฟม ฯลฯ ต้องเลือกให้เหมาะสมกับชนิดของผัก

| พืชผัก                                    | อายุผัก                             | ความยาวของรากผัก     | ขนาดภาชนะ  |
|---|-------------------------------------|----------------------|--|
| ผักใบ เช่น ผักสลัด กวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักชี | อายุสั้น 25-60 วัน                  | ประมาณ 20 เซนติเมตร  | เส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้วขึ้นไป ความลึก 10-30 เซนติเมตร<br>         |
| ผักยืนต้น เช่น พริก กะเพรา มะเขือ ชะอม    | อายุปานกลาง - ยืนต้น 6 เดือน-ข้ามปี | มากกว่า 20 เซนติเมตร | เส้นผ่าศูนย์กลาง 10 นิ้วขึ้นไป ความลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร<br> |

- การเตรียมภาชนะปลูก เมื่อได้ภาชนะที่มีความเหมาะสมกับชนิดพืชผักและมีความแข็งแรง คงทนแล้ว ภาชนะปลูกจำเป็นต้องมีรูสำหรับระบายน้ำ เพื่อให้ น้ำส่วนที่เหลือจากการดูดซับไม่ขังในภาชนะปลูก ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดรากเน่าหรือพืชผักไม่เจริญเติบโตและตายได้ โดยขนาดของรูและจำนวน พิจารณาให้เหมาะสมกับขนาดของภาชนะ

- การเตรียมดินสำหรับปลูกในกระถาง ให้ใช้สูตร ดิน 1 ส่วน : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน : ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน ความชื้น 80 %



### 3. การดูแลรักษา

- การให้น้ำ พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น จึงต้องมีการให้น้ำสม่ำเสมอ โดยรดน้ำ เข้า-เย็น แต่ระวังอย่าให้แฉะจนเกินไป และไม่ควรรดน้ำตอนแดดจัด เนื่องจากอาจมีผลทำให้พืชมีอาการคล้ายโดนน้ำร้อนลวกได้

- การให้ปุ๋ย เริ่มใส่ปุ๋ย วิทยาศาสตร์สูตร 15-15-15 ครั้งแรก เมื่อย้ายกล้าปลูกจนกล้าสามารถตั้งตัวได้ประมาณ 7 วัน และครั้งที่ 2 ใส่ห่างจากครั้งแรกประมาณ 2-3 สัปดาห์ การใส่ให้โรยบางๆ ข้างต้น (ระหว่างแถว) ไม่ควรใส่ชิดต้น จากนั้นทำการพรวนดินกลบ แล้วรดน้ำตาม

- การกำจัดวัชพืช หากมีวัชพืช (หญ้า) ขึ้นต้องทำการถอนทิ้ง เพื่อป้องกันการแย่งน้ำและธาตุอาหารกับพืชผัก และไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของโรคและแมลง







เพลี้ยอ่อน



หอยทาก



หนอนแมลงวันฟริก



หนอนกระทู้ผัก

- **การป้องกันกำจัดแมลงและสัตว์ศัตรูพืช** การปลูกพืชผักสวนครัวจะแตกต่างจากการปลูกผักเพื่อการค้า ในเรื่องปริมาณการผลิต ซึ่งพืชผักสวนครัว จะเป็นการปลูกเพื่อการบริโภค จึงมีปริมาณน้อย ดังนั้นวิธีการกำจัดแมลงที่ดีและปลอดภัยที่สุดคือ ใช้วิธีสำรวจ สังเกต แล้วกำจัดด้วยมือ (เก็บไปทิ้งหรือทำลาย)

- **การป้องกันกำจัดโรคพืช** การปลูกผักสวนครัว ไม่ควรปลูกพืชจนแน่นหรือชิดเกินไป ควรให้พืชได้รับแสงอย่างทั่วถึง มีการระบายอากาศที่ดี จะเป็นการป้องกันโรคได้ระดับหนึ่ง หากพบผักที่ปลูกเป็นโรคให้ทำการถอนไปทิ้งหรือทำลาย นอกพื้นที่การเพาะปลูก เพื่อป้องกันการระบาดในสวน



โรคใบจุด



#### 4. การเก็บเกี่ยว



- **การเก็บเกี่ยวพืชผัก** ควรเก็บเกี่ยวในเวลาเช้า โดยให้เก็บตามอายุการเก็บเกี่ยวที่ระบุตามชนิดและสายพันธุ์ โดยผักใบ สามารถเก็บรับประทานได้ทุกระยะ แต่ไม่ควรเกินอายุการเก็บเกี่ยวของพืช เพราะผักจะแก่ เหนียว มีเส้นใยมาก และเสียรสชาติ

ผักบางชนิดสามารถเก็บเกี่ยวได้มากกว่า 1 ครั้ง เช่น ผักบุ้ง หอมแบ่ง กุยช่าย หลังตัดใบแล้ว เหลือลำต้นและราก ก็จะสามารถให้ผลผลิตได้อีกครั้ง หรือกะหล่ำปลี เมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ทำการบำรุงใส่ปุ๋ย ให้น้ำ ก็จะสามารถให้ผลผลิตเป็นกึ่งแขนงกะหล่ำได้

# การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน ทางเอ็กส์ตรีคคนเมืองที่มีพื้นที่จำกัด หรือไม่มีพื้นที่เพาะปลูก และแสงแดดส่องไม่ถึง



## อุปกรณ์

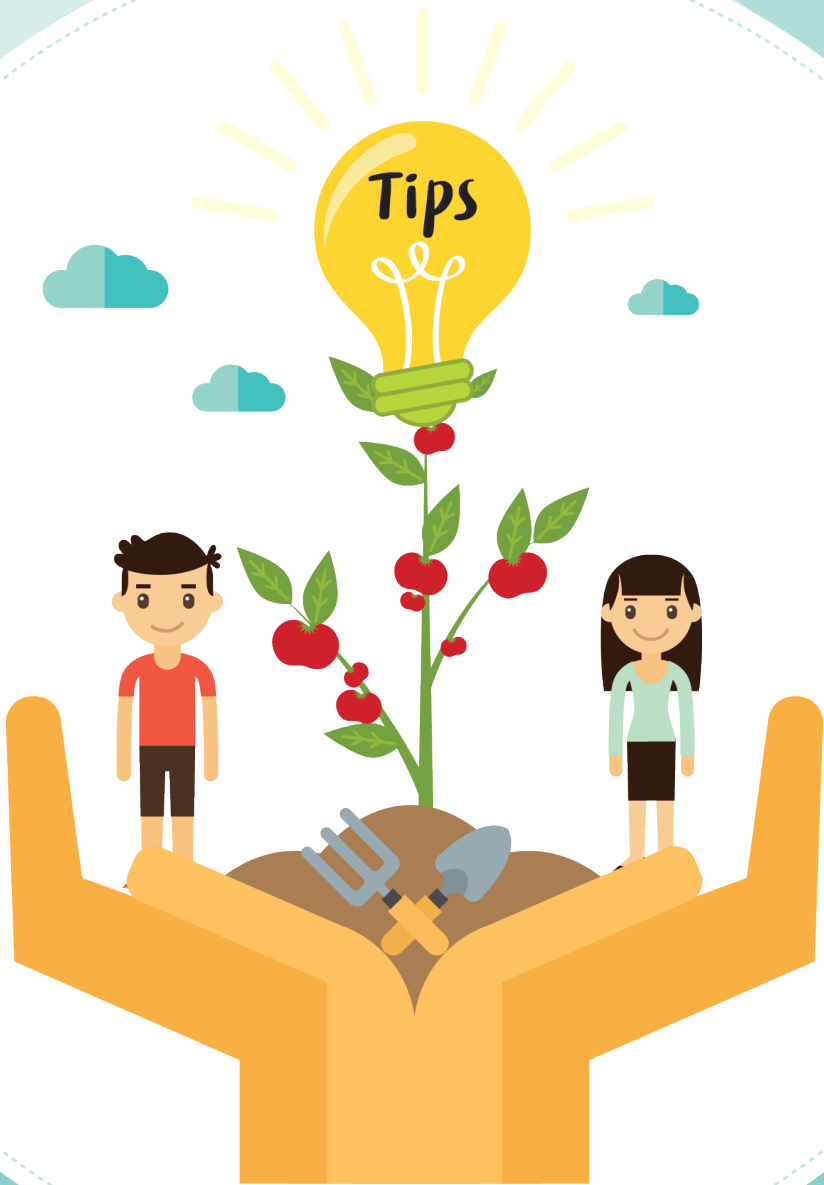
- ตะกร้าหรือภาชนะเพาะ ขนาดตามต้องการ สูงไม่เกิน 7 เซนติเมตร
- เมล็ดพันธุ์ทานตะวันสำหรับเพาะงอก (ไม่คลุกสารเคมี)
- ขุยมะพร้าว
- บัวรดน้ำ



## ขั้นตอนการเพาะ

1. แช่เมล็ดทานตะวันในน้ำสะอาด นานประมาณ 1-4 ชั่วโมง
2. ผสมขุยมะพร้าวกับน้ำ ให้ได้ความชื้นประมาณ 75 % (เมื่อกำขุยมะพร้าวเป็นก้อน ไม่แตกร่วน แต่ไม่แฉะ)
3. นำขุยมะพร้าวที่ผสมแล้วใส่ตะกร้าเพาะ สูงประมาณ 3 เซนติเมตร
4. นำเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำแล้วโรยให้ทั่ว แล้วกลบด้วยขุยมะพร้าว รดน้ำด้วยบัวฝอย
5. นำไปวางในที่ร่มแสงรำไร รดน้ำเช้าเย็น
6. สามารถเก็บเกี่ยวต้นอ่อนทานตะวัน เมื่ออายุประมาณ 5-7 วัน โดยตัดต้นไปรับประทาน





# เทคนิคการปลูกผักสวนครัว 8 กลุ่ม

ในที่นี้จะกล่าวถึงการปลูกผักบนพื้นดินหรือแปลงปลูก ซึ่งเนื้อหาสามารถนำมาดัดแปลงเพื่อปลูกลงในภาชนะปลูกได้ในกรณีไม่มีพื้นที่ หรือมีพื้นที่จำกัดในการเพาะปลูก โดยใช้หลักการเลือกภาชนะ ตามหัวข้อการปลูกผักในกระถาง



## 1. กลุ่มแตงและกลุ่มถั่ววงชนิด

(บวบหอม ฟักเขียว แตงกวา แตงร้าน แตงไทย ฟักทอง น้ำเต้า มะระ ตำลึง ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วพู)

- ขุดพลิกดินให้ลึก 20-30 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดิน
- หยอดเมล็ดจำนวน 5 เมล็ด ในหลุมที่ลึกประมาณ 2-4 เซนติเมตร แล้วกลบดิน
- คลุมด้วยฟาง แล้วรดน้ำให้ทำการปักค้ำทันที เนื่องจากการปักค้ำเมื่อต้นพืชงอกแล้วอาจโดนรากพืชขาดเสียหายได้
- ตักกลั้วมีใบจริง 6-7 ใบ ให้ทำการถอนแยก เหลือเฉพาะต้นที่แข็งแรงหลุมละประมาณ 3 ต้น
- ตีฟางออกใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก แล้วทำการพรวนดินรอบๆ ต้น ระวังรากขาด จากนั้นคลุมฟางเหมือนเดิม
- ทำการรดน้ำ และกำจัดวัชพืชอย่างสม่ำเสมอ จนเก็บเกี่ยว



☀ **ความต้องการแสง : เต็มวันหรือครึ่งวัน**

💧 **ความต้องการน้ำ : วันละ 1 ครั้ง**



## 2. กลุ่มกะหล่ำและกลุ่มสลัด (ผักคะน้า

ผักกาดขาวปลี ผักกวางตุ้ง ผักกาดเขียว ผักกาดหัว  
กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปม สลัด)

- ขุดพลิกดินให้ลึก 20 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ทำการย่อยดิน ให้น้ำทุกวันก่อนปลูก 3 วัน
- ขุดหลุมลึก 0.5 เซนติเมตร หยอดเมล็ดกลงหลุมๆละ 5-7 เมล็ด กลบดินบางๆ
- นำฟางคลุมหน้าดินหนาประมาณ 1 เซนติเมตร รดน้ำด้วยบัวตาก็
- เมื่อเมล็ดชูใบจริง 4 ใบให้ถอนแยกเหลือหลุมละ 4 ต้น เมื่อมีใบจริง 5 ใบ ให้ถอนแยกอีกครั้ง เหลือ 1 ต้นต่อหลุม
- ดึงฟางออก ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก แล้วทำการพรวนดิน ปิดฟางดั้งเดิม ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอจนเก็บเกี่ยว
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว



| พืช          | ระหว่างหลุม (ซม.) | ระหว่างแถว (ซม.) | จำนวนวัน |
|--------------|-------------------|------------------|----------|
| ผักคะน้า     | 20                | 20               | 45       |
| ผักกาดขาวปลี | 25                | 30               | 75-90    |
| ผักกวางตุ้ง  | 15                | 20               | 30       |
| ผักกาดเขียว  | 25                | 30               | 55-69    |
| ผักกาดหัว    | 15                | 20               | 45       |
| กะหล่ำปลี    | 25                | 50               | 90-100   |
| กะหล่ำดอก    | 25                | 50               | 75-90    |
| กะหล่ำปม     | 20                | 20               | 65-75    |
| สลัด         | 30                | 30               | 40-60    |

☀️ ความต้องการแสง : เต็มวันหรือครึ่งวัน

💧 ความต้องการน้ำ : วันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น (ต้องการความชื้นต่อเนื่อง)





### 3. กลุ่มพริก มะเขือ (พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง มะเขือเทศ)


- เตรียมดินผสมใส่กระบะเพาะเมล็ด ทำการโรยเมล็ดหรือหยอดเมล็ดลงหลุม กระบะเพาะ หลุมละ 1 เมล็ด กลบดิน บางๆ รดน้ำด้วยบัวตาดี้
- เมื่อต้นกล้ามีใบจริง 5-6 ใบจึงทำการย้ายปลูกในแปลงตามระยะปลูก โดยใส่ปุ๋ยคอกปุ๋ยหมักรองพื้นกันหลุม
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว




| พืช         | ระหว่างต้น (ซม.) | ระหว่างแถว (ซม.) | จำนวนวัน |
|-------------|------------------|------------------|----------|
| พริกชี้หนู  | 60               | 100              | 120-160  |
| พริกชี้ฟ้า  | 60               | 100              | 120-160  |
| มะเขือเปราะ | 75               | 100              | 85       |
| มะเขือยาว   | 75               | 100              | 85       |
| มะเขือยาว   | 75               | 100-120          | 120      |
| มะเขือเทศ   | 30               | 75               | 85       |

มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง เมื่อเก็บผลผลิตจนหมดต้นแล้ว สามารถทำการตัดแต่งกิ่ง พรวนดิน ใส่ปุ๋ยก็สามารถตักกิ่งก้าน ออกดอกให้ผลผลิตอีกครั้งได้



 **ความต้องการแสง : เต็มวัน**

 **ความต้องการน้ำ : วันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น**





#### 4. กลุ่มหอมและกลุ่มส้ระแห่น (ต้นหอมหรือหอมแบ่ง หอมแดง กุยช่าย กระเทียม สระแห่น)

- เตรียมดินที่ระดับความลึก 20 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดินให้น้ำทุกวันก่อนปลูก 3 วัน ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักคลุมในดิน
- ตระกูลหอม ใช้หัวที่พักตัวมาแล้ว 4 เดือน ตัดรากแห้งออก แยกเป็นหัวเดี่ยว ผึ่งหัวลงในดิน โดยปลายหัวอยู่เสมอมิวดิน ระยะห่าง 5x10 เซนติเมตร คลุมพางหนาประมาณ 1 เซนติเมตร แล้วให้น้ำ ต้นหอมเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 45 วัน หอมแดง 60 วัน กระเทียม 90 วัน
- กุยช่าย ที่ปลูกด้วยเมล็ด ต้องเพาะกล้าเป็นเวลา 45-60 วัน ย้ายปลูกลงแปลงอีก 60 วันจึงเก็บเกี่ยวได้
- สระแห่น ใช้ยอดปักชำ โดยใช้มีดคมตัดยอดยาวประมาณ 3 เซนติเมตร แล้วปักชำ โดยใช้ระยะห่าง 10x10 เซนติเมตร เก็บไว้ในที่ร่ม 15-20 วัน จึงนำออกกลางแจ้งได้

แปลงปลูกต้นหอมหรือหอมแบ่งไม่ควรมีวัชพืช และดินแปลงปลูกต้องมีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ เพราะถ้าดินแห้ง จะทำให้ต้นหอมมีปลายใบเหลืองและชะงักการเจริญเติบโต

สระแห่น สามารถปลูกในภาชนะห้อยแขวน เพื่อใช้ประดับตกแต่งได้

ความต้องการแสง : ตระกูลหอม เต็มวัน สระแห่น เต็มวันหรือครึ่งวัน

ความต้องการน้ำ : วันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น



## 5. กลุ่มขิง (ขิง ข่า กระชาย ขมิ้นขาว ขมิ้นชัน)

- เตรียมดินที่ความลึก 25-30 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดิน ให้น้ำทุกวันก่อนปลูกเป็นเวลา 3 วัน การปลูก จะปลูกที่ความลึก 1-1.5 เซนติเมตร คลุมฟางแล้วให้น้ำ
- แ่งขิงหรือขมิ้นแก่ ตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 1 นิ้ว ใช้ปูนแดง ทารอยแผลที่ตัด ทิ้งไว้ให้แห้ง
- ข่า ใช้ส่วนที่มีส่วนของต้นที่อยู่เหนือดินติดมาด้วย
- กระชาย ให้ตัดรากออกก่อนที่จะใช้ปูนทารอยแผล
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว

| พืช    | ระหว่างต้น (ชม.) | ระหว่างแถว (ชม.) | จำนวนวัน    | หมายเหตุ                                    |
|--------|------------------|------------------|-------------|---|
| ขิง    | 50               | 60               | 120-150     | ขิงหรือข่าอ่อน สามารถเก็บเกี่ยว ระยะ 30 วัน |
| ข่า    | 50               | 75               | มากกว่า 240 |   |
| ขมิ้น  | 50               | 60               | มากกว่า 240 |   |
| กระชาย | 50               | 60               | มากกว่า 240 |   |

ขิง กระชาย ขมิ้นขาว ขมิ้นชัน มีระยะพักตัว ช่วงเดือนพฤศจิกายน-เมษายน โดยทั้งต้นเหลือแต่เหง้าแก่อยู่ใต้ดิน เมื่อถึงเดือนพฤษภาคมต้นก็จะงอกขึ้นมาใหม่

☀ ความต้องการแสง : เต็มวันหรือครึ่งวันหรือกึ่งร่มกึ่งแดด

💧 ความต้องการน้ำ : วันละ 1 ครั้ง







## 6. กลุ่มผักชีและกลุ่มผักบุ้ง (ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักบุ้งจีน)

- เตรียมดินที่ความลึก 20-25 เซนติเมตร ย่อยดิน รดน้ำให้มีความชุ่มชื้นมากเป็นพิเศษ
- หว่านเมล็ดผักชี หรือ ขึ้นฉ่าย หรือ ผักบุ้งจีน เป็นแถวให้ระยะห่างกัน 15-20 เซนติเมตร กลบดินทับบางๆ ยกเว้น ขึ้นฉ่ายไม่ต้องกลบดิน
- คลุมฟางหนา 1-2 เซนติเมตร รดน้ำด้วยบัวตาด
- การงอก ผักบุ้งจีนภายใน 3 วัน ผักชี 4-8 วัน ขึ้นฉ่าย 4-7 วัน ให้ถอนแยกกรณีต้นขึ้นหนาแน่น รดน้ำให้สม่ำเสมอ จนเก็บเกี่ยว
- อายุการเก็บเกี่ยว ผักบุ้งจีน 22-30 วัน ผักชี 45-60 วัน ขึ้นฉ่าย 60-90 วัน



 **ความต้องการแสง :** ตระกูลผักชี กิ่งร่มกิ่งแดด ตระกูลผักบุ้งจีนเต็มวัน

 **ความต้องการน้ำ :** วันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น (ต้องการความชื้นต่อเนื่อง)







### 7. กลุ่มแมงลักและกลุ่มผักชีฝรั่ง (แมงลัก โหระพา กะเพรา ผักชีฝรั่ง)

- เตรียมดินที่ความลึก 20 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดินรดน้ำก่อนปลูกเป็นเวลา 3 วัน
- ตระกูลผักชีฝรั่ง ใช้วิธีหว่านเมล็ดลงแปลง โดยไม่ต้องกลบ รดน้ำด้วยบัวตาด้อย่างสม่ำเสมอ เมล็ดจะงอกภายใน 7 วัน
- ตระกูลแมงลัก ทำการเพาะกล้า ย้ายต้นกล้าเมื่ออายุ 1 เดือน โดยใช้ระยะปลูก 20x30 เซนติเมตร
- อายุเก็บเกี่ยว ตระกูลแมงลัก 45 วัน ตระกูลผักชีฝรั่ง 60 วันนับจากวันที่ออก

ตระกูลแมงลัก อาจใช้กิ่งปักชำได้ และต้องหมั่นเด็ดดอกทิ้ง เพื่อให้ลำต้นกับใบเจริญเติบโตเต็มที่  
ตระกูลผักชีฝรั่ง สามารถตัดใบไปรับประทานแล้วให้โคนกับรากเจริญเติบโตต่อได้ แต่ไม่ควรให้เกิดดอก

☀ **ความต้องการแสง :** เต็มวันหรือครึ่งวัน

💧 **ความต้องการน้ำ :** ตระกูลแมงลัก วันละ 1 ครั้ง  
ตระกูลผักชีฝรั่งวันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น  
(ต้องการความชื้นต่อเนื่อง)



## 8. กลุ่มอื่น ๆ (มันเทศ ชะพลู บัวบก ข้าวโพด กระจับปี่เขียว มันแกว ถั่วเหลืองฝักสด)

- เตรียมดินที่ความลึก 20-30 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน จากนั้นทำการย่อยดิน

### 8.1 มันเทศ

- ตัดเถาจากปลายยอด ความยาว 25-30 เซนติเมตร ฝังดินตามแนวนอนยาว 10-15 เซนติเมตร ใช้ระยะปลูก 50x70 เซนติเมตร
- เมื่อเถาทอดคลุมดินให้ม่นตลบเถา ไม่ให้รากตามข้อลงดิน มันเทศจึงจะลงหัวภายใน 90 วัน

☀ ความต้องการแสง : เต็มวัน

💧 ความต้องการน้ำ : วันละ 1 ครั้ง







## 8.2 ชะพลู

- ใช้กิ่งยาว 25 เซนติเมตร ริดใบเหลือเฉพาะใบยอด 1-2 ใบ
- ฝังกิ่งตามแนวนอน ยาวประมาณ 10 เซนติเมตร รดน้ำเข้าเย็น
- กิ่งจะออกรากเจริญเป็นต้นสมบูรณ์ ภายใน 30 วัน สามารถเก็บเกี่ยวได้ตลอดปี
- ควรเลือกพื้นที่ที่มีร่มเงามากๆ จะเจริญเติบโตได้ดี

☀️ **ความต้องการแสง :** ไม่ชอบแสง ควรปลูกในร่มเงาตลอดวัน


💧 **ความต้องการน้ำ :** วันละ 1 ครั้ง






### 8.3 บัวบก

- ใช้ต้นที่มีราก ปลูกโดยฝังโคนต้นลึกจากผิวดิน 1.5 เซนติเมตร
- ใช้ระยะห่าง 20x20 เซนติเมตร ภายใน 1 เดือน บัวบกจะเจริญเติบโตเต็มพื้นที่
- เก็บเกี่ยว เมื่ออายุ 1-2 เดือนขึ้นไป
- สามารถปลูกในภาชนะห้อยแขวน เพื่อใช้ประดับตกแต่งได้ด้วย

 **ความต้องการแสง :** กึ่งร่มกึ่งแดดหรือครึ่งวัน

 **ความต้องการน้ำ :** วันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น



## 8.4 ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดฝักอ่อน กระเจี๊ยบเขียว ถั่วเหลืองฝักสด

### มันแกว

- หยอดเมล็ดในหลุมๆ ละ 3 เมล็ด ความลึก 2.5 เซนติเมตร กลบดินแล้วให้น้ำ
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว

| พืช             | ระหว่างต้น (ซม.) | ระหว่างแถว (ซม.) | จำนวนวัน     |
|-----------------|------------------|------------------|--------------|
| ข้าวโพดหวาน     | 25               | 75               | 70-75        |
| ข้าวโพดฝักอ่อน  | 30               | 60               | 45-50        |
| กระเจี๊ยบเขียว  | 25               | 75               | 40 เป็นต้นไป |
| ถั่วเหลืองฝักสด | 25               | 75               | 60-70        |
| มันแกว          | 25               | 75               | 90-120       |

- เมื่อออกได้ 12-15 วัน ทำการถอนแยก โดยเลือกต้นที่แข็งแรงไว้ 1 ต้นต่อหลุม ยกเว้น ข้าวโพดฝักอ่อนไม่ต้องถอนแยก
- มันแกว ต้องหมั่นเด็ดยอดอย่าให้ยาวเกิน 30 เซนติเมตร เพื่อบังคับให้ลงหัว

☀ ความต้องการแสง : เต็มวัน

💧 ความต้องการน้ำ : วันละ 2 ครั้ง ใช้น้ำ





# บรรณาการกรม

กรมส่งเสริมการเกษตร . 2558 . ผักสามัญประจำบ้าน . กรุงเทพฯ

กรมส่งเสริมการเกษตร. 2556. องค์ความรู้เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสู่การเป็น smart officer การขยายพันธุ์พืช. กรุงเทพฯ

บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด(มหาชน) . 2540 . “ฉลาดกิน ฉลาดปลูก” สวนครัวสุขภาพ. กรุงเทพฯ

บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) . 2558 . POCKET GARDEN . กรุงเทพฯ

อาจารย์กรุง สีตะธนี . 2542 . การปลูกผักสวนครัวในบ้าน . กรุงเทพฯ

นายผัก . 2551 . ฐานข้อมูลพืชผัก บทความเกษตร ผักตระกูลผักกาดหอม สลัด (Lettuce) . <http://vegetweb.com/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1-2/> วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 15.30 น.

Kanchana bunkaew. 2558 . พืชผักสวนครัว . <http://kanchanabunkaew.blogspot.com/2015/07/blog-post.html> วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 19.30 น.



เอกสารคำแนะนำที่ 3/2561

## การปลูกผักสำหรับคนเมือง

### ผู้ปรึกษา

นายสมชาย ชาวนรงค์กุล

นายประสงค์ ประไพตระกูล

นายสำราญ สารบรรณ

ว่าที่ร้อยตรี ดร.สมสวย ปัญญาสิทธิ์

นางดาเรศร์ กิตติโยภาส

นางอังชลิ สุวจิตตานนท์

นางวิลาวัลย์ วงษ์เกษม

อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร

### เชิงบเรียง

นางสาวจิราภา จอมไธสง

นางวิภา ปักกาสาตั้ง

กลุ่มส่งเสริมพืชผักและเห็ด

สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร

กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมพืชผักและเห็ด

นักวิชาการเกษตรชำนาญการ

### จัดทำ

นางรุจิพร จารุพงศ์

นางสาวอำไพพงษ์ เกษเทียน

กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร

สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร

นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ





กรมส่งเสริมการเกษตร  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



ดาวนโหลดเอกสาร

**สื่อเกษตรครบวงจร**

<http://agrimedia.agritech.doae.go.th>

