



# คู่มือการปลูกและดูแล ผักสลัดในโรงเรือน



หอมขจรฟาร์ม สถาบันวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



คู่มือการปลูกและดูแล  
**ผักสลัด**  
ในโรงเรือน





## คำนิยาม

หนังสือคู่มือ “การปลูกและดูแลผักสลัดในโรงเรือน” เล่มนี้ เป็นความตั้งใจของหอมขจรฟาร์ม สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ร่วมกับสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ในการนำเทคโนโลยีโรงเรือนอัจฉริยะมาใช้ในการทดลองปลูกสลัด 5 สายพันธุ์ ได้แก่ ผักกาดหอม ผักสลัดกรีนโอ๊ค ผักสลัดเรดโอ๊ค ผักกาดแก้ว และคอส ตามมาตรฐานเกษตรปลอดภัย (Good Agricultural Practice: GAP) จนได้ผลผลิตที่เป็นต้นแบบของการเพาะปลูกที่ให้ผลผลิตที่มีคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นต้นแบบให้กับเกษตรกรในการเพาะปลูกผักสลัดในโรงเรือนอัจฉริยะ ที่มุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพของกระบวนการเพาะปลูกและเพิ่มมูลค่าให้แก่ผลผลิตผักสลัด และเป็นแหล่งเรียนรู้ ถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่โรงเรียนโดยรอบเพื่อส่งเสริมให้ครูและนักเรียนโรงเรียนได้เพาะปลูกตามมาตรฐานโดยมหาวิทยาลัยสวนดุสิตรับซื้อผลผลิตและมอบเป็นทุนอาหารกลางวันให้กับนักเรียนรวมถึงถ่ายทอดเทคนิคและเทคโนโลยี

เนื้อหาภายในเล่มถูกเรียบเรียงขึ้นมาจากประสบการณ์ตรงในการทดลองเพาะปลูกผักสลัดของหอมขจรฟาร์ม จนเกิดเป็นความชำนาญจากการปฏิบัติจริง ประกอบไปด้วยขั้นตอนการปฏิบัติ การต่อยอดองค์ความรู้ขยายสู่ชุมชน วิธีการรับประทานและสร้างสรรค์เมนูของผักสลัด เหมาะอย่างยิ่งสำหรับเกษตรกรหรือบุคคลทั่วไปที่สนใจปลูกผักสลัดในโรงเรือน ที่ต้องการทำเกษตรในรูปแบบใหม่ที่เน้นการใช้เทคโนโลยีและการผลิตผลผลิตที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถช่วยเสริมสร้างศักยภาพ ยกระดับรายได้ และสร้างผลตอบแทนที่เป็นธรรมให้แก่เกษตรกรในชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2566





## คำนำ

ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่เลือกที่จะดูแลตนเองกันมากขึ้น โดยเลือกรับประทานผักสดแทนของหวาน โดยเฉพาะ “ผักสลัด” เป็นที่นิยมบริโภคอย่างมาก ในการนำมาใช้ส่วนประกอบในเมนูเพื่อสุขภาพ และเมนูอาหารอื่น ๆ อีกมากมาย ด้วยเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม ไม่มีรสชาติขม และให้แคลอรีต่ำ จึงเหมาะสำหรับทุกวัย อีกทั้ง ผักสลัดยังมีมากมายหลายชนิด สามารถซื้อหามารับประทานได้ง่าย ใช้ระยะเวลาเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวไม่นาน สามารถขายได้ในราคาที่ดี จึงเป็นพืชเศรษฐกิจทางเลือกอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาเพาะปลูกเพื่อสร้างรายได้สำหรับเกษตรกร

หอมขจรฟาร์ม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ภายใต้โครงการความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน โดยการนำเทคโนโลยีโรงเรือนอัจฉริยะมาใช้ในการเพาะปลูกผักสลัด ณ พื้นที่ หอมขจรฟาร์ม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี เพื่อเป็นต้นแบบในการทดลองและถ่ายทอดเทคโนโลยีการปลูกผักสลัดในโรงเรือนอัจฉริยะ ที่สะดวกในการดูแลและสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับระบบการเพาะปลูกที่ได้มาตรฐานการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในคุณภาพของผลผลิตที่ปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมแก่ผู้บริโภค

คู่มือ “การปลูกและดูแลผักสลัดในโรงเรือน” ฉบับนี้ จัดทำขึ้นจากการรวบรวมองค์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติจริง มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปลูกผักสลัดในโรงเรือนอัจฉริยะและการดูแลรักษา การให้สารชีวภัณฑ์ตลอดจนและการดูแลผลผลิตไปจนถึงการเก็บเกี่ยวผลผลิต เพื่อเป็นแนวทางสำหรับเกษตรกรและผู้ที่สนใจในการนำไปต่อยอดขยายผลเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานรากและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันให้แก่ประเทศชาติด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านการเกษตรปลอดภัยต่อไป

หอมขจรฟาร์ม สถาบันวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
สายพันธุ์ผักสลัดที่นำมาทดลองปลูกในโรงเรียน	1
การปลูกและดูแลผักสลัดในโรงเรียน	
การเตรียมโรงเรียน	3
การเตรียมวัสดุปลูก	3
การเตรียมวัสดุเพาะกล้าและการเพาะกล้า	4
การย้ายกล้าลงปลูก	6
การดูแลรักษาผักสลัดหลังการปลูก	
การให้น้ำ	6
การให้ปุ๋ย	7
การป้องกันโรคและแมลงศัตรูพืช	11
การเก็บเกี่ยวผลผลิต	12
วิธีการรับประทานและสร้างสรรค์เมนูจากผักสลัด	13
คณะบรรณาธิการและที่ปรึกษา	
บรรณานุกรม	



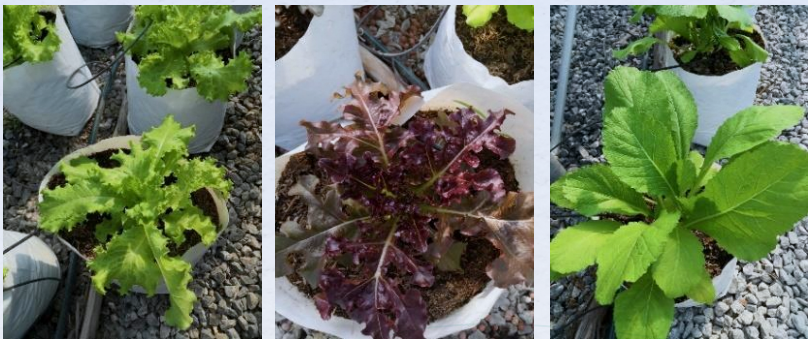




## สายพันธุ์ผักสลัดที่นำมาทดลองปลูกในโรงเรือน

ผักสลัด (Lettuce) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lactuca sativa* L. เป็นพืชในวงศ์ Asteraceae มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและยุโรปแถบเมดิเตอร์เรเนียน ผักสลัดเป็นพืชที่ได้รับความนิยมในการบริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องจากปลูกง่าย มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น และสามารถรับประทานสดโดยไม่ต้องปรุงแต่งอาหาร ดังนั้น จึงนิยมนำไปประกอบเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ผ่านการปรุงแต่งน้อย ได้แก่ เมนู “สลัดผัก” “สลัดม้วน” “แซนด์วิช” หรือทำเป็นผักเคียงในการรับประทานกับอาหารหลักอื่นๆ

ผักสลัดอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม เหล็ก แมงกานีส ทองแดง สังกะสี และซีลีเนียม ซึ่งจัดเป็นธาตุอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้ ผักสลัดยังอุดมไปด้วยรงควัตถุหลายชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายมนุษย์ ได้แก่ คลอโรฟิลล์ แคโรทีนอยด์และสารประกอบที่มีบทบาททางพิษเคมี อย่างไรก็ตาม พบว่าคุณค่าทางโภชนาการมักขึ้นอยู่กับชนิดของพันธุ์ การเกษตรกรรม และสภาพแวดล้อมที่ปลูกด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ ผักสลัดที่นำมาทดลองปลูกในโรงเรือนของหอมขจรฟาร์มมี ทั้งหมด 5 สายพันธุ์ดังนี้



ภาพ การปลูกผักสลัดชนิดต่าง ๆ



1. ผักกาดหอม หรือ สลัดใบ (Bunching lettuce หรือ Leaf lettuce) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Lactuca sativar var. crispa* L. มีลักษณะลำต้นสั้นและใบเจริญเป็นกระจุกจำนวนมาก ลักษณะรูปร่างและสีแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุ์ ในประเทศไทยพบว่ามีกรปลูกสายพันธุ์นี้มากกว่าสายพันธุ์อื่น ๆ โดยเฉพาะพันธุ์ที่มีใบสีเขียวอ่อน เช่น พันธุ์ Black Seeded Simpson และ Grand Rapid เป็นต้น

2. ผักสลัดกรีนโอ๊ค (Green oak lettuce) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *L. scariola var. sativa* L. เป็นผักสลัดในกลุ่ม Leaf lettuce มีสีเขียวสด มีใบหยักสีเขียวตลอดทั้งใบและก้าน ความโดดเด่นและรสชาติใกล้เคียงกับเรดโอ๊ค มีรสชาติหวาน กรอบ มีลักษณะเป็นพุ่ม ให้คุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะไฟเบอร์ แคลเซียม วิตามินซี วิตามินเอ และยังอุดมไปด้วยรงควัตถุ โดยเฉพาะคลอโรฟิลล์ และแคโรทีนอยด์ อีกทั้งยังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่มีคุณค่าต่อผู้บริโภค ที่สำคัญคือมีแคลอรีที่ต่ำ จนได้รับสมญานามว่าเป็น The king of salad plant

3. ผักสลัดเรดโอ๊ค (Red oak lettuce) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *L. sativa cv. crispa* L. เป็นผักสลัดในกลุ่ม Leaf lettuce ใบมีสีแดงเข้ม ขอบใบกลมมน ก้านใบด้านในเป็นสีเขียวอ่อน ลักษณะพุ่มกลม มีลำต้นอวบสั้น ช่วงข้อถี่ มีระบบรากแก้วที่สามารถเจริญลงไปในดินได้อย่างรวดเร็ว เป็นผักที่นิยมบริโภคสด โดยเฉพาะในเมนูสลัด นำมาตกแต่งในงานอาหาร ผักกาดหอมเรดโอ๊คมีกากใยอาหารมากมาย ย่อยง่าย บำรุงสายตา กำจัดพวกไขมัน มีธาตุเหล็ก และวิตามินซีสูง

4. ผักกาดแก้ว ผักกาดหอมห่อ สลัดแก้ว หรือ สลัดปลี (Head lettuce) บางครั้งเรียกว่า Crisphead lettuce หรือ Iceberg type มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *L. sativa var. capitata* L. มีลักษณะใบขนาดใหญ่ น้ำหนักมาก ใบในจะม้วนและซ้อนกันคล้ายกะหล่ำปลี หัวแน่น ใบจะแข็งและกรอบกว่าสายพันธุ์อื่น ๆ ใบนอกจะมีสีเขียวเข้ม ใบในจะมีสีเหลืองปนขาว และทนทานต่อการขนส่ง



5. คอส (Cos หรือ Romaine lettuce) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *L. sativa* var. *longifolia* Bailey ใบมีลักษณะตั้งตรงยาวและทอสีเขียวเข้ม เนื้อใบหนา มีเส้นใบนูนเด่นออกมาด้านหลัง ใบในจะมีปลายโค้งเข้าข้างในทำให้หัวกลมยาว

## การปลูกและดูแลผักสลัดในโรงเรือน

สภาพแวดล้อมด้านอุณหภูมิและช่วงแสงถือได้ว่ามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของผักสลัดเป็นอย่างมาก กล่าวคือ อุณหภูมิตั้งแต่ 7-24 องศาเซลเซียส ถือเป็นช่วงที่ผักสลัดเจริญเติบโตได้ดี การปลูกในสภาพที่ช่วงแสงยาวหรือมีอุณหภูมิเกิน 24 องศาเซลเซียส ช่อดอกจะเจริญเติบโตเร็ว ทำให้ผลผลิตมีคุณภาพต่ำ ทั้งนี้ อุณหภูมิสูงยังทำให้การเจริญทางใบถูกจำกัดและมักพบการสร้างน้ำยางและเส้นใยมาก เนื้อเยื่อเหนียว และมีรสขม สำหรับระบบรากของผักสลัดมักเจริญอยู่หนาแน่นในระดับความลึก 30 เซนติเมตร ดังนั้น ดินหรือวัสดุปลูกที่เหมาะสมคือดินที่มีความร่วนซุย ค่า pH ของอยู่ที่ 6.0-6.5 ปริมาณอินทรีย์วัตถุสูงและอุ้มน้ำได้ดี และในการปลูกควรได้รับแสงเต็มที่ สำหรับวิธีการปลูกและดูแลผักสลัดในโรงเรือนสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. การเตรียมโรงเรือน ในการเตรียมโรงเรือนเพื่อปลูกผักสลัด จะต้องทำความสะอาดโดยการล้างโรงเรือนทิ้งหลัง แล้วทำการฉีดพ่นสารเคมีฆ่าเชื้อราภายในโรงเรือน โดยใช้กำมะถัน 40 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร พ่นทั้งในและรอบโรงเรือน แล้วใช้น้ำยาล้างท่อปล่อยน้ำหยดก่อนลงปลูก 1 สัปดาห์

2. การเตรียมวัสดุปลูก ใช้อัตราส่วนขุยมะพร้าว 2 ส่วน กาบมะพร้าว 1 ส่วน ล้างแทนนิน ออกให้หมด หรือใช้ขุยมะพร้าวเก่า จากนั้นปรับสภาพวัสดุปลูกด้วยเอนเนก้า ฮิวมิค และไตรโคเดอร์มา





ภาพ การเตรียมวัสดุปลูก

### 3. การเพาะกล้าผักสลัด

- 3.1 เพาะเมล็ดผักสลัดในถาดเพาะโดยใช้พีทมอสเป็นวัสดุเพาะ
- 3.2 หยอดเมล็ดลงไป แล้วกลบบาง ๆ รดน้ำให้ชุ่ม
- 3.3 ใช้ถาดเพาะเปล่าคว่ำปิดทับ เพื่ออบเมล็ดและควบคุม

ความชื้น

3.4 เมล็ดผักสลัดจะเริ่มงอกเมื่อเวลาผ่านไป 1-2 วัน ให้เปิดถาดเพาะที่ปิดคว่ำเพื่ออบเมล็ดออก จากนั้นนำต้นกล้าตั้งออกแดด

3.5 รดน้ำต้นกล้าวันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น จนต้นกล้ามีใบจริงที่อายุ 12-14 วัน จึงเริ่มย้ายปลูกในวัสดุปลูกที่เตรียมไว้





ภาพ การเพาะกล้าผักสลัดด้วยพีทมอสในถาดเพาะ



#### 4. การย้ายกล้า

4.1 ทำการย้ายกล้าผักสลัดลงวัสดุปลูกในตอนเย็น เพื่อให้ต้นกล้าได้พักและปรับสภาพ

4.2 รดน้ำและเริ่มให้เนเจอร์สตาร์ทวันถัดไป



ภาพ การเตรียมย้ายกล้าผักสลัดลงในวัสดุปลูก

#### การดูแลรักษาผักสลัดหลังการปลูก

##### 1. การให้น้ำ

การปลูกผักสลัดนั้นจะต้องคอยให้น้ำในช่วงเช้าและช่วงเย็นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ดินหรือวัสดุปลูกมีความชุ่มชื้นเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของผักสลัด แต่ไม่ควรให้น้ำจนชุ่มเกินไป เพราะอาจจะทำให้รากเน่าและส่งผลให้ผักสลัดไม่สามารถเติบโตได้ สำหรับการให้น้ำผักสลัดสามารถดำเนินการได้ตามตาราง การดูแลและพันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริมให้กับผักสลัด 180 ต้น



## 2. การให้ปุ๋ย

เริ่มให้ปุ๋ยเมื่อย้ายปลูกลงได้ 2 วัน โดยในวันที่ 1 และวันที่ 2 ให้น้ำเปล่าและฮอร์โมนเร่งราก การให้ปุ๋ยช่วงแรกจะให้ปุ๋ยสูตร 15-0-0 Ca สลับกับสูตร 21-21-21 โดยจะให้ปุ๋ยวันเว้นวัน และปรับสภาพวัสดุปลูกทุก ๆ 10 วัน ด้วยเอนเนก้าและฮิวมิค ให้ไตรโคเดอร์มาทุก ๆ 7 วัน และให้อาหารเสริมทางใบ เช่น แคลเซียม โบรอน แมกนีเซียม และสังกะสี ทุก ๆ



ภาพ การปลูกผักสลัดในวัสดุปลูก





ตาราง การดูแลและพันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริมให้กับผักสลัด 180 ต้น

วันที่	การดูแลและพันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริม	ปุ๋ยสูตร 15-0-0 Ca (กรัม)	ปุ๋ยสูตร 21-21-21 (กรัม)	การให้น้ำ (ลิตร)
1	เพาะกล้าถาดรดน้ำให้ชุ่ม ใช้ ถาดเพาะเปล่าปิดคลุมเพื่อบ่ม เมล็ด	-	-	-
2	อยู่ระหว่างบ่มเมล็ด	-	-	-
3	เมื่อเมล็ดเริ่มงอกให้เปิดถาดที่ คลุมออก	-	-	-
4	นำกล้าออกมาที่มีแสงจัด เพื่อให้ต้นกล้าอวบอ้วนไม่ยืด ตามแสง รดน้ำ เช้า กลางวัน เย็น	-	-	-
5-10	รดน้ำต้นกล้า เช้า กลางวัน เย็น	-	-	ใช้กระบอกรดน้ำพ่น
11	รดน้ำต้นกล้า เช้า กลางวัน เย็น ปรับสภาพต้นกล้าที่จะย้ายลงปลูกด้วยเอนเนก้าและฮิวมิค 20 มิลลิกรัม/200 ลิตร และปล่อยทางระบบน้ำ	-	-	ให้เป็นฝอยรดพอลุ่ม
12	ย้ายกล้าช่วงเย็น			180-200 ลิตร
13	ให้ฮอร์โมนเร่งราก + ไตรโคเดอร์ม่า ทางระบบน้ำ			180-200 ลิตร



ตาราง การดูแลและพันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริมให้กับผักสลัด 180 ต้น (ต่อ)

วันที่	การดูแลและพันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริม	ปุ๋ยสูตร 15-0-0 Ca (กรัม)	ปุ๋ยสูตร 21-21-21 (กรัม)	การให้น้ำ (ลิตร)
14	ให้ฮอร์โมนเร่งรากเนเจอร์ สตาร์ท			180-200 ลิตร
15	เริ่มให้ปุ๋ยทางระบบน้ำ	180 กรัม	-	180 ลิตร
16	ให้น้ำทางระบบน้ำ	-	-	180 ลิตร
17	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ		180 กรัม	180 ลิตร
18	ให้น้ำทางระบบน้ำ	-	-	180 ลิตร
19	ให้ไตรโคเดอร์ม่า ทางระบบน้ำ	180 กรัม	-	180 ลิตร
20	ให้น้ำทางระบบน้ำ	-	-	180 ลิตร
21	พันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริมทางใบ	-	180 กรัม	180 ลิตร
22	ให้น้ำทางระบบน้ำ	-	-	180 ลิตร
23	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	180 กรัม	-	180 ลิตร
24	ปรับสภาพวัสดุปลูกด้วย เอนเนก้าและฮิวมิก 20 มิลลิกรัม/200 ลิตร	-	-	180 ลิตร
25	ปรับสภาพวัสดุปลูกด้วยเอนเนก้าและฮิวมิก 20 มิลลิกรัม/ 200 ลิตร + ไตรโคเดอร์ม่า ทางระบบน้ำ	-	-	200 ลิตร
26	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
27	ให้น้ำทางระบบน้ำ			200 ลิตร



ตาราง การดูแลและพันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริมให้กับผักสลัด 180 ต้น (ต่อ)

วันที่	การดูแลและพันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริม	ปุ๋ยสูตร 15-0-0 Ca (กรัม)	ปุ๋ยสูตร 21-21-21 (กรัม)	การให้น้ำ (ลิตร)
28	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
29	ให้น้ำทางระบบน้ำ			200 ลิตร
30	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
31	ไตรโคเดอร์ม่า ทางระบบน้ำ			200 ลิตร
32	พันสารชีวภัณฑ์และอาหารเสริมทางใบ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
33	ให้น้ำทางระบบน้ำ			200 ลิตร
34	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
35	ปรับสภาพวัสดุปลูกด้วยเอนเนก้าและฮิวมิค 20 มิลลิกรัม/ 200 ลิตร			200 ลิตร
36	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
37	ไตรโคเดอร์ม่า ทางระบบน้ำ			200 ลิตร
38	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
39	ให้น้ำทางระบบน้ำ			200 ลิตร
40	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
41	ให้น้ำทางระบบน้ำ			200 ลิตร
42	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
43	ให้น้ำทางระบบน้ำ			200 ลิตร
44	ให้ปุ๋ยและน้ำทางระบบน้ำ	90 กรัม	90 กรัม	200 ลิตร
45	ให้น้ำทางระบบน้ำ			200 ลิตร



### 3. การป้องกันโรคและแมลงศัตรูพืช

#### โรคและแมลงที่สำคัญ

**3.1 โรครากเน่าและใบจุด** สาเหตุจากเชื้อรา โดยป้องกันและกำจัดได้ด้วยเชื้อราไตรโคเดอร์มาในขั้นตอนเตรียมวัสดุ ทำได้โดยละลายเชื้อราไตรโคเดอร์มาผสมไปกับน้ำเปล่าในช่วงปรับวัสดุ และจ่ายทางระบบน้ำทุก ๆ 7 วัน เพื่อช่วยป้องกันโรคทางรากและช่วยให้รากผอมดูดซับอาหารได้ดียิ่งขึ้น

**3.2 หนอนขนใบ** เกิดจากผีเสื้อกลางคืนหรือแมลงวัน หนอนขนใบ มาวางไข่ ป้องกันกำจัดโดยการฉีดพ่นด้วยบิวเวอเรียทุก ๆ 7 วัน ข้อสำคัญคือหากกำจัดวงจรไม่ได้ หนอนจะกลายเป็นดักแด้แล้วตัวดักแด้จะมุดลงไปฟักตัวเป็นตัวเต็มวัยในวัสดุปลูกหรือพื้นดิน แต่ข้อดีของการปลูกในโรงเรือนคือจะไม่พบการระบาดของหนอนขนใบเนื่องจากเพาะปลูกในระบบปิด

**3.3 เพลี้ยอ่อน** มีมดเป็นพาหะ โดยมีมดจะขนเพลี้ยมาเลี้ยงบริเวณยอดอ่อนพืช โดยมีมดจะได้ประโยชน์โดยกินน้ำหวานจากมูลของเพลี้ย ส่วนเพลี้ยจะดูดกินน้ำเลี้ยงจากต้นพืชโดยตรงแล้วไต่ใบหรือยอดอ่อนทำให้ใบยอดหงิกงอ การป้องกันกำจัดสามารถใช้น้ำยาจับใบฉีดพ่นให้สัมผัสกับตัวเพลี้ยอ่อนโดยตรง เพื่อให้สารแทรกซึมเข้าผนังลำตัวเพลี้ยอ่อนได้เร็วยิ่งขึ้น และไปอุดตันระบบทางเดินหายใจและตายในที่สุด

**3.4 เพลี้ยไฟ** ระบาดในช่วงอากาศร้อนอบอ้าวและลมแรง โดยเพลี้ยไฟจะเข้าทำลายบริเวณยอดอ่อน แก้ไขได้ด้วยการเพิ่มความชื้นหรือระบบพ่นหมอกในแปลงปลูกหรือใช้การฉีดพ่นด้วยสารสกัดใบยาสูบโทแบคโค

**3.5 แมลงหิวข้าว** ส่วนใหญ่ชอบรวมตัวเป็นกลุ่มอยู่ใต้ใบพืช ดูดกินน้ำเลี้ยงจากพืช พบน้อยในผักสลัด สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดพ่นด้วยสารสกัดใบยาสูบโทแบคโค



#### 4. การเก็บเกี่ยวผลผลิต

การเก็บเกี่ยวผลผลิตควรเลือกเก็บขณะที่ใบยังอ่อน กรอบไม่เหนียว กระด้าง ไม่ควรเก็บขณะต้นแก่เพราะจะมีรสขม ในการตัดลำต้นผักสลัดให้ใช้มีดตัดตรงโคนต้น แล้วตัดแต่งใบเสียทิ้งไป จุ่มน้ำเพื่อล้างยางสีขาวออก และสลัดน้ำออกให้หมด เพราะถ้ายังมีน้ำขังอยู่ตามซอกใบจะทำให้ผักสลัดเน่าเสียได้ง่าย โดยผักสลัดอายุการเก็บเกี่ยวผักสลัดแต่ละชนิดมีรายการดังต่อไปนี้

4.1 คอส	อายุการเก็บเกี่ยว	45-50 วัน
4.2 กรีนโอ๊ค	อายุการเก็บเกี่ยว	45-50 วัน
4.3 เรดโอ๊ค	อายุการเก็บเกี่ยว	45-50 วัน
4.4 ผักกาดหอม	อายุการเก็บเกี่ยว	45 วัน
4.5 ผักกาดแก้ว	อายุการเก็บเกี่ยว	45 วัน



ภาพ การเก็บเกี่ยวผักสลัด



## วิธีการรับประทานและสร้างสรรค์เมนูจากผักสลัด

### ผักกาดแก้ว

#### 1. วิธีการรับประทานผักกาดแก้ว



ภาพ ผักกาดแก้ว

ผักกาดแก้วเป็นผักที่เหมาะสมสำหรับการรับประทานแบบสดและสามารถนำไปรับประทานแกงส้มหรือเป็นส่วนประกอบของอาหารได้หลายประเภท อาทิ ลาบ ยำ สาคูไส้หมู แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น แต่เมนูที่เป็นที่นิยมที่สุดจะเป็นสลัดประเภทต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังสามารถนำไปตกแต่งจานอาหารได้อีกด้วย



## 2. เมนูเมี่ยงไก่ห่อใบผักกาดแก้ว



ภาพ เมี่ยงไก่ห่อใบผักกาดแก้ว

### ส่วนผสม

1. อกไก่ลอกหนัง 200 กรัม
2. น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียมสับ 2 กลีบ
4. หัวหอมหั่นเต๋า 1 ลูก
5. ซอสหอยซิน 1/4 ถ้วย
6. ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
7. เหล้าจีน 1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ
9. ชিংป่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
10. แห้วต้มหั่นเต๋า 230 กรัม
11. ต้นหอมซอย 2 ต้น
12. เกลือป่น 1 หยิบมือ
13. พริกไทยป่น 1 หยิบมือ
14. ผักกาดแก้ว 1 หัว



## วิธีทำ

1. ตั้งกระทะแล้วใส่น้ำมันงาจนกลืนหอม
2. ใส่ไก่ลงไปและผัดจนเนื้อไก่สุกเปลี่ยนสี ประมาณ 3-5 นาที
3. ใส่กระเทียมสับ หัวหอมหั่นเต๋า ซอสสอยจิน ซีอิ้วขาว เหล้าจีน น้ำส้มสายชู ขิงข่าละเอียด ผัดจนหัวหอมสุก เป็นสีใส แล้วตามด้วยแห้วหั่นเต๋า ต้นหอมซอย เกลือป่น พริกไทยป่น
4. รอให้ส่วนผสมทั้งหมดในกระทะเดือด จนงวดเกือบแห้ง
5. จัดจานเสิร์ฟ ตักเมี่ยงไก่ใส่ในใบผักกาดแก้ว

## ผักกาดหอม

1. วิธีการรับประทานผักกาดหอม



ภาพ ผักกาดหอม

ผักกาดหอมเป็นผักอีกหนึ่งชนิดที่คนนิยมนำไปรับประทานกับสลัด เนื่องจากเป็นผักที่เหมาะสมกับการรับประทานแบบสด เมื่อซื้อจากท้องตลาดแล้ว ก่อนรับประทานจึงควรล้างทำความสะอาดให้ดีทุกครั้งเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนของสารพิษ





## 2. เมนูโรลผักกาดหอมห่อเนื้อ ขนมหั้ว และสาหร่าย



ภาพ โรลผักกาดหอมห่อเนื้อ ขนมหั้ว และสาหร่าย

### ส่วนผสม

1. ผักกาดหอม
2. ขนมหั้ว
3. เนื้อสัตว์ตามชอบ
4. สาหร่ายญี่ปุ่นปรุงรส
5. งาขาว
6. แดงกวา
7. มะเขือเทศราชินี
8. น้ำมันมะกอก



## วิธีทำ

1. ลวกผักกาดหอมอย่างรวดเร็วในน้ำเดือด
2. นำขึ้นมาบีบน้ำเย็น แล้วทิ้งให้สะเด็ดน้ำบนจานหรือตะแกรง
3. คั่วงาขาวด้วยไฟอ่อน ๆ
4. เมื่อผักสะเด็ดน้ำดีแล้วให้นำขนมปังที่หั่นเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดพอดีคาวางลงไปบนใบผักกาดหอม 2 ใบที่วางทับเหลื่อมกัน
5. นำแตงกวา มะเขือเทศราชินี และเนื้อสัตว์ที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกกับน้ำมันมะกอกเล็กน้อย วางลงบนขนมปัง ทับด้วยสาหร่ายญี่ปุ่นปรุงรส แล้วโรยหน้าด้วยงาคั่ว
6. ค่อย ๆ ม้วนใบผักกาดหอมให้รอบ

## คอส

### 1. วิธีการรับประทานคอส



ภาพ คอส

คอสเป็นผักที่พบได้บ่อยในสลัด ต่าง ๆ อาทิ ซีซาร์สลัด และเมนูอื่น ๆ ที่ใช้ผักสด อาทิ เมี่ยง แซนด์วิช เป็นต้น หากต้องนำคอสไปปรุงสุก เช่น ผัดน้ำมันหอยควรปรุงอย่างรวดเร็วแค่พอให้สลัด



## 2. เมนูสลัดไก่ทอด



ภาพ สลัดไก่ทอดคอส

### ส่วนผสม

1. คอส
2. แครอท
3. ข้าวโพด
4. อกไก่
5. เกลือ
6. พริกไทย
7. แป้งชุบทอด
8. น้ำมันพืช
9. น้ำสลัดตามชอบ



## วิธีทำ

1. ให้นำอกไก่เป็นชิ้น ๆ ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที
2. เตรียมผักตามใจชอบ
3. นำไก่ที่เตรียมไว้ไปคลุกเคล้าแบ่งซุบทอด
4. ตั้งกระทะและเทน้ำมันพืช รอกจนน้ำมันร้อนได้ที่ นำไก่ลงไปทอดจนเหลืองกรอบนำมารับประทาน
5. ตักขึ้นพักไว้
6. พร้อมทานกับน้ำสลัดตามชอบ

## ผักสลัดเรดโอ๊ค

1. วิธีการรับประทานผักสลัดเรดโอ๊ค



ภาพ ผักสลัดเรดโอ๊ค

เรดโอ๊คเป็นผักสลัดชนิดหนึ่ง นิยมนำไปทานแบบสดคู่กับสลัดประเภทต่าง ๆ มีจุดเด่นอยู่ที่สีส้มสวยงามและรสชาติหวานกรอบ



## 2. เมนูสลัดโรลส์ปูอัดเรดไฮค



ภาพ สลัดโรลส์ปูอัดเรดไฮค

### ส่วนผสม

1. ปูอัด 12 ชิ้น
2. เรดไฮค 240 กรัม
3. แดงกวางหั่นยาว 120 กรัม
4. แครอทหั่นยาว 120 กรัม
5. ผักชี 60 กรัม
6. กระเทียม 30 กรัม
7. รากผักชี 3 ราก
8. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
9. พริกชี้หนู 30 กรัม
10. น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
12. มายองเนส 50 กรัม
13. แผ่นเปาะเปี๊ยะญวน 12 แผ่น



## วิธีทำ

1. ทำน้ำจิ้มโดยการโขลกพริกชี้หนู กระเทียม และรากผักชีให้ละเอียด จากนั้นตักใส่ชามผสมไว้
2. ปั่นรสด้วย น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำปลา และมายองเนส คนให้เข้ากันแล้วตักใส่ถ้วยพักไว้
3. นำแผ่นเปาะเปี๊ยะญวนชุบน้ำเพื่อให้นิ่ม จากนั้นวางผักสลัดเรดโอ๊ค แครอท แตงกวา ผักชี และปูอัดลงไปบนแผ่นแบ่ง ม้วนเข้าด้วยกัน เรียงใส่จาน และวางน้ำจิ้มที่ทำไว้

## ผักสลัดกรีนโอ๊ค

### 1. วิธีการรับประทานผักสลัดกรีนโอ๊ค



ภาพ ผักสลัดกรีนโอ๊ค

กรีนโอ๊คเป็นหนึ่งในผักสลัดที่พบได้บ่อยในสลัดประเภทต่าง ๆ คล้ายกับเรดโอ๊ค ต่างกันตรงที่กรีนโอ๊คจะมีสีเขียวตลอดใบและก้าน



## 2. เมนูเคbabไก่ น้ำสลัดงาคั่ว ญีปุ่นกรีนโอ๊ค



ภาพ เคbabไก่ น้ำสลัดงาคั่ว ญีปุ่น

### ส่วนผสม

1. แผ่นตอติญ่า 2 แผ่น
2. อกไก่ 1 ชิ้น
3. น้ำสลัดงาคั่ว 1-2 ซ้อนโต๊ะ
4. ผักสลัดกรีนโอ๊ค
5. หอมหัวใหญ่ 1/2 หัว
6. มะเขือเทศ 1-2 ลูก
7. แครอทขูด 1 ถ้วย
8. แดงกวาหั่นยาว 2-3 ลูก

### วิธีทำ

1. หั่นอกไก่หมักกับน้ำสลัดงาคั่ว 20 นาที
2. นำอกไก่ที่หมักมาใส่หม้อทอด 180 องศาเซลเซียส นาน 15 นาที
3. นำแผ่นตอติญ่ามาวางในกระทะ ให้พอเหลือง
4. หั่นอกไก่เป็นชิ้นเล็ก ๆ นำผักมาวางตามด้วยน้ำสลัดงาคั่ว
5. ตัดแบ่งเป็น 2 ชิ้น พร้อมเสิร์ฟ







## คณะบรรณาธิการและที่ปรึกษา

### ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
รองศาสตราจารย์ ดร.ชนะศึก นิชาพนธ์ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุธยา อยู่เย็น ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

### หัวหน้าบรรณาธิการ

ดร.สุชยา เกียรติประจักษ์

### กองบรรณาธิการ

นายเฉลิมชัย แสงอรุณ  
นายธนากร บุญกล้า  
นายจักรพันธ์ คำแก้ว  
นางสาวพีรดา พงษ์ทอง  
นางสาวณัฐนิชา มีงาม  
นางสาวพรปรีญา จันทร์ทิมนันท์

### ออกแบบปก

นางสาวพรปรีญา จันทร์ทิมนันท์

### หน่วยงานดำเนินการ



สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300  
โทรศัพท์: 0-2244-5280-4  
โทรสาร: 0-2668-7460



หอมขจรฟาร์ม สถาบันวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
ตำบลโคกโคเฒ่า อำเภอเมืองสุพรรณบุรี สุพรรณบุรี 72000  
โทรศัพท์: 0-2244-5041-2



## บรรณานุกรม

- Cookpad. (2566). *เคบับไก่ น้ำสลัดงาคั่วญี่ปุ่น*. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2566, จาก <https://cookpad.com/th/recipes/16737999>เคบับไก่ น้ำสลัดงาคั่วญี่ปุ่น?ref=search&search\_term=กรีนโอ๊ค
- CP Brandsite. (2562). *เมนู เมี่ยงไก่ห่อใบผักกาดแก้ว*. สืบค้น 17 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.cpbrandsite.com/news/86>
- The Smarter Way. (2563). *ผักกาดหอมทำอะไรได้บ้าง ? แจก 5 ไอเดีย ทำอาหารที่คุณจะต้องร้องว้าว*. สืบค้น 1 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.shopback.co.th/blog/diy-ผักกาดหอมทำอะไรได้บ้าง/>
- Wongnai. (2561). *วิธีทำ “สลัดโรลล์ปูอัด” เมนูจากวัตถุดิบสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์*. สืบค้น 17 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.wongnai.com/recipes/salad-roll-with-crab-stick>
- Wongnai. (2563). *สลัดไก่ทอด*. สืบค้น 9 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.wongnai.com/recipes/ugc/68395572b3ea49439b71b1f3ba2d1e2c>









**HOMKHAJORN**  
by Suan Dusit



 02-2445041-2

 หอมขจรฟาร์ม สถาบันวิจัยและพัฒนา

 หอมขจรฟาร์ม

 homkhajorn