



ວິທີປົກ "ຕົນຫອມ" ທານເອງ

ນຳເສນອເມື່ອ : 15 ພ.ຄ. 2565

ຕົນຫອມ ຜັກກິນໃບທີ່ນີຍມນຳມາປະກອບອາຫານແຫບທຸກເມຸນ ປົກງ່າຍ ໂຕເຮົວ ໄນ ໄມ່ຕັດຈູແລຢູ່ຍາກສາມາດປົກໄດ້ໃນກະຕາງ ໄນ ມີທີ່ຫຼືສວນກີ່ປົກໄດ້

ຜັກສວນຄວ້າໝັ້ດນີ້ ເປັນຜັກທີ່ອູ້ຄຸ້ກັບຄົນໄທຍມາຍາວານານ ເພຣະເປັນພື້ນທີ່ປົກງ່າຍ ໂຕເຮົວ ຈູແລໄມ່ຍາກປົກໄວ້ແບ່ນ ຖ້າ ກີ່ເກີບກິນໄດ້ແລວ ສວນປະໂຫຍດໃນກະຕາງທຳອາຫານນີ້ສາມາດນຳມາປະກອບອາຫານໄດ້ຫລາຍເມຸນ ເຮົາສາມາດປົກຕົນຫອມທີ່ບານເອົາໄວ ດ້ວຍວິທີປົກຕົນຫອມໃນກະຕາງງາຍ ຈຶ່ງນີ້

ອຸປະກຣານ

-ກຣະໄກ

-ຕົນຫອມ

-ກະຕາງ ຮີ້ວີ້ສິ່ງທີ່ສາມາດໃຊ້ປົກຕົນຫອມໄດ້

-ດິນ



ຂອບຄຸນກາພຈາກ ກະບຸກດອທຄອມ

วิธีปลูก

1.ตัดโคนต้นของต้นห้อม นับจากรากขึ้นมาประมาณ 2-3 เซนติเมตร

2.เตรียมภาชนะที่คุณจะใช้ปลูกให้พร้อม เช่นกระถาง ถ้วย หรือภาชนะเก่าที่ไม่ได้ใช้แล้วฯลฯ

3.เติมดินลงในภาชนะที่ใช้ปลูกประมาณครึ่งภาชนะ จากนั้นปักส่วนที่ตัดไว้ของต้นห้อมลงไปในดินแล้วเติมดินตามลงไป

4.รดน้ำเล็กน้อย รักษาความชื้นของดิน หากปลูกต้นห้อมลงในภาชนะใหญ่ก็ใช้วิธีเดียวกันนี้ได้เลย

การดูแล

ความสามารถดูแลด้วยการรดน้ำช้าๆ-เย็นตามปกติ แต่พอยื่มใบสีเขียวแล้วให้ลดจำนวนครั้งลงเหลือ 1 ครั้งต่อวันก็พอ สำหรับการปลูกในกระถางไม่จำเป็นต้องใส่น้ำยังไงก็ได้ ให้ใช้เปลือกถั่วถุงทุบให้แหลกหรือนำเศษเปลือกไข่แตกโรยหนาดินก็พอ