

บรรณานุกรม

- กมล สุดประเสริฐ. 2537. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน.
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานโครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
- กมลภรณ์ เสราดี. 2536. “วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ”.
วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาญจนา ทองทั่ว. 2550. **ลิลาวิจัยไต้หวัน : ถอดบทเรียน ประสบการณ์ คนทำงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น**.
พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: บริษัท ออฟเซ็ท เพรส จำกัด.
- เกริก ท่วมกลาง. 2547. **เทคนิคการปลูกผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
สถาพรบุ๊คส์.
- คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2548. “การพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจ
ชุมชน”. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ชุดโครงการการจัดการทรัพยากรอีสานโดยใช้
ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานในการพัฒนา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. 2543. **ภูมิปัญญาอีสาน**. มหาสารคาม :โครงการตำรากระบวนยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เจตนา นาควัชะ. 2542. **พลังปัญญาทางมนุษยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชูศรี ไตรสนธิ. 2539. **พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน**. เชียงใหม่ : การประชุมวิชาการทางพฤกษศาสตร์
สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์.
- เดชา ศิริภัทร. 2537. “โสน : ผักนํารักจากตำนาน”. **หมอชาวบ้าน**. ปีที่ 15 (ฉบับที่ 11 เดือน
มกราคม): 1-57.
- ทศพล กฤตยพิสิฐ. 2538. “การมีส่วนร่วมของกํานันผู้ใหญ่บ้านเขตหนองจอกที่มีต่อโครงการ/
กิจกรรมการพัฒนาตามแนวทาง “บวร” และ “บรม” เพื่อสร้างอุดมการณ์แผ่นดินธรรม
แผ่นดินทอง”. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์. 2548. “การจัดการความรู้”. **วารสารพัฒนบริหารศาสตร์**. ปีที่ 45
(ฉบับที่ 2): 1-24.

ทีมโครงการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สำนักงานภาค. 2545. “แนวคิดและ
 หลักการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น”. ใน **คู่มือการบริหารงานและการสนับสนุนงานวิจัย
 เพื่อท้องถิ่น เล่มที่ 1**. เชียงใหม่: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
 สำนักงานภาค.

นรินทร์ชัย พัฒนพงศา (ผู้แปล). 2533. “แนวทางการให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชนบท”
 โดย Peter Oakley and David Marsden. กองแปลและวิเทศน์สัมพันธ์
 สำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

นิคม ไชยวรรณ. 2540. “ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการศึกษาเกษตรกรรมยั่งยืนของแม่ทา”.
 รายงานฉบับสมบูรณ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

บานจิต สายรอกำ และถนัด ไบยา. 2547. **อัครเมืองน่าน : กวาทศวรรษบนเส้นทางแห่ง
 การเรียนรู้**. เชียงใหม่ : นันทกานต์ กราฟฟิก-การพิมพ์.

บุญดี บุญญากิจและคณะ. 2547. **การจัดการความรู้...ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร:
 จีรวัดน์ เอ็กซ์เพรส.

ประเวศ วะสี. 2549. “การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และ
 ความสุข”. สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.).

_____. 2536. การศึกษาของชาติกับภูมิปัญญาท้องถิ่น. ใน **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับ
 การพัฒนาชนบท เล่มที่ 1**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.

_____. 2530. พุทธเกษตรกรรม กับสานติสุขของสังคมไทย “การสร้างสรรค์
 ภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา”. ใน **ชุมชนพัฒนา 1(5) (มค.-กพ. 2530): 1-64**.

ผา กองธรรม และคณะ. 2549. “ศึกษาแนวทางการฟื้นฟูผืนป่าในพื้นที่ตามโดยชุมชน กรณีป่า
 ตามชุมชนกุดเป่ง ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด”. รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
 ฉบับสมบูรณ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

พจนีย์ โชติสว่าง, ผศ. วุฒิชัย แก้วศิริรุ่ง และสมศรี เลิศลีลาภิจจา. 2544. “ผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคใน
 จังหวัดน่าน”. รายงานวิจัย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตน่าน.

พรธิดา วิเชียรปัญญา. 2547. **การจัดการความรู้: พื้นฐานและการประยุกต์ใช้ Knowledge
 Management**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.

พรพิมล เรืองศิริ. 2544. **สวนสวย กินได้**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).

พะเยาว์ นาคำ. 2549. “ภูมิปัญญาชาวบ้านในการจัดการทรัพยากรแหล่งน้ำขนาดเล็ก: กรณีศึกษา
ฝายบ้านวังสวาบ ตำบลวังสวาบ อำเภอกุสุมาวัน จังหวัดขอนแก่น”. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พัฒนา กิตติอาษา. 2546. วิจัยอีสาน : วิถีชีวิตกับการศึกษาพลังทางสังคมในภาคอีสาน.
นครราชสีมา: สมบูรณ์พรินต์.

เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2548. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: ศูนย์พัฒนาตำรา
การแพทย์แผนไทย.

_____. 2548. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: ศูนย์พัฒนาตำรา
การแพทย์แผนไทย.

มานิตา ชมเปราะ. 2542. “การใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรพื้นบ้านของชาวลัวะ บ้านเตี้ยกลาง
คอกภูคา จังหวัดน่าน”. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เกษตรศาสตร์)
สาขาวิชาการส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เมฆ จันทร์ประยูร. 2541. ผักพื้นบ้าน เลี้ยงชีพของคนอายุยืน. (พิมพ์ครั้งแรก).
กรุงเทพมหานคร: ไททรรศน์.

ยิ่งยง ไพสุขสานติวัฒนา และวันชาติ นิติพันธ์. 2537. “การรวบรวมและอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน”.
รายงานผลการวิจัย ภาควิชาพืชสวน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เยาวภา บุญญาภภาพ. 2540. “ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภค ในตลาดสด
เขตเทศบาลนครเชียงใหม่”. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(เกษตรศาสตร์) สาขาวิชาการส่งเสริมการเกษตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลันนา เจริญสิทธิชัย. 2546. ผักพื้นบ้านอีสาน. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: สำนักพิมพ์ไปิยเขียน.

วลัยพร อดออมพานิช. 2550. เรื่องราวเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ บทบันทึกการค้นหา คุณค่าผักพื้นบ้าน
ในระบบเกษตรกรรมยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งแรก). นนทบุรี: มูลนิธิเกษตรกรรม (ประเทศไทย).

วรรณวิไล จุลพันธ์. 2548. “ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความต้องการผักพื้นบ้านของผู้บริโภคใน
เมือง”. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เกษตรศาสตร์) สาขาวิชาเกษตรศาสตร์เชิง
ระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรทัศน์ อินทรคัมพร. 2546. การส่งเสริมการเกษตรกับการพัฒนาชนบท. เชียงใหม่:
บริษัทนคราพับบลิชซิง จำกัด.

วสันต์ กฤษณารักษ์. 2544. การปลูกผัก. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร:

โครงการหนังสือเกษตรชุมชน.

วิจารณ์ พานิช. 2547. “การจัดการความรู้กับการบริหารราชการแนวใหม่”. บรรยายพิเศษในการประชุมกรรมการจังหวัดนครศรีธรรมราช สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.).

วิทยากร เชียงกูล. 2548. เศรษฐกิจไทย ปัญหาและทางแก้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายธาร.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2552. การจัดการความรู้. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิวิกิมีเดีย.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540. สารานุกรมสมุนไพร. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

สมภพ จิตวิวัฒน์. 2537. หลักการผลิตผัก Principles of Vegetable Production.

(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหมิตรออฟเซต.

สมาคมขยายผล สมาคมเทคโนโลยีที่เหมาะสม เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกภาคใต้ โครงการ

พัฒนาชุมชนสวนยางขนาดเล็ก. 2537. ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สิทธิรัฐ ประพุทธนิตสาร. 2546. การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม : แนวคิดและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

สุภาพรณ เข็มชัยภูมิ. 2548. ผัก 333 ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน. (พิมพ์ครั้งที่ 1).

กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.

เสรี พงศ์พิส. 2534. “เกษตรพึ่งตนเอง”. ใน พัฒนาคุณภาพชีวิต 2531–2533 แนวคิดและกิจกรรม.

กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

_____. (2529). คื่นสุราลเห้ง : ทางเลือกและทัศนะวิจารณ์ว่าด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน.

กรุงเทพมหานคร : เทียนวรรณ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น. 2551. บทสังเคราะห์ :

งานวิจัยเพื่อท้องถิ่นภาคเหนือ. เชียงใหม่: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) และสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. 2548.

“คู่มือการจัดการความรู้: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ”. โครงการพัฒนาส่วนราชการ ให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้และการจัดการความรู้ในส่วนราชการ.

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, สถาบัน

การแพทย์แผนไทย และกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. 2538.

ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2545. **พฤกษศาสตร์พื้นบ้านในประเทศไทย**

พ.ศ. 2543 และ 2539. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด.

สำราญ ไม้หอม. 2546. “โจรสลัดพันธุ์กรรม ในคราบบริษัทเมล็ดพันธุ์ข้ามชาติ”.

หนังสือชุด เครือข่าย ประชาชนด้านโลกาภิวัตน์ ชุมรมศิษย์เก่าบูรณะชนบทและเพื่อน
(ราฟา).

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนากาสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น. 2543.

“ภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านอีสาน บ้านกุดเชียงหมี ตำบลบ้านดง อำเภอ
อุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น”. ขอนแก่น : หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

อมรา พงศาพิชญ์. 2537. “ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ” ใน อุทัย ดุลยเกษม (บรรณาธิการ).

คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น : สถาบันวิจัยและ
พัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อนุรักษ์ ปัญญานูวัฒน์. 2548. “การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม : การเรียนรู้ร่วมกับชุมชน”.

เครือข่ายงานวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.

อรุณี เวียงแสง, ชัยนุวัฒน์ มณีสรจำ, ธนชัย มุ่งจิต และศิริวัฒน์ คันทารส. 2550.

จากคนสามหมอกสู่คนสามน้ำ : จากหลักการสู่ปฏิบัติการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น.

(พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส.เอเชียเพรส (1989) จำกัด.

อุไร จิรมงคลการ. 2547. **ผักพื้นบ้าน 2 (Indigenous Vegetables).** กรุงเทพมหานคร : บริษัท

อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

เอนก นาคนบุตร. 2536. **ข่าวสารข้อมูลกับความยั่งยืนของการพัฒนา ใน คนกับดิน น้ำ ป่า :**

จุดเปลี่ยนแห่งความคิด. กรุงเทพมหานคร : สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.

อวยชัย วัชรธรรม. 2543. “รายงานวิจัยการศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านในการลดต้นทุนการผลิตทาง

เศรษฐกิจของชาวบ้านในเขตพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์”. มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครสวรรค์.

อำพล เสนาณรงค์. 2537. สถานภาพทรัพยากรพันธุ์กรรมพืชในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร:
ศูนย์พันธุ์วิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยีแห่งชาติ.

“การกำเนิดผักพื้นบ้านไทย”. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

<http://www.fortunecity.com/campus/springbank/677/std1/page2.html>.

(25 มิถุนายน 2551).

“ความเชื่อเรื่อง กินผัก”. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

<http://www.handbtoday.com>. (25 มิถุนายน 2551).

นพพล ลำเภากิน. 2551. “การนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาประวัติ
สังคมและวัฒนธรรมไทย”. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

<http://intranet.m-culture.go.th/phetchaburi/wisdom2.htm> (30 มิถุนายน 2551)

“เบอร์โล (Berlo) S M C R” (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

http://www.chontech.ac.th/~abhichat/Edu_Theory/Edu_SMCR.htm

(10 ตุลาคม 2552).

“ผักพื้นบ้าน”. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

<http://singburi.doae.go.th/acri/index.htm>. (25 มิถุนายน 2551).

รังสรรค์ ชุณหวรกรณ. 2551. “โลกแห่งสมุนไพร”. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

www.bs.ac.th/2548/e_bs/G7/rangsan/env_fit.html (8 ตุลาคม 2552)

ศูนย์การศึกษาภูมิปัญญาอีสาน-ล้านช้าง. 2550. “ภูมิปัญญาท้องถิ่น”. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา

http://www.ksu.ac.th:8000/bai_laen/wd.htm. (6 สิงหาคม 2550).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงข้อมูลจำเพาะผักพื้นบ้านตามแหล่งภูมินิเวศน์

ในชุมชนบ้านแมคและบ้านส่องเหนือมีผักพื้นบ้านทั้งหมด 130 ชนิด จำแนกตามแหล่งภูมินิเวศน์ ออกเป็น 4 แหล่งนิเวศน์ตามแหล่งที่เกิด คือ

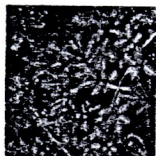
1.) ผักพื้นบ้านฐานภูมินิเวศน้ำ มี 21 ชนิด ได้แก่ ผักกระเฉดน้ำ ผักกะโตก ผักกุ่มบก(หายแล้ว) ผักกูด(หายไปแล้วจากห้วยค้ำ และแม่น้ำจะหายไปจากชุมชน) ผำ ผักตบชวา ใต้อาบน้ำ หรือผักคันจ้อง ผักชิงวียง(ใกล้หาย) ผักตบ ผักดินจ้ำ เทา บอน ผักบั้ง ผักเบ็นน้ำ ผักแพงพวยน้ำ ผักแว่น บัวแดง บัวทอง ผักหย่องแป้ แหนไข่เหา ผักสันตะวาใบพายหรือโหบเหบ และผักอีฮิน

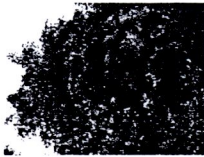
2.) ผักพื้นบ้านฐานภูมินิเวศนา มี 16 ชนิด ได้แก่ ผักกะแยงหอม ผักลิ้มผัว(ใกล้หาย) ผักแว่น ผักสันตะวาใบพายหรือโหบเหบ(ใกล้หาย) ผักหนอกหรือใบบัวบก ผักจุมกเอียน(ใกล้หาย) ผักแก่นขม ผักหอมทุ้ง ผักลิ้นปี่ ผักดินจ้ำ ผักนางน้อย ผักกระโดนน้ำ มะตูม ผักสะเดา ผักตั้ง และผักหนาด

3.) ผักพื้นบ้านฐานภูมินิเวศป่า มี 34 ชนิด ได้แก่ ผักเม็ก อินุก อีลือก ยอดตองหรือก้านตรง(ใกล้หาย) ผักมะระขึ้น(ไซ) ผักหวานบ้าน เถาตดหมาหรือหอมล่อ ผักแพรว ผักขี้เลื่อยหรือกาดย่า(หายแล้ว) ผักขิก ผักคำลึง ผักกระโดน ขี้เหล็ก ผักติ้วขาว แคป่า คำลึงทอง ผักสาบ(ใกล้หาย) ผักควินิน ผักบั้ง ผักสะเดา ดอกกระเจียว ผักโหม ผักอีตู๋ไทย(ใกล้หาย) มะตูม ผักออบแอบ หนามน้อย ย่านาง ฝรั่ง มะกอก บวบขม มะเขือคิง ผักอบเชยเถาหรือกำหยาน ผักชะมวง และผักอีทือ

4.) ผักพื้นบ้านฐานภูมินิเวศ บ้านและสวน มี 59 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝัก ถั่วฝัก ถั่วฝัก ผักกระถิน ผักเสี้ยน ผักแมงลัก ผักชีลาว คำลึง ดอกขิก สะระแหน่ ผักกาดสร้อย ผักหูเสือ ถั่วพู บวบหอม มะเขือเทศ ผักแพรว ผักแป้น ผักคราด ผักข่า (ชะอม) ทุ่น ถั่วแปบ พริก มะกรูด มะเขือพวง อ่อมแซบ กระเพรา ถั่วฝักยาวหรือถั่วศรราม ผักโค่น โหระพา ผักชะพลู มะรุ้ม ไพล กระชาย หอมแบ่ง หอมจรวด หอมเลข หอมแดง กระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบขาว จิงไฟ จิง ข่า ตะไคร้ มะนาว ผักโขม เสาวรส มะอึก(หายแล้ว) ฟักทอง บวบเหลี่ยม มะกล่ำ ฟัก แดงกวา กั้วตานี หอมเป หนากว่อ บวบงู หม่อน ผักกาดขาว และใบเตย

รายละเอียดใน ตาราง 9-12 ต่อไปนี้ ข้อมูลของผักพื้นบ้านทั้งหมดแต่ละชนิดได้มาจากข้อมูลในหนังสือ และเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในพื้นที่บ้านแมคและบ้านส่องเหนือ มี 5 ชนิด ได้แก่ ผักพื้นบ้านฐานภูมินิเวศน้ำ 3 ชนิด คือ ผักกะโตก เบ็นน้ำ และผักหย่องแป้ ผักพื้นบ้านฐานภูมินิเวศนา 1 ชนิด คือ ผักหอมทุ้ง และผักพื้นบ้านฐานภูมินิเวศ บ้านและสวน 1 ชนิด คือ ผักอ่อมแซบ

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณทางยา	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
1	 สามัญ : ผักกะหล่ำ ท้องถิ่น : ผักกั๊นออน วิทยาศาสตร์ : Neptunia oleracea Lour.	ลำต้นมีพองน้ำหุ้ม ใบเหมือนใบกระถิน ใบจะหุบลงในเวลากลางคืน จึงเรียกว่าผักกั๊นออน ระหว่างข้อมีปอดเป็นพองสีขาวหุ้มลำต้น เรียกว่า นมผักกะหล่ำมีรากงอกออกตามข้อ ค่อนข้างเล็กๆ สีเหลือง	นำมาแกงส้ม ยำ ผัดผัก กินสดกับลาบ เป็นพืชที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและฟัน ควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาท และกล้ามเนื้อ	แก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษอักเสบ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง	/		เกิดตามหนองบึงทั่วไป	นำลำต้นที่ติดรากมาปลูกลงในน้ำ	ลำต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณทางยา	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
2	 สามัญ : ผักกะโต (ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในพื้นที่)	ก้านเป็นโพม ใบแหลมคล้ายใบโพธิ์	นึ่งใส่ปลา ลวกกินกับน้ำพริก	ทำปุ๋ยหมัก ทำเชื้อเห็ดฟาง	/				
3	 สามัญ : กุ่มบก ท้องถิ่น : ผักก้าม วิทยาศาสตร์ : <i>Cratogeomada</i> <i>adansonii</i> DC. Subsp. <i>Trifoliata</i> (Roxb.) Jacobs	ไม้ต้นขนาดกลาง สูง 2-5 เมตร แตกกิ่งพุ่ม ใบประกอบมี 3 ใบย่อย รูปไข่ ไข่กลับปลายใบมน โคนใบสอบ กว้าง 4-6 ซม. ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่งเป็นกลุ่ม มี 10-20 ดอก กลีบเลี้ยงรูปรี กลีบดอกรูปรี ปลายกลีบมน สีขาวจนถึงสีเหลือง (เมื่ออายุมาก) เกสรเพศผู้มี 16-26 อัน ก้านชูรังไข่ยาวประมาณ 5 ซม. ผลรูปรีข้างค่อนข้างกลม	ใบอ่อน หรือยอด และดอก นำไปทำเป็นส้มผัก (ผัดคอง) ในน้ำหม่าข้าว(น้ำข้าวข้าว) มีรสเปรี้ยว เค็ม มัน นิยมรับประทานกับแจ่ว หรือน้ำพริกปลาป่น	ลูก ขีบลม ข่า พยาธิ แก้ก ลาก เลื่อน แก้ผื่น เปลือกต้น แก้ปวดท้อง แก้บวม บำรุงไต บำรุงหัวใจ ทาแก้โรคผิวหนัง แก้แสบ แก้ริดสีดวง			พบบริเวณชายป่าโคก มักอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ตามริมฝั่งแม่น้ำหรือที่ชุ่มชื้น ประมาณเดือน มี.ค.-พ.ค.	นำเมล็ดมาขยายพันธุ์ ฤดูกลีบ ส่วนขยายพันธุ์ เดือน มี.ย.-ส.ค.	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
4	 สามัญ: ผักกูด ท้องถิ่น : ผักกูดง้อง (อีสาน) ผักกูดขาว (เชียงใหม่) ผักกูด (กลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Swartz	ต้น เป็นไม้จำพวกเฟิร์น เป็นเหง้าตั้งตรง สูงมากกว่า 1 เมตร มีเกสรสีน้ำตาลเข้ม ขอบดำ ขอบเกสรห้อยสีดำ ใบ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น แผ่นใบมีขนาดต่างกันมักยาวกว่า 1 เมตร ก้านใบยาว 70 ซม. กลุ่มใบย่อยคู่ล่าง มีกลดขนาด ปลายเรียวแหลม โคนรูปแกว่งหัวใจหรือรูปติ่งหู ขอบห้อยเว้าลึกเป็นแฉกเกือบถึงเส้นกลาง ใบย่อย แฉกปลายมน ขอบห้อยถี่ฟัน แผ่นใบบาง กลุ่มอับสปอร์ อยู่ตามยาวของเส้นใบย่อย มักเชื่อมกับกลุ่มอับสปอร์ที่อยู่บนแฉกติดกันซึ่งมีเส้นใบมาสานกัน	ใบอ่อน และช่ออ่อน มาจอฟักกูด (แกงผักกูด) แกงกับปลาสดและนำมาลวกหรือสดรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกแดง นำพริกปลาร้า หรือนำมาแกงแคร่วมกับผักชนิดต่างๆ	ใบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ เนื่องจากเป็นผักที่มีธาตุเหล็กสูง	/		ฤดูฝน	ขึ้นหนาแน่นตามชายป่ามีแคดต้องถึงตามบริเวณลำธารหรือบริเวณต้นน้ำปลูกได้ตามชายคลอง ห้วยหนอง ต้นจะแห้งแล้งและแตกหน่อใหม่ในฤดูฝน ชอบความร้อนสูง บริเวณดินแฉะ	สปอร์และเหง้า

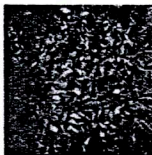
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
5	 สามัญ: ผำ ท้องถิ่น : ไข่ไก่ (กลาง) ไข่ผำ (อีสาน) ไข่แห่น วิทยาศาสตร์ : <i>Wolfia globosa</i> Hartog & Plas	ใบ เป็นก้อนกลมสีเขียวลอยอยู่ตามผิวน้ำเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.1-0.2 มม.	ทำไปประกอบอาหารเช่น แกงปลา แกงไก่ แกงเนื้อ ต้มกินสดๆ ผำ 100 กรัม ให้พลังงาน 8 กิโลแคลอรี เยื่อใย 0.3 กรัม แคลเซียม 59 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 25 มิลลิกรัม เหล็ก 6.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5346 IU มิลลิกรัม วิตามินบี 0-03 มิลลิกรัม Gz 0.09 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.4 มิลลิกรัม วิตามินซี 11	การใช้สอยเป็นส่วนผสมในอาหารปลาน้ำไปทำอาหารปลาดัง เป็นอาหารขึ้นต้นของห่วงโซ่อาหาร	/		ทุกฤดูกาลในน้ำนิ่ง เช่น บึงหนองน้ำ	ใช้ผ่าปล่อยให้ขยายพันธุ์เองตามธรรมชาติเพิ่มปริมาณเอง	เก็บใบส่วนที่ขยายพันธุ์ในฤดูฝน

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
6	 สามัญ: ตาลปัตรฤาษี ท้องถิ่น : บอนจิ้น (ปัตตานี) บัวควัก (ภาคเหนือ) นางกวัก (ภาคกลาง) ผักพรายใหญ่ ผักคันทอง วิทยาศาสตร์ : <i>Limnocharis flava</i>	เป็นพืชล้มลุกหลายฤดู ชอบขึ้นในน้ำตื้น ลำต้นเป็นเหง้าขนาดเล็กอยู่ใต้ดินส่งใบขึ้นมาเหนือน้ำ ก้านใบยาวเป็นเหลี่ยมวาวใบใหญ่ ตัวใบแบนมีขนาดใหญ่เป็นรูปไข่หรือรูปรีป้อมฐานใบเป็นรูปหัวใจ ดอกสีเหลืองออกเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อประมาณ 7-10 ก้าน ช่อดอกมีลักษณะคล้ายก้านใบ กีบดอกบางเป็นรอยย่น มี 3 กีบ กีบเดียว 3 กีบ ผลกลมเกิดรวมเป็นกระจุก เมล็ด สีน้ำตาลหรือสีดำ	ทุกส่วนโดยเฉพาะใบ(ยอด) และก้านใบ ดอก ทำอ้อมกินสดกับลาบ ซุป รสจืด อร่อยน้ำ		/		ทุกฤดูกาล นำมาบริโภค ส.ค.-พ.ย.	เก็บเมล็ดมาขยายพันธุ์ได้ตลอดปี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
7	 สามัญ :- ท้องถิ่น : ชิงวัง ผักโป่งเป้ง ผักห้อยดากปต้น (ดั้งเดิม) วิทยาศาสตร์ :-	ต้น เป็นพืชล้มลุกเถา ลำต้นตรง อวบน้ำ เป็นกอแตกออก ยาวประมาณ 20-50 ซม. (คล้ายผักแขยง) ใบ รูปรีแกมรูปไข่ใบแหลม ขอบใบจักมีขน (คล้ายใบผักแขยงแต่ใหญ่กว่า) ดอก สีเขียวอมม่วง (ลักษณะคล้ายดอกดาวเรือง)	ลวกกินกับน้ำพริก กินสดกับลาบ ปั่น นำมาต้มใส่หอมจะมีกลิ่นหอม	แก้ความดัน แก้เจ็บลม	/		ตลอดปี	หักกิ่งมาปลูกได้	ต้น
8	 สามัญ : ผักตบ ท้องถิ่น : ผักตบเขียด วิทยาศาสตร์ : <i>Monochoria hastata</i> (Linn.) Solms	ต้น เป็นกอ มีลำต้นใต้ดิน ชูขึ้นใบขึ้นเหนือระดับน้ำ สูง 14-20 ซม. กิ่งก้าน สีขาวใส ช่วงโคนเป็นกาบ ใบจะกลมเล็กยาว 15-20 ซม. ใบเดี่ยว รูปหัวใจ ผิวใบเรียบ ปลายใบแหลม ฐานใบเว้า กว้าง 0.9-1.9 ใบยาว 4.5-8 ซม. ดอก สีม่วง ออกดอกตลอดปี ดอกเป็นช่อและเป็นกระจุก มีดอกย่อย 21-26 ดอก	ยอดอ่อน ดอกอ่อน ก้านดอก ใช้แกงหรือรับประทาน เป็นผักทั้งสดและทำให้สุกก็ได้	ขับพิษร้อน ขับปัสสาวะ หรือใช้ผสมกับผักเกสรตำ ำ เอ ำ น้ำ ำรับประทานแก้พิษเบื่อเมาและการใช้สอยอื่นๆ ดับแห้งนำมาเพาะเห็ดฟาง			อยู่ในนาที่ชื้นและรากต้องติดดิน (ไม่ลอยน้ำแบบ ผักตบชวา)พบได้ตลอดปี	โดยการไหลนำเอาต้นจากที่เกิดธรรมชาติมาปลูกที่สวน (เป็นเมล็ดล่องลงถึงฤดูเกิดเองตามธรรมชาติ)	ต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
9	  สามัญ : ผักดินเจ้า ชื่ออื่น : ผักมะจำเขน วิทยาศาสตร์ : <i>Aralisia aprica</i> Fletcher	ไม้พุ่ม ขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านยาวทอดเลื้อย ตามพื้นดิน ไม่มีขน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปรีแกมรูปไข่ โคนใบรูปลิ้น ผิวใบเรียบ ค่อนข้างหนา อวบน้ำ ขอบใบหยักมน ดอกแบบช่อแยกแขนง มีดอกย่อย 4-10 ดอก ออกที่ซอกใบ ช่อดอกห้อยลง ดอกสมบูรณ์เพศ กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบ สีชมพูอ่อน ที่กลีบดอกมีจุดดำ กระจ่ายเกสรเพศผู้มี 5 อัน	รับประทานยอดและใบอ่อน เป็นผักสดกินกับซूपปั่น	แก้ท้องร่วง ท้องเสีย ผลมีสรรพคุณช่วยบำรุงกำลัง	/		พบบริเวณริมน้ำที่น้ำท่วมถึง กระจ่ายเป็นกลุ่ม พบได้ตลอดปี	-	-
10	 สามัญ : เทา ท้องถิ่น : เต่า (เหนือ) สำหรับน้ำจืด (กลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Spirogyra</i> sp.	ต้น เป็นพืชน้ำ พืชสาหร่าย เป็นสายเล็กๆ รวมกันเป็นกลุ่มสีเขียว อยู่ในน้ำนิ่งและสะอาด ไม่มีกิ่งก้าน	ใช้ทำลาบ แกง หรือ ตำ ดิบ มีโปรตีนสูง	ข้อควรระวัง (ขล้า) คนสูงอายุไม่ควรกิน เพราะจะเกิดอาการจุกจิก	/		สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ในน้ำสะอาดและนิ่งไม่ไหล	ใช้ต้นขยายพันธุ์ได้ตลอดปี	ต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
11	 สามัญ : บอน ท้องถิ่น : บอนหวาน (แพร่) บอนจืด (กลางใต้) วิทยาศาสตร์ : <i>Colocasia esculenta</i> Hasskari.	ต้น เป็นพืชลอยน้ำ เป็นไม้กอ ลำต้นมีไหล (stolon) แตกกอกรอบๆ รากแตกออกเป็นกระจุกทางด้านล่าง ใบ เป็นใบเดี่ยวมีขนาดใหญ่ แผ่นใบกว้างและอวบ ใบแตกออกรอบลำต้น ทำให้มีลักษณะเป็นกอ ส่วนโคนใบยาวแผ่กว้างประกบกันไว้ ก้านใบยาวอวบพองลอยน้ำได้ ดอก ช่อดอกมีขนาดเล็ก หนึ่งสเปดิก เกิดบริเวณซอกใบ มีก้านหุ้มช่อดอกตอนล่างชอกใบ มีก้านหุ้มช่อดอกตอนล่าง ดอกตัวเมียจะอยู่ส่วนล่างๆ ของช่อดอก ไม่มีกลีบดอก ติดผลชนิดเบอร์รี่สีเขียว ผล ภายในมีเมล็ดหลายเมล็ด	ลำต้น ใบอ่อน แกง ส้มปลาไหล บอน	รสเมาคันเป็นยา ระบาย บพยาธิ ใช้ ห้ามเลือด แก้เอด दानในท้อง กัดฝี หนอง	/		พบขึ้นตาม แหล่งน้ำ หนองบึง ทั่วไป ตลอดปี	นำเมล็ดหรือต้น มาขยาย และ สามารถเก็บ ส่วนขยายพันธุ์ ได้ตลอดทั้งปี	เมล็ดและ ส่วนของลำ ต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
12	 สามัญ : ผักนึ่ง ท้องถิ่น : ผักทอดยอด (กรุงเทพฯ) ผักนึ่งแดง ผักนึ่งไทย ผักนึ่งนา ไหนเคาะ กำจร (แม่ฮ่องสอน) วิทยาศาสตร์ : <i>Lpomoea aquatica</i> Forsk	ต้น เป็นไม้เนื้อแข็งไม่ล้มลุกหลายปี ลำต้นเลื้อยทอดไปตามน้ำหรือในที่ลุ่มที่มีความชื้น หรือดินและลำต้นกลมสีเขียว มีข้อปล้องและมีรากตามข้อได้ ใบ ใบเดี่ยว ออกแบบสลับ เช่น รูปไข่แกมขอบขนานรูปหอก รูปหัวใจรูปขอบใบเรียบ หรือมีควั่นเล็กน้อย ปลาบใบแหลมหรือมน ฐานใบเว้า เป็นรูปหัวใจใบยาว 3-10 ซม. กว้าง 1-9 ซม. ดอก รูปประจิม ออกที่ซอกใบ แต่ละข้อมีดอกย่อย 1-5 ดอก กลีบเลี้ยงสีเขียว กลีบดอกมีทั้งสีขาวหรือสีชมพูอยู่พื้นฐาน เกสรตัวผู้มี 5 อัน ยาวไม่เท่ากัน ผล เป็นผลแคปซูลรูปไข่หรือกลม ยอดอ่อนสีม่วงแดง สีขาว และสีเขียวอ่อน เมล็ด มีเมล็ดกลมสีดำ	ยอด ใบอ่อน กินได้ทั้งสดและลวก กินกับป่น แจ่ว ส้มตำ น้ำไปประกอบอาหาร เช่น แกงหรือผัด	รสเย็น ใช้ดับพิษร้อน ร้อนใน ร้อนอื่นๆ ช่วยรักษาผื่น ร่วง ทำให้ผื่นมัน และคัน โดยหลังสระผม ใช้น้ำต้มต้นผักนึ่งหมักผมทิ้งไว้ 15 นาทีแล้วล้างออก	/		ตลอดปี	นำเมล็ดมาปลูก ละเลงมาปลูก	เมล็ดเถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
13	 สามัญ : ผักเป็นน้ำ (ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในพื้นที่)	เป็นไม้พุ่มเตี้ย ใบเลี้ยงคู่ ทรงรียาวปลายใบสอบ สีเขียวเข้ม	ใบอ่อน กินสดกับปลา ก้อยปลา อาหารประเภทลาบ	แก้โรคระบบเลือด กระดงเส้นเอ็น แก้ผิดตำแดง บำรุงกำลัง	/		พบบริเวณริมน้ำได้ตลอดปี		เมล็ด

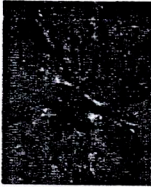
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
14	 สามัญ : ผักแพงพวยน้ำ ท้องถิ่น : ผักปอดน้ำ พื้ชพวยน้ำ ผักแพงพวย วิทยาศาสตร์ : <i>Jussiaea repens</i> Linn.	ต้นทอดไปตามดินที่ชื้นแฉะหรือลอยอยู่ในน้ำ จะมีรากออกตามข้อของลำต้นที่ส่วนของรากและตามข้อของลำต้น จะมีเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำสีขาวทำให้ลอยน้ำได้ ใบเดี่ยวออกจากลำต้นแบบเวียนรอบลำต้น ใบรูปแบบใบกล้วย ปลายใบกลมมน ส่วนฐานใบเรียวสอบเข้าหาก้านใบ ของใบเรียบ แผ่นใบด้านบนมีสีเขียวเข้มเป็นมันและมีขนขึ้น ปกคลุมทั้งสองข้างของแผ่นใบ เป็นดอกเดี่ยว ออกตามซอกใบ ก้านดอกยาวประมาณ 1 ซม. และจะยาวขึ้นเมื่อรังไข่โตไปเป็นผล ดอกสีขาว 5 กลีบ หลุดร่วงง่าย ปลายกลีบ	ยอดอ่อน แกงส้ม ยำรับประทาน เป็นผักสดหรือต้ม กระเทียมนำพริก	แก้ร้อนใน แก้ไอ แห้ง แก้บิด หัด แผลอักเสบ ผื่นคัน แผลเรื้อรัง ขับ ปัสสาวะ โรค ผิวหนัง เหน็บชา อัมพาต มะเร็ง และแก้หนองใน	/		พบตามบริเวณต้นและในนาข้าวบริเวณคันนาแปลงเพาะปลูกพบได้ตลอดปี	นำเมล็ดมาขยายพันธุ์ทำได้ตลอดปี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
15	 สามัญ : ผักแว่น ท้องถิ่น : ผักแว่น (กลางอีสาน ได้เหนือ) ผักลิ้นจี่ (ใต้) วิทยาศาสตร์ : <i>Marsilea crenata</i> Presl	ต้น ไม้ นำ เหนียวยาว ทอดเลื้อยไปตามผิวน้ำ ใต้น้ำแตกกิ่งก้านไม่เป็นระเบียบ และชูใบเหนือ น้ำ ใบเป็นประกอบ มีใบย่อย ใบรูปรางใบย่อยคล้ายสามเหลี่ยมหรือรูปสามเหลี่ยม ออกจากตรงกลางของตำแหน่งเดียวกัน เป็นลักษณะกลม ใบย่อย กว้าง 0.6-1.5 ซม. ยาว 0.8- 1.8 ซม. ก้านใบยาว 4.5- 15 ซม. ใบย่อยไม่มีก้าน	นำเครื่องากินสดกับป่น แกงหน่อไม้ ชุบหน่อไม้ ห่อหมกหน่อไม้	ต้นตม น้ำดื่ม แก้เจ็บคอ แก้ไข้ แก้เลือดดำแดง (ผิคน้ำเหลืองอ่อน กินแล้วตายคาปาก)	/		หน้าฝนตามทุ่งนา	เอาเถา มาปลูกเจริญเติบโตได้ดีในน้ำตม เช่นนาข้าว	เถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
16	 สามัญ : บัวแดง ท้องถิ่น : บัวแดง หรือ สัตตบรรณ วิทยาศาสตร์ : <i>Nymphaea pubescens</i> Willdenow.	ใบลอยอยู่บนผิวน้ำ ขอบใบจักถี่แหลม เป็นระเบียบ ดอกชูพืชน้ำบานกลางคืน เป็นอุบลชาติพันธุ์พื้นเมืองประเภทล้มลุก กลีบดอกสีแดงหรือสีแดงอมม่วง กลีบเลี้ยงด้านนอกสีเขียวอมน้ำตาล เกสรตัวเมียและก้านเกสรตัวผู้สีน้ำตาล อับละออง เกสรตัวผู้สีแดงเข้ม บาน 3-4 วันระหว่าง 17.00-10.00 น.	แก่งกะทิ แง่งลาว ผักกิน		/		พบได้ทุกฤดู	ปลูกได้ทุกฤดูกาล	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
17	 สามัญ : บัวทอง ท้องถิ่น : วิทยาศาสตร์ :	ใบลอยอยู่บนผิวน้ำ ขอบใบจักถี่แหลม เป็นระเบียบ ดอกชูพื้นน้ำบานกลางคืน เป็นดอกไม้ประเภทยามค่ำคืน กลีบดอกสีน้ำตาลหรือสีทอง กลีบเลี้ยงด้านนอกสีเขียวอมน้ำตาล เกสรตัวเมียและก้านเกสรตัวผู้สีน้ำตาล อับละอองเกสรตัวผู้สีแดงเข้ม บาน 3-4 วัน ระหว่าง 17.00-10.00น.	แกงกะทิ แกงลาว ผัดกิน		/		พบได้ทุกฤดูกาล	ปลูกได้ทุกฤดูกาล	
18	สามัญ : ผักหย่องแป้น ท้องถิ่น : ผักกะหย่อง (ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในพื้นที่)	ทอดเลื่อยไปตามผิวน้ำ ใต้น้ำแตกกิ่งก้านไม่เป็นระเบียบ และชูใบเหนือหน้า ลำต้นคล้ายลำต้นผักแว่นแต่ใหญ่กว่า ใบรูปสามเหลี่ยม เหนียวเรียวยาว ใบ ใบเป็นประกอบ มีใบย่อย ใบรูปรางใบย่อยคล้ายสามเหลี่ยมหรือรูปไข่ มีฟองน้ำอยู่บนใบ ดอกสีเหลือง	กินสด นำยอดอ่อนมากินกับซูบหน่อไม้ ถวาย	/	/		ทุกฤดูกาล (บ้านแมคไม่มีแล้ว)	เอาเถามาปลูกเจริญเติบโตได้ดีในน้ำตื้น บริเวณสนิมริน้ำ	เถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
19	 สามัญ: ผำ ท้องถิ่น : ไข่ผำ ไข่แหน (อีสาน) ไข่หน้า (กลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Wolfia globosa</i> Hartog & Plas	ใบ เป็นก้านกลมสีเขียว ลอยอยู่ตามผิวน้ำเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.1-0.2 มม.	นำไปประกอบอาหารเช่น แกงปลา แกงไก่ แกงเนื้อ ต้มกินสดๆ ผำ 100 กรัม ให้พลังงาน 8 กิโลแคลอรี เชื้อใย 0.3 กรัม แคลเซียม 59 ม.ล. ฟอสฟอรัส 25 ม.ล. เหล็ก 6.6 ม.ล. วิตามินเอ 5346 IU วิตามินบี 0.03 ม.ล. G ₂ 0.09 ม.ล. ไนอาซิน 0.4 ม.ล. วิตามินซี 11 ม.ล.	การใช้สอยอื่น อาหารปลา ส่วนผสมในอาหารสัตว์	/		ตลอดปี เป็นอาหารชั้นต้นของหว่างโซ่ อาหาร	ใช้ผ่าปล่อยให้ขยายพันธุ์เองตามธรรมชาติ เพิ่มปริมาณเอง เกิดได้ดีตามน้ำนิ่ง เช่น บึงหนองน้ำ	ผำ

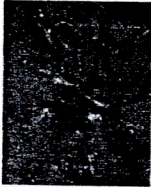
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
20	 สามัญ: ต้นตะวาใบพาย ท้องถิ่น : โหบเหบ (อีสาน) ต้นตะวา วิทยาศาสตร์ : <i>Otelia alismoides</i> (L.) Pers.	เป็นพืชใต้น้ำ ลำต้นสูงประมาณ 10-4 ซม. มีรากยึดติดกับดินใต้น้ำ ใบรูปไข่ขอบใบเรียบ แผ่นใบเป็นคลื่น สีนํ้าตาล ก้านใบยาว ดอก เป็นช่อดอก ก้านช่อดอกยาว ชูช่อดอกเหนือผิวนํ้า ดอกขนาดเล็กสีขาว เมล็ด สีดำขนาดเล็ก	ก้านและใบอ่อนรับประทานเป็นผักสด หรือกินกับแจ่วป่น	-	/		ฤดูฝน	ใช้เมล็ด	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
21	 สามัญ: ผักอีฮิน ท้องถิ่น: ผักขาเขียด (กลาง) ผักเป็ด ผักฮิน (ชลบุรี) ผักลิ้นน้ำ ผักอีฮินน้ำ (เหนือ) ผัก เขียด วิทยาศาสตร์ : <i>Otella alismoides</i> (L.) Pers.	ต้น เป็น วัชพืช ขึ้นาชนิดหนึ่ง ลักษณะทั่วไปคล้ายผักตบไทยแต่ ขนาดเล็กกว่า ลำต้นตั้งตรงมีเหง้า อยู่ใต้ดิน มีไหลสั้นๆ มีรากฝอยสี น้ำตาลแดงจำนวนมาก ใบ คล้ายผักตบแต่ขนาดเล็กกว่า เป็นใบเดี่ยวรูปหัวใจ ออกสลับกัน ก้าน ใบอวบน้ำ โค้งขึ้น ใบแผ่ ออกเป็นกาบหุ้มในสีอ่อนกว่า ด้าน ในของก้านมีเยื่อสีขาว ดอก สีม่วงเป็นช่อเดียว ออกจาก ก้านใบ ดอกย่อย 6-15 ดอก กลีบ ดอกสีม่วงนํ้าเงิน ดอกย่อยมีกลีบ ดอก 6 กลีบ เมล็ด สีนํ้าตาล	ทั้งต้นกินสดกับ แกงหน่อไม้ ลาบ ป่น แฉ้วรสจัดเย็น	การใช้สอยอื่น ใช้ เป็นปุ๋ยหมักเพาะ เห็ดได้	/		ฤดูฝน หรือ ตลอดปีถ้า มีน้ำขัง	ต้องมีน้ำขัง ตลอดถึงจะ เจริญเติบโตได้	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
1	 สามัญ : ผักแขยงหอม ท้องถิ่น : ผักพา (ภาคเหนือ) อีออม วิทยาศาสตร์ : <i>Limnophila aromatica</i> Merr.	ไม้ล้มลุก อายุฤดูเดียวขนาดเล็ก มีรากที่ข้อแก่ๆ ทุกส่วนมีกลิ่นเฉพาะ ลำต้นอวบน้ำ สีเขียวอ่อน ทอดเลื้อยปลายยอดชูขึ้น มีข้อปล้องชัดเจน ใบเป็นใบเดี่ยวขนาดเล็ก ออกตรง หรือออกรอบข้อ 3-4 ใบ ใบรูปรีแกมขอบขนาน ยาว 1.5-4.5 ซม. กว้าง 1-2 ซม. ฐานใบหุ้มลำต้น ขอบใบจักกรฟันเลื่อย ผิวใบด้านบนมีต่อมเล็กๆ จำนวนมาก ดอกเดี่ยว ออกตรงซอกใบ หรือปลายยอด กลีบดอกมี 4 กลีบ สีม่วง โคนเชื่อมติดกัน ปลายแยก กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ สีเขียว ผลแห้งแตกเป็นฝัก มีเมล็ดจำนวนมาก	ลำต้นทั้งต้น ใบอ่อน ยอดอ่อนรับประทานสดกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ซุปหน่อไม้ หรือทำสุกเป็นแกงอ่อม กบ เขียด	นำคั้นจากต้นใช้แก้ไข้ ทั้งต้นเป็นยาขับน้ำนม ขับลม และเป็นยาระบายท้อง แก้ท้องอืด แก้วิงเวียน เป็นยาบำรุงเลือด	/		พบที่โล่งบริเวณขึ้นและมีน้ำขัง	นำเมล็ดมาขยายพันธุ์ และเก็บส่วนขยายพันธุ์เก็บในต้นฤดูหนาว	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
2	 สามัญ: ผักลีมั่ว ท้องถิ่น : ผักลีมั่ว วิทยาศาสตร์ : <i>Lobelia begoniifolia</i> wall.	เป็นไม้ล้มลุกสูง 10-30 ซม. ลำต้นอวบน้ำ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ถึงเกือบกลม ปลายใบและโคนใบมน กว้าง 0.5-1.5 ซม. ยาว 1-1.5 ซม. เนื้อใบบวมน้ำ ดอกเดี่ยว กลีบดอก มี 5 กลีบ ขนาดใหญ่ 3 กลีบ ขนาดเล็ก 2 กลีบ สีม่วงแซมขาว	รับประทานได้ทุกส่วน นิยมรับประทานเป็นผักสด จิ้มแจ่วปลาหู	-	/		ตลอดปี	กระจายทั่วไปบริเวณพื้นที่ชุ่มน้ำและหรือในที่นา	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
3	 สามัญ: ผักแว่น ท้องถิ่น : ผักลิ้นเปี (ใต้) ผักแว่น (กลางเหนือ อีสาน ใต้) วิทยาศาสตร์ : Marsilea crenata presl.	ต้น ไม้ น้ำ เจริญเติบโตได้ดีในน้ำ ต้น เช่น นาข้าว เจริญยาว ทอด เบียดไปตามผิวน้ำ ใต้น้ำแตกกิ่ง ก้านไม่เป็นระเบียบ และชูใบเหนือ น้ำ ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อย ใบรูปราง ใบย่อยคล้ายสามเหลี่ยม หรือรูปสี่เหลี่ยม ออกจากตรงกลางของ ตำแหน่งเดียวกัน เป็นลักษณะกลม ใบย่อย ดอกเดี่ยวสีเหลือง ผล ลักษณะยาวรี ขั้วผลและปลายผล แหลม เปลือกผลสาก ขนาดยาว ประมาณ 1 ซม. ผลแบ่งเป็นสองพู ภายในประกอบด้วยเมล็ดจำนวนมาก	นำทั้งเครือมากิน สด กับป่นแกง หน่อไม้สุป หน่อไม้ ห่อหมก หน่อไม้ เป็นผักที่มีวิตามิน เอสูง ช่วยในการ มองเห็นและปรับ สายตาเมื่อเปลี่ยน จากที่สว่างมาเป็น ที่มืด หรือจากที่มีด มาเป็นที่สว่าง เป็น ตัวควบคุมการ เจริญเติบโตของ กระดูกและฟัน และส่งเสริมการ เจริญเติบโตของ ร่างกาย	ต้นต้นน้ำดื่มแก้เจ็บ คอ แก้ไข้ แก้ผัด ลำแดง	/	ทุกฤดู	ตามทุ่งนาหน้า ฝน	เถา	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
4	 สามัญ: สันตะวาใบพาย ท้องถิ่น : ผักโอบแหบ (อีสาน) สันตะวา วิทยาศาสตร์ : <i>Ottelia alismoides</i>	ต้น เป็นพืชใต้น้ำ ลำต้นสูงประมาณ 10-4 ซม. มีรากยึดติดกับพื้นดินใต้น้ำ ใบ รูปไข่ขอบใบเรียบ แผ่นใบเป็นคลื่น สีน้ำตาล ก้านใบยาว ขนาดกว้าง ดอกเป็นดอกช่อ ก้านช่อดอกยาว ชูช่อดอกเหนือผิวน้ำ ดอกขนาดเล็กสีขาว เมล็ด สีดำขนาดเล็ก	ก้านและใบอ่อนรับประทานเป็นผักสดหรือกับแจ่วปัน	-		/	ทุกฤดูกาล	มีน้ำจืดประมาณ 10.50 ซม. น้ำใสและน้ำขุ่นความเข้มข้นกับระบบนิเวศน์	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
6	 สามัญ : จมูกปลาไหล ท้องถิ่น : จมูกเอียน จุมูกปลาหลด วิทยาศาสตร์ : <i>Oxystelma esculentum</i> R.Br.	ไม้เถา ไม่มีมือเกาะ เลื้อยทอดหรือเกี่ยวพัน ใบเดี่ยว เรียงตัวแบบตรงข้าม ก้านใบ ยาว 0.5-1 ซม. ใบรูปไข่รี ยาวรี ขอบใบมน ปลายใบเรียวแหลม ตรงหรือโค้งรูปเคียวเล็กน้อย ขอบใบเรียบ ดอกช่อ cymose เกิดที่ซอกใบ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ สีเขียว แยกกัน กลีบรูปไข่ ปลายแหลม กว้าง 1.5-2 มม. ยาว 3-4 มม. กลีบดอก 5 กลีบ สีขาวแกมม่วง ขอบกลีบมีขนเล็กๆ ผิวกลีบด้านในมีลายเส้นสีม่วง เกสรเพศผู้ 5(6) อัน เกสรเพศเมีย 2 อัน	ทุกส่วน โดยเฉพาะใบ เป็นผักสด เป็นผักเคียงรับประทานร่วมกับแจ่วหรือลาบ มีรสมัน	-	/		พบบริเวณชายป่า หรือริมถนน ช้างทางเลื่อยเกี่ยวพันหลักหรือต้นไม้อื่น ช่วงที่เก็บบริโภค เดือน ส.ค.-พ.ย.		

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
7	 สามัญ: ผักแก่นขม ท้องถิ่น : ผักชีขาว ตะเคาดิน วิทยาศาสตร์ : <i>Glinus oppositifolius</i> (L.) A.DC.	เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านตามข้อ รูปรี พื้นดิน ใบเดี่ยว ออกตามข้อ รูปรีแกมไข่กลับ ปลายใบมน โคนใบสอบ ออกกรอบข้อ ดอกสีขาว กลีบเลี้ยงสีเขียว กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลแห้ง แตก รูปรี ยาวประมาณ 3 มม.	รับประทานได้ทุกส่วน เป็นผักสด หรือนึ่งใส่กับปลา รับประทานร่วมกับแจ่ว	แก้ไข้ ช่วยดับพิษ	/		ตลอดปี และช่วงที่เก็บบริโภค - เดือน พ.ค.- ส.ค.	พบกระจายตามพื้นที่บริเวณที่ชุ่มชื้น	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
8	สามัญ : ผักหอมทุ้ง (ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในพื้นที่)	ใบเขียวแหลมๆ ออกดอกสีขาว	ใช้ต้มกับ อ่อมปลา ใส่แกงหน่อไม้	เป็นยาเลือด แก้วิงเวียนศีรษะ	/		เกิดช่วงเดือน 7-8		เมล็ด
9	 สามัญ: หางปลาช่อน ท้องถิ่น : ผักลิ้นปี (อีสาน) ผักกาดนกเขา (ใต้) ผักแดง(เลย) ผักบั้ง (ลำปาง) หางปลาช่อน (กลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Emilia sonchifolia</i> DC.	ต้น เป็นพืชฤดูเดียว อายุสั้น สูงประมาณ 20-30 ซม. ลำต้นมีขนอ่อนๆ ตลอดก้านใบและยอดสีเขียววันวล ใบเดี่ยว เกิดสลับตำแหน่ง ตรงกันข้าม ใบยาวปลายมน ขอบใบโค้งหยักเล็กน้อย คล้ายหูปลาช่อน ใบเป็นขน ก้านใบห่อหุ้มลำต้น หลังใบมีสีเขียวเข้มท้องใบมีสีม่วงแดง ดอกเป็นดอกช่อ ออกปลายยอด ก้านช่อดอกยาว และมีใบเล็กที่ก้านช่อดอกมีกลีบเลี้ยงยาวเกือบปิดกลีบดอก มีสีเขียว ส่วนกลีบดอกสีม่วงชมพูมีเกสรสีขาว เมล็ด ลักษณะแบบรีตรงปลายจะมีขน	กินยอดสดจิ้ม น้ำพริกกับลาบ จิ้มกับเส้นตำ ก้อยรสจัดเย็น	บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุผู้หญิง บำรุงมดลูกใช้ทั้งต้นต้มน้ำกิน	/		ทุกฤดูกาลบริเวณที่ลุ่มชุ่มชื้นในทุ่งนา หลังการเก็บเกี่ยว	ทำเป็นแปลงผัก ใ้ส่วัยคอกและเมล็ดผักโรย	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
10	  สามัญ : ผักดินจ้ำ ชื่ออื่น : ผักมะจำน วิทยาศาสตร์ : <i>Ardisia aprica</i> Fletcher	ไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านยาวทอดเลื้อย ตามพื้นดิน ไม่มีขน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปรีแกมรูปไข่ โคนใบรูปลิ้น ฝ่าใบเรียบค่อนข้างหนา อวบน้ำ ขอบใบหยักมน ดอกแบบช่อแยกแขนง มี 5 กลีบ สีชมพูอ่อน ที่กลีบดอกมีจุดดำกระจายเกสรเพศผู้มี 5 อัน	รับประทานยอดและใบอ่อนเป็นผักสด	-	/		ตลอดปี	บริเวณริมน้ำที่น้ำท่วมถึง กระจายเป็นกลุ่มๆ	เถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
11	 สามัญ : ผักนางน้อย ท้องถิ่น : พักคำผัก เจ้า (เชียงใหม่) จีกา เครือ (ปัตตานี) พักขาว ผักข้าว วิทยาศาสตร์ : <i>Momordica cochinchinensis</i> Spreng.	เป็นไม้เถาเลื้อย มีมือเกาะยึดไปกับต้นไม้ใหญ่ เถาสีเขียวเข้มลักษณะสี่เหลี่ยม ใบเป็นใบเดี่ยว รูปหัวใจ ปลายใบแหลม โคนใบโค้งมนและเว้าเข้าหากันใบขอบใบทั้ง 2 ข้างเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ เป็นสามแฉก แผ่นใบเรียบเป็นมันสีเขียวเข้ม ขนาดเท่าฝ่ามือ ดอกเดี่ยว ขนาดใหญ่ คล้ายดอกตำลึงมีกลีบดอก 5 กลีบ สีเขียวอมเหลือง ผลทรงกลมรี กว้าง 8-10 ซม. มีหนามรอบๆ ผล ผลอ่อนสีเขียวและเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง เมล็ดมีจำนวนมากเรียงตัวแบบเมล็ดแตงเป็นรูปไข่ยาว 1.8-2 ซม. แบบเปลือกหุ้มสีดำ ด้านบนมีลายเหมือนแกะสลัก	ยอดอ่อน ใบอ่อน แผลล่อน ลวกให้สุกรับประทานกับลาบ น้ำพริก หรือนำไปแกงแค หรือกังปล่าข่าผักรวม	ใบ แก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษอักเสบตำพอกแก้ปวดหลัง แก้ฝี แก้พิษต่างๆ เมล็ด ขับเป็นพิษ คั่วให้กรอบรับประทานบำรุงปอด แก้ฝีในปอด ไข้ จิบปัสสาวะราก ต้มดื่มถอนพิษไข้ทั้งปวง ถอนพิษไข้ ขับเสมหะ ลดไขมันในเส้นเลือด	/		ทุกฤดูกาล	นำเมล็ดมาขยายพันธุ์ในที่สูง ดินร่วนระบายน้ำดี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
12	 สามัญ: จิกนา ท้องถิ่น : กระโดนทุ่ง กระโดนน้ำ (อีสาน) จิก นา (ใต้) ปุยสายทอง (เหนือ) วิทยาศาสตร์ : <i>Barringtonia</i> <i>acutangula Gaertn.</i>	ต้นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 2-10 เมตร ผลัดใบแต่ผลิใบใหม่เร็วทรงพุ่ม ใบเป็นใบเดี่ยว ใบรูปรี รูปหอกหรือรูปไข่ กว้าง 8.5 ซม. ยาว 5-16 ซม. ปลายใบมน หูเว้าเล็กน้อยหรือเป็นกึ่งเล็ก ขอบใบหยิก โคนใบแหลม ดอกเป็นช่อ สีแดงสดหรือแดงเรื่อๆ ช่อดอกอาจยาวได้ถึง 50 ซม. มีกลิ่นหอมอ่อน โคนกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันปลายแยกเป็น 4 กลีบ สีชมพู เกสรตัวผู้มีจำนวนมาก ก้านเกสรยาวสีแดงสด เห็นเด่นชัด เรียงเป็นชั้นๆ 3 ชั้น เมล็ดเป็นรูปไข่ผิวเป็นร่อง 1 ผลมี 1 เมล็ด ผลเป็นรูปสี่เหลี่ยมมีสันเหลี่ยม 3 ชั้น โดยมีโคนเชื่อมติดกับกลีบดอก เมล็ดเป็นรูปไข่ผิวเป็นร่อง 1 ผลมี 1 เมล็ด ผลเป็นรูปสี่เหลี่ยมมีสันเหลี่ยม	ลวกกินกับแจ่ว ป่น ก้อย ลาบ	เปลือกใช้ชะล้าง บาดแผล สมาน แผลเรื้อรังและใช้ เปื้อปลา ใบแก้ ท้องร่วง ราก ใช้ เป็นยาระบาย ผล เป็นยาแก้หวัด เมล็ด แก้กมแน่น ดอกใช้บำรุงสตรี หลังคลอดบุตร	/		ทนความ แห้งแล้ง และ แสงแดดได้ ดี กระโดน น้ำชอบขึ้น ตามที่ราบ ลุ่มมีน้ำ ท่วมถึงใน ฤดูน้ำหลาก ทุกฤดูกาล แต่ฤดูกาล ที่ใช้ ประโยชน์ ออกยอด อ่อนกลาง ฤดูฝน (ก.ค.-ส.ค.)	ตัดชำราก เมล็ด เก็บส่วน ขยายพันธุ์ได้ ตลอดปี	ตัดปักชำ เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
13	 สามัญ : มะตูม ท้องถิ่น : หนากดุม (อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Aegle marmelos</i> (L.) Correa ex Roxb.	เป็นไม้ต้น สูง 5-10 เมตร ใบประกอบแบบนิ้วมือ มีใบย่อย 1-3 ใบ รูปไข่ ปลายใบและโคนใบแหลม ขอบใบเรียบ มีกลิ่นเฉพาะ ดอกช่อ ออกตามซอกใบ กลีบดอกมี 4 กลีบ สีขาวนวล ผล รูปทรงรี ยาว 4-6 ซม. ผิวมัน เปลือกหนา เนื้อในสีเหลือง	นิยมรับประทาน ยอดและใบอ่อน เป็นผลสดร่วมกับลาบ มีกลิ่น นำผลมาคั้นน้ำมะตูม แก้กระหาย ทุกสุกคลุกข้าวกิน	เปลือกและราก ช่วยขับลม ผลอ่อนเป็นยาบำรุงธาตุ รักษาโรคท้องร่วง เป็นยาเล็ด	/		พบกระจายตามหัวไร่ปลายนา และกระจ่ายตามป่าโลก ดอกเก็บบริโภคได้ เดือน ก.ค.-ต.ค. และผลอ่อน ออกประมาณเดือนเม.ย.	-	-

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
14	 สามัญ : ผักสะเดา ท้องถิ่น : สะเลียม (เหนือ) สะเด้านาน (กลาง) เคา (ใต้) วิทยาศาสตร์ : <i>Azadirachta indica</i> Juss var. <i>siamensis</i> Valeton	เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ผลัดใบ สูงประมาณ 8-15 ม. แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกต้นสีเทาแตกเป็นร่องตามยาว ยอดอ่อนที่แตกใหม่มีสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยฐานใบไม่เท่ากัน รูปใบหอกปลายสอบ ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-7 ซม. ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง พร้อมใบอ่อน มีขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว มี 5 กลีบ ผลสดรูปรี เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 ซม. เมล็ดมีเมือกสีขาว แข็ง	เอาขอมลวก กินได้ทั้งดอกและยอด	ทำนํ้ายาไล่แมลงได้		/	ทุกฤดู	นำเมล็ดมาปลูกเก็บส่วนขยายพันธุ์ได้ในฤดูร้อน	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
15	 สามัญ : ผักถั่ง ท้องถิ่น : ถั่ง ผักถั่ง หญ้าแมงสาบ วิทยาศาสตร์ : <i>Cephaelis griffithii</i> Hook.f.	เป็นพืชล้มลุก ลำต้น ก้านเขียวใส ขึ้นเป็นกอเล็ก ๆ สูงจากพื้นดินประมาณ 5-6 นิ้ว เป็นพืชตระกูลหญ้า ลำต้นกรอบกรียวมีน้ำอยู่ในใบกลมเล็กปลายแหลมกรียวมน้ำใบเป็นมัน คล้ายใบพลูสีเขียวใส ออกดอกปลายยอด ก้านดอกออกเป็นพู่ยาว คล้ายช่อพริกไทยอ่อน	ร ส ข ำ ตี จี ค รับประทานลำต้น ใบ ดอกเป็นผักเหนาะ ใช้ผัดกับน้ำมัน	ต้นตำพอกแผลฝีหนอง ฆ่าเชื้อ	/		ตลอดปี	นำต้นมาปลูกในที่โล่งเตียนมีความชื้นหรือไ้ร่มไม่ร้อนๆ	ต้นติดราก

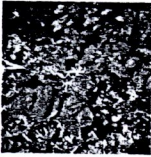
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
16	 สามัญญะ: จอู้ ท้องถิ่น : ขลุ หนาคังว หนาคังว หนาคัว (อุครธานี) เพี้ยฟาน (อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Pluchea indica</i> Less.	ต้นเป็น ไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นกลมสีน้ำตาลแดง หรือเขียว ผิวเรียบเป็นมัน ใบเดี่ยว ออกสลับปลายใบมนขอบใบหยักแปะฟันเลื่อย แผ่นใบเรียบเป็นมัน ใบค่อนข้างแข็งและเปราะ ดอกช่อออกที่ปลายยอดหรือตามง่ามใบ ลักษณะดอกเป็นฝอยสีขาวนวลหรือม่วง เมล็ดเป็นฝอยเล็กๆ เมื่อแก่จะปลิวไปตามลม	ยอดมีรสมัน รับประทานเป็นผักสด	ใบ ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ นำมาต้มอาบแก้ผดผื่นคัน แก้ท้องอืด		/	ทุกฤดูกาล	ชอบดินเค็มมีน้ำ จึง ตามหนองน้ำ	เมล็ด

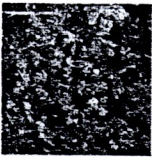
ตาราง 11 แสดงข้อมูลจำเพาะผักพื้นบ้านแหล่งภูมิปัญญาชนป้า

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
1	 สามัญ: เม็ก ท้องถิ่น: ชะเม็ก (กูดบก) วิทยาศาสตร์ : <i>Eugenia</i> <i>grata</i> Wihth. Var Collinae Craib.	ต้น เป็นไม้ยืนต้น ความสูง 5-10 เมตร ลำต้นสีน้ำตาลแดง เปลือกบาง ช่อนกันหลายๆชั้น แตกกิ่งก้านมาก ใบ ประกอบแบบขนนก ใบอ่อนสีน้ำตาลชมพู ใบแก่สีเขียวเข้มเป็นมัน ใบลักษณะรูปหอก ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม รสฝาดอมเปรี้ยว ดอกเป็นดอกช่อเล็กๆ สีเหลืองอ่อน ผล ลูกแก่สีขาวขนาดเล็ก ทรงกลม ก้นผล เป็นนูนออกมาและนูน	ขูดอ่อน กินสด กับอุ้กะปู กุ้งเต้น กินกับป่น กับลาบปลา	เปลือกคั้นทา แก้พิษ น้ำเกลือ ยงเปลือกคั้นกับข้อมแหสีชมพู พอโดนจี๋โคลน จะ เป็นสีดำ แก้ความดัน <u>ข้อข้อ</u> คนเป็นโรคไต ห้ามกิน	/		ทุกฤดู เจริญเติบโตได้ดี บริเวณริมหนองน้ำ และ สามารถทนแล้งได้ดี	เอาเมล็ดและต้นมาปลูก	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
2	 สามัญ : อินุค ท้องถิ่น : อีตาย วิทยาศาสตร์ : <i>Amorphophallus</i> sp.	เป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน จะแตกใบใหม่ในช่วงฤดูฝน ใบเดี่ยว มีก้าน ใบยาว 30-35 ซม. สีเขียว ลายสลับม่วงเข้มหรือม่วงแดง ดอกช่อแบบช่อเชิงลดมีกาบ มีใบประดับเป็นกาบรูปกรวยสีเหลือง มี 2 ชนิด คล้ายกัน คือ 1. อีตอก ต้นเล็ก และ 2. อินุค ต้นใหญ่	นิยมรับประทาน ส่วนของก้านใบ และ ใบอ่อน อาหาร เช่น ปรุงเป็นอาหาร เช่น แกง ต้ม อ่อม ลวก ตำ (ใช้ลำต้น) (เหมือนอีตาย)	แก้แมลงป้องกัน นำหัวมาทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย	/		พบกระจายทั่วไปในป่าโคก โดยเฉพาะที่ชุ่มชื้น ระยะเวลาเก็บบริโภค พ.ค.-ก.ค.	เคยเกิดที่ใดก็เกิดที่เดิม	-

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
3	 สามัญ: ผักอีลอก ท้องถิ่น : บุกรอ วิทยาศาสตร์ : <i>Amorphophallus saraburiensis</i> Gagnep.	เป็นไม้ล้มลุกข้ามปี มีเหง้าในดิน ลักษณะกลมผิวขรุขระมีรากโดยรอบ ในฤดูฝนจะมีก้านใบยาวเหนือดิน บักขณะอวบน้ำไม่มีแกนกลม ขนาดเท่าหัวแม่มือ มีขายสีเขียว น้ำตาล และดำ ทั้งแบบเป็นจุดพื้น จุดต่าง หรือแถบลายแตกต่างกันไป มีก้านใบย่อยแตกออกจากปลายก้านใบ ชอบใบเรียบแผ่น ใบเป็นคลื่นเล็กน้อยสีเขียวเข้มหรืออาจมีจุดขาวกระจายทั่วไป มีหูใบติดกับก้านใบย่อย ดอกมีก้านดอกยาวออกจากบริเวณเหง้า ลักษณะคล้ายก้านใบ มีดอกอยู่ตรงปลายก้าน รูปดอกคล้ายดอกหน้าวัว มีเกสรอยู่ตรงกลาง	กินใบและก้านดอกอ่อน ลอกเปลือกและนำไปแกงอ่อม <u>ข้อสำคัญ</u> ต้องปรุงให้สุกก่อนบริโภค	หัวใช้พอกฝีหนอง	/		ทุกฤดูกาล ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน	ใช้เมล็ดขยายในดินร่วน ระบายน้ำดี แสงแดดรำไร และเก็บส่วนที่ขยายพันธุ์ปล	เมล็ด

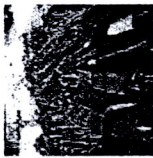
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
4	 สามัญ: ผักขอดทอง ท้องถิ่น : ผักก้านตง (อีสาน) มะยมป่า (จันทบุรี) วิทยาศาสตร์ : <i>Phyllanthus roseus</i> Beille	เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ความสูง 1-3 เมตร ลำต้นแข็งตรงเรื่อยยอดเล็ก แตกกิ่งแขนงมากแต่จะขึ้นก้านบน ลำต้นแก่สีน้ำตาลอ่อน ออกกขาวแต่ชุ่มชื้นก้านบน เปลือกขรุขระเล็กน้อย ยอดอ่อนสีเขียวเข้มผิวเรียบเป็นมัน ใบเดี่ยวก้านใบสั้น ออกสลับ ใบรูปรีปลายใบแหลม ขอบใบจักเล็กน้อย แผ่นใบสีเขียวเข้ม เป็นลอน สากมือ ดอกเดี่ยวขนาดเล็ก สีเหลืองรูปกระดิ่ง คล้ายดอกพุทธรักษา ออกตามซอกใบติดกับกิ่ง อาจมีมากกว่า 1 ดอกต่อใบ มีกลิ่นหอมอ่อนๆออกช่วงฤดูฝน	ยอดและใบอ่อนใช้ลวกนึ่งรับประทานกับน้ำพริกแจ่วป่นและปลานึ่ง	ราก เอาไปฝนไปทูป นำไปแช่ผ้า		/	พบตลอดปี บริเวณดินร่วนระบายน้ำดี แสงรำไร	ปักชำกิ่ง	กิ่ง ลำต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
5	 สามัญ: มะระจีนก ท้องถิ่น :ผักไช ผัก สะโล มะไห่ ผักไห่ (ภาคเหนือ) วิทยาศาสตร์ : <i>Momordica charantia</i> Linn.	ต้น ไม่เลื้อย พืชต้นไม้อ่อนมีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ใบ เดี่ยวออกสลับลักษณะคล้ายใบ แดงโมแต่เล็กกว่า สีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยัก เว้าลึก ปลายใบ แหลม แผ่นใบเป็นคลื่น ดอก ออก เดี่ยว สีเหลืองอ่อน ผล เดี่ยว รูป กระสวย ผอวขรุขระ มีปุ่มยื่น ออกมาทั้งผล ผลอ่อนสีเขียว เมื่อ สุกสีเหลือง ส้มแตก้าออก เมล็ด สุกมีมืออกสีแดงสด เมล็ดรูปร่าง กลม รีแบน ปลายแหลม สีฟางข้าว	ใช้ยอดอ่อน ผล ลวกกินกับน้ำพริก	แก้เบาหวาน ลด น้ำตาลในเลือด ผล ดิบ กินแก้โรคตับ อักเสบ ปวดหัวเข่า มีน้ำอักเสบบ ผลสุก ใช้คั้นน้ำทาน้ำ แก้สิ่ว เป็นยา ระบายอ่อน ช่วย ย่อยอาหาร เป็นยา เจริญอาหาร แก้ โรคลมเข้าข้อ หัว เข่าวม เป็นยาลำ รูงน้ำดี เป็นยาขับ พยาธิในท้อง ส่วน น้ำคั้นของผลมะระ มีสรรพคุณ แก้ปาก เปื่อยเป็นขุย ถ้า รุนแรงดู		/	ทุกฤดู บริเวณที่ ชุ่มและ แต่ ไม่ทนต่อ สภาพน้ำขัง	เอาเมล็ดมา ขยายพันธุ์	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
6	 สามัญ: ผักหวานบ้าน ท้องถิ่น : ผักหลน (ภาคเหนือ) ผักหวานใต้ใบ (สตูล) มะยมป่า (ประจวบคีรีขันธ์) วิทยาศาสตร์ : <i>Sauropus androgynus</i> Merr.	เป็น ไม้พุ่มขนาดเล็กถึง ตั้งตรงเปลือกต้นขรุขระสีน้ำตาล กนอ่อนสีเขียวเข้มผิวเรียบ ใบประกอบมีก้านใบยาวประมาณ 10-15 ซม. ใบย่อยแตกเป็นคู่คล้ายขนนก ใบอ่อนรูปกลม โคนใบมน ปลายแหลม ขอบเรียบ สีเขียวเข้ม มีแถบสีขาวบริเวณกลางใบ ดอกเดี่ยวออกช่อใบเรียงตากัน ใบมีใบปกอยู่ด้านบนขนาดเล็กคล้ายดอกพุทธรามี 2 ชนิด ดอกสีเขียวอมเหลือง และดอกสีน้ำตาลแดง ผลทรงกลมสีเขียวอ่อน แก่เต็มที่มีสีขาวอมเหลืองในผลแบ่งเป็น 6 พูๆ ละ 1 เมล็ด รูปครึ่งวงกลม เปลือกเมล็ดน้ำตาลเข้าหามาและแข็ง	ยอดอ่อนใช้ลวกนึ่งรับประทานกับน้ำพริก ปลาน้ำลาบ	ใบ ปรุงเป็นยาเขียว ใบและราก ตำให้ละเอียดใช้พอกฝี ราก ต้มเป็นยาแก้ ไข้	/	ทุกฤดูบริเวณดินร่วนชุ่มชื้นระบายน้ำดี	เมล็ด ปักชำกิ่ง	เมล็ด ลำต้น	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
7	 สามัญ: เถาตคหมา ท้องถิ่น : ผักหอมละออ เถาตคหมา (กาญจนบุรี) ตคหมาตคหมา ฟังโหม วิทยาศาสตร์ : <i>Merremia hastate</i> Haller f.	เป็นไม้เถา เนื้ออ่อน ใบเดี่ยว รูปขอบขนาน แคบ ปลายใบสอบแหลม โคนใบมน หรือรูปดิ่งหูกว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 3-6 ซม. ก้านใบยาว 1-3 มม. ดอกช่อ ออกตามซอกใบ กลีบเลี้ยงรูปใบหอก กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด โคนสีม่วง ปลายกลีบสีขาว ผลแห้ง รูปไข่	รับประทานยอดอ่อน เป็นผักสด ร่วมกับแจ่วบองแจ่ว ลาบ มีรสมัน รากใช้หมักข้าวทำขนม ข้าวเกรียบ	ราก คั้นน้ำใช้ขับปากแก้ปวดฟัน ใบขี้หาดำตุกรบรรเทาอาการตัวร้อนในสุกรเป็นไข้	/		พบบริเวณชายป่า โลกเลื้อยพันต้นไม้ขึ้นในช่วง พ.ศ.-ส.ศ. เก็บบริโภคได้	ใช้เมล็ดขยายพันธุ์ เก็บส่วนขยายพันธุ์ได้ช่วงฤดูร้อน	เมล็ด

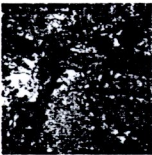
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
8	 สามัญ: ผักแพรว ท้องถิ่น : ผักไผ่ (ภาคเหนือ) พริกป่า (ภาคกลาง) จันทร์แดง (นครศรีธรรมราช) วิทยาศาสตร์ : <i>Polygonum odoratum</i> Lour.	ต้น ไม้ล้มลุกปีเดียว สูง 30-35 ซม. ลำต้นทอดเลื้องไปตามไปตามพื้นดินและรากงอกออกตามส่วนที่สัมผัสกับดิน ใบ ใบรูปหอก ขอบใบเรียบ ปลายแหลม ,น ใบรูปลิ้ม ใบกว้าง 205-3 ซม. ดอก เป็นดอกช่อ ดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวล หรือสีชมพูม่วง เมล็ด ขนาดเล็กมาก	ใส่กับลาบ ช่วยดับกลิ่นคาว หรือรับประทานเป็นผักสด	ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ใบคั้นผสมกับแอลกอฮอล์ แก้กလာกเคลื่อนผ่านคั้น		/	พบได้ตลอดปี	ปักชำ เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ	ต้น เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
9	 สามัญ: ฆ่าเลือด ท้องถิ่น : ผักปุย่า หนาม ปุย่า (หนือ) ผักชะยา (นครพนม) ผักคายา (เลย) ผักกาดย่า (ปราจีนบุรี) วิทยาศาสตร์ : <i>Caesalpinia</i> <i>mimosoides</i> Lamk.	ต้น เป็นไม้เลื้อยลำต้นตั้งตรงหรือพันกับไม้ยืนสูงกว่า 1 เมตร ลำต้นมีหนามแหลมจำนวนมาก ทั้งลำต้นและก้านใบ ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ก้านยาว มีหนามแหลมตามกิ่งก้านทั่วไป ใบลักษณะกลมมน ใบสามารถหุบเข้าหากันได้เมื่อสัมผัส	ขอรับประทานสดกับซูพหน่อไม้	บำรุงเลือด แก้วิงเวียน การใส่สอยอื่น ปูดกเป็นแนวรั้ว		/	ฤดูฝน บริเวณป่าละเมาะ ป่าเต็งรัง ป่าผสมผลัดใบ และบริเวณชายป่า	นำเมล็ดมาปลูก ต้นฝนเก็บส่วนขยายพันธุ์	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
10	 สามัญ: ผักจิก ท้องถิ่น : ขจร สลิด ขะ จน กระเจอน วิทยาศาสตร์ : <i>Telosma mionr Craib</i>	เป็นพรรณไม้เลื้อย ยอดจะเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น เปลือกหนานุ่ม มีรอยแตกเล็ก ทุกส่วนมีน้ำขีสีขาว ยอดอ่อนมีขน ใบออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ใบกลมโต รูปร่างคล้ายหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบเรียบ เนื้อใบบาง ด้านล่างมีขนตามเส้นใบมีสีเขียวอมแดงเล็กน้อย ดอกออกเป็นช่อกระจุกหรือเป็นวงๆ คล้ายพวงอุบะ ดอกสีเขียวอมเหลือง เกสรจะเป็นสีขาว คล้ายใบนุ่น จีวรลิ่วอ่อน ผลกลมและยาวคล้ายลูกนุ่นที่ยังเล็ก ผลอ่อนจะมีรสหวาน ส่วนผลแก่จะแตกออกเป็นเมล็ดใน เมล็ดในปลิวว่อนคล้ายนุ่นจิ๋ว	ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน รสหวาน นำมาแกงกับปลา ย่าง แกว่แคว่มกับผักชนิดต่างๆ หรือนี้รับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก	ดอก บำรุงตับ แก้เสมหะและโลหิต ราก นำมาบดผสมกับยาหยอดรักษาตา แก้พิษเบื่อเมา กระตุ้นให้รู้รสชาติอาหารดีขึ้น และใช้เป็นสารทำให้อาเจียน	/		พบขึ้นตามป่าดิบแล้ง ป่าละเมาะ ป่าดิบบริเวณไรสวน ใช้ประโยชน์ในฤดูฝน	เพาะเมล็ดและปักชำ	เมล็ด ลำต้น เก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูหนาว

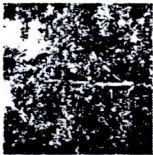
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
11	 สามัญ: ผักตำลึง ท้องถิ่น : ผักตำนิน (ภาคอีสาน) ผักแคบ (ภาคเหนือ) แคเตาะ (กระเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ตำลึง, ถี่ บาท (ภาคกลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt	ไม้เลื้อยเนื้อแข็ง ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปค่อนข้างกลม หักเป็นห้ามุม หรือเว้าลึกเป็นแฉก 3 หรือ 5 แฉก กว้างและยาว 5-8 ซม. โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ มีมือเกาะเป็นเส้นยาว ออกที่ซอก ดอก เป็นดอกเดี่ยวหรือช่อ 2-3 ดอก ออกที่ซอกใบ แยกเพศอยู่คนละต้น กลีบดอกสีขาว รูปประมั่ง ผล เป็นผลสด รูปทรงกระบอก	ยอดอ่อนและใบอ่อนของตำลึงนำไปลวกและนึ่งเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกและนำไปปรุงอาหารเป็นแกงเลียง แกงจืด ผัก บางท้องถิ่นชาวบ้านนำผลอ่อนของตำลึงไปคองและนำไปรับประทานกับน้ำพริกหรือปรุงเป็นแกงได้ ยอดอ่อนของตำลึงเป็นผักที่คนไทยนิยมรับประทาน	ใบ คับพืชร้อนถอนพืชใช้ แก้วร้อน แก้วคัน เมล็ดตำลึง น้ำมันมะพร้าวทาแก้หิดเถา ใช้ น้ำจากเถาหยดตา แก้ตาฟางตาแดง ตำลึง ตาและพืชอีกเสบในตำรายา คับพืชทั้งตำรายา คับพืชทั้งปวง แก้ตำลึง ลดไข้ แก้วเจียน น้ำใช้ แก้วเจียน น้ำขาง, ต้น, ใบ, ราก แก้วโรคเบาหวาน หัวคับพืช มีเบตาแคโรทีนสูง จึงให้วิตามินเอช่วยบำรุงสายตา	/		ทุกฤดูกาล	เมล็ด ใช้เมล็ดจากผลแก่หยอดลงในหลุม เมื่อต้นกล้างอกหาไม้ปักเป็นหลักเพื่อให้ต้นเลื้อยปลูกได้ดีในดินร่วนซุย นอกจากนั้นสามารถนำเถาไปปักชำ โดยตัดเถาเป็นขนาด 5-6 นิ้ว ปักในถุงเพาะชำ เมื่อรากและยอดงอกก็ย้ายไปปลูกในหลุม	เมล็ดเถา



ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
12	 สามัญ: ผักกระโดน ท้องถิ่น : ผักกระโดน กระโดนโคก (อีสาน) ผักปุย (เหนือ) ปุยกระโดน (ใต้) ต้นจิก (ภาคกลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Careya sphaerica</i> Roxb.	ไม้ขึ้นต้นขนาดกลาง ความสูงประมาณ 8-20 เมตร มีกิ่งก้านสาขามาก เรือนยอดเป็นพุ่มกลมขนาดเล็ก ใบเดี่ยวรูปไข่กลับออกเรียงเวียนกัน ปลายกิ่งกว้าง 12-15 ซม. ยาวประมาณ 12-20 ซม. ขอบใบหยิก ออกแบบสลับกันยาว 2-3 ซม. ดอกเดี่ยว ช่อๆ 2-3 ดอก กลีบดอก และกลีบของดอกอย่างละ 4 กลีบ ดอกมีสีเหลืองนวล ร่วงง่าย กลีบดอกยาวประมาณ 1-5 นิ้ว โคนกลีบดอกเชื่อมกันเป็นรูปรูประฆัง เกสรตัวผู้ยาวเป็นพู่ปลายพู่สีแดงจำนวนมาก เมล็ดเป็นรูปไข่ ผลโตกลม กว้างประมาณ 5 ซม. ยาว 65 ซม. มีสีเขียวภายในมีเมล็ดเป็นจำนวนมาก	ยอดอ่อนใช้รับประทานสด ร่วมกับน้ำพริก หรือแจ่ว รับประทานกับส้มตำร่วมกับปลา ก้อย ขำผัดแดง	ผลเป็นยาช่วยย่อยอาหาร บำรุงหลังคลอด เมล็ด เป็นยาแก้พิษ เบื่ออกใช้แนะนำให้กินยาแก้ท้องเสียอื่นๆ ใช้เปลือกต้มช้อนผ้า และนำมาทุบทำพื้นปูเตียงนาค้ายไม้ไฟ ลำต้นใช้ทำเรือและพายสร้างบ้านเรือน	/		ทุกฤดู ขึ้นทั่วไปตามป่าเบญจพรรณ ป่าทุ่ง	นำเมล็ดมาปลูกเก็บส่วนขยายพันธุ์ได้ เม.ย.-พ.ค.	เมล็ด

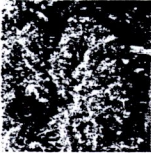
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย		
13	 สามัญ: ผักจีเหล็ก ท้องถิ่น : จีเหล็กแก่น (ราชบุรี) จีเหล็กบ้าน (ลำปาง สุราษฎร์ธานี) จีเหล็กหลวง (เหนือ) จีเหล็กใหญ่ (กลาง) ผัก จีดี (แม่ฮ่องสอน) วิทยาศาสตร์ : <i>Cassia siamea</i> Britt.	ไม้ต้น ขนาดกลาง 5-10 เมตร เปลือกสีน้ำตาลดำ ผิวแตกเป็นสะเก็ด ใบประกอบแบบขนนกปลายคู่ มีใบย่อย 6-9 คู่รูปใบหอกหรือรูปไข่ ปลายใบมน โคนใบมน ขอบใบเรียบ กว้าง 2-5 ซม. ยาว 5-9 ซม. ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยง มี 5 กลีบ สีเขียว กลีบดอกมี 5 กลีบ สีเหลืองเกสรตัวผู้มี 10 อัน ผลเป็นฝักแบน มีสัน ผิวเรียบ เมล็ดสีน้ำตาลแก่แข็ง	ยอดอ่อน ดอก นำมาต้มให้จืด ถ้าใส่มะเขือพวงลงไปช่วยจะจืดเร็ว เสร็จแล้วนำมาแกง ผสมย่านาง จะทำให้รสชาติขด อ่อนที่ดื่มให้จืดแล้วแกงใส่กระทิ	ดอกดื่มกินเป็นยานอนหลับ ลดความดันโลหิต ดอกตูมและใบอ่อนเป็นยาระบาย การให้สอยอื่น ทำเฟอร์มิเจอร์ เสาบ้าน ฟืน <u>ข้อควร</u> คนไข้ห้ามรับประทาน	/		ทุกฤดูเป็นไม้เบิกนำ พบบริเวณป่าโคก หรือชายป่าปลูก ร่วมกับต้นไม้อื่นได้	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
14	 สามัญ: ผักติ้วขาว ท้องถิ่น: ตั้วขน (กลางและนครราชสีมา) ตั้วขาว (กรุงเทพฯ) ตั้วส้ม (นครราชสีมา) เตา (เลย) ตั้วตั้วเหลือง (ไทย) ผักติ้ว (อุบลฯ-มหาสารคาม-อีสาน) ตั้วแดง ตั้วยาง ตั้วเลือด (เหนือ) เม็ดแคร่เย (ละโว้-เชียงใหม่) ร้างเง (เขมร-สุรินทร์) วิทยาศาสตร์ : <i>Cratogeomachium Dyer</i>	ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-5 ม. ยอดเป็นพุ่มกลม กิ่งอ่อนมีขนนุ่มทั่วไป เปลือกสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ด เปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลืองมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออก ใบมนแกมรูปไข่กลับและรูปขอบ 2-5 ซม. ยาว 3-13 ซม. ออกเป็นกลุ่มตรงข้ามกัน โคนสอบ เรียบ ส่วนค้อยทางปลายใบ โดออกปลายสอบเข้าเนื้อใบอ่อนสีน้ำตาลแดงเรียบเป็นมันวาว ดอกสีชมพูถึงแดง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตามซอกใบ ผล รูปทรงรีกว้าง 1 ซม. ยาว 2 ซม. มีนวลขาวติดตามผิวแก่จัดแตกออกเป็น 3 แฉก เมล็ดสีน้ำตาล	ยอดอ่อน ใบอ่อน ค อ ก อ น รับประทานเป็นผัก สดร่วมกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ น้ำตก ยำ หรือใส่ต้มยำ ปลา ไก่ เพื่อให้รสเปรี้ยวแทนมะนาว ดอกอ่อน ทำซุป หรือยำ มีรสฝาด	นำยาง ทารอยแตก ของสันเท้า การใช้สอยอื่น ไม่เอาเผ่าทานให้ ความร้อนดีดีกว่า ไม่กะบอก และจี๊ดเก๋ น้อย ไม่ทำเสาทำ ค้ำมเครื่องมือ	/		ฤดูฝน เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ทนความแห้งแล้งได้ดีปานกลาง พบขึ้นตามป่าโปร่ง เติ่งร้าง ป่าตามเชิงเขาทั่วไป	ปลูกและตัดยอด จะแยกยอดใหม่ได้เรื่อยๆ	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
15	 สามัญ: แคป่า ท้องถิ่น : แคขน แคลาว แคหัวหมู แคเขา แค หางค่าง (เหินือ) แคนา แค แคทุ่ง วิทยาศาสตร์ : <i>Fernandoa</i> <i>adenophylla</i> Steenis.	แคป่าเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ ขนาดกลางมีความสูง 5-10 เมตร ลำต้นขดงอ เนื้อไม้แข็งแตกแขนงเป็นพุ่มทึบ ตามกิ่งจะมีขนสีน้ำตาลเบลอิกหนา ผิวค่อนข้างเรียบสีเทาใบประกอบแบบขนนก 3-4 คู่ ใบย่อยรูปไข่รี หรือรีวงแหลมยาวโคนเบี้ยว ดอกสีเหลืองอ่อน ออกรวมกันเป็นช่อขนาดใหญ่ตามกิ่งช่อดอกตั้ง แต่ละช่อยาว 40 ซม. 1 ช่อ มี 6-8 ดอก ดอกโคนเชื่อมกันเป็นหลอดรูปถ้วย ปลายบาน 5 กลีบ ไม่เท่ากัน ด้านนอกมีขนสีน้ำตาลแดงหนาแน่นขอบกลีบดอกเป็นคลื่น ฝักรูปทรงกระบอก มีต้นตามยาวของฝัก 5 เส้น	ดอกแก่ฝักอ่อนมาขำ ง ำไฟ เพื่อลดความขมหรือนำมาต้มให้สุก กินเป็นผัก ใช้ประกอบอาหารหรือลวกกินกับน้ำพริก	ใบ ตำพอกบาดแผล ต้มเอาน้ำข้วนปาก ออกขับเสมหะ ขับลม เปลือก แกะท้องเพื่อใช้กับสตรีหลังคลอด <u>เมล็ด</u> แก้วปวดประสาท แก้วโรคชัก ราก แก้วเสมหะและลม บำรุงโลหิต		/	ทุกฤดูกาล เกิดตาม ริมน้ำ ลำธาร ป่าโปร่ง ทุ่งนา ใช้ ประโยชน์ ก.ค.-พ.ย.	พบบริเวณเขาป่า หรือริมถนนข้างทาง	เมล็ด

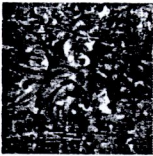
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
16	 สามัญ: กะทกรก ท้องถิ่น : รังนก (เพชรบูรณ์) ผักบัววง (สกล) ยันฮ้าง(อุบล) ผ้าชีวหรือทองดำถึง ทอง คำสิงห์ฝรั่ง (ชลบุรี) เถาเงาะ เถาสิงห์โต (ชัยนาท) หญ้ารากช้าง (พังงา) วิทยาศาสตร์ : <i>Passiflora foetida</i> Linn.	ต้นเป็นไม้เถา มีมือเกี่ยวพันต้นไม้ อื่น ลำต้นกลมสีเขียว มีขนสีทอง อ่อนนุ่ม ปกคลุมทั่วไป ใบมี ลักษณะ 3 แฉก ผิวใบมีขนอ่อน ชอบใบจักปลายแหลมใบกว้าง ประมาณ 4 ซม. ยาว 5 ซม. ดอก เดี่ยวสีขาว วงในลักษณะเป็นเส้น กลมสีม่วง ที่โคนปลาย สีขาว ผล แก่สีเขียว ผลสุกสีเหลือง ขนาด ประมาณ 2 ซม. จะมีรูกุ้มสีเขียว อ่อน และเมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็น สีส้มเหลือง	ยอดใช้ลวกกินกับ ลาบ แจ่ว น้ำพริก หรือปรุงแกงส้ม ผลกินเป็นของว่าง	ยาบำรุงหัวใจ แก้ โรคเหน็บชาโดย ต้บตากแดด แล้ว ดื่มกินใช้หนึ่งกำ มือ ต่อ น้ำสามแก้ว ดื่มให้เหลือสอง แก้ว ยาถ่ายพยาธิ ใช้ตำบิบเอาน้ำกิน มาดื่ม		/	ทุกฤดูกาล	ขึ้นได้ดีในป่า	เถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
17	 สามัญ: ผักสาบ ท้องถิ่น: ผักอีหนู นางพูน (ภาคกลาง) วิทยาศาสตร์: <i>Adenia viridiflora</i> Craib.	ต้นเป็นไม้เลื้อยพาดต้นไม้อื่นอายุหลายปีแตกแขนงข้างลำต้นมีลักษณะกลมสีเขียวเข้มผิวเรียบและเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนและผิวขรุขระมีร่องเล็ก ๆ ตามลำต้นใบเดี่ยวออกตรงกันข้าม ก้านใบสั้นในรูปหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบค่อนข้างแข็งสีเขียวเข้ม ขนาดใบกว้าง ดอกออกเป็นกลุ่มตามซอกใบแบบก้านร่ม มีก้านดอกยาว มีกลีบดอกสีเขียวออกเหลือง จำนวน 4-5 กลีบ ขนาดประมาณ 1 ซม. ผลลักษณะทรงกลม สีเขียว ขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในมีเมล็ดเดี่ยว	ผลอ่อน ใช้ลวกจิ้ม น้ำพริก	ผลอ่อน ใช้ดอกหรือลวกจิ้มน้ำพริก		/	ทุกฤดูกาล	ที่ดอน หน่อเลื้อยได้ดี และอยู่ร่วมกับต้นไม้อื่น	เมล็ด ปักชำ

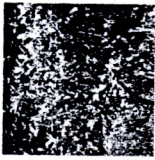
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
18	 สามัญ: ควินิน ท้องถิ่น : จันน ผัก ควินิน (ภาคอีสาน) ควินิน (ภาคกลาง) สะเดาอินเดีย วิทยาศาสตร์ : <i>Azadirachta indica</i> A luss.	ต้นไม้ยืนต้น อายุหลายปี สูง 8-12 เมตร แตกกิ่งแขนง เปลือกต้นมีสีน้ำตาลแกมเทา ใบประกอบแบบขนนก ลักษณะและการเรียงตัวเช่นเดียวกับสะเดาบ้าน แต่ใบสีเขียวแก่ หนา มักเป็นวาว เยื่อขยไ้คง เป็นรูปเดี่ยวกว้าง ใบหัดเป็นคลื่นขอบใบจัก ดอก สีขาว ดอกเป็นช่อออกจากรากปลายกิ่ง ผล ผลค่อนข้างกลม เมื่อสุกจะมีสีเหลือง มีกลิ่นหอม เมล็ด เมล็ดเรียวยาว มีกลิ่นขม	ชมกว่าสะเดา ใบอ่อนนำมาลวกเผาไฟ กินกับลาบ ปั่นก้อย แจ่ว ส้มตำ	ใบ แก่น ต้มใช้ เป็นยาแก้ ไข้มาเลเรีย ใบใช้ เป็นยาฆ่าแมลง ใบ ต้มแก้ โรคเบาหวาน ดอก แก้พิษโลหิตกำเดา แก้ริดสีดวงใน ลำคอ ผลรสขมเย็น บำรุงหัวใจไม่ดัน เป็นปกติ		/	ฤดูฝน	เจริญเติบโตได้ทั่วไป ชอบดินร่วนระบายน้ำได้ดี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด	ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย		
19	 สามัญ: ผักนึ่ง ท้องถิ่น : ผักทอดยอด (กรุงเทพฯ) ผักนึ่งแดง ผักนึ่งไทย ผักนึ่งนา โหนดาะ กัจกร (แม่ฮ่องสอน) วิทยาศาสตร์ : <i>Lpomoea aquatic</i> Forsk.	เป็นไม้น้ำและไม้ล้มลุกหลายปีลำต้นเลื้อยทอดไปตามน้ำหรือในที่ลุ่มที่มีความชื้น หรือดินแฉะลำต้นกลมสีเขียว มีข้อปล้องมีรากตามข้อใบเดี่ยวออกสลับ เช่น รูปไข่แกมขอบขนานรูปหอกรูปหัวใจ ขอบใบเรียบหรือมีคลื่นปลายใบแหลมหรือมนฐานใบเว้าเป็นรูปหัวใจใบยาว 3-10 ซม. กว้าง 1-9 ซม. ดอกรูประฆัง ออกที่ซอกใบ แต่ละช่อมีดอกย่อย 1-5 ดอก กลีบเลี้ยงสีเขียว มีสีขาวหรือสีชมพู เกสรตัวผู้มี 5 อันยาวไม่เท่ากัน ผลแคปซูลรูปไข่หรือกลม ยอดอ่อนสีม่วงแดง สีขาว และสีเขียวอ่อน เมล็ดกลมสีดำ	ยอด ใบอ่อน กินได้ทั้งสดและลวก กินกับป่นแจ่ว ส้มตำ น้ำไป ประกอบอาหาร เช่น แกงหรือผัด	רטעןֿיֿדבֿיפֿיש ร้อน ร้อนใน	/	ทุกฤดูกาล	เป็นไม้ที่ปลูกได้ในดินทุกชนิด ขึ้นได้ในที่แห้งแล้ง แต่ถ้าหากมีน้ำมากก็จะทำให้ลำต้นเจริญงอกงามดี	เมล็ดเถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
20	 สามัญ : ผักสะเดา ท้องถิ่น : สะเดียม (หน่อ) สะเดาบ้าน (กลาง) เคา (ใต้) วิทยาศาสตร์ : <i>Azadirachta indica</i> Juss var. <i>siamensis</i> Valeton	เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ผลัดใบ สูงประมาณ 8-15 ม. แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกต้นสีเทาแตกเป็นร่องตามยาว ยอดอ่อนที่แตกใหม่มีสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยฐานใบไม่เท่ากัน รูปใบหอกปลายสอบ ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-7 ซม. ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง พร้อมใบอ่อน มีขนาดเล็ก กีบดอกสีขาว มี 5 กีบ ผลสดรูปรี เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 ซม. เมล็ดมีเมล็ดเดียว แข็ง	เอายอดมาลวกกินได้ทั้งดอกและยอด	ทำนํ้ายาไล่แมลงได้		/	ทุกฤดู	นำเมล็ดมาปลูกเก็บส่วนขยายพันธุ์ได้ในฤดูร้อน	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น			
21	 สามัญ: ผักกระเจียว ท้องถิ่น : ผักกระเจียวแดง ดอกกิน กระเจียวโคก กระชายคง(เลย) อาวขาว(เชียงใหม่) วิทยาศาสตร์ : Curcuma Sp.	ต้นไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดินอยู่ใต้หลายปีงอกออกมาในต้นฤดูฝนจะเห็นแห้งเมื่อออกดอกแล้วอาจขึ้นเป็นต้นเดี่ยวหรือหลายต้นรวมกันเป็นกอสูงประมาณ 20-30 ซม. ใบประกอบด้วยกาบใบ ซึ่งห่อรวมตัวกันแน่นเกิดเป็นลำต้นเทียม ใบเดี่ยวมีรูปร่างยาวรีปลายใบแหลม เส้นใบขนานดอกห่อแบบช่อแน่น ชูก้านช่อดอกจากปลายยอด เกิดจากปลายลำต้นเทียม แต่ละช่อดอกย่อยมีดอก 2-7 ดอก เมื่ิ่ดรูปร่างคล้ายหยดน้ำยาวประมาณ 0.5 ซม. หัวมีเหง้าอยู่ใต้ดิน เหง้าลำต้นเทียมที่แก่เต็มที่จะมีหรือมีดอกแล้วเท่านั้นที่จะบวมพองสะสมน้ำและอาหาร	หน่ออ่อน ดอกอ่อน ลวกรับประทานกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำ หรือปรุงเป็นแกง	หน่ออ่อนช่วยสมานแผล ดอกอ่อนรสเผ็ดร้อน กลิ่นหอมสรรพคุณขับลมการใช้สอยอื่นเป็นไม้ดอกประดับแจกัน	ฤดูฝน	ตามป่าดิบทั่วไป ดินร่วนระบายน้ำดี อินทรีย์วัตถุสูงแสงจัด	หัวเหง้า

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
22	 สามัญ : ผักหมูใหญ่ ท้องถิ่น : ผักหมูพร้าว ผักขมเขียว ผักโขม หนาม ผักขมสวน วิทยาศาสตร์ : <i>Amaranthus tricolor</i> Linn.	เป็นไม้พุ่มเตี้ย ฤดูเดียว สูง 30-100 เซนติเมตร ลำต้นอวบน้ำ สีเขียวอ่อน โคนต้นมีสีน้ำตาลแดง ใบเป็นใบเดี่ยวกว้าง 7 ซม. ยาว 10 ซม. มนปลายแหลม ผิวเรียบหรือมีขนเล็กน้อย ขอบใบเรียบหลังเป็นคลื่นเล็กน้อย แตกกิ่งก้านสาขา ดอกเป็นช่อยาวดอกสีขาว ดอกช่อออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงตัวอัดกันแน่น เมื่อดกลมสีดำขนาดเล็ก	ยอดอ่อนนำมากินกับลาบแจ่ว โดยการทำให้สุก	เมล็ด คั้นดื่มขับปัสสาวะ แก้ตกเลือด ใบสดแก้แผลพุพอง แก้อาการแน่นหน้าอก		/	ทุกฤดู	พบขึ้นในสวนเรือนเพาะชำ ริมถนน และพื้นที่รกร้างโดยทั่วไป	เมล็ด การแตกหน่อ

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
23	 สามัญ : อีตูไทย ท้องถิ่น : โหระพาช้าง กะเพราญวน (กลาง) กะเพราควาย (สุพรรณบุรี) หრა (ใต้) สะหลีตี เนียมตัน (แม่ฮ่องสอน) อีตูไทย (บ.แมะ-บ้านสองเหนือ) วิทยาศาสตร์ : <i>Ocimum gratissimum</i> Linn.	ต้น ไม้พุ่มเตี้ย ความสูง 50-80 ซม. แตกกิ่งก้านสาขา ลำต้นสีน้ำตาล แก่ ก้านเรียวยาว ใบสีเขียวอ่อนเหมือนใบตอง เป็นใบเดี่ยวแตกตรงข้ามคู่กัน ขอบใบจักกร ปลายใบแหลม แผ่นใบสาก ไม้เรียบ ดอกสีขาว ออกที่ปลายยอด เป็นช่อ ประกอบด้วยดอกเล็กๆ ประมาณ 50-100 ดอก คล้ายดอกกะเพรา เมล็ดลักษณะกลมรี ขนาดเล็ก ประมาณ 1 ม.ม. สีน้ำตาลอ่อน เมล็ดอยู่ในฝัก	ใช้ผัดกับเนื้อตับ กลิ่นคาว ผัดเผ็ด ผัดกะเพรา ใช้นิยมกินสด รสเผ็ดร้อนจัด	ช่วยย่อย เป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ ไข้ ไข้เป็นยาบำรุงธาตุ ขับโลหิต ให้เดินทั่วสรรพางกาย แก้อาเจียน แก้เสมหะ และเป็นลมพิษ	/		พ.ค.-ธ.ค. เริ่มเกิด หมดฤดูฝน จะสลับใบ ออก ออกดอก อายุ สามารถอยู่ได้ 2-3 ปี ต้องการปลูก 1 ครั้ง	ปักชำและถ้า นำมาปลูกในแปลง ให้รดน้ำ แต่ไม่นิยมใส่ปุ๋ย	เมล็ดต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
24	 สามัญ: มะตูม ท้องถิ่น : หมากตูม วิทยาศาสตร์ : <i>Aegle marmelos</i> (L.) Correa ex Roxb.	เป็นไม้ต้นสูง 5-10 เมตร ใบประกอบแบบนิ้วมือ มีใบย่อย 1-3 ใบ รูปไข่ ปลายใบและโคนใบแหลม ขอบใบเรียบ มีกลิ่นเฉพาะ ดอกห่อ ออกตามซอกใบ กลีบดอกมี 4 กลีบ สีขาวนวล ผลรูปทรงรี ผิวมัน เปลือกหนา เนื้อในสีเหลือง	นิยมรับประทาน ยอดและใบอ่อน เป็นผักสด ร่วมกับลาบ มีกลิ่น	เปลือกกรากช่วยขับลม ผลอ่อนเป็นยาบำรุงธาตุ	/		ทุกฤดูกาล	พบกระจายตามป่าโคก และหัวไร่ปลายนา	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
25	 สามัญ: ส้มสันดาน ท้องถิ่น: ส้มออบแอบ (อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Cissus hastate</i> Miq.	ต้นเถาเลื้อยพืชน้ำขึ้นในที่ชื้นแฉะ มีมือเกาะเถาเป็นเหลี่ยม สีม่วงแดง มีมือเกาะบริเวณข้อ ใบเดี่ยวรูปหัวใจ ปลายแหลม ออกสลับ ดอก เป็นกระจุกเล็กสีขาว กลีบเลี้ยงสีม่วงขนาดเล็ก ผล เป็นกลุ่ม ลูกอ่อนสีเขียว ลูกสุกสีดำ	ใบใช้ไล่แกงที่ ต้องการสเปรี้ยว ไล่แกงเห็ด	เจ้าฝนทพี่ จะทำให้ผีแตกเร็ว เข้าตำรับยาอบ ยารมยาประคบ แก้ท้องอืด		/	ทุกฤดูกาล	ดินร่วนปนทราย ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง	เหง้าเมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
26	 สามัญ: หมาน้อย ท้องถิ่น : กรุงงฆมา วิทยาศาสตร์ : <i>Cissampelos pareira</i> L.	ไม้เถาเถา กิ่ง ใบ และช่อดอกมีขนอ่อนนุ่มหนาแน่น ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปกลม รูปหัวใจ หรือรูปไต ก้านปัด ปลายแหลม หรือเป็นติ่งหนาม โคนมน ตัด หรือเเว่ เล็กน้อยดอกแยกเพศอยู่ห่างกัน ขนาดเล็กสีเขียวอมเหลืองเหลืองอ่อน ดอกเพศผู้ออกเป็นช่อกระจุกที่ง่ามใบ กลีบ 4 กลีบ ติดกันเป็นรูปถ้วย ดอกเพศเมียออกเป็นช่อกระจุกที่ง่ามใบ ใบประดับรูปกลมหรือรูปไข่ ช่อแน่นหลวมกันแน่น ไม่ร่วง ปลายเป็นติ่งหนาม มีขน กลีบเลี้ยงสั้นกว่า ผลค่อนข้างกลมสีแดง มีขน เมล็ดเดี่ยวเล็ก แจ็ง รูปไข่ รูปเกือบกลม ผิวขรุขระ	ใช้ใบทั้งใบ แกะ และใบอ่อน นำมาชงยี้ ใส่น้ำสะอาดปรุงรส แล้วทิ้งไว้ประมาณ ครึ่ง ชั่วโมง จะมีลักษณะคล้ายวุ้นรับประทาน มีรสเย็น	รากใช้ขยายเป็นยาธาตุ แก้ปวดท้อง ท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้ไข้ และขับเสมหะ ใบรักษาอาการหิดคัน		/	ทุกฤดูกาล	กระจายในป่า และชายป่า เลื้อยเกี่ยวพันหลักไม้หรือต้นไม้อื่นตลอดปี	เถา กิ่ง

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
27	 สามัญ : ย่านาง ท้องถิ่น : จ้อยนาง (เขียนใหม่) เถาย่านาง เถาหญ้านาง เถาวัลย์เขียว(กลาง) วิทยาศาสตร์ : Tiliacora triandra Diels.	ต้น เป็นพรรณไม้เถา ลักษณะของเถา นั้นกลมๆ เป็นเถาขนาดเล็ก แต่เถา นั้นจะยาวพันขึ้นไปตามต้นไม้ หรือตามกิ่งไม้ เป็นเถาสีเขียว เมื่อเถา นั้นแก่ก็จะเปลี่ยนสีคล้ำๆ ใบ มีความยาวประมาณ 7.5-2 ซม. และกว้าง ประมาณ 4-6 ซม. ส่วนก้านใบ นั้นมีความยาว บัณฑิตของใบจะเป็นสีเขียวรูปไข่ค่อนข้างจะหนา ริมใบจะเรียบ ปลายใบจะแหลม ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ดอก จะออกดอกเป็นพวงเล็กๆ สีเหลือง และจะมีขนาดโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย ผล โตเท่าผลมะแว้ง สีเขียวกลม แต่ถ้าผลแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีแดง และผลจะออกเป็นบางเหมือนดอก	ใช้ใบต้มน้ำใส่แกงหน่อไม้ แกงอีสานต่างๆ	ใช้รากต้มเป็นยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ใช้รากหูดนางผมหกหมา น้อยดื่มแก้ไข้มาเลเรียใช้รากต้มขับพิษต่างๆ		/	ทุกฤดู		เมล็ด ปักชำ ยอด

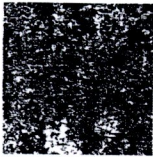
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
28	 สามัญ : ไผ่ตง ท้องถิ่น : ไผ่ตง วิทยาศาสตร์ : <i>Dendrocalamus asper</i> Back.	เป็นไม้ตระกูลหญ้า สูงประมาณ 20 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8-18 ซม. ลำต้นอ่อนมีขนสีน้ำตาลละเอียดคลุมแบบเรียบ พอแก่มีสีเขียว ลำปล้องยาว 40-50 ซม. ช่อขุนเห็นได้ชัด ข้อตามปล้องต่างๆ มีรากเป็นฝอยแตกออกมา เนื้อหนามักงัดๆ ตามข้อหลายกิ่ง กาบหุ้มมีกลิ่นฉุนๆ ยาว 30-40 ซม. คล้ายหน้างบาง เมื่อยังอ่อนมีสีเขียวจางๆ จะมีขนสีน้ำตาลคลุมอยู่หนาแน่น พอแห้งมีสีน้ำตาลเข้มหรือจาง กระจิงกาบหุ้มเห็นได้ชัด สูงราว 7-10 มม. ปลายแยกเป็นแฉกๆ มีขนใบยอดกาบรูปหอก ปลายใบเรียวยาวแหลมมักจะงอกลับ ขอบหยักเป็นฟันเลื่อย ขอบมันเข้าข้างใน ขอบใบสากคม ยาว 20-30 ซม. กว้าง 1.5-3.5 ซม. หลังใบไม่มีขน	ใช้หน่ออ่อน มีรสหวาน นำมาแกงกับไก่ ปลาหรือเนื้อ นำมาต้มจืด กระดูกหมู แกงเปรอะ ต้มจืด น้ำพริกกระปิ น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกแก	ใบ ขับปัสสาวะ ขับและฟอกโลหิต ระดูที่เสีย แก้มดลูกอักเสบ ต้มน้ำในกระหายน้ำ ราก ขับปัสสาวะ แก้ไตเป็นพิษการ	/		พบได้ทุกฤดูกาล ใช้ประโยชน์ในฤดูฝน	ใช้เหง้าหรือลำปักชำ เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อจากเมล็ดที่สมบูรณ์เก็บส่วนที่จะนำมาขยายพันธุ์ในฤดูฝน	เหง้าและเมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
29	 สามัญ: มะกอก ท้องถิ่น : หมากกอก วิทยาศาสตร์ : <i>Spondias pinnata</i>	ไม้ต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เปลือกหนาสีเทา ผิวเรียบ กิ่งอ่อนมีรอยแผลจากการหลุดร่วงของใบ และมีช่องอากาศ ใบประกอบแบบขนนก ปลายคี่ เรียงเวียนสลับ มีใบย่อย รูปขอบขนานหรือรูปรี ปลายใบแหลม โคนใบมน แบบห่อแยกแขนง ออกตามซอกใบ ที่ปลายกิ่งหรือออกตามด้านข้างดอกมีขนาดเล็กสีขาว รูปไข่ผลแก่สีเขียวปนเหลือง	ย อ ค อ น รับประทานเป็นผักสด ร่วมกับลาบป็นแจ่ว มีรสฝาดปนเปรี้ยว ผลอ่อนรับประทานเป็นผักและใส่ส้มตำ จะให้สีดำปนม่วงเข้ม		/		ทุกฤดูกาล	กระจายทั่วไปในป่าโคก	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
30	  สามัญ : บวบขม ท้องถิ่น : บวมขม วิทยาศาสตร์ : <i>Trichosanthes cucumerrina</i> Linn.	เป็นไม้เถา ลำต้นเป็นร่อง มีมือเกาะ มี 2-3 แขนง ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปกลม หรือคล้ายรูปไข่ โคนใบเว้าลึกเป็นรูปหัวใจ ขอบใบหยักเป็นซี่และเว้าลึกเป็น 5 แฉก ปลายใบแหลมหรือกลม มีขนทั้งสองด้าน ก้านใบเล็ก ดอกมีการแยกเพศอยู่ต่างต้น ดอกเพศผู้ออกเป็นช่อสั้น ชูดอกเล็กคล้ายเส้นด้าย มีขนเล็กน้อย กลีบรองกลีบดอกกลีบเล็กน้อย กลีบรองกลีบดอกกลีบเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็น 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ รูปไข่แกมสามเหลี่ยมมีเส้น 3 เส้นกลีบอยู่ติดกัน เกสรตัวผู้ 3 อัน รูปทรงกระบอก ดอกเพศเมีย ออกดอกเดี่ยว กลีบรองกลีบดอกและกลีบดอก มีลักษณะ	ผลอ่อน นำมาลวกรับประทานกับน้ำพริกคอง น้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า กินกับป่น หรือนำมาแกง	ราก ขับน้ำดี แก้ลมอัน ทำ ให้ คลื่นเหียน ขับพยาธิ เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี แก้ไข้ที่มีพิษ แก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงน้ำนม ใบรักษาโรคผิวหนัง รักษาแผลกลากเกลื้อน ขับระดู แก้สรรพพิษทั้งปวง ขับมดลูก ดอก แก้ลมอันมีพิษ ผล ฟอกศีรษะแก้รังแค	/		ฤดูฝนต่อฤดูหนาว	นำเมล็ดมาปลูกในดินที่มีการระบายน้ำได้ดี	เมล็ด

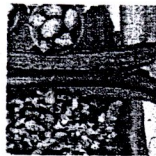
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
31	 สามัญ : มะเจือก ท้องถิ่น : มะเจือก วิทยาศาสตร์ : วิทยาศาสตร์ :	เป็นไม้พุ่มกลางอายุ 2-3 ปี สูง 50-120 ซม. ลำต้นและก้านใบมีหนาม และขนปกคลุมหนาแน่น ใบลักษณะแผ่กว้างขอบใบเว้า มีขนนุ่มๆ มีหนามทั้งบนใบและใต้ใบ ดอกกลีบดอกเป็นแฉกสีขาว จำนวน 4-6 กลีบ ตรงกลางมีถุงเกสรตัวเมียสีเหลือง ผลเดี่ยว ลักษณะกลม มีขนทั้งลูก ลูกอ่อนสีเขียว เมื่อสุกสีเหลือง	กินกับป่น ลาบ	มีวิตามินซี ทำให้ฟันแข็งแรง	/		ทุกฤดูพบ ได้รับบริเวณที่ กลางแจ้ง ทนต่อ สภาพแห้ง แล้งได้ดี	นำเมล็ดมาปลูก ส่วนที่จะเก็บ ขยายพันธุ์เก็บ ได้ตลอดปี (ใน บ้านแมคและ บ้านต๋องเหนือ ไม่มีแล้ว)	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
32	ตำมัญญู : อบเชยเถา ท้องถิ่น : กำหยาน ตู้ดิน เครือเขาใหม่ (หนือ) เชือกเถา (นครสวรรค์) อบเชยเถา (กลาง) อบเชยป่า (กรุงเทพฯ) วิทยาศาสตร์ : <i>Atherolepis pierrei</i> Cost. Var. <i>glabra</i> Kerr.	เป็นไม้เถาเลื้อย ขนาดเล็ก ทุกส่วนของต้นมียางขาวและขนปกคลุมทั่ว ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปรี ปลายใบแหลม โคนใบสอบ กว้าง 2.5-5 ซม. ยาว 8-15 ซม. เส้นแขนงใบสีเขียว ดอกเดี่ยว กระจุก มี 4 กลีบ สีเหลืองอมเขียว ผลออกเป็นคู่รูปรี ยาว 3-5 ซม.	รับประทานผลเป็นผักสด จิ้มแจ่ว หรือป่น มีรสฝาดมัน	ราก มีกลิ่นหอม คล้ายเปลือกอบเชย ต้น ขั้บคมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ มีวิตามินซี ทำให้ฟันแข็งแรง	/		เก็บบริเวณ พ.ค.-ต.ค. พบบริเวณชายป่าโลก มักล้อยตามพื้นดิน หรือเลื้อยเกาะไม้อื่น	ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
33	 สามัญ : ชะมวง ท้องถิ่น : ส้มโมง ส้มม่วง (อีสาน) ส้มม่วง (ใต้) ชะมวง (ตรัง ระนอง) หวาก โมก มวง กะมวง (ใต้) ตระมวง (เขมร) วิทยาศาสตร์ : <i>Garcinia cowa</i> Roxb.	ไม้ต้น สูงไม่เกิน 20 ม. ไม่ผลัดใบ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปรี รูปใบหอก หรือใบหอกกว้าง กว้าง 2.5-5 ซม. ยาว 8-13 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ขอบใบเรียบ เนื้อใบค่อนข้างหนา ดอกสีขาว กลีบดอกขนาดเล็ก ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียอยู่ต่างต้นกัน ดอกเพศผู้จะออกตามกิ่งเป็น กระจุก กลีบเลี้ยงและกลีบดอกมี 4 กลีบ สีเหลือง ด้านในสีชมพู หรือสีแดงอมม่วง เกสรเพศผู้มีจำนวนมาก ดอกเพศเมียออกตาม ปลายกิ่ง เกสรเพศผู้เทียมเรียงรอบๆ รังไข่ ก้านเกสรติดกัน เป็นกลุ่มๆ ปลายก้านมีต่อม 1 ต่อม รังไข่รูปค่อนข้างกลม ผลกลมหรือรูปขอบขนาน ด้านบนแบนเล็กน้อย สีเหลืองอมส้ม	ใช้ใบเป็นผักสดรับประทานร่วมกับลาบ ปั่นหรือใส่ในแกง ต้มปรุงและช่วยชูรสเปรี้ยวให้นุ่ม อมหวาน	เป็นยาระบาย ใบและผลมีรสเปรี้ยว สรรพคุณระบายท้อง แก้ไข้คัดฟอกเสมหะ แก้ธาตุพิการ และใบผสมกับขานินคือนำปรุงเป็นยาขับเลือด ราก สรรพคุณแก้ไข้ <u>ใช้ประโยชน์อื่นๆ</u> เปลือกให้สีเหลือง ใช้ย้อมผ้า นำผลและใบแก่มากับเป็นกรด สำหรับฟอกหนังวัว-ควาย	/		เก็บบริเวณเม.ย.-ก.ค. ฤดูฝน พบกระจายในป่าโคก หรือบริเวณชายป่า	นำเมล็ดมาปลูกหรือปักชำ	เมล็ด

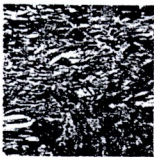
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
34	 สามัญ : ผักอี้อื่อ ท้องถิ่น : วิทยาศาสตร์ :	เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 0.8-1.2 ม. มีเหง้าใต้ดินแทงงหน่อ หรือลำต้นเทียมขึ้น ประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันเป็นลำชัน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปหอกขนานแกมใบหอก กว้าง 2 ซม. ยาว 5-7 ซม. มีดอกแทงช่อจากเหง้าโดยตรง กลีบดอกสีแดง มีเมล็ดสีดำ ใบประดับกลมเล็ก หัวเป็นเหง้าใต้ดิน	นำไปประกอบอาหาร เอาออกไปตากกับปูนลาบ	หัวหรือเหง้าเป็นยาระบายแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้สารพิษในท้อง ขับประจำเดือน มีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ แก้บิด	/		ฤดูฝน	เอาหน่อมาเพาะขยายพันธุ์	หน่อ

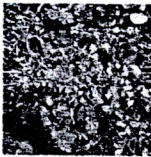
ตาราง 12 แสดงข้อมูลจำเพาะผักพื้นบ้านแหล่งภูมินิเวศน์บ้านและสวน

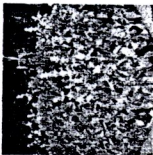
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
1	 สามัญ: ลิ้นฟ้า ท้องถิ่น: เพกา มะลิติไม้ วิทยาศาสตร์: <i>Oroxylum indicum</i> (L.)Kurz	ต้น เป็นไม้ยืนต้น 10-12 เมตร อายุหลายปียอดเล็ก กิ่งประาะง่าย แตกกิ่งก้านน้อยใบประกอบแบบขนนก 3 ชั้น ขนาดใหญ่ เรียงตรงกันข้ามกันอยู่บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่หรือรูปแกมวงรีกว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกช่อออกที่ปลายยอด ก้านดอกยาวดอกย่อยขนาดใหญ่ กลีบดอกสีนวลแถบเขียว โคนกลีบ เป็นหลอดสีม่วงแดง หนา ย่น บานกลางคืนร่วงตอนเช้า เมื่อดับแสงสีขาว มีปีกบางโปร่งแสง ผลเป็นฝักติดฝักยาว 2-3 ปีติดฝัก ฝักเป็นรูปตามยาวประมาณ 60-100 ซม. เมื่อแก่จะแตก	ยอดอ่อนและคอกนึ่งหรือต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริกตาแดง ฝักอ่อนนำมาเผาไฟให้ผิวนอกไหม้เกรียม และชุดผิวที่ไหม้ฟอกรับประทานร่วมกับน้ำพริก	เปลือกหรือแก่นเป็นยาแก้พิษ และนำไปใช้กับยาอื่นหลายตัว แก่น้ำเหลืองเสีย บำรุงเลือด เป็นยาแก้พิษ ใช้เปลือกนำมาใส่ปลาร้าแกลือเหมือนส้มตำใส่ผัดแดงแก้ผื่น	/	ทุกฤดูกาล	ตัดชำราก เพราะเมล็ด	เมล็ด	

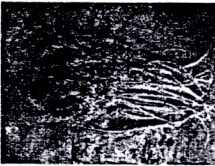
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
2	 สามัญ: แคบ้าน ท้องถิ่น : แคขาว แคแดง (เหนือ) แคดอกแดง แคดึกขาว วิทยาศาสตร์ : <i>Sesbania grandiflora</i> Desv.	ต้นไม่ขึ้นต้นขนาดเล็กสูง 3-5 เมตร โตเร็วมีกิ่งก้านสาขามาก เปลือกเป็นสีน้ำตาล มีรอยขรุขระหนา เปลือกในมีสีชมพูสลับ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยมีขนาดเล็กเรียงเป็นคู่ ใบย่อยมี 30-50 ใบ ดอก สีขาวคล้ายถั่วเป็นช่อและออกที่ซอกใบ แต่ละช่อมี 2-4 ดอก ขาว 6-10 ซม. กลีบเลี้ยงเป็นรูประฆัง หรือถ้วย ผล เป็นฝักแบน ยาวประมาณ 8-15 เมตร ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงอยู่ตรงกลางแถวเดียว เมล็ดค้ำยเมล็ดถั่ว	ยอดอ่อนและดอก นำมากินกับ ลาบ ปั่น แจ่ว ก้อย ผลอ่อนนำไปใช้ตำ แหนมมะละกอได้	ยอดอ่อน ใบอ่อน ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ดิกแคออก รสหวาน ออกขม เล็กน้อย แก้ไข้หัวลม ลำต้นใช้เพาะเห็ดเห็ด	/	ทุกฤดูกาล	ขึ้นได้ทั่วไป แม้แต่สภาพดินที่ไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ทนแล้งได้ดี	เมล็ด	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
3	 สามัญ: ผักปลัง ท้องถิ่น : ผักปลังขาว ผักปลังใหญ่ ผักบั้ง (เหนือ) วิทยาศาสตร์ : <i>Basella rubra</i> Linn.	เป็นไม้เลื้อยพันต้นไม้อื่น ลำต้นอวบน้ำสีเขียวอ่อน ผิวเรียบเป็นมัน ขาวหลายเมตร ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปหัวใจ ออกตามข้อ ใบหนาเรียบมัน สีเขียวอ่อน ความกว้างและความยาวประมาณ 5-8 ซม. อวบน้ำ ดอกเป็นดอกช่อออกตามซอกใบ มีดอกติดที่ก้านออกสีขาวหรือสีชมพูอ่อน ผล ทรงกลมสีเขียว ขนาด 0.3-0.5 ซม. เมื่อผลสุกจะมีสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ภายในมีผลมีเมล็ดทรงกลมมีสีน้ำตาล เปลือกแข็ง	ยอดอ่อนและช่อดอกอ่อน ใช้แกงหรือลวกจิ้ม น้ำพริก <u>ความเชื่อ</u> คนที่ใกล้จะคลอด กินแล้วจะคลอดง่าย เป็นยาเพิ่มพลังทางเพศ	ใบ รสหวานเย็น ขับปัสสาวะ แก้กลาก แก้ผื่นคัน ระบายท้อง แก้บิด ตำพอก แก้ฝี เนื้อร้าย ดอกแก้โรคร้อน คันเอาน้ำทา แก้ห้วนมแตกเจ็บ ดับพิษ แก้พิษฝีดาษ <u>ต้น</u> แก้พิษฝีดาษ แก้พิษฝักเสาววม ต้มดื่มแก้เลือดอีกเสบ แก้ท้องอืด แน่นท้อง ระบายท้อง <u>ราก</u> แก้มือเท้าต่าง แก้รังแค แก้พรรดิก ขับปัสสาวะ	/		ทุกฤดูบริเวณที่ขึ้น ระบายน้ำดี แสงแดดรำไร	เมล็ดหรือปักชำเถา	เมล็ดเถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
4	 สามัญ: ฝักระถิน ท้องถิ่น :ฝักระถิน ไทย กระถินดอกขาว สะตอเทศ สะตอบ้าน วิทยาศาสตร์ : <i>Leucaena</i> <i>leucocephala</i> de Wit	เป็นไม้ยืนต้นพุ่ม ขนาดย่อม ใบประกอบแบบขนนก ดอกเล็กๆอัดแน่นเป็นกระจุกกลม เกสรเป็นพู่สีขาว ฝักแบนยาว เมล็ดรูปไข่แบน	ยอดฝักฝักอ่อน ฝักแก่ กินกับป่นแจ่ว ส้มตำนำไปต้มใส่น้ำปลาร้า <u>คุณค่าทางโภชนาการ</u> ใบและกิ่งก้านอุดมด้วยไนโตรเจนและเกลือโพแทสเซียม	รับประทานแก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือดฝักเป็นยาฝาดสมาน เมล็ดเป็นยาถ่ายพยาธิ เปลือกมีรสฝาดเป็นยาฝาดสมาน รากเป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม แก้ไข้กระดูขาว ไม้เหมาะสำหรับการทำพื้นเผาถ่าน		/	ทุกฤดู	ดินร่วนซุยหรือดินเหนียวที่อุ้มน้ำดี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
5	 สามัญ: ผักเสี้ยน ท้องถิ่น: ผักส้มเสี้ยน (เหนือ) ผักเสี้ยนขาว (กลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Cleome gynandra</i> linn.	พืชล้มลุกปีเดียว ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งแขนงข้าง มี 2 ชนิด คือ ลำต้นสีแดงและลำต้นสีเขียว มีขนสั้นๆปกคลุม ใบ เป็นใบประกอบมีขนปกคลุมทั่วใบ และมียางเหนียว มีใบย่อย 2-5 ใบ ใบย่อยเป็นรูปไข่หรือขอบขนาน ปลายแหลม โคนใบสอบ ขอบใบเป็นคลื่น ดอกกลีบเดียว 4 กลีบ กลีบดอกเป็นรูปไข่ เกสรตัวผู้มี 6 อัน ก้านเกสรยาว ผลเป็นฝักเรียวยาว ฝักแก่แล้วแตกเป็น 2 ซีก มีเมล็ด 10-50 เมล็ดต่อฝัก เมล็ดมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5 ซม. เมล็ดรูปไข่และเรียงอยู่ในฝัก	คองรับประทาน เป็นผักกับน้ำพริกต่างๆ	ผักเสี้ยนคองแก้เมาสุรา ใบสรรพคุณแก้ปวดเมื่อย แก้ปวดหู พอกรักษาฝี บรรเทาอาการระคายเคือง	/	ตลอดปี	เมล็ด		

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
6	 สามัญ: ผักแมงลัก ท้องถิ่น : ผักอู่ กอมก้อขาว (อีสาน) วิทยาศาสตร์ : วิทยาศาสตร์ :	เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุสั้น มีความสูงของทรงพุ่มไม่เกิน 60 เซนติเมตร ลำต้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม ก้านใบและลำต้นมีสีเขียว ใบสีเขียว ใบเป็นรูปหอกยาวประมาณ 1-3 นิ้ว มีกลิ่นหอม ออกดอกเป็นช่อด้านล่าง ชิดโคนก้านใบ	ใส่อาหารจะมีรสหอมเพ็ชรสดอาหาร ใบกินสดใส่แกงได้มีรสหอม	แก้ท้องอืด แก้วิงเวียน (เมล็ดใช้ทำของหวาน) มีรสหอมร้อนเป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม ถ้าต้มนำมาดื่มเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้ไอ ขับเหงื่อ ขับลม กระตุ้นและแก้โรคทางเดินอาหาร ใบใบสดตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ และแก้ท้องร่วง		/	ทุกฤดูกาล	เจริญเติบโตได้ดีในดินแทบทุกชนิด ที่มีความชื้นสม่ำเสมอ ต้องการแสงแดดเต็มวันและตลอดวันและสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี	เมล็ดกิ่งปักชำ

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด	ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย		
7	 สามัญ: ผักชีลาว ท้องถิ่น : ผักชี(เหนือ) ผักชีเหม็น ผักหอมน้อย ผักหอมผสม วิทยาศาสตร์ : <i>Anethum graveolens</i> L.	จะมีใบแหลม ลำต้นสูงประมาณ 10-15 ซม. ใบประกอบแบบขนนก เป็นจักแฉีกฝอยเหมือนขนนก แต่ไม่มีรูปทรงที่แน่นอนใบทั้งต้นเหม็นอับผักชีหอมส่วนปลายแต่มีกลิ่นหอมมากกว่า ดอกเล็กๆ สีขาวออกเป็นช่อใหญ่ ผลกลมใช้ทำยาและเครื่องเทศ	เพิ่มรสชาติอาหาร เพิ่มความหอม กินสด ใบใส่แกงอ่อม แกงหน่อไม้ ห่อหมก แกงส้มแกงเนื้อ น้ำพริกปลาร้า ผักใส่ไข่ ยอดใบรับประทานกับลาบ เมล็ดและใบช่วยชูรส	ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้เวียนศีรษะ		/	ให้น้ำจืดมากๆ	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
8	 สามัญ: ผักตำลึง ท้องถิ่น : ผักตำนิน (ภาคอีสาน) ผักแคบ (ภาคเหนือ) แคเตี้ย (กระเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ตำลึง, สี่บาท (ภาคกลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt	ไม่เลื้อยเนื้อแข็ง ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปค่อนข้างกลม หักเป็นห้ามุม หรือเว้าลึกเป็นแฉก 3 หรือ 5 แฉก กว้างและยาว 5-8 ซม. โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ มีมือเกาะเป็นเส้นยาว ออกที่ข้อ ดอก เป็นดอกเดี่ยวหรือช่อ 2-3 ดอก ออกที่ซอกใบ แยกเพศอยู่คนละต้น กลีบดอกสีขาว รูปประมิง ผล เป็นผลสดรูปทรงกระบอก	ยอดอ่อนและใบอ่อนของตำลึงนำไปปลวกและนึ่งเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกและนำไปปรุงอาหารเป็นแกงเลียง แกงจืด ผัก บางท้องถิ่นชาวบ้านนำผลอ่อนของตำลึงไปดองและนำไปรับประทานกับน้ำพริกหรือปรุงเป็นแกงได้ ยอดอ่อนของตำลึงเป็นผักที่คนไทยนิยมรับประทาน	ใบ คับพืชร้อนถอนพืชไร่ แก้วร้อน แก้วแปดเสปวคร้อน แก้วคันดอก แก้วคัน เมล็ดตำลึง สมุนไพร มะพร้าวทาแก้หิดเอา ใช้จากเถาหยดตา แก้วตาฟางตาแดงตำลึง ในตา คับพืช แก้วอีกเสปชงกับน้ำดื่มแก้วิงเวียนศีรษะ รากคับพืช แก้วตำลึงใช้ แก้วเจียนน้ำยาง, ต้น, ใบ, ราก แก้วเบาหวาน หัว คับพืช	/		ทุกฤดูกาล	เมล็ด ใช้เมล็ดจากผลแก่ หยอดลงในหลุม เมื่อต้นกล้าออกหาไม้ปักเป็นหลักเพื่อให้ดำถึงเลื้อย ปักได้ดีในดินร่วนซุย นอกจากนั้นสามารถนำเอา แก้วปักชำ โดยตัดเอาขนาด 5-6 นิ้ว ปักในถุงเพาะชำ เมื่อรากและยอดงอกก็ย้ายไปปลูกในหลุม	เมล็ดเถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
9	  สามัญ: ผักจิก ท้องถิ่น : ขจร สติค จะ จน กระจน วิทยาศาสตร์ : <i>Telosma mionr Craib</i>	เป็นพรรณไม้เลื้อย ยอดจะเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น เปลือกหนามุ่ม มีรอยแตกลึก ทุกส่วนมีน้ำสีขาว ขอดอ่อนมีขน ใบออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ใบกลมโต รูปร่างคล้ายหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบเรียบ เนื้อใบบาง ด้านล่างมีขนตามเส้นใบมีสีเขียวอมแดงเล็กน้อย ดอกออกเป็นช่อกระจุกหรือเป็นวงๆ คล้ายพวงอุบะ ดอกสีเขียวอมเหลือง เกสรจะเป็นสีขาว คล้ายใบมัน จีวปลิว่อน ผลกลมและยาวคล้ายลูกมันที่ยังเด็ก ผลอ่อนจะมีรสหวาน ส่วนผลแก่จะแตกออกเป็นเมล็ดใน เมล็ดในปลิว่อนคล้ายมันจิว	ขุดอ่อน ดอก ผลอ่อน รสหวาน นำมาแกงกับปลา ข่าง แกงแครงร่วมกับผักชนิดต่างๆ หรือรับประทานเป็นน้ำจิ้มร่วมกับน้ำพริก	ดอก บำรุงตับ แก้เสมหะและโลหิต ราก นำมาบดผสมกับยาหยอดรักษาตา แก้พิษเบื่อเมา กระตุ้นให้รู้สึกอาหารดีขึ้น และใช้เป็นสารทำให้อาเจียน	/		พบขึ้นตามป่าดิบแล้ง ป่าละเมาะ ป่าดิบบริเวณไรสวน ใช้ประโยชน์ในฤดูฝน	เพาะเมล็ดและปักชำ	เมล็ด ลำต้น เก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูหนาว

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะ การเกิด	ฤดูกาล ที่พบ	วิธีการ ขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพ คุณอื่น	เกิดได้ เอง	ต้อง เพาะ ขยาย		
10	 สามัญ: สะระแหน่ ท้องถิ่น :หอมคั่ววน (เหนือ) หอมเดือน มัก เจาะ สะแหน(ใต้) จะแยะ(อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Mentha cordifolia</i> Opiz.	เป็นพืชขนาดเล็กคลุมดิน ลำต้นสีเขียวเข้ม เป็นสี่เหลี่ยม ทอดไปตามหน้าดิน ใบเดี่ยวรูปไข่แกว่งปลายมนมือ ขอลจักหน้าใบเป็นร่องลึกตามแนวเส้นใบเป็นตาข่ายสีเขียวเข้ม กลิ่นหอมร้อน	ใช้ใบสด และต้น นำมาใส่ลาบ ก้อย ซึ่งมีกลิ่นหอมเพิ่มรสชาติ	รสหอมร้อน ขับเหงื่อ แก้หืด แก้ปวดท้อง ขับลมในกระเพาะลำไส้ แก้จุกเสียดแน่นเพื่อแก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อพอกหรือทา แก้ปวดบวม ผื่นคัน	/	ทุกฤดู	นำต้นมาปลูกขยายพันธุ์ได้ทั่วไป รดน้ำพรวันสม่ำเสมอ	ต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
11	 สามัญ: ผักกาดสร้อย ท้องถิ่น : ผักกาดอื่น วิทยาศาสตร์ : -	เป็นไม้ล้มลุกตั้งตรง มีสีเขียว ก่อนออกดอกลำต้นจะตั้ง มีข้อถี่มาก จนดูเหมือนกระดูกโคนต้น เมื่อออกดอกแล้วระยะติดฝักต้นจะสูงขึ้นมาก ใบมีสีเขียวเข้ม ใบมีรอยเว้าลึกเข้ามาจนเกือบถึงกลางใบขอบใบหยักเป็นลอนคลื่นไม่สม่ำเสมอ ใบมีกลิ่นฉุน ดอกมีสีเหลืองดอกตูมรวมกลุ่มอยู่บนยอดช่อดอกดอกเป็นแบบสมบูรณ์เพศ กลีบชั้นนอกสีเขียวอ่อน เมล็ดค่อนข้างกลมขนาดเล็กเล็กสีออกน้ำตาลแดง ผิวเมล็ดมีลายแบบร่างแห เห็นไม่ค่อยชัด	โดยปกติจะใช้กินดิบ แต่ลองทดลองแล้วยอดอ่อนเอาไปลวกนึ่งจิ้มกับน้ำพริก จะแซบกว่าทุกฝักหรือเอามาทำส้มก็ได้	แก้หวัด คัดจมูก		/	ทุกฤดูกาล	ปลูกในดินร่วน ให้น้ำเป็นประจำ	เมล็ด

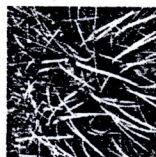
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
12	 สามัญ: ผักหนูเสือ ท้องถิ่น : เนียมหนูเสือ หอมควนหลวง (เหนือ) ผักหนูเสือ เนียม อีโหล หลิ่ง โฮ้วีเช่า (จีน) วิทยาศาสตร์ : <i>Coleus amboinicus</i> Lour.	เป็นไม้ขนาดเล็ก ลำต้นสีแดงหรือเขียว มีขน ใบเดี่ยวรูปหอกกว้าง ปลายแหลม โคนตรง ขอบจักฟันเลื่อย เนื้อหนาลำต้น ผิวมีขนหยาบ สีเขียว ชนิต ต้นสีแดง เป็นพันธุ์ของจีน ชนิต ต้นเขียว เป็นพันธุ์ของไทยซึ่งใบหนากว่าของจีน	ใช้กินกับลาบ ก้อย ซูบนอไม้	รสรื่นหอมปรา คันหยอดหูแก้ปวด หูแก้ไฟในหู แก้ห นำหนวก แก้หัว คัดจุมก ผสมยาคัด ให้มีกลิ่นหอมกิน กับหมาก ปิดห้าม เลือด ขี้ตาห้อง (เด็ก) แก้ท้องจืด		/	ทุกฤดูกาล	ขึ้นได้ในพื้นที่ดินดี	เมล็ด

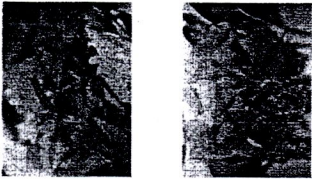
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
13	 ตามัญญะ ถั่วพู ท้องถิ่น : ถั่วพู (เขียงใหม่) ถั่วพู (กลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Psophocarpus tetragonolobus</i> DC.	เป็นไม้เถาเลื้อย ใบประกอบ ใบย่อยทรงรูปไข่กว้างเบี้ยวปลายแหลม 3 ใบ ดอกช่อ สีม่วงอ่อน ผักทรงสี่เหลี่ยม มีครีบทามยาวริมจัก	รับประทานกับแจ่ว ปั่น ส้มตำทานสดได้นำมาแกงกับหอยขม นำมาต้มแกงแค รวบรวมผักชนิดต่างๆ	ใบ รสมัน ช่วยย่อยอาหารพวกกรดไขมันที่อิ่มตัว ผัก รสมันเย็นแก้ร้อนใน ใช้หอบ บำรุงกำลัง ราก รสขม ขึ้นเลื้อย แก้ปวดมวนท้อง หัว รสมันเย็นชุ่มขม ขึ้น บำรุงกำลังแก้อ่อนเพลีย ทำให้ดวงจิตแช่มชื่น แก้ร้อนในกระหายน้ำ		/	ทุกฤดูตามริมรั้ว ชอบดินร่วนปนทราย ต้องการน้ำสม่ำเสมอ ฝักและเมล็ดจะทยอยออกเรื่อยๆ จนกระทั่งต้นแก่ ผลผลิตจะลดลง	นำเมล็ดมาปลูกเก็บเมล็ดที่จะขยายพันธุ์ได้ในฤดูหนาว	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
14	 สามัญ: บวบหอม (มลายู) บวบกลม บวบอัม มะนอยอัม(เหนือ) ท้องถิ่น : กะตอร์อ วิทยาศาสตร์ : <i>Luffa cylindrica</i>	เป็นไม้เถาเลื้อยลูกเถากลม มีร่องลึกตามยาว มีขนตลอดเถา มีมือเกาะใบเดี่ยวรูปหัวใจ ขอบจักเว้าลึกเล็กน้อย เป็น 5-7 แฉก ดอกตัวผู้เป็นช่อ ดอกตัวเมียเป็นดอกเดี่ยว ก้านยาว ผลกลมยาว มีเส้นตามยาว เมื่อแก่จะเป็นร่องเป็นลอนๆ ตามแนวยาว ปลายมีกลีบปรองดกติดอยู่ สีเขียวอมเหลือง เนื้อในเมื่อแก่เป็นเส้นใยร่างแหตามแบบของบวบ เกิดตามที่รกร้างว่างเปล่าทั่วไป	สามารถทำเป็นอ้อม ต้มกิน กินกับแจ่ว ปั่นก็ได้	ขับระดู ฟอกโลหิต ต้มดื่ม ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเป็นเลือด ระบายนํ้า ขับลม ขับนํ้านม แก้เลือดออกตามทางเดินอาหาร แก้ทางเดินปัสสาวะ อักเสบ ทำให้อาเจียน ระบายนํ้า ระบายนํ้า	/		ทุกฤดูตามริมรั้ว ชอบดินร่วนปนทราย ต้องการน้ำสม่ำเสมอ ฝักและเมล็ดจะทยอยออกเรื่อยๆ จนกระทั่งต้นแก่ ผลผลิตจะลดลง	นำเมล็ดมาปลูก เก็บเมล็ดที่จะขยายพันธุ์ได้ในฤดูหนาว	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
15	 สามัญ: มะเขือเทศ ท้องถิ่น :มะเขือส้ม วิทยาศาสตร์ : <i>Lycopersion esculentum</i> Mill.	ต้น ไม้พุ่มเตี้ยกิ่งเลื้อย ความสูง 50-150 ซม. แตกกิ่งก้านมาก ลำต้นสีเขียว มีขนนุ่มปกคลุมและมีเมือกเหนียวมือ ใบเป็นใบประกอบออกตรงกันข้าม ก้านใบหอบใบจัก แผ่นใบขรุขระเล็กน้อย มีขนนุ่มปกคลุมสีเขียวเข้ม ขนาดใบย่อยดอกช่อออกตามง่ามกิ่ง หรือปลายยอด มีถุงเกสรตัวผู้ล้อมรอบก้านเกสรตัวเมีย ผล ก่อนข้างกลม หรือยาวรี หรือแป้นแตกต่างไปตามพันธุ์ เมื่อสุกมีสีส้มแดง ภายในมีเมล็ดเรียงตัวเป็นช่องๆและมีเมือกห่อหุ้มเมล็ด	ผลสุกปรุงรส อาหารประเภทต้มหรือยำ หรือบริโภคสด			/	ทุกฤดูกาล	ดินร่วนระบายน้ำดี กลางแจ้ง ไม่ทร่ต่อสภาพน้ำขัง	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
16	 สามัญ: ผักแพรว (ผักไผ่) ท้องถิ่น: ผักไผ่ (เหนือ) พริกป่า(ภาคกลาง) จันทร์แดง (นครศรีธรรมราช)พริก ม้า(อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Polygonum odoratum</i> Lour.	ต้น ไม้ล้มลุกปีเดียว สูง 30-35 ซม. ลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดินและมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัสกับดิน ใบรูปหอก ขอบใบเรียบ ปลายแหลม ฐานใบรูปลิ้น ใบกว้าง 2.5-3 ซม. ยาว 5.5-8 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ดอกย่อยขนาดเล็กสีขาว นวลหรือสีชมพูม่วงเมื่อดีเกดมาก	ใส่กับลาบ ก้อย ช่วยดับกลิ่นคาวหรือรับประทานเป็นผักสด	ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลมใน กระเพาะอาหาร ใบ คั้นผสมกับ แอลกอฮอล์ แก้ว กลากเกลื่อนผื่นคัน		/	ทุกฤดูกาล	เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ	ปักชำ

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
17	 สามัญ: ผักแป้น ท้องถิ่น : กล้วยดอก ผักกูดช่าย วิทยาศาสตร์ : <i>Allium tuberosum</i> Roxb.	ต้น เป็น ไม้ล้มลุก สูง 10-30 ซม. ไม่ค่อยแตกกอ มีลำต้นอยู่ใต้ดิน ใบเรียวยาว แบน มีกลิ่นฉุน รูปขอบขนานยาว โคนใบเป็นกาบ บางซ้อนกัน ดอกเป็นกระจุกสีขาว ก้านดอกยาว เป็นช่อยาว กลีบดอกมีสีขาว เกสรตัวผู้ 6 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน ภายในมีผลมี 3 ช่อง มีช่องละ 1-2 เมล็ด สีน้ำตาล	ใบนำมาคอง ผัดกินกับส้มตำ ใบสดกินกับลาบ ปั่นผัดไทย (จากการสัมภาษณ์ – กินดิบ ผัดกับหมี ทำส้มผักแป้น ทำขนมกล้วย)	เป็นยาแก้หวัด (ใบ) มีฟอสฟอรัสสูง บำรุงกระดูก แก้ลมพิษทาท้อง เด็กแก้ท้องอืด(จากการสัมภาษณ์ – แก้ประดง ใช้สำหรับคนเป็นชื่อบวมให้น้ำคั้นผักเป็นผสมน้ำดื่มกับข้าวสารำเจ้า นำมาประคบบริเวณที่บวมจะหายปวดและที่บวมจะยุบลง)	/	ทุกฤดูกาล	ทนแดด ปลูกในดินร่วน	เมล็ด เหย้า	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
18	 สามัญ: ผักคราด ท้องถิ่น : ผักคาคั่ว แหวน (เหนือ) ผักคันทู หญ้ามืด (เหนือ) อังซวเกีย (จีน แต้จิ๋ว) วิทยาศาสตร์ : <i>Spilanthes acmella</i> Murr.	ต้นเป็น ไม้ล้มลุก ลำต้น สูงประมาณ 20-30 ซม. หรือทอดไปตามดินเล็กน้อยแต่ปลายชูขึ้น ถ้าต้นกลมอวบน้ำมีสีเขียวม่วงแดงปนเข้ม ลำต้นอ่อนมีขนปกคลุมเล็กน้อย สามารถออกดอกตามข้อของต้น ใบเดี่ยวออกตรงข้ามชั้นรูปสามเหลี่ยม ขอบใบหยักฟันก้านใบยาว ผิวใบสาบมีขน ใบกว้าง 3-4 ซม. ยาว 3-6 ซม. ดอกออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่งเป็นกระจุกสีเหลืองลักษณะกลม ปลายแหลมคล้ายหัวแหวน ดอกย่อยมี 2 วง วงนอกเป็นตัวเมีย วงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ผลเป็นผลแห้งรูปไข่	ใบ ต้ม กินสดกับปูน แก้ว ชุบ ใส่แกงหน่อไม้ แกงอ่อม ต้มกับข้าวต้ม รสชาติขม รสเผ็ดขื่น ใบหวานๆ ขมๆ ชาลิ้น ขมเย็นๆ เคี้ยวแก้ปวดฟัน เป็นยาชา	จีนใช้สกัดเป็นยาชา สรรพคุณแก้พิษตามทวาร แก้ริดสีดวง แก้ผอมเหลือง แก้เด็กตัวร้อน ต้มตำผสมเห ล้า หรือ น้ำส้มสายชูอมแก้ฝี ในคอ ต่อม น้ำลายอักเสบ แก้ไข้ แก้ปวดฟัน ประโยชน์ต่อสุขภาพ รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหารได้	/		ทุกฤดูขึ้นทั่วไปตามที่ลุ่มชื้นแฉะมีความชื้นปนกับระบบนิเวศน์เป็นพืชคลุมดินพบขึ้นปะปนกับไม้อื่นหรืออยู่ตามสวนริมคลองหรือร่องน้ำได้ร่มไม้	เมล็ด ปักชำมีรากออกตามข้อ	เมล็ด ลำต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
19	 สามัญ : ชะอม ท้องถิ่น : ผักขา (อุครธานี) ผักจะ ผัก หละ ผักละ ผักล่า ผัก หา (ภาคเหนือ) ผัก่า (ร้อยเอ็ด) โพชูปโคะ ผักหมี่(ไทยยอง) วิทยาศาสตร์ : <i>Acacia pennata</i> Wild. Subsp. <i>Insuavis</i> {Lace}nielsen	ต้นเป็นพุ่มไม้ไม่พุ่มขนาดย่อมกิ่งเลื้อยลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไป บำต้นเลื้อยสีขาวยาวเป็นใบประกอบ มีก้านใบจะแยกออกเป็นใบอยู่ 2 ทาง จะมีลักษณะคล้ายใบส้มป่อยหรือใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ใบเรียงสลับ ใบย่อยอยู่ตรงกันมี 14-18 คู่ ดอก ลักษณะคล้ายดอกกระถิน ออกที่ซอกใบสีขาวนวลหรือขาวดอกขนาดเล็ก จะเห็นชัดเจนเฉพาะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย	กินยอดอ่อนได้ทั้งสดและลวก ยอดอ่อนแกงกับหน่อไม้ แกงเห็ด	เปลือกชะอมผสมสะเดา ฟ้าพะลาย โศร บดให้เข้ากัน เป็นยาขับพยาธิ ดมน์น้ำกินเป็นยาขับลมเปลือกใช้แทนผงชูรส รากของชะอม สรรพคุณแก้ท้องเพื่อ ขับลมในลำไส้		/	ทุกฤดูกาล	ขึ้นได้ในสภาพทั่วไป หนแต่่งได้ดี	ตอน ปีกช้า เพาะเมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
20	 สามัญ: พูน ท้องถิ่น : ชุน พูนขาว พูน (อีสาน) ออกดิบ (ใต้) กระดาดขาว (กาญจนบุรี) กะเอาะขาว (ชุมพร) โหระพา (นครศรีธรรมราช) วิทยาศาสตร์ : Colocasia gigantea Hook. F.	ต้น ลำต้นสีขาว เป็นไม้ล้มลุกหลายปี มีเหง้าใต้ดิน ก้านใบยาว ใบสีออกจากรากเหง้า ก้านใบยาว ใบสีเขียวที่ผิวมีไขเคลือบอยู่ ใบเขียว ก้านใบมีไขเคลือบอยู่ มองดูมีสีขาวนวลเนื้อของก้านใบกรอบน้ำ และมีรูอากาศแทรกอยู่ในเนื้อใบ เป็นรูปหอกปรี ปลายใบมน ฐานใบเว้ารีริมใบเรียบหรือมีก้านเล็กน้อย ผิวใบมันและมีสีเขียวใบกว้าง 16-17 นิ้ว ใบยาว 11-19 นิ้ว ดอก ช่อออกเป็นแท่งเดี่ยวๆ ดอกย่อยแยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน ฉ่ำน้ำผลเป็นผลสด สีเขียว	ใบแกงส้ม ก้านกินสดและแกงใส่กะทิ	เวลาถูกของมีคมบาด ใช้ใส่แผลห้ามเลือด หัวได้คินสรรพคุณแก้พิษไข้ การใช้สอยอื่น เป็นไม้ประดับ เป็นไม้มงคล ข้อควรระวัง (ขี้ดำ) คนไข้และสตรี ห ถัง ค ล อ ค รับประทานไม่ได้	/	/	ทุกฤดูกาล สัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ ปุ๋ยรวม คั้น ไม้อื่นได้	นำหน่อ หรือหัว ใต้ดินปลูกลงบริเวณที่ชุ่มชื้น แต่ไม่แฉะ งามได้ตลอดปี ถ้ามีน้ำเพียงพอ	หน่อ หัว

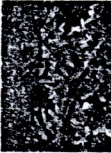
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
21	 สามัญ : ตัวแปบ ท้องถิ่น : ตัวแปบน้อย แปบปลาชีว(สกตนคร) วิทยาศาสตร์ : <i>Dolichos lablab</i> Linn.	ไม้ล้มลุก เลื้อยพันอุยหลายปียาวได้ถึง 6 เมตร ลำต้นกลมสีเขียว ไม่อวน้ำ และมีรากสะสมอาหารใต้ดิน มีใบย่อย 3 ใบเรียงสลับ ใบย่อยรูปไข่ โคนใบป้านปลายใบแหลม กว้าง 4-6 ซม. ยาว 5-12 ซม. มีหูใบย่อย แผ่นใบมีขนบางๆ ดอกช่อออกที่ซอกใบมีดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีม่วงหรือสีขาว รูปไข่ มีก้านช่อดอกยาว 5-10 ซม. ผล ผลเป็นฝักแบนยาว ปลายมีจางยมี 2 ชนิดคือ ฝักแบน และฝักกลม ตัวฝักสีขาว สันฝักนูน ขรุขระสีเขียวอ่อน ภายในผลมี 3-6 เมล็ด สีขาวเหลืองน้ำตาลมีลาย เมล็ดลักษณะกลมสีน้ำตาลอ่อน มีแถบลายสีดำ	ฝักอ่อน ผักดิบ จมน้ำพริก ปั่นทำ ซูบ เนียน	รากตัวแปบ สรรพคุณแก้ซาง ยารักษาโรคในตับ ทั้งดื่ม น้ำต้มแก้เจ็บ คอ เมล็ดบำรุง กำลังแก้อ่อนเพลีย บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้อาการแพ้		/	ทุกฤดูกาล	สภาพดินร่วน ระบายน้ำได้ดี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
22	 สามัญ: พริก ท้องถิ่น : พริก พริก น้อย (อีสาน) พริกจินดา พริกแดง พริกแฉ่ำ มะระดี (สุรินทร์) มือ ซาชีชู (แม่ฮ่องสอน) หมักเผ็ด วิทยาศาสตร์ : <i>Capsicum frutescens</i> Linn.	ต้น ไม้ล้มลุก สูง 30-90 ซม. ใบเดี่ยว เรียงสลับรูปไข่หรือรูปวงรี กว้าง 2-4 ซม. ยาว 3-8 ซม. โคนใบเฉียง ดอกช่อ ออกที่ซอกใบช่อละ 2-3 ดอก กลีบดอกสีขาว หรือเขียวอ่อน ผลสดเป็นสีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง	เป็นเครื่องปรุงรสอาหาร ใส่แกงส้ม ผัดเผ็ด ผัดเครื่องแกง มีรสเผ็ดร้อน	ใบ แก้อาการคันที่เกิดจากแมลงคันไฟ ผล ขับลม ช่วยเจริญอาหาร รักษาโรคเกาต์ ไม่ระบุส่วนที่ใช้ แก้พิษกัดต่อย ขับลมในลำไส้ แก้ไอ แก้เสมหะ แก้ปวด แก้เจ็บคอ แก้อาหารไม่ย่อย แก้เบื่ออาหาร บำรุงธาตุ เป็นยากระตุ้น ลดอาการไข้ อักเสบ		/	ทุกฤดู	ปลูกในดินร่วนรดน้ำเป็นประจำ	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
23	 สามัญ : ใบมะกรูด ท้องถิ่น : ส้มกรูด ส้ม มะลิ(ใต้) มะหุด (หนองคาย) วิทยาศาสตร์ : <i>Citrus hystrix</i> Dc. Rutaceae	เป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลาง กิ่งก้านมี หนามโตแหลมยาว ใบหนาแข็งมี ต่อมน้ำหอม ขอบข้างเว้าแหลมเล็ก ดูเหมือนมีผลโตกว่ามะนาว ปลูก ไว้ปรุงอาหาร ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด	นำไปเป็นเครื่อง ปรุงอาหาร	แก้ไข้ แก้ไอ เจียน เป็นโลหิต แก้จ้ำ ใน คับคั่งลิ้นขาว		/	ทุกฤดูกาล	ดินลุ่ม ชอบน้ำ แดดดี	เมล็ด

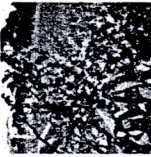
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
24	 สามัญ : มะเขือพวง ท้องถิ่น : มะเขือละคร หมากแข้ง (อีสาน) มะ เขี้ยวกูลา มะเขี้ยวกู (เชียงใหม่) มะเขี้ยว ช้าง (ภาคใต้) วิทยาศาสตร์ : <i>Solanum torum</i> Sw.	ต้น ไม้พุ่มเล็ก สูงประมาณ 2 เมตร ลำต้นมีหนามสั้น ขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก ใบ ใบรูปรี ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยักกว้างตื้น ใบยาวประมาณ 4-8 นิ้ว บนแผ่นใบมีขนสั้นๆปกคลุม ดอก สีขาว เป็นพวง ออกตามง่ามใบ และปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบดอก และกลีบเลี้ยงอย่างละ 5 กลีบ ดอกสมบูรณ์เพศ เมล็ด เมล็ดขนาดเล็ก กลมแบน ในหนึ่งผลมีเมล็ดจำนวนมาก ผล ผลกลมเล็กๆเป็นพวงสีเขียว ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ผลแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง	ผลอ่อนนำมาลวกนึ่ง ผา หรือ กินสดกับลาบ ก้อย ปั่น แจ่ว ใส่แกงเหี่ยวหวาน	กินแกงมา ทำให้รสเผ็ดจัดลง กินเรื่อยๆ แก้วโรคเบาหวาน ขับปัสสาวะ แก้ปวดฟกช้ำ ทำให้เลือดหมุนเวียนดี ใบสดนำมาตำพอกบริเวณแผลห้ามเลือด แก้พิษงูมีหนอง ผลสดต้มน้ำเป็นยาแก้ไข้ ขับเสมหะ เมล็ดนำมาเผาไฟ เอาควันสดคั้นแก้ปวดฟันได้ รากสดนำมาตำพอกแก้ที่แตกเป็นแผล	/		ทุกฤดูกาล	เจริญเติบโตทั่วไปกลางแจ้งหรือที่ร่มก็ได้	เมล็ด ขุดต้น พึ่งอกตามรากปลูก

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
25	 สามัญ: อ่อมแซบ ท้องถิ่น: เบญจรงค์ ๕ สี คำสิงหวน, บุษบาริมทาง วิทยาศาสตร์ : <i>Justicia Gangetica</i>	ใบสีเขียว มน ก้านยาว ดอกสีขาว (ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในพื้นที่)	ส่วนที่กินได้ ดอก ใบ ยอดอ่อน ก้าน ใบ ใช้ปรุงอาหาร ผักไฟแดง แกงจืด แกงอ่อม พูแปะึง ทอด ลวก-กินสด จิ้มน้ำพริก	เป็นยาระบาย บำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงสายตา	/		ทุกฤดู		

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
26	 สามัญ: ผักกระเพรา ท้องถิ่น :กะเพราบ้าน กะระขาว กะเพราแดง กะเพราดำ กอมก้อดำ กอมก้อ (เหนือ) กอมก้อขาว กะเพราเจนน กะเราทั้ง 2 วิทยาศาสตร์ : <i>Ocimum sanctum</i> Linn.	เป็นไม้ล้มลุก ขนาดเล็กสูง 1-4 ฟุต ลำต้นแก่แข็ง กลิ่นหอม มีขน กะเพราขาว ใบและกิ่งก้านสีเขียว ดอกขาวแซมเขียว กะเพราแดง ใบและกิ่งก้านสีดองเข้มถึงม่วง ส่วยยอดจะแดงเข้มมาก ดอกสีม่วง ชมพู มีเมล็ดเล็ก ๆ สีดำ เป็นพืช ศึกษิตีพิธิ ขอ ชาวฮินดู ในทางยานิยมใช้ กะเพราแดง เพราะมีฤทธิ์แรงกว่ากะ	นำไปประกอบอาหาร ผัด	ขับลม แก้ปวดท้อง แก้ลมตานชาง ขับผายลม ทำให้เรอ แก้จุกเสียด แก้คลื่นเหียนอาเจียน น้ำคั้นจากใบรับประทานขับจ้อ แก้ไข้ ขับเสมหะ ทาผิวหนัง แก้กลาก เกลื้อน หยอดหูแก้ปวดหู ใบสด หรือแห้ง ชงกับน้ำร้อนดื่มบำรุงธาตุ		/	ทุกฤดูกาล	ปลูกได้ในดินร่วน	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
27	 สามัญ : ถั่วฝักยาว ท้องถิ่น : ถั่วศรราม (บ้านแมด) วิทยาศาสตร์ : <i>Vigna sinensis</i>	เป็นไม้เถาเลื้อยเถาแข็งและเหนียวคล้ายกับถั่วพู แต่มีอายุเพียงปีเดียวหรือฤดูเดียวเถาเลื้อยยาวอ่อน ลำต้นมีขนสั้นสิ่งยึดเกาะได้ดี ไม่มีมือเกาะ ใบประกอบแบบขนนกมี 3 ใบย่อย รูปสามเหลี่ยมยาว 6-10 ซม. ดอกช่อออกตามซอกใบ กลีบดอกสีขาว หรือน้ำเงินอ่อน ผลเป็นฝักกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.51 ซม. ยาว 20-80 ซม. มีหลายเมล็ด	ฝักกินดิบกับลาบ ก้อย ปั่น หรือนำมาทำส้มตำ (จากการสัมภาษณ์ฝักถ้าใช้จะนิยมนำฝักที่อ่อนจะออกแก่เล็กน้อย ถ้าทำซุบจะใช้ฝักแก่ ส่วนกินสดหรือผัดจะใช้ฝักที่สมบูรณ์	ใบใช้ต้มนำมากินรักษาโรคหนองในและปัสสาวะเป็นหนอง ฝักเปลือกฝักตำพอกบริเวณที่บวม ปวดแหวะแผลที่เต้านมและเป็นยาระงับปวด เมล็ดใช้ต้มน้ำและสด ต้มกินน้ำเป็นยาบำรุงม้าม ไข่ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย และตกขาว รากนำมาตำพอกหรือบดละเอียดรักษาโรคหนองในรักษาบิด บำรุงม้าม		/	ทุกฤดู	นำเมล็ดมาปลูก เติบโตได้ในฤดูฝน	เมล็ด

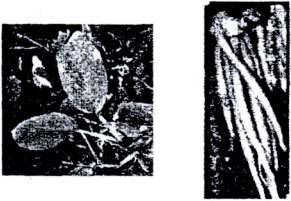
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
28	 สามัญ: ผักโตน ท้องถิ่น : ทองหมอง ไซ หิน วิทยาศาสตร์ : <i>Droogmansia godefreyana</i> Schindl	ไม้พุ่ม ลำต้นตั้งตรง ลำต้น และกิ่งก้านมีขนสีขาวนวล สั้นๆปกคลุมใบประกอบแบบมีใบย่อยใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่ หรือรูปไข่แกมขอบขนาน แผ่นใบสีเขียวแกมเทา ก้านใบแผ่เป็นครีบริบ ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง รูปดอกถั่ว กลีบดอก สีม่วงแดง ผลเป็นฝักแบน คอดเป็นข้อๆ	ใบและยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสด มีรสมัน	ใช้ส่วนรากต้มน้ำดื่ม แก้ไอเจ็บ มีเลือดออกปากและทวารหนัก		/	ทุกฤดูกาล	บริเวณลานหินหรือที่โล่ง มีแสงมาก	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
29	 สามัญ: โหระพา ท้องถิ่น :กอมก้อ (เหนือ อีสาน) นางพญาร้อยชู้ โหระพาไทย โหระพา เทศ วิทยาศาสตร์ : <i>Ocimum basilicum</i> Linn.	เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก สูงราว 2 ฟุต ลำต้นกิ่งก้านเป็นสี่เหลี่ยมสีม่วงหรือแดงเข้ม ใบเดี่ยวรูปหอกปลายและโคนแหลม สีเขียว ดอกสีขาว เป็นช่อแทงตั้งตรง ออกที่ปลายกิ่ง เมล็ดเท่าเมล็ดงา สีนํ้าตาลเข้ม เรียกว่าโหระพาไทย	ใส่กับต้ม ทำไปประกอบอาหาร	ต้มน้ำดื่ม แก้ท้องขึ้น อืดเฟ้อ แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้ ขับเสมหะ		/	ทุกฤดูกาล	ปลูกได้ทั้งในท้องส่วน ดินร่วน	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด	ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย		
30	 สามัญ: ชะพลู ท้องถิ่น : ช้าพลู ชะพลู ฝักอีไร (อีสาน) พูลูลิง พูลูนก ฝักปูนก (เหนือ) นมวา (ใต้) ชะพลูเถา อี เล็ด(อีสาน) ปูริงนก ฝักปูริง วิทยาศาสตร์ : <i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	เป็นพืชจำพวกผัก ต้นสูงประมาณ 1-2 ฟุต ลำต้นเป็นข้อๆ ใบเดี่ยวรูปหัวใจคล้ายพลูดอกช่อเหมือนดอกดิบลิแต่ต้นกว่า กลีบดอกสีขาวเล็กมาก ปลุกเป็นอาหารได้ทั่วไป ตามที่ดื่มน้ำและ ขยายพันธุ์ด้วยลำต้นทอดนอนไปงอกเป็นต้นใหม่ หรือชำ	ใส่ลาบ ต้ม ทำไปปรุงอาหาร	เผ็ดร้อน เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำเสมหะให้จืด ทำให้เลือดลมชุ่ม		/	ปลูกได้ดินร่วน	เหง้า

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
31	 สามัญ: มะรุม ท้องถิ่น : มะค้อนก้อม (ฝักของต้นมะรุม) ฝัก อีสุบ (ยอดอ่อนของต้นมะรุม) (ภาคเหนือ) มะรุม (กลาง) วิทยาศาสตร์ : <i>Moringa obeisfera</i> Lamk., <i>M. pterygosperma</i> Gaertn.	ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 5-10 ม. ใบประกอบแบบขนนก ชนิดที่แตกใบย่อย 3 ชั้น ยาว 20-40 ซม. ออกเรียงแบบสลับใบย่อยยาว 1-3 ซม. รูปไข่ ปลายใบและฐานใบมน ผิวในด้านล่างสีอ่อนกว่าและมีขนเล็กน้อย ใบย่อยยาวขนาดที่เป็นใบอ่อน ดอก เป็นดอกช่อสีขาว ออกที่ซอกวง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกมี 5 กลีบ แยกกัน ผลเป็นฝักยาวเปลือกสีเขียว มีส่วนคอดและส่วนมนเป็นระยะๆ ตามความยาวของฝัก เป็นเหลี่ยม ฝักยาว 20-50 ซม. เมล็ดเป็นรูปสามเหลี่ยมมีปีกบางหุ้ม 3 ปีก เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม.	ยอดและคอดอ่อนนำมาต้ม ให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกปลา ร้า หรือ น้ำพริกตาแดง ฝักอ่อนมาแกงกับปลาอย่าง แกงกับกระดุกซี่โครงหมูหรือเนื้อหมู	ใบรักษาเลือดออกตามไรฟัน ตำพอกรักษาบาดแผล ดอก ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง เมล็ดขับพิษร้อนถอนพิษไข้ แก้ปัสสาวะพิการ เปลือกต้นขับลมในลำไส้ แก้ไข้ แก้พิษ ยาอายุวัฒนะ กระพี้ แก้ไข้สันนิบาต เพื่อ ลม ราก กระตุ้นหัวใจ บำรุงกำลัง แก้วม บำรุงธาตุไฟ	/	ฤดูที่ใช้ประโยชน์ช่วงปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว	เมล็ดและกิ่งชำกิ่ง เก็บส่วนขยายพันธุ์ในฤดูร้อน เป็นไม้ปลูกง่ายเจริญได้ดีในดินทุกชนิดต้องการน้ำและความชื้นในปริมาณปานกลาง	เมล็ด กิ่ง	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
32	 สามัญ: ไพล ท้องถิ่น : หว่านไฟ (อีสาน) ปลูกขายโดย มันสะล่าง (แม่ฮ่องสอน) วิทยาศาสตร์ : <i>Zingiber cassumunar</i> Roxb.	ต้นเป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 0.8-1.2 เมตร มีเหง้าใต้ดินแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้น ประกอบด้วยการหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันเป็นลำต้น ใบเดี่ยว เรียงสลับรูปขอบขนานแกมใบหอก กว้างประมาณ 2 ซม. ยาวประมาณ 5-7 ซม. ดอกมีดอกแทงช่อจากเหง้าโดยตรง กลีบดอกสีนวล ใบประดับสีม่วง เมล็ดสีดำ ใบประดับ กลมขนาดเล็กอยู่ภายในเปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อใบสีส้ม หัวเป็นง้าใต้ดิน	ใบกินกับส้มตำ ลาบ ก้อย	หัวหรือเหง้าเป็นยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้สารพิษในท้อง ขับประจำเดือน มีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ แก้บิด สมานลำไส้ ภายนอกใช้เหง้าสดฝนทาแก้เกล็ดขัดยอก ฟกบวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา สมานแผล		/	ทุกฤดูกาล	เจริญเติบโตได้ในดินทั่วไป	เหง้า

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
33	 สามัญ : กระชาย ท้องถิ่น : ระแอน กะแอน ว่านพระ อาทิตย์(เหนือ) จันทราช (มหาสารคาม) กระชาย เหล็ก วิทยาศาสตร์ : <i>Boesenbergia pandurata</i> Holtt.	ต้นไม้ล้มลุก มีรากสะสมอาหารจำนวนมาก ลักษณะอวบน้ำตรงกลางพองกว่าส่วนหัวและท้ายในช่วงต้นฤดูฝนจะแตกยอดอ่อนชูขึ้นมาเหนือพื้นดิน มีกาบใบห่อซ้อนกันสีน้ำตาลแดง ใบเดี่ยวเรียงสลับในระนาบเดียวกัน รูปขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง 4.5-10 ซม. ยาว 15-30 ซม. เส้นกลางใบเป็นร่องลึก ใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกช่อออกแตรอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกสีขาวหรือชมพูอ่อนใบประดับรูปใบหอกสีม่วงแดง ดอกย่อยบานครั้งละ 1 ดอก ผลแก่แตกเองได้มี 3 พูเล็กค่อนข้างใหญ่	ด้านอาหาร รากเอาไปทำน้ำยาขมจีน หัวตำอ่อนเอามากินเป็นผักกับส้มตำ แกง เช่นแกงเลา แกงหน่อไม้หมู หน่อไม้	สรรพคุณอื่น หัว สด ก็น แก้ก้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงสมอง รักษาโรคบิด คัมหวักินแก้ท้องอืด เป็นยาขับว (เหง้า) ดองเหล้า		/	ทุกฤดู	ชอบที่ร่มมีการกระจายพันธุ์ในประเศศทั่วทุกภาคขึ้นในดินปนทราย	แยกหน่อ

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
34	 สามัญ : หอมแบ่ง ท้องถิ่น : หอมแบ่ง (Multiply Onion) วิทยาศาสตร์ : วิทยาศาสตร์ :	มีลักษณะเกิดหัว (bulb) และการแตกกอ คล้ายๆ หอม เพียงแต่ส่วนของหัวไม่ขยายใหญ่เป็นหัวโตขึ้นมา จึงค่อนข้างเล็กและกลีบมีสีขาว ๆ แบ่งเป็นผักที่มีอายุ 2 ปี (Biennial) แต่ปลูกเป็นผักอายุปีเดียว(Annual) มีถิ่นกำเนิดแถวเอเชีย อาศัยตั้งแต่คำหัวลงดิน จนถึงเก็บเกี่ยวประมาณ 40-50 วัน	ใช้บริโภคสดส่วนของของต้นและใบ เอาไปเป็นเครื่องเคียงประกอบอาหาร	แก้หวัด ปกติจะให้เด็กกินแก้หวัด		/	ฤดูหนาว	ใช้หัว (Bulb) โดยตัดใบแห้งๆ และรากเก่าๆทิ้ง แคะหัวให้ ออกเป็นกลีบเดียว แคะอย่าให้เปลือกหุ้มถลอก เป็นแผล เพราะจะเป็นทางให้เชื้อโรคเข้าได้เลือกกลีบที่สมบูรณ์แล้วเก็บไว้ในที่ชื้น ใช้ผ้าเปียกคลุมไว้นาน 24 ชม. จึงนำไปปลูกต่อไป	หัว

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด	ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย		
35	 สามัญ : หอมจรวด ท้องถิ่น : วิทยาศาสตร์ :	ต้น เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นหรือมีหัวอยู่ใต้ดิน หัวมีลักษณะกลมสีม่วงอมแดง ประกอบด้วยหัวเล็กๆ อยู่รวมกันหลายหัว มีเปลือกบางๆ ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ใบยาวกลางอวบ ดอกเป็นช่อ ช่อหนึ่งประกอบด้วยดอกเล็กๆ จำนวนมาก ดอกมีสีขาวหรือสีม่วงอ่อน แต่หัวออกสีขาวอมชมพู	เอาไปเป็นเครื่องเคี้ยวประกอบอาหาร	แก้หวัด ปกติจะให้เด็กกินแก้หวัด	/	ทุกฤดู	นำต้นมาปลูกขยายพันธุ์	ต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด	ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย		
36	 สามัญ : หอมพื้นบ้าน ท้องถิ่น : หอมเลขบัว เลข (อีสาน) หอมแกง หอมแดง (ภาคกลาง, ภาคใต้) หอมไทย หอม หัว (ภาคกลาง) หอมบัว (ภาคเหนือ) วิทยาศาสตร์ : <i>Allium ascalonicum</i> L.	เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นหรือมีหัวอยู่ใต้ดิน หัวมีลักษณะกลม สีม่วงอมแดง ประกอบด้วยหัวเล็กๆ อยู่รวมกันหลายหัว มีเปลือกบางๆ ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ใบยาวกลาง ไม่ออกดอกและไม่ลงหัว	ใบ กินสดเป็นผักเคียง เอาไปเป็นเครื่องเคียงประกอบอาหารและดอกเอาไปพุดใส่หมู หรือเนื้อกินดิบ ลวกจิ้ม น้ำพริก ทำลาบ ต้มยำ แกง คั่ว ซุปแปรรูปเป็นผักดอง ชื่อ <u>ควรรวัง</u> ผู้หญิงหลังคลอดไม่ควรจะกิน จะผิดปกติ)	ใบ แก้ไข้หวัดคัดจมูก น้ำมูกไหล แก้โรคตา แก้ไข้กำเดา หวัดสเผ็ดร้อน แก้ไข้ทำให้ร้อนใน ปวดกระบอกตา แสบร้อนตา น้ำตาไหล ขับเสมหะ แก้โรคในปากคอ บำรุงธาตุ ตำผสมพิมเสน แดเปราะหอมพอกหน้าผากเด็กไว้ราว 1 ชม. แก้หวัดคัดจมูก เอาหัวกินแก้หวัด คัดจมูก	/	ทุกฤดู	นำต้นมาปลูกขยายพันธุ์	ต้น

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด	ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย		
37	 สามัญ: หอมแดง ท้องถิ่น : ว่านหอมแดง ว่านหมาก ว่านไก่แดง ว่านเจ้า ว่านเพลาะ วิทยาศาสตร์ : <i>Eleutherine Americana</i> Mett.	เป็นไม้ล้มลุกจำพวกหัว มีหัวเหมือนหอมหัวแดง แต่รูปทรงกระสวยใบเกล็ดที่หุ้มหัวหนาแข็งกว่า สีแดงเข้มอมม่วง ใบเป็นแผ่นแบนจีบตามยาวเหมือนผ้าจีบ ดอกเป็นกลีบสีขาวรูปช้อนปลายแหลม ห้า กลีบ เกสรเหลือง ออกเป็นช่อเกิดตามปากดิงขึ้น ปลุกเป็นไม้ประดับ	เป็นเครื่องปรุงในอาหารประกอบอาหาร	รสร้อน ขับลมในกระเพาะอาหาร ถ้าใส่ตำสุบ กระหม่อมเด็กแก้หวัด	/	ทุกฤดูกาล	ปลุกได้ขึ้นในที่ชื้น	เหง้า

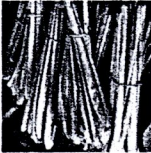
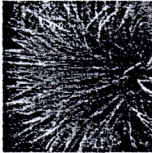
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
38	 สามัญ: กระเจียวแดง ท้องถิ่น : สัมพอเหมาะ ส้มแก้ง (เหนือ) สัมปู (เงี้ยว) สัมพอดี (อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Hibiscus sabdariffa</i> Linn.	เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้น กิ่งก้าน ใบ มีสีแดงเข้ม ใบเว้าลึก 3 หยัก ดอกสีเหลือง กลางดอกสีแดง กลีบเลี้ยงสีแดงหนา รสเปรี้ยว ผลยาวปลายแหลมมีจิบตามยาว ถิ่นกำเนิดอินเดีย และมาเลเซีย สามารถปลูกได้ในประเทศเขตร้อนทั่วไป โดยใช้เมล็ด	นำไปทำน้ำดื่ม (นำกระเจียว)	รับประทานแก้เสมหะ ทำให้โลหิตไหลเวียนดี ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ต้มน้ำดื่ม ขับเหงื่อ ลดไขมันในโลหิต รักษาแผลในกระเพาะอาหาร		/	ทุกฤดู	ในที่แห้งแล้งไม่จำเป็นต้องรดน้ำ	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
39	 สามัญ: กระเจี๊ยบขาว ท้องถิ่น: กระเจี๊ยบมอญ มะเจือทะวาย มะเจือพม่า มะเจือละโว้ มะเจือมัน บักหม่นเหต่น (เลข) วิทยาศาสตร์: <i>Abelmoschus esculentus</i>	ไม้ล้มลุก สูงประมาณ 1-2 ม. ใบโตหยาบลึก มีขนคลุม ดอกสีเหลืองโต ลูกกลมยาว ดกนตามปลายแหลม เป็นจิบ มีขนรอบ ผลเมื่อแก่จะแตกออกเห็น เมล็ดกลม สีดำปลูกได้ในประเทศร้อนทั่วไปขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด	ลวก กิน กับแจ่ว ปั่น ลายก้อย	บดเป็นผงชงกับน้ำร้อน หรือปั่นเป็นเมื่อดรับประทานรักษาแผลในกระเพาะอาหาร		/	ทุกฤดู	ไม่ชอบน้ำ ปลูกได้ในทุกพื้นที่	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
40	 สามัญ : จิงไฟ ท้องถิ่น : วิทยาศาสตร์ :	ไม้ล้มลุก อายุข้ามปี ความสูง 30 ซม. มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวล มีกลิ่นเฉพาะ แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมาเหนือดิน ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 2-3 ซม. ยาว 20-25 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกช่อแทงออก จากเหง้ากลีบดอกสีเหลืองแกมสีเขียวใบประดับสีเขียวอ่อน	ใช้ใบกินกับซูปล หน่อไม้ ส้มตำ หัว ใช้ผสมกับกระชาย ทำน้ำยาขมิ้น	ใช้หัวต้มน้ำดื่มแก้ ไอ คนคลอดใหม่ เอ า หั ว ผ ส ม กระเทียมสด เกลือ มะนาวกิน ขับ น้ำคาวปลา ยับ ลม		/	ตลอดปี ขึ้นได้ทั่วไป ชอบดินร่วนปนทรายดินระบายน้ำได้ดี มีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ปลูกเดี่ยวๆ หรือปลูกแซมในแปลงไม้ใหญ่ๆ ก็ได้	เอาเหง้ามาปลูกเก็บส่วนขยายพันธุ์ได้เดือน พ.ค. (ฤดูฝน)	เหง้า

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
41	 สามัญ: จิง ท้องถิ่น : จิงเกลง จิง แดง (จีนทญี่) จิงเผือก (เชียงใหม่) จิงบ้าน (อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Zingiber officinale</i> Rosc.	ต้น ไม้ล้มลุก อายุข้ามปี ความสูง 30 ซม. มีเหง้าใต้ดิน เลื้อยออกสู่น้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นเฉพาะแถมเหง้าหรือลำต้นเทียมขึ้นมาเหนือดิน ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 15-20 ซม. ขอบใบเรียบแผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกช่อแทงออกจากเหง้ากลีบดอกสีเหลืองแกมสีเขียว ใบประดับสีเขียวอ่อน ผลเป็นผลแห้งมี 3 พู	ใช้ใบกินกับซูปหน่อไม้ ส้มตำ หัวไช้ผสมกับกระชาย ทำน้ำยาขมจีน	ใช้หัวคั้นน้ำดื่มแก้ไอ คนคลอดใหม่เอ อ หั ว ผ ส ม กระเทียมสด เกลือมะนาวกิน ขับน้ำคาวปลา ขับนม		/	ทุกฤดู	ขึ้นได้ทั่วไป ชอบดินร่วนปนทราย ดินระบายน้ำได้ดี	เหง้า

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
42	 สามัญ: ข่า ท้องถิ่น ข่าใหญ่ ข่าหลวง ข่าหยวก สะเซอเคย สะเซอเซย ข่าตาแดง วิทยาศาสตร์ : <i>Alpinia siamensis</i> K. Schum. (ข่าใหญ่) <i>A. galanga</i> (Linn.) Stuntz (ข่าตาแดง)	เป็นพืชล้มลุกจำพวกเหง้าเหง้าใหญ่ขาวอวบ ต้นสูงประมาณ 2 เมตร ใบรูปใบพายปลายแหลมยาวขอบเรียบมีขนเล็กน้อย ก้านใบสั้นมีกาบใบหุ้มลำต้นบนดิน ดอกช่อออกที่ยอด ดอกขนาดเล็ก สีขาวอมเขียวอยู่กันอย่างหลวมๆ ผลกลีบรีขนาด 1 ซม. ลีอกงุ้ม แก่จัดสีดำ ข่าตาแดงเหมือนกับข่าทั่วไป แต่ต้นเล็กกว่าเล็กน้อย โคนต้นสีแดง หน่อออกใหม่และตาสีแดง รสและสรรพคุณมีฤทธิ์แรงกว่าข่าธรรมดา เกิดตามป่าดงดิบเข้าหัวประเทศ	ตำแจ่ว ทำเมี่ยงใส่ต้ม	ฆ่าพยาธิ กลากเกลือต้มอาบ แก้ปวดเมื่อยตามข้อ ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง จุกแน่นท้อง แก้ลมป่วง ต่ำกับมะขามเปียกและเกลือให้สตรีรับประทานหลังคลอด ขับเลือด น้ำคาวปลา	/	ทุกฤดูกาล	ปลูกได้ตามท้องถิ่นสวนทั่วไป	เหง้า	

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
43	 สามัญ: ตะไคร้ ท้องถิ่น :เขีย งเสือ (เหนือ) ถึงไค (อีสาน) วิทยาศาสตร์ : <i>Cymbopogon citrates</i> Stapf.	เป็นไม้ล้มลุกจำพวกหญ้า มีเหง้าใต้ดิน ใบแบนเล็กยาวเรียวยาว ดอกเดี่ยวๆ คม ปลายแหลมหมอบน ดอกเล็กๆ เป็นช่อตั้งเหนือพุ่มใบ	คำเมียง ไล่ด้ม ทำ น้ำพริก	ลดความดันโลหิต แก้ไข้ ขับลม แก้โรคทางเดิน ปัสสาวะ แก้ไข้ ขับกลืนคาว เจริญอาหาร แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุ แก้กระษัย ขับลมในลำไส้ แก้จืดปัสสาวะ ปวดท้อง ขับเหงื่อ		/	ทุกฤดูกาล	ชอบแดด ปลูกได้ในดินเหนียว ดินร่วน ดินปนทราย	เหง้า

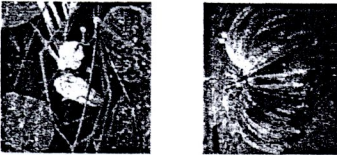
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น			
44	 สามัญ: มะนาว ท้องถิ่น : ส้มมะนาว มะลิว (เชียงใหม่) ลิมาปีปี (มลายู) ปะโหน่งกลขาน (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) ไกรยชะมัว(เขมร) วิทยาศาสตร์ : <i>Citrus aurantifolia</i>	เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงราว 2-4 เมตร กิ่งอ่อนมีหนาม ใบเดี่ยวรูปไข่ปลายโค้งแหลมเล็กน้อย โคนมน ขอบจักโค้งเล็กน้อยมีต่อมน้ำมันเล็กๆทั่วไป ก้านใบมีครีบเล็กๆ ออกเรียงสลับกัน ดอกเล็กสีขาว เกสรเหลือง เป็นช่อ ผลกลมผิวสีเขียวมัน มีต่อมน้ำมัน	นำไปประกอบอาหาร นำไปทำเป็นเครื่องปรุงนำไปทำน้ำมัน	รสเปรี้ยว ใบ ต้มดื่ม กัดฟอกเสมหะ ฟอกโลหิตระดู	ตลอดปี	อยู่ในดินที่แห้ง	เมล็ดปักชำ

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
45	 สามัญ: ผักโขม ท้องถิ่น : ผักโขมหัด ผักโหม ผักขม วิทยาศาสตร์ : <i>Amaranthus viridis</i> Linn.	เป็นไม้ต้นเล็กๆ สูงราว 15-30 ซม. ใบเดี่ยวรูปหัวใจเล็กบาง สีเขียวอมดำ ดอกเล็กๆ ติดอยู่ตามก้าน เป็นช่อตั้ง ขึ้นตามที่รกร้างทั่วไป	ลวก นึ่ง จิ้มแจ่ว ปั่น กินกับอาหารอีสาน	รสขมฝืดเคืองเย็น ขับพิษทั้งภายนอกและภายใน แก้บิด มูกเลือด ริดสีดวง จมูก ริดสีดวงทวาร แก้ผดผื่นคัน บวม แก้รำมะนาด รักษาฝี แผลพุพอง		/	ทุกฤดูกาล	พบได้ทั่วไป	เมล็ด

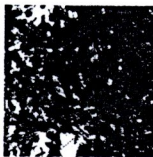
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด	ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง			
46	 สามัญ : เสาวรส ท้องถิ่น : กะทกรกฝรั่ง วิทยาศาสตร์ : <i>Passiflora</i> sp.	เป็นไม้ผล ประเภทเถาเลื้อยลำต้นเป็นเถา มีมือเกาะออกตาม ซอกใบและเมื่อผลสุกจะมีสีต่างๆ กันขึ้นอยู่กับชนิดของพันธุ์เปลือกผลและเนื้อส่วนนอก มีลักษณะแข็งไม่สามารถรับประทานได้ และส่วนภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลเข้มหรือดำจำนวนมาก ซึ่งเมล็ดจะมีรสเป็นเบื่อเมื่อกินหรือหือรสฝืดฝืดลักษณะเหนียวข้นและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวหอหุ้มอยู่โดยรอบ	1. เนื้อในหรือรอกที่หุ้มเมล็ดของผลเสาวรส ใช้รับประทานสดได้โดยผ่าผลแล้วเคี้ยว น้ำตาลทรายเพียงเล็กน้อยก็สามารถรับประทานได้ทั้งเมล็ดเลย หรือจะนำไปทำเป็นแยม ผลไม้ก็ได้ 2. เปลือกและเนื้อส่วนนอก สามารถนำไปหมักทำเป็นอาหารสัตว์และนึ่งนมก็ได้ 3. น้ำคั้นจากเนื้อซึ่งส่วนนี้มีกลิ่นหอมและมีกรดมาก	วิตามินเอค่อนข้างสูง โดยเฉพาะสารแคโรทีนอยด์ จึงช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ ยังช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ รักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ รสเปรี้ยวช่วยลดอาการเจ็บคอ สร้างภูมิคุ้มกันโรค กำจัดสารพิษในเลือด บำรุงผิวพรรณ และช่วยฟื้นฟูตับและไตที่อ่อนแอ มีวิตามินซีค่อนข้างสูง	/	ทุกฤดูกาลทุกภาคของประเทศ	นำเมล็ดมาปลูกไปตามนั้งร้านที่สร้างขึ้น	เมล็ด



ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
47	 สามัญ : มะอี ท้องถิ่น : มะเจี๋ย มะปู (เหนือ) หมากเจือขน หมากขน วิทยาศาสตร์ : <i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.	ต้น เป็นไม้พุ่มกลาง อายุ 2-3 ปี ความสูง 50-120 ซม. ลำต้นและก้านใบมีหนามและขนปกคลุมหนาแน่น ใบ ใบลักษณะแกว้างขอบใบเว้า มีขนนุ่มๆ มีหนามทั้งบนใบและมดใต้ ดอก กลีบดอกเป็นแฉกสีขาว จำนวน 4-6 กลีบตรงกลางมีถึงเกสรตัวเมียสีเหลือง ผล ผลเดี่ยว ลักษณะกลม มีขนทั้งผล ลูกอ่อนสีเขียว เมื่อสุกสีเหลือง	ผลแก่นำมาต้มตำ	มีวิตามินซี ทำให้ฟันแข็งแรง		/	ทุกฤดูกาล	เจริญเติบโตได้ดีในกลางแจ้ง ทนต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
48	 สามัญ: พักทอง ท้องถิ่น: หมักอี(เลข อีสาน) น้ำเต้า (ใต้) พัก เจียว มะผักแก้ว (เหนือ) วิทยาศาสตร์ : <i>Cucurbita moschata</i> Decne.	เป็นไม้เถา ลำต้นห้าเหลี่ยมมีขน เล็กๆคลุม มีมือเกาะ ใบเดี่ยว ใหญ่ หัวใจปลายมน ขอบจักเล็กๆเว้า เล็กน้อย ดอกตัวผู้เล็กกว่าตัว เมีย ดอกตัวเมียดอกเดี่ยว โดก ว่าดอกตัวผู้เล็กน้อย สีเหลือง มีรัง ไข่กลม ผลกลมเป็นสีเขียวเข้มมัน มีลายสีเขียว มีขั้วรูปห้าเหลี่ยม แข็ง เมล็ดรูปไข่แบน สีขาวนวล	ยอดอ่อน ดอก นำมาลวกกินกับ ป่น ลาบ นึ่งปลา นำไปแกงใส่หอม แกง ผลนำมาหนึ่ง กินกับป่น ลาบ น้ำพริก นำไปใส่ แกงหอม ทำของ หวาน ขนมไทย	พอกแก้ฟกช้ำ แก้ ปวด อักเสบ รับประทานบำรุง ประสาท ขับพยาธิ ตัวดี ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย แก้ ไอ ถอนพิษของ พิษ		/	ทุกฤดูกาล	ปลูกในดินร่วน	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
49	 สามัญ : บวบเหลี่ยม ท้องถิ่น : เคราะบวบ หวาน (แม่ฮ่องสอน) มะ นอย (เหนือ) กะตอ (มาเลเซีย) วิทยาศาสตร์ : <i>Luffia acutangula</i> Roxb.	ต้น ไม้ล้มลุกเลื้อยพันค้าง หรือ ต้น ไม้ยืน ยาว 2.5 เมตร มีหนวด สำหรับยึดเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมสีเขียวเข้ม ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่แกมรูปไข่ กว้างและยาว 5-10 ซม. ขอบใบเว้าลึกเป็น 3-7 แฉก ชอบใบหยักซี่ โคนใบรูปหัวใจมีขนทั้งสองด้าน ดอก เดี่ยวแยกเพศ อยู่คนละต้น กลีบดอกสีเหลืองสด เชื่อมติดกันเป็นรูปปากแตรมีใบประดับ เมล็ดแบน รี ปลายแหลม เป็นรูปหยดน้ำเปลือกสีดำ เนื้อในสีขาว	ผลสดนำมาฝัดและ ลวกรับประทาน กับน้ำพริก ยอดอ่อนนำมาลวกและ แกง ข้าวกระว้าง มีใช้ไม่กิน	ผล เถา หรือทั้งต้น เข้าตำรับยาแก้ลม บำรุงหัวใจ ผลสด แก้ก้น เมล็ดเป็นยา ระบาย และ แก้ก ร้อนใน		/	ฤดูฤดู	ขึ้นได้ทั่วไปใน ดินที่มีการ ระบายน้ำได้ดี	เมล็ด

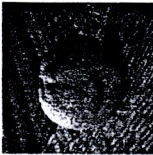
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
50	 สามัญ : มะกล่ำ ท้องถิ่น : อีหาล้า ภาคใต้ เรียก ไผ่ มะกล่ำตาช้าง มะแด็ก หนามก้านแด้ก มะ แดง มะหัวแดง มะโหล แดง วิทยาศาสตร์ : <i>Adenanthera pavonina</i> Linn.	เป็นพืชขึ้นต้น ความสูง 15-15 เซนติเมตร แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกหนา ลำต้นผิวขรุขระสีน้ำตาลออกดำ ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น เรียงสลับ ดอกสีเหลือง เป็นช่อ รูปทรงกระบอก ดอกออกที่ซอกใบ ออกดอกปีละครั้ง ครั้งละ 2 เดือน เมล็ดเปลือกนอกสีแสดแข็ง เปลือกหุ้มเมล็ดเป็นมัน ผล เป็นฝักแบนยาวประมาณ 10-15 ซม. สีน้ำตาลเข้ม เมื่อแก่ฝักจะแตกเป็น 2 ซีก มีวนเข้าหากัน	กินยอด ใบ กินสด นึ่ง แกง ลวกไฟ รสดกมัน หวาน (แกงใส่ปลา เล็กน้อย เหยดตา โอด)	เมล็ดแก้โรคตับ พอกฝีพิษ รักษา แผล หนอง และฝี ใบต้มกินแก้โรค ปวดข้อ บำรุงธาตุ แก้ท้องร่วง และ บิด <u>การใช้สอยอื่น</u> เนื้อ ไม้แข็งใช้ก่อสร้าง		/	ทุกฤดูกาล	นำเมล็ดมาปลูก เจริญเติบโตได้ สภาพทั่วไปทน แล้งได้ดี	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
51	 สามัญ: ฟักทองถิ่น : จีฟรา(ใต้) ฟักขาว ฟักเขียว ฟักแฟง ฟักจิ๋ว ฟักจิน ฟักขม มะฟักหม่น (เหนื่อ) มะฟักหอม (แม่ฮ่องสอน) ดีหมือ ถูเค้ดำ(กระเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) วิทยาศาสตร์ : <i>Benincasa hispida</i> Cogn., B. cerifera Savi.	เป็นไม้เถายาว มีขนแข็งหยาบทั้งต้น มีมือเกาะ ใบเดี่ยวขอบจัก มีแฉกรูปสามเหลี่ยม โคนเรียวกว้างๆ ดอกตัวเมียมี ห้า กลีบ สีเหลือง ผลกลมทรงกระบอกหรือทรงกรวย ยาว 20-40 ซม. ผิวสีเขียวมีขนนุ่มนวลขาวเคลือบ เนื้อขาวปนเขียวอ่อนใส ปลูกเป็นอาหาร	นำไปประกอบอาหารได้ต้ม	คำพอกแก้ฟกช้ำ แก้ บ า ค แผล เล็กน้อย แก้บวม แก้พิษผึ้งต่อย แก้ธาตุพิการ แก้ไอ เป็นเลือด น้ำคั้นจากลูกแก้อาเจียน แก้โลหิตเป็นพิษ		/	ทุกฤดูกาล	ปลูกได้ในพื้นสวน	เมล็ด

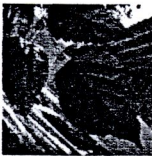
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
52	 สามัญ: แตงกวา ท้องถิ่น :แตงจีไก่ แตง จี้ควาย แตงข้าง แตงร้าน แตงปี แตงยาง แตงเหิน แตงอัม ตา เสาะ วิทยาศาสตร์ : <i>Cucumis sativas</i> Linn.	เป็นไม้เถาเถาเป็นเหลี่ยมมีขนแฉะบางมือเกาะเดี่ยว ใบเดี่ยวทรง 5 เหลี่ยม ขอบจัก ไม่เว้า คอกสีเหลือง ผลกลมทรงกระบอกยาว 5 เซนติเมตรเล็กน้อย	นำไปกินกับ ปั่นแฉ่ำ หรือนำไปใส่คั่วให้สุก เพื่อรับประทานอาหาร	ทำให้อาเจียน แก้ท้องเพื่อระบาย ขับปัสสาวะ ต่ำพอกแก้ไอเสบ ทำให้อ่อนนุ่ม น้ำคั้นจากผล ใช้ลดไข้ แก้ปวดในกระเพาะปัสสาวะ		/	ทุกฤดูกาล	ปลูกได้ทั่วไปตามท้องสวน	เถา

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
53	 สามัญ : กล้วยตานี ท้องถิ่น : กล้วยพองลา (ภาคใต้) กล้วยงู (พิจิตร) กล้วยชะนีใน กล้วยตานีใน กล้วยป่า กล้วยเมล็ด (สุรินทร์) วิทยาศาสตร์ : <i>Musa balbisiana</i> Colla	มีลำต้นเทียมสูง 3-5 ม. เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 20 ซม. สีเขียวมีปื้นดำ กาบลำต้นด้านในสีเขียวอ่อน ใบหนาใหญ่ เห็นทั่วทั้งใบสีเขียว เส้นกลางใบสีเขียวไม่มีร่อง ใบประดับรูปค่อนข้างป้อม มีความกว้างมาก ปลายมน ด้านบนสีแดงเข้ม อมม่วงมันนวล ด้านล่างสีแดงเข้ม สดใส ดอก ปลีสีแดงสด ก้านช่อดอกสีเขียว ไม่มีขน เมล็ดมาก ใหญ่ สีดำ เปลือกเมล็ดหนาและแข็ง ผลป้อมขนาดใหญ่มีเหลี่ยมเห็นชัดเจน ลักษณะคล้ายกล้วยหักมุก แต่ปลายพู่	ผลดิบนำมาทำ ส้มตำ ผลสุกกินสด หววก ปลี นำมาทำ ส้มตำ แกงใส่ไก่ ปลาผัดลาบ	ใบแห้งคั้นน้ำอาบร่วมกับใบมะขาม แก้ผดผื่นคัน ลูกดิบอ่อนผ่านตากแดดบดกินแก้ท้องเสีย ยางใช้ห้ามเลือด การใช้สอยอื่น กาบ ลำต้น ใช้ทำเชือก ตัน ใช้แกะสลัก ลวดลาย ใบห่อขนม ทำบายศรีต่างๆ	/	ทุกฤดูมีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ปลูก ร่วมกับต้นไม้อื่นได้	นำหน่อมาปลูก เก็บส่วนหน่อที่จะนำไปขยายพันธุ์ได้ทุกฤดูเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทราย ระบายน้ำดีไม่ชอบน้ำท่วมขัง	หน่อ	

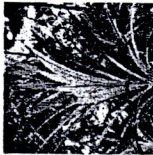
ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
54	 สามัญ: ผักหอมเป ท้องถิ่น : ผักหอมห่อ ผักชีดอย หอมป้อมกุลา ผักถี (เหนือ) แมะและเต๊ะ(แม่ฮ่องสอน) วิทยาศาสตร์ : <i>Eryngium foetidum</i> Linn.	ต้น ไม่ล้มลุก สูง 6-35 ซม. ลำต้นตั้ง อยู่ระดับดินและชูใบขึ้นมา ใบยาว รูปไข่ ขอบขนาน ริมใบหยัก คล้ายฟันเลื่อย ยาว 7-15 ซม. กว้าง 1-2 ซม. ใบสีเขียวเข้มและแข็ง กระด้าง ดอกออกดอกเป็นช่อมีก้านยาวสีเขียวแต่ละดอกมี 5-7 กลีบ ยาว 1.5-2.5 ซม. กว้าง 3-5 ซม. ออกปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงตัวอัดแน่น เป็นรูปกระบอก หรือรูปไข่สีเขียวเข้ม ผลขนาดเล็กเส้นผ่านศูนย์กลาง 2 มม.สีน้ำตาล	นำไปกินสดกับส้มตำ หรือประกอบอาหาร เช่น ลาบ ก้อย ปั่นต้มยำเพื่อดับกลิ่นคาว (จาก รสขมขื่น-ใช้กินกับป่น กับลาบ ก้อย เป็นผักเคียงใส่เป็นเครื่องปรุง ทำต้มยำ กินกับกวยเตี๋ยว กับเนื้อย่างเกาหลี)	เป็นยาแก้ท้องอืด ลำต้นตำผสมกับน้ำมันงาหมกไฟให้สุกประคบแก้ปวดเมื่อย ต้มแก้ไข้มาเลเรีย เป็นยาถ่าย ลำต้นพอกแกงูพิษ		/	ทุกฤดู	ร่อนเป็นประจำปลูกในดินร่วน	เมล็ดเหง้า

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
55	 สามัญ: หนากเหวอ ท้องถิ่น : หนากเหวอ มะงั่ว ส้มมะงั่ว หนาก กินแก้ม มะนาวควาย มะนาวริปน มะไวยาลิ มาญา ส้มโอมะกะกอ วิทยาศาสตร์ : <i>Citrus medica</i> Linn	ไม้ยืนต้น ตระกูลมะนาว สูงประมาณ 3-10 เมตร ตามลำต้นและกิ่งก้านมีหนามใบเดี่ยวออกสลับใบกลมมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบอ่อนขึ้นเล็กน้อยสีเขียวเข้มเป็นมันวาวใบหนากว่า ใบมะนาว มีบางใบมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ดอกสีขาวออกเหลือง ลักษณะมีกลีบดอก 4-6 กลีบ ลักษณะคล้ายดอกของมะนาว มีเมล็ดกลม แต่ขนาดโตเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 ซม. ผิวเรียบเปลือกหนารสเปรี้ยวจัด	ใบอ่อน - แก่ ผลดิบ - แก่ การปรุงอาหาร ใบอ่อนนำมาลวกหรือต้มรับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก ลาบ ใบแก่ นำมาหั่นเป็นฝอยใส่ลาบเพื่อดับกลิ่นคาว โดยเฉพาะปลาต่างๆ ผลแก่ใช้ประกอบอาหารแทนมะนาวสเปรี้ยว แต่กลิ่นหอมน้อยกว่า	รสเปรี้ยว ใบต้มน้ำแก้ปวดท้อง		/	ทุกฤดูพบทั่วไป หนาดินที่แล้งได้ดี	เมล็ดปักชำ	เมล็ดกิ่ง

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
56	 สามัญ : บวบงู ท้องถิ่น : งูเงี้ยว หมากริงเงี้ยว (อีสาน) มะนอย (เหนือ) นมพิจิตร (โคราช ตราด) วิทยาศาสตร์ : <i>Trichosanthes anguina</i> Linn.	ไม้เถาเลื้อยฤดูเดียว มีมือเกาะยึดต้น ไม้เถาเถาเล็กเป็นเหลี่ยมมีขนสั้นๆ ปกคลุมบางๆ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกันใบยาว 5-8 ซม. รูปหัวใจโคนใบกว้างเว้าเข้าหากันหัวใบขอบใบเว้าเล็กน้อยเป็นรูป 5 เหลี่ยม แผ่นใบแผ่เป็นคลื่นเล็กน้อย มีขนสั้นนุ่มมือ ขนาดใบกว้างและยาว 8-12 ซม. ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบมีก้านดอกย่อยยาว 1-2 ซม. มีกลีบดอกสีขาว 5-6 อัน ข้างกลีบดอกมีสีขาวโดยรอบ มีเกสรอยู่กลางดอก ดอกออกฤดูเดียวทั้งดอกตัวผู้มีกลีบดอกเว้าเป็น 5-6 แฉก สีเหลือง ส่วนดอกตัวเมียมีผลเล็กๆ อยู่พื้นฐานดอกเป็นด้วยสี	นำผลอ่อนมารับประทานสดหรือลวกจิ้มน้ำพริก อ่อง น้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า นำมาแกงผัดกับหมู	ผล บำรุงร่างกาย แก้กระหายน้ำ ระบาย ขับพยาธิ แก้อ่อนเพลีย		/	ฤดูฝนต่อฤดูหนาว	นำเมล็ดมาปลูกในดินร่วมระบบน้ำดีมีอินทรีย์วัตถุมากขึ้นร่วมกับต้นไม้อื่น เก็บส่วนที่จะขยายพันธุ์ได้ในฤดูร้อน	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
57	 สามัญ: หม่อน ท้องถิ่น : หม่อน วิทยาศาสตร์ : <i>Morus</i> Spp.	ต้นไม้พุ่มขนาดเล็กกลาง อายุหลายปี ลำต้นตั้งตรง ใบเดี่ยว ออกสลับ ก้านใบยาว มีทั้งชนิดขอบใบเว้า หักลึก และขอบใบเป็นจัก กว้าง 8-14 ซม. ผิวใบสากคาย ดอก ออก ปลายอดกลุ่มเล็กๆ ดอกช่อรูปทรงกระบอกที่วอกใบ แยกเพศอยู่บนต้น เดียวกัน กลีบรวมสีขาวหม่น ผล เป็นผลรวมรูปทรงกระบอก ผลอ่อนสีเขียว ลูกสีแดง รสหวานอมเปรี้ยว	ยอดอ่อนใส่แกง แทนผงชูรส ผล รสหอมเปรี้ยว	ใบแก่ ตากแห้ง มวนสูบเหมือน บุหรี่ แก้วริดสีดวง จุมก ใบแก้ไอ ระงับประสาท หรือดื่มเอาน้ำล้าง ตา แก้วตาแดง และ ฝีฟาง		/	ทุกฤดูกาล	ได้สีในที่ชุ่ม	ปักชำ

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
58	 สามัญ : ผักกาดขาว ท้องถิ่น : ผักกาดจ้อ (เหนือ) ผักกาดกวางตุ้ง ผักกาดขาวกวางตุ้ง ผักกาดขาวน่านา (บ้าน ส่องเหนือ) วิทยาศาสตร์ : <i>Brassica chinensis</i> Jussl.	เป็นพืชล้มลุกฤดูเดียว ลำต้นสีเขียวอ่อน อวบน้ำ แตกแขนงข้างเล็กน้อย ความสูง 25-40 ซม. ใบเดี่ยวเรียงสลับ ลักษณะกลมรี ปลายใบป้าน โคนใบสอบเข้าหาโคนก้านใบ ความกว้าง 5-15 ซม. เส้นกลางใบสีเขียวออกขาว ดอกออกเป็นช่อที่ปลายดอก มีแขนงช่อดอกมาก ดอกเป็นดอกเดี่ยวกลีบดอกสีเหลือง มี 45 กลีบ ขนาดดอก 0.5-1.0 ซม. เป็นฝักกลมยาว ปลายฝักแหลม สีเขียวอ่อนถึงเข้ม ความยาว 3-5 ซม. ภายในมีเมล็ด 2 แถวเรียงตลอดฝัก มีเมล็ดจำนวน 20-40 เมล็ดต่อฝัก	ต้น ใบ ช่อดอก ใช้แกง ต้ม ผัด หรือลวกจิ้ม			/	ฤดูฝน	นำเมล็ดมาปลูกในดินร่วนอินทรีย์วัตถุมาก ระบายน้ำดี ต้องการน้ำมาก และอากาศเย็น เจริญเติบโตได้ดี ช่วงปลายฤดูฝน	เมล็ด

ลำดับ	ชื่อ	คุณลักษณะ	คุณสมบัติ		ลักษณะการเกิด		ฤดูกาลที่พบ	วิธีการขยายพันธุ์	ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์
			ด้านอาหาร	สรรพคุณอื่น	เกิดได้เอง	ต้องเพาะขยาย			
59	 ตามัญญ์ : ใบเตย ท้องถิ่น : ใบเตย วิทยาศาสตร์ : <i>Pandanus odoratus</i>	พืชจำพวกหญ้า แตกเป็นกอใหญ่ มีเหง้าและลำต้นอยู่ใต้ดิน มีก้านและใบที่โผล่ขึ้นมาเหนือพื้นดิน ใบออกจากรากลำต้นเรียงเวียนรอบลำต้นอย่างหนาแน่น ใบสีเขียวรูปรียาวประมาณ 8-10 นิ้ว ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ	เมื่อขยี้ใบสดจะมีกลิ่นหอมเย็น มีน้ำมันหอมระเหย นิยมคั้นจากใบเพื่อแต่งกลิ่นและสีเขียวสวยงามในขนมต่างๆ	ใบเตยสดเป็นสารคลอโรฟิลล์อีกทั้งมี เ ก ลี อ แร่ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ให้ชุ่มชื้นช่วยลดอาการกระหายน้ำ เป็นยาบำรุงหัวใจรากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน		/	ทุกฤดู	นำเหง้ามาปลูกในดินร่วมที่มีการระบายน้ำได้ดี	เหง้า

ภาคผนวก ข

ประเด็นเนื้อหาในการศึกษาวิจัย

เวที แดกกรอบเนื้อหาในการเก็บข้อมูลการศึกษาวิจัย

จัดขึ้นในวันที่ 15 กันยายน พ.ศ.2551

ณ บ้านแมค ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

กรอบเนื้อหาที่ต้องเก็บข้อมูล คือ

1. บริบทชุมชน

- ประชากร/ครัวเรือน/แผนที่ชุมชน
- สภาพพื้นที่
- อาชีพ
- ทรัพยากรธรรมชาติ
- พื้นที่ทำการเกษตร
- อายุคนทำเกษตร
- การศึกษา
- ประเพณี
- เศรษฐกิจ
- ภูมิปัญญา
- ประวัติศาสตร์

2. ผักพื้นบ้าน

- ชนิดผักพื้นบ้าน
- ลักษณะผักพื้นบ้าน
- วิธีการปลูก/รักษา
- ความเชื่อ/ภูมิปัญญา (การเพิ่มประสิทธิภาพ)
- คุณค่า (อาหารจากผักพื้นบ้าน)
- มูลค่า (อาหารจากผักพื้นบ้าน)
- ผักพื้นบ้านที่หายและหายาก
- ผักพื้นบ้านในอดีต-ปัจจุบัน
- ปัญหา

3. ปฏิบัติการ (เวทีวิเคราะห์แนวทางการฟื้นฟูและขยายผล)

- การฟื้นฟู

- แปลงทดลอง
- ธนาคารเมล็ดพันธุ์ผัก
- มหกรรมผักพื้นบ้าน
- การขยายพันธุ์ผักพื้นบ้าน

ประเด็นคำถามในการศึกษาข้อมูลผักพื้นบ้านในชุมชน

1. ชนิดผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง (อดีต-ปัจจุบัน)

- ผักพื้นบ้านที่หายและหายาก (ทำไมถึงหาย)
- ประโยชน์-สรรพคุณ
- ทำอาหารประเภทใดได้บ้าง

2. ลักษณะผักพื้นบ้าน

- สถานที่เกิด (เกิดเอง/ปลูก) ชอบเกิดที่ไหน
- ฤดูกาลที่เกิด
- เป็นลำต้น/ใบ

3. วิธีการปลูกรักษา

- เมล็ด/หน่อ/ปักชำ
- การดูแลรักษา

4. ความเชื่อ

- มือปลูก
- วิธีการปลูก
- ข้อห้าม แนวกล่า
- ความเชื่อในการเก็บเมล็ดพันธุ์

5. คุณค่า

- ทางโภชนาการ
- วิถีชีวิต

6. มูลค่า

- ราคาขาย
- ปัญหาในการดูแลรักษา
- การเพิ่มประสิทธิภาพ

ตัวอย่างการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

อ.ทม เกตุวงศา เนะแนว วันที่ 7 ก.พ. 2552

ผักลื้มผัว

1. ลักษณะทั่วไป

- ชื่ออื่น : ผักลื้มขู้ (ยโสธร), ลื้มขัว (ดั้งเดิม)

ทางการ-----, ชื่อวิทยาศาสตร์-----

* ตัวอย่างพันธุ์ไม้

รูปร่างลักษณะ

- ใบสีเขียวอ่อน (ใบตองอ่อน) คล้ายใบสาระแน
- ลำต้นคล้ายผักกะแยง เป็นปล้องๆ สีเขียวใสๆ (คล้ายผักสัง)
- ดอกสีม่วงอ่อนๆ (คล้ายดอกผักกะแยงแต่จางกว่า)
- เป็นกอ กอละ 6-7 ลำ
- รากฝอย
- สูงประมาณ 15-30 ซม.

รูป

ทะเบียนภาพ

ลพ 001 ทั้งกอ

ลพ 002 ใบ

ลพ 003 ลำต้น

ลพ 004 -----

ที่มา

- เกิดตามทุ่งนา คันทนา
- ดินทราย, ดินร่วน
- ส่วนใหญ่อยู่ที่ดินคันทนา, กลางคันทนา

- ทางโคก, เกิดตามเนินสวน
- ที่น่าน้ำขังก็เกิดได้
- ก.ค.- ส.ค. เริ่มเกิด ธ.ค.- ม.ค. เริ่มแห้ง, ตาย
- พืชล้มลุก
- เกิดตามธรรมชาติ
- ขุดมาปลูกตามแปลง ขุดกว้างจากกอประมาณ 10 ซม. จากกอ (เหว้า) ลึกประมาณเท้า (ฝ่ามือ) เอาเข้ามาปลูก
- เตรียมแปลงโดยขุดลูกปู้คอก ตีแปลง ปลูกเป็นแถว (เหน็บ (คล้ายแปะผักกาด), ขุดหลุม)
- ปลูก 1 กอ โตขึ้นขยายได้ 4 กอ
- ประมาณ 4 สัปดาห์ เริ่มแกะมาปลูก แยกแขนงคล้ายๆ ต้นข้าว
- ** ตระกูลเดียวกับผักกะแยง
- รดน้ำวันละ 1 ครั้งตอนเช้า
- เก็บตามธรรมชาติ ถอนเป็นกอ/เก็บปลูกเองแกะมาทีละซีก เหลือไว้แตกกออีก
- เริ่มเก็บมาจาก ดงห้วยบ่อ (นายพาสไป อ.บรบือ ตรงข้ามบ้านส่อง)
- ดินเหนียว ดินทาม ไม่เกิด

การใช้ประโยชน์

- อ่อมใส่กบ/เขียด , อ่อมปลา (อ่อมปลาตุ๋น), อ่อมหอย (ขม (จูบ, ที่รัก))
- ตักรากออก, ลำต้น, ใบ, ยอดใส่อ่อม ชิมแล้วใส่ ลผ คนๆ ขกกลงเลย (เพิ่มรสชาติหวานๆ มันๆ)
- กินสดๆ กับส้มตำ ปั่น ลาบปลา
- รสมัน (คล้ายผักหวานบ้าน)
- ใส่ต้มส้มปลา (ปลาช่อน และอื่นๆ ทุกชนิด) ทั้งลงคล้ายใส่ผักชีลาว

วิธีการทำอ่อมปลา

1. ตำพริกขี้หนู แห้งหรือสด ,ตะไคร้, หอมแดง, กระเทียม
2. เอาปลามาชำแหละ
3. เตรียมผักที่จะใส่ ล้าง หั่น เป็นชิ้น (ชีลาว, อ่อมแซบ, ถั่วงอก, ต้นหอม, กาดดอก, อีตู่)
4. กอไฟ เอาหม้อตั้ง น้ำเดือด เอาสิ่งที่เตรียมในข้อ 1 ลง มาใส่
5. ใส่เครื่องปรุง น้ำปลา, ปลาร้า, เกลือ
6. น้ำเดือดเอาปลาลง ปลาสุก เอาผักลง

7. ใส่ข้าวเปลือก (แบบโบราณ- ข้าวเหนียวหนึ่งมาจี๋ ทำให้พอแฉก (โคโหล่โคเหล่)) (ปัจจุบัน – เอาข้าวหมาหรือข้าวคั่วมาตำ หรือตำข้าวสารใส่แป้งข้าวเจ้า)

* แทนผงชูรสเพิ่มรสชาติให้อาหารนัว

8. ชิมแล้วกินได้เลย

สรรพคุณ -----

การเก็บรักษา/ ขยายพันธุ์

- มีตามธรรมชาติ- ดูแหล่งที่เกิดว่าเกิดหรือไม่

* จะขยายพันธุ์อย่างไร ----- (ถามผู้รู้)

- ถ้ามีการเอาดินที่เคยเกิดมา ผักลื้มผักก็เกิดได้

* ข้อเสนอ (วิธีการขยายพันธุ์ (ลอง))

- เก็บมาแล้วอยู่ได้ ประมาณ 1 สัปดาห์ โดยเอาใบตองมาห่อ และนำไปแช่น้ำไว้ในแอ่งดิน จะไม่เหี่ยวเหมือนใส่ตู้เย็น

2. นามธรรม

ความคิดเห็น

ความเชื่อ

ตำนาน

นิทาน

เรื่องเล่า

ประเพณี พิธีกรรม

- ลื้มผัว / ลื้มซู้ แสบลื้มผัว/ ลื้มซู้
- ลื้มขัว แสบเดินใจลอยข้ามสะพาน
- ถ้าเอาดินที่เคยเกิดตามธรรมชาติมา ลื้มผัว จะเกิด มีเชื้อมาตาม/กับดิน
- ทำไมลื้มแต่ผัว, ผู้ชายกินไม่ลื้มเมีย
- ผู้หญิงทำกับข้าว ชิมจนหมด ลูกผัวไม่ได้กิน

3. สังคม

- ซื่อขาย แลกเปลี่ยน กำละ 5 บาท ประมาณ 2 กอ (ปัจจุบัน)
- เริ่มขายครั้งแรก

ปี 2535 ลูกชายแม่จันดาเกิด ประมาณ 15 ปี

ประมาณ ปี 34 เห็นว่ามีผักลื้มผัวมาขาย เป็นที่นิยม มัดละ 1 บาท (2 กอ) 7 มัด 5 บาท

คนขายอยู่ทางบ้านเอือด/ บ้านเขวา/ เชียงเหียน

- บ้านแมค เริ่มขายประมาณ ปลาปี 48 กำละ 5 บาท
ซื้อจากชาวบ้านส่งได้ (จากนางน้อย) บริเวณดินทราย จากแม่โกสุม เจ้าแม่ผัดตั้งโอ
(บ้านเรา), ตั้งโอ (กลาง), ขึ้นฉ่าย (จีน) เข้าละ 400-500 บาท
- รับมาจากบ้านหนองคูศรีวิไล เกิดตามไร่/ โนน รับมา 3 มัด 10 บาท ขายมัดละ 5 บาท
แรกๆ ให้มากิน ขอซื้อ 3 มัด 10 บาท มาขาย
- แลกผักกันจ้อง ปริมาณเท่าๆ กัน

4. การเปลี่ยนแปลง

บ.เชียงเหียน				แม่โกสุม		
เอี้ยค, เขวา				นางน้อย		คนนิยม รู้จักมากขึ้น
ขาย มัดละ 1 บาท				ปลูกเยอะ		มัดเล็กลง 1 ½ กอ
7 มัด 5 บาท				ขาย กำละ 5 บ.		5 กำ 20 บาท
10,11	17	34	44,45	48	49	50
ลผ.-----/-----/-----/-----/-----/-----/-----ปัจจุบัน						
เก็บคงหัวบ่อ	รุกชุด ปรับ	ลผ. เริ่มขายไป		แลก บ.หนองคู		
ด.เวงนาง	ที่นา ชุดดินขาย	ขายยา/ สารเคมี		3 มัด 10 บ.		
มาอ่อม,มากิน	พันธุ์ผักขายไป	(ต้องถามให้ดี)		ขาย มัดละ 5 บ.		
โคก	มาเกิดตามที่ดินที่ถม					
	ลผ. เกิด (บ้านส่ง)					
	แม่นวย					
	* ถามว่าเอาดินมาจาก					
	ที่ไหน เกิดอย่างไร					
	(หมาเหี่ยวใส่, ไม่กิน)					

ประเด็นในการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องภูมิปัญญาในการผลิตผักพื้นบ้านและ มูลค่าทางเศรษฐกิจของ
ผักพื้นบ้าน สัมภาษณ์ผู้รู้ผักพื้นบ้าน โดยให้เยาวชนที่เป็นทีมวิจัยเป็นผู้ดำเนินการ

ในวันที่ 5-6 เมษายน พ.ศ. 2552

ณ บ้านแมคและบ้านส่องเหนือ ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม

ภูมิปัญญาในการผลิตผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล

1. ผักพื้นบ้าน เน้น 16 ชนิด (เอาแนวได้)

ผักที่เกิดในทุ่งนา

1. กะแยงหอม
2. ผักหนอก (บัวบก)
3. ผักลีม้วน
4. ผักลิ้นปี่

ผักที่เกิดตามป่า

1. ผักสาบ
2. ผักหวานบ้าน
3. ผักอีตู๋ไทย
4. ผักก้านตรง

ผักที่เกิดตามบ้าน

1. ลิ้นฟ้า
2. ถั่วแปบ
3. ถั่วศรราม
4. ผักกาดขาวนัยนา

ผักที่เกิดในน้ำ

1. ผักตบ
2. ผักคันทอง
3. ผักชิงวียง
4. ผักกูดง่อง

2. การเก็บเมล็ดพันธุ์

- ผักที่เก็บเมล็ดได้
- ลักษณะผักที่จะเอาแนว ผักไหนเอาได้บ้าง

- ช่วงฤดูกาลปลูก — ร้อน ฝน หนาว
- วิธีการเก็บ — ขั้นตอน
- อายุในการเก็บ
- ปริมาณที่เก็บ — พอปลูก แบ่งปัน

3. วิธีการปลูก

- ขยายพันธุ์ — คัดดา ตอนกิ่ง ปักชำ
- เอาแนว — ดินกล่ำ หว่านเมล็ด หยอดหลุม

4. การเก็บเกี่ยวผลผลิต

- ขาย
- กิน
- เอาแนว
- แปรรูป — กิน ขาย ถนอมอาหาร เพิ่มมูลค่า

มูลค่าของผักพื้นบ้าน (อดีต – ปัจจุบัน)

- ฤดูกาล - ร้อน ฝน หนาว (แต่ละฤดูมีผักพื้นบ้านอะไรบ้าง)
- ชนิดผักพื้นบ้าน
- ยอด ดอก ผล (เอาส่วนใดไปขาย หรือกินอย่างไร)
- ผักที่จะเอาไปขาย

ราคา และปริมาณ ที่ขายได้

ภาคผนวก ค
 ประมวลรูปภาพประกอบในการดำเนินกิจกรรม
 ขั้นเตรียมการ



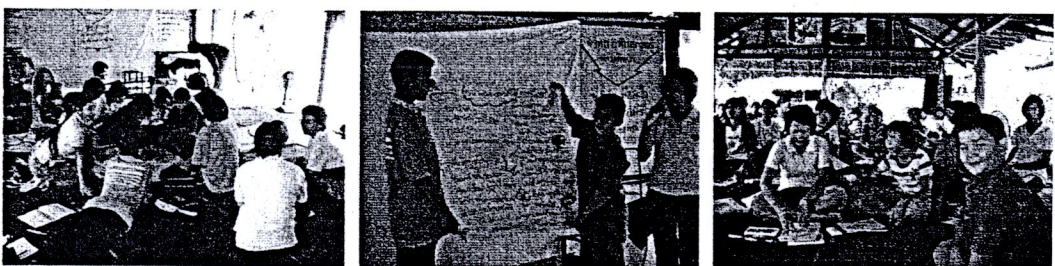
ภาพ 5 การค้นหาปัญหา (พัฒนาโจทย์โครงการวิจัย) (9 พฤษภาคม 2551)



ภาพ 6 เวทีถกแถลงโครงการ CBMAG จังหวัดมหาสารคาม (25 พฤษภาคม 2551)



ภาพ 7 ประชุมชี้แจงแนวทางการทำงานร่วมกับผู้สนใจ (10 สิงหาคม 2551)

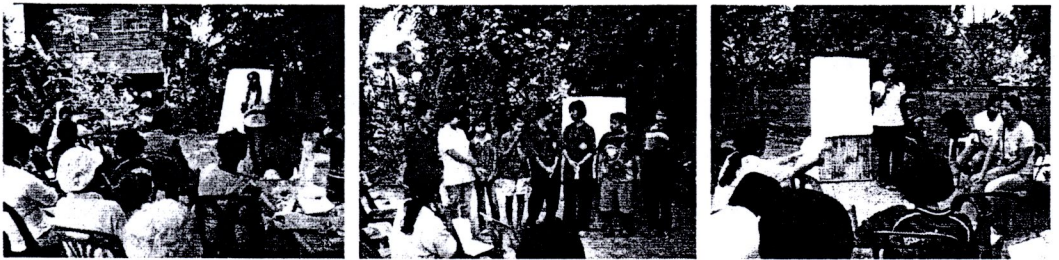


ภาพ 8 อบรมการแตกกรอบเนื้อหาและการใช้เครื่องมือในการวิจัย (21-22 สิงหาคม 2551)

ขั้นเตรียมการ (ต่อ)
การเตรียมความพร้อมของชุมชน



ภาพ 9 ประชุมชี้แจงโครงการ ครั้งที่ 1 บ้านแมด (20 กันยายน 2551)



ภาพ 10 ประชุมชี้แจงโครงการ ครั้งที่ 2 บ้านส่องเหนือ (2 ตุลาคม 2551)

ขั้นการศึกษาข้อมูล



ภาพ 11 ศึกษาพันธุ์ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนบ้านส่องเหนือ (8 พฤศจิกายน 2551)

ขั้นการศึกษาข้อมูล (ต่อ)



ภาพ 12 ศึกษาพันธุ์ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนบ้านแมค (15 พฤศจิกายน 2551)

ขั้นการสรุปวิเคราะห์ข้อมูล



ภาพ 13 ประชุมทบทวน วิจัย สรุปข้อมูลจากการศึกษาระยะแรก จัดกลุ่มข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่สมบูรณ์แล้ววางแผนการศึกษาต่อเนื่อง (14 มกราคม 2552)



ภาพ 14 เสนอข้อมูลผักพื้นบ้านต่อชุมชน และคัดเลือกตัวแทนผักพื้นบ้าน (16 มกราคม 2552)

ขั้นการสรุปวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)



ภาพ 15 ศึกษาเชิงลึก ความเชื่อ ภูมิปัญญา มูลค่า/คุณค่า ของตัวแทนผักพื้นบ้าน 16 ชนิด
ระหว่างวันที่ 10 – 13 กุมภาพันธ์ 2552



ภาพ 16 ศึกษาวิถีชุมชนกับผักพื้นบ้าน (2 เมษายน 2552)

ขั้นการสรุปวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)



ภาพ 17 จัดเวทีวิเคราะห์แนวทางการฟื้นฟูและขยายพันธุ์ผักพื้นบ้าน จำนวน 16 ชนิด จากการ
ร่วมกันวิเคราะห์ของชุมชน (27 เมษายน 2552)

ขั้นการทดลองปฏิบัติการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและขยายผลพันธุ์ผักพื้นบ้าน



ภาพ 18 จัดกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ แต่งตั้งครูอาสาพาชาวบ้านสำรวจเรียนรู้แหล่งผักพื้นบ้านใน
นิเวศน์จริงในชุมชน แล้วถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่านการทำอาหาร (9 พฤษภาคม 2552)

ขั้นการทดลองปฏิบัติการฟื้นฟูผักร้านและขยายผลพันธุ์ผักพื้นบ้าน (ต่อ)



ภาพ 19 ศึกษาเรียนรู้ตลาดนัดสีเขียว (31 พฤษภาคม 2552)



ภาพ 20 พาเด็กลงแปลงเพาะพันธุ์ผักพื้นบ้านในนิเวศน์เดิมที่เหมาะสม (14 มิถุนายน 2552)



ภาพ 21 จัดประชุมทีมวิจัยสรุปผลการทดลอง (4 กรกฎาคม 2552)

ขั้นการสรุปผลการวิจัย



ภาพ 22 การจัดเวทีนำเสนอผลการวิจัยต่อชุมชน (22 สิงหาคม 2552)

ภาคผนวก ง
รายชื่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัย

ผู้เกี่ยวข้องที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัย มีบทบาทสำคัญทำให้งานวิจัยดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประสพผลสำเร็จลุล่วงมาได้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย

1. นางทองสา ละครไชย
ที่อยู่ 897 บ้านส่อง ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม
2. นางสาวอลิษา หินดำ
ที่อยู่ 35 ถ.เสมา ต.ตลาด อ.เมืองมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
โทรศัพท์ 087-423-3160
3. เด็กหญิงธนารัตน์ วิสัยสุทธิ์
ที่อยู่ 897 บ้านส่อง ต.ตลาด อ.เมืองมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
4. เด็กหญิงอรุณา นามราช
ที่อยู่ 24 บ้านแมด ต.ตลาด อ.เมืองมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
5. เด็กชายนัฐนรินทร์ นาควิจิต
ที่อยู่ 7 บ้านแมด ต.ตลาด อ.เมืองมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
6. เด็กชายณัฐพล ฉายาภักดี
ที่อยู่ 28 บ้านแมด ซ.เสมา 6 ถ.เสมา ต.ตลาด อ.เมืองมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
7. นางวัลภา รินทริก
ที่อยู่ 9 ซ.นครสวรรค์ 76 บ้านส่อง ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม
โทรศัพท์ 084-516-9925
8. นางอมร สุจันทร์
ที่อยู่ 14 ซ.นครสวรรค์ 74 บ้านส่อง ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม
โทรศัพท์ 081-776-6948
9. เด็กหญิงสุพิชา อาษานอก
ที่อยู่ 9 บ้านส่อง ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม
โทรศัพท์ 083-678-8834
10. เด็กหญิงภัทราวรรณ หงษ์คำจันทร์
ที่อยู่ 27 บ้านส่อง ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม

11. เด็กหญิงสุชานัน อุปแสน

ที่อยู่ 15 บ้านสอ่ง ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม

12. นายวัชร รินทรีก

ที่อยู่ 9 ซ.นครสวรรค์ 76 บ้านสอ่ง ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม

โทรศัพท์ 085-006-6084

ที่ปรึกษา

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 1. นายพฐ ทองลา | ผู้ประสานงานกลุ่มประชาชนสีเขียว |
| 2. นางสาวจิติพร สกุดจร | ผู้รับผิดชอบงานตลาดนัดมันยืน |
| โทรศัพท์ 081-717-4675 | |
| 3. นางสาวนุจนาด โสมแพน | นักพัฒนาองค์กรเอกชน |
| โทรศัพท์ 086-642-2126 | |



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวเววตา สุวรรณรินทร์

วัน เดือน ปี เกิด

วันที่ 22 สิงหาคม 2527

ภูมิลำเนา

90 หมู่ 5 ตำบลนิคมคำสร้อย อำเภอนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2546 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจาก

โรงเรียนคำสร้อยพิทยาสรรค์ จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. 2550 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต

(วทบ.) สาขาการประมง (ชีววิทยาประมง) คณะ

เทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

