



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

พืชอาหารที่สำรวจพบในป่าเมี่ยงบ้านปางมะโอ

1. กระตังบาย (*Leea Indica Merr., L.javanica King*)

ชื่ออื่น กะตังบาย กะตังใบ เตื่อ เตื่องแข็งม้า กะลั้งใบ ตองต้อม (เหนือ) ผักเคียงข้าวใหม่ (แพร่)

บังบาย (กระบี่) บังบายต้น (ตรัง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพุ่มไม้ขนาดย่อม สูงประมาณ 5 ฟุต ต้นที่มีอายุสูงมากๆ สูงถึง 2-3 เมตร

ใบ ใบประกอบ ใบย่อย รูปไข่ปลายแหลม 3-5 ใบ คล้ายใบกระท่อม ขอบใบจัก มีสีเขียวจัด เหลือบขาวมัน ตามต้นและกิ่ง มีครีบริบโดยรอบคล้ายฟีนเฟือง

ดอก เป็นช่อแบน คล้ายดอกเถาคัน แต่โตกว่าดอกตูมมีสีเขียว ออกดอกบริเวณยอด เมื่อบานสีขาว

ผล ลูกอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีดำ

การขยายพันธุ์ แยกหน่อและเมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ -

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เกิดตามป่าดงดิบ และป่าโปร่งทั่วไป

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อน รสฝาดมัน รับประทานเป็นผักสด เป็นผักจิ้ม

ทางยา ราก รสเย็นเมาเบื่อ แก้ไข้ ขับเหงื่อ แก้ปวดเมื่อยตาม

ร่างกาย แก้ครันเนื้อครันตัว ดับร้อน

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ตลอดปี

2. กระตือป้า (*Zingiber zerumbet Smith*)

ชื่ออื่น จี่ก๊ก (แพร่) กระตือดง (กาญจนบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ลักษณะคล้ายต้นข่า สูงประมาณ 1-2 เมตร แตกแขนงเป็นกอ

ใบ ใบยาวประมาณ 1-1.5 ฟุต กว้าง 10-12 ซม. หน้าใบเห็นเป็นรอยเส้นชัดเจนมีสีเขียว ส่วนหลังใบมีสีเขียวหม่น นุ่ม ๆ มีขนอ่อนนุ่มเต็มหลังใบ(ทั่ว ๆ ใบคล้ายใบของขมิ้น)

ดอก ออกจากเหง้า-ราก โคนต้น มีสีแดงอมเหลืองอ่อนๆ กลิ่นหอมจุน ดอกบานจะมีกลีบดอก แตกออกเป็นช่อๆ สีขาวอมเหลือง

การขยายพันธุ์ แยกหน่อ เหง้า / ราก

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นตามที่เย็นชื้น

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ดอกตูม นำมาแกงผักรวม แกงใส่หน่อไม้ ลวกจิ้ม
น้ำพริก รับประทานเป็นผักสด

ทางยา มีสรรพคุณ ขับลมในกระเพาะได้ดี

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน

3. กระทุงหมาบ้า (Dregea volubilis Stapf)

ชื่ออื่น ฮ้วนหมู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เลื้อยขึ้นพัน ไม้อื่น ไม้เถาเนื้อแข็งขนาดใหญ่ เปลือกสีน้ำตาลอ่อน กิ่งอ่อนและใบมีขนสั้นๆ ประปรายหือเกลี้ยง เถามียางขาวๆ

ใบ ใบเดี่ยว ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน รูปไข่กว้าง 4-10 ซม. ยาว 6-14 ซม. ปลายใบแหลมเป็นติ่ง ขอบใบเรียบ โคนใบตัด กลมหรือเว้า เนื้อในหนาด้านล่างสีอ่อน ก้านใบยาว 2.5-5.5 ซม.

ดอก สีเขียวอ่อน ออกเป็นช่อที่ง่ามใบ แต่ละช่อมีดอกจำนวนมาก ก้านช่อยาว 2.5-7.5 ซม. ก้านดอกยาว 1.2-2.5 ซม. เรียวเล็ก กลีบรองกลีบดอก 5 กลีบ ยาวประมาณ 2 มม. กลีบดอก 5 กลีบ ติดกันเป็นท่อที่โคนกว้าง 1.2 ซม. เส้นเกสร 5 กลีบ

ผล เป็นฝักคู่ หรือเดี่ยว รูปหอกกว้าง 16-30 มม. ยาว 7.5-10 ซม. มีสีเหลือง เมล็ดมันเป็นเงารูปรี กว้าง หรือรูปไข่ยาว 1.2 ซม. มีปีกกว้าง

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำเถาแก่ เพาะชำราก

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูหนาว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามป่าดงดิบและพบทั่วไปตามชายป่า

ละเมาะ ริมน้ำ

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน และดอก นำมาต้มให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับตำมะม่วง น้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือแกงแค ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ หรือนำมาแกงผักรวม

ทางยา ลำต้น คับพิษร้อนถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ ปวดศีรษะท้องซึ่ม แสบร้อนหน้าตา ช่วยให้นอนหลับ ใบ แก้แผลน้ำร้อนลวก แก้

บวม แก้ฝี่ ราก ทำให้อาเจียน ขับพิษ ได้เช่นเดียวกับเถาะกระทุ้ง
พิษ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ตลอดปี

4. กุ่มน้ำ (*Creteva adansonii* DC. supsp. odorata Jacobs)

ชื่ออื่น กุ่มน้ำ (ทั่วไป)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 4-20 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 40 ซม. แผ่กิ่งก้านสาขา
ใบ ใบเป็นช่อ ช่อหนึ่งมีสามใบ รูปหอก กว้าง 1.5-6.5 ซม. ยาว 4.5-23 ซม. ปลายใบเรียวแหลม
โคนใบสอบแคบ เนื้อใบค่อนข้างหนา มันคล้ายแผ่นหนัง เส้นกลางใบมีสีค่อนข้างแดง ผิวใบ
ด้านล่างจะมีสีละอองเทา ปกคลุมอยู่ ก้านใบแข็งยาว 4-14 ซม.

ดอก ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ช่อดอกยาว 10-16 ซม. มี 20-100 ดอก ก้านดอกยาว 4-7 ซม.
กลีบรองดอกรูปไข่ปลายแหลม กลีบดอกค่อนข้างกลม รูปรีปลายมน กลีบดอกกว้าง 1.5-2 ซม. ยาว
1.5-3 ซม. เกสรตัวผู้สีม่วงเข้ม ก้านชูรังไข่ยาว 3.5-5.5 ซม. เมื่อแรกดอกบาสีขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสี
เหลือง

ผล รูปรียาว 5-8 ซม. เปลือกหนา 4-5 ซม. มีสะเก็ดบางๆ เมื่อสุกสีเทา

เมล็ด รูปเกือบกลม ยาว 6-9 มม. หนา 2-3 มม.

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูร้อน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นทั่วไปตามริมฝั่งแม่น้ำ ขอบบึง

การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	นำยอดอ่อนและดอกอ่อน มาดองกับน้ำเกลือ รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า และนำมาต้มกับปลาหนึ่ง
	ทางยา	ลูก แก้ไข้ ใบ ขับเหงื่อ แก้ไข้ เจริญอาหาร ระบายขับ พยาธิ แก้ปวดเส้น แก้อัมพาต แก้ไขข้ออักเสบ ขับผาย ลม ดอก แก้เจ็บตา แก้เจ็บคอ แก้ไข้ครันเนื้อครันตัว เปลือกต้น แก้กษัย แก้ในกองลม แก้ไข้ขับน้ำดี ขับน้ำใน ทางเดินปัสสาวะ ระวังพิษที่ผิวหนัง

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูหนาว

5. เกียงพาลาบ^{*}

ชื่ออื่น เกียงพาลาบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ลำต้นสูงประมาณ 1-15 เมตร

ใบ ใบยาวประมาณ 20-25 ซม. ขอบใบหยัก ๆ คล้ายฟันเลื่อย

ดอก เป็นช่อ ๆ ที่ปลายยอด สีเหลืองอ่อนๆ

ผล -

การขยายพันธุ์ เมล็ดแก่ ต้นปักชำ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ปลายฤดูหนาว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ทุกสภาพแวดล้อมที่เย็นชื้น มีดิน ไม้ปกคลุม

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใบสด เป็นผักจิ้มลาบ ยำ ส้า

ทางยา ราก ต้มดื่ม แก้เบาหวาน

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ทุกฤดู

6. โกสน (*Codiaeum variegatum* Bl.)

ชื่ออื่น โกสน โกรต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่ม สูง 1-3 เมตร ทุกส่วนเกลี้ยง

ใบ ใบมีรูปร่างหลายแบบ ตั้งแต่รูปขอบขนานจนถึงรูปยาวแคบ โคนใบมนหรือแหลม ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่น ปลายใบหู่ สีเขียวหรือลาย มีเส้นแขนงใบประมาณ 10 คู่ ก้านใบยาว 3-5 ซม. ใบลายสีต่าง ๆ อยู่ในใบเดียวกัน เช่น สีเหลือง ส้ม น้ำตาล เป็นต้น

ดอก ดอกเล็ก ออกเป็นช่อยาวที่ยอด และตามง่ามใบ ช่อยาว 10-20 ซม. มีดอกจำนวนมาก ดอก

เพศผู้และเพศเมียอยู่ต่างต้นกัน

ผล เป็นชนิดแก่แล้วแห้ง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 9 มม. ยาว 7 มม. มีสีขาว

เมล็ด ยาวประมาณ 6 มม.

การขยายพันธุ์ ปักชำตอนกิ่ง

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไป

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อนมาเป็นผักสดแกงส้มกับลาบ

ทางยา ไบ แก้วโรครบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
 ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ทุกฤดู

7. ขนุน (*Artocarpus heterophyllus* Lamk.)

ชื่ออื่น มะหนูน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลางลำต้นสูงประมาณ 8-15 ม. มียางขาวทั้งต้น ไม้เนื้ออ่อน แก่นสีเหลือง

ใบ ใบรูปร่างกลมรี เนื้อในเหนียวและหนาปลายใบแหลมยาว 7-15 ซม. ก้านใบยาว 1-2.5 ซม.

ใบสีเขียวเข้มเรียบเป็นมัน

ดอก ดอกออกเป็นกลุ่ม ช่อดอกตัวเมียและตัวผู้จะอยู่บนต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวผู้จะออกที่โคนกิ่ง
 ลำต้น ง่ามใบ ลักษณะของดอกเป็นแท่งยาวประมาณ 2.5 ซม. ช่อดอกตัวเมียเป็นแท่งกลมออกจาก
 ลำต้นก้านขนาดใหญ่ ดอกตัวผู้มีกลิ่นหอมคล้ายสำเภา

ผล ผลจะเป็นผลรวม ผลกลมและยาวขนาดใหญ่ หนัก 10-60 กิโลกรัม ในหนึ่งผลใหญ่จะมีผล
 ย่อยหลายผล (เรียกขวง)

เมล็ด เมล็ดกลมรี เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง ถ้าสุกมีกลิ่นหอม เปลือกหุ้มเมล็ดบางรับประทานได้

การขยายพันธุ์ เมล็ด ตอนกิ่ง ทาบกิ่ง ต่อกิ่ง

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ บางต้นตลอดปี ฤดูแล้ง ปลายเดือนมีนาคม ถึงต้นมิถุนายน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ปลูกได้ทั่วไป การระบายน้ำดี

ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ ต้นเกิดเห็นหนู

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ผลอ่อน นำมาตำขนุนอ่อน แกงขนุน ยอดอ่อน
 รับประทานเป็นผักแกล้มกับลาบ ก้อย น้ำพริกปลาร้า

ทางยา ไบ ใช้บดโรยแผลมีหนองเรื้อรัง เนื้อในเมล็ด บำรุง
 นานม ขับน้ำนม บำรุงกำลัง เนื้อหุ้มเมล็ดสุก บำรุงกำลัง
 ชูให้หัวใจสดชื่น เป็นยาระบายอ่อนๆ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ประมาณเดือนมีนาคม ถึงมิถุนายน บางต้นตลอดปี

8. แคนหาง้าง (*Fernandoa adenophylla* Steenis.)

ดอก ดอกเป็นรูปช่อรูปทรงกระบอก สีขาว และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียว เป็นปุ่มๆ คล้ายดอก
ดีป्लीและสั้นกว่า

ผล เป็นผลกลุ่ม รูปทรงกระบอก

เมล็ด มีขนาดเล็ก

การขยายพันธุ์ ปักชำลำต้นที่มีราก

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ปลูกในบริเวณที่ชื้นและ ข้างลำธารในป่าดิบ
แล้ง

การใช้ประโยชน์ **ทางอาหาร** ใบอ่อน ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก
แกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ แกงปลาแห้งร่วมกับหัวปลี
แกงหอยขม

ทางยา ใบ เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เสมหะงวด ทำให้
เสมหะงวด ทำให้เลือดลมช่าน ต้น แก้วเสมหะในทรง
อกขับเสมหะ ราก แก้วเสมหะ ขับเสมหะให้คักทาง
ทวารหนัก บำรุงธาตุ ทำให้เสมหะแห้ง

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

ข้อควรระวัง ชะพลูมีสารออกซาเลทไม่ควรบริโภคเป็นประจำ

10. ขะอม (*Acacia pennata* Wild. Subsp. *Insuavis* (Lace) Nielsen.)

ชื่ออื่น ผักชะ ผักหละ ผักละ ผักดำ ผักหา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดย่อมกิ่งเลื้อยลำต้นและกิ่งก้านในนามแหลมอยู่ทั่วไป ลำต้นเลื้อยสี
ขาว

ใบ เป็นใบประกอบ มีก้านใบจะแยกออกเป็นใบอยู่ 2 ทาง จะมีลักษณะคล้ายใบส้มป่อยหรือใบ
กระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ในเรียงสลับ ใบย่อยอยู่ตรงข้ามกันมี 13-18 คู่

ดอก ลักษณะคล้ายดอกกระถินออกที่ซอกใบสีขาวนวลหรือขาว ดอกขนาดเล็ก จะเห็นชัดเจน
เฉพาะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย

การขยายพันธุ์ ตอน ปักชำ เพาะเมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ได้ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นได้ในสภาพทั่วไป ทนแล้งได้ดี

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร กินยอดอ่อนได้ทั้งสดและลวก ยอดอ่อนแวกกับหน่อไม้

แกงเห็ด

ทางยา

เปลือกห่อชะอมผสม สะเดา ฟ้าทะลายโจร บดให้เข้ากัน เป็นยาขับพยาธิ ดื่มน้ำกินเป็นยาขับลม เปลือกใช้แทน ผลชურส รากของชะอม สรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมใน ลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี

ฤดูกาลใช้ประโยชน์

ทุกฤดูกาล

ข้อควรระวัง

หญิงลูกอ่อนไม่ควรกิน ทำให้น้ำนมแห้ง

11. ชา (*Camellia semimsis* Ktze.)

ชื่ออื่น เมียง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดย่อม สูงประมาณ 2-3 เมตร เป็นพุ่ม

ใบ ใบเดี่ยวขอบใบจักเล็ก ๆ เหมือนฟันเลื่อยใบออกสลับกัน มีลักษณะหนา เหนียว ผิวมัน รูปไข่หรือใบหอก เห็นสลับกัน มีลักษณะหนา เหนียว ผิวมันรูปไข่หรือใบหอก เห็นเส้นใบได้ชัดเจน ใบยาว 6-12 ซม. กว้าง 3-4 ซม. ก้านใบสั้น

ดอก ดอกเดี่ยวหรือดอกช่อสีขาวนวล ออกที่ซอกใบ มีกลิ่นหอมเล็กน้อยดอกตูมกลม กลีบดอกมี 5 กลีบ เกสรตัวผู้จำนวนมากเป็นกระจุก เส้นผ่าศูนย์กลางของดอก 6-7 ซม. คล้ายดอกบุนนาค

ผล ผลแห้งกลมพู่เป็นแคบซูล แก่เต็มที่จะแตก

เมล็ด เมล็ดกลมและใหญ่ มี 1-3 เมล็ดต่อผล

การขยายพันธุ์ เมล็ด การตัดกิ่งปักชำ การต่อกิ่ง การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เจริญงอกงามในที่สูงตามภูเขา ที่มีดินอุดมสมบูรณ์

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใบชาสดนำมาแวกกับหน่อไม้ ยำรับประทานเป็นผักแกล้ม กับลาบ ก้อย ถู เพื่อดับคาวทำเมียง นำใบชามาเรียงเป็นตับๆ มัดด้วยจก ดอกดองให้นม นึ่งหมักกับเกลือ ใส้ให้ฝังดินจนได้ที่ประมาณ 3 เดือน

นำมารับประทานร่วมกับน้ำส้มสายชูแต่งรสให้เปรี้ยว ห่อกับเกลือ
กระเทียม หรือจิง

ทางยา ใบ ทำให้ห่านเหนียวไม่่วงนอน แก้บิดปิตธาตุ แก้ท้องร่วง
สมานบาดแผล แก้กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ ทำให้ชุ่มชื้นหัวใจ แก้ปวด
เมื่อยตามร่างกาย กากใบชา ใช้พอกแผลถูกน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ดอก
แก้ปวด แก้คัน แก้ร้อนในกระหายน้ำ ราก ทำให้อาเจียน ขับปัสสาวะ
บำรุงกำลัง เปลือก แก้ท้องเสีย ยาง สมานแผล ขับน้ำเหลือง บำรุงกำลัง
ตลอดปี

ฤดูกาลใช้ประโยชน์

12. ดอกดิน

ชื่ออื่น ดอกดินแดง เทียนฤๅษี ข้าวกำนกยุง สือบแล้ง หญ้าดอก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกเหมือนกาฝาก อาศัยอยู่กับรากไม้ เช่น หญ้ารากไฟ ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน
ขนาดเล็ก

ใบ เป็นเกล็ดขนาดเล็กที่โคนกอ สังเกตได้ยาก ออกเรียงสลับหรือตรงข้ามรูปคล้ายสามเหลี่ยม
ยาว 6-8 ซม.

ดอก ผุดจากส่วนลำต้นใต้ดิน 1-2 ดอกต่อเหง้าก้านดอกตรงยาว 10-20 ซม. มีลักษณะเป็นถ้วย
กว้างยาว 2-4 ซม. สีม่วงแดงผิวเกลี้ยงเป็นมันกลีบรองดอกเป็นประกบหุ้มโคนดอกสีม่วงอม
ชมพูสีอ่อนกว่ากลีบดอก กลีบดอกเป็น 2 ปาก เกสรตัวผู้ติดอยู่ที่โคนหลอด อับเรณูทั้ง 4 เชื่อม
ติดกัน ยอดเกสรตัวเมียสีเหลืองอวบน้ำ

เมล็ด สีขาวขนาดเล็กมาก

การขยายพันธุ์ ขึ้นเองตามธรรมชาติ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ -

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบบริเวณที่เป็นที่ร่มค่อนข้างชื้นในป่าเต็งรัง ป่า
เบญจพรรณและป่าดิบชื้น ขึ้นเจริญเติบโตในฤดูฝน

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใช้ดอก มีรสจืดเย็น นำมาลวก รับประทานเป็นผักจิ้ม
ร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า นำดอกสดมาแต่งสีอาหาร ใช้ทำขนม
ดอกดินให้ขนมมีสีน้ำเงินเข้มเกือบดำ นำมาคั้นน้ำนี้กับข้าวเหนียวเพื่อ

แต่งสีข้าวเหนียว ให้มีสีม่วงดำเรียก “หม่าข้าว” (สีในกลีบดอกในมีสาร aucubin เมื่อถูกออกซิไดส์จากออกซิเจนในอากาศจะเปลี่ยนเป็นสีดำ)

ทางยา -

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ เดือนกรกฎาคม-พฤศจิกายน

13. ต้างหลวง (*Trevesia palmate* Vis.)

ชื่ออื่น ต้างหลวง ต้างป่า ต้างผา ต้าง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นสูง 3-6 เมตร

ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับหนาแน่นอยู่ที่ปลายยอด รูปโล่ ขอบใบหยักเว้าลึก เป็นพู่ 5-9 พู่ กว้างและยาว 20-30 ซม. แผ่นใบสีเขียวแกมน้ำตาล ผิวใบมีขนละเอียดสีน้ำตาล

ดอก ดอกช่อ ออกที่ลำต้น ใกล้เคียงยอด ตรงง่ามใบ ดอกช่อมีรูปร่างกลมรี ติดกันเป็นกระจุก

ดอกย่อยเส้นผ่านศูนย์กลาง 0.5-0.8 ซม. กลีบดอกสีเหลืองอมขาว มีเกสรตัวผู้เป็นเส้นยาว

ผล ผลกลม รูปกรวยคว่ำ มี 3 พู รวมกันเป็นกระจุกกลม เช่นเดียวกับดอก ผลมีสีเขียว และมีขุยสีน้ำตาลปกคลุมอยู่

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ดและแยกหน่อเล็กที่งอกจากรากของต้นแม่

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ พฤษภาคม-มิถุนายน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นบริเวณหุบเขาที่ชุ่มชื้น ชาวบ้านภาคเหนือ นิยมนำต้นต้างมาปลูกในบริเวณบ้านได้ร่มเงาไม่ใหญ่

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ดอกอ่อนต้าง นำมาลวก หรือต้มสุกรับประทานร่วมกับ น้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือแกงแครงร่วมกับผักชนิดต่างๆ แกงกับปลาแห้ง หรือแกงกับปลาแห้งร่วมกับหัว

ปลีกล้วย

ทางยา ดอกอ่อน ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้ตัวร้อน กระจายน้ำ บำรุงร่างกาย

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ จะออกดอกในช่วงปลายฤดูหนาวโดยออกดอกปีละครั้ง

14. ต้าว (*Arenga pinnata*.)

ชื่ออื่น ต้าว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ตั้งต้นตรง สูงถึง 15 เมตร ไม่แตกกิ่ง ลำต้นมีเชื้อสีดำตามกาบใบ โดยตลอด

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับหนาแน่นที่บริเวณยอด ทางใบยาวประมาณ 3 เมตร ท้องใบสีขาว ใบย่อยรูปพัดจีบ กว้าง 2-4 ซม. ยาว 50-100 ซม.

ดอก ดอกช่อ ดอกย่อยจำนวนมาก เริ่มออกจากรอบโคนกิ่งยอดลำต้น ดอกเมื่อโตเต็มที่ มีขนาด 3-5 ซม.

ผล ผลเป็นทะลาย ผลมีขนาดกว้าง 4 ซม. ยาว 6 ซม. เนื้อผลมี 3 เมล็ด สีน้ำตาล

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ เมษายน-พฤษภาคม

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามป่าดิบแล้งเขาทางภาคเหนือ และภาคใต้ ความชื้นสูง อากาศค่อนข้างเย็น บริเวณใกล้ ๆ ลำธารเชิงเขา

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร เนื้ออ่อนบริเวณคอต้น เนื้อในของผล (ลูกชิด) นำมาแกงกับไก่ แกงกับปลาแห้ง เนื้อต้มจิ้มน้ำพริก ผลนำไปเชื่อมน้ำตาลเรียกว่า ลูกชิด

ทางยา แกนในยอดอ่อน บำรุงน้ำดี ปอดและตับ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ทุกฤดู

15. เถากระทิงลาย (*Celastrus paniculata* Willd.)

ชื่ออื่น เถากระทิงลาย เถากระทิงลาย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น ยาวประมาณ 3-5 เมตร เถาแก่เป็นลายจุดแดงขาว

ใบ มีสีเขียว เรียงสลับกันตามลำต้น ปลายใบแหลม ยาวประมาณ 2-5 ซม.

การขยายพันธุ์ ราก ปีกชำ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นได้ทุกสภาพแวดล้อม

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อน ใช้ลวกเป็นผักจิ้ม แกงผักรวม กับปลาอย่าง

ทางยา ราก เป็นยาพื้นบ้านล้านนา แก้ไข บำรุงตับ ทำให้นอนหลับ

การใช้สอยอื่น เป็นไม้ประดับบ้าน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ทุกฤดู

16. ทองหลาง (*Erythrina fusea* Lour., *E. glauca* Wild.)

ชื่ออื่น ทองหลางน้ำ ทองหลางหนาม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ผลัดใบ สูงประมาณ 10-17 เมตร ตามกิ่งมีหนาม

ใบ เป็นใบประกอบมีใบย่อย 3 ใบ ยาว 20-30 ซม. เนื้อใบหนาและเหนียว เมื่อแก่ผิวใบด้านล่างมีผงขาวๆ ปกคลุม ใบย่อยตอนปลายยอคล้ายขอบขนาน ขนาดกว้าง 8 ซม. ยาว 15 ซม.

ดอก เป็นช่อดอก ยาว 7-17 มม. เหมือนดอกแค กรีบดอกมี 5 กรีบ ไม่เท่ากัน กลีบหนาใหญ่ที่สุด กลีบในสุดจะเล็กและแคบที่สุด กรีบดอกมีสีม่วงหรือแดงเข้ม ดอกออกตอนผลัดใบ

ผล เป็นฝักยาวตรง ขนาดยาว 20 ซม. กว้าง 2 ซม. มีสีน้ำตาลอ่อน

เมล็ด เป็นรูปไต ยาวขนาด 2 ซม. กว้าง 7 มม. มีสีน้ำตาล

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำกิ่ง

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูร้อน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามป่าเบญจพรรณ ป่าผลัดใบ นำมาปลูกในบริเวณบ้าน หรือสวน

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อนสด ใบอ่อนสด รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือนำมาทำเมี่ยงคำ

ทางยา เปลือก ใบ แก้วเสมหะ แก้วลมพิษ หยอดตา แก้วตาแดง ตา และ ตาฝ้าฟาง แก้วเสมหะ และลม แก้วไข้หวัด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

17. นางแย้มป่า (Clerodendrum viscosum Vent.)

ชื่ออื่น ปู่ปิ้งขาว ปิ้งขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ลำต้นสูงประมาณ 1-1.5 เมตร ต้นเดี่ยว ไม่เป็นพุ่ม

ใบ ใบกว้างประมาณ 10-15 ซม. รูปกลมรี

ดอก ดอกมีสีขาว เป็นพุ่มออกบริเวณที่ปลาย

ผล ออกจากช่อดอก สีเขียว

การขยายพันธุ์ เมล็ดแก่

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ปลายฤดูหนาว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นตามที่เย็นชื้น ตามบริเวณใต้ต้นไม้

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดจิ้ม

ทางยา ราก ต้มเป็นยาแก้ไข้

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน

18. บัวบก (Centella asiatica Urban)

ชื่ออื่น ผักหนอก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุก ทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากออกตามข้อ ชูใบตั้งตรงขึ้นมา

ใบ เป็นใบเดี่ยว มีก้านชูใบยาว ลักษณะเป็นใบรูปไต หรือรูปกลม มีรอยเว้าลึกที่ฐานใบ ขอบใบมีรอยหยัก ผิวใบด้านบนค่อนข้างเรียบ

ดอก ดอกเป็นดอกช่อคล้ายร่มออกจากข้อมา 2-3 ข้อ ช่อละ 3-4 ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก 5

กลีบ สีม่วงอมแดง โดยเรียงสลับกับเกสรตัวผู้

เมล็ด เล็กมากสีดำ แห้งน้ำไม่ตาย ทนน้ำขัง

การขยายพันธุ์ ปักชำไหล

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบทั่วไปตามที่ชุ่มชื้นและตามคันนาริมหนองน้ำ

ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศ เป็นไม้คลุมดิน

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ทั้งต้นกินเป็นผักสด หรือลวกเป็นผักจิ้ม เช่น ลาบ
 ทางยา ทั้งต้น นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำได้ ลดอาการอักเสบได้ดี
 ทำครีมทาผิวหนัง เป็นเครื่องคั้นแกัร่อนใน
 ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ตลอดปี

19. บอน (Colocasia esculenta HassKari)

ชื่ออื่น บอนหวาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชลอยน้ำ เป็นไม้กอ ลำต้นมีไหล (stolon) แตกกอรอบๆ รากแตกออกเป็นกระจุก
 ทางด้านล่าง

ใบ เป็นใบเดี่ยวมีขนาดใหญ่ แผ่นใบกว้างและอวบน้ำ ใบแตกออกรอบลำต้น จึงทำให้มีลักษณะ
 เป็นกอ ส่วนโคนก้านใบแผ่กว้างประกบกันไว้ ก้านใบยาวอวบพองจึงทำให้ลอยน้ำได้

ดอก ช่อดอกมีขนาดเล็ก ชนิดสเปดิก (spadix) เกิดบริเวณซอกใบ มีก้านหุ้ม ช่อดอกสีน้ำตาล
 ห่อหุ้มช่อดอกตอนล่าง ดอกตัวเมียจะอยู่ส่วนล่างๆ ของช่อดอก เป็นดอกที่ไม่มีกลีบดอก ติดผลชนิด
 เบอร์รี่ (berry) มีสีเทียว

ผล ภายในมีเมล็ดหลายเมล็ด

การขยายพันธุ์ เมล็ดและส่วนของลำต้น

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ตลอดทั้งปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามแหล่งน้ำ หนองบึงทั่วไป

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ลำต้น ใบอ่อน แกงส้มปลา หลามบอน

ทางยา รสมันกัน เป็นยาระบาย ขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด แก้เอด
 ดานในท้อง กัดฝ้าหนอง

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

20. ผักกูด (*Diplazium esculentum* (Retz.) Swartz.)

ชื่ออื่น ผักกูดขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้จำพวกเฟิร์น เป็นเหง้าตั้งตรง สูงมากกว่า 1 เมตร มีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม ขอบดำ ขอบเกล็ดหยักซี่ฟัน

ใบ ประกอบแบบขนนกสองชั้น แผ่นมีใบขนาดต่างกัน มักยาวกว่า 1 เมตร ก้านใบยาว 70 ซม. กลุ่มใบย่อยคู่ล่างมักลดขนาด ปลายเรียวแหลม โคนรูปกึ่งหัวใจหรือรูปดิ่งหู ขอบหยักเว้าลึกเป็นแฉกเกือบถึงเส้นกลาง ใบย่อย แฉกปลายมน ขอบหยักซี่ฟัน แผ่นใบบาง กลุ่มอับสปอร์ อยู่ตามความยาวของเส้นใบย่อย มักเชื่อมกับกลุ่มอับสปอร์ที่อยู่ในแฉกติดกันซึ่งมีเส้นใบมาสานกัน

การขยายพันธุ์ สปอร์และเหง้า

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นหนาแน่นตามชายป่ามีแดดส่องถึง ตามบริเวณลำธารหรือบริเวณต้นน้ำ ปลูกได้ตามชายคลอง ห้วยหนองต้นจะแห้งเงาในฤดูแล้งและแตกหน่อใหม่ในฤดูฝน ผักกูดชอบความชื้นสูง บริเวณดินแฉะ

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใบอ่อน และช่ออ่อน มาจอบผักกูด (แกงผักกูด) แกงกับปลาสด และนำมาลวกหรือสดรับประทานเป็นผักจิ้ม ร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือนำมาแกงแค ร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ

ทางยา ใบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

21. ผักคราด (*Spilanthes acmella* Murr.)

ชื่ออื่น ผักเผ็ด ผักคาดหัวแหวน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตรง สูงประมาณ 20-30 ซม. หรือทอดไปตามทางดินเล็กน้อยแต่ปลายชู ขึ้นลำต้นกลมอวบน้ำมีสีเขียวม่วงแดงปนเข้ม ลำต้นอ่อนมีขนปกคลุมเล็กน้อย สามารถออกจากตามข้อของต้น

ใบ ใบเดี่ยวออกตรงข้ามต้น รูปสามเหลี่ยมขอบใบหยักพับ ก้านใบยาว ผิวใบสากมีขน ใบกว้าง 3-4 ซม. ยาว 3-6 ซม.

ดอก ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่งเป็นกระจุกสีเหลือง ลักษณะกลม ปลายแหลม คล้ายหัวแหวน ดอกย่อยมี 2 วง วงนอกเป็นตัวเมีย วงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ

ผล เป็นผลแห้งรูปไข่

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำมีรากออกตามข้อ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ตลอดปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นทั่วไปที่ลุ่ม ชื้นและ พบตามป่าละเมาะ

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร

ใบ ต้ม กินสดกับป่น แก้ว ชุบ ใส่แกงหน่อไม้ แกงอ่อม คับกลั่นควาดีมาก รสชาติของดอก รกเผ็ดชาลิ้น ใบ หวาน ๆ ขม ๆ ชาลิ้น ขมเย็นๆ เคี้ยวแก้ปวดฟัน เป็นยา

ทางยา

จีน ใช้สกัดเป็นยาชา สรรพคุณแก้พิษตามทวาร แก้ ริดสีดวง แก้ผอมเหลือง แก้เด็กตัวร้อน ต้มสด ตำผสม เหล้าหรือน้ำส้มสายชู อมแก้ฝีในคอ ต่อมน์น้ำลายอักเสบ แก้ไข้แก้ปวดฟัน ประโยชน์ต่อสุขภาพ รสเผ็ดร้อน ช่วย เจริญอาหาร ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหารได้

ฤดูกาลใช้ประโยชน์

ตลอดปี

22. ผักคาวตอง (*Houttuynia cordata* Thunb.)

ชื่ออื่น ผักคาวตอง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถาเลื้อยขนาดเล็ก สูงประมาณ 3-12 นิ้วพุด มีลำต้นตั้งตรง สีเขียวอมม่วง ส่วนที่เลื้อยทอดไปตามดินจะมีรากแขนงออกตามข้อ

ใบ ใบเดี่ยวรูปไข่สีเขียวอมม่วง หนากลมเรียงสลับ ปลายใบแหลมและหนา ยาว 1-1.5 นิ้ว ขยี้ดมจะรู้สึกเหม็นคาวเหมือนคาวปลาอ่อน

ดอก ออกเป็นช่อตรงปลายยอด ประกอบด้วยดอกที่ไม่มีก้านดอก มีขนาดเล็กและไม่มีการติด แต่มีกลีบเลี้ยงสีขาว เกสรเป็นกระจุกสีเหลืองนวล

ผล เป็นผลแห้งแตกได้

การขยายพันธุ์ หน่อหรือกิ่งที่มีรากงอกนำมาปักชำ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ตลอดปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เป็นไม้ที่ชอบที่ลุ่มที่มีความชื้นสูง ขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามริมห้วย ลำธาร และที่ชื้นและริมน้ำหรือตามโคนต้นไม้ใหญ่

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใ้ย่อยอ่อนและใบอ่อน ซึ่งมีรสเผ็ดควา โดยรับประทานเป็นผักสดแก้มกับน้ำพริกปลาร้า ลาบหมู ลาบเนื้อ ช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี
ทางยา ทั้งต้น แก้กามโรค เข้าข้อ แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ฆ่าเชื้อโรคทางเดินปัสสาวะ ขับปัสสาวะ ทาภายนอกให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนัง ใบ แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง แก้เข้าข้อ แก้โรคผิวหนัง

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ เก็บบริโภคได้ตลอดปี แต่ใบและยอดจะงามในฤดูฝน

23. ผักเชียงดา (*Gymnema inodorum* Decne.)

ชื่ออื่น ผักจินดา ผักเชียงดา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถาเลื้อย เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-5 ซม. เลื้อยพาดไปตามต้นไม้ใหญ่ ยาวประมาณ 5-10 เมตร

ใบ ใบเดี่ยว รูปกลมรี ปลายแหลม ใบสีเขียวเข้ม หน้าใบเขียวเข้มกว่าหลังใบ ใบออกจากข้อเรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน (Opposite decussate)

ดอก กลมเล็กๆ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5-6 มม. รวมกันเป็นช่อแน่นสีขาวอมเขียวอ่อน

การขยายพันธุ์ เพาะชำโดยตัดเถาที่แก่พอสมควรและตัดจากลำต้นเลื้อยจากต้นแม่ที่มีหน่ออ่อนงอก

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามป่าดิบแล้ง ชาวบ้านนิยมนำมาปลูกไว้ตามริมรั้วสวนครัว หรือสร้างเสาและค้ำให้เลื้อย

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใ้ย่อยอ่อน ใบอ่อนและดอก มีรสขมมัน มาแกงกับปลาแห้ง และสามารถแกงร่วมกับผักเสี้ยวได้อีกด้วย หรือนำมาแกงแควร่วมกับผักชนิดต่างๆ

ทางยา รักษาหวัดและรักษาไข้ โดยนำมาตำให้ละเอียดแล้วพอก
 กระหม่อม มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ บริโภคได้ตลอดปี โดยเฉพาะหน้าแล้ง จะมีรสชาติอร่อยกว่าหน้าฝน
 เพราะหน้าฝนจะมีรสฝื่อน เมื่อนำไปปรุงเป็นอาหารสุกแล้วมีรสชาติอร่อยหอมหวาน ชาวไทย
 พื้นบ้านล้านนาถือว่าผักเชียงดาเป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านภาคเหนือ

24. ผักปลาบ (*Commelina diffusa* Burm.f.)

ชื่ออื่น ผักปลาบใบแคบ กินกุ้งน้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุก สามารถเจริญเติบโตอยู่ข้ามปีได้ มีลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ลำต้นกลม
 เรียบหรือมีขนเล็กน้อย อวบน้ำ จะชูส่วนปลายยอดตั้งขึ้นสูง 10-40 ซม. แตกแขนง บริเวณโคนต้น
 รากเป็นฝอยแตกออกตามข้อของลำต้น

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกจากลำต้นแบบสลับ ใบรูปร่างยาวรีรูปหอก ปลาบใบแหลมไม่มีก้านใบ
 ฐานใบเรียวและแผ่ ออกเป็นกสบหุ้มลำต้น ใบกว้าง 1-2 ซม. ยาว 4.7 ซม. มีขนบริเวณขอบใบ

ดอก ออกเป็นช่อ บนก้านช่อมีใบประดับดอกสีเขียวคล้ายใบเป็นแผ่นกลม หรือรูปหัวใจห่อหุ้ม
 ดอกเอาไว้ ช่อดอกแตกออกเป็น 2 กิ่ง กิ่งบนมีดอกย่อย 1-3 ดอก ก้านดอกยาว กิ่งล่างมีดอกย่อย 2-5
 ดอก ก้านดอกสั้น แต่ละดอกมีกลีบเลี้ยง 3 กลีบ สีเขียวใส กลีบดอก 3 กลีบ สีน้ำเงินหรือม่วงอ่อน
 กลีบดอกด้านบนใหญ่กว่ากลีบดอกด้านล่าง

ผล เป็นชนิดแคปซูล แบ่งเป็น 3 ช่อง มีเมล็ดภายใน 1-5 เมล็ด เมล็ดมีสีน้ำตาล รูปร่างค่อนข้าง
 ยาว จะเป็นสันอยู่บนด้านหนึ่งของเมล็ด

การขยายพันธุ์ เมล็ดและส่วนของลำต้น

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ตลอดทั้งปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามที่ชุ่มชื้น ตามคลองหนองน้ำ หรือในนา

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อน รสหวานเย็น รับประทานได้ทั้งดิบและสุก
 เป็นผักจิ้มน้ำพริกปลาบ หรือแกงผักรวม

ทางยา ทั้งต้น เป็นยาเจริญอาหาร แก้อาการเรื้อรังเป็นยาระบาย
 บรรเทาอาการปวด แก้อาการระคายเคืองที่ผิวหนัง

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

25. คุน (*Colocasia gigantea* Hook.f.)

ชื่ออื่น คุน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ลำต้นสีขาวยาว มีลำลูกหลายปีมีเหง้าอยู่ใต้ดิน ก้านใบแทงออกจากเหง้า ก้านใบยาวสีเขียว ที่ผิวมีไขเคลือบอยู่

ใบ ใบเขียว ก้านใบมีไขเคลือบอยู่ มองดูมีสีเขียวทึบ เนื้อของก้านใบกรอบน้ำ และมีรูอากาศแทรกอยู่ในเนื้อใบ ใบเป็นรูปหอกปรี ปลายใบมน ฐานใบเว้า ริมใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ผิวใบมัน และมีสีเขียว ใบกว้าง 16-17 นิ้ว ใบยาว 11-19 นิ้ว

ดอก ดอกช่อ ออกเป็นแท่งเดี่ยว ดอกย่อยแยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน น้ำน้ำ

ผล เป็นผลสด สีเขียว

การขยายพันธุ์ หน่อ, เหง้า

ฤดูกาลเก็บสวนขยายพันธุ์ ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เป็นไม้ที่ชุ่มชื้นขึ้นงอกงามได้ตลอดปีถ้ามีน้ำเพียงพอ

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ก้านใบปอกเปลือก รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ปลาย ใบอ่อนและก้านใบนำไปแกงส้มใส่ปลา และปรุงเป็นผักในแกงแคหัวใต้ดิน สุมไฟเป็นถ่าน แก้วพิษใช้ พิษร้อน พิษเข็งซึม พิษตาลทราย หัวใต้ดินสด แก้วโรคเถา ดานในท้อง รักษาแผล กัดฝ้า หมอพื้นบ้านทางภาคเหนือ ใช้หัวสดหรือแห้งฝนกับน้ำผึ้ง แก้วเสมหะ ช่วยละลายเสมหะ รักษาแผล กัดฝ้า กัดหนอง น้ำกัดเท้า การใช้สอยอื่น เป็นไม้ประดับ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ทุกฤดู

26. ผักแพรว (*Polygonum odoratum* Lour)

ชื่ออื่น ผักไผ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุกปีเดียว สูง 30-35 ซม. ลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดินและมีรากงอกตามส่วนที่สัมผัสกับดิน

ใบ ใบรูปหอก ขอบใบเรียบ ปลายแหลม ฐานใบรูปลิ้ม ใบกว้าง 205-3 ซม. ยาว 5.5-8 ซม.

ดอก เป็นช่อ ดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวลหรือสีชมพูม่วง

เมล็ด ขนาดเล็กมาก

การขยายพันธุ์ ปักชำ เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ตลอดปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เติบโตได้ดีในที่ชื้นและ

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใส่กับลาบ ช่วยดับกลิ่นคาว หรือรับประทานเป็นผักสด
ทางยา ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ใบ คั้นผสมกับ
แอลกอฮอล์ แก้กกลากเกลื้อนผื่นคัน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

27. ผักหน้าง (Parabaena Sagittata Miers.)

ชื่ออื่น กระโจอม (กลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เลื้อย พันตามต้นไม้ใหญ่ หรือเลื้อยไปตามพื้นดิน ไม้เดี่ยว ๆ ยอดอ่อนมียางลื่น ๆ ใส่ๆ

ใบ เป็นรูปรีมีขนทั้งหน้าใบและหลังใบ มีสีเขียวทึบหน่นๆ ใบอ่อนหน้าใบจะมัน ใบมีขนาดกว้าง
3-6 ซม. ยาว 6-9 ซม.

ดอก ออกเป็นช่อคล้ายดอกขจร เป็นพวงแต่ปลายดอกไม่บาน จะกลมเล็ก ๆ ดอกออกจากซอกใบ
ดอกจะออกช่วงหน้าแล้ง

การขยายพันธุ์ ขุดเหง้า แล้วนำมาชำไว้ในที่ชื้นเย็น

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ปลายฤดูหนาวต้นฤดูร้อน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ชอบขึ้นในพื้นที่ที่มีความชื้นและชื้น มักขึ้นได้

ต้นไม้ใหญ่

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อน ใส่แกงผักรวม ผสมกับผักเสี้ยน ผักเสี้ยว ชะอม
ขจร ใส่ปลาข่าง หรือต้มจิ้มน้ำพริกแมงดา

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูหนาว

28. ผักหวานป่า (*Leptonychia heteroclite* Kurz.)

ชื่ออื่น ผักหวาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลางสูง 6-10 เมตร แตกกิ่งก้านสาขา

ใบ ใบเดี่ยว รูปไข่หรือรูปรีสีเขียวเข้มหนาปลายแหลม คล้ายใบมะนาวหรือใบมะตูม ยาว 2-3

นิ้ว ออกเรียงสลับตรงข้ามกันคล้ายใบประกอบยอดอ่อนใบเล็กเรียบ สีเขียวอมเหลือง ใบประดับมีขนาดเล็กที่ลำต้นและกิ่ง

ดอก ออกเป็นกลุ่มสีเขียว ออกตรงซอกใบ

ผล กลมรี ยาว 2-3 ซม. กว้าง 1.5-1.7 ซม. ออกเป็นพวง สีเหลืองอมน้ำตาล เมื่อสุกมีสีแดง

การขยายพันธุ์ เมล็ด เพาะชำราก และตอนกิ่ง

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ พฤษภาคม-มิถุนายน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบบริเวณที่ดอนสูง ชอบขึ้นในป่าเต็งรังและป่า

ผสมผลัดใบดินดาน ดินร่วนปนทราย ดินปนหิน ชอบที่โล่งแจ้งไม่ชอบน้ำมาก ทนแล้งได้ดี

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อนและดอกอ่อน นำมาต้มหรือรับประทานสดกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า หรือแกง ต้มผักหวานกับไข่ต้มแดง แกงผักหวานกับปลาแห้งหรือแกงเรียงปลากรอบ ยำกับปลาหนึ่งและแกงแค

ทางยา ราก ระวังพิษ แก้พิษร้อนกระสับกระส่าย แก้ น้ำดีพิการ แก้เชื่อมมั่ว แก้ร้อนในกระหายน้ำ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ในช่วงฤดูร้อน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-พฤษภาคม

28. ไผ่ตง (*Dendrocalamus asper* Back.)

ชื่ออื่น ไผ่ตง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ตระกูลหญ้า สูงประมาณ 20 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8-18 ซม. ลำต้นอ่อนมี

ขนสีน้ำตาลละเอียดคลุมแนวเรียบ พอแก่มีสีเขียว ลำปล้องยาว 40-50 ซม. ข้อนูนเห็นได้ชัด ข้อตาม

ปล้องต่ำๆ มีรากเป็นฝอยแตกออกมา เนื้อหนา มีกิ่งเล็กๆ ตามข้อหลายกิ่ง กาบหุ้มลำต้นสูงๆ ยาว

30-40 ซม. คล้ายหนังบาง เมื่อยังอ่อนสีเขียวจางๆ จะมีขนสีน้ำตาลคลุมอยู่หนาแน่น พอแห้งมีสี

น้ำตาลเข้มหรือจาง กระจ่างกาบหุ้มลำเห็นชัด สูงราว 7-10 มม. ปลายแยกเป็นแฉกๆ มีขน ใบยอด กาบรูปหอก ปลายใบเรียวแหลมมักจะงอกลับ ขอบหยักเป็นฟันเลื่อย ขอบมีขนเข้าข้างใน ใบ ปลายใบเรียวแหลม โคนใบป้านไม่เท่ากันขอบใบสาแค้น ยาว 20-30 ซม. กว้าง 1.5-3.5 ซม. หลังใบไม่มีขน ท้องใบบางมีขนอ่อนแน่น ก้านใบสั้นกระจ่างกาบใบมีหยักน้อยๆ กาบใบข้างนอกไม่มีขน

ดอก เป็นช่อมีกาบหุ้มเหมือนหญ้า เมื่อไม่มีดอกแห้งแล้ว ต้นมักจะตาย (ไม่ตายขุย)

เมล็ด มีขนาดเล็กคล้ายเมล็ดข้าวสาร

การขยายพันธุ์ ใช้เหง้าหรือลำปักชำ เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อจากเมล็ดที่สมบูรณ์

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เป็นไม้จากจีนภาคใต้ มีการปลูกแพร่หลายตาม จังหวัดต่างๆ

การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ใช้หน่ออ่อน มีรสหวาน นำมาแกงกับไก่ ปลาหรือเนื้อ นามาต้มจืดกระดูกหมู แกงเปรอะ ต้มจืดน้ำพริกกะปิ น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกแก
	ทางยา	ใบ ขับปัสสาวะ ขับและฟอกโลหิตระดูที่เสีย แก้มดลูก อักเสบ ตา แก้อ่อนในกระหายน้ำ ราก ขับปัสสาวะ แก้ ไตพิการ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

29. ไม้เปาะ (*Dendrocalamus giganteus* Munro.)

ชื่ออื่น ไม้เปาะ ไม้โปก ไม้หวาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ตระกูลหญ้า สูง 25-30 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 20-25 ซม. เป็นไม้ไผ่ขนาดใหญ่ เป็น กอกิ่งเรียว ปล้องค่อนข้างสั้น บาง ตอนล่างของลำเปล่าไม่มีกิ่ง ตอนปลายลำสีเขียวอมเทา คล้ายกับ มีจี๋สิ่งสีขาวคลุมทั่วๆ ไป ลำต้นอ่อน ข้อตอนล่างมีขนและมีรอยราก มีกิ่งหลายกิ่ง กาบหุ้มลำใหญ่ ยาว 25-50 ซม. กว้าง 25-50 ซม. มีกรวงเร็วเมื่อยังอ่อนกาบหุ้มลำมีสีม่วงอ่อน ด้านนอกมีขนสีน้ำตาลแก่คลุมขอบของกาบเรียบ กาบหุ้มลำมองไม่ค่อยเห็นกระจ่างกาบหุ้มลำเห็นชัด สูง 6-12 ซม. หยักขอบมันมีขนเป็นเส้นๆ ใบยอดกาบรูปหอกงอพับ

ใบ เรียวแหลมโคนใบห่อเป็นม้วนป้าน ยาว 15-45 ซม. กว้าง 3-6 ซม. หลังใบสีเขียวเข้ม ท้องใบสีเขียวอ่อน ขอบใบสาขาคม ก้านใบสั้น กระจัดใบสูง 3 มม. หยักไม่เป็นระเบียบ

ดอก เป็นช่อมีกาบหุ้มเหมือนหญ้า เมื่อไฟมีดอก ๆ แห้งแล้วต้นมักจะตาย (ไฟตายขุย)

เมล็ด มีขนาดเล็กคล้ายข้าวสาร

การขยายพันธุ์ เหง้า ใช้ดำไปชำ หรือใช้เมล็ดจากขุยไปเพาะเป็นกล้า

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ชอบขึ้นในพื้นที่ความชื้นสูงและดินที่อุดมสมบูรณ์

การใช้ประโยชน์

<p>ทางอาหาร</p>	<p>ใช้หน่อสด มีรสหวาน มาต้มกับน้ำคั้นใบย่านางรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกอีแก่ น้ำพริกกะปิ และน้ำปู๋ นำมาแกงเปรอะ แกงรวมกับเห็ดทอบใส่ แคลบหมู แกงกับไก่ ปลาหรือเนื้อ</p>
<p>ทางยา</p>	<p>ใบ ขับปัสสาวะ ขับและฟอกโลหิตระดูที่เสีย แก้มดลูก อักเสบ ตาไฟ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ราก ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ</p>

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ เดือนมิถุนายน-กันยายน

30. พลุแก

ชื่ออื่น บูลิง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถา ยาวประมาณ 1-1.5 เมตร เป็นวัชพืชล้มลุก

ใบ เป็นใบกลมมน ขอบโคนใบ ก้านใบเว้าคล้ายรูปพัดกว้าง ประมาณ 8-10 ซม. ยาว 5.5 ซม.

ดอก คล้ายกับดอกข้าวพลุ

ผล จะออกจากช่อดอก

การขยายพันธุ์ ราก

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นตามที่เย็นชื้น

การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวกจิ้ม น้ำพริก ใส่แกงแคเพื่อแต่งรสอาหาร ดับกลิ่นคาว
	ทางยา	ราก เป็นยารักษาโรคลมในลำไส้
ฤดูกาลใช้ประโยชน์	ทุกฤดู	

31. เพกา (*Oroxylum indicum* (L.) Vent.)

ชื่ออื่น ลิ่นฟ้า ลิ่นไม้ ลิ่นช้าง (ไทยใหญ่) ลิดไม้ มะลิดไม้ มะลื่นไม้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้น 10-12 เมตร อายุหลายปีเรือนยอดเล็ก กิ่งเปราะหักง่าย แตกกิ่งก้านน้อย

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก 3 ชั้น ขนาดใหญ่เรียงตรงกันข้ามกันอยู่บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่หรือรูปไข่แกมวงรีกว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม.

ดอก ดอกช่อออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว ดอกย่อยขนาดใหญ่ กลีบดอกสีนวลแถบเขียว

โคนกลีบ เป็นหลอดสีม่วงแดง หนา ย่น บานกลางคืน ร่วงตอนเช้า

ผล เป็นฝัก ติดฝักยาว (คิดว่าเป็นเพราะสายพันธุ์) 2-3 ปี ติดฝัก ฝักเป็นรูปตามยาวประมาณ 60-100 ซม. เมื่อแก่จะแตก

เมล็ด เมล็ดแบนสีขาว มีปีกบางโปร่งแสง

การขยายพันธุ์ ตัดชำราก เพาะเมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ กันยายน-ธันวาคม

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ที่ขึ้นระบายน้ำดี

การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อนและดอก หนึ่งหรือต้มให้สุกรับประทานร่วมกับ น้ำพริกตาแดง ฝักอ่อนนำมาเผาไฟให้ผิวนอกไหม้เกรียม แล้วขูดผิวที่ไหม้ไฟออกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ยำ หีอนำไปผัดกับเนื้อหมู แกงแคร่วมกับผักชนิด อื่นๆ ฝักอ่อนนำมายำ
	ทางยา	เปลือกหรือแก่น ใช้เป็นยาแก้ฟกช้ำ และนำไปเข้ากับยา อื่นหลายตัว แก่น้ำเหลืองเสีย บำรุงเลือด เป็นยาแก้พิษ ใช้เปลือกนำมาขูดตำใส่ปลาร้า-เกลือ เหมือนส้มตำใส่ มดแดงแก้ผื่น

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ทุกฤดู ดอก มิถุนายน-กรกฎาคม
ข้อควรระวัง กินมากเกินไปอาจเกิดท้องอืด

32. เพ็ญฟาน (*Clausena wallichii* Oliv.)

ชื่ออื่น เพ็ญฟาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นสีเขียวผิวเรียบสูงประมาณ 50-150 ซม. แตกกิ่งก้านสลับกัน กิ่งสีน้ำตาลแดง

ใบ ใบเดี่ยว แตกกิ่งก้านสลับกัน ใบรูปร่างกลมรี มีขนาดกว้าง 2-3 ซม. ยาว 2-4 ซม. ปลายแหลมฐานใบมน

การขยายพันธุ์ แยกหน่อและการเพาะชำราก

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต นิยมปลูกต้นเพ็ญฟานในบริเวณบ้านเพื่อไว้รับประทาน ปลูกง่ายโตเร็ว

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อน เป็นผักสดรับประทานแก้มกับลาบหมู ลาบวัวลาบควาย

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

33. มะระขี้นก (*Momordica charantia* Linn.)

ชื่ออื่น ผักไซ ผักสะโล มะไห้ ผักไห้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เลื้อย พืชต้นไม้อื่น มีมือเกาะลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม

ใบ ใบเดี่ยว ออกสลับ ลักษณะคล้ายใบแตงโม แต่เล็กกว่า มีสีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยักเว้าลึกมี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม

ดอก ออกเดี่ยว มีสีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ เกสรมีสีเหลืองแก่ส้ม กลีบดอกบาง

ผล เป็นผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ลูกอ่อนสีเขียว ลูกสุกสีส้มผลแก่ แตกอ้าออก

เมล็ด เมล็ดสุกสีแดงสด รูปร่างกลมแบน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ตลอดปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ที่ลุ่มและ แต่ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลอ่อน หนึ่งหรือลูกให้สุก
รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกปลาร้า หรือน้ำพริก
ปลาทุ
ทางยา แก้เบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด ผลดิบ กินแก้โรคตับ
อักเสบ ปวดหัวเข่า ม้ามอักเสบ ผลสุก ใช้คั้นน้ำทาหน้า
แก้สิ่ว เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาเจริญ
อาหาร แก้โรคลมเข้าข้อ หัวเข่าบวม เป็นยาบำรุงน้ำดี
เป็นยาขับพยาธิในท้อง ส่วนน้ำคั้นของผลมะระ มี
สรรพคุณแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย บำรุงระดู

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ตลอดปี

34. เม่าไข่ปลา (*Antidesma ghaesembilla* Gaertn.)

ชื่ออื่น -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 2-6 เมตร กิ่งอ่อนและยอดอ่อนมีขน

ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ถึงรูปวงรี กว้าง 3.5-4.5 ซม. ยาว 5-7 ซม. ผิวด้านบนเกลี้ยงหรือมี

ขนประปราย ด้านล่างมีขนสั้น ๆ

ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยจำนวนมาก สีเขียวอ่อน

ผล รูปทรงกลมเบี้ยว เมื่อสุกสีแดงคล้ำถึงดำมีเมล็ดเดี่ยว

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ พฤศจิกายน-มกราคม

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นตามป่าโปร่ง ป่าเบญจพรรณ

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใบอ่อนและดอกอ่อน มาแกงร่วมกับเห็ดดอบ หรือเห็ด
ไข่ห่านสีขาว และเห็ดไข่ห่านสีเหลือง เพื่อให้มีรส
เปรี้ยว

ทางยา ไบและผล ใช้ต้มอาบ แก้อาการโลหิตจางซีด เลือดไหลเวียนไม่ดี ลำต้น ราก ขับปัสสาวะ แก้กษัย แก่ซางเด็ก บำรุงไต แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้มดลูกพิการ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

35. ย่านลิเภา (*Lygodium flexuosum* Sw.)

ชื่ออื่น ผักกูดก่อง (เหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้จำพวกเฟิร์น ทอดเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่นยาวหลายเมตรมีเหง้าสั้น มีขนสีน้ำตาลเข้มหนาแน่น ลำต้นเมื่อแก่มีสีดำเป็นมัน

ใบ เป็นใบประกอบออกจากลำต้นเป็นคู่แบบตรงข้าม ประกอบด้วยใบย่อย มีหลายรูปร่างเช่น ขอบขนาน ถึงรูปสามเหลี่ยมยาว กว้าง 7-12 ซม. ยาว 10-25 ซม. ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย มีสปอร์เกิดที่ขอบใบ

การขยายพันธุ์ สปอร์ และการแตกกอ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามป่าเขาทั่วไป บริเวณที่มีความชุ่มชื้นสูง เจริญงอกงามดีในช่วงฤดูฝน

การใช้ประโยชน์ ทางยา ต้นใบ ผสมหว่ายาข้าวเย็น ต้มน้ำดื่มต่างๆ น้ำชา แก้ปวด

เมื่อย ราก ลำต้น เหง้า และทั้งต้น ต้มน้ำดื่ม แก้เจ็บคอ

เสียงแหบ ปวดหลัง ขับปัสสาวะ รักษาโรคทางเดิน

ปัสสาวะ นิ้วในไต เลือดคอกใน ใบ ตำพอก แก้อักเสบ

จากกู ตะขบ แมงป่อง และแมลงมีพิษกัดต่อย

การใช้สอยอื่น ใช้ในงานหัตถกรรมจักสานภาชนะและเครื่องประดับ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

36. เลียบ (Ficus lacor Buch.)

ชื่ออื่น ผักเหี้ยด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 8-15 เมตร เปลือกบางและเรียบ ผลัดใบพร้อมกันทั้งต้น หลังผลัดใบจะแตกใบอ่อนเร็วมาก

ใบ เป็นใบเดี่ยวรูปไข่ ปลายแหลมมีหาง โคนใบแหลม ก้านใบยาว หลังใบเรียบเป็นเส้นใบนูน ใบอ่อนมีสีแดง และมีใบประดับเป็นปลอกสีแดงหุ้มในระยะแรก

ดอก -

ผล กลม เป็นเล็กน้อย ออกตามข้อใบรอบกิ่ง ก้านผลสั้น คล้ายมะเดื่อ เมื่อผลมีผลเป็นจำนวนมาก

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ช่วงฤดูหนาว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามป่าผลัดใบ ป่าโปร่ง ที่ราบเชิงเขา ริมทุ่งนา และป่าชายทะเล

การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้เป็นผักสด จิ้มน้ำพริก ใช้กินกับแกงเผ็ด ใช้แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงกะทิ แกงไตปลา หรือใช้ต้มกะทิกับปลาเค็ม ใบอ่อนมีรสเปรี้ยว
	ทางยา	เนื้อไม้ ใช้ผสมยาอื่น ต้มกินเป็นยาสมานและคุมธาตุ แก้ไข้ สบัดร้อนสบัดหนาว

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ กุมภาพันธ์-เมษายน

37. สะค้าน (Piper sp.)

ชื่ออื่น จะขัด จัดค้าน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถาเลื้อยขนาดกลาง พาดพันตามต้นไม้ใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 4-5 ซม. เถายาวราว 5-6 เมตร เนื้อเถามีหน้าตัดเป็นรัศมี เปลือกค่อนข้างอ่อนเนื้อสีขาว

ใบ ใบเดี่ยวรูปหอก ปลายแหลมสีเขียวเข้ม ใบยาว 3-4 นิ้ว กว้าง 2 นิ้ว

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ทุกฤดู

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เป็นพืชป่า เกิดตามป่าดิบชื้นทั่ว ๆ ไป		
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ใช้เถาใส่แกงแคเป็นเครื่องชูรส โดยลอกเปลือกออกแล้ว หั่นแฉลบเป็นแว่นๆ หรือใส่แกงขุ่นอ่อน ใบอ่อนสด รับประทานเป็นผักแกล้มกับลาบ ก้อย
	ทางยา	ใบ ขับลมในลำไส้ แก้แน่นจุกเสียด แก้ธาตุพิการ ดอก แก้ลมอัมพฤกษ์ ผล แก้ลมในทรวงอก เถา ขับลมใน ลำไส้ แก้จุกเสียด บำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ บำรุงกำลัง ราก แก้ไข้ แก้หืด แก้จุกเสียด รักษาธาตุ
ฤดูกาลใช้ประโยชน์	ฤดูหนาว	*****

38. ส้มกบ (*Oxalis acetosella* Linn.)

ชื่ออื่น ส้มสังกา ส้มสามตา (เชียงใหม่) ส้มสังกำ ส้มส้ม (แพร่) ส้มดิน (แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นวัชพืชพุ่มเตี้ย อายุยืนหลายฤดู ลำต้นจะทอดเลื้อยตามพื้นดิน มีไหลใต้ยาว ส่วนของลำต้นมีขนปกคลุม

ใบ เป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ เกิดจากจุดเดียวกันที่ปลายก้านใบ ก้านใบยาวประมาณ 10 ซม. ออกดอกตลอดปี

ดอก ออกตามซอกใบ เป็นดอกเดี่ยวมีสีเหลือง ส่วนโคนมีกลีบดอกจะหลอมรวมเป็นรูปกรวย ปลายกลีบดอกแยก ออกจากกันมี 5 กลีบ ก้านดอกยาวประมาณ 3-10 ซม. ออกดอกตลอดปี

ผล ติดผลเป็นฝักตั้งตรง มีลักษณะเป็นเหลี่ยม 5 เหลี่ยม มีขนปกคลุม ฝักยาวประมาณ 4-6 ซม.

ผลแก่จะแห้ง และแตกดีดเมล็ดออก

เมล็ด เป็นรูปไข่แบน ผิวเมล็ดขุ่นเป็นสีน้ำตาล

การขยายพันธุ์ เมล็ดและไหล

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ -

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบขึ้นเป็นวัชพืชในสวนผักและดอกไม้และในพื้นที่ทำการเกษตรกรรม โดยทั่วไปทุกภาคของประเทศไทย ขึ้นได้ดีในดินที่ร่วนซุย

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใช้คองเป็นอาหารเช่นเดียวกับผักคอง

ทางยา เป็นยาเย็นช่วยเจริญอาหาร ใช้ทาภายนอกขจัดตาปลา
หูด และเนื้อปูดชนิดอื่นๆ

ข้อควรระวัง ถ้ารับประทานมากเกินไปจะเกิดอาการคลื่นไส้

39. หางปลาช่อน (*Emilia sonchifolia* Linn.) DC.)

ชื่ออื่น ผักบัว ผักบั้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุก อายุหนึ่งปี สูง 25-45 เมตร ขนค่อนข้างเกลี้ยง

ใบ ใบไม่มีก้านใบ กว้าง 1-8 ซม. ยาว 4-16 ซม. ใบล่างๆ บางที่จะออกโดยรอบใกล้ผิวดิน ขอบใบที่ส่วนล่างจักเว้าลึกเข้าหาเส้นกลางใบ แบ่งใบส่วนบนออกเป็นรูปค่อนข้างกลม รูปไข่ รูปสามเหลี่ยม รูปไข่กลับ ขอบใบจักเป็นซี่ฟันเล็กน้อยโคนใบสอบเข้าสู่เส้นกลางใบคล้ายเป็นก้านใบ ใบกลางๆ เล็กกว่า รูปหอกแกทรูปไข่ขอบเรียบ ส่วนใบบนๆ จะเรียงตัวอยู่ห่างๆ กัน ใบทั้งหมดปลายใบจะแหลมเนื้อในเกลี้ยง

ดอก เป็นกระจุกกว้าง 4-5 มม. ยาว 8-10 มม. กลีบดอกสีชมพูยาว 9 มม.

ผล แห้งยาว 3 มม. มี 5 สัน มีระยางค์สีขาว ยาว 8 มม.

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูร้อน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบทั่วไปตามทุ่งหญ้าโล่ง หรือขึ้นปะปนกับวัชพืชทั่วไป

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใบอ่อน มาลวกปั่นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริก

ปลาร้า และนำมาแกงร่วมกับผักอื่นๆ

ทางยา ใบ คั้นหยอดแก้เจ็บตา แก้เจ็บหู ทั้งต้น ขับเสมหะสมาน

แก้หืดไอ ห้ามเลือด แก้ต่อมทอนซินอักเสบ เจ็บคอ แก้

ตาแดง แก้บิด แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

40. เห็ดขอนขาว

ชื่ออื่น เห็ดมันมะม่วง เห็ดมัน เห็ดขอนขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

หมวกเห็ด เป็นรูปกรวยตื้น สีขาว ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-8 ซม. ขอบงอเล็กน้อย ผิวมีเกล็ดเป็นเหลี่ยมเล็กๆ ขาวนวล น้ำตาลหม่นเทาบริเวณกระจายจากกลางหมวกไปยังขอบ เนื้อบางเหนียวเมื่อยังอ่อน

ครีบดอก มีสีขาวแคบและเรียงชิดกัน ยาวขนานกับกรวยไปยึดติดกับก้าน

ก้าน รูปทรงกระบอกสีขาว ยาว 2-6 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-1 ซม. โคนก้านเรียว บนก้านมีเกล็ดเนื้อสีขาว

สปอร์ รูปทรงกระบอก สีขาวนวล ขนาด 2-2.5 x 5-8 ไมโครเมตร ผิวเรียบผนังบาง

การขยายพันธุ์ สปอร์

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เป็นเห็ดที่เกิดจากขอนไม้ ขึ้นเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มโคนติดกัน

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใช้ทั้งดอก นำมาแกงกับปลาอย่างใส่ผักชะอม นึ่งจิ้ม น้ำพริก และแกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ

ทางยา ดอก บำรุงร่างกาย ชูกำลัง แก้ไข้พิษ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

41. เห็ดแค้น

ชื่ออื่น -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เห็ดประเภทนี้มีรูปร่างคล้ายหอยแครง มีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม ขนาดเล็กขึ้นอยู่กับอายุเป็นกลุ่มๆ โดยติดอยู่บนขอนไม้ผุๆ

การขยายพันธุ์ -

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ -

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบขึ้นตามขอนไม้ผุ ที่ชุ่มชื้น

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ทั้งต้น ใช้แกงกะทิ หมกเครื่องแกง

42. เห็ดตับเต่า (*Thaeogyroporus porentosus* (Berk. Et Broome.) Mc. Nabb)

ชื่ออื่น เห็ดห้า เพราะมักขึ้นบริเวณพุ่มต้นหญ้าซึ่งชาวเหนือเรียกว่าต้นห้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

หมวกเห็ด รูปกระทะคว่ำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 12-30 ซม. ดอกอ่อนมีขนละเอียดคล้ายกำมะหยี่สีน้ำตาลเมื่อบานเต็มทีกลางหมวกเว้าเล็กน้อย ผิวสีน้ำตาลเข้มอมเหลืองอ่อนปริแตกเป็นแฉ่งๆ สีเหลืองอ่อน ด้านล่างของหมวกมีรูปกลมเล็กๆ สีเหลือง ปากรูเชื่อมติดเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อบานเต็มที่รูจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมเขียวหม่นอมน้ำตาล เนื้อในเห็ดเมื่อถูกตัดหรือถูกอากาศจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอมเขียว โดยเฉพาะบริเวณเหนือรูปขึ้นไปจนเกือบถึงผิวหมวกและบริเวณก้นตอบน

ก้าน อวบใหญ่สีน้ำตาลอมเหลืองยาว 4-8 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 3-4 ซม. โคนก้านโป่งเป็นกระเปาะ บางส่วนนูนและเว้าเป็นร่องลึก ผิวมันละเอียดคล้ายกำมะหยี่สีน้ำตาลเช่นเดียวกับหมวก **สปอร์** ค่อนข้างกลม มีสีน้ำตาลอมเขียวอ่อนขนาด 5.2-6.2 x 6.6-9.4 ไมโครเมตร ผิวเรียบผนังบาง **การขยายพันธุ์** สปอร์ ขึ้นเองตามธรรมชาติ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พื้นที่ที่มีความชื้นเหมาะสมตามป่าเบญจพรรณ และป่าเต็งรัง (ป่าแพะ)

การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ใช้ทั้งดอกเห็ด นำมาแกงกับยอดผักทอง หน่อไม้สด เมื่อแกงสุกใส่ใบแมงลัก (ก๋อม่ก๋อ) เป็นผักชูรส
	ทางยา	บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง กระจายโลหิตดับพิษร้อนภายใน
ฤดูกาลใช้ประโยชน์	ขึ้นเองตามธรรมชาติช่วงฤดูฝน เดือนมิถุนายนเรื่อยไปจนถึงฤดูฝน	

43. เห็ดหูหนู (*Auricularia auricularis*)

ชื่ออื่น เห็ดหูลั่ว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ดอก เป็นแผ่นใสคล้ายวุ้น อ่อนนุ่ม เหนียว เป็นแผ่นรูปร่างคล้ายหูหนู ด้านบนเป็นมันเงาสีน้ำตาลปนดำ สีน้ำตาลปนแดง หรือน้ำตาลอ่อน ส่วนมากมีรอยจีบ หรือหยักเป็นคลื่น มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 12-15 ซม. ด้านล่างมีขนละเอียดอ่อน คล้ายกำมะหยี่ และมีสีอ่อนกว่า **ก้าน** สั้นมาก อยู่กึ่งกลางดอก หรือค่อนข้างใดข้างหนึ่ง ยึดติดอยู่กับท่อนไม้

สปอร์ รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ไม่มีสี ขนาด 5-6 * 13 – 15 ไมครอน.

การขยายพันธุ์ สปอร์

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต เป็นเห็ดที่เกิดจากต้นไม้หรือขอนไม้ในป่าดิบหรือตามสวน จะขึ้นเป็นกลุ่ม โคนชิดติดกันบนขอนไม้ผุพังที่ชุ่มชื้นตลอดปี ในช่วงฤดูฝน

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ใช้ทั้งดอก นำมายำ ผัดหรือต้มจืดหรือแกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ
ทางยา ทั้งดอก รสหวานเย็น รับประทานแก้ร้อนในกระหายน้ำ ต้มกับน้ำตาลกรวดจิบแก้ไอ บำรุงร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ฤดูกาลใช้ประโยชน์

ฤดูฝน

44. เอื้องเพ็ดม้า (Polygonum orientale Linn.)

ชื่ออื่น ผักไผ่น้ำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกอยู่ในน้ำ เป็นเถามีปล้อง ลำต้นสูงประมาณ 10-2 เมตร ลำต้นมีวุ้นใสเหมือนแป้งเปียก

ใบ เป็นใบเดี่ยว ใบออกจากลำต้นแบบสลับหรือลักษณะเวียน ใบมีขนปกคลุมทั้งสองด้าน ตลอดทั้งใบ ใบมีสีเขียวอ่อน ก้านใบสั้น และมีขนปกคลุมและมีกาบใบเป็นแผ่นบางๆ หุ้มรอบลำต้น

ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายยอด ช่อตั้งขึ้น ดอกมีสีขาว แต่เมื่อบานแล้วจะมีสีชมพู มีเกสรตัวผู้สีชมพู

การขยายพันธุ์ เมล็ดจากดอกแก่

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ตลอดทั้งปี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นได้ดีในร่องน้ำ คู่น้ำตื้นๆ ตามลำธารที่มีน้ำไหล หรือในนาข้าว

การใช้ประโยชน์ ทางอาหาร ลำต้นอ่อน ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก กินกับลาบ แกงส้ม

การใช้สอยอื่น เมล็ดจากดอกแก่ใช้ทำเป็นอาหารนก

ฤดูกาลใช้ประโยชน์

ตลอดทั้งปี

ภาคผนวก ข

พืชสมุนไพรที่พบในป่าเมี่ยงและการใช้ประโยชน์ของชาวบ้านปางมะโอ

ชนิดสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ / ประโยชน์
1. กาสามปึก	ราก	ต้มดื่ม น้ำ แก้ริดสีดวงทวาร
2. ม้าสามตอน	เหง้า	ต้มดื่ม น้ำ ยาบำรุง
3. บอระเพ็ด	เครือ	ต้มดื่ม น้ำ แก้โรคเบาหวาน
4. กำลังเสือโคร่ง	เปลือกไม้	ต้มดื่ม น้ำ เป็นยาบำรุง
5. อบเชย	เปลือกไม้	ต้มดื่ม น้ำ เป็นยาบำรุง
6. กระชาย	เหง้า	ต้มดื่ม น้ำ เป็นยาบำรุงเลือด
7. ขมิ้นชัน	หัว	ตำ , นึ่ง เป็นยาประคบ
8. เป่าเลือด	หัว	ตำ , นึ่ง ฟอกเลือด
9. กีบแรด	หัว	ตำ , นึ่ง แก้เบาหวาน
10. กวาวเครือ	หัว	ตำ , นึ่ง เป็นยาบำรุง
11. มะโหกโดน	ราก	ตำ , นึ่ง แก้โรคริดสีดวงทวาร
12. เหงือกปลาหมอ	ทั้งต้น	ต้มดื่ม แก้ปวดท้อง
13. ส่อม	ใบ	ตำ ประคบ ถอนพิษไข้
14. ม้ากระทืบโรง	เปลือก	ต้มดื่ม น้ำ เป็นยาบำรุง
15. โศไม่รู้อ้ม	ใบ , ราก	ต้มดื่ม น้ำ เป็นยาบำรุง
16. เขียงแข้งม้า	เหง้า	ต้มดื่ม น้ำ เป็นยาบำรุง
17. ตะไคร้ต้น	ต้น , ราก , เมล็ด	ต้มดื่ม แก้ขัดเบา
18. วัชระปายควาย	ต้น	ต้มดื่ม แก้ริดสีดวงทวาร
19. ตัวเครือดำ	ลำต้น	ต้มดื่ม แก้ริดสีดวงทวาร
20. กีบแรด	หัว	ต้มดื่ม แก้โรคเบาหวาน
21. หญ้า 32 ราก	ทั้งต้น	ต้มดื่ม บำรุงกำลัง
22. มะอู้นามคำ	ราก	ต้มดื่ม แก้ริดสีดวงทวาร
23. มะอ่า	ราก	ต้มดื่ม แก้ริดสีดวงทวาร
24. ตุ่นเครือดำ	ต้น	ต้มดื่ม บำรุงกำลัง
25. เพกา	ราก	ต้มดื่ม แก้ปวดท้อง

ชนิดสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ / ประโยชน์
26. หญ้าเอ็นยืด	ใช้ทั้งต้น	นึ่ง , ประคบ คลายเส้น
27. ไม้สามเอ็น	ราก	ต้มดื่ม แก้กระษัย
28. ว่านชักมดลูก	เหง้า	ต้มดื่ม บำรุงเลือด
29. เล็มป็น	ราก	ต้มดื่ม ขับเบา
30. กรีบม้าลม	เหง้า	ต้มดื่ม ขับลม
31. ม้าแม่ก่า	ราก	ต้มดื่ม บำรุงกำลัง
32. แก้วฮากเหลือง	ราก	ต้มดื่ม บำรุงกำลัง
33. ผาขาวปากชูด	ราก	ต้มดื่ม แก้ปวดฟัน
34. เกล็ดปลากรุง	ราก	ต้มดื่ม บำรุงกำลัง
35. หารข้างรื่อง	ใบ	ต้มอาบ แก้ผื่นคัน
36. งูเห่าดำ	เครื่อง	ต้มดื่ม แก้โรคอัมพฤกษ์
37. หัวใจเสือดำ	ราก	ต้มดื่ม ยาบำรุงกำลัง
38. กลิ้งกลางดง	หัว	ต้มดื่ม ขับเสมหะ
39. สรพิษดำ	ราก	ต้มดื่ม แก่ริดสีดวงทวาร
40. ว่านสาวหลง	ราก , ใบ , ต้น	ต้มดื่ม แก้ร้อนใน
41. เถาวัลย์เปียง	เครื่อง	ต้มดื่ม ยากระษัยเส้น
42. หญ้าหนวดแมว	ต้น , ราก	ต้มดื่ม แก่น้ำ
43. จะค่านแดง	ต้น	ต้มดื่ม บำรุง
44. หวานข้าวเย็น	เหง้า	บำรุง

ที่มา: การสำรวจของคณะกรรมการป่าชุมชนบ้านปางมะโอ

ภาคผนวก ค

ปฏิทินการใช้ประโยชน์พืชอาหารธรรมชาติของชาวบ้านปางมะโอ

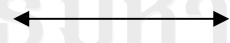
ชนิดพืช	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
กล้วยแดง	←											→
กล้วยหม่น	←											→
ก่อ										←		→
กุศก้อง	←											→
เงือง	←					→						
แคหางค่าง										←		→
จะค้ำน	←											→
จี้กุก												
ชะอม			←			→						
ดอกแคป่า										←		→
ดอกลีลาว	←	→										
ดอกหมากขี้										←		→
ต้าง		←	→									
ต้าว					←		→					
บอนขาว	←						→			←		→
บอนผา	←					→						
บุก				←			→					
ผักกระถิน	←											→
ผักกุ่ม			←			→						
ผักกูด	←											→
ผักเชียงดา			←			→						
ผักลิ้นแลน	←											→
ผักเสี้ยว			←		→							
ผักหนอก								←				→
ผักหน้าง			←			→						
ผักหนาม			←									→
ผักหวานป่า				←								→
ผักฮ้วนหมู			←		→							
ผักฮาก				←			→					

ตารางที่ 4.2 ปฏิทินการใช้ประโยชน์อาหารธรรมชาติจากป่าเมืงของชาวบ้านปางมะโอ (ต่อ)

ชนิดพืช	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
ผักเสียด	←→									←→		
เพกา						←→						
มอญปลา			←→									
มะเขือเครือ	←→											→
มะเขว่น									←→			
ส้มป่อย	←											→
หน่อไม้ซาง					←				→			
หน่อไม้ไร่					←				→			
หน่อไม้หก					←				→			
หวาย	←→											→
หอมไก่อ						←				→		
เห็ดก่อ					←→							
เห็ดไข่ห่าน					←→							
เห็ดโคน								←→				→
เห็ดแดง					←							→
เห็ดเตี๊ยะ					←→							
เห็ดถอบ					←							
เห็ดมัน					←							
เห็ดลม										←→		→
เห็ดห้า					←							
เห็ดหนู					←							

ที่มา: การสำรวจของคณะกรรมการป่าชุมชนบ้านปางมะโอ

หมายเหตุ:



หมายถึง ช่วงฤดูกาลที่หาได้ยากมาก



หมายถึง ช่วงฤดูกาลที่หาได้ทั้งปี

ภาคผนวก ง
พืชอาหารในหมู่บ้านปางมะโอ

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
กล้วยแดง		ต้น	อ่อน	สั้น	- สวน - ไร่ - ริมห้วย	ดินไถลี้ ลำห้วย	ชื้น	- หัวปลี - ลำต้น	- แกง - ยา - เป็นอาหาร สัตว์	- แยกหน่อ
กล้วยหม่น		ต้น	อ่อน	สั้น	- สวน - ไร่ - ริมห้วย	ดินไถลี้ ลำห้วย	ชื้น	- ลำต้น	- แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก	- แยกหน่อ
ก่อ	ก่อดี ก่อเดือย ก่อแป้น	ต้น	แข็ง	ยาว	- ป่า - สวน - ไร่ - ริมห้วย	ดินดำ	เย็น	- เมล็ด	- คั่ว - ทำขนม	- เมล็ด
เงาะ		ต้น	แข็ง	ยาว	- ไร่ - สวน - ไร่ - ริมห้วย	ดินดำ	เย็น	- เนื้ออ่อน	- แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก	- เมล็ด

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
แคหางค่าง	แกขม	ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมี่ยง	ดินดำ	ร้อนชื้น	- ดอก	- ยำ - คั่ว	- เพาะเมล็ด
ชะอม	ผักหละ	ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมี่ยง	ดินดำ	เย็น	- ยอด อ่อน - ใบอ่อน	- ผัด - แกง - จิ้ม น้ำพริก	- ปักชำ
ดอกแคป่า	แคป่า	ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมี่ยง	ดินดำ	เย็น	- ดอก	- แกง - จิ้ม น้ำพริก	- เอากล้ามา ปลูกลง
ตำลึงหลวง		ต้น	อ่อน	สั้น	- สวน เมี่ยง - ริมห้วย	ดินใกล้ ลำห้วย	ชื้น	- ดอก	- แกง - นึ่ง	- ตัดกล้า
ตำลึง		ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมี่ยง - ป่า	ดินดำ	ชื้น	- เนื้อ อ่อน - ผล	- แกง - ต้ม - ผัด	- เอากล้า ไปปลูกลง

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
ผักกุ่ม		ต้น	แข็ง	ยาว	- บริเวณ บ้าน	ดินดำ แดง	ร้อน	- ยอด อ่อน - ใบอ่อน	- ดอก - แกง - ยำ	- ปักชำ
ผักเลียบ	ผักเหือด	ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมียง - บริเวณ บ้าน	ดินดำ ดินแดง	ชื้น	- ยอด อ่อน - ใบอ่อน	- แกง - ยำ - นึ่ง	- ปักชำ - ตอน
ผักเสี้ยว		ต้น	แข็ง	ยาว	- ป่า	ดินดำ แดง	แล้ง	- ดอก - ยอด อ่อน	- ลวกจิ้ม น้ำพริก - ต้ม - แกง	- เอากล้ามา ปลูก
ผักหวานป่า	ผักหวาน ขมุ	ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมียง - ป่า	ดินแดง	แล้ง / หลังไฟ ป่า	- ยอด อ่อน - ใบอ่อน	- แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก	- เพาะเมล็ด - เอากล้ามา ปลูก

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
ผักกระถิน		ต้น	แข็ง	ยาว	- บริเวณ บ้าน	ดินดำ	ร้อน	- ยอด อ่อน	- แกง - จิ้ม น้ำพริก	- ปักชำ
เพกา	มะลิดไม้	ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมียง	ดินดำ	ร้อน	- ฝัก - ดอก	- ฝัก - ยำ - จิ้ม น้ำพริก	- ปักชำ
มอญปลา		ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน เมียง	ดินดำ ดินแดง	ร้อน	- ยอด อ่อน - ใบอ่อน	- ยำ - ส้า	- ตัดกิ่งชำ
หน่อไม้ซาง		ต้น	แข็ง	ยาว	-สวน เมียง -ป่า	ดินดำ	ชื้น เย็น	- หน่อ	- แกง - ต้ม - ลวกจิ้ม น้ำพริก - คอง	- แยกหน่อ

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
หน่อไม้ไร่	หน่อหวาน	ต้น	แข็ง	ยาว	-สวน เมี่ยง -ป่า	ดินดำ	ชื้น เย็น	- หน่อ	- แกง - ต้ม - ลวกจิ้ม น้ำพริก - คอง	- แยกหน่อ
หมากปู้		ต้น	แข็ง	ยาว	- สวน บริเวณ บ้าน	ดินดำ แดง	เย็น	- ดอก	- แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก	- ปักชำ
มะเขว่น		ต้น	แข็ง	ยาว	- ป่า - สวน เมี่ยง	ดินดำ ดินแดง	เย็น	- ผล - ใบอ่อน	- เป็นเครื่องเทศ - เป็นผักสดจิ้ม น้ำพริก	- เมล็ด
ส้มป่อย		ต้น	แข็ง	ยาว	- ป่า	ดินดำ แดง	ร้อน	- ยอด	- แกง - ต้มส้ม	- เมล็ด

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
บอนผา		กอ	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง - ริมห้วย	ดินไถลี้ ล้าห้วย	ชื้น	- ใบอ่อน - ก้าน	- แกง - นึ่ง	- แยกหน่อ
บุก	ผักอิงอก	กอ	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง	ดินดำ แดง	ร้อน	- ลำต้น	- แกง - จอ	- เมล็ด
ใบบัวบก	ผักหนอก	กอ	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง	ดินดำ	ชื้นเย็น	- ใบ - ต้น	- กินกับลาบ - ต้มกินแก้ร้อน ใน	- เอากล้ามา ปลูก
ผักหนาม		กอ	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง - ริมห้วย	ดินไถลี้ ล้าห้วย	ชื้นเย็น	- ยอด อ่อน - ใบอ่อน	- จอ - แกง - ลวกจิ้มน้ำพริก	- แยกเหง้า
กระทือป่า	จิกุก	กอ	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง - ริมห้วย	ดินไถลี้ ล้าห้วย	ชื้น	- หน่อ	- แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก	- เหง้า

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
ผักกูด	กูดขาว	กอ	อ่อน	สั้น	- สวน - ไร่ - ริมห้วย	ดินไถ ล้าห้วย	ชื้น	- ยอด - อ่อน	- จอ - แกง - ลวกจิ้มน้ำพริก	- ตาม ธรรมชาติ
ย่านลิเภา	กูดกึ่ง	กอ	อ่อน	สั้น	- สวน - ไร่ - ริมห้วย	ดินดำ	ชื้น	- ยอด - อ่อน	- แกง	- เหง้า
หน่อไผ่ตง	หน่อไม้หก	กอ	แข็ง	ยาว	- สวน - ไร่ - ป่า	ดินดำ	ชื้น เย็น	- หน่อ	ลวกจิ้มน้ำพริก - ต้ม - แกง	- แยกหน่อ
หวาย	หางหวาย	กอ	แข็ง	ยาว	- ริมห้วย	ดินไถ ล้าห้วย	เย็น	- ยอด - อ่อน	- ผัด - แกง	- แยกเหง้า
ผักเชียงดา	ผักเชียง	เครือ/ เถา	อ่อน	สั้น	- บริเวณ บ้าน - ข้างทาง	ดินแดง ดินข้าง ทาง	ร้อนชื้น	- ยอด - ใบอ่อน	- แกง - เจียว	- แยกกล้า

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
ผักดินแดน		เครือ	อ่อน	สั้น	- ริมห้วย	ดินไถลี้ ล้าห้วย	เย็น	- ยอด	- แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก - ต้ม	- แยกหน่อ
กระโจม	ผักหนั่ง	เครือ	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง - ริมห้วย	ดินไถลี้ ล้าห้วย	เย็น	- ยอด อ่อน - ใบอ่อน	- ผัด - แกง	- เอากล้ามา ปลูก
กระทู้งหมา บ้า	ผักฮ้วนหมู	เครือ/ เถา	แข็ง	ยาว	- สวน เมียง - สวน บริเวณ บ้าน	ดินดำ แดง	ร้อนชื้น	- ยอด - ดอก	- แกง - ต้ม	- เอากล้ามา ปลูก
ผักฮาก		เครือ	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง - ริมห้วย	ดินไถลี้ ล้าห้วย	ชื้น	- ยอด - ใบอ่อน	- แกง - ลวกจิ้มน้ำพริก	- แยกหน่อ

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
มะเขือเครือ	ฝักแก้ว	เครือ	อ่อน	สั้น	-บริเวณ บ้าน	ดินดำ	เย็น	- ยอด อ่อน - ผล	- ฝัก - แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก	- เพาะเมล็ด
ลีลาว	ลิงลาว	พุ่ม	อ่อน	สั้น	- สวน เมียง - ป่า	ดินดำ	เย็น	- ดอก	- แกง - ลวกจิ้ม น้ำพริก	- แยกหน่อ
หอมไก่อ		พุ่ม	อ่อน	สั้น	-สวน เมียง	ดินดำ	ชื้น	- ยอด อ่อน	- กินกับลาบ - จิ้ม น้ำพริก	- แยกหัว ไปปลูก
สะค้าน	จัดค้าน	ไม้เลื้อย	แข็ง	ยาว	- ป่า	ดินดำ	เย็นชื้น	- ใบ - เถา	-กินกับลาบ - แกง	- เพาะเมล็ด
เห็ดก่อ	เห็ดก่อ	เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ ป่าเมียง	ดินดำ แดง ใต้ต้นก่อ	ชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
เห็ดไข่ห่าน		เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ	ดินดำ	ชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง
เห็ดโคน	เห็ดโคนดำ เห็ดโคน แดง เห็ดโคน ปลวก	เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ ป่าเมี่ยง	ดินดำ	ชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง
เห็ดแดง	เห็ดแดง	เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ	ดินดำ แดง	ชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง
เห็ดมัน		เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ	ดินดำ แดง ออกบน ไม้ตุง ไม้ เหียง	ชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก คั่ว	ขึ้นเอง

พืชอาหาร	ชื่อท้องถิ่น	ลักษณะ ต้น	ลักษณะ เปลือก	อายุ	แหล่งที่ พบ	ลักษณะ ดิน	สภาพ อากาศ	ส่วนที่ใช้	การใช้ ประโยชน์	การ ขยายพันธุ์
เห็ดเผาะ	เห็ดถอบ	เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ	ดินดำ ดินแดง	ร้อนชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง
เห็ดตับเต่า	เห็ดห้า	เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ	ดินดำ แดง	ชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง
เห็ดถลม		เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ สวนเมี่ยง	ดินดำ ดินแดง ออกบน กิ่งไม้แฉะ ไม้เป่า	เย็น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง
เห็ดหูหนู	เห็ดหูลัวะ	เห็ด	อ่อน	สั้น	ป่า ธรรมชาติ สวนเมี่ยง	ดินดำ แดง ออกตาม กิ่งไม้	ชื้น	ดอกเห็ด	ต้ม แกง ลวก	ขึ้นเอง

ภาคผนวก จ
การใช้ประโยชน์จากพืชเพื่อประกอบอาหาร

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
1. การต้ม	กระต่ายหมาบ้ำ	ยอดอ่อน, ใบอ่อน, ดอก	ไม่มี	นำ มา ต้ม ใ ห้ สุก รับประทานเป็นผักจิ้ม กับน้ำพริก	ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ ปวดศีรษะ เชื่องซึม ช่วยให้หลับ นอน
	ແທຫາງຄ່າງ	ดอก, ฝักอ่อน	ไม่มี	นำ มา ต้ม ใ ห้ สุก รับประทานเป็นผักจิ้ม ร่วมกับน้ำพริกแดง หรือน้ำพริกปลาร้า	แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงโลหิต ขับเสมหะ บรรเทาอาการปวดตาม ร่างกาย ปวดเมื่อย
	ຕ້າງຫລວງ	ดอก	ไม่มี	นำ มา ต้ม ใ ห้ สุก รับประทานร่วมกับ น้ำพริกแดง น้ำพริกปลา	ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้ ตัวร้อน บำรุงร่างกาย
	กระตือป้า	หน่อ, ดอก	ไม่มี	ลวก จิ้ม น้ า พ ร ิ ก รับประทานเป็นผักสด	ขับลมในกระเพาะได้ดี

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
1. การต้ม	ตำ	เนื้ออ่อน	ไม่มี	เนื้อต้มจิ้มน้ำพริก	บำรุงน้ำดี ปอด และตับ
	ชะอม	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	ไม่มี	ลวก จิ้ม น้ำ พริก รับประทานเป็นผักสด	เป็นยาขับพยาธิ ยาขับ ลม แก้ท้องเพื่อ ขับลม ในลำไส้
	บัวบก	ต้น	ต้มน้ำดื่ม	ลวกเป็นผักจิ้ม เช่นลาบ	แก้ฟกช้ำ ลดอาการ อักเสบ แก้ร้อนใน ทำ ครีมทาผิวแห้ง
	ผักกูด	ยอดอ่อน	ไม่มี	นึ่งมาลวกรับประทาน เป็นผักจิ้ม กับน้ำพริก แดง น้ำพริกปลาร้า	แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษ อักเสบ บำรุงสายตา แก้ โลหิตจาง ขับปัสสาวะ
	ผักหวานป่า	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	ต้มผักหวานกับไข่ต้ม แดง	ไม่มี	แก้ พิษ ร้ อ น กระสับกระส่าย แก้น้ำดี พิการ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
	เห็ดหูหนู	ดอก	ไม่มี	ต้มจืดร่วมกับผักอื่นๆ	แก้ร้อนในกระหายน้ำ

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
1. การต้ม	ไผ่ตง	หน่ออ่อน	ไม่มี	ต้มจิ้ม น้ำพริกกะปิ น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกแก	ขับปัสสาวะ แก้มตุ๋น อีกเสบ แก้วร้อนใน กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ
	ไผ่เปาะหรือไผ่หวาน	หน่ออ่อน	มาต้มกับน้ำคั้นใบ ย่านาง	ไม่มี	ขับปัสสาวะ แก้มตุ๋น อีกเสบ แก้วร้อนใน กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ
	ผักเลียบหรือผักเหี้ยด	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	ต้มกะทิกับปลาเค็ม ต้มกินกับน้ำ	ไม่มี	ยาสมานและคุมธาตุ แก้ไข้ สบ็ดร้อนสบัด หนาว
2. การนึ่ง	ชา	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	นำใบชาไปนึ่งแล้วใส่ ไผ่ฝัดดิน แล้วนำมา รับประทาน คนเมือง เหนือเรียกว่า 'เมียง'	ไม่มี	ทำให้หายเหนื่อยไม่ง่วง นอน แก้กระหายน้ำ ขับ ปัสสาวะ แก้ปวดเมื่อย ตามร่างกาย

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
	บอน	ลำต้น, ใบอ่อน	ไม่มี	นึ่งกินกับน้ำพริก	เป็นยาระบาย ขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด แก้เถาตาน ในท้อง กัดฝ้าหนอง
	ผักหวานป่า	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	ไม่มี	นำมานึ่งรับประทานกับ น้ำพริกตาแดง	แก้ พิษ ร้อน กระสับกระส่าย แก้น้ำดี พิการ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
3. การแกง	กระทือป่า	หน่อ, ดอก	ไม่มี	แกงผักรวม แกงใส่ หน่อไม้	ขับลมในกระเพาะได้ดี
	กระทู้หมาบ้า	ยอดอ่อน, ใบอ่อน, ดอก	ไม่มี	แกงแคร่วมกับผักอื่นๆ หรือ นำมาแกงผักรวม	ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ ปวดศรีษะ เชื่องซึม
	ชะอม	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	ไม่มี	แกงกับหน่อไม้ แกงเห็ด	เป็นยาขับพยาธิ ยาขับ ลม แก้ท้องเฟ้อ ขับลม ในลำไส้

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
3. การแกง	ตำหลวง	ดอก	ไม่มี	แกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่น หรือแกงกับปลาแห้งร่วมกับหัวปลีกล้วย	ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้ตัวร้อน บำรุงร่างกาย
	ตำ	เนื้ออ่อน, เนื้อในของผล	เนื้อในของผลนำไปเชื่อมลูกตาลเรียกว่า 'ลูกชิด'	เนื้ออ่อนบริเวณคอต้นและเนื้อในของผลนำมาแกงกับไก่ แกงกับปลาแห้ง	บำรุงน้ำดี ปอด และตับ
	บอน	ลำต้น, ใบอ่อน	แกงส้มปลา	ไม่มี	เป็นยาระบาย ขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด แก้เต้านมในท้อง กัดฝ้าหนอง
	ผักกูด	ยอดอ่อน	แกงกับปลาสด	แกงแครงร่วมกับผักชนิดต่างๆ	แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา แก้โลหิตจาง ขับปัสสาวะ ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
3. การแกง	ผัดเซียงดา	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	แกงกับปลาแห้ง	แกงแคร่วมกับผักชนิดต่างๆ	รักษาหวัด รักษาไข้ ลดน้ำตาลในเลือด
	ผัดหวานป่า	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	แกงผัดหวานกับปลาแห้ง	แกงเลียงปลากรอบ และแกงแคร่วมกับผักชนิดต่างๆ	แก้พิษร้อน กระสับกระส่าย แก้น้ำดีพิการ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
	ไผ่ตง	หน่ออ่อน	แกงกับไก่ ปลา หรือเนื้อ	ไม่มี	ขับปัสสาวะ แก้มดลูกอักเสบ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ
	ไผ่เป่าหรือไผ่หวาน	หน่ออ่อน	แกงกับไก่ ปลา หรือเนื้อ	แกงรวมกับเห็ดเผาะใส่เค็มหมู	ขับปัสสาวะ แก้มดลูกอักเสบ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
3. การแกง	เพกาหรือมะลิไม้	ยอดอ่อน, ดอก	ไม่มี	ต้มให้สุกรับประทาน กับน้ำพริกตาแดง	เปลือกหรือแก่นเป็นยา แก้พิษ แก้ไข้ แก้ปวด เสียด บำรุงเลือด เป็นยา แก้พิษ
	จัดค่านหรือสะค้าน	เถา, ใบอ่อน	ไม่มี	เถาต้แกลงแคหรือแกง ขยูนเป็นเครื่องชูรส	ขับลมใน ลำไส้ แก้จุก เสียด บำรุงธาตุ บำรุง กำลัง
	เห็ดมันหรือเห็ดขอน ขาว	ดอก	แกงกับปลาช่าง	แกงแครงร่วมกับผักชนิด ต่างๆ	บำรุงร่างกาย ชูกำลัง แก้ไข้พิษ
	เห็ดดับเต่า	ดอก	ไม่มี	แกงร่วมกับยอดฟักทอง หน่อไม้สด	บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง กระจายโลหิต ดับพิษ ร้อนภายใน
	เห็ดหูหนู	ดอก	ไม่มี	แกงแครงร่วมกับผักชนิด อื่นๆ	แก้ร้อนในกระหายน้ำ
	เห็ดหูหนู	ดอก	ยำเห็ดหูหนูกับหมู	ไม่มี	แก้ร้อนในกระหายน้ำ

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
3. การแกง	เห็ดเผาะ	ดอก	ไม่มี	นำมาแกงร่วมกับ หน่อไม้และหมู	บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง กระจายโลหิต ดับพิษ ร้อนภายใน
4. การยำ	ชา	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	นำมาขำกับปลากระป๋อง	เป็นผักแกล้มกับลาบ ก้อย หลู้	ทำให้หายเหนื่อยไม่่วง นอน แก้ท้องร่วง สมาน บาดแผล แก้กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ปวด เมื่อยตามร่างกาย
	ผักหวานป่า	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	ขำกับปลาทูนึ่ง	ไม่มี	แก้ พิษ ร้อน กระสับกระส่าย แก้น้ำดี พิการ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
	เพกาหรือมะลิไม้	ฝักอ่อน	ไม่มี	ขำร่วมกับผักชนิดต่างๆ	เป็ลือกหรือแก่นเป็นยา แก้ฟกช้ำ แก้น้ำเหลือง เสีย บำรุงเลือด

วิธีการปรุง	พืชอาหาร	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	เครื่องปรุงหลัก	เครื่องปรุงประกอบ	สรรพคุณ
5. การแฉับ	เห็ดไข่ห่าน	ดอก	คองแล้วแฉับกับเกลือ กระเทียม เผลาไฟ	ไม่มี	บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง
6. การจ๋าว	ตำ	เนื้ออ่อน	ไม่มี	เนื้ออ่อนบริเวณคอต้น และเนื้อในของผลนำมา ผัดกับหมูหรือผักต่างๆ	บำรุงน้ำดี ปอด และตับ
	ไผ่ตง	หน่ออ่อน	ผัดกับหมูหรือเนื้อ	ไม่มี	ขับปัสสาวะ แก้มดลูก อักเสบ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ
	เห็ดเผาะ	ดอก	นำมาซอยและผัด ร่วมกับหมู หรือเนื้อ	ไม่มี	บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง กระจายโลหิต ดับพิษ ร้อนภายใน
7. การล้า	ชา	ยอดอ่อน, ใบอ่อน	ไม่มี	นำมาล้าหรือเป็นผัก แก้มกับลาบ ก้อย หลู้	ทำให้หายเหนื่อยไม่ง่วง นอน แก้ท้องร่วง สมาน บาดแผล แก้กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายเฉลิมชนม์ บุญเกียรติสกุล

วัน เดือน ปี เกิด 12 สิงหาคม 2523

ประวัติการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสังคมศาสตร์
(การจัดการทรัพยากรทางสังคมและวัฒนธรรม)
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการทำงาน ไม่มี

ทุนการศึกษา พ.ศ. 2548 ทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved