

ใบรับรองปัญหาพิเศษปริญญาตรี  
ภาควิชาพืชสวน

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศไทย  
จำนวน 25 ชนิด

Studies and collected data of local vegetable 25 species in the north region  
Of Thailand

โดย  
นายวัฒนศักดิ์ พิงสาระ

ได้พิจารณาเห็นชอบจาก



(อาจารย์ศุภร เหมินทร์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

16 มี.ค. 44

ภาควิชารับรองแล้ว



(รศ. สมภพ สุตะวสันต์)

หัวหน้าภาควิชาพืชสวน

19 มี.ค. 44

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำ 611198528

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศไทย

จำนวน 25 ชนิด

Studies and collected data of local vegetable 25 species in the north region  
Of Thailand



โดย  
นายวัฒนศักดิ์ พิงสาระ

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์สุกร เหมินทร์

รฟ.

จ 396 ก

เลขหนังสือ..... 2543

เลขทะเบียน..... 41676

วัน, เดือน, ปี 27 ก.ย. 2545

b.....  
i.....

เสนอ

ภาควิชาพืชสวน

คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เทคโนโลยีการผลิตพืช)

พุทธศักราช 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรื่อง : การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือจำนวน 25 ชนิด  
 โดย : นายวัฒนศักดิ์ พึ่งสาระ  
 สาขาวิชา : เทคโนโลยีการผลิตพืช  
 ภาควิชา : พืชสวน  
 คณะ : เทคโนโลยีการเกษตร  
 อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ศุภกร เหมินทร์

### บทคัดย่อ

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลของผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศไทย จำนวน 25 ชนิด โดย ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลของผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือ ของประเทศไทยได้ ตามหัวข้อดังนี้ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อพื้นเมือง วงศ์ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การขยายพันธุ์ ระบบนิเวศที่เหมาะสม การใช้ประโยชน์ ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์แล้วบันทึกภาพ ทั้งนี้เพื่อเป็น ประโยชน์ในการศึกษา และอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านตามภาคต่างๆ

จากผลการศึกษาได้รวบรวมข้อมูลของผักพื้นบ้าน 25 ชนิด ได้แก่ กระโดน กระพี้จั่นค้อน หมากขาว จิ้ว จิกนา เจตมูลเพลิงแดง ซา ชำมะเรียง เถาตดหมา ผักคันทรง ผักเบี้ยใหญ่ ผักปลาบ ผักเลี้ยว ผักหวานป่า ฝรั่ง ฝรั่งเฒ่า แพงพวยน้ำ พุทธรักษา โมกเครือ ย่านางแดง สมอไทย หม่อน เห็ดตับเต่า อโศกน้ำ อุโลก พบว่าแต่ละชนิดมีลักษณะทางพฤกษศาสตร์ แตกต่างกันไป ซึ่งสามารถจัดจำแนกออกได้ดังนี้ 1. ลักษณะการเจริญเติบโตของทรงต้น แบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ ไม้ยืนต้น , ไม้เลื้อย , ไม้พุ่ม , ไม้ล้มลุก, พืชลอยน้ำ 2. การจัดเรียงตัวของใบบนกิ่ง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ใบเดี่ยว และใบประกอบ 3. ลักษณะดอกแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ดอกเดี่ยว และดอกช่อ 4. ลักษณะผล แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ ผลเดี่ยว , ผลกลุ่ม และฝัก

Title : Studies and collected data of local vegetables 25 species in the North region of Thailand

By : Mr.Wattanasak Pungsara

Major : Plant Production Technologe

Detartment : Horticulture

Faculty : Agricultural Technologe

Advisor : Mr. Suporn Hemindra

### ABSTRACT

Study and collected data of local vegetable 25 species in the northern of Thailand. Aad alao study to scientific name , common name , local name , family , character of botany , expanding , suitable ecological system , utilization , collected season . The pictures were also taken for each species of the vegetables.

Studies and collected data of the educational purpose , such as *Careya sphaerica* , *Millettia brandisiana* , *Dracaena angustifolia* , *Bombox celba* , *Barringtonia acutangula* , *Plumbago indica* , *camellia slemensis* , *Lepisarithes fruticosa* , *Merremia hastata* , *Colubreing asiatica* , *Portulaca oleracea* , *Commelina diffusa* , *Bauhinia purpurea* , *Leptonychia heteroclita* , ( *Dendroccalamus* ; *asper* , *giganteus* ) , *Jussiaea repens* , *Albizia Lebbeck* , *Aganosma marginata* , *Filiacora triandra* , *terminalia ohebula* , *Morus alba* , *Thaeogyroporus porontosus* , *Hymenodictyon excelsum* , *Saraca declinata* . Found that each species of the vegetable has its own unigue character istic , which could be separated in to different groups. The first. Groups involves the shape of the vegetables , which could be further separated 5 types : climbing plant , shrubbery , perennial , annual crops , floating plant . The secend group was how to leaves organized them selves . The third group was the shape of the the flower which was further separted separated in to 2 types : single and bunch flower . The last group was the shape the fruit which was separated into 3 types : single group and sheath

## คำนิยม

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นกำลังใจและให้ทุนทรัพย์ในการศึกษาครั้งนี้ และกราบขอบพระคุณอาจารย์สุภร เหมินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำต่างๆ ตลอดจนช่วยแก้ไขปัญหาพิเศษเล่มนี้จนสำเร็จสมบูรณ์ และขอขอบคุณอาจารย์ในภาควิชาที่ชชวนทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้จัดทำ

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ คุณผกา มาศ ทรงโยธิน นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่คอยช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเดินทาง และคุณพัชรินทร์ สว่างวัน รวมทั้งเพื่อนๆ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกท่าน ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือในการทำปัญหาพิเศษฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

นายวัฒนศักดิ์ พึ่งสาระ

## สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนิยม	ค
สารบัญเรื่อง	ง
สารบัญภาพ	ฉ
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ตรวจเอกสาร	3
อุปกรณ์และวิธีการ	14
กระโดน	16
กระพี้จั่น	18
ค้อนหมาขาว	20
จั่ว	22
จิกนา	25
เจตมูลเพลิงแดง	27
ชา	29
ขำมะเรียง	31
เถาตดหมา	33
ฝักคันทรง	35
ฝักเบ็ญใหญ่	37
ฝักปลาบ	39
ฝักเสี้ยว	41
ฝักหวานป่า	43
ไผ่ตง	45
ไผ่เปี๊ยะ	47
แพงพวยน้ำ	49
พฤกษ์	51

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญเรื่อง(ต่อ)

เรื่อง	หน้า
โมกเครือ	54
ย่านางแดง	56
สมอไทย	58
หม่อน	60
เห็ดตับเต่า	62
อโศกน้ำ	64
อุโลก	66
สรุปและวิจารณ์ผล	68
เอกสารอ้างอิง	70



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. แสดงลักษณะผลของต้นกระโดน	17
2. แสดงลักษณะดอกกระโดน	17
3. แสดงลักษณะยอดกระพี้จั่น	19
4. แสดงลักษณะดอกและใบต้นกระพี้จั่น	19
5. แสดงลักษณะต้นค้อนหมาขาว	21
6. แสดงลักษณะดอกค้อนหมาขาว	21
7. แสดงลักษณะใบของต้นจ้าว	24
8. แสดงลักษณะของต้นจ้าว	24
9. แสดงลักษณะผลของต้นจิกนา	26
10. แสดงลักษณะใบจิกนา	26
11. แสดงลักษณะดอกต้นเจตมูลเพลิงแดง	28
12. แสดงลักษณะต้นและใบเจตมูลเพลิงแดง	28
13. แสดงลักษณะดอกของต้นชา	30
14. แสดงลักษณะใบต้นชา	30
15. แสดงลักษณะดอกของต้นชามะเรียง	32
16. แสดงลักษณะต้นชามะเรียง	32
17. แสดงลักษณะของต้นเถาตดหมา	34
18. แสดงลักษณะดอกของต้นเถาตดหมา	34
19. แสดงลักษณะผลของฝักคันทรง	36
20. แสดงลักษณะใบของฝักคันทรง	36
21. แสดงลักษณะต้นฝักเบี้ยวใหญ่	38
22. แสดงลักษณะดอกฝักเบี้ยวใหญ่	38
23. แสดงลักษณะดอกของฝักปลาบ	40
24. แสดงลักษณะของใบฝักปลาบ	40
25. แสดงลักษณะดอกของฝักเลี้ยว	42
26. แสดงลักษณะของใบฝักเลี้ยว	42
27. แสดงลักษณะดอกและใบของฝักหวานป่า	44

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
28. แสดงลักษณะของต้นฝักหวานป่า	44
29. แสดงลักษณะหน่อไม้ตง	46
30. แสดงลักษณะของกอไม้ตง	46
31. แสดงลักษณะของกอไม้เปี๊ยะ	48
32. แสดงลักษณะของหน่อไม้เปี๊ยะ	48
33. แสดงลักษณะใบและต้นแพงพวยน้ำ	50
34. แสดงลักษณะดอกแพงพวยน้ำ	50
35. แสดงลักษณะดอกและต้นของพฤกษ์	53
36. แสดงลักษณะของใบพฤกษ์	53
37. แสดงลักษณะดอกและใบต้นโมกเครือ	55
38. แสดงลักษณะของต้นโมกเครือ	55
39. แสดงลักษณะของต้นย่านางแดง	57
40. แสดงลักษณะดอกและใบต้นย่านางแดง	57
41. แสดงลักษณะผลและใบต้นสมอไทย	59
42. แสดงลักษณะผลต้นสมอไทย	59
43. แสดงลักษณะของต้นหม่อน	61
44. แสดงลักษณะผลและใบของต้นหม่อน	61
45. แสดงลักษณะดอกเห็ดตับเต่า	63
46. แสดงลักษณะต้นเห็ดตับเต่า	63
47. แสดงลักษณะดอกต้นอโศกน้ำ	65
48. แสดงลักษณะของใบอโศกน้ำ	65
49. แสดงลักษณะใบและต้นอุโลก	67
50. แสดงลักษณะผลและต้นอุโลก	67

## คำนำ

ภาคเหนือเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรทางธรรมชาติต่าง ๆ ดั่งนั้น จึงมี ผักและสมุนไพรเกิดขึ้นมากมาย ผักอาจนับได้ว่ามีบทบาทสำคัญในฐานะอาหาร สำหรับ “ผักพื้นบ้าน” ของไทยแล้ว หลายชนิดมีคุณค่าไม่เพียงแต่สามารถนำมาบริโภค ยังถูกนำไปใช้เป็น ยารักษาโรค เป็นเครื่องมือในการดำรงชีพ เป็นเครื่องแต่งกายและบางประเภทก็ยังสามารถพัฒนา ให้มีประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ

ในเล่มนี้เป็นการรวบรวม “ผักพื้นบ้านภาคเหนือ” ของไทยที่ยังนิยมบริโภคกันอย่าง แพร่หลายในแต่ละท้องถิ่น เสนอให้เห็นบทบาทของผัก บทบาททางอาหาร บทบาททางยา สาระ นำนัฐทางพฤกษศาสตร์

มาถึงยุคสมัยนี้ที่คนไทยเริ่มให้ความสนใจในชีวิตสุขภาพของตนเองกันมากขึ้น การรู้จัก และรู้ถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติใกล้ตัว และนำมาใช้ประโยชน์ จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ เหมาะสมยิ่ง

(นายวิวัฒน์ศักดิ์ พึ่งสาระ)

ผู้จัดทำ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาถึงประโยชน์ในด้านต่างๆ ที่ได้จากพืชผักพื้นบ้าน
2. เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของพืชผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือ
3. เพื่อเป็นการอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้าน ตามภาคต่างๆ ในประเทศไทย
4. เป็นแนวทางในการศึกษาและรวบรวมข้อมูลพืชผักพื้นบ้านต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การตรวจเอกสาร

### ความหมายของพืชผัก

( เมฆ, 2541.) คำว่าพืชผัก (Vegetable หรือ Olericulture) มีความหมายกว้างขวางมาก ซึ่งยังไม่สามารถใช้อะไรเป็นเครื่องตัดสินได้ว่า พืชอะไรบ้างที่จัดเป็นพืชผัก แม้แต่พืชชนิดเดียวกัน แต่แต่ละประเทศยังจัดไม่เหมือนกัน เช่น

มะเขือเทศ ในประเทศไทย ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย และสหรัฐอเมริกา จัดเป็นพืชผัก แต่ในกลุ่มประเทศทางยุโรปจัดเป็นไม้ผล โดยปลูกเพื่อใช้รับประทานเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง

สตรอเบอร์รี่ ในประเทศญี่ปุ่นจัดเป็นพืชผัก โดยนำมารับประทานเป็นสลัด เนื่องจากมีรสเปรี้ยว แต่ประเทศไทยเราปลูก และนำมารับประทานเป็นไม้ผล

ถั่วเหลือง ส่วนใหญ่จัดเป็นพืชไร่ ( Field crop ) โดยนำมาเมล็ดแห้งไปสกัดทำแป้งและน้ำมัน เป็นต้น แต่ในประเทศญี่ปุ่นและสิงคโปร์ มีพันธุ์ถั่วเหลืองที่สามารถปลูก และนำฝักแก่ซึ่งยังเขียวอยู่มารับประทานเป็นอาหาร โดยต้มหรือลวก หรือนำมาผัดเป็นอาหาร และจัดเป็นพืชชนิดหนึ่งเรียกว่า Green soybean

แต่อย่างไรก็ตามก็มีข้อสังเกตอยู่ 3 - 4 ข้อ ในการพิจารณาว่าพืชชนิดนั้นเป็นพืชผัก ดังนี้

- ก. พืชผักมีการผลิตอย่างปรมาณู ตั้งแต่การเพาะกล้า จนถึงการเก็บเกี่ยวและส่งตลาด เนื่องจากพืชผักขวน้ำ อ่อนแอต่อโรคแมลง ต้องควบคุมการใช้สารเคมี เพื่อให้ปลอดภัยต่อผู้บริโภค รวมทั้งการเสียหายง่ายขณะขนส่ง
- ข. ต้นทุนการผลิต และตอบแทนต่อไร่สูง เนื่องจากมีการผลิตที่ปรมาณูดังกล่าวมาแล้ว ตั้งแต่การเตรียมดิน การเตรียมเมล็ดพันธุ์ การปลูก การปฏิบัติดูแลรักษา การป้องกันกำจัดศัตรูพืช การเก็บเกี่ยว ตลอดจนการรักษา ทำความสะอาด คัดเกรด บรรจุหีบห่อและส่งตลาด จึงทำให้เสียค่าใช้จ่ายสูงมาก
- ค. วัตถุประสงค์การปลูก มักจะใช้สำหรับรับประทานสด หรือประกอบอาหาร มีเป็นส่วนใหญ่ที่ปลูกเพื่อผลิตเมล็ดพันธุ์
- ง. ประเพณีนิยม เช่น ยาสูบ หอมหัวใหญ่ กระเทียม แม้ว่าจะมีการผลิตอย่างปรมาณูก็ตาม ยังนิยมจัดอยู่ในพืชไร่

สำหรับคำจำกัดความของคำว่า "พืชผัก" ที่น่าสนใจมีดังนี้

( ดร. วัฒนา, 2521 ) ให้ความหมายของคำว่า "พืชผัก" ไว้ 2 ประเด็นดังนี้

- ก. พืชผักที่ได้มาจากพืชผักโดยตรง ได้แก่ ผักคะน้า กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักกาดหอม ผัก

กาดขาวปลี ผักกาดเขียวปลี เป็นต้น

ข. พืชอื่นๆ ที่ไม่ใช่พืชผัก แต่นำมาบริโภคเป็นพืชผัก เช่น

- พืชไร่ ได้แก่การนำเอาใบปอกระเจามาผัดเป็นอาหาร เป็นต้น
- ไม้ผล ได้แก่การนำเอาผลมะละกอดิบ มะม่วงดิบ หรือยอดมะม่วงหิมพานต์มาเป็นอาหาร
- ไม้ดอก ได้แก่การนำเอาใบตำลึง ผักบุ้งไทย ผักกะเจตมาเป็นอาหาร

(เมืองทอง และสุริยรัตน์, 2525) ให้คำจำกัดความคำว่า "พืชผัก"คือพืชทุกชนิดที่เราสามารถนำส่วนต่างๆ เช่น ใบ ลำต้น ดอก ผล ราก ฯลฯ มาใช้บริโภคเป็นอาหารได้ โดยส่วนของพืชที่นำมาใช้บริโภคนั้น จะต้องมีลักษณะอวบน้ำ อ่อนนุ่ม ไม้แข็ง ไม้เหนียว มีรสค่อนข้างหวาน และที่สำคัญจะต้องไม่มีพิษต่อร่างกาย

(นิพนธ์, 2526) ให้คำจำกัดความของคำว่าพืชผักที่ใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกา ยังไม่เป็นที่พอใจ เนื่องจากมีข้อยกเว้นสำหรับการแยกพืชผักออกจากพืชอื่น ๆ และผลผลิตที่ได้จากพืชนั้นส่วนมากจะใช้พืชผักเป็นอาหาร แต่บางชนิดก็ใช้เป็นของหวาน และ สัดในการจำแนกทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Classification) นั้น แตงเทศ(Mush melon) จัดเป็นพืชผัก แต่มะเขือเทศจัดเป็นพวก Berry ข้าวโพดหวานจัดเป็นธัญญาพืช สตรอเบอรี่จัดเป็นไม้ผล และ เห็ด (Mushroom) จัดเป็นเชื้อรา (Fungi) พืชผักส่วนมากเป็นพืชล้มลุกฤดูเดียว (Annual) หรือสองฤดู (Biennial) มีส่วนน้อยที่เป็นพืชหลายฤดู (Perennia)

สำหรับประเทศไทยนั้น พืชผักที่นำมารับประทานมีหลายชนิด ทั้งที่มีชื่อเรียกนำหน้าว่า "ผัก" เช่น ผักกาดขาว ผักกาดหอม ผักชี ผักบุ้ง ผักกาดเขียวปลี เป็นต้น และที่ไม่มีคำว่า"ผัก" นำหน้า เช่น มันฝรั่ง มะเขือเทศ แตงกวา ฟักทอง ถั่วลิสงเตา ถั่วฝักยาว เป็นต้น รวมทั้งพืชอื่น ๆ ที่เราไม่ได้จัดเป็นพืชผัก แต่นำมาบริโภคเป็นพืชผัก เช่น พืชไร่ ไม้ผล ไม้ดอก และวัชพืช ดังได้กล่าวมาแล้ว

### ความสำคัญของพืชผัก

พืชผักเป็นอาหารประกอบที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก เนื่องจากเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง คือ เป็นแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ และโปรตีน นอกจากนี้ ยังมีราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ซึ่งทำให้ประชากร โดยเฉพาะในแถบทวีปเอเชียนิยมบริโภคพืชผักเป็นอาหารหลัก ซึ่งอาจนำมาในรูปอาหารสำเร็จ (Fast food) เช่นมันฝรั่ง เป็นต้น

เราสามารถแยกความสำคัญของพืชผักได้ดังนี้

**ความสำคัญด้านคุณค่าทางบริโภค** ซึ่งประกอบด้วยลักษณะภายนอก เช่น รูปร่าง (shape)สี กลิ่น และรส เป็นต้น

รูปร่าง หรือโครงสร้างของผัก มีความสำคัญต่อการรับประทาน เช่น ผักสลัด ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับรับประทานควรอบน้ำและสด หากเก็บเกี่ยวระยะที่แก่เกินไป จะมีลักษณะเหี่ยว และมีรสขม

สีของผัก ก็มีส่วนในการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เช่น สีแดงของมะเขือ พริก บีท หรือสีเหลืองของแครอท ฟักทอง หรือสีเขียวของกะหล่ำปลี ผักกาดเขียวปลี สลัด หรือสีขาวของผักกาดหัว แตงกวา เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผลผลิตนั้นน่ารับประทาน และสามารถรับประทานได้มากขึ้น

กลิ่นและรส ซึ่งจะนิยมกลิ่น และรสไหน ขึ้นอยู่กับ ประเพณีและความเคยชินของแต่ละท้องถิ่น ส่วนมากจะมีรสเปรี้ยว เช่น มะเขือเทศ ผักเสี้ยน รสหวาน เช่น ผักกาดหัว บีท ข้าวโพดหวาน และที่รสขม เช่น มะระ ส่วนพืชผักจำพวกเห็ดก็นิยมนำมาใช้ประกอบอาหาร เนื่องจากมีกลิ่น และรสดี แต่มีคุณค่าอาหารต่ำ

### ความสำคัญด้านคุณค่าทางอาหาร

พืชผักเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ และให้สิ่งต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งอาหารชนิดอื่นๆ มีไม่เพียงพอ หรือไม่มี ผักมีคุณสมบัติช่วยให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายลดสภาพความเป็นกรด โดยสาเหตุมาจากการย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เนยและอื่นๆ เยื่อใยของพืชผักช่วยให้ระบบขับถ่ายของร่างกายเป็นอย่างปกติ ลดการเป็นโรคลำไส้ปวดบวมและมะเร็งในลำไส้ใหญ่ อีกทั้งยังอาจมีผลต่อการลดปริมาณคอเลสเตอรอล ช่วยลดความอ้วนและป้องกันการเป็นโรคลำไส้ติ่งอักเสบ พืชผักเป็นแหล่งสำคัญของธาตุอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ โดยอุดมด้วยธาตุแคลเซียมและธาตุเหล็ก เป็นแหล่งที่ให้วิตามินหลายชนิด เช่น ถั่วต่างๆ จะอุดมด้วยโปรตีน พืชผักประเภทหัว เช่น มันฝรั่ง มันเทศ แครอท เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต

พืชผักเป็นแหล่งของธาตุอาหาร ร่างกายมนุษย์จำเป็นต้องได้ธาตุอาหาร ไม่น้อยกว่า 10 ชนิด ในการพัฒนาการและควบคุมการเจริญเติบโตให้เหมาะสมเป็นปกติ พืชผักสีเขียวเป็นแหล่งที่ดีของธาตุอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ และปวยเล้ง เป็นแหล่งของธาตุฟอสฟอรัส กระเทียม บรอกโคลี ผักกาดเขียว เป็นแหล่งของธาตุแคลเซียม ถั่วชนิดต่างๆ เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก

พืชผักเป็นแหล่งของเยื่อใย ใบพืชต่างๆ เช่น คื่นช่าย กะหล่ำ และผักกาดต่างๆจะมีน้ำสะสมอยู่มาก และนอกจากนั้นเป็นพวกเซลล์ลูไลสหรือเยื่อใย

พืชผักเป็นแหล่งของวิตามิน พืชผักสีเขียวและสีเหลือง เป็นแหล่งของวิตามินเอ วิตามินซี ไทอามิน ไนอาซิน และกรดโฟลิก

จะเห็นได้ว่าพืชผักมีความสำคัญในด้านคุณค่าทางอาหารเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตาม

มีพืชผักหลายชนิดที่ไม่สามารถให้โปรตีน หรือกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ครบถ้วน ตัวอย่างเช่น ข้าวโพดจะขาดกรดอะมิโนไลซีน และกรดอะมิโนทริปโตแฟน ดังนั้นอาหารประเภทพืชผักจึงควรมีโปรตีนจากเนื้อเป็นส่วนประกอบด้วย เพื่อให้ได้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน

### ความสำคัญด้านเศรษฐกิจ

ปัจจุบันประเทศไทยมีพืชผักชนิดต่างๆ ที่ปลูกกันอย่างมากมาย เพื่อให้ประโยชน์ด้านการบริโภคสด การอุตสาหกรรมเกษตร และการผลิตเมล็ดพันธุ์ ซึ่งมีทั้งใช้บริโภคภายในประเทศและการส่งออก จึงทำให้พืชผักเริ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศในอนาคต ทั้งนี้โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ ในการพิจารณา ได้แก่ พื้นที่ปลูกผักในปี 2526/2527 ประเทศไทยมีพื้นที่ที่ใช้ในการปลูกพืชผักทั้งหมดจำนวน 2,642,266 ไร่ และสามารถให้ผลผลิตทั้งหมด 3,120,013 ตัน ซึ่งหากคิดเป็นมูลค่าของผลผลิตก็คงเป็นเงินหลายร้อยล้านบาท เพราะปัจจุบันราคาขายส่ง และขายปลีกของพืชผักแต่ละชนิด มีแนวโน้มจะต่ำเกินไปนัก และจากข้อมูลแสดงปริมาณ และคุณค่าการส่งของผักสดและแปรรูปในช่วงปี 2526-2527 ส่วนใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีบางชนิดเท่านั้นที่ลดลง ซึ่งก็เป็นจำนวนน้อยมาก เช่น ผักสด ในปี 2526 ส่งออก 16,684 ตัน มูลค่า 100,505,000 บาท พอปปี 2527 ส่งออกเพิ่มขึ้นเป็น 17,128 ตัน มูลค่าถึง 107,972,000 บาท ส่วนผักแช่แข็ง ปี 2526 ส่งออก 65 ตัน มูลค่า 2,068,000 บาท พอปปี 2527 สามารถส่งออกถึง 194 ตัน มูลค่า 3,607,000 บาท เป็นต้น สำหรับปริมาณและมูลค่าการนำเข้า ผักสดและแปรรูปนั้น ก็เริ่มมีแนวโน้มลดลง โดยเฉพาะผักแปรรูป เช่น ผักแห้ง-เค็ม ในปี 2526 สั่งเข้ามา 734 ตัน (มูลค่า 25,443,000 บาท) พอปปี 2527 สั่งเข้ามาเพียง 695 ตัน (มูลค่าลดลงเป็น 24,854,000 บาท) และมะเขือเทศบรรจุกระป๋อง ในปี 2526 สั่งเข้ามา 460 ตัน (มูลค่า 8,564,000 บาท) ต่อมาปี 2527 สั่งเข้ามาเพียง 18 ตันเท่านั้น (มูลค่า 273,000 บาท) เป็นต้น

### การพัฒนาการปลูกผัก

( อัจฉรา, 2527 ) การปลูกพืชผักเริ่มมีขึ้นตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ โดยชาวปาได้รวบรวมท่อนพันธุ์พืชที่รับประทานได้จากในป่า นำมาปลูกรวมไว้ใกล้บริเวณที่อยู่อาศัย สำหรับหลักฐานที่พิสูจน์ได้แน่นอนว่า เริ่มมีการปลูกพืชผักกันอย่างปรกติมาแล้วยาวนานกว่า 5000 ปี คือ การค้นพบภาพวาดบนฝาผนังของหลุมฝังพระศพกษัตริย์อียิปต์โบราณ บอกให้ทราบว่า มีการปลูกถั่วลิ้นเต่า แบริดแรติส หอมหัวใหญ่ และผักกาดหอม ตลอดจนสองฟากฝั่งแม่น้ำไนล์ หลังจากนั้นยังพบว่ามี การปลูกพริกไทย ถั่ว ในแถบเม็กซิโกและประเทศอื่นๆ เช่น อินเดียและจีน

การปลูกพืชผักในทวีปยุโรปซึ่งเป็นแหล่งผลิตพืชผักที่สำคัญที่สุดในปัจจุบันเชื่อว่าชาวกรีก และโรมัน เป็นผู้นำพืชผักเข้ามาจากแหล่งอื่นๆ ตัวอย่างเช่น การนำแตงกวาพื้นเมืองจาก

อินเดีย และจีนเข้ามาปลูกทางตอนใต้ ในราว 150 ปี ก่อนคริสตกาล และการนำมันฝรั่ง มะเขือเทศ จากทวีปอเมริกา มาปลูกด้วยความอยากรู้อยากเห็น มากกว่าประสงค์จะใช้เป็นอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากในระยะแรกพืชผักไม่เป็นที่นิยมบริโภค เพราะมีความเชื่อว่าการบริโภคพืชผักจะทำให้อายุสั้น ภายหลังมีการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ให้เห็นว่าการบริโภคพืชผักนั้นไม่เป็นอันตราย

ต้นศตวรรษที่ 19 พืชผักหลายชนิด เช่น ถั่ว หอมหัวใหญ่ กระเทียม เพอร์นิฟแครอต พาร์สนิพ และกะหล่ำปลี เริ่มเป็นที่ปลูกและบริโภคมากขึ้น มีการบรรจุผักกาดหอมไว้ใน รายการอาหารของภัตตาคารเพื่อบริโภคกับเนื้อสัตว์ ปลา นอกจากนี้ยังมีการลงพิมพ์ภาพวาดพร้อมคำอธิบายพืชผักหลายชนิดในหนังสือ German Book of Plant เป็นครั้งแรก

การพัฒนาการทางพันธุพืชผักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ภายหลังจาก Gregor Johann Mendel (1822 – 1884) ประสบผลสำเร็จในการผสมข้ามพันธุ์ถั่วลันเตา และค้นพบกฎการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมของสิ่งมีชีวิต ซึ่งได้รับการตีพิมพ์ผลงานในปี ค.ศ. 1900 จนถึงปัจจุบันพืชผัก ได้รับการปรับปรุงพันธุ์ให้เหมาะสมกับสภาพการเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมเฉพาะการสนองความต้องการของผู้บริโภคอย่างมาก

### การพัฒนาการปลูกผักของไทย

การปลูกพืชผักในประเทศไทยนั้นเชื่อว่านิยมปลูกมาก่อนสมัยอยุธยา (1892 – 2310) ดังที่ระบุไว้ในจดหมายเหตุว่า “ชาวสยามเข้าใจการทะนุบำรุงสวนปลูกผลผลิตและผักไม่น้อยกว่าใด คราดท้องนาปลูกข้าว.....” พืชผักที่ปลูกกันสมัยนั้นได้แก่ หอมหัวเล็ก กระเทียม มันแกว แตงต่างๆ พริกทอง ผักชีได้ ตั้งโอ๋ พริก ขมิ้น หน่อไม้ฝรั่งและอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช มีชาวต่างชาติเข้ามาติดต่อกับชายกับกรุงศรีอยุธยามากมายและได้นำเมล็ดพืชผักชนิดต่าง ๆ เข้ามาปลูกด้วย

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ( พ.ศ. 2325 ถึงปัจจุบัน ) การปลูกผักในตอนต้นไม่แตกต่างจากสมัยอยุธยาตอนปลาย จนกระทั่งปี พ.ศ. 2435 ไทยได้ปฏิรูปการปกครองจากแบบจตุสดมภ์ เป็นแบบสากลและกำหนดให้กระทรวงเกษตรตราธิการ มีหน้าที่พัฒนาการพัฒนามาให้มีการนำเข้ามา พืชผักมาปลูกมากปลูกมากชนิดขึ้น เช่น แตงกวา พริกกาดหัว กะหล่ำปลี ผักกาดหอม แตงโม แตงไทย มะเขือเทศ มันฝรั่ง คีนช่าย สาระแหน่ ผักชีฝรั่ง ผักชีฝอย ยี่หระ กระเทียมต้น ถั่วลันเตา ถั่วแขก ผักบุ้ง ผักเป็ยและอื่น ๆ

ในปี พ.ศ. 2463 หม่อมเจ้าสิทธิพร กฤษดากร ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นเป็นพระบิดาของเกษตรแผนใหม่ ได้ดำเนินการเปิดฟาร์มสวนพระองค์ขึ้นที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ให้ชื่อ ฟาร์มว่าบางระเปิด โดยทำการทดลองใช้เครื่องทุ่นแรง เปรียบเทียบระหว่างพันธุ์ที่สั่งเข้ามาจาก ต่างประเทศ ได้พันธุ์พืชที่สามารถปลูกได้ดีในสภาพแวดล้อมของภาคกลางมากมาย เช่น แตงโม

บางชนิด ซึ่งเป็นแตงโมพันธุ์แรกที่น่าเข้ามาจากประเทศสหรัฐอเมริกาสามารถส่งไปขายถึงปีนังและมีผู้ปลูกทั่วไป นอกจากนี้ยังทำไรนาสวนผสมคือมีทั้งพืชผักและผลไม้ พืชไร่และสัตว์ นับว่าเป็นแหล่งวิชาการและแบบอย่างแก่กสิกรที่สำคัญแห่งหนึ่ง ในระยะต้นของการพัฒนาการเกษตร หลังจากนั้นในปี พ.ศ. 2475 พระองค์ได้เป็นอธิการบดีกรมตรวจกสิกรรม จึงเปิดสถานีทดลองพืชดองประกอบกับโรงเรียนกสิกรรม ขึ้น 3 แห่งคือ ภาคเหนือที่แม่ใจ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่โนนวัต (เนินสูง) จังหวัดนครราชสีมา และภาคใต้ที่ควนเนียง จังหวัดสงขลา โดยมีพระคุณเกษตรศิลปการ คุณหลวงอิงคศรีกสิกร และคุณหลวงสุวรรณวาจกกสิกิจ เป็นหัวหน้าสถานีตามลำดับ ทำให้มีการพัฒนาการปลูกพืชผักและใช้เทคโนโลยีมากขึ้นจนถึงปัจจุบัน

### (การจำแนกพืชผัก)

#### (Classification of vegetable and gardening )

การจำแนกพืชผักสามารถกระทำได้หลายลักษณะและวิธีการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้ประโยชน์ และวัตถุประสงค์ของการจำแนก การจำแนกที่นำมาใช้ในที่นี่ส่วนใหญ่ยึดถือตาม Thompson J.C. and W.C. Kelly โดยจำแนกพืชผักได้ 5 วิธีด้วยกัน ดังต่อไปนี้

1. การจำแนกทางพฤกษศาสตร์
2. การจำแนกโดยอาศัยความสามารถทนทานต่อสภาพภูมิอากาศ
3. การจำแนกโดยอาศัยส่วนต่าง ๆ ของพืชที่นำมาเป็นอาหาร
4. การจำแนกโดยอาศัยวิธีการปลูก และดูแลรักษา
5. การจำแนกโดยอาศัยฤดูกาล

### การจำแนกทางพฤกษศาสตร์

#### (Botanical Classification)

(นิพนธ์, 2526) เป็นการจำแนกหรือจัดหมวดหมู่พืชผักโดยถือเอาความสัมพันธ์ทางลักษณะพฤกษศาสตร์ หรือทางเครือญาติ ซึ่งใช้คำว่าลักษณะทางอนุกรมวิธาน (taxonomy) โดยอาศัยลักษณะทางสัณฐานวิทยา (morphology) เช่น ลักษณะของราก ใบ ดอก ผล และเมล็ดเป็นการแบ่ง พืชผักที่อยู่ในตระกูล (family) เดียวกัน จะต้องมีลักษณะดังกล่าวเหมือนกัน แต่อาจมีข้อยกเว้นบางลักษณะเช่นเดียวกัน การจำแนกตามวิธีการนี้มีคุณค่าและประโยชน์น้อยมากในด้านการปลูกและการใช้ประโยชน์ ทั้งนี้ เพราะพืชผักที่อยู่ในตระกูลเดียวกันก็อาจมีการปลูกและการใช้ประโยชน์ต่างกันออกไปมาก เช่น มันฝรั่ง มะเขือเทศ พริก และมะเขือต่าง ๆ อยู่ในตระกูล Solanaceae เช่นเดียวกัน แต่การปลูกและดูแลรักษาแตกต่างกันมาก คือ มันฝรั่งจะใช้ส่วนหัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(tuber) ที่เจริญอยู่ใต้ดินมาเป็นอาหาร ส่วนมะเขือเทศ พริก และมะเขือต่าง ๆ นำส่วนผล (fruit) เป็นอาหาร พืชผักในตระกูลผักกาดและกะหล่ำ (Cruciferae) ก็เช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่จะปลูกเพื่อนำเอาส่วนของใบมาเป็นอาหาร แต่มีพืชผักหลายชนิดในตระกูลนี้ นำเอาส่วนรากมาเป็นอาหาร เช่น เทอร์นิพ และผักกาดหัว เป็นต้น ยกเว้นพืชตระกูลแตง (Cucurbitaceae) ซึ่งส่วนใหญ่มีวิธีการปลูก และการปฏิบัติรักษาโรคแมลงที่มาทำลายเหมือนกัน

การแบ่งพืชผักทางพฤกษศาสตร์ จะจัดแบ่งออกเป็นลำดับดังนี้

Plant kingdom	อาณาจักรพืช
Sub kingdom	อาณาจักรย่อย
Class	ชั้น
Family	วงศ์ หรือตระกูล
Genus	สกุล
Species	ชนิด
Variety	พันธุ์

ระบบการจำแนกพืชผักทางพฤกษศาสตร์นี้จะให้คุณค่าเพื่อแสดงความสัมพันธ์ (relationship) และมีประโยชน์ในด้านการวางแผนการปรับปรุงพันธุ์ ซึ่ง Bailey ได้จำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม (Subcommunity)

ก. Thallophyta ได้แก่ พวก Thallophytes ซึ่งเป็นพืชชั้นต่ำ ไม่มีราก ลำต้น และใบ เช่นพวกแบคทีเรีย (Bacteria), รา (Fungi), สาหร่าย (Algae), และ Lichen

ข. Bryophyta ได้แก่ พวก Mosses และ Liverworts

ค. Pteridophyta ได้แก่ พวก Ferns and their allies

ข. Spermatophyta ได้แก่ พวก Spermatophyte หรือพืชที่มีเมล็ด ซึ่งพืชผักจัดอยู่ในกลุ่มนี้ เพราะส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีเมล็ด และเป็นพืชชั้นสูงทั้งสิ้น พืชในกลุ่มนี้จะถูกแบ่งออกเป็น 2 Division ดังนี้

Division I. Gymnospermae พวกนี้ไข่ (Ovule) ไม่มีส่วนห่อหุ้ม หรือ อยู่บนอกรังไข่ (Ovary)

Division II. Angiospermae พวกนี้ไข่ (Ovule) ห่อหุ้มด้วย Carpel หรืออยู่ในรังไข่ (Ovary) เช่นพืชผักต่าง ๆ และยังแบ่งออกเป็น 2 Classes คือ

Class I. Monocotyledoneae พวกพืชผักใบเลี้ยงเดี่ยว เช่น หอม กระเทียม ข้าวโพด หน่อไม้ฝรั่ง จึง เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Class II. Dicotyledoneae พวกพืชผักใบเลี้ยงคู่ เช่น ผักกาด กะหล่ำต่าง ๆ แดงต่าง ๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ Div. Angiospermae ยังแบ่งออกเป็น 2 series คือ

1. Choripetalae หมายถึง พืชผักที่มีกลีบเลี้ยง หรือกลีบดอกแยกออกจากกันเป็นหลายกลีบ และเห็นเด่นชัด
2. Gramopetalae หมายถึง พืชผักที่มีกลีบเลี้ยง หรือกลีบดอกรวมกันเป็นกลีบเดียว

### การจำแนกโดยอาศัยความสามารถทนทานต่อสภาพภูมิอากาศ

(Classification based on hardiness)

เป็นการจำแนก หรือจัดกลุ่มพืชผัก โดยพิจารณาจากความสามารถทนต่อสภาพอากาศที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต เช่น ทนต่อสภาพอากาศเย็น (Hardiness) แบ่งได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้

1. พืชผักที่ทนต่ออากาศหนาวเย็น (hardy vegetables) เป็นพืชผักที่ปลูกได้ดีในอากาศเย็น ถึงแม้ว่าจะมีความหนาวเย็นจนถึงจุด ซึ่งก่อให้เกิดเป็นผลึกน้ำแข็ง (frost) ก็ไม่เสียหาย เรียกว่าพวก Hardy แต่ถ้านำมาปลูกในเขตอากาศร้อน จะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เช่น มันฝรั่ง ถั่วปากอ้า ถั่วลิ้นเต่า และกะหล่ำปลี เป็นต้น แต่ปัจจุบันได้มีการปรับปรุงพันธุ์ให้มีความสามารถทนร้อน (heat tolerance) ยิ่งขึ้น จนสามารถปลูกในเขตร้อนได้ดี
2. พืชผักที่ทนต่ออากาศหนาวเย็นได้บ้าง (semi-hardy vegetables) เป็นพืชผักที่ไม่สามารถทนอากาศหนาวเย็นจัดได้ คือทนต่อความเย็นและความร้อนได้พอประมาณ สามารถเจริญได้ดีในช่วงอุณหภูมิ 15 – 18° ซ. เรียกว่าพวก Half-hardy เช่น ผักกาดหอม คื่นช่าย บิ๊ท และแครอท เป็นต้น
3. พืชผักที่ไม่ทนต่ออากาศหนาวเย็น (tender vegetables) เป็นพืชผักที่ไม่สามารถทนอากาศหนาวเย็นได้เลย สามารถเจริญได้ดีในช่วงอุณหภูมิ 25 - 30° ซ. เรียกว่าพวก Tender เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ฟริก มะเขือต่าง ๆ แดงต่าง ๆ ผักนึ่ง กระเจี๊ยบ และผักชี เป็นต้น

### การจำแนกโดยอาศัยส่วนต่าง ๆ ของพืชที่นำมาเป็นอาหาร

(Classification based on parts use as food)

เป็นการจำแนก หรือจัดหมวดหมู่พืชผักตามส่วนต่าง ๆ ของพืชผักที่นำมาเป็นอาหาร โดยแบ่งออกเป็น 6 พวกดังนี้

1. พวกที่นำส่วนที่อยู่ใต้ดินมาเป็นอาหาร ได้แก่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ก. Root เช่น ผักกาดหัว ปืท แครอท เทอร์นิพ มันเทศ และมันแกว เป็นต้น
  - ข. Tuber เช่น มันฝรั่ง เป็นต้น
  - ค. Corm เช่น เผือก เป็นต้น
  - ง. Bulb เช่น หอมหัวใหญ่ หอมแดง และกระเทียมหัว เป็นต้น
  - จ. Rhizome เช่น ขิง และขมิ้น เป็นต้น
2. พวกที่นำส่วนของลำต้น และใบมาเป็นอาหาร เช่น คื่นช่าย กะหล่ำปลี กะหล่ำปม ผักกาดต่าง ๆ หน่อไม้ฝรั่ง และผักสลัดต่าง ๆ เป็นต้น
  3. พวกที่นำส่วนของดอกและช่อดอกมาเป็นอาหาร เช่น กุยช่าย กะหล่ำดอก และกะหล่ำดอกอิตาเลียน เป็นต้น
  4. พวกที่นำส่วนของผลมาเป็นอาหาร เช่น กระเจี๊ยบ ข้าวโพดฝักอ่อน ถั่วต่าง ๆ มะเขือ พริก มะระ บวบ น้ำเต้า แตงโม และแตงกวา เป็นต้น
  5. พวกที่นำส่วนของเมล็ดมาเป็นอาหาร เช่น ถั่วลิสง เป็นต้น
  6. พวกเห็ดต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นพืชชั้นต่ำ (พวกเชื้อรา) ที่ลำต้นไม่มีข้อ และปล้อง ใบสังเคราะห์แสงไม่ได้

### การจำแนกโดยอาศัยวิธีการปลูกและดูแลรักษา

(Classification based on methods of culture)

เป็นการจำแนก หรือจัดหมวดหมู่พืชผักโดยพิจารณาจากวิธีการปลูก และการปฏิบัติดูแลรักษา (Culture requirements) ที่คล้าย ๆ กันมารวมกัน โดยแบ่งได้ 13 กลุ่ม ดังนี้

1. พืชผักยืนต้น (Perennial crops) ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น
2. พืชผักกินใบ (Greens or Potherbs) ได้แก่ คื่นช่าย ผักกาดต่าง ๆ ผักบุ้ง และปวยเล้ง เป็นต้น
3. พืชผักสลัด (Salad crops) ได้แก่ ผักกาดหอม และคื่นช่าย เป็นต้น
4. พืชผักกะหล่ำ - ผักกาด (Cole crops) ได้แก่ กะหล่ำต่าง ๆ และผักกาดต่าง ๆ เป็นต้น
5. พืชผักกินราก หรือหัว (Root crops) ได้แก่ ผักกาดหัว แครอท ปืท และผักกาดหัวหนู (แดง) เป็นต้น
6. หอม - กระเทียม (Bulb crops) ได้แก่ หอม กระเทียม และหอมหัวใหญ่ เป็นต้น
7. มันฝรั่ง (The potato) ได้แก่ มันฝรั่ง เป็นต้น
8. มันเทศ (The sweet potato) ได้แก่ มันเทศ เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

9. ถั่ว (Pea and Bean) ได้แก่ ถั่วลันเตา ถั่วแขก ถั่วฝักยาว ถั่วพู และถั่วปากอ้า เป็นต้น
10. มะเขือ- พริก(Solanaceous fruits) ได้แก่ มะเขือต่างๆ มะเขือเทศและพริก เป็นต้น
11. แตง (The cucurbits) ได้แก่ แตงต่างๆ ฟัก แฟง บวบ มะระ และน้ำเต้า เป็นต้น
12. ข้าวโพด (com) ได้แก่ ข้าวโพดหวาน และข้าวโพดฝักอ่อน เป็นต้น
13. เบ็ดเตล็ด (Miscellaneous) ได้แก่ ชিং ชาก กระชาย ขมิ้น ตะไคร้ โหระพา แมงลัก สะระแหน่ มันแกว และเผือก เป็นต้น

### การจำแนกโดยอาศัยฤดูกาล

#### (Classification based on season)

เป็นการจำแนก หรือจัดหมวดหมู่พืชผักโดยพิจารณาตามความต้องการช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของพืชผักแต่ละชนิด ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ พืชผักฤดูร้อน (Warm season vegetable) และพืชผักฤดูหนาว (Cool season vegetable) (Knott, J.E; 1976)

พืชผักฤดูร้อน สามารถแบ่งได้เป็น 5 กลุ่มย่อย ดังนี้

1. กลุ่มพืชผักที่ชอบอุณหภูมิเฉลี่ยประจำเดือนในช่วง  $15.5 - 21^{\circ}$  ซ. หรืออุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดและสูงสุดประจำเดือนไม่ต่ำกว่า  $10^{\circ}$  ซ. และไม่เกินกว่า  $26.5^{\circ}$  ซ. ได้แก่ ถั่วแขก และถั่วโลมา เป็นต้น
2. กลุ่มพืชผักที่ชอบอุณหภูมิเฉลี่ยประจำเดือนในช่วง  $15.5 - 24^{\circ}$  ซ. หรืออุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดและสูงสุดประจำเดือนเท่ากับ  $10^{\circ}$  ซ. และ  $35^{\circ}$  ซ. เช่น ข้าวโพดหวาน ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ เป็นต้น
3. กลุ่มพืชผักที่ชอบอุณหภูมิเฉลี่ยประจำเดือนในช่วง  $18.3 - 24^{\circ}$  ซ. หรืออุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดและสูงสุดประจำเดือนเท่ากับ  $10^{\circ}$  ซ. และ  $32^{\circ}$  ซ. เช่น แตงกวา แคนตาลูป เป็นต้น
4. กลุ่มพืชผักที่ชอบอุณหภูมิเฉลี่ยประจำเดือนในช่วง  $21 - 24^{\circ}$  ซ. หรืออุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดและสูงสุดประจำเดือนเท่ากับ  $18.3^{\circ}$  ซ. และ  $26.5^{\circ}$  ซ. เช่น พริกหวาน พริกยักษ์ มะเขือเทศ เป็นต้น
5. กลุ่มพืชผักที่ชอบอุณหภูมิเฉลี่ยประจำเดือนในช่วง  $21 - 30^{\circ}$  ซ. หรืออุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดและสูงสุดประจำเดือนเท่ากับ  $18.3^{\circ}$  ซ. และ  $35^{\circ}$  ซ. เช่น มะเขือ พริก กระเจี๊ยบ มันเทศ แตงโม แตงไทย เป็นต้น

พืชผักฤดูหนาว สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย ดังนี้

1. กลุ่มพืชผักที่ชอบอุณหภูมิเฉลี่ยประจำเดือนในช่วง  $13 - 24^{\circ}$  ซ. หรืออุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดและสูงสุดประจำเดือนเท่ากับ  $10^{\circ}$  ซ. และ  $30^{\circ}$  ซ. เช่น หอมแบ่ง กระเทียม หอมแดง หอมหัวใหญ่ ชิโครี เป็นต้น
  2. เมล็ดสามารถงอกในดินที่มีอุณหภูมิต่ำ ๆ ได้
  3. ระบบของรากหยั่งตื้นกว่าพืชผักฤดูร้อน
  4. ตอบสนองธาตุไนโตรเจนได้ดีกว่า เช่น เมื่อให้ธาตุไนโตรเจนพืชผักฤดูหนาวจะให้ผลผลิตสูงขึ้น
  5. ต้องการน้ำมากกว่าพืชผักฤดูร้อน
  6. ผลผลิตที่เก็บเกี่ยวมาแล้ว มักจะเก็บไว้รอการจำหน่ายที่อุณหภูมิต่ำ ๆ กับ  $0^{\circ}$  ซ. ยกเว้นมันฝรั่งซึ่งต้องการอุณหภูมิในการเก็บราว  $3.3 - 10^{\circ}$  ซ. มีพืชผักฤดูร้อนชนิดเดียวที่ต้องเก็บผลผลิตที่  $0^{\circ}$  ซ. คือ ข้าวโพดหวาน
  7. ผลผลิตเมื่อนำมาเก็บในห้องที่อุณหภูมิต่ำระหว่าง  $0 - 10^{\circ}$  ซ. จะไม่ทำให้เกิดการเน่าช้ำเสียหาย เนื่องจากถูกอากาศเย็นจัดเกินไป (Chilling injury)
  8. พืชผักสองฤดูบางชนิด มักอาศัยอุณหภูมิต่ำช่วยออกดอก เช่น กะหล่ำปลี ถ้าได้รับอากาศเย็นจัดติดต่อกันนาน ๆ ในระหว่างกำลังเจริญเติบโต จะออกดอกก่อนถึงอายุจริง ๆ

## อุปกรณ์และวิธีการ

### อุปกรณ์

#### เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- กล้องถ่ายรูปและฟิล์ม
- เอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้อง
- สมุดบันทึกและเครื่องเขียนอื่นๆ
- ไม้บรรทัด
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- เครื่องพรีนเตอร์
- เครื่องสแกน
- Diskette

### วิธีการ

1. เลือกพื้นที่ไม้ที่ต้องการเก็บรวบรวม
2. ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่นั้นๆ ได้แก่ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อพื้นเมือง วงศ์ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การใช้ประโยชน์
3. เก็บข้อมูลนั้นโดยบันทึกลงใน diskette
4. ออกสำรวจตามสถานที่ต่างๆ เพื่อหาพืชที่ต้องการ บันทึกภาพไว้
5. เก็บรวบรวมภาพโดยการติดภาพไว้ ให้ตรงกับข้อมูลที่ได้

#### การบันทึกผลการศึกษา

บันทึกผลการศึกษาในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

- ชื่อวิทยาศาสตร์
- ชื่อวงศ์
- ชื่อสามัญ
- ชื่อพื้นเมือง
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
- การใช้ประโยชน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เวลาและสถานที่ทำการศึกษา

### ระยะเวลาในการศึกษา

- เริ่มทำการศึกษา เดือนกรกฎาคม 2543
- สิ้นสุดการศึกษา เดือน มกราคม 2544

### สถานที่ทำการศึกษา

#### 1. สถานที่ทำการค้นคว้าข้อมูล

- ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- ห้องสมุดกลางสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- ห้องสมุดกลางมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สวนจตุจักร

#### 2. สถานที่ทำการบันทึกภาพ

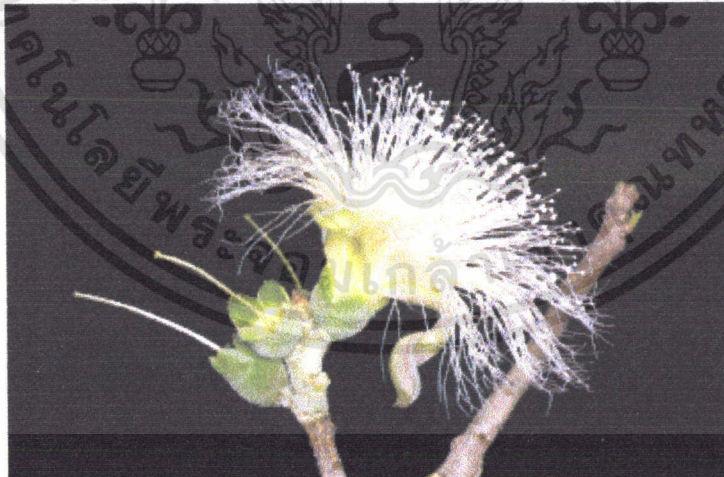
- พระตำหนักภูพิงศ์ราชนิเวศน์ ดอยปุย
- สวนพฤกษศาสตร์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
- ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ.ตาก
- ศูนย์วิจัยพืชไร่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
- มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่
- ต.ทุ่งเสี้ยว อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
- ต.ทุ่งหมื่นน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
- หมู่บ้านพุทธรักษา อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
- หมู่บ้านกุลพฤกษ์ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
- สวนไผ่ อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี

## กระโดน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Careya sphaerica</i> Roxb.
ชื่อวงศ์	BARRINGTONIACEAE
ชื่ออื่น	ปุย ปุยขาว ผักหาด พุย (เหนือ) กระโดน (กลาง, ใต้)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 10 - 30 เมตร โดยมาก ลำต้นมักเตี้ยแฉ้ มีกิ่งก้านสาขามาก</p> <p><b>ใบ</b> ใบเรียงสลับเวียนกันเป็นกระจุกที่ปลายกิ่งรูปไข่กลับ กว้าง 15 ซม. ยาว 30 ซม. ก้านใบยาว 0.3 - 2.5 ซม.</p> <p><b>ดอก</b> ดอกเป็นช่อ ยาว 7.5 - 20 ซม. กลีบรองกลีบดอก 4 กลีบ โคนติดกันเป็นรูปประฆัง ยาว 2.5 ซม. กลีบดอก 4 กลีบ ยาว 4.5 ซม. สีขาว เกสรผู้จำนวนมาก สีแดงยาว 5 ซม. เรียงเป็นชั้น ๆ โคนเชื่อมติดกัน ชั้นนอกสุดและชั้นในสุดปราศจากอับเรณู เกสรเมียภายในมี 4 - 5 ช่อ แต่ละช่อมีไข่อ่อนจำนวนมาก</p> <p><b>ผล</b> กลมกว้าง 5 ซม. ยาว 6 ซม.</p> <p><b>เมล็ด</b> เมล็ดจำนวนมากมีเยื่อหุ้ม</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูร้อน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ขึ้นตามป่าเบญจพรรณขึ้น ป่าแดง และป่าทุ่ง ขึ้นตามหัวไร่ ปลายนา
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อน และดอกอ่อน มาลวกจิ้มน้ำพริก</p> <p>ปลาร้า นำมาแกงผักรวม นำมาเป็นผักสด แก้วกับลาบ</p> <p><b>ทางยา</b> ใบ สมานแผล ดอก บำรุงร่างกาย แก้หวัด แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงร่างกายสตรี หลังคลอดบุตร เปลือกต้น สมานแผล แก้เคล็ดขยอ แก้วปวดเมื่อย</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูร้อน



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะผลของต้นกระโดน  
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ.ตาก



ภาพที่ 2 แสดงลักษณะดอกกระโดน  
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กระพี้จั่น

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Millettia brandisiana</i> kurz
ชื่อวงศ์	PAPILIONACEAE
ชื่ออื่น	จั่น ปี้จั่น จักจั่น (เหนือ) ตามดแดง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ผลัดใบ ลำต้น สูงประมาณ 8 – 20 เมตร เปลือกค่อนข้างเรียบ สีเทาอมน้ำตาล</p> <p><b>ใบ</b> เป็นใบประกอบแบบขนนก ปลายใบคี่เรียงสลับ แกนกลางใบประกอบยาว 10 – 20 ซม. ก้านใบประกอบยาว 3 – 7 ซม. โคนใบบวม มักมีสีคล้ำ ใบย่อย 6 – 8 คู่ เรียงตรงข้าม ใบอ่อนมีขนประปราย ใบย่อยรูปขอบขนานแกมรูปใบหอก กว้าง 0.8 – 1.7 ซม. ยาว 2.5 – 7 ซม. ปลายใบแหลมหรือมน โคนใบมนหรือแหลม เบี้ยวเล็กน้อย ขอบเรียบ แผ่นใบด้านบนมีสีเขียวเข้ม ด้านล่างสีจะจางกว่า</p> <p><b>ดอก</b> ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งและด้านข้างของกิ่ง ยาว 7 – 22 ซม. แตกแขนงค่อนข้างโปร่งเมื่อยังอ่อนมีขนสีน้ำตาลอมเหลืองประปรายแต่ละช่อมีดอกจำนวนมาก กลีบเลี้ยงมีสีม่วงดำติดกันคล้ายรูปประฆัง ส่วนบนแยกเป็นกลีบรูปสามเหลี่ยม 5 กลีบ กลีบดอกมีสีม่วงหรืออมชมพู</p> <p><b>ผล</b> เป็นฝักแบน กว้าง 2 – 3 ซม. ยาว 10 – 14 ซม. ตอนกลางและปลายกว้างกว่าส่วนฐาน ปลายแหลมเป็นงอวย ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีน้ำตาลอมเหลือง</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน
ระบบนิเวศที่เหมาะสม	ทุกสภาพแวดล้อม ทนแล้งได้ดีมาก ส่วนมากชอบขึ้นตามป่าเต็งรังและป่าเบญจพรรณ
การใช้ประโยชน์	<p>ทางอาหาร ยอดอ่อน รสฝาดมัน ใช้แกง ยำ</p> <p>ทางยา -</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ปลายฤดูหนาว – ต้นฤดูร้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะยอดกระพี้จั่น

ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ



ภาพที่ 4 แสดงลักษณะดอกและใบต้นกระพี้จั่น

ที่มา : สวนพฤกษศาสตร์ จ. เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ค้อนหมาขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dracaena angustifolia</i> Roxb.
ชื่อวงศ์	AGAVACEAE
ชื่ออื่น	หมากพู่ป่า (แพร่) ผักค้อนหมา (ลำปาง) พรวัวลำพัน (เชียงใหม่) ต้นข้าวใหม่ (กาญจนบุรี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น เป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ 2 – 3 เมตร ลำต้นตั้งตรง หนารูปทรงกระบอก ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปดาบ กว้าง 2 – 3 ซม. ยาว 20 – 50 ซม. เนื้อใบเป็นเส้นใย ผิวใบด้านบนมีสีเขียวเข้ม เป็นมัน ดอก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบด้านปลายกิ่ง ดอกย่อยจำนวนมาก ห้อยลง ก้านช่อดอกยาว กลีบดอกสีขาว ผล ผลสดมีสีเขียว เป็นรูปทรงกลม พอแก่สีเหลืองส้ม เมล็ด เมล็ดจำนวนมากมีเยื่อหุ้ม
การขยายพันธุ์	การปักชำ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ขึ้นได้ทุกสภาพแวดล้อม
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอก ลวกต้มจิ้มน้ำพริก แกงผักรวมใส่ปลาอย่าง ใส่แกงแค ทางยา ราก ต้มน้ำดื่มแก้ไอ ยาพื้นบ้านใช้ทั้งต้น ต้มน้ำดื่มแก้เบาหวาน ทั้งต้นเหนือดิน สกัดด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ยับยั้งการเกร็งตัวของลำไส้ในสัตว์ทดลอง การใช้สอยอื่น ปลูกเป็นไม้ประดับ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5 แสดงลักษณะต้นค้อนหมาขาว  
ที่มา : หมู่บ้านพุทธรักษา อำเภอสันทราย



ภาพที่ 6 แสดงลักษณะดอกต้นค้อนหมาขาว  
ที่มา : หมู่บ้านพุทธรักษา อำเภอสันทราย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## จ๊ว

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Bombax ceiba</i> Linn.
ชื่อวงศ์	BOMBACACEAE
ชื่ออื่น	นุ่นนาง จ๊วแดง (กาญจนบุรี) บักมี (จีน) จ๊วปง จ๊วปงแดง จ๊วบ้าน (กลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ สูงประมาณ 25 เมตร จะแตกกิ่งก้านสาขาออกตามเรือนยอด เป็นไม้เนื้ออ่อน ลำต้นมีหนามแหลมคมติดอยู่ทั่วลำต้น</p> <p><b>ใบ</b> ใบรวม ประกอบขึ้นจากใบย่อย รูปรีแกมแกมยาว แหลมตรงปลาย 5 – 7 ใบรวมกันยาวประมาณครึ่งถึงหนึ่งฟุต ใบย่อยเรียงกันคล้ายนิ้วมือ</p> <p><b>ดอก</b> ดอกสีแดง ขนาดใหญ่มีเกสรรวมกันหลายกระจุกอยู่ในวงล้อมของกลีบทั้ง 5 กลีบรองดอกมีสีเขียว มีลักษณะเป็นรูปถ้วยมนแข็ง กลางดอกมีเกสรซ้อนเรียงกันอยู่ 3 ชั้น และตามกลีบดอกจะมีขนมันเป็นเงาปกคลุมอยู่ เวลาออกดอกจะทิ้งใบ</p> <p><b>ผล</b> มีขนาดใหญ่รูปมนรี ที่ปลายทั้งสองข้างของผลแหลมเมื่อผลอ่อนมีสีเขียว พอแก่จะมีสีน้ำตาล เปลือกของผลแข็ง ยาวประมาณ 6 – 8 นิ้ว ภายในผลมีเมล็ด เป็นปุยสีขาวและเมล็ดสีดำมากมาย</p>
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	-
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ขึ้นดีในดินทุกชนิด พบตามป่าโปร่ง เป็นไม้ต้องการความชื้น
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> เกสรดอกจ๊วตากแห้ง โรยในขนมจีนน้ำเงี้ยว แกงแค</p> <p><b>ทางยา</b> ดอกตากแห้ง นำมาต้มกับน้ำแก้ท้องร่วง ใช้ห้ามเลือดแผลที่เป็นฝีหนอง แก้บิดเลือด รากของต้นอ่อน นำมาต้มกิน หรือใช้พอกสมานแผล แก้แผลในกระเพาะอาหาร เปลือก รสฝาด แก้บิด แก้กระเพาะอาหารอักเสบ แก้ท้องร่วง</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การใช้สอยอื่น คนโบราณนิยมตัดไปใช้ทำโลงศพ เนื้อไม้ทำ  
เครื่องใช้ เส้นใยของเปลือกทำเป็นเชือก เส้นใยสีขาวทำเป็นนุ่น  
ยัดหมอน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์

เดือน ธันวาคม - กุมภาพันธ์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 7 แสดงลักษณะใบของต้นจิว  
ที่มา : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่



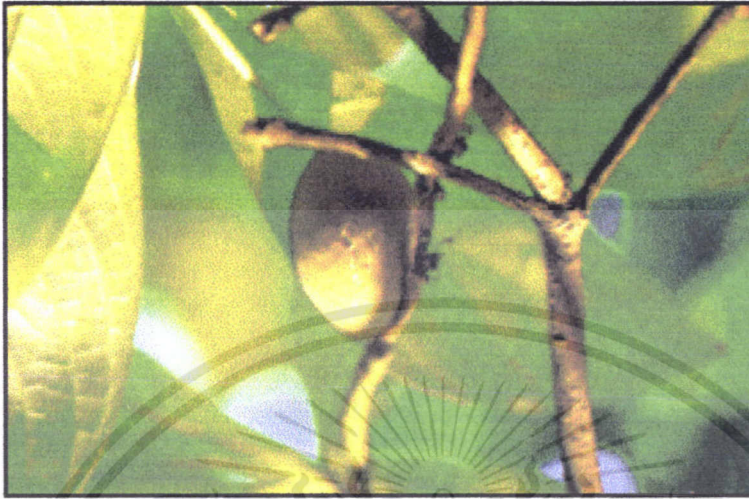
ภาพที่ 8 แสดงลักษณะของต้นจิว  
ที่มา : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## จิกนา

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Barringtonia acutangula</i> Gaetn.
ชื่อวงศ์	BARRINGTONIACEAE
ชื่ออื่น	ตอง (เหนือ) จิกนา (ใต้) กระโดนน้ำ กระโดนทุ่ง (หนองคาย)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 8 – 17 เมตร ทรงต้นแผ่กว้าง เปลือกสีน้ำตาลเข้มหยาบและหนา</p> <p><b>ใบ</b> ใบเดี่ยว รูปไข่กลับ รูปหอกกลับหรือรูปรี กว้าง 3 – 8 ซม. ยาว 6 – 16 ซม. ด้านใต้ใบสีอ่อน ปลายใบทู่ มน เว้าเล็กน้อย ขอบใบหยักเล็ก ๆ ทั่ว ๆ ปลายใบแหลมหรือมน โคนใบแหลม</p> <p><b>ดอก</b> ออกเป็นช่อดอกห้อยระย้าที่ปลายกิ่ง มีกลิ่นหอม ห้อยยาวประมาณ 30 ซม. ก้านดอกยาว 3 – 7 มม. กลีบรองกลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นท่อสั้น ๆ ปลายแยกเป็น 4 กลีบ มีสีชมพู มีเกสรตัวผู้จำนวนมาก ก้านเกสรยาว สีแดงสด</p> <p><b>ผล</b> รูปสี่เหลี่ยม กว้าง 1 - 3 ซม. ยาว 2 - 6 ซม. ปลายตัด เมล็ด เมล็ดรูปไข่ ผิวเป็นร่องมีเพียงเมล็ดเดียวในหนึ่งผล</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูร้อน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบมากตามริมฝั่งแม่น้ำ คลอง บึง ป่าเบญจพรรณและป่าโปร่งทั่วไป
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> นำยอดอ่อนมารับประทานเป็นผักสดแก้มกับตำมดแดง ลาบ และนำมายำกับปลาหนึ่ง</p> <p><b>ทางยา</b> ใบ แก้กึ่งเสีย แก้กิดมูกเลือด ปิดธาตุ แก้อุจจาระพิการ ผล แก่หืด ไช่ แก่หวัด เปลือกต้น สมานแผล แก่ไข้ป่า แก่พิษแมลงกัดต่อย แก่เลือดออกตามไรฟัน ราก ระบายท้อง ทำให้อาเจียน แก่หวัด ขับเสมหะ</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูร้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 9 แสดงลักษณะผลของต้นจิกนา  
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก



ภาพที่ 10 แสดงลักษณะใบจิกนา  
ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เจตมูลเพลิงแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Plumbago indica</i> Linn., <i>P. rosea</i> Linn.
ชื่อวงศ์	PLUMBAGINACEAE
ชื่ออื่น	ปิดปิวแดง (อีสาน) ค้อยลู่ (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) ไฟใต้ดิน (ใต้) ตั้งชูไว้ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) อุปะกุง๊ะ (มาเลย์)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<b>ต้น</b> เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก จะแตกกิ่งก้านสาขารอบ ๆ ต้น มากมาย สูงประมาณ 1 – 2 เมตร ลำต้นมีสีเขียวออกแดงเข้ม <b>ใบ</b> เป็นใบเดี่ยว ออกสลับกันไปตามข้อต้น ลักษณะใบเป็น รูปมนรี ปลายใบแหลม โคนใบมน ใบมีสีเขียว <b>ดอก</b> ดอกออกเป็นช่ออยู่ที่ส่วนยอดของลำต้น ดอกมีสีแดง โคนดอกจะเป็นหลอดเล็ก ๆ แต่ส่วนปลายจะบานคล้ายจาน มีอยู่ 5 กลีบ กลีบดอกจะบางมาก กลีบเลี้ยงมีสีเขียวและมีขน ปกคลุมอยู่ ซึ่งขนนี้จะมีต่อมเหนียว ๆ ติดมือ <b>ผล</b> เป็นฝักกลม เมื่อผลแก่จะแตกออก
การขยายพันธุ์	เมล็ดและปักชำ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดทั้งปี
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	เป็นไม้ที่ชอบอยู่ในที่ร่มรำไร
การใช้ประโยชน์	<b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อนใช้แกงเนื้อ เป็นผักจิ้ม <b>ทางยา</b> ใบ แก้ลมในกองเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ขับผายลม และแก้พิษปิดตะสมูฐฐาน (น้ำดีออกฝัก) ดอกแก้พิษปิดตะสมูฐฐาน (น้ำดีในฝัก) ต้น แก้โลหิตอันเกิดแต่กองกำเดา ราก บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ขับลมในกระเพาะอาหาร และลำไส้ ขับ โลหิต ระดู แก่ริดสีดวงทวาร ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย กระจาย เลือดกระจายลม แก้ปวดท้อง แก้ท้องเสีย และแก้โรค ผิวหนัง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	-

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 11 แสดงลักษณะดอกต้นเจตมูลเพลิงแดง  
 ที่มา : พระตำหนักภูพิงศ์ราชนิเวศน์ ดอยบุญ



ภาพที่ 12 แสดงลักษณะต้นเจตมูลเพลิงแดง  
 ที่มา : พระตำหนักภูพิงศ์ราชนิเวศน์ ดอยบุญ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ชา

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Camellia sinensis</i> Ktze.
ชื่อวงศ์	THEACEAE
ชื่ออื่น	ชา (กลาง) เมียง (เหนือ) เต้ (จีนแต้จิ๋ว)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น เป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดย่อม สูงประมาณ 2 - 3 เมตร เป็นพุ่ม ใบ ใบเดี่ยว ขอบใบจักเล็ก ๆ เหมือนฟันเลื่อย ใบออกสลับกัน มีลักษณะหนา เหนียว ผิวมัน รูปไข่ หรือใบหอก เห็นเส้นใบได้ชัดเจน ใบยาว 6 - 12 ซม. กว้าง 3 - 4 ซม. ก้านใบสั้น ดอก ดอกเดี่ยวหรือดอกช่อสีขาวนวล ออกที่ซอกใบ มีกลิ่นหอมเล็กน้อยดอกตูมกลม กลีบดอกมี 5 กลีบ เกสรตัวผู้จำนวนมากเป็นกระจุก เส้นผ่าศูนย์กลางของดอก 6 - 7 ซม. คล้ายดอกบุนนาค ผล ผลแห้งกลมพู่เป็นแคปซูล แก่เต็มที่จะแตก เมล็ด เมล็ดกลมและใหญ่ มี 1 - 3 เมล็ดต่อผล
การขยายพันธุ์	เมล็ด การตัดกิ่งปักชำ การต่อกิ่ง การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ทุกฤดู ป่าดงดิบเขาสูง
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	เจริญงอกงามในที่สูงตามภูเขา ที่มีดินอุดมสมบูรณ์
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร ใบชาสดนำมาแกงกับหน่อไม้ ยำรับประทานเป็นผักแกล้มกับลาบ ก้อย ลู่ เพื่อดับคาว ทำเมียง นำใบชามาเรียงเป็นตับ ๆ มัดด้วยจกตอกดองให้นิ่ม นึ่งหมักกับเกลือ ใส้ไผ่ผิงดินจนได้ที่ประมาณ 3 เดือน นำมารับประทานร่วมกับน้ำส้มสายชูแต่งรสให้เปรี้ยว ห่อกับเกลือ กระเทียม หรือขิง ทางยา ใบ ทำให้หายเหนื่อยไม่่วงนอน แก้บิด ปิดธาตุ แก้ท้องร่วง สมานบาดแผล แก้กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ ทำให้ชุ่มชื้นหัวใจ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย กากใบชา ใช้พอกแผลถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ ดอก แก้ปวด แก้คัน แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ราก ทำให้อาเจียน ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง เปลือก แก้ท้องเสีย ยาง สมานแผล ชีบน้ำเหลือง บำรุงกำลัง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 13 แสดงลักษณะดอกของต้นชา  
ที่มา : พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ ดอยปุย



ภาพที่ 14 แสดงลักษณะใบต้นชา  
ที่มา : หนังสือนักพิมพ์บ้านภาคเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ชำมะเรียง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Lepisanthes fruticosa</i> Leenh.
ชื่อวงศ์	SAPINDACEAE
ชื่ออื่น	ผักเต้า มะเต้า (เหนือ) ชำมะเรียงบ้าน พุ่มเรียง พุ่มเรียงสวน (กลาง) โคมเรียง (ตราด) หวดข้าวใหญ่ (อีสาน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูงประมาณ 4 – 15 เมตร เปลือกลำต้นสีน้ำตาล แตกเป็นร่อง</p> <p><b>ใบ</b> ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยออกเยื้องกันเล็กน้อย ใบย่อยรูปหอก เรียงยาวสีเขียวเข้ม หนามัน ปลายใบแหลม ฐานใบมนสอบเข้า ขอบใบเรียบ</p> <p><b>ดอก</b> ดอกช่อ ออกบริเวณกิ่ง ลำต้น มีทั้งดอกสมบูรณ์เพศและไม่สมบูรณ์เพศปนกัน ช่อดอกยาว 10 – 20 ซม. กลีบดอกสีม่วงแดงขนาด 4 – 6 มม.</p> <p><b>ผล</b> ผลสดรูปกลม หรือรูปไข่ ผลสีน้ำตาล เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 – 3 ซม. แต่ละผลมี 1 – 2 เมล็ด รูปไข่ปนขอบขนาน 1 ซ่อมมีผลเป็นพวง 20 – 30 ผล</p> <p><b>เมล็ด</b> เมล็ดมีขนาดกว้าง 1 ซม. ยาว 2.5 ซม. ทรงกลมแบน</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูร้อน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	เกิดตามป่าโปร่ง ปลูกตามสวน หรือบริเวณบ้าน ทุ่งนา
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ใช้ยอดอ่อน แกงใส่ผักรวม (สลัด, แฉ่ว, หนั๋ง, ฮาก, ซะอม) ใส่ปลาร้าหรือเป็นผักสดจิ้ม หรือลวก ต้มจิ้ม น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกปลาร้า หรือยำ ผลสุกรับประทานเป็นผลไม้</p> <p><b>ทางยา</b> ราก แก้ไข้เหนือ ใช้สันนิบาต ใช้กำเดา แก้วร้อนใน คนโบราณใช้ ผลแก่ มีสีน้ำตาลฝาดหวานให้เด็กทานแก้โรคท้องเสีย</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 15 แสดงลักษณะดอกของต้นขำมะเรียง  
ที่มา : หมู่บ้านกุลพฤกษ์ อำเภอสันทราย



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะต้นขำมะเรียง  
ที่มา : หมู่บ้านกุลพฤกษ์ อำเภอสันทราย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เถาตดหมา

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Merremia hastata</i> Haller f.
ชื่อวงศ์	CONVOLVULACEAE
ชื่ออื่น	เถาตดหมา (กาญจนบุรี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้เถาเนื้ออ่อน อายุ 1 ปี เถายาว 60 – 200 เมตร เลื้อยตามพื้นดิน ลำต้นเล็กเรียวเกลี้ยง</p> <p><b>ใบ</b> ใบรูปขอบขนานแคบ กว้าง 1.5 – 15 มม. ยาว 25 – 80 มม. ปลายใบสอบแหลมและมีติ่งสั้น โคนใบกางออกคล้ายติ่งหู ขอบจักเป็นซี่ฟัน ขอบใบเหนือโคนใบเรียบหรือเป็นคลื่น ก้านใบยาว 1 – 3 มม.</p> <p><b>ดอก</b> ออกเป็นตามง่ามใบ ก้านช่อดอกยาว 1 – 8 ซม. เล็ก เรียว เกลี้ยง หรือมีขนนุ่มใกล้ ๆ โคนกลีบรองกลีบดอกรูปหอก แกมรูปไข่ปลายแหลม กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปกรวยสี่เหลี่ยมอ่อนขาว ก้านเกสรตัวผู้ยาวมีขนกระจายที่โคนรังไข่เกลี้ยง</p> <p><b>ผล</b> แห้งกลมหรือรูปไข่ มี 4 หลีบ เปลือกคล้ายกระดาษ เกลี้ยง</p> <p><b>เมล็ด</b> มี 4 เมล็ด หรือน้อยกว่า ยาว 2.5 – 3 มม. สีดำหรือเทาแก่เกลี้ยง</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูร้อน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบตามทุ่งหญ้าโล่งแจ้ง เลื้อยตามทุ่งหญ้าหรือที่รกร้างสองข้างทาง ระดับความสูง 0 – 1,200 เมตร ชอบดินร่วน
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อน และใบอ่อน รับประทานเป็นผักสด แก่ลุ่มกับน้ำพริกปลาร้าหรือแก่ลุ่มกับตำมะม่วง</p> <p><b>ทางยา</b> ราก ต้มน้ำใช้บ้วนปากแก้ปวดฟัน</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 17 แสดงลักษณะของต้นเถาตดหมา

ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะดอกของต้นเถาตดหมา

ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผักคันทรง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Colubring asiatica</i> Brongn.
ชื่อวงศ์	RHAMNACEAE
ชื่ออื่น	ผักคันทรง ผักก้านตรง ผักก้านถึง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 2 – 3 เมตร กิ่งก้านเล็กกลม สีเขียว</p> <p><b>ใบ</b> ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน รูปหอกกว้าง 1.5 – 2 ซม. ยาว 3 – 4 ซม. ปลายและฐานใบแหลม ขอบใบหยัก เส้นใบมี 3 คู่ ก้านใบยาว 0.5 – 1 ซม. ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มกว่าด้านล่าง</p> <p><b>ดอก</b> ดอกขนาดเล็กสีเหลืองปนเขียว กลิ่นหอมอ่อน ๆ ออกตามซอกใบตามกิ่งก้านเรียงเป็นแถวเป็นช่อเล็ก ๆ ดอกย่อย 8 – 14 ดอก ดอกรูปจาน ดอกบานกว้างประมาณ 0.2 – 0.3 ซม. ก้านดอกสั้นยาว 0.3 – 0.4 ซม.</p> <p><b>ผล</b> รูปกลมแบน สีเขียวเข้ม เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 – 0.6 ซม. เมล็ดและปีกขำลำต้น</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ดและปักชำลำต้น
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูหนาว
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ขึ้นทั่วไปในป่าดงดิบ ป่าละเมาะตามที่รกร้างและข้างถนนหรือปลูกในบริเวณบ้าน เพื่อใช้รับประทานเป็นผัก
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ใบอ่อน และยอดอ่อน นำมาต้มให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกปลาร้าหรือน้ำพริกแดง แกงแคร่วมกับผักอื่น ๆ แกงกับปลาอย่าง</p> <p><b>ทางยา</b> ใบและเปลือก ต้มอาบแก้บวมเนื่องจากไตและหัวใจพิการ แก่น้ำเหลืองเสีย แก้เหน็บชา</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝน



ภาพที่ 19 แสดงลักษณะผลของฝักคันทรง  
ที่มา : ต.ทุ่งหมื่นน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 20 แสดงลักษณะใบของฝักคันทรง  
ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผักเบี๋ยใหญ่

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Portulaca oleracea</i> Linn.
ชื่อวงศ์	PORTULACACEAE
ชื่ออื่น	ผักตาโค้ง (โคราช) ผักอีหลู ผักเบี๋ยดอกเหลือง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ล้มลุก อายุปีเดียว ลำต้นอวบน้ำ แฉกกิ่งก้านทอดนอนตามหน้าดิน ลำต้นเกลี้ยง สีน้ำตาลเทาจนถึงน้ำตาลแดง</p> <p><b>ใบ</b> เป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้ามรอบลำต้น ใบจะออกในช่วงปลายยอด ใบเป็นรูปไข่กลับ ปลายใบมนเนื้อใบค่อนข้างอวบน้ำ ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน</p> <p><b>ดอก</b> สีเหลืองสด ออกเป็นช่อที่ปลายช่อ แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อย 3 – 5 ดอก ดอกมีใบเลี้ยงขนาดใหญ่ 4 ใบเรียงรอบกลุ่มดอก</p> <p><b>ผล</b> จะติดหลังดอกร่วง เป็นรูปทรงกลมขนาดเล็ก มีเมล็ดสีดำจำนวนมากลักษณะกลมแบน ผิวขรุขระเป็นมันเลื่อม</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดทั้งปี
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ขึ้นตามธรรมชาติในที่รกร้างว่างเปล่า และที่ขึ้นแฉะทั่วไป
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสด กินกับน้ำพริก ลาบ น้ำตก</p> <p><b>ทางยา</b> ทั้งต้น เป็นยาเย็น บรรเทาไข้ แก้โรค ลักปิดลักเปิด โรคตับ ใบ ใช้ขับปัสสาวะ แก้บิด แก้ไข ขับพยาธิ ตัวกลม ตำพอกแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกได้ดี ลำต้น คั้นเอาน้ำ ทามือและเท้า แก้แสบร้อน เมล็ดขับปัสสาวะ ขับพยาธิ</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดทั้งปี



ภาพที่ 21 แสดงลักษณะต้นผักเบี้ยใหญ่  
ที่มา : ต.ทุ่งหมื่นน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 22 แสดงลักษณะดอกผักเบี้ยใหญ่  
ที่มา : ต.ทุ่งหมื่นน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผักปลาบ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Commelina diffusa</i> Burm.f.
ชื่อวงศ์	COMMELINACEAE
ชื่ออื่น	ผักปลาบใบแคบ กินกุ่มน้อย
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นพืชล้มลุก สามารถเจริญเติบโตอยู่ข้ามปีได้ มีลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ลำต้นกลม เรียบหรือมีขนเล็กน้อย อวบน้ำ จะชูส่วนปลายยอดตั้งขึ้นสูง 10 – 40 ซม. แตกแขนงบริเวณโคนต้น รากเป็นฝอยแตกออกตามข้อของลำต้น</p> <p><b>ใบ</b> เป็นใบเดี่ยวออกจากลำต้นแบบสลับ ใบรูปร่างยาวรีรูปหอก ปลายใบแหลมไม่มีก้านใบ ฐานใบเรียวและแผ่ ออกเป็นกาบหุ้มลำต้น ใบกว้าง 1 – 2 ซม. ยาว 4.7 ซม. มีขนบริเวณขอบใบ</p> <p><b>ดอก</b> ออกเป็นช่อ บนก้านช่อมีใบประดับดอกสีเขียวคล้ายใบ เป็นแผ่นกลม หรือรูปหัวใจห่อหุ้มดอกเอาไว้ ช่อดอกแตกออกเป็น 2 กิ่ง กิ่งบนมีดอกย่อย 1 – 3 ดอก ก้านดอกยาว กึ่งล่างมีดอกย่อย 2 - 5 ดอก ก้านดอกสั้น แต่ละดอกมีกลีบเลี้ยง 3 กลีบ สีเขียวใส กลีบดอก 3 กลีบ มีสีน้ำเงินหรือม่วงอ่อน กลีบดอกด้านบนใหญ่กว่ากลีบดอกด้านล่าง</p> <p><b>ผล</b> เป็นชนิดแคปซูล แบ่งเป็น 3 ช่อง มีเมล็ดภายใน 1 – 5 เมล็ด เมล็ดมีสีน้ำตาล รูปร่างค่อนข้างยาว จะเป็นสันอยู่บนด้านหนึ่งของเมล็ด</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ดและส่วนของลำต้น
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดทั้งปี
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบตามที่ชุ่มชื้น ตามคลองหนองน้ำ หรือในนา
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อน รสหวานเย็น รับประทานได้ทั้งดิบและสุก เป็นผักจิ้มน้ำพริกปลาทุ หรือแกงผักรวม</p> <p><b>ทางยา</b> ทั้งต้น เป็นยาเจริญอาหาร แก้โรคเรื้อน เป็นยาระบาย บรรเทาอาการปวด แก้อาการระคายเคืองที่ผิวหนัง</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดทั้งปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 23 แสดงลักษณะดอกของผักปลาบ

ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ



ภาพที่ 24 แสดงลักษณะของใบผักปลาบ

ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผักเสี้ยว

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Bauhinia purpurea</i> Linn.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE
ชื่ออื่น	เสี้ยวดอกแดง (เหนือ) เสี้ยวหวาน (แม่ฮ่องสอน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p>ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 7 - 12 เมตร</p> <p>ใบ ใบเดี่ยว ปลายใบเว้าลึกเข้าหากัน ฐานใบโค้งเข้าหากัน คล้ายรูปไตสองอันติดกัน ใบกว้าง 3 นิ้ว ยาว 4.5 นิ้ว ขอบใบเรียบ</p> <p>ดอก ออกเป็นช่อมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ กลีบดอกสีม่วงอมชมพู คล้ายดอกกล้วยไม้กลีบดอก 5 กลีบ เกสรตัวผู้ 5 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน</p> <p>ผล เป็นฝักคล้ายฝักถั่วแบน ยาวประมาณ 4 นิ้ว กว้าง 1 นิ้ว เมล็ด กลม เมล็ดและตอหนัก</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ดและตอหนัก
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	เป็นพันธุ์ไม้ต่างประเทศ ที่นำมาปลูกเป็นไม้ประดับมานานทั่วประเทศ พบตามหมู่บ้านตามข้างทางทั่วไป
การใช้ประโยชน์	<p>ทางอาหาร ใบอ่อน และยอดอ่อน นำมาปรุงให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกตาแดง และน้ำพริกปลาร้า แกงกับปลาแห้ง แกงแคร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ หรือแกงผักรวม (ผักฮาก ผักแล้ว ยอดขำมะเลียง ผักเซียงตา) ใส่ปลาแห้ง และมะเขือส้ม</p> <p>ทางยา ใบ แก้ไอ ดอก ระบายพิษไข้ ราก ระบายพิษไข้</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝนและฤดูแล้ง



ภาพที่ 25 แสดงลักษณะดอกของผักเสี้ยว  
ที่มา : ต.ทุ่งเสี้ยว อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 26 แสดงลักษณะของใบผักเสี้ยว  
ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผักหวานป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Leptonycnia heteroclita</i> Kurz.
ชื่อวงศ์	STERCULIACEAE
ชื่ออื่น	ผักหวาน (ทั่วไป) ผักหวานป่า
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลางสูง 6 – 10 เมตร แตกกิ่งก้านสาขา ใบ ใบเดี่ยว รูปไข่หรือรูปรีสีเขียวเข้มหนาปลายแหลมคล้ายใบมะนาวหรือใบมะตูม ยาว 2 – 3 นิ้ว ออกเรียงสลับตรงข้ามกันคล้ายใบประคบ ยอดอ่อนใบเล็กเรียบ สีเขียวอมเหลือง ใบประดับมีขนาดเล็กที่ลำต้นและกิ่ง ดอก ออกเป็นกลุ่มสีเขียว ออกตรงซอกใบ ผล กลมรี ยาว 2 – 3 ซม. กว้าง 1.5 – 1.7 ซม. ออกเป็นพวง สีเหลืองอมน้ำตาล เมื่อสุกมีสีแดง เมล็ด เพาะชำราก และตอนกิ่ง
การขยายพันธุ์	พฤษภาคม - มิถุนายน
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	พฤษภาคม - มิถุนายน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบบริเวณที่ดอนสูง ชอบขึ้นในป่าเต็งรัง และป่าผสมผลัดใบ ดินดาน ดินร่วนปนทราย ดินปนหิน ชอบที่โล่งแจ้ง ไม่ชอบน้ำมาก ทนแล้งได้ดี
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อน นำมาึ่งหรือรับประทานสดกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า หรือแกง ต้มผักหวานกับไข่มดแดง แกงผักหวานกับปลาแห้ง หรือแกงเรียงปลากรอบ ยำกับปลาแห้ง และแกงแค ทางยา ราก ระวังพิษ แก้วพิษร้อนกระสับกระส่าย แก้วน้ำดีพิการ แก้วเชื่อมมั่ว แก้วร้อนในกระหายน้ำ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ในช่วงฤดูร้อน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 27 แสดงลักษณะดอกและใบของฝักหวานป่า  
ที่มา : ดอยปุย จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 28 แสดงลักษณะของต้นฝักหวานป่า  
ที่มา : ดอยปุย จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ไผ่ตง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dendrocalamus asper</i> Back.
ชื่อวงศ์	GRAMINEAE
ชื่ออื่น	ไผ่ตง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ตระกูลหญ้า สูงประมาณ 20 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8 – 18 ซม. ลำต้นอ่อนมีขนสีน้ำตาลละเอียดคลุมแนวเรียบ พอแก่มีสีเขียว ลำปล้องยาว 40 – 50 ซม. ข้ออ่อนเห็นได้ชัด ข้อตามปล้องต่ำ ๆ มีรากเป็นฝอยแตกออกมา เนื้อหามีกิ่งเล็ก ๆ ตามข้อหลายกิ่ง กาบหุ้มลำต้นสูง ๆ ยาว 30 – 40 ซม. คล้ายหนังบาง เมื่อยังอ่อนมีสีเขียวจาง ๆ จะมีขนสีน้ำตาลคลุมอยู่หนาแน่น พอแห้งมีสีน้ำตาลเข้มหรือจาง กระจุกกาบหุ้มลำเห็นชัด สูงราว 7 – 10 มม. ปลายแยกเป็นแฉก ๆ มีขน ใบยอดกาบรูปหอก ปลายใบเรียวแหลมมักจะงอกลับ ขอบหยักเป็นฟันเลื่อย ขอบม้วนเข้าข้างใน</p> <p><b>ใบ</b> ปลายใบเรียวแหลม โคนใบป้านไม่เท่ากัน ขอบใบสากคม ยาว 20 – 30 ซม. กว้าง 1.5 – 3.5 ซม. หลังใบไม่มีขน ท้องใบบางมีขนอ่อนแน่น ก้านใบสั้น กระจุกกาบใบมีหยักน้อย ๆ กาบใบข้างนอกไม่มีขน</p> <p><b>ดอก</b> เป็นช่อมีกาบหุ้มเหมือนหญ้า เมื่อไม่มีดอกแห้งแล้ว ต้นมักจะตาย (ไม่ตายชุก)</p> <p><b>เมล็ด</b> มีขนาดเล็กคล้ายเมล็ดข้าวสาร</p>
การขยายพันธุ์	ใช้เหง้าหรือลำปักชำ เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อจากเมล็ดที่สมบูรณ์
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน
ระบบนิเวศที่เหมาะสม	ชอบขึ้นในพื้นที่ที่มีความชื้นสูง และดินที่อุดมสมบูรณ์
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ใช้หน่ออ่อน มีรสหวาน นำมาแกงกับไก่ ปลา หรือเนื้อ นำมาต้มจืดกระดูกหมู แกงเปรอะ ต้มจิ้มน้ำพริกกะปิ น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกแก</p> <p><b>ทางยาใบ</b> ขับปัสสาวะ ขับและฟอกโลหิตระดูที่เสีย แก้มดลูกอักเสบ ตา แก้วร้อนในกระหายน้ำ ราก ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 29 แสดงลักษณะหน่อไผ่ตง  
ที่มา : สวทไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี



ภาพที่ 30 แสดงลักษณะของกอไผ่ตง  
ที่มา : สวทไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ไผ่เป่าะ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dendrocalamus giganteus</i> Munro
ชื่อวงศ์	GRAMINEAE
ชื่ออื่น	ไผ่เป่าะ (เหนือ) ไผ่โปก ไผ่หวาน (เชียงใหม่)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ตระกูลหญ้า สูง 25 – 30 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 – 25 ซม. เป็นไม้ไผ่ขนาดใหญ่ เป็นกอกิ่งเรียวยาว ปล้องค่อนข้างสั้น บาง ตอนล่างของลำเปลาไม่มีกิ่ง ตอนปลายลำสีเขียวอมเทา คล้ายกับมีขี้ผึ้งสีขาวคลุมทั่ว ๆ ไป ลำต้นอ่อน ข้อตอนล่างมีขนและมีรอยราก มีกิ่งหลายกิ่ง กาบหุ้มลำใหญ่ยาว 25 – 50 ซม. กว้าง 25 – 50 ซม. มักร่วงเร็วเมื่อยังอ่อน กาบหุ้มลำมีสีม่วงอ่อน ด้านนอกมีขนสีน้ำตาลแก่คลุมขอบของกาบเรียบ กาบหุ้มลำมองไม่ค่อยเห็น กระจุกกาบหุ้มลำเห็นชัด สูง 6 – 12 ซม. หยักขอบมันมีขนเป็นเส้น ๆ ใบยอดกาบรูปหอกงอพับ</p> <p><b>ใบ</b> เรียวแหลมโคนใบหุบเป็นมุมป้าน ยาว 15 – 45 ซม. กว้าง 3 – 6 ซม. หลังใบสีเขียวเข้ม ท้องใบสีเขียวอ่อน ขอบใบสากคม ก้านใบสั้น กระจุกใบสูง 3 มม. หยักไม่เป็นระเบียบ</p> <p><b>ดอก</b> เป็นช่อมีกาบหุ้มเหมือนหญ้า เมื่อไม่มีดอก ๆ แห้งแล้ว ต้นมักจะตาย (ไม่ตายชุก)</p> <p><b>เมล็ด</b> มีขนาดเล็กคล้ายเมล็ดข้าวสาร</p>
การขยายพันธุ์	เหง้า ใช้ลำไปชำ หรือใช้เมล็ดจากชุกไปเพาะเป็นกล้า
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ชอบขึ้นในพื้นที่ที่มีความชื้นสูงและดินที่อุดมสมบูรณ์
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ใช้หน่อสด มีรสหวาน มาต้มกับน้ำ คั้นใบย่านางรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกอีกแก๊ น้ำพริกกะปิ และน้ำปลู๊ นำมาแกงเปราะะ แกงรวมกับเห็ดทอปลั้แคบหมู แกงกับไก่ ปลา หรือเนื้อ</p> <p><b>ทางยา</b> ใบ ขับปัสสาวะ ขับและฟอกโลหิตระดูที่เสียด แก้มดลูกอักเสบ ตาไผ่ แก้วร้อนในกระหายน้ำ ราก ขับปัสสาวะ แก้วไตพิการ</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	เดือนมิถุนายน – เดือนกันยายน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 31 แสดงลักษณะกอไผ่เป่าะ  
ที่มา : สวนไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี



ภาพที่ 32 แสดงลักษณะหน่อไผ่เป่าะ  
ที่มา : สวนไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แพงพวยน้ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Jussiaea repens</i> Linn.
ชื่อวงศ์	ONAGRACEAE
ชื่ออื่น	ผักปอดน้ำ พังพวย ผักแพงพวย
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> ทอดไปตามพื้นดินที่ชื้นแฉะ หรือลอยอยู่ในน้ำ จะมีรากออกตามข้อของลำต้นที่ส่วนของราก และตามข้อของลำต้น จะมีเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำ สีขาวทำให้ลอยน้ำได้</p> <p><b>ใบ</b> ใบเดี่ยว ออกจากลำต้นแบบเวียนรอบ ลำต้น ใบรูปแบบไขว้กลับ ปลายใบกลมมน ส่วนฐานใบเรียวสอบเข้าหาก้านในขอบใบเรียบ แผ่นใบด้านบนมีสีเขียวเข้มเป็นมันและมีขนขึ้นปกคลุมทั้งสองด้านของแผ่นใบ</p> <p><b>ดอก</b> เป็นดอกเดี่ยว ออกตามซอกใบ ก้านดอกยาวประมาณ 1 ซม. และก้านดอกจะยาวขึ้นเมื่อรังไข่เติบโตไปเป็นผล มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ จะเชื่อมติดกับรังไข่ ด้านนอกกลีบเลี้ยงมีขนอ่อนนุ่ม มีกลีบดอกสีขาว 5 กลีบ หลุดร่วงง่าย ส่วนโคนกลีบดอกมีสีเหลืองเข้ม มีลายเส้นบนกลีบดอก ปลายกลีบดอกเป็นหยักเว้า มีเกสรตัวผู้ 10 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน ที่ปลายเป็นก้อนมีลายหยักสั้น ๆ 5 รอย</p> <p><b>ผล</b> มีลักษณะรูปทรงกระบอกยาว 2 – 4 ซม. ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก</p> <p><b>เมล็ด</b> ผิวเรียบเป็นมันสีน้ำตาล</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดปี
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบตามบริเวณชื้นแฉะ ในนาข้าวบริเวณคันนา แปลงเพาะปลูก
การใช้ประโยชน์	<p>ทางอาหาร ยอดอ่อน แกงส้ม ยำ รับประทานเป็นผักสด หรือต้มกะทิจิ้มน้ำพริก</p> <p>ทางยา แก้วร้อนใน แก้ไอแห้ง แก้บิด หัด แผลอักเสบ ผื่นคัน แผลเรื้อรัง ขับปัสสาวะ เหน็บชา อัมพาต มะเร็ง และแก้หนองใน</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 33 แสดงลักษณะใบและต้นแพงพวยน้ำ

ที่มา : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 34 แสดงลักษณะดอกแพงพวยน้ำ

ที่มา : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## พฤษ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Albizia Lebbeck Benth</i>
ชื่อวงศ์	MINOSACEAE
ชื่ออื่น	จามจุรีป่า พฤษ ชิก มะตึก (สุโขทัย) จามจุรีสีทอง ท่อนนา (อีสาน) มะรุมป่า ตะเค็ด (สุพรรณบุรี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 10 – 15 เมตร ผ่านกิ่งก้านกว้าง เปลือกต้นหนาแตกเป็นระแหงใหญ่ ๆ เปลือกสีเทาเข้มขรุขระ</p> <p><b>ใบ</b> ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ออกสลับมีใบย่อย 2 – 5 คู่ รูปไข่กลับปลายใบกลม โคนสอบเบี้ยว ใบดกหนา ใบคล้ายกำมปู เวลาค่ำใบจะตกสับหุบลง พอเช้าตรู่ใบจะแผ่ออกรับอากาศตามเดิม</p> <p><b>ดอก</b> ออกเป็นช่อ มีกลิ่นหอม ก้านชูเกสรตัวผู้ จำนวนมาก เป็นเส้นฝอย เป็นพู่ โคนสีเขียว ปลายเกสรสีขาวเหลือง</p> <p><b>ผล</b> เป็นฝักข้อแบนและบางคล้ายฝักกระถิน</p> <p><b>เมล็ด</b> เมล็ดแบนยาว</p>
การขยายพันธุ์	ด้วยเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	-
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบได้ตามป่าดิบแล้งทั่วไป ปลูกง่ายโตเร็ว ปลูกมากทางภาคเหนือไว้สำหรับเลี้ยงครั้ง
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อนและใบอ่อน มีรสเผื่อนมัน ขมเล็กน้อย มาลวกจิ้มกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือนำมาแกงร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ แกงกับปลาแห้ง แกงเลียง แกงส้ม แกงป่า ผัดไข่ ชุบไข่ทอด</p> <p><b>ทางยา</b> ใบ แก้ไอ เมล็ด บำรุงธาตุ แก้ปวดบาดแผล แก้ฟกบวม แก้คุดทะราด แก้กตาอักเสบ แก้พิษงู แก้พิษต่าง ๆ เปลือกต้น แก้ท้องอืด แก้ตกเลือด แก้บวม แก้ฝี แก้แผลเน่า</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปื่อย แผลโรคเรื้อน แก้กัฬได้พิการ บำรุงเนื้อหนังและเส้นเอ็นให้  
บริบูรณ์เป็นยาอายุวัฒนะ  
เดือนเมษายน - พฤษภาคม

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 35 แสดงลักษณะของต้นพฤกษ์  
ที่มา : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 36 แสดงลักษณะของใบพฤกษ์  
ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## โมกเครือ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Aganosma marginata</i> G. Don.
ชื่อวงศ์	APOCYNACEAE
ชื่ออื่น	ไล่ไก่ เตื่อเครือ เตื่อดิน เตื่อเถา เตื่อไม้ นอดดอย (เหนือ) เตื่อยบิด (กระบี่) ย่านเตื่อยบิด (สุราษฎร์ฯ) ไล่ตัน (นครศรีธรรมราช) พิษ (ภาคกลาง) เตื่อยดิน (ประจวบฯ) มะเตื่อดิน มะเตื่อเถา (ราชบุรี, เหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<b>ต้น</b> ไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น มีน้ำยางขาว สูง 5 – 10 เมตร ไม่มีมือเกาะ ลำต้นสีน้ำตาลแดง มีจุดสีขาวเล็ก ๆ กระจายทั่วไป มีน้ำยางสีขาว <b>ใบ</b> ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แผ่น ใบเป็นคลื่นสีเขียวเข้มเป็นมันวาว <b>ดอก</b> ดอกช่อสีขาว ใน 1 ดอก มี 5 กลีบ <b>ผล</b> เป็นฝักคู่เรียวยาว ทรงกลม ปลายแหลม <b>เมล็ด</b> เมล็ดสีน้ำตาลมีขนสีขาว
การขยายพันธุ์	ตัดชำ ราก กิ่ง เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดปี
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบได้ตามทุ่งร้างป่าโปร่งทั่วไป
การใช้ประโยชน์	<b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อนรับประทานแก้มกับลาบเป็นผัก จิ้มร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาทู ผลอ่อนนำ มาแกงและผัด <b>ทางยา</b> ราก แก้ประดงเม็ดผดผื่นคันตามผิวหนัง แก้ ลมพิษ แก้พิษภายใน แก้ตับไตพิการ บำรุงกำลัง ขับโลหิตระดู ขับปัสสาวะ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 37 แสดงลักษณะต้นโมกเครือ  
ที่มา : สวนพฤกษศาสตร์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์



ภาพที่ 38 แสดงลักษณะดอกและใบต้นโมกเครือ  
ที่มา : สวนพฤกษศาสตร์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ย่านางแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tiliacora triandra</i> Diels.
ชื่อวงศ์	MENISPERMACEAE
ชื่ออื่น	ขยัน สยาน ขยาน
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้เถาค่อนข้างแข็งแรงขนาดใหญ่ มีเหง้า หัวใต้ดิน เถายาวประมาณ 4 – 10 เมตร สีนํ้าตาลเกลี้ยง พาดตามต้นไม้อื่น กิ่งแขนงจะแยกออกตามง่ามใบสลับกันไป กลมเป็นระเบียบตามปลายกิ่งแขนง มีมือม้วนเป็นคู่ ๆ ตรงข้ามกัน สำหรับเกาะยึดพยุงต้นให้ขึ้นได้ตรง ๆ</p> <p><b>ใบ</b> เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ มีหูใบเล็ก ๆ 1 คู่ ใบรูปขอบขนานหรือรูปไข่ ขนาดกว้าง 3 – 6 ซม. ยาว 6 – 12 ซม. โคนใบหยักเว้าเล็กน้อย ปลายใบสอบแคบหรือแหลม เนื้อใบเกลี้ยงเป็นมัน ใบยอดอ่อนสีออกแดง</p> <p><b>ดอก</b> ออกเป็นช่อยาวเรียงตามปลายกิ่ง ช่อหนึ่งยาว 50 – 100 ซม. คล้ายดอกประทัดจีน มีจำนวนมาก ดอกโตยาว 2.5 มม. ดอกลู่มาทางโคนช่อแผ่ออก 2 ข้างของก้านช่อ กลีบรองกลีบดอกมีสีออกแดง โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นกรวยปลายแยกเป็นแฉกแหลม ๆ 5 แฉก กลีบดอกสีแดงคล้ำหรือสด 5 กลีบ มีขนประปราย ไม่ขยายบานออก</p> <p><b>ผล</b> เป็นฝักแบน ๆ มีขนสีน้ำตาลนุ่มคล้ายฝักฝาง</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ดหรือแยกหัว
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูหนาว
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบตามป่าเต็งรัง ป่าแดง และป่าเบญจพรรณ
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดแกลั้มกับลาบ หรือนํ้าพริกแดง นํ้าพริกปลาร้า</p> <p><b>ทางยา</b> ใบ เถา ราก ใช้กระทุ้งพิษไข้ ถินพิษยาเบื่อเมา ยาสั่ง ผิดสีดาแดง ถอนพิษ และแก้พิษไข้ทั้งปวง ขับพิษโลหิตและนํ้าเหลือง แก้ท้องผูก ใช้ฝนกับนํ้าหรือนํ้าซาวข้าวหรือต้มดื่ม</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูร้อนและฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 39 แสดงลักษณะของต้นย่านางแดง

ที่มา : อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 40 แสดงลักษณะดอกและใบต้นย่านางแดง

ที่มา : อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สมอไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Terminalia chebula</i> Retz.
ชื่อวงศ์	COMBRETACEAE
ชื่ออื่น	มะนะ (พายัพ) ม่าแน (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่) หมากแฉะ (กะเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน) สมออัพยา (กลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 20 - 30 เมตร</p> <p><b>ใบ</b> เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกันไปตามข้อต้น ใบรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบมนหรือสอบ ขอบใบเรียบและพื้นใบ มีสีเขียว ใบยาวประมาณ 2.5 - 6 นิ้ว ก้านใบยาว</p> <p><b>ดอก</b> ออกดอกเป็นช่อใหญ่ ดอกขนาดเล็ก ช่อหนึ่งมีดอกจำนวนมาก มีสีนวลมีกลิ่นหอม</p> <p><b>ผล</b> รูปไข่ หรือค่อนข้างกลม มีสัน 5 สัน ผลยาว 2.5 - 4 ซม. มีสีเขียวอมเหลือง หรือบางทีก็มีสีแดงปน ภายในผลมี 1 เมล็ด เมล็ดแข็ง</p>
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด และตอนกิ่ง
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	เดือนตุลาคม - มกราคม
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	เติบโตได้ดีในดินร่วนซุย มีความชื้นปานกลาง มักพบตามป่าเบญจพรรณและป่าดิบแล้ง
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ผลห่าม รับประทานเป็นผักแก้มกับน้ำพริก กะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแดง หรือทำแกงคั่ว ผัดกับหมู</p> <p><b>ทางยา</b> ทั้งต้น เป็นยาขับเสมะ แก้อาการเสียวคอ เสียวหน้าอก แก้อาการผูก เป็นยาฝาดสมาน ดอก เป็นยารักษาโรคบิด ผล แก้อาการเจ็บคอ ขับน้ำเหลืองเสีย เปลือก บำรุงหัวใจ ขับน้ำเหลืองเสีย ขับปัสสาวะ เนื้อหุ้มเมล็ด แก้อาการท้องขึ้นอืดเฟ้อ โรคท้องมาน ตับม้ามโต อาเจียน อาการระอิก โรคหืด และท้องร่วงเรื้อรัง</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ช่วงเดือนตุลาคม - มกราคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 41 แสดงลักษณะต้นสมอไทย

ที่มา : หนังสือสยามไม้มงคลชัยพฤกษ์



ภาพที่ 42 แสดงลักษณะผลต้นสมอไทย

ที่มา : หมู่บ้านพุทธรักษา อ.สันทราย จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## หม่อน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Morus alba</i> Linn.
ชื่อวงศ์	MORACEAE
ชื่ออื่น	มอน (ภาคอีสาน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น ไม้พุ่มขนาดกลาง อายุหลายปี ลำต้นตั้งตรง ใบ เดี่ยว ออกสลับ ก้านใบยาว มีทั้งชนิดขอบใบเว้าหยักลึก และขอบใบเป็นจัก กว้าง 8 – 14 ซม. ยาว 12 – 16 ซม. ผิวใบ สากคาย ดอก ออกปลายยอดกลุ่มเล็ก ๆ ดอกช่อรูปทรงกระบอกที่ช่อ ใบ แยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบรวมสีขาวหม่น ผล เป็นผลรวมรูปทรงกระบอก ผลอ่อนสีเขียว ลูกสีแดง รสหวานอมเปรี้ยว
การขยายพันธุ์	ต้น เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดปี
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ดินร่วน
ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์	ปลูกร่วมกับต้นไม้อื่นได้
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร นำใบยอดและลูกอ่อนมาต้มล้มน้ำพลาสติก หรือ ลวกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกแดง น้ำพริกหนุ่ม และ น้ำพริกปลาร้า ทางยา ใบ ฝาดขมเล็กน้อย ต้มดื่มต่างน้ำชา แก้ไข้ ตัวร้อน กระจายน้ำ แก้ไอ เจ็บคอ ระวังประสาท ต้มเอาน้ำ ล้างตา แก้ตาแดง ตาแฉะ ตาฝ้าฟาง ลดน้ำตาลในเลือด บำรุงผิว แก้อาการปวดศีรษะ ตาลายเวียนศีรษะ ขับปัสสาวะลดความดันโลหิต ผล ทำให้ชุ่มคอ บำรุงไต ดับร้อน แก้อาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย หูอื้อ ผมหงอกก่อนวัย คอแห้ง กระจายน้ำ ช่วยให้นอนหลับ ช่วยระบายท้อง แก่โรครูมาติค การใช้สอยอื่น เลี้ยงไหม ปลูกทำใบชาหม่อน ทำแยม ไวน์
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ทุกฤดู

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 43 แสดงลักษณะของต้นหม่อน  
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชไร่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่



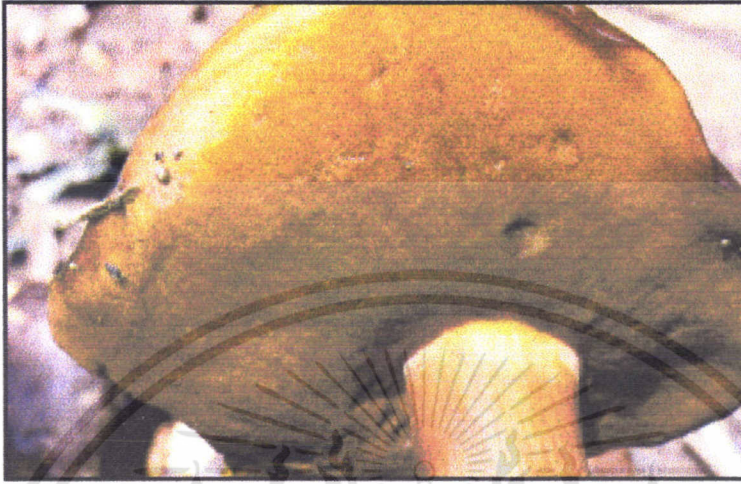
ภาพที่ 44 แสดงลักษณะผลและใบของต้นหม่อน  
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชไร่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

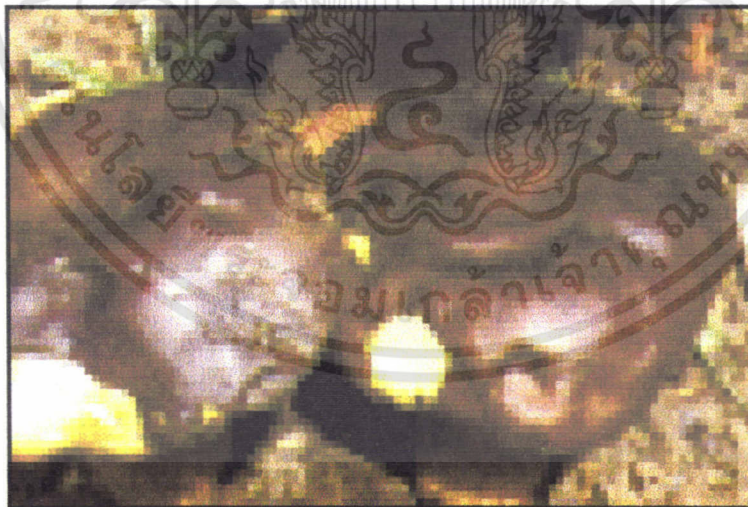
## เห็ดตับเต่า

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Thaeogyroporus porentosus</i> (Berk. Et Broome) Mc. Nabb)
ชื่อวงศ์	BOLETACEAE
ชื่ออื่น	เห็ดห้า (ภาคเหนือ) เพราะมักขึ้นบริเวณพุ่มต้นหว้าซึ่งชาวเหนือเรียกต้นหว้า
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p>หมวกเห็ด รูปกระทะคว่ำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 12 – 30 ซม. ดอกอ่อนมีขนละเอียดคล้ายกำมะหยี่สีน้ำตาล เมื่อบานเต็มทีกลางหมวกเว้าเล็กน้อย ผิวสีน้ำตาลเข้มอมเหลืองอ่อนปริแตกเป็นแห่ง ๆ สีเหลืองอ่อน ด้านล่างของหมวกมีรูปกลมเล็ก ๆ สีเหลืองปากรูเชื่อมติดเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อบานเต็มที่รูจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมเขียวหม่นและเขียวหม่นอมน้ำตาล เนื้อในเห็ดเมื่อถูกตัดหรือถูกอากาศจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเงินอมเขียวโดยเฉพาะบริเวณเหนือรูปขึ้นไปจนเกือบถึงผิวหมวกและบริเวณก้านตอนบน</p> <p>ก้าน อวบใหญ่สีน้ำตาลอมเหลืองยาว 4 – 8 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 – 4 ซม. โคนก้านโป่งเป็นกระเปาะ บางส่วนนูนและเว้าเป็นร่องลึก ผิวมันละเอียดคล้ายกำมะหยี่สีน้ำตาลเช่นเดียวกับหมวก</p> <p>สปอร์ ค่อนข้างกลม มีสีน้ำตาลอมเขียวอ่อน ขนาด 5.2 – 6.2 x 6.6 – 9.4 ไมโครเมตร ผิวเรียบ ผนังบาง</p>
การขยายพันธุ์	สปอร์ ขึ้นเองตามธรรมชาติ
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พื้นที่ที่มีความชื้นเหมาะสม ตามป่าเบญจพรรณ และป่าเต็งรัง (ป่าแพะ)
การใช้ประโยชน์	<p>ทางอาหาร ใช้ทั้งดอกเห็ด นำมาแกงกับยอดผักทองหน่อไม้สด เมื่อแกงสุกใส่ใบแมงลัก (ก๋อม่ก๋อ) เป็นผักชูรส</p> <p>ทางยา บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง กระจายโลหิต ดับพิษร้อนภายใน</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ขึ้นเองตามธรรมชาติช่วงฤดูฝน เดือนมิถุนายนเรื่อยไปจนถึงฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 45 แสดงลักษณะดอกเห็ดตับเต่า  
ที่มา : น้ำตกแม่สา อ.แมริม จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 46 แสดงลักษณะต้นเห็ดตับเต่า  
ที่มา : น้ำตกแม่สา อ.แมริม จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## อโศกน้ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Saraca declinata</i> Miq.
ชื่อวงศ์	CAESALPINIACEAE
ชื่ออื่น	ส้มสุก (เหนือ) โสภ (กลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ไม้ผลัดใบ เรือนยอดเป็นพุ่มทึบ สูงประมาณ 5 – 15 เมตร บริเวณส่วนของปลายกิ่งจะห้อยย้อยลู่ลง เปลือกลำต้นเรียบ กิ่งอ่อน มีเปลือกสีเขียวเข้ม และจะเป็นสีน้ำตาลเข้มเมื่อมีอายุมากขึ้น</p> <p><b>ใบ</b> ใบเดี่ยว ออกเป็นช่อเรียงสลับกัน ช่อหนึ่ง ๆ มีใบย่อยติดตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ช่อละ 2 – 3 คู่ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนานถึงรูปหอก ใบกว้างประมาณ 4 – 8 ซม. ยาว 15 – 30 ซม. ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบ ใบอ่อนสีเขียวห้อยย้อยลง</p> <p><b>ดอก</b> ออกเป็นพวง สีเหลือง - แสดถึงสีแดง ดอกออกตามลำต้น กิ่งเล็กและปลาย ๆ ไม่มีก้านดอกคล้ายดอกเข็ม เกสรตัวผู้มีก้านอับเรณูยื่นยาวพ้นปากหลอด จำนวน 6 – 8 อัน ช่อดอกหนึ่ง ๆ มีดอกเพศผู้มากกว่าคงมีดอกสมบูรณ์เพศปะปน</p> <p><b>ผล</b> เป็นฝักแบนขอบขนานยาว 7 – 30 ซม. กว้าง 3 – 6 ซม. แต่ละช่อมีผล 1 – 2 ฝัก เกิดจากดอกสมบูรณ์เพศ</p>
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	พบทั่วไปทุกภาคของประเทศแถบป่าดงดิบ ช้างลำธาร เจริญเติบโตได้ดีในดินเกือบทุกชนิด ชอบดินร่วนและมีความอุดมสมบูรณ์
การใช้ประโยชน์	<p><b>ทางอาหาร</b> ดอกอ่อน และใบอ่อน มาเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก นำมาแกงส้ม และยำ</p> <p><b>ทางยา</b> ดอก รับประทานแก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ช่วงเดือนมกราคม – เมษายน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 47 แสดงลักษณะดอกต้นอโศกน้ำ  
ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ



ภาพที่ 48 แสดงลักษณะใบอโศกน้ำ  
ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## อุโลก

ชื่อวิทยาศาสตร์	( <i>Hymenodictyon excelsum</i> Wall., <i>H. thyriflorum</i> Wall.)
ชื่อวงศ์	RUBIACEAE
ชื่ออื่น	ล้มกบ (ภาคเหนือ) ลาดดา (ตรัง) อุ ล้มอุ (สุราษฎร์ธานี) ลั้งเหาะ (กะเหรี่ยง - เชียงใหม่)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	<p><b>ต้น</b> เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ ลำต้นตั้งตรง กิ่งแขนงแตกออกจากลำต้นเป็นวงรอบที่ปลายกิ่งจะมีใบรวมกันเป็นกระจุก เปลือกหนาสีน้ำตาลปนเทาแตกลอนเป็นสะเก็ด</p> <p><b>ใบ</b> เป็นใบเดี่ยว ออกเป็นคู่ ๆ ตรงข้ามกันเป็นกระจุกตามปลายกิ่ง ใบมนแกมรูปไข่ ใบมีขนาดใหญ่ ปลายใบกว้างแล้วหักคอด โคนใบสอบ ใบอ่อนเป็นสีแดงเรื่อ ๆ เนื้อใบบาง มีขนนุ่มทั้งสองด้าน ใบแก่มีสีเขียวสด</p> <p><b>ดอก</b> สีขาวนวล ออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก โคนช่อจะมีก้านรูปใบพาย 1 คู่ เชื่อมติดกันปลายแยกเป็น 5 กลีบ</p> <p><b>ผล</b> รูปทรงกลม ขนาดเล็ก ผิวเปลือกบาง สีน้ำตาลแดง ปลายผลชี้ลงโคนช่อ</p>
การขยายพันธุ์	เมล็ด และตอนกิ่ง
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	เกือบทั้งปี
ระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม	ขึ้นตามธรรมชาติในป่าเบญจพรรณ ขึ้นและ ขยายป่าดิบแล้ง ทางภาคเหนือ ตะวันออกเฉียงเหนือ ตะวันออก และภาคกลาง
การใช้ประโยชน์	<p>ทางอาหาร</p> <p>ทางยา ราก แก้ไข้พิษต่าง ๆ แก้กระหายน้ำ ระบายความร้อน แก่นเปลือก ใช้แก้ไข้</p> <p>การใช้สอยอื่น มักนิยมตัดเอาไม้ทำหีบใส่ของพื้นบ้าน ฝา ทำเรือมอด ทำของเล่นสำหรับเด็ก</p>
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	-

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 49 แสดงลักษณะใบและต้นอุโลก  
ที่มา : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่



ภาพที่ 50 แสดงลักษณะผลและต้นอุโลก  
ที่มา : มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรุปผลและวิจารณ์

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลพืชผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศ จำนวน 25 ชนิด พบว่ามีลักษณะแตกต่างกันสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

### 1) ทรงต้น จำแนกจากลักษณะการเจริญเติบโตแบ่งออกเป็น

- ไม่ยืนต้น ได้แก่ กุ่มน้ำ แควหางค่าง ต้างหลวง ปีบ เพกา มะรุม
- ไม่เลื้อย ได้แก่ กระจ่างหมาบ้า ขจร ข้าเลือด ผักคาวตอง ผักเชียงดา ผักแล้ว พักคาว มะระขี้นก และสะค้าน
- ไม่พุ่ม ได้แก่ ถั่วมะแฮะ ผักหวานบ้าน และสะแล
- ไม้ล้มลุก ได้แก่ ดอกดิน บัวบก ผักขี้ขวง ผักคราด และ พอค้าตีเมีย
- พืชลอยน้ำ ได้แก่ บอน

### 2) ใบ จำแนกจากการจัดเรียงตัวของใบบนกิ่งได้ดังนี้

- ใบเดี่ยว ได้แก่ กระจ่างหมาบ้า ขจร ดอกดิน ต้างหลวง บอน บัวบก ผักขี้ขวง ผักคราด ผักคาวตอง ผักเชียงดา ผักแล้ว ผักหวานบ้าน พักคาว มะระขี้นก
- ใบประกอบ ได้แก่ แควหางค่าง ข้าเลือด ถั่วมะแฮะ ปีบ ผักกูด พอค้าตีเมีย เพกา และมะรุม

### 3) ลักษณะดอก จำแนกได้ดังนี้

- ดอกเดี่ยว ได้แก่ ดอกดิน ผักขี้ขวง ผักแล้ว พักคาว มะระขี้นก
- ดอกช่อ ได้แก่ กระจ่างหมาบ้า ขจร แควหางค่าง ข้าเลือด ต้างหลวง ถั่วมะแฮะ บอน บัวบก ผักคราด ผักคาวตอง ผักเชียงดา ผักหวานบ้าน เพกา มะรุม

### 4) ลักษณะของผล จำแนกได้ดังนี้

- ผลเดี่ยว ได้แก่ ขจร ผักขี้ขวง ผักคราด ผักหวานบ้าน พักคาว และ มะระขี้นก
- ผลกลุ่ม ได้แก่ ต้างหลวง และสะแล
- ฝัก ได้แก่ กระจ่างหมาบ้า แควหางค่าง ข้าเลือด ถั่วมะแฮะปีบ เพกา และ มะรุม

การนำส่วนต่าง ๆ ของผักมาบริโภค สามารถแบ่งออกเป็น 6 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

#### 1) บริโภคส่วนราก ได้แก่

1. ส่วนขยายที่เป็นรากแก้ว เช่น บีท แครอท ผักกาดหัว เทอร์นิพ พาร์สนิพ ฮอรัสแรติส
2. ส่วนขยายที่เป็นรากแขนง เช่น มันเทศ มันแกว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2) บริโภคส่วนลำต้น ได้แก่

1. ลำต้นส่วนที่อยู่เหนือดิน ซึ่งไม่ใช่ประเภทแป้ง  
เช่น หน่อไม้ฝรั่ง กะหล่ำปม หน่อไม้
2. ลำต้นส่วนที่อยู่ใต้ดิน ซึ่งเก็บสะสมอาหารประเภทแป้ง  
เช่น มันฝรั่ง เผือก แยม เยรูเล็มอาร์ทิโชค

## 3) บริโภคส่วนใบ ได้แก่

1. กลุ่มหอม – กระเทียม เช่น หอม กุยช่าย กระเทียมต้น
2. กลุ่มพืชผักใบกว้าง
  - ก. บริโภคเป็นผักสลัด เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักกาดหอม สลัดต้น  
คื่นช่าย ผักชี
  - ข. ใช้ประกอบอาหาร เช่น ผักกาดเขียว ตั้งโอ๋ ชิโครี คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง  
ผักโขม

## 4) บริโภคส่วนช่อดอกและดอกอ่อน ได้แก่

กะหล่ำดอก บรอกโคลี อาทิโชค

## 5) บริโภคส่วนผล ได้แก่

ถั่วฝักยาว แตง ฟักทอง พริก มะระ แตงกวา ถั่วแขก กระเจี๊ยบขาว  
มะเขือเทศ ข้าวโพดฝักอ่อน มะเขือต่างๆ

## 6) บริโภคส่วนเมล็ด ได้แก่

ถั่วลิ้นเต่า ข้าวโพดหวาน สะตอ

## เอกสารอ้างอิง

- นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์. 2534. พืชสมุนไพร สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ น.44-70.
- นิพนธ์ ไชยมงคล. 2526. หลักการผลิตพืชผัก. สาขาพืชผัก ภาควิชาเทคโนโลยีทางพืช  
 คณะผลิตกรรมการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ จ.เชียงใหม่. 131 น.
- พเยาว์ เหมือนวงศ์ญาติ. 2532. คู่มือการใช้สมุนไพร. พิมพ์ครั้งที่ 4. ชุดแนะแนวสุขภาพ  
 ประชาชน. น.20-32.
- พเยาว์ เหมือนวงศ์ญาติ. 2537. สมุนไพรก้าวใหม่. แก้ไขปรับปรุงใหม่จากตำราวิทยาศาสตร์  
 สมุนไพร พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์ เมติคัลมีเดีย จำกัด น.15-21.
- เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ และคณะ. 2542. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. สถาบันการแพทย์แผนไทย  
 กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ  
 น.13-215.
- มาโนช วามานนท์. 2538. ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย จัดพิมพ์  
 โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรุงเทพมหานคร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
 สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข น.10-15.
- เมฆ จันทรประยูร. 2541. ผักพื้นบ้านเคล็ดลับของคนอายุยืน สำนักพิมพ์ไทยทัศน์ น.23-25.
- เมืองทอง ทวนกวี และสุริย์รัตน์ ปัญญาโตนะ. 2525. สวนผัก. กลุ่มหนังสือเกษตร. กรุงเทพฯ.  
 324 น.
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. 2531. พจนานุกรมพืชสมุนไพร สำนักพิมพ์ โอ.เอส. พรินติ้ง น.103-140.
- วัฒนา เสถียรสวัสดิ์. 2521. หลักพืชสวน. เอกสารประกอบการบรรยาย ภาควิชาพืชสวน  
 คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพมหานคร. น.18-21.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย โครงการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2540. ผักพื้นบ้าน: ความ  
 หมายและภูมิปัญญาสามัญชนไทย. โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กรุงเทพฯ น.65-69.
- สมจิตร พงศ์พັນและสุภาพ ภูประเสริฐ. 2534. พืชกินได้และพืชมีพิษในป่าเมืองไทย สมาคม  
 วิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์ โอ.เอส.  
 พรินติ้ง เฮาส์ น.60-85.
- อัจฉรา เล็กวานิช. 2527. ความเป็นมาของการปลูกพืชในประเทศไทย. เกษตรทั่วไป 2:  
 กรุงเทพมหานคร. น.72-77.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้