

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้
ของประเทศไทย จำนวน 40 ชนิด

Studies and collected data of local Vegetable 40 species
in the Southern of Thailand

โดย

นายเกรียงไกร กนกปะปนทะ
นายศักดิ์ชัย คุ่มมิตร

เสนอ

๒๗.

๓๗๖ ก

เลขที่..... ๒๕๔๓

เลขทะเบียน..... 41675

วัน, เดือน, ปี..... ๑๒ / ๑๒ / ๒๕๔๕

ภาควิชาพืชสวน

คณะเทคโนโลยีการเกษตร

.b.....

.i.....

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เกษตรศาสตร์)

พุทธศักราช ๒๕๔๓

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ส่งมอบไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใด
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๑๒/๑๒/๒๕๔๕

ใบรับรองปัญหาพิเศษปริญญาตรี
ภาควิชาพืชสวน

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้
ของประเทศไทย จำนวน 40 ชนิด
Studies and collected data of local Vegetable 40 species
in the Southern of Thailand

โดย

นายเกรียงไกร กนกะปิตนทะ
นายศักดิ์ชัย คู่มิตร

ได้พิจารณาเห็นชอบจาก



(อาจารย์ศุภร เหมินทร์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

16 / 3 / 199

ภาควิชารับรองแล้ว



(รศ. สมภพ สุตะวาร์ณ)

หัวหน้าภาควิชาพืชสวน

19 / 3 / 99

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ส่งมอบไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อเรื่อง	:การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้ของประเทศไทย จำนวน 40 ชนิด Studies and collected data of local Vegetable 40 species in the Southern of Thailand
โดย	:นายเกรียงไกร กนกะปิตนทะ :นายศักดิ์ชัย คุ่มมิตร
สาขาวิชา	:เทคโนโลยีการผลิตพืช
ภาควิชา	:พืชสวน
คณะ	:เทคโนโลยีการเกษตร
อาจารย์ที่ปรึกษา	:อาจารย์ศุภร เหมินทร์

บทคัดย่อ

การศึกษาและรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้ เป็นการศึกษเกี่ยวกับลักษณะทางพฤกษศาสตร์ไม่ว่าจะเป็น ลำต้น ใบ ดอก ผล การขยายพันธุ์และการใช้ประโยชน์ของส่วนต่าง ๆ ของพืชผักพื้นบ้านชนิดนั้น ๆ เช่น กระตังบาย ยอดอ่อน ดอก และผลอ่อน สามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ และรวมทั้งศึกษาเกี่ยวกับการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้เป็นตัวยาสมุนไพรรักษาโรคชนิดต่าง ๆ ได้ดังถูกวิธีการในที่นี้ได้ทำการศึกษาและค้นคว้าผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้ไว้จำนวน 40 ชนิด คือ

1. กระโดน Careya sphaerica Roxb.
2. กระตังบาย Leea indica Merr.
3. กระเทียม Zingiber zerumbet Smith.
4. กระวานขาว Amomum Krevanh Pierre.
5. กระสัง Peperomia pellucida Dennst.
6. กลอย Dioscsrea hispida Korth.
7. ก้างปลาแดง Securinega leucopyrus Muell. Arg.
8. ขมิ้นขาว Curcuma sp.
9. ขลุ่ Pluchea indica Less.
10. คูณ Colocasia gigantea Hook.f.
11. จิกน้ำ Barringtonia acutangula Gaertn.
12. ชะพลู Piper sarmentosum Roxb.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- | | |
|-------------------|---|
| 13. ดาหลา | <u>Nicolaia elatior</u> Horan. |
| 14. ดีปลี | <u>Piper chaba</u> Hunt |
| 15. ตะลิงปลิง | <u>Averrhoa bilimbi</u> Linn. |
| 16. ตาลบัวตฤาษี | <u>Limnocharis flava</u> Buch. |
| 17. เกาคันแดง | <u>Parthenocissus vitacea</u> Aitch. |
| 18. เนียง | <u>Archidendron jiringa</u> Nielsen. |
| 19. บอนส้ม | <u>Homalomena rostrata</u> Griff. |
| 20. บุก | <u>Amorphophallus campanulate</u> Bl.ex Decne. |
| 21. ปุด | <u>Globba malaccensis</u> Ridl. |
| 22. เปราะป่า | <u>Kaempferia marginata</u> Carcy. |
| 23. โปรงแดง | <u>Ceriops tagal</u> C.B Robinson. |
| 24. ผักกาดข้าง | <u>Crassocephalum crepidioides</u> (Benth) S Moore. |
| 25. ผักหนาม | <u>Lasia spinosa</u> Thw. |
| 26. ผักเหนาะ | <u>Centella asiatica</u> Linn. |
| 27. ผักเหมียง | <u>Gnetum gnemon</u> Linn |
| 28. พิลังกาสาใหญ่ | <u>Ardisia pendulifera</u> Pit. |
| 29. มั่นจู๋ | <u>Glochidion wallichianum</u> Muell. |
| 30. เม่าไข่ปลา | <u>Antidesma ghaesbilla</u> Gaerth. |
| 31. โมกมัน | <u>Wrightia tomentosa</u> Roem |
| 32. เลียบ | <u>Ficus lacor</u> Buch |
| 33. ลำเพ็ง | <u>Stenochlaena palustris</u> Bedd. |
| 34. สะตอ | <u>Parkia speciosa</u> Hassk |
| 35. ไส้มไทย | <u>Talinum paniculatum</u> Gaerth. |
| 36. หมรุยมัน | <u>Micromelum paniculatum</u> Wight Arn. |
| 37. หมรุยหอม | <u>Micromelum combodiana</u> . |
| 38. หวายลิง | <u>Flagellaria indica</u> Linn. |
| 39. เหยียง | <u>Parkia timoriana</u> Merr. |
| 40. เชื้องน้ำ | <u>Polygonum tomentosum</u> Willd. |

Title :Studies and collected data of local Vegetable 40 species in the Southern of Thailand

By :Mr. Kreangkrai Kanakapinda
:Mr. Sakchai Chummit

Majar :Plant Production Technology

Department :Horticulture

Faculty :Agriculteral Technology

Adviser :Mr. Suporn Hemindra

Abstract

The study and collect the local vegetables strain in Southern were the study on character of botany such as the trunk, flower, gain in crease of strain and Useful of any part of the local vegetables any kind that which part were bringing. The local vegetables to use medicinally herbs. That study the local vegetable in Southern 40 species. There are.

1. Careya sphaerica Roxb.
2. Leea indica Merr.
3. Zingiber zerumbet Smith.
4. Amomum Krevanh Pierre.
5. Peperomia pellucida Dennst.
6. Dioscsrea hispida Korth.
7. Securinega leucopyrus Muell. Arg.
8. Curcuma sp.
9. Pluchea indica Less.
10. Colocasia gigantea Hook.f.
11. Barringtonia acutangula Gaertn.
12. Piper sarmentosum Roxb.
13. Nicolaia elatior Horan.
14. Piper chaba Hunt.

15. Averrhoa bilimbi Linn.
16. Limnocharis flava Buch.
17. Parthenocissus vitacea Aitch.
18. Archidendron jiringa Nielsen.
19. Amorphophallus campanulate Bl.ex Decne.
20. Homalomena rostrata Griff.
21. Globba malaccensis Ridl.
22. Kaempferia marhinata Carcy.
23. Ceriopa tagal C.B Robison
24. Crassocephalum crepidioides Benth.
25. Lasia spinosa Thw.
26. Centella asiatica Linn.
27. Gnetum gnemon Linn.
28. Ardisia pendulifeera Pit.
29. Glochidion wallichianum Muell.
30. Antidesma gharsmbilla Gaerth.
31. wrightia tomentosa Roem.
32. Ficus lacor Buch.
33. Stenochlaena palustris Bedd.
34. Parkia speciosa Hassk.
35. Talinum paniculatum Gaerth.
36. Micromelum paniculatum Wight Am.
37. Micromelum combodiana
38. Flagellaria indica Linn.
39. Parkia timoriana Merr.
40. Polygonum tomentosum Willd.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนิยม

ในการทำปัญหาพิเศษฉบับนี้ ข้าพเจ้ากราบขอพระคุณบิดา มารดา ที่กรุณาให้การสนับสนุนทางด้านทุนทรัพย์และกำลังใจ ขอขอพระคุณท่านอาจารย์ศุภร เหมินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขปัญหาพิเศษฉบับนี้จนเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ขอขอบคุณพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ที่ช่วยเหลือให้คำแนะนำทั้งในเรื่องการค้นคว้าข้อมูลและอื่น ๆ จนทำให้ปัญหาพิเศษฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเรียบร้อยด้วยดี



นางเกรียงไกร กนกะปิตตะ

นายศักดิ์ชัย คุ่มมิตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนิยม	จ
สารบัญเรื่อง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ตรวจเอกสาร	3
อุปกรณ์และวิธีการ	11
กระโดน	13
กระตังบาย	15
กระท่อ	17
กระวานขาว	19
กระสัง	21
กลอย	23
กำปลาแดง	25
ขมิ้นขาว	27
ขลุ่	29
คุณ	31
จิกน้ำ	33
ชะพลู	35
ดาหลา	37
ดีปลี	39
ตะลิงปลิง	41
ตาลปัตรฤๅษี	43
เถาคันแดง	45
เนียง	47
บอนส้ม	49
บุก	51

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญเรื่อง(ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ปุด	53
เปราะป่า	56
โปรงแดง	58
ผักกาดข้าง	60
ผักหนาม	62
ผักเหนาะ	64
ผักเหมียง	66
พืลังกาสาใหญ่	68
มันปู	70
เม่าไข่ปลา	72
โมกมัน	74
เลียบ	76
ลำเพ็ง	79
สะตอ	81
โสมไทย	84
หมุยมัน	86
หมุยหอม	88
หวายลิง	90
เหรียญ	92
เอื้องน้ำ	94
สรุปและวิจารณ์ผล	96
เอกสารอ้างอิง	97

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. แสดงลักษณะต้นกระโดน	14
2. แสดงลักษณะผลของกระโดน	14
3. แสดงลักษณะต้นกระตังบาย	16
4. แสดงลักษณะดอกกระตังบาย	16
5. แสดงลักษณะลำต้นเหนือดินกระทือ	18
6. แสดงลักษณะลำต้นใต้ดินกระทือ	18
7. แสดงลักษณะลำต้นเหนือดินกระวานขาว	20
8. แสดงลักษณะเหง้ากระวานขาว	20
9. แสดงลักษณะต้นกระสัง	22
10. แสดงลักษณะต้นกลอย	24
11. แสดงลักษณะหัวกลอย	24
12. แสดงลักษณะต้นก้างปลาแดง	26
13. แสดงลักษณะใบก้างปลาแดง	26
14. แสดงลักษณะใบขมิ้นขาว	28
15. แสดงลักษณะเหง้าขมิ้นขาว	28
16. แสดงลักษณะใบขลุ่	30
17. แสดงลักษณะดอกขลุ่	30
18. แสดงลักษณะใบคุณ	32
19. แสดงลักษณะดอกคุณ	32
20. แสดงลักษณะต้นจิกน้ำ	34
21. แสดงลักษณะดอกจิกน้ำ	34
22. แสดงลักษณะใบชะพลู	36
23. แสดงลักษณะดอกดาหลา	38
24. แสดงลักษณะต้นดีปลี	40
25. แสดงลักษณะใบและผลดีปลี	40
26. แสดงลักษณะต้นตะลิงปลิง	42
27. แสดงลักษณะผลตะลิงปลิง	42
28. แสดงลักษณะต้นตาลปีตรฤาษี	44

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
29. แสดงลักษณะดอกตาลปีตรฤกษ์	44
30. แสดงลักษณะต้นเถาคันแดง	46
31. แสดงลักษณะผลเถาคันแดง	46
32. แสดงลักษณะต้นเนียง	48
33. แสดงลักษณะผลเนียง	48
34. แสดงลักษณะใบบอนส้ม	50
35. แสดงลักษณะต้นบุก	52
36. แสดงลักษณะผลบุก	52
37. แสดงลักษณะต้นปุด	54
38. แสดงลักษณะอ่อนปุดที่รับประทาน	54
39. แสดงลักษณะดอกปุด	55
40. แสดงลักษณะใบและดอกเปราะป่า	57
41. แสดงลักษณะต้นเปราะป่า	57
42. แสดงลักษณะต้นและใบโปรงแดง	59
43. แสดงลักษณะต้นและดอกผักกาดข้าง	61
44. แสดงลักษณะใบผักกาดข้าง	61
45. แสดงลักษณะต้นผักหนาม	63
46. แสดงลักษณะยอดอ่อนผักหนามที่รับประทาน	63
47. แสดงลักษณะต้นผักหนาม	65
48. แสดงลักษณะต้นผักเหมียง	67
49. แสดงลักษณะผลผักเหมียง	67
50. แสดงลักษณะต้นพิลังกาสาใหญ่	69
51. แสดงลักษณะผลพิลังกาสาใหญ่	69
52. แสดงลักษณะต้นมันปู	71
53. แสดงลักษณะดอกมันปู	71
54. แสดงลักษณะใบเม่าไข่ปลา	73
55. แสดงลักษณะดอกเม่าไข่ปลา	73
56. แสดงลักษณะต้นโมกมัน	75

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
57. แสดงลักษณะดอกโมกมัน	75
58. แสดงลักษณะต้นเลียบ	77
59. แสดงลักษณะผลเลียบ	77
60. แสดงลักษณะใบอ่อนเลียบ	78
61. แสดงลักษณะต้นลำเพ็ง	80
62. แสดงลักษณะยอดอ่อนลำเพ็ง	80
63. แสดงลักษณะต้นสะตอ	82
64. แสดงลักษณะดอกสะตอ	82
65. แสดงลักษณะเมล็ดสะตอ	83
66. แสดงลักษณะต้นและดอกโสมไทย	85
67. แสดงลักษณะใบโสมไทย	85
68. แสดงลักษณะต้นหมูยมัน	87
69. แสดงลักษณะใบหมูยมัน	87
70. แสดงลักษณะต้นหมูยหอม	89
71. แสดงลักษณะผลหมูยหอม	89
72. แสดงลักษณะยอดอ่อนและใบหวายลิง	91
73. แสดงลักษณะผลหวายลิง	91
74. แสดงลักษณะใบเหียง	93
75. แสดงลักษณะเมล็ดเหียง	93
76. แสดงลักษณะใบเขื่อนน้ำ	95
77. แสดงลักษณะดอกเขื่อนน้ำ	95

คำนำ

ขึ้นชื่อว่าอาหารทางภาคใต้แล้วเราคงจะรู้สึกได้ทันทีว่าจะต้องมีรสชาติจัดและมีกลิ่นที่ค่อนข้างฉุนรุนแรงแต่ถ้าเป็นคนภาคใต้เองแล้วจะรู้สึกว่ากลิ่นนั้นไม่ได้กลิ่นที่ฉุนอะไรมากนัก กลับคิดอีกอย่างว่าอาหารที่มีกลิ่นที่ฉุนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย เช่น อาหารพวกแกงไตปลา แกงเหลือง เป็นต้น ล้วนแต่เป็นอาหารที่มีรสชาติจัดและมีกลิ่นที่ค่อนข้างฉุน ซึ่งส่วนประกอบอย่างหนึ่งก็มาจากพืชผักทางภาคใต้นั้นเอง แต่บางอย่างก็ไม่สามารถนำมาประกอบอาหารได้แต่ชาวใต้ก็นำมากินเป็นผักแกล้มได้เสมอ สิ่งนี้จึงเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่น่าชื่นชมโดยเฉพาะถ้าได้นั่งทานอาหารกับชาวใต้แล้วจะเห็นได้ว่ามักจะมีการจัดผักไว้ให้เลือกทานอีกจานหนึ่งเสมอ ๆ เช่น สะตอ ลูกเนียง เป็นต้น

นอกจากนี้ผักพื้นบ้านทางภาคใต้บางชนิดสามารถนำมาเป็นยาสมุนไพรแก้โรคต่างๆ ได้อีกด้วย ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการทำปัญหาพิเศษครั้งนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ประชาชนหันมาสนใจและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้ต่อไป

นางเกวียงไกร กนกะปิ่นทะ
นายศักดิ์ชัย คุ้มมิตร

วัตถุประสงค์

1. เป็นการศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้ จำนวน 40 ชนิด
2. เป็นการศึกษาลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้
3. เป็นการศึกษาประโยชน์ทางอาหาร ทางยารักษาโรค การขยายพันธุ์และฤดูกาลใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การตรวจเอกสาร

ความเป็นมาของผักพื้นบ้าน

(วัชรวิ, 2532) กล่าวไว้ว่าพืชผักพื้นบ้านเกิดมาเคียงคู่กับการดำรงชีวิตของมนุษย์เราเลยที่เดียว ในทางมานุษยวิทยาและสังคมวิทยาบันทึกไว้ว่า ตั้งแต่สมัยที่มนุษย์หาของป่าล่าสัตว์นั้น อาหารประเภทพืชผักมีบทบาทเป็นอาหารหลักให้กับมนุษย์ถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่รับประทานกันทั้งหมด

จากการศึกษาการดำรงชีวิตของมนุษย์ชนเผ่าต่างๆ พบว่า การหาผักและผลไม้ทำให้มนุษย์มีอาหารรับประทานได้นานวันกว่าการล่าสัตว์ต่อครั้ง และยังพบว่าชนเผ่าเหล่านี้มีสุขภาพแข็งแรงกว่าชนเผ่าที่เอาแต่ล่าสัตว์อย่างเดียว จึงเป็นเหตุให้นักพฤกษศาสตร์ได้ให้ความสนใจศึกษาคุณสมบัติเกี่ยวกับผักบางชนิดที่มีความเป็นมาเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของมนุษย์มาเป็นพันๆ ปี อย่างเช่นการศึกษาพืช Guinoa ซึ่งเป็นพืชหลักบนที่ราบสูงของอาณาจักรอินคาในทวีปอเมริกาใต้ จากการสำรวจในระยะใกล้ พบว่ายังมีการปลูกในชุมชนเก่าแก่ในที่ราบสูงอยู่พืชชนิดนี้ให้โปรตีนสูงและมีสัดส่วนของกรดอะมิโนพอลู กับนม และมีความทนทานต่อสภาวะแห้งแล้งได้เป็นอย่างดี

(มาโนช, 2539) การศึกษาผักไหม (Amaranth) พืชหลักชนิดหนึ่งของแอสเต็คส์พบว่า เมล็ดพันธุ์จะให้ปริมาณกรดอะมิโนมากกว่าธัญพืชหลักใดๆ ทั้งสิ้น ใบของผักไหมยังใช้รับประทานเป็นผักสีเขียวได้ ซึ่งขณะนี้ประเทศเม็กซิโก อินเดีย และสหรัฐอเมริกากำลังศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้อยู่

นอกจากนี้ยังมีพืชขอบน้ำพันธุ์พื้นเมืองชื่อ Jojoba ซึ่งมีอยู่ตามทะเลทรายแถบตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา สามารถคั้นเอาน้ำมันจากเมล็ดมาใช้ในงานอุตสาหกรรมซึ่งมีคุณภาพเทียบเท่ากับน้ำมันจากปลาวาฬทีเดียว

(เดชา, 2539) ในประเทศไทยทุกวันนี้ เริ่มมีกลุ่มศึกษาประโยชน์ของผักพื้นบ้านในมิติต่างๆ กันมากขึ้นพบว่าผักบางชนิดก็เป็นของไทยแต่ดั้งเดิม แต่บางชนิดก็พบว่ามีกานำเข้ามาจากต่างประเทศนำมาปลูกในเมืองไทยมานานแล้ว จนมีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมกลายเป็นผักพื้นบ้านของไทยไปแล้วก็มี

ในตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงเก่าแก่มาร่วม 50 ปี ที่เรียกว่า ตำรับสายเสาวภา เขียนโดย ม.ล. ติว ชลมารคพิจารณ์ กล่าวไว้ว่า ผักไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวดคือ

1. หมวดใบและยอด เช่น ยอดโศก ยอดแต้ว ใบเปราะ ใบชะคราม
2. หมวดหัวและราก เช่น เหือก กลอย หัวบัวเหื่อน ข่าหลวง รากสามสิบ
3. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม ดอกสาหร่าย หัวปลี ดอกนุ่น
4. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุม
5. หมวดผล เช่น มะเขือยาว มะเขือละโว้ แดงร้าน ฟักข้าว มะอึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พืชผักเหล่านี้ เป็นเพียงตัวอย่างที่ยกมาให้ดู ซึ่งบางชนิดอาจไม่คุ้นหูคุ้นตาเท่าไรนัก แต่บางชนิดอาจยังพบในท้องถิ่นชนบท สำหรับผักจีนในยุคนั้นมีเพียง 16 ชนิดเท่านั้น คือ ต้นหอม ผักชี ผักกาดขาว ผักกาดปลี กะหล่ำปลี ผักคะน้า ใบกุยช่าย ผักกาดหอมจีน ผักตั้งโอ้ ผักปวยเล้ง ต้นกระเทียม ต้นคื่นช่าย ต้นเก๋ายะ ผักโหมจีน ผักกุยช่าย ผักกาดเขียว เมื่อพิจารณาในยุคนี้นี้จะเห็นว่าพืชผักพื้นบ้านได้รับความนิยมน้อยลง แต่ผักจีนดังกล่าวกลับได้รับความนิยมมากขึ้น และดูเหมือนว่าจะมีการนำเข้ามาเมล็ดพันธุ์พืชผักจากต่างประเทศมาให้คนในชนบทปลูก และส่งไปให้คนในเมืองรับประทานกันมากขึ้นไปด้วย โดยจะเห็นจากโครงการส่งเสริมปลูกพืชเมืองหนาวที่ต้องคอยทะนุถนอมแม้ก่อนจะนำมาบริโภคก็ต้องแช่อยู่ในอุณหภูมิที่เย็นต่ำตามห้างสรรพสินค้า ทั้งยังเป็นสินค้าที่ราคาสูงด้วย

ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทย กองพฤกษศาสตร์กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษาและรวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิด โดยได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืช และผลการสำรวจปริมาณของพืชผักพื้นบ้านในทุกภูมิภาคนั้น พบว่าประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคกันมาก ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด ภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค และได้มีการจำแนกพืชผักที่บริโภคเหล่านี้ ออกเป็นกลุ่มผักสด กลุ่มผักสุกโดยการต้ม นึ่ง หรือเผา และกลุ่มผักสุกโดยการแกง ผัด และการสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดอุดรธานีโดยเน้นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และประชาชนนำมาบริโภคเป็นอาหาร พบว่ามีจำนวนถึง 120 ชนิด สามารถนำมาตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ตามวิธีอนุกรมวิธานได้ 86 ชนิด ในจำนวนนี้เป็นพืชที่อยู่บนบก 73 ชนิด ใต้น้ำ 13 ชนิด และพืชเหล่านี้สามารถนำมาบริโภคได้ตลอดทั้งปี 45 ชนิด นอกจากนั้นจะมีตามฤดูกาลพืชผักเหล่านี้มีการนำมาจำหน่ายในตลาด 50 ชนิด ที่เหลือนอกจากนั้นจะได้บริโภคก็ต่อเมื่อเข้าไปในป่า การจำแนกตามวิธีรับประทานจะเป็นผักสด 52 ชนิด ทำให้สุกโดยการลวก นึ่ง ต้ม 42 ชนิด ส่วนใหญ่นิยมรับประทานสด เพราะบริโภค นิสัยเป็นแบบนี้และถือว่าเป็นการประหยัดรายจ่ายไม่เสียเวลาปรุงแต่ง สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ มีพืชผักจำนวน 24 ชนิดที่พบว่ามีสารออกซาเลตสูง ซึ่งหากรับประทานสดหรือรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ ตัวอย่างพืชผักเหล่านี้ ได้แก่ หมากล้ม ผักโหม ผักกระโดนน้ำ กระโดนบก ผักเลนเคด ผักต้ว ผักเม็ก ผักหวานป่า ผักอีเล็ด ผักคาด

การสำรวจพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดสดในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย Christiane Jacquat และ Gianni Bertossa นักพฤกษศาสตร์โบราณคดี (Archaeobotany) จากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้ทำการศึกษาด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน (Ethnobotanical) พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ถึง 240 ชนิด พืชผักเหล่านี้ได้จำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ คือ พืชผักที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา (Edible and Medicinal Plants) มีจำนวน 200 ชนิด เช่น พริก ผักที่กินเมล็ด พริกแห้ง เห็ด เหิน และพืชผักประเภทมีดอกต่างๆ พืชผักที่ใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(Ornamental plants) จำนวน 24 ชนิด เช่น พุทธรักษา จำปี จำปา ฯลฯ พืชที่ใช้สำหรับห่อ รั้ว มัด ร้อย (packaging) จำนวน 14 ชนิด เช่น ไบบัว ไบพลวง ไม้ กาบกล้วย พืชที่ใช้ ประโยชน์อื่นๆ (Miscellaneous) จำนวน 2 ชนิด คือ สน ปอกระสา การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้บรรยาย ลักษณะพืชผักแหล่งการนำมาใช้ประโยชน์ ผักบางชนิดที่นำมาทำอาหารหรือยาจะบอกวิธีการปลูก หรือการใช้มาด้วย รวมทั้งได้มีการบันทึกภาพไว้อย่างชัดเจน กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย พบว่าพืชผักพื้น บ้านที่บริโภคนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และหากจะนำมาเปรียบเทียบกับพืชผักทางเศรษฐกิจที่ ภาครัฐส่งเสริมให้ปลูกแล้ว คุณค่าทางโภชนาการไม่ได้แตกต่างกัน และพืชผักพื้นบ้านบางชนิดกลับ มีคุณค่าสูงกว่าพืชผักทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะคุณค่าทางโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งพืชผัก เหล่านี้หากจะนำไปส่งเสริมให้มีการบริโภคเพื่อทดแทนการขาดสารโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่ง พืชผักเหล่านี้หากจะนำไปส่งเสริมให้มีการบริโภคเพื่อทดแทนการขาดสารโปรตีน วิตามินและเกลือ แร่ของประชาชนในชนบทก็น่าจะเป็นแนวทางที่จะกระทำได้

การศึกษาปริมาณของพืชผักพื้นบ้านยังคงมีกลุ่มบุคคลและองค์กรที่รวบรวมข้อมูลมากยิ่งขึ้น

แหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้าน

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ แพะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็น ผักมักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อ ต้นอ่อน
2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้างสวนยาง เช่น สะตอ เหมียง พักแพง ถั่วต่างๆ
3. ทุ่งนา หนอง คลองบึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน สันตะวา อีฮิน
4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง

ความหมายของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน หมายความว่า พืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้าน นำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ อันได้แก่ ป่าเขา ป่า ละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ ธารน้ำ สวนนาไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อ สะดวกในการเก็บมาบริโภค และเป็นอาหารพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น เพื่อนำผักเหล่านี้มาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้

พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย ด้านเครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจอีกด้วย(วิทย์, 2531)

คุณค่าด้านอาหารของพืชผักพื้นบ้าน

(จึงขุน, 2539) กล่าวว่าหากจะพิจารณาแล้วคุณประโยชน์ที่ได้รับคือทางด้านสารอาหารมิได้แตกต่างไปจากพืชผักเศรษฐกิจที่มีการส่งเสริมให้ปลูกเท่าไรนัก ดังจะเห็นว่าผักกูดที่เก็บจากริมห้วยอุดมไปด้วยสารโปรตีน ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบย่านาง ใบยอ บอคมะระ โหระพา มีวิตามินเอ มาก ดอกงิ้วแดง ใบชะพลู ใบยอ สะเดา ผักแพวหรือผักไผ่ มีแคลเซียมสูง ยอดกระถิน ยอดแค ยอดมะม่วง ยอดมะขาม มีวิตามินซีสูง ผักพื้นบ้านหลายชนิดถูกนำมาเป็นสารปรุงแต่งรสชาติอาหารโดยไม่ต้องใช้น้ำตาล ผลทุรส พืชผักที่ใช้ปรุงรสที่ถูกนำมาใช้เป็นทั้งเครื่องปรุงประกอบอาหาร และการรับประทานสดๆ เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะสัง มะฉีก ยอดมะขาม ยอดส้มป่อย บอนส้ม ให้รสเผ็ดร้อน เช่น โหระพา ดีปลี ผักแพวหรือผักไผ่ รสหวาน เช่นมะเขือเทศลูกเล็กๆ ของทางภาคเหนือ ใบย่านาง รสขม เช่น สะเลโด ให้กลิ่นหอม เช่น ผักไผ่ โหระพา ใบจิง ช่วยดับกลิ่นคาว เช่น ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ใบและผิวมะกรูด

คุณค่าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของพืชพื้นบ้านคือการมีเส้นใยอาหารที่เรียกว่า Fiber ซึ่งเส้นใยอาหารนี้เป็นโครงสร้างของผัก มีมากที่เปลือก ใบและก้าน ใยอาหารยังมีคุณสมบัติในการที่จะจับคอเลสเตอรอลไว้แล้วขับถ่ายมาพร้อมกัน จึงทำให้ลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดด้วย พืชผักที่มีเส้นใยอาหารสูง ได้แก่ ผักแพว ยอดสะเดา ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก ใบยี่หระ ยอดผักเหียง ดอกแค ขนุนอ่อน ยอดขี้เหล็ก และยอดดอกแค พืชผักที่มีใยอาหารน้อยที่สุดคือ แตงกวา

ตัวอย่างแหล่งสารอาหารที่ได้จากพืชผักพื้นบ้านของเมืองไทย

โปรตีน	: ผักกูด ใบขี้เหล็ก ใบชะพลู ผักแว่น
วิตามินเอ	: ผักโขม พักทอง ผักนึ่ง พริกขี้ฟ้า
วิตามินซี	: ใบมะขาม ดอกขี้เหล็ก ใบทองหลาง ผักติ้ว
แคลเซียม	: ใบยอ ผักขม ถั่วพู ผักเบี้ย
เหล็ก	: ถั่วลิสงเตา ผักขี้ผึ้ง ผักเผ็ด บวบเหลี่ยม

การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน

(สมจิตรและสุภาพ 2534) กล่าวว่าในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้น หากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่ง แต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้น กลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้ สามารถแบ่ง

หมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การจำแนกพืชผักตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการสามารถจำแนกออกได้ดังนี้คือ

1. การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร ไม้พุ่ม (shrub) ไม้ลำต้นเล็กๆ มักกินยอดอ่อน ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อนอายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว หล้า (grass) หรือวัชพืช ที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีฝรั่ง ผักโขม ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น

2. การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (deep green forest) เช่น หวาย ดาว พืชผักในป่าละเมาะ (hill plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (field plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน พืชผักตามหนองน้ำ (pond plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (gardening plant)

3. การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) หากท่านจะลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้คุณลักษณะของพืชไม่ว่าด้านใดก็ตามหนึ่ง เช่น รสชาติ : ผักหวาน เพี้ยพาน (รสขม : เพี้ยพาน หมายถึง น้ำดีของแกง ภาคเหนือ) มะเขือส้ม มันปู กลิ่น ผักคาวตอง หล้าตดหมา (กระพังหอม) แมงดาตันหรือทำม้ง (ใต้) ตามลักษณะ : ถาดัน ผักฮ้วนหมู (กระทุงหมาบ้า) : ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไ้หมู ฮ้วน = ลำไ้ (เหนือ) ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาวๆ บะค้อนก้อม (มะรุ้ม) ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้นๆ (เหนือ) เห็ดหูหนู ตามสีสัน : เห็ดแดง ฟักทอง ฟักเขียว กระเจี๊ยบแดง แสดงแหล่งที่มา ผักหนอง (กระเจ็ด) เห็ดฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดดอย ลักษณะการใช้ประโยชน์ บะน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้

4. การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาท หรือการแสดงผลออกซึ่งคุณค่า โดยแบ่งออกเป็นบทบาททางด้านอาหาร ด้านสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ และด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ

การจำแนกนี้ ยังอาจมีอีกหลายลักษณะขึ้นอยู่กับว่าจะพิจารณาประเด็นอะไร หากเรามาพิจารณาพืชผักพื้นบ้าน โดยไม่ได้มองแต่จะนำมาใช้ประโยชน์อย่างเดียวแล้ว ท่านสามารถที่จะศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจกับผู้ที่ใกล้ชิดพืชผักพื้นบ้านได้อีกหลายมุมมอง ในแต่ละภูมิภาคของเมืองไทย

ลักษณะของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านที่เป็นวัฒนธรรมร่วม หรือเป็นวิถีการดำเนินชีวิตหลักในด้านการรับประทาน คือการบริโภคผักและน้ำพริก ผักและน้ำพริกเป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัด สามารถปรุงได้อย่างหลากหลาย พลิกแพลงและยืดหยุ่นในทุกภาคของเมืองไทย น้ำพริก

เป็นความกลมกลืนของทุกรสชาติคือ รสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม และรสหวาน ส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำพริกคือเนื้อสัตว์จำนวนน้อย มี กะปิ กระเทียม พริก น้ำปลา น้ำมะนาวหรือการตำ วิธีการปรุงอาหารเหล่านี้มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ ตัวอย่างเช่น จอผักกูด จอผักหนาม แกงแค ตำขุ่นอ่อน เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ภาคใต้เป็นภาคที่มีอากาศชุ่มชื้นฝนตกตลอดปี พืชพรรณผักของภาคใต้มีมากมายหลากหลายชนิดเมื่อเทียบกับภาคอื่นๆ และคนใต้ก็นำผักพื้นบ้านของตนมารับประทานกับอาหารหลัก ซึ่งมีรสร้อน รสเผ็ด กลิ่นฉุนของเครื่องเทศได้อย่างเหมาะสมซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของคนใต้อย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากฝนตกชุกตลอดปีภูมิอากาศร้อนชื้นซึ่งทำให้เป็นหวัดได้ง่าย หรืออาจเจ็บป่วยจากความเย็นชื้นของอากาศ การรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น เป็นภูมิป้องกันความเจ็บป่วยอย่างดีอาหารหลักของชาวใต้เหมือนทางภาคกลางคือ ข้าวเจ้า ซึ่งรับประทานกับแกงเหลือง แกงไตปลา และน้ำพริก โดยจะมี “ผักหนามะ” เต็มจานใหญ่ ตั้งเคียงข้างน้ำพริก ผักหนามะอาจจะเป็นผักดิบผักลวกหรือผักต้ม และผักดองที่ได้จากผักพื้นบ้านเกือบทุกอย่างในท้องถิ่นนอกจากนี้ยังมีน้ำบูดู กะปิ จักเป็นอาหารหลักประจำของคนภาคใต้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้

ภาคใต้ของประเทศไทยเริ่มต้นจากจังหวัดชุมพรลงไปจนถึงกับประเทศมาเลเซียที่อำเภอสุไหงโกลอง จังหวัดนราธิวาส จังหวัดที่ตั้งอยู่ในเขตภาคใต้มีทั้งหมด 14 จังหวัด เกือบทุกจังหวัดจะมีพื้นที่จรดทะเลด้านหนึ่ง จังหวัดที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกจะติดทะเลด้านอ่าวไทย จังหวัดที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกจะติดทะเลอันดามัน พื้นที่มีทั้งชายทะเล ภูเขา และป่าไม้

ชาวใต้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างไปจากภาคอื่นๆ อาจเกิดจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ ภูมิประเทศโดยทั่วไปของภาคใต้ประกอบด้วยทิวเขาเป็นสันอยู่ตรงกลาง และพื้นที่ลาดลงสู่ทะเลทั้ง 2 ด้าน ภูมิอากาศของภาคใต้มีลักษณะร้อนชื้นตลอดปีไม่มีฤดูหนาวที่เด่นชัดเหมือนภาคเหนือและภาคกลาง จึงมีพืชผักที่ใช้เป็นอาหารแตกต่างไปจากภาคอื่นประกอบกับภาคฝั่งตะวันออกจะมีที่ราบมากจึงมีการทำสวนมะพร้าว ทำการประมงมาก ดังนั้นอาหารของชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยปลาทะเล พืชผัก และใช้มะพร้าวปรุงอาหาร

2. จากการที่มีความสัมพันธ์กับชาวต่างประเทศในอดีตที่ผ่านมา มีชาวอินเดียเดินทางเข้ามาค้าขายได้นำเอาวัฒนธรรมศาสนาเข้ามาเผยแพร่ ได้แก่ ศาสนาพราหมณ์ ศาสนาพุทธ นอกจากชาวอินเดียแล้วยังมีพวกอาหรับได้เดินทางมาค้าขาย นำเอาศาสนาอิสลามเข้ามาเผยแพร่ เป็นเหตุให้วัฒนธรรมของชาวพื้นบ้านเปลี่ยนแปลง ประกอบกันชาวอินเดียและอาหรับนำเอาเครื่องเทศเข้ามาเผยแพร่ จึงมีการใช้เครื่องเทศกันอย่างแพร่หลายในภาคใต้

3. เนื่องจากความสามารถในการใช้เทคนิควิธีที่จะนำทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในท้องถิ่น มากินมาใช้จนเกิดนิสัยการกิน เช่น ชาวเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมเอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนิ่มยังไม่ีเนื้อซึ่งเรียกว่า “เหมงพร้าว” นำมาซอยเป็นชิ้นเล็กๆ ใช้เป็นผักใส่ในแกงจนกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียง ชาวอำเภอสะทิงพระ และอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา ทั้ง 2 อำเภออุดมไปด้วยต้นตางโดนด ชาวบ้านนิยมเอาหัวของผลตาลอ่อน นำสับซอยใส่แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโดนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำผักเหลียงมาแกงเลียง หรือลวกจิ้มน้ำพริก ชาวภูเก็ตนิยมเอาพืชน้ำชนิดหนึ่งซึ่งเรียกกันว่าหน่อไม้ น้ำ มีลักษณะคล้ายต้นข้าวมาปรุงอาหารชาวสวนชาวไร่ของภาคใต้นิยมใช้ยอดอ่อนของต้นเต้าร้างมาแกงกะทิ ชาวใต้หลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเถาคัน ที่ยังอ่อนมาแกงส้มกุ้งหรือปลาเป็นแกงส้ม โดยที่ลูกเถาคันจะเป็นทั้งผักและให้รสเปรี้ยว

ชนิดและอาหารพื้นบ้านของภาคใต้

ชาวใต้นิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวแต่ละมือส่วนมากจะไม่ขาดประเภทที่มีรสเผ็ดและประเภทที่มีน้ำแกง ถ้ากับข้าวชนิดใดมีครบทั้ง 2 อย่างก็จะเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ด้วยเหตุนี้ แกงส้ม (แกงเหลือง) แกงไตปลา แกงกะทิ จึงเป็นอาหารที่แต่ละบ้านทำหมุนเวียนอยู่เป็นประจำเกือบทุกวันถ้าวันใดไม่มีแกงก็จะมีน้ำพริกเข้ามาแทน และชาวใต้นิยมรับประทานขนมจีนมากเป็นพิเศษรองจากข้าวเจ้า ถ้าไม่รับประทานข้าวเจ้าก็ต้องรับประทานขนมจีน ส่วนประกอบหลักของกับข้าวได้แก่ เนื้อสัตว์และผัก ชาวใต้ส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์ที่ได้จากทะเล ได้แก่ ปลา กุ้ง หอย ปู และปลาหมึก สำหรับผัก ถ้าอาหารนั้นไม่ใช่ผักเป็นเครื่องปรุงก็จะใช้ผักเป็นผักเหนาะ ๆ คือผักที่กินร่วมกับอาหารเพื่อเพิ่มความอร่อยและช่วยลดรสเผ็ดร้อนของอาหาร เนื่องด้วยอาหารใต้จะมีรสเผ็ดร้อนกว่าทุกภาค

สำหรับคนใต้แล้วผักเหนาะมีบทบาทมากจนสามารถกล่าวได้ว่าจะขาดผักเพราะไม่ได้ร้านอาหารที่ขายอาหารพื้นบ้านภาคใต้จะจัดผักเหนาะไว้ให้ลูกค้าเลือกรับประทานโดยไม่คิดเงิน

การปรุงอาหาร ชาวใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว และเค็มจัดกว่าทุกภาค รสเผ็ดนิยมใช้พริกขี้หนูแห้ง รสเปรี้ยวจากส้มแขก มะขามสด มะขามเปียก มะนาว มะปริง รสเค็มได้จากกะปิและเกลือ ไม่นิยมใช้น้ำปลาเท่าใดนัก ชาวใต้ใช้เครื่องเทศปรุงอาหารมากกว่าภาคอื่น ๆ ได้แก่ ขมิ้นชัน พริกไทย ตะไคร้ ข่า และกระเทียม เครื่องแกงส่วนใหญ่ได้แก่กระเทียมและกระชาย (ไม่เคยใช้หอมแดง) แกงที่ออกรสเผ็ดจะใส่พริกไทยด้วย นิยมใช้กะทิมาปรุงอาหารทั้งคาวและหวาน

กับข้าว มักจะเป็นแกงซึ่งส่วนใหญ่มีรสจัด รสเผ็ด และเค็มกว่าทุกภาค แกงที่ชาวใต้นิยมบริโภค ได้แก่ แกงคั่วทิ (ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ) เช่น แกงคั่วทิกับกุ้งกับออดิบ แกงคั่วทิหมึกกับลูกตึก แกงพุงปลาหรือแกงไตปลามีชนิดที่ใส่ผักและไม่ใส่ผัก แกงพริกหรือแกงเผ็ด ไม่ใช้กะทิใช้น้ำ

กับข้าว มักจะเป็นแกงซึ่งส่วนใหญ่มีรสจัด รสเผ็ด และเค็มกว่าทุกภาค แกงที่ชาวใต้นิยมบริโภค ได้แก่ แกงคั่วทิ (ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ) เช่น แกงคั่วทิกึ่งกับอ้อดิบ แกงคั่วทิหมูกับลูกตืหนัก แกงพุงปลาหรือแกงไตปลามีชนิดที่ใส่ผักและไม่ใส่ผัก แกงพริกหรือแกงเผ็ด ไม่ใช้กะทิใช้น้ำทำแกง นิยมใช้เนื้อสัตว์ล้วน ๆ เช่น ไก่ หมู วัว แกงคั่วกลิ้งเป็นแกงที่ลักษณะคล้ายข้างแห้งน้ำพริก แกงเหมือนแกงกะทิใช้กะทิผัดกับน้ำพริกใสเนื้อสัตว์ล้วน ๆ ไม่ใส่ผัก แกงเหลืองคือแกงส้มแต่ใส่ขมิ้น ผสมในเครื่องแกงสีของแกงจืดเหลือง แกงเหลืองจะมีรสเปรี้ยวนำเนื้อสัตว์ที่นิยมใส่แกงเหลืองได้แก่ ปลาและกุ้ง พืชผักที่นิยมใช้ได้แก่ หยวกกล้วย ผักบุ้ง แดงร้าน มะละกอ สับปะรด หัวของลูกตาลอ่อน คุณ มันขี้หนู แกงน้ำเคยกใช้เคยกปลาใส่น้ำพริกแดงแล้วต้ม รับประทานกับขนมจีนกับผักหนาะ

กับข้าวที่นิยมรับประทานรองลงมาจากแกง ได้แก่ ยำ ยำของภาคใต้นิยมใช้เครื่องโหลกช่วยปรุงแต่งกลิ่นรสให้หอมชวนกิน ได้แก่ พริกขี้ฟ้าแดง ตะไคร้ หัวหอม มะพร้าวคั่ว และเกลือ อาหารประเภทยำที่ได้ความนิยมได้แก่ ยำลูกอึก ยำเต้าหู้จระกอก (มะม่วงหิมพานต์) ยำหัวทือ (ยำกระทือ) ยำอ้อดิบ (ยำคุณ) ยำหยวกกล้วย ยำปลีกล้วย ยำผักกูด ยำไคร้ (ยำตะไคร้) ยำลูกมุน ยำมะม่วงเมา ยำปลาเหม็ง ยำใบบัวบก

ถัดจากยำจะเป็นน้ำพริก ชาวใต้เรียกน้ำพริกว่า “น้ำซุบ” ซึ่งรับประทานกับผักสดที่เรียกว่า ผักหนาะ ส่วนประกอบของน้ำซุบก็คล้ายกับน้ำพริกของภาคกลาง ได้แก่ กะปิ กระเทียม พริกขี้หนู น้ำตาล เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว นอกจากใช้มะนาวแล้ว ยังใช้ส้มมะขามเปียก ตะลิงปลิง มะม่วง มะปริง ชาวอำเภอสังขละบุรี ยังนิยมใช้น้ำส้มโตนดปรุงรสน้ำพริก การเรียกชื่อน้ำซุบจะเรียกตามที่มีเครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น น้ำซุบส้มนาว น้ำซุบส้มขามเปียก น้ำซุบส้มโตนด นอกจากนี้ยังมีน้ำซุบที่มีเครื่องปรุงแตกต่างไปจากที่กล่าวข้างต้นและเป็นที่ยอมรับของชาวใต้ได้แก่ น้ำซุบหย่า ส่วนประกอบที่สำคัญคือกุ้งสดลอกหัวบาง พริกขี้หนูซอย หอมแดงซอย กะปิ และน้ำมะนาว ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันแล้วชยำ น้ำซุบโจร มีส่วนประกอบคือพริกขี้หนูสด หอมแดงกึ่งแห้งหรือกุ้งสด ลวก ตำส่วนผสมทั้งหมดพอแตก ปรุงรสด้วยน้ำมะนาวและน้ำตาล น้ำซุบบนไป ส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ พริกแห้งเม็ดใหญ่ พริกขี้หนูแห้ง หอม กระเทียม กุ้งแห้ง ถั่วลิสง มะพร้าวคั่ว กะปิ ตำส่วนผสมทั้งหมดให้ละเอียดใส่หัวกะทิตั้งไป ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะขามเปียก

กับข้าวประเภทผัด ทอด นึ่ง กับข้าวประเภทผัดที่ชาวใต้นิยมรับประทาน ได้แก่ ผัดลูกตอหนักกับหนุ ผัดเปรี้ยวหวานลูกตอหนักกับหมู เคยกผัด ลูกปลาผัดเครื่อง ส่วนกับข้าวประเภททอด ได้แก่ ปลาทุกลูกขมิ้นทอด ทอดมันปลาหลด ลูกเห็ดทอด (ส่วนผสมของลูกเห็ดทอด ได้แก่ กุ้ง สับ มะพร้าวขูด แป้งข้าวเจ้าและน้ำพริกแกง ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเม็ดขนุนทอดให้สุก) กุ้งทอดเครื่อง ปลาแห้งทอด และปลาเค็มทอด สำหรับกับข้าวประเภทนึ่ง ได้แก่ ปลาแป้งแดงนึ่ง กุ้งเค็มนึ่ง ไช้ครอบ (เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันในจังหวัดสงขลา ไช้ครอบทำจากไข่เปิดตอยไข่ตรงปลายด้านใดด้านหนึ่งบีบเปลือกไข่ออกโดยบีบเปลือกไข่เสมอกัน เทไข่ใส่ภาชนะ

เอาไข่แดง 2 ฟองมาใส่ในเปลือกไข่ตามเดิม โรยเกลือป่น เอาเปลือกไข่อีกฟองมาครอบพักไว้ 1 คืน จึงนำไปนึ่งให้สุก) ห่อหมกใบเหลียง

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กล้องถ่ายรูป และฟิล์ม
2. เอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้อง
3. สมุดบันทึก และเครื่องเขียนอื่นๆ
4. ไม้บรรทัด
5. เครื่องคอมพิวเตอร์
6. เครื่อง Printer
7. Diskette

วิธีการ

1. เลือกพันธุ์ไม้ที่ต้องการเก็บรวบรวม
2. ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับพันธุ์พืชนั้นๆ ได้แก่ วงศ์ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อพื้นเมือง ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การใช้ประโยชน์ การขยายพันธุ์ ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ลักษณะทางนิเวศน์ ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์
3. เก็บข้อมูลโดยการบันทึกลงใน Diskette
4. ออกสำรวจตามสถานที่ต่างๆ เมื่อหาต้นพืชที่ต้องการแล้วทำการบันทึกภาพไว้ในส่วนที่เป็นส่วนของต้น ใบ ดอก ผล และเมล็ด
5. เก็บรวบรวมภาพโดยทำการติดภาพไว้ให้ตรงกับข้อมูลที่ได้

การบันทึกผลการศึกษา

บันทึกผลการศึกษาในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

1. วงศ์
2. ชื่อวิทยาศาสตร์
3. ชื่อทางการ
4. ชื่อพื้นเมือง
5. ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
6. การใช้ประโยชน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. การขยายพันธุ์
8. ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์
9. ลักษณะทางนิเวศน์
10. ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์

เวลาและสถานที่ทำการศึกษา

ระยะเวลาในการศึกษา

เริ่มทำการศึกษามีนาคม 2543 สิ้นสุดการศึกษา ธันวาคม 2543

สถานที่ทำการศึกษา

1. สถานที่ทำการค้นคว้าข้อมูล

- ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- หอสมุดกลาง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สวนจตุจักร

2. สถานที่ทำการบันทึกภาพ

- ภาพในคณะเทคโนโลยีการเกษตร
- วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง
- วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา
- ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่
- ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระโดน

วงศ์	BARRINGTONIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Careya sphaerica</i> Roxb.
ชื่อทางราชการ	กระโดน
ชื่อพื้นเมือง	กระโดน (ภาคใต้, ภาคกลาง) ปุย ปุยขาว ผักหาดพุง (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 10 – 30 เมตร โดยมากลำต้นมัก เตี้ยแจ้ มีกิ่งก้านสาขามาก
ใบ	: ใบเรียงสลับเวียนกันเป็นกระจุกที่ปลายกิ่งรูปไข่กลับ กว้าง 15 ซม. ยาว 30 ซม. ก้านใบยาว 0.3 – 2.5 ซม.
ดอก	: ดอกเป็นช่อ ยาว 7.5 – 20 ซม. กลีบรองดอก 4 กลีบ โคนติดกัน เป็นรูปประฆัง ยาว 2.5 ซม. กลีบดอก 4 กลีบ ยาว 4.5 ซม. สีขาว เกสรตัวผู้จำนวนมาก สีแดงยาว 5 ซม. เรียงเป็นชั้น ๆ โคน เชื่อมติดกัน ชั้นนอกสุดและชั้นในสุดปราศจากอับเรณูเกสรตัวเมีย ภายในมี 4-5 ช่อง แต่ละช่องมีไข่อ่อนจำนวนมาก
ผล	: กลมกว้าง 5 ซม. ยาว 6 ซม.
เมล็ด	: เมล็ดจำนวนมากมีเยื่อหุ้ม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดเป็นผักจิ้ม
ทางยา	: ใบ สมานแผล ดอก บำรุงร่างกาย แก้หวัด แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงร่างกายสตรีหลังคลอดบุตร เปลือกต้น สมานแผล แก้เคล็ด ขอก แก้ปวดเมื่อย
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามป่าเบญจพรรณขึ้น ป่าแดงและป่าทุ่ง
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูร้อน



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะต้นกระโดน



ภาพที่ 2 แสดงลักษณะผลกระโดน

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระดังบาย

วงศ์	LEEACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Leea indica</i> Merr.
ชื่อทางราชการ	กระดังบาย
ชื่อพื้นเมือง	บังบาย (กระปี่) บังบายต้น (ตริง) กะดังบาย กะดังใบ เขื่อ เขื่องแข้งม้า กะดังใบ ตองต้อม (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 5 ฟุต ต้นที่มีอายุมาก ๆ สูงถึง 2 - 3 เมตร
ใบ	: ใบประกอบ ใบย่อย รูปไข่ปลายแหลม 3-5 ใบ ขอบจักขอบสีเขียวจัดเหลือบขาวมัน ตามต้นและกิ่งครีบโดยรอบคล้ายฟันเฟือง
ดอก	: เป็นช่อดอกแบบซี่ร่มย่อย (umbellet) ดอกตูมสีเขียว ออกดอกตรงยอด เมื่อบานสีขาว
ผล	: ลูกอ่อนสีเขียว แก่จัดสีดำ
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน รสฝาดมัน รับประทานเป็นผักสด
ทางยา	: ราก รสเย็นเมาเบื่อ แก้ไข้ ขับเหงื่อ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้ร้อนใน
การขยายพันธุ์	: แยกหน่อและเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: เกิดตามป่าดงดิบ และป่าโปร่งทั่วไป
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะต้นกระดังบาย



ภาพที่ 4 แสดงลักษณะดอกกระดังบาย

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระเทียม

วงศ์	ZINGBERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Zingiber zerumbet</u> Smith
ชื่อทางราชการ	กระเทียม
ชื่อพื้นเมือง	ทื่อ หัวทื่อ กระเทียมป่า แหวดดำ กะแวน กะแอม (ภาคเหนือ) เฮียงแดง (แม่ฮ่องสอน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นพืชล้มลุกจำพวกเดียวกับไพล หรือขิง ลำต้นเป็นเหง้า (rhizome) อยู่ใต้ดินสีขาวอมเหลืองอ่อนมีกลิ่นฉุนลำต้นสูงประมาณ 2 เมตร
ใบ	: ใบจะออกซ้อนกันเป็นแผง ใบเรียวยาวสีเขียวแก่
ดอก	: ดอกออกเป็นช่อโผล่พ้นขึ้นจากหัวใต้ดินช่อก้านดอกยาวจะเป็นปุ่ม ส่วนปลายมีกลีบเลี้ยงสีเขียวปนแดง ช่อก้านอยู่แน่น กลีบดอกมีสีขาวนวลแทรกอยู่ตามเกล็ด
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: หน่ออ่อน เนื้ออ่อนในลำต้น และช่อดอกอ่อน นำมาแกงเผ็ด แกงไตปลา ต้มจืดน้ำพริก ผัด ยำ
ทางยา	: เหง้า บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนในท้อง แก้แน่นหน้าอก ราก แก้ไข้ ใบ ขับเลือด ดอก แก้ไข้เรื้อรัง แก้ผอมเหลือง แก้ลมบำรุงธาตุ
การขยายพันธุ์	: แยกหน่อ , หัว (เหง้า) ใต้ดิน
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามป่าดิบชื้นทั่วไป หรือในดินที่ร่วนซุย ระบายน้ำดี
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5 แสดงลักษณะลำต้นเหนือดินกระเทียม



ภาพที่ 6 แสดงลักษณะลำต้นใต้ดินกระเทียม

(ที่มา : ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระวานขาว

วงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Amomum Krevanh</i> Pierre.
ชื่อทางราชการ	กระวานขาว
ชื่อพื้นเมือง	กระวานโพธิ์สัตว์ กระวานจันทร์ กระวานดำ กระวานแดง กระวานขาว ข่าโคก (ภาคอีสาน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้ล้มลุกสูง 1-2 เมตร มีเหง้าใต้ดิน อายุหลายปี หัวสีขาวอมเหลือง รสเผ็ดขื่น
ใบ	: ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปขอบขนานกว้าง 8-15 ซม. ยาว 40-50 ซม. แผ่นใบเรียบเป็นมันวาว มีกาบใบห่อซ้อนกันเป็นลำต้น
ดอก	: ดอกช่อออกส่วนยอด กลีบดอกสีขาวเป็นหลอด และพองเป็นกระเปาะออกดอกเมื่อต้นมีอายุ 2-3 ปี
ผล	: ผลกลมเกลี้ยงขนาดเล็ก 6-15 มม. เมื่อแก่เปลือกผลจะแห้งและแข็ง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ดอกอ่อน ยอดอ่อน หน่ออ่อน และผลอ่อน นำมาเผาไฟกินกับน้ำพริก ยอด แกงกินได้ ผลแก่นำไปตากแห้งใช้เป็นเครื่องเทศ
ทางยา	: หัว ต้มน้ำดื่ม เป็นยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ ฝนทาแก้งูสวัด ผล ใช้ขับลม
การขยายพันธุ์	: เหง้า เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ผลสุก เดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนธันวาคม
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ริมห้วย ภูเขาชัน ชอบที่ร่มโดยเฉพะาได้ร่มเงาไม้ใหญ่ ส่วนมากเก็บจากป่า
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: หน่ออ่อนจะเก็บกินในช่วงฤดูแล้ง ออกดอก เดือน กรกฎาคม - สิงหาคม ผลสุกเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 7 แสดงลักษณะลำต้นเหนือดินกระวานขาว



ภาพที่ 8 แสดงลักษณะเหง้ากระวานขาว

(ที่มา : หนังสือผักพื้นเมืองภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระสัง

วงศ์	PEPEROMIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Peperomia pellucida</i> Dennst.
ชื่อทางราชการ	กระสัง
ชื่อพื้นเมือง	ชากรูด (ภาคใต้) ตาจีโพ (เขมร – แม่ฮ่องสอน) ผักกูด (เพชรบุรี) ผักราชวงศ์ (แม่ฮ่องสอน) ผักสังเบา (สุราษฎร์ธานี) ผักฮากกล้วย (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นพืชล้มลุก ต้นมีขนาดเล็ก สูงประมาณ 10–20 ซม. ลำต้น สีเขียว เปรอะหักง่าย
ใบ	: มีสีเขียวใส ใบเป็นใบเดี่ยวออกจากลำต้นในลักษณะตรงข้าม ใบเป็นรูปหัวใจ ขอบใบเรียบ แผ่นใบหนา เป็นคลื่นเล็กน้อย
ดอก	: ออกเป็นช่อ ตามปลายยอด ช่อดอกมีสีเขียวอ่อนหรือสีครีม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใช้ผัดหรือหนึ่งเป็นอาหาร
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดูกาล
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบขึ้นทั่วไปทุกภาคของประเทศไทย ในแปลงผัก ในสวน และ ตามสนามหญ้า บริเวณบ้าน
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี



ภาพที่ 9 แสดงลักษณะต้นกระดังง์

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลอย

วงศ์	DIOSCOREACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dioscorea hispida</i> Korth.
ชื่อทางการ	กลอย
ชื่อพื้นเมือง	กล้วยข้าวเหนียว กลอยเหลือง กลอยไข่ (ภาคอีสาน) กลอยนก (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่นไม่มีมือเกาะลำต้นมีหนามเล็กๆ กระจายทั่วไปและมีขนนุ่มๆ สีขาวปกคลุม มีหัวอยู่ใต้ดิน (corm) ลักษณะทรงกลมรี มีรากเล็กๆ กระจายทั่วทั้งหัว มี 3-5 หัว ต่อต้น เปลือกหุ้มบางสีน้ำตาลออกเหลือง เนื้อในหัวมี 2 ชนิดคือ สีขาว (กลอยเหนียว) และสีครีม (กลอยไข่, กลอยเหลือง)
ใบ	: เป็นใบประกอบก้านใบยาว 10-15 ซม. มีใบย่อย 3 ใบ รูปรีปลายใบแหลมขอบใบเรียบเส้นใบขนาน ผิวใบสากมือ มีขนนุ่มๆ ปกคลุม ความกว้างขอบใบ 3-5 ซม.
ดอก	: เป็นดอกช่อ ออกตามซอกใบ ก้านดอกเดี่ยวยาวห้อยย้อยลงมา มีดอกเล็กๆ ติดบนก้านดอก ใน 1 ช่อ มีดอกจำนวน 30-50 ดอก
ผล	: คล้ายผลมะเฟืองมี 3 พู แต่ละพูมี 1 เมล็ด เมื่อแก่จะแตกได้เอง
เมล็ด	: ลักษณะกลมแบนมีปีกบางใสรอบเมล็ดช่วยในการปลิวตามลม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: หัว ก่อนนำมากินต้องล้างสารพิษออกให้หมดโดยฝานหัวกลอยเป็นชิ้นบางๆ นำไปแช่น้ำเกลือแล้วเทน้ำทิ้งหลาย ๆ ครั้ง หรือแช่ในน้ำไหลเพื่อให้น้ำชะล้างสารพิษออกให้หมด
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูหนาว
ลักษณะทางนิเวศน์	: ที่ดอน ระบายน้ำดี และร่มรำไร
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ปลายฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 10 แสดงลักษณะต้นกลอย



ภาพที่ 11 แสดงลักษณะหัวกลอย

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ก้างปลาแดง

วงศ์	EUPHORBIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Securinega leucopyrus</i> Muell. Arg.
ชื่อทางราชการ	ก้างปลาแดง
ชื่อพื้นเมือง	ก้างปลา (กระบี่) เพี้ยฟาน (ภาคใต้) ส้มอหามาแดง (ภาคอีสาน) มูรพิษ (ภาคเหนือ) สารพัดพิษ (ภาคกลาง) ปู่เจ้าขวางคลอง คาคลอง ก้างปลาเครือ
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 7 ฟุต
ใบ	: ใบเดี่ยว รูปไข่หรือรี หัวท้ายมน ออกเรียงสลับกัน ขอบเรียบขนาด ประมาณ 2-3 ซม. ก้านใบยาว 2-3 มม.
ดอก	: ดอกเล็ก ๆ ทรงกลม มีกลีบรองดอก 4-6 อัน สีเขียวอมแดง ไม่มี กลีบดอก
ผล	: ผลนุ่มโตกว่าพริกไทยเล็กน้อย
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนลวกน้ำเป็นผักจิ้มน้ำพริก
ทางยา	: ใบ ขับปัสสาวะ บดเป็นผงโรยสมานแผล ต้นและเปลือก แก่น้ำ เหลืองเสีย ขับปัสสาวะ ฟอกโลหิต ราก แก่หอบหืด แก่ร้อนใน กระหายน้ำ แก้ไข้พิษ
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามที่ลุ่มรกทั่วไป
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 12 แสดงลักษณะต้นก้างปลาแดง



ภาพที่ 13 แสดงลักษณะใบก้างปลาแดง

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

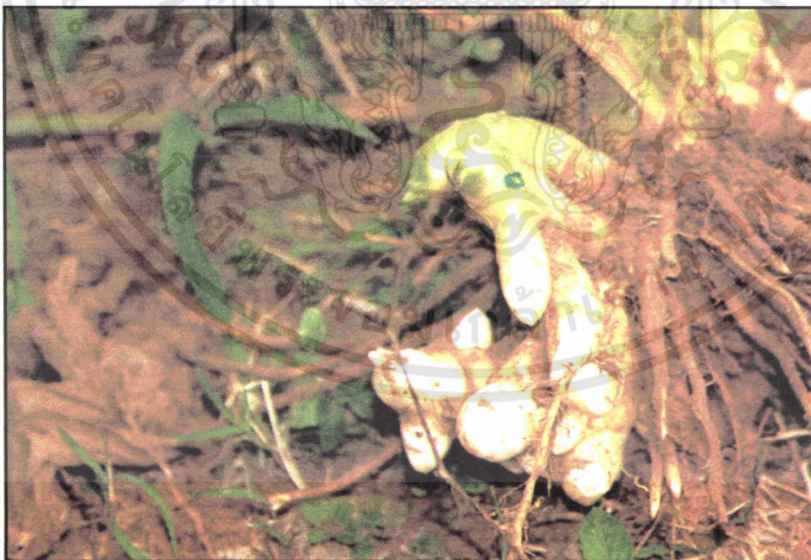
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขมิ้นขาว

วงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Curcuma</u> sp.
ชื่อทางราชการ	ขมิ้นขาว
ชื่อพื้นเมือง	ขมิ้นขาว
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน ลำต้นและใบเหมือนกับขมิ้น แต่ลำต้นเตี้ยกว่าขมิ้น
ใบ	: รอบ ๆ ขอบใบด้านบนจะมีสีขาวแต้มอยู่ทั่วไป
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: เหง้าสด นำมาจิ้มกับน้ำพริก หรือ นำไปยำ นำไปแกง กินกับบวดู
ทางยา	: เหง้า รักษาแผลในลำไส้ เจริญอาหาร ขับลม ระบายเชื้อ รักษาโรคผิวหนัง เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการท้องขึ้น ทำให้ผายลม และรักษาไข้ผอมเหลือง
การขยายพันธุ์	: เหง้า
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูฝน ประมาณเดือนพฤษภาคม
ลักษณะทางนิเวศน์	: ปลูกได้ทั่วไปแต่ต้องมีการเตรียมดินในการปลูก
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี



ภาพที่ 14 แสดงลักษณะใบขมิ้นขาว



ภาพที่ 15 แสดงลักษณะเหง้าขมิ้นขาว

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขลุ่

วงศ์	COMPOSITAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Pluchea indica</i> Less.
ชื่อทางการ	ขลุ่
ชื่อพื้นเมือง	ขลุ่ หนาดจั่ว หนาดจั่ว หนาดจั่ว (อุดรราชธานี) เพี้ยฟาน (ภาคอีสาน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นกลมสีน้ำตาลแดงหรือเขียว ผิวเรียบเป็นมัน
ใบ	: ใบเดี่ยว ออกสลับ ปลายใบมน ขอบใบหยักเป็นแบบฟันเลื่อย แผ่นใบเรียบเป็นมัน ใบค่อนข้างแข็งและเปราะ
ดอก	: ดอกช่อออกที่ปลายยอด หรือตามง่ามใบ ลักษณะดอกเป็นฝอยสีขาวนวลหรือม่วง
ผล	: มีขนาดเล็ก เมื่อแก่จะปลิวไปตามลม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนมีรสมัน รับประทานเป็นผักสด
ทางยา	: ใบ (สดหรือแห้ง) ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ชอบดินเค็มมีน้ำขัง ตามหนองน้ำ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะใบขลุ้



ภาพที่ 17 แสดงลักษณะดอกขลุ้

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คุณ

วงศ์	ARACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Colocasia gigantea</i> Hook.f.
ชื่อทางราชการ	คุณ
ชื่อพื้นเมือง	ออกติบ (ระนอง) ออติบ (กระบี่) โชน (ภาคใต้) ตุน ทุน (ภาคอีสาน) กระดาดขาว (กาญจนบุรี) กะเอาะ (ชุมพร) โหระ (นครศรีธรรมราช) ทุนขาว (ภาคกลาง) ตุน (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ล้มลุกหลายปีมีลำต้นใต้ดินแบบ (corm) ลำต้นสีเขียว มีเหง้าอยู่ใต้ดินก้านใบแทงออกจากเหง้าก้านใบยาวสีเขียวที่ผิวจะมีไขเคลือบอยู่
ใบ	: ใบสีเขียว ก้านใบมีไขเคลือบอยู่ มองดูมีสีเขียวทึบ เนื้อของก้านใบกรอบน้ำ และมีรูอากาศแทรกอยู่ในเนื้อใบ ใบเป็นรูปหอกปนรี ปลายใบมน ฐานใบเว้าริมใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ผิวใบมัน และมีสีเขียวใบกว้าง 16-17 นิ้ว ใบยาว 11-19 นิ้ว
ดอก	: ดอกช่อ ออกเป็นแท่งเดียว ดอกย่อย แยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน ลักษณะอวบน้ำ
ผล	: ผลอ่อนสีเขียว สุกจะมีสีแดง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ก้านใบปอกเปลือก มีรสจืด แกงส้ม แกงกะทิ ร่องห่อหมก เป็นผักจิ้ม
ทางยา	: ห้ามเลือด เป็นยารักษาเลือด ลำต้นใต้ดิน รักษาแผล กัดฝ้า กัดหนอง น้ำกัดเท้า
การขยายพันธุ์	: หน่อ , เหง้า
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดูกาล
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นได้ดีในบริเวณที่มีความชุ่มชื้น งามงามได้ตลอดปีถ้ามีน้ำเพียง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ทุกฤดูกาล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะใบคูน



ภาพที่ 19 แสดงลักษณะดอกคูน

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จิกน้ำ

วงศ์	BARRINGTONIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Barringtonia acutangula</i> Gaertn.
ชื่อทางการ	จิกน้ำ
ชื่อพื้นเมือง	จิกนา จิก (ภาคใต้) กระโดนทุ่ง กระโดนน้ำ (ภาคอีสาน) ปุยสายตอง (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 2-10 เมตร ผลัดใบแต่ผลิใบใหม่เร็ว ทรงพุ่มแผ่กว้างปลายกิ่งมักจะลู่ลง
ใบ	: ใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับเป็นกลุ่มอยู่ใกล้ปลายกิ่ง ใบอ่อนสีเขียว ใบรูปรี รูปไข่ กว้าง 8.5 ซม. ยาว 5-16 ซม. ปลายใบมนทู่ ทั่วเล็กน้อยหรือเป็นกิ่งเล็ก ๆ ขอบใบหยิกโคนใบแหลม
ดอก	: ดอกจะเป็นช่อออกยาวย้อยลงมาจากลำต้น ดอกจะมีสีแดงสดหรือแดงเรื่อ ๆ ช่อดอกอาจยาวได้ถึง 50 ซม. มีกลิ่นหอมอ่อนๆ โคนกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันปลายแยกเป็น 4 กลีบ สีชมพู เกสรตัวผู้มีจำนวนมาก ก้านเกสรยาวสีแดงชัด เรียงเป็นชั้น ๆ 3 ชั้น โดยมีโคนเชื่อมติดกัน และเชื่อมติดกับกลีบดอก เกสรตัวผู้ร่วงง่าย
ผล	: เป็นรูปสี่เหลี่ยมมีสันเหลี่ยม
เมล็ด	: เมล็ดเป็นรูปไข่ผิวเป็นร่อง 1 ผลมี 1 เมล็ด
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนและดอก กินเป็นผักสด ผักจิ้ม มีรสมันปนฝาด นิยมกินกับขนมจีน
ทางยา	: เนื้อไม้ เป็นยาขับธาตุขาว เมล็ด แก้แน่นท้อง
การขยายพันธุ์	: ตัดชำราก เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: เป็นพันธุ์ไม้ที่ทนความแห้งแล้งและแสงแดดได้ดี ชอบขึ้นตามที่ราบลุ่มมีน้ำท่วมถึงในฤดูน้ำหลาก
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ออกยอดอ่อนกลางฤดูฝน (กรกฎาคม – สิงหาคม) และจะออกยอดให้เก็บได้บ่อย ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 20 แสดงลักษณะต้นจิกน้ำ



ภาพที่ 21 แสดงลักษณะดอกจิกน้ำ

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชะพลู

วงศ์	PIPERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.
ชื่อทางราชการ	ชะพลู
ชื่อพื้นเมือง	ชาพลู ข้ำพลู (ภาคกลาง) พลูลิงนำ (เชียงใหม่) พลูนก ผักปูก (ภาคเหนือ) นมวา (ภาคใต้) ผักนางเล็ด ผักอีเล็ด ผักแค ผักปูลิง (ภาคอีสาน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้เลื้อยลำต้นเลื้อยไปตามผิวดินและมีรากออกตามข้อปล้องลำต้นแตกกอมีความสูงประมาณ 12 นิ้ว ลำต้นจะเป็นสีเขียว
ใบ	: จะเป็นสีเขียว คล้ายใบพลู และจะโตประมาณเท่า ๆ กับใบพลู ก้านใบยาว
ดอก	: ดอกคล้ายดอกพลู ดอกจะเป็นสีขาว ดอกแก่เต็มที่จะเป็นสีเขียว
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดและใบอ่อน ใช้กินสดและทำให้สุก กินกับลาบ ยำ ส้มตำ เมี่ยงคำ แกงเผ็ด แกงป่า ใช้ปรุงในข้าวยา กินกับปลาแฉม ใ้กรอก
ทางยา	: ต้น ใช้รักษาอุจระเสมหะ ใบ ใช้เป็นยากระทำให้เสมหะงวด และช่วยเจริญอาหาร ราก ใช้รักษาอุจระเสมหะ หรือปรุงเป็นยาธาตุ
การขยายพันธุ์	: ปักชำ , เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ชอบขึ้นตามที่ราบต่ำ ขึ้นแฉะหรือปลูกตามบริเวณบ้านและร่องสวน เจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีแสงรำไร
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 22 แสดงลักษณะใบชะพลู

(ที่มา : ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดาหลา

วงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Nicolaia elatior</u> Horan.
ชื่อทางราชการ	ดาหลา
ชื่อพื้นเมือง	กาหลา (ภาคใต้, ภาคเหนือ) จินตหรา (กระบี่) กะลา (ภาคกลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นพืชตระกูลเดียวกับขิงข่าแต่สูงกว่าสูงประมาณ 2.5 – 3 เมตร ไม้ล้มลุกเหมือนขิง มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นบนดินเป็นกาบ
ใบ	: ใบรูปหอก ปลายใบแหลม ใบกว้างประมาณ 6 นิ้ว ยาว 10-14 นิ้ว ใบมีสีเขียวเข้ม
ดอก	: แทงก้านดอกจากหน่อใต้ดินก้านดอกเป็นปล้องคล้ายไผ่สีเขียว สูง ประมาณ 80-120 ซม. ดอกสีแดงอมชมพู มีกลีบซ้อนกันหลายชั้น โคนกลีบเป็นสีแดง และส่วนปลายของช่อกลิบบเป็นสีขาวกลีบลด ขนาดเล็กลงในวงชั้นใน ปลายกลีบที่เบะออกมีจะงอยแหลม ส่วน ใต้ช่อกลิบบมีสีขาว กลีบดอกเรียบเป็นมันไม่มีกลิ่น
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ดอกตูม หน่ออ่อน ต้มจิ้มน้ำพริก แกงเผ็ด แกงกะทิ แกงคั่ว ผสมใน ข้าวต้ม หรือใช้ยามีรสชาติเผ็ดร้อน
ทางยา	: แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม
การขยายพันธุ์	: แยกหน่อ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบทางภาคใต้โดยเฉพาะเทือกเขาบูโด ในจังหวัดนราธิวาส ชอบที่ ชื้นและมีร่มเงา ดินร่วนมีความชื้นสูง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: พฤษภาคม - สิงหาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 23 แสดงลักษณะดอกดาหลา

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตีป्ली

วงศ์	PIPERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Piper chaba</i> Hunt.
ชื่อทางราชการ	ตีป्ली
ชื่อพื้นเมือง	ตีป्लीเชือก (ภาคใต้) ประดงซ้อ พยาไฟ ปานนุ ปิปผัวะ ปีกฮวด (จีนแต้จิ๋ว)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นไม้เถาลำต้นเดี่ยว สูงประมาณ 1 - 3 เมตร มีรากช่วยยึดเกาะงอกออกตามข้อ
ใบ	: ใบเดี่ยวรูปหอก ออกเรียงสลับกันตามข้อปลายใบแหลมโคนใบมน ใบกว้างประมาณ 3-5 ซม. ยาว 7-10 ซม.
ดอก	: เป็นช่อทรงกระบอก ยาวประมาณ 1 - 2 นิ้ว ดอกจะตั้งขึ้น ออกที่ยอดหรือโคนก้านใบ
ผล	: ผลอ่อนมีสีเขียวเมื่อแก่จะกลายเป็นสีแดงและมีกลิ่นฉุน
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใช้ผลสุกตากแห้ง เป็นเครื่องเทศประกอบอาหารพวก แกงเผ็ด แกงคั่ว ช่วยดับกลิ่นคาว ผลอ่อนกินเป็นผักสด ยอดอ่อนใส่ข้าวต้ม
ทางยา	: ใบ แก้เส้นสุมนา (เส้นศูนย์กลางท้อง) ผล แก้ธาตุพิการท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้หืด แก้ไอ แก้ลมวิงเวียน แก้ริดสีดวงทวาร แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคนอนไม่หลับ แก้ปวดฟัน ปวดกล้ามเนื้อ รักษาอาการอักเสบ เถา แก้ปวดฟัน ปวดท้อง ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ ราก แก้เส้นอัมพฤกษ์ อัมพาต แก้ลมวิงเวียน รักษาโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ
การขยายพันธุ์	: ปักชำ เพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูฝน
ลักษณะทางนิเวศน์	: เกิดในป่าดิบเขา ร้อนชื้นทั่วไปปลูกตามบ้านควรปลูกใกล้ต้นไม้ใหญ่หรือทำค้างให้เลื้อยแต่อย่าให้น้ำท่วมขัง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 24 แสดงลักษณะต้นดีปลี



ภาพที่ 25 แสดงลักษณะใบและผลดีปลี

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตะลิงปลิง

วงศ์	AVERRHOACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Averrhoa bilimbi</i> Linn.
ชื่อทางราชการ	ตะลิงปลิง
ชื่อพื้นเมือง	บลิ้มิง (มาเลย์ – นราธิวาส) หลิงปลิง มะเฟืองตรม (ภาคใต้) กะลิงปริง ปลื้มิง ลิงปลิง (ระนอง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 5 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก เปราะหักง่าย เปลือกต้นมีสีชมพู สีน้ำตาลอ่อนเกือบขาวเหลือบ ชมพู ผิวเรียบมีขนนุ่มปกคลุมตามกิ่ง
ใบ	: ใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปหอกปลายแหลม โคนมน จะ เรียงจากขนาดเล็กไปหาขนาดใหญ่ที่โคนนั้นจะมีขนาดเล็ก
ดอก	: ออกดอกเป็นช่อหลายช่อตามลำต้น หรือกิ่ง ดอกมี 5 กลีบ สีแดงเข้ม กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ เช่นกัน สีเขียวอมชมพู ดอกมี กลิ่นหอม เกสรกลางดอกเป็นสีเขียวอ่อน
ผล	: กลมยาวปลายมน เป็นพุดตามยาว ผิวเรียบสีเขียว เมื่อสุกเป็นสี เหลือง เนื้อเหลว ออกเป็นช่อห้อย รสเปรี้ยว เมล็ดแบน
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ผล เนื้อผลประกอบเป็นเครื่องปรุงอาหารเพิ่มรสชาติให้เปรี้ยว และ นิยมบริโภคสดเป็นผลไม้และแปรรูปเป็นผลไม้แช่อิ่ม
ทางยา	: ใบ รักษาโรคผิวหนัง ขับพยาธิ ขับเสมหะ ต้น ใช้ต้นอ่อนเป็นยา ระบาย
การขยายพันธุ์	: เพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบตามป่าดิบชื้นปัจจุบันนิยมปลูกเพื่อนำมาปรุงเป็นอาหาร
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตุลาคม – มกราคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 26 แสดงลักษณะต้นตะลิงปลิง



ภาพที่ 27 แสดงลักษณะผลตะลิงปลิง

(ที่มา : ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตาลปัตรฤๅษี

วงศ์	LIMNOCHARITACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Limnocharis flava</i> Buch.
ชื่อทางราชการ	ตาลปัตรฤๅษี
ชื่อพื้นเมือง	บอนนางกวัก (ระนอง) ผักกวัก ผักพาย (ภาคใต้) บอนจีน (ปัตตานี) นางกวัก (ภาคกลาง) บัวลอย (แม่ฮ่องสอน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นวัชพืชน้ำฤดูเดียว มีรากยึดติดกับผิวดินในน้ำ และชูก้านใบขึ้นเหนือน้ำ รากสีเขียว และสีน้ำตาล
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวมีก้านใบยาว 30-50 ซม. ทรงสามเหลี่ยมสีเขียวอ่อน ไม่เปียกน้ำเนื้อใน ก้านมีลักษณะคล้ายฟองน้ำ มียางสีขาวขุ่นเล็กน้อย มีใบขนาดใหญ่ 10-20 ซม. รูปไข่ปลายใบมน โคนใบบ้านโค้งมนเข้าหาเส้นก้านใบ
ดอก	: เป็นดอกช่อมีก้านดอกลักษณะคล้ายก้านใบยืดยาว แตกออกมาจากยอด มีดอก 5-10 ดอก ดอกตูมลักษณะทรงกลมคล้ายดอกบัวขนาดประมาณ 2-3 ซม. เมื่อดอกบานมีกลีบดอก 4-5 กลีบสีเหลือง
ผล	: ลักษณะทรงกลมขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในแบ่งเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงตัวอัดแน่น
เมล็ด	: รูปครึ่งวงกลมแบนสีน้ำตาลเข้มลอยได้ดี
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ใช้กิน เป็นผักแกงส้ม กินสด ลวกหรือแกง
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: สภาพน้ำขัง ต้น
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 28 แสดงลักษณะต้นตาลปัตรฤๅษี



ภาพที่ 29 แสดงลักษณะดอกตาลปัตรฤๅษี

(ที่มา : ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เถาคันแดง

วงศ์	VITIDACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Parthenocissus vitacea</u> Aitch.
ชื่อทางราชการ	เถาคันแดง
ชื่อพื้นเมือง	เถาคันแดง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้เลื้อยชอบพันต้นไม้อื่นและมีมือจับเหมือนตำลึง
ใบ	: เป็นใบประกอบมีใบย่อย 3 ใบ ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย กว้าง 1-2.5 ซม. ยาว 1.5-3.5 ซม. ใบสีเขียวเข้มเป็นมันเรียบ
ดอก	: ลักษณะเป็นช่อมีสีขาว
ผล	: ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกเป็นสีดำ ผิวเป็นมันเรียบภายในมีน้ำเมื่อดินผิวหนึ่งจะคัน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของผลประมาณ 1.5-2 ซม.
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ผลอ่อนใช้ใส่น้ำพริก ให้รสชาติขมเล็กน้อย และใช้แกงส้ม
ทางยา	: เถา ใช้ปรุงเป็นยาตำรักษาโรคพิษ คลายเส้น ขับลม ขับเสมหะ ฟอกเลือด รักษาอาการพิษเข้าภายใน
การขยายพันธุ์	: แยกเอาต้นอ่อนจากกอเดิมไปปลูก หรือเพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบทั่วไปตามที่รกร้าง และตามป่าเบญจพรรณ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 30 แสดงลักษณะต้นเถาคั้นแดง



ภาพที่ 31 แสดงลักษณะผลเถาคั้นแดง

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนียง

วงศ์	MIMOSACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Archidendron jiringa</i> Nielsen.
ชื่อทางราชการ	เนียง
ชื่อพื้นเมือง	ยี่ริงหรือยี่อริง (มุสลิมภาคใต้) ลูกเนียง พะเนียง (ภาคกลาง) ขาวแดง (ลพบุรี) ชะเนียง (จันทบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่สูงประมาณ 10-15 เมตร เปลือกลำต้นสีเทาหรือสีน้ำตาลปนเทา เรือนยอดเป็นพุ่มกลมใหญ่
ใบ	: เป็นช่อแบบขนนก 2 ชั้น แตกแขนงตรงข้ามกัน แต่ละช่อมีใบย่อย 2-4 คู่ ใบย่อยปลายใบเรียวแหลม ฐานใบมนและเบี้ยวเล็กน้อย หลังใบเกลี้ยง ยอดอ่อนมีสีแดง
ดอก	: สีขาวขนาดเล็กเป็นช่อกลมเล็ก มี 3-6 ดอก กลีบดอกมี 5 กลีบ ขนาดเล็กมาก โคนดอกติดกันเป็นหลอดยาว 2 ซม.
ผล	: เป็นฝักแบน เป็นเกลียวไปทางเดียวกันคล้ายรูปเกือกม้า ผิวสีน้ำตาลคล้ำหรือสีน้ำตาลอมม่วง มีเมล็ดไม่เกิน 10 เมล็ดต่อฝัก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4-5 ซม. คล้ายฝักหอยแครง 2 ฝักประกบกันเนียงมี 3 ชนิด เนียงคาน 1 ช่อมี 10-12 เมล็ด เนียงข้าว เมล็ดกลมป้อม 1 ช่อมี 15-20 เมล็ด เนียงนก ยอดอ่อนมีสีเขียวฝักกลม ช่อหนึ่งอาจมี 1 ฝักหรือหลายฝัก มีเมล็ดเท่าหัวแม่มือเรียงเป็นแถบแน่น

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร	: ใช้ลูกอ่อนปอกเปลือกจิ้มน้ำพริกหรือกินร่วมกับอาหารรสเผ็ด เพาะให้งอกเป็นต้นอ่อนแล้วดองเป็นผักจิ้มผักแกดัม
----------	---

การขยายพันธุ์ : เพาะเมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : พฤษภาคม - สิงหาคม

ลักษณะทางนิเวศน์ : ขึ้นตามป่าดิบชื้นทางภาคใต้ และภาคตะวันตก บริเวณที่ชุ่มชื้น ไกลลำธาร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : พฤษภาคม - สิงหาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 32 แสดงลักษณะต้นเนียง



ภาพที่ 33 แสดงลักษณะผลเนียง

(ที่มา : ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บอนส้ม

วงศ์	ARACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Homalomena rostrata</i> Griff.
ชื่อทางราชการ	บอนส้ม
ชื่อพื้นเมือง	กลาดิมาแท้ (มลายู-นราธิวาส-มาเลย์) บอนส้ม (ภาคเหนือ) บอนหอม (แพร่)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นพืชล้มลุก ลำต้นใต้ดินแบบ(bulb) เป็นก้านหุ้มคล้ายบอน แต่มีขนาดเล็กกว่ามีความยาวประมาณ 5-7.5 เมตร
ใบ	: ใบเป็นรูปขนานหรือรูปหอกกลับใบจะเรียวและแหลม ริมขอบใบจะเรียวส่วนตรงโคนใบนั้นจะกลม แคบ มีความยาวประมาณ 15-60 ซม. กว้างประมาณ 5-15 ซม. และมีก้านใบยาวประมาณ 60 ซม.
ดอก	: จะออกเป็นช่อ เป็นแท่งกลมยาว ดอกตัวผู้จะอยู่ตอนบนส่วนดอกตัวเมียจะอยู่ตอนล่างถัดจากดอกตัวผู้ แต่จะมีจำนวนน้อยกว่าตัวผู้ หรืออาจจะมีดอกไม้เพศคั่นอยู่ระหว่างกลาง ก้านช่อดอกยาว ดอกอ่อนจะมีสีขาว เมื่อแก่จะมีสีเขียวมีกาบหุ้มช่อดอกยาว ประมาณ 12.5-15 ซม. กาบนี้จะป่องออกมาตรงช่วงที่เป็นดอกเพศเมีย ตรงปลายของมันจะเป็นรูปจอย ส่วนตรงกลางจะคอด และตอนบนนั้นแคบ

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร	: ช่อดอก ยอดอ่อน ก้านที่ลอกเปลือกใช้แกงส้ม แกงเลียง
ทางยา	: ทั้งต้น ใช้รักษาอาการไอ และกัดเสมหะ

การขยายพันธุ์ : แยกหัว

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ฤดูฝน

ลักษณะทางนิเวศน์ : มักจะพบขึ้นตามที่ชื้นทั่วไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี



ภาพที่ 34 แสดงลักษณะใบบอนส้ม

(ที่มา : ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

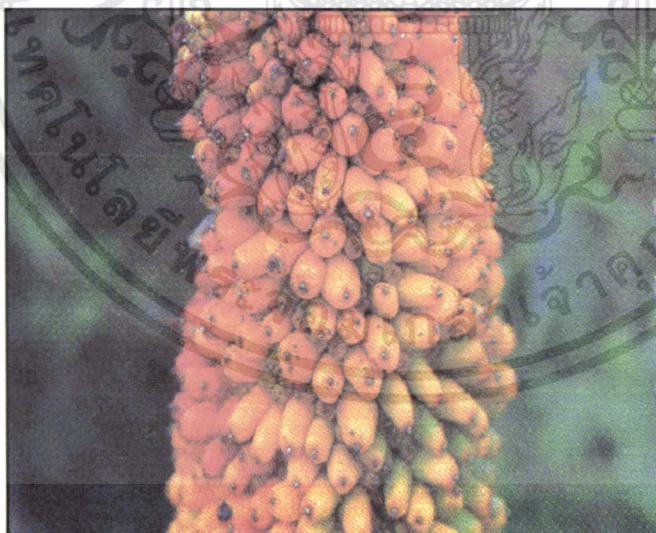
บุก

วงศ์	ARACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Amorphophallus campanulate</i> Bl.ex Decne.
ชื่อทางราชการ	บุก
ชื่อพื้นเมือง	หัวบุก (ปัตตานี) บักกะเตือ (สกลนคร) กระบุก (บุรีรัมย์) บุกคูกคก (ชลบุรี) มันชูรัน (ภาคกลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้ล้มลุก เจริญในฤดูฝน และพักตัวในต้นฤดูหนาว มีหัวใต้ดินแบบ (corm) สีน้ำตาลจึงมีอายุอยู่ได้นานหลายปี
ใบ	: ใบเดี่ยวแผ่ออกไปคล้ายกับร่ม หยักเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ ก้านใบกลมอวบน้ำ ลักษณะกลมเรียวยาวประมาณ 80-150 ซม. ลายสีเขียวแดง (แตกต่างกันไปตามพันธุ์)
ดอก	: ดอกช่อแทงจากหัวใต้ดินลักษณะเป็นแท่งสีแดงแกมสีน้ำตาล ก้านช่อสั้น ใบประดับรูปกรวยหุ้มช่อดอก ขอบหยักเป็นคลื่นและบานออก
ผล	: ผลเป็นผลสดเนื้อนุ่ม สีแดง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: หัวอ่อนนำมาแกงกะทิ แกงบวชเชื่อม ดอกอ่อน นำมาแกงส้มแกงกะทิ ต้นอ่อนลอกเปลือก ใบอ่อน นำมาแกงส้ม (โดยนำมาต้มหรือลวกน้ำร้อนก่อนนำมาปรุง)
ทางยา	: หัว นำมาต้มกับน้ำแก้โรคตับ โรคท้องมาน ยากัดเสลด แก้ไอ หัวบุก เป็นยากัดแผลหนอง
การขยายพันธุ์	: หัว เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูหนาว
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นได้ตามป่าดิบชื้น และดินร่วน
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝนและฤดูหนาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 35 แสดงลักษณะต้นบุก



ภาพที่ 36 แสดงลักษณะผลบุก

(ที่มา : ต.ปลายพระยา อ.ปลายพระยา จ.กระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปุด

วงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Globba malaccensis</i> Ridl.
ชื่อทางราชการ	ปุด
ชื่อพื้นเมือง	ปุดช้าง เร่วใหญ่ (ภาคใต้) ตะปุดกึ๊ (มาเลย์ - ปัตตานี) ปุดหนู (ปัตตานี) กะทือป่า กะทือโคก (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นพืชล้มลุกมีลำต้นใต้ดินแบบ (corm) ลักษณะลำต้นและใบคล้ายต้นข่า แต่มีลำต้นและใบสูงกว่า และใบมีขน
ดอก	: ดอกโผล่จากดินห่างจากลำต้นสีแดงส้ม
ผล	: อยู่ใต้ดินหรือโผล่มาเล็กน้อย เปลือกผลฉ่ำน้ำ เมล็ดมากอยู่ภายใน แยกเป็น 2-3 พู
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ต้นอ่อน นำต้นหยวกปุดมาต้มจิ้มน้ำพริก หรือต้มแล้วนำมาแกง
ทางยา	: ต้นอ่อนนำมาบดใช้เป็นยาอาการแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
การขยายพันธุ์	: เหง้า
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบขึ้นตามป่าโปร่งทั่วไป ชอบดินที่มีความชื้นสูง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 37 แสดงลักษณะต้นไม้ปุด



ภาพที่ 38 แสดงลักษณะต้นไม้ปุดที่ใช้รับประทาน

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 39 แสดงลักษณะดอกปุด

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปราะป่า

วงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Kaempferia marginata</i> Carcy.
ชื่อทางราชการ	เปราะป่า
ชื่อพื้นเมือง	เปราะ (กระบี่) เปราะเถื่อน (ชุมพร)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินแบบ (corm) ลำต้นมีลักษณะอวบน้ำ เปราะหักง่าย ลำต้นมีสีเขียวอ่อน
ใบ	: ใบอ่อน ม้วนเป็นกระบอกออกมาแล้วแผ่ราบบนหน้าดิน ต้นหนึ่ง จะมี 2-3 ใบ ใบสีเขียวเข้มรูปไข่ ขนาดใหญ่
ดอก	: ดอกสีน้ำตาลอ่อนก้านดอกยาวประมาณ 1 นิ้ว กลีบอบบาง หนึ่งดอกจะมี 3 กลีบ และกลีบย่อยเล็ก 2 กลีบ
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนที่ม้วนอยู่ใช้จิ้มน้ำพริก
ทางยา	: ใบ แก้คลื่นไส้ ดอก แก้อักเสบ ตาแฉะ ต้น แก้ท้องเฟ้อ หัว แก้ไอ แก้ลมพิษ แก้ผื่นคัน แก้เสมหะ
การขยายพันธุ์	: เหง้า
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: มักพบตามป่าทั่วไป และพบที่นิยมปลูกทั่วไปบริเวณบ้าน
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 40 แสดงลักษณะใบและดอกเปราะป่า



ภาพที่ 41 แสดงลักษณะต้นเปราะป่า

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โปรงแดง

วงศ์	PTERIDACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Ceriops tagal</i> C.B Robinson.
ชื่อทางราชการ	โปรงแดง
ชื่อพื้นเมือง	ปร่งไซ้ ปร่ง (กระปี่) แสม (ภาคใต้) ปร่งแดง (สมุทรสาคร) ผักชล (ภาคอีสาน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นเฟิร์นขนาดใหญ่ ลำต้นใต้ดินแบบ (corm) ก้านใบเล็กเรียวยาว แข็งแทงออกมาเป็นวัศมีรอบต้น
ใบ	: ใบประกอบแบบขนนก กว้าง 1-2 นิ้ว ยาวราว 1 ฟุต สีเขียวมีใบย่อยหลายใบ แผ่นใบมีเส้นใบแตกเป็นร่างแห จะสร้างสปอร์อยู่ที่ส่วนปลาย ขอบใบมีขนปกคลุมเล็กน้อย
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนกินสด ลวกกินกับน้ำพริกหรือต้มกะทิ
ทางยา	: หัว ผนกับน้ำปูนใสหรือน้ำแช่หอยโข่ง ทาแก้ไฟลามทุ่ง ลำลาบ เพลิง เริม งูสวัด
การขยายพันธุ์	: แยกกอ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบขึ้นตามชายป่าเลน ริมลำธาร หรือบริเวณแหล่งน้ำกร่อยทั่วไป
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 42 แสดงลักษณะต้นและใบไปรงแดง

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักกาดช้าง

วงศ์	COMPOSITAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Crassocephalum crepidioides</u> (Benth) S Moore.
ชื่อทางราชการ	ผักกาดช้าง
ชื่อพื้นเมือง	ลำปะสี ผักกาดปลิว ผักกาดหัวหงอก ตังโอ้ไทย ผักจรวด ผักกาดไร่ ผักกัมบ่งแยง ผักกาดหัวปลี (ภาคใต้) ผักกาดหัวฟุ้ง ผักกาดหัวปลิว ผักกาดช้าง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นพืชล้มลุก เนื้อไม้อ่อน สูงประมาณ 3-5 ฟุต เด็ดยอดจะแตกกิ่งใหม่ ลำต้นเป็นเหลี่ยม สีเขียวอ่อน
ใบ	: ใบเดี่ยว ขอบใบเว้า ใบกว้างประมาณ 5-10 ซม. หลังใบนูนระหว่างเส้นใบ
ดอก	: สีชมพู-ม่วง เป็นปุยรูปถ้วยทรงกลม เกสรสีแดงอ่อน ออกจากปลายยอดโดยชูก้านช่อดอกสูงเหนือเรือนยอด เมื่อแก่จะแตกออกและปลิวไปตามสายลม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ต้นอ่อน ยอดอ่อน ใช้กินเป็นผักแก้ม แงงกะทิ รสชาติร้อน กลิ่นหอมฉุน
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดูกาล
ลักษณะทางนิเวศน์	: ชอบขึ้นที่ป่าโปร่งมีแสงแดดเพียงพอ และที่ชื้น ตามไร่และบริเวณที่มีการเผาไหม้ ๆ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 43 แสดงลักษณะต้นและดอกผักกาดข้าง



ภาพที่ 44 แสดงลักษณะใบผักกาดข้าง

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักหนาม

วงศ์	ARACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Lasia spinosa</i> Thw.
ชื่อทางราชการ	ผักหนาม
ชื่อพื้นเมือง	กะลี (นราธิวาส)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปีลำต้นทอดเลื้อยไปตามผิวดิน และชูยอดขึ้น มีหนาม
ใบ	: ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่หรือรูปขอบใบหอกเว้าลึก มีหนามบริเวณ เส้นใบด้านล่าง ก้านใบยาวได้ถึง 1 เมตร มีหนาม
ดอก	: ดอกช่อ แทงออกมาจากกาบใบ ก้านดอกยาวได้ถึง 75 ซม. มี หนาม ลักษณะคล้ายดอกหน้าวัวมีจานรองดอกสีม่วงแดง บิดเป็น เกลียว เมื่อแก่มีสีม่วงคล้ำ เกสรเป็นแท่งสีขาวอยู่ตรงกลาง
ผล	: ติดอยู่ที่โคนดอก ออกเป็นกระจุกผลอ่อนสีเขียวพอสุกสีเหลืองแกมแดง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก หรือลวก จิ้มน้ำพริก และนำมาแกงส้ม
ทางยา	: ยอดอ่อน ขับเสมหะ ต้มอาบแก้คันที่เกิดจากโรคผิวหนัง
การขยายพันธุ์	: เมล็ด แยกหน่อ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ที่ชื้นแฉะ หรือมีน้ำขัง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 45 แสดงลักษณะต้นผักหนาม



ภาพที่ 46 แสดงลักษณะยอดอ่อนผักหนามที่ใช้รับประทาน

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักเหนาะ

วงศ์	UMBELLIFERAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Centella asiatica</i> Linn.
ชื่อทางราชการ	ผักเหนาะ
ชื่อพื้นเมือง	ผักหนอก ผักแว่น (ภาคใต้)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้ล้มลุก ทอดเลื้อยไปตามดินที่แฉะขึ้นง่าย มีรากออกตามข้อชูใบตั้งตรงขึ้นมา
ใบ	: เป็นใบเดี่ยว มีก้านชูใบยาว ลักษณะใบเป็นรูปไต มีรอยเว้าลึกที่ฐานใบ ขอบใบมีรอยหยักจะเป็นสามเหลี่ยม
ดอก	: ดอกเป็นดอกช่อคล้ายร่มออกจากข้อมี 2-3 ช่อ ช่อละ 3-4 ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ สีม่วงอมแดงโดยเรียงสลับกับเกสรตัวผู้
ผล	: เล็กมากสีดำ แฉ่น้ำไม่ตาย ทนน้ำขัง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ทั้งต้นกินเป็นผักสด หรือลวกกินกับขนมจีน น้ำพริก นำมาเป็นผักแกล่อมกินกับแกง
ทางยา	: ทั้งต้น นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำได้ลดการอักเสบได้ดี ทำครีมทาผิวหนังแก้อักเสบเป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนใน
การขยายพันธุ์	: ปักชำไหล
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดูกาล
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบขึ้นทั่วไปตามที่ลุ่มชื้นแฉะตามคันทนาริมหนองน้ำ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 47 แสดงลักษณะต้นผักหนาะ

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

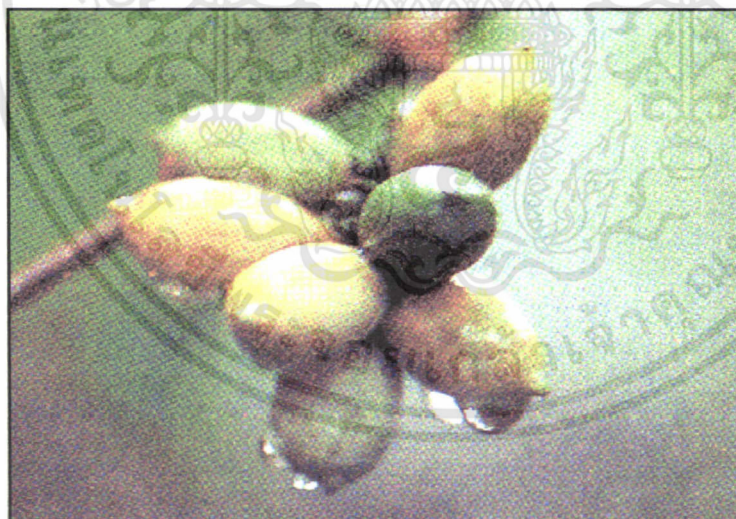
ผักเหมียง

วงศ์	BORAHINACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Gnetum gnemon</i> Linn.
ชื่อทางราชการ	ผักเหมียง
ชื่อพื้นเมือง	ผักเหียง เหียง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่สูงประมาณ 2-5 เมตร ลำต้นเดี่ยวมีสีน้ำตาล
ใบ	: ใบเดี่ยวคล้ายใบยางพารา กว้าง 4 -10 ซม. ยาว 10 - 20 ซม. ปลายใบเรียวแหลม โคนใบแหลม สีเขียวเป็นมัน ถ้าอยู่ที่โล่งสีจะจาง
ดอก	: ขนาดเล็กออกเป็นช่อตามข้อกิ่ง ช่อยาวประมาณ 3-4 ซม. กลีบดอกสีขาว ดอกออกปีเว้นปี ช่วงเดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม
ผล	: ผลกลมยาวคล้ายไข่ จำนวน 10-20 ผล ใน 1 ช่อ เมื่อแก่เปลือกและเนื้อหุ้มเมล็ดมีสีเหลืองเปลือกหุ้มเมล็ดบาง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใบอ่อนและยอดอ่อน ใช้แกงเลียง ต้มกะทิ ใช้ห่อเมี่ยงคำ ผัดวุ้นเส้น แกงไตปลา ผัดเผ็ด ผัดผัก แกงจืด จิ้มน้ำพริก หรือกินแก้มขมนมจิ้น รสหวานมัน
ทางยา	: ใบ ช่วยลดไข้ ทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ
การขยายพันธุ์	: เมล็ด กิ่งตอน ปักชำ แยกไหล
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูฝน
ลักษณะทางนิเวศน์	: มักพบตามป่าโปร่ง หรือป่าดงดิบบนภูเขาที่มีต้นไม้ปกคลุมหนาที่บมีมากในภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดระนองและชุมพร
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 48 แสดงลักษณะต้นผักเหมียง



ภาพที่ 49 แสดงลักษณะผลผักเหมียง

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

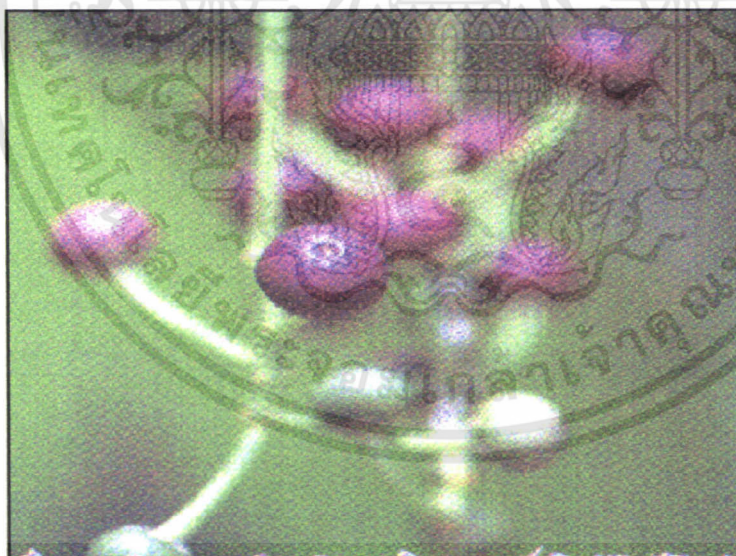
พืลังกาสาใหญ่

วงศ์	MYRSINACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Ardisia pendulifera</i> Pit.
ชื่อทางราชการ	พืลังกาสาใหญ่
ชื่อพื้นเมือง	ตาเปิด (กระบี่) ราม (สงขลา - สตูล) ทูรงกาสา ตาปลา (จันทบุรี) มะจ้ำใหญ่ (ภาคเหนือ) จิงจ่า จ้ำก้อง มาตาอาแย
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้พุ่มขนาดกลางถึงใหญ่สูงประมาณ 2-5 เมตร แตกกิ่งก้านสาขารอบ ๆ ต้น
ใบ	: ใบเดี่ยวรูปหอก ปลายใบแหลม ใบเรียงสลับรอบกิ่ง ค่อนข้างทึบ ผิวใบและขอบใบเรียบหนาเป็นมันสีเขียวก้านใบสั้น ยอดอ่อนมีสีแดง
ดอก	: เป็นช่อกระจุก ก้านช่อยาว ดอกเล็ก สีขาวแกมชมพู เป็นช่อออกตามยอดและข้างกิ่ง เมื่อบานเต็มที่ กลีบดอกจะมี 5 แฉกคล้ายดาว
ผล	: กลมโต ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5 ซม. ออกเป็นกระจุก มีก้านช่อยาวห้อยย้อยลงและก้านผลยาวเรียงสลับรอบก้านช่อ เมื่อสุกสีแดงเข้มเกือบดำ
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ผลอ่อน ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสด
ทางยา	: ใบ แก้ตับพิการ และปอดพิการ ดอก ฆ่าเชื้อโรค ผล แก้ไข้ท้องเสีย รสร้อนผาดสุ่ม แก้ลมพิษ แก้ธาตุพิการ และแก้ซางขโมยต้น ฆ่าพยาธิผิวหนัง และเรื้อน ราก แก้กามโรค หนองใน และตำเอาน้ำกินแก้พิษงู
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามป่าโปร่ง ป่าดิบเขาทั่วไป ลักษณะดินร่วนซุยและมีความชื้น สูง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 50 แสดงลักษณะต้นพืลังกาสาใหญ่



ภาพที่ 51 แสดงลักษณะผลพืลังกาสาใหญ่

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

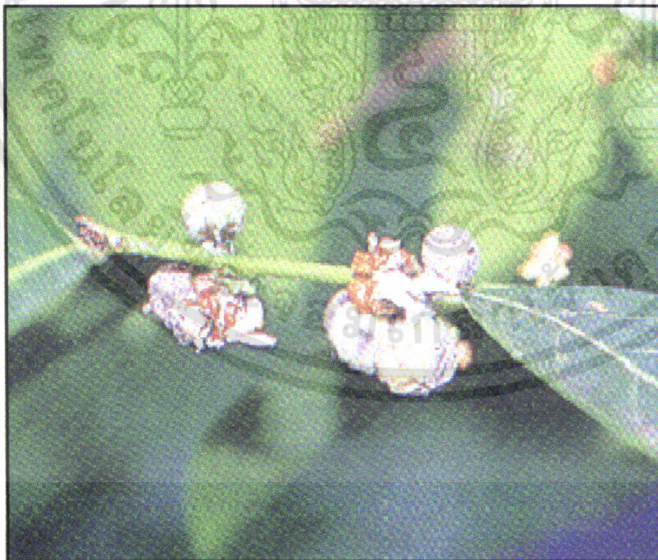
มันปู

วงศ์	EUPHORBIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Glochidion wallichianum</i> Muell.
ชื่อทางการ	มันปู
ชื่อพื้นเมือง	นกกอนทะเล (นราธิวาส) ยอดทะเล (ภาคใต้) ยอดกะทิ (ภาคกลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงเต็มที่ประมาณ 15-20 เมตร ปลายกิ่งห้อยลง
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ 2 ข้างของกิ่งแผ่นใบเป็นรูปรีถึงรูปไข่กลับ ผิวใบเกลี้ยงทั้ง 2 ด้าน ปลายใบแหลม โคนใบสอบมีเส้นแขนงใบ 5-7 คู่ ใบเขียวสด ยอดอ่อนมีสีแดง
ดอก	: ออกดอกเป็นกลุ่ม มีขนาดเล็กมาก สีเขียวอ่อนหรือเหลืองนวล เป็นช่อกระจุกมีกลีบเลี้ยง 6 กลีบ ไม่มีกลีบดอก มีดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่ในต้นเดียวกัน แต่แยกกันอยู่ ออกดอกตั้งแต่เดือนมีนาคม-ตุลาคม
ผล	: เมื่อแก่มีสีชมพูถึงสีแดงผลกลมแบน แบ่งเป็นพู 10-12 พู จะแตกอำมื่อแห้ง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใบอ่อนใช้กินเป็นผักสดกับขนมจีน แกงเผ็ด น้ำพริก รสชาติหวานมัน
ทางยา	: รากและลำต้น ต้มดื่มแก้ร้อนใน เป็นยาบำรุง
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูฝน
ลักษณะทางนิเวศน์	: ชอบน้ำกร่อยแต่สามารถขึ้นได้ดีบริเวณป่าพรุน้ำกร่อย แต่สามารถขึ้นได้ดีตามป่าโปร่งป่าดิบที่ราบเชิงเขา ที่ราบริมทุ่งนาเหมาะจะปลูกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4-5 ต้น
ฤดูกาลที่ให้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 52 แสดงลักษณะต้นมันปู



ภาพที่ 53 แสดงลักษณะดอกมันปู

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เม่าไขปลาคา

วงศ์	STILAGINACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Antidesma ghaesmbilla</i> Gaerth.
ชื่อทางราชการ	เม่าไขปลาคา
ชื่อพื้นเมือง	เม่าหุ้ง (ชุมพร,สงขลา) มะเม่าข้าวเบา เม่าจ้ง (จันทบุรี) ขะเม่า เผา (ชลบุรี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้พุ่มขนาดกลางถึงใหญ่ สูง 2-6 เมตร กิ่งอ่อนและยอดอ่อน มีขน
ใบ	: ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปวงรี กว้าง 3.5-4.5 ยาว 5-7 ซม. ผิว ด้านบนเกลี้ยงหรือมีขนประปราย ด้านล่างมีขนสั้น ๆ
ดอก	: ออกเป็นช่อที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยจำนวนมาก สีเขียวอ่อน
ผล	: รูปทรงกลมเบี้ยว เมื่อสุกสีแดงคล้ำถึงดำมีเมล็ดเดี่ยว
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน รับประทานสด เป็นผักเหนาะ ใช้ปรุงเป็นแกงเลียง ผลรับประทานสดเป็นผลไม้
ทางยา	: ต้นและราก รสจืดขั้บปัสสาวะ แก้กษัยบำรุงไต แก้มดลูกพิการ แก้ตาขาว แก้เส้นเอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อย ขั้บโลหิต ขั้บน้ำคาวปลา
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: พฤศจิกายน - มกราคม
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามป่าโปร่ง ป่าเบญจพรรณ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 54 แสดงลักษณะใบเม่าไข่ปลา



ภาพที่ 55 แสดงลักษณะดอกเม่าไข่ปลา

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โมกมัน

วงศ์	APOCYNACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Wrightia tomentosa</i> Roem.
ชื่อทางราชการ	โมกมัน
ชื่อพื้นเมือง	มักมัน (สุราษฎร์ธานี) มุกน้อย มุกมัน (น่าน) แม่แก (กระเหรี่ยง – แม่ฮ่องสอน) โมกน้อย (ภาคกลาง) เส่ทือ แม่แก (เขมร – แม่ฮ่องสอน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 10-12 เมตร เปลือกต้นเรียบ สีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน มียางสีขาว
ใบ	: ใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ปลายมน โคนแหลม มีขนอ่อนนุ่มทั้ง 2 ด้าน ท้องใบสีเทา หน้าใบสีเขียวสด ขอบใบเรียบ
ดอก	: ดอกสีขาวนวล ออกเป็นช่อสั้น ๆ ตามซอกใบและปลายกิ่ง เมื่อเริ่มบาน ภายนอกมีสีเขียวอ่อน ด้านในสีขาวอมเหลือง ตอนใกล้จะโรยเป็นสีม่วงแกมเหลือง กลีบดอกมี 5 กลีบ ดอกบานเต็มที่ 2-5 ซม.
ผล	: เป็นฝัก ทรงกระบอก ยาว 9 - 10 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 8 - 13 มม. มีร่อง 2 ร่อง ตรงกันข้ามตามยาวของฝัก ผิวฝักขรุขระ ด้วยต่อมระบายอากาศ ภายในมีเมล็ด
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก แกง
ทางยา	: ใบ รสเย็น ขับน้ำเหลือง ท้องมาน แก้ตับพิการ เนื้อไม้ ใช้เป็นยาขับเลือด กระพี้ แก้ดีพิการ ดอก ระบายท้อง แก้พรรดิก ฝัก แก้พิษฝุ เปลือกต้น บำรุงธาตุทั้ง 4 ให้เจริญ แก้บิดมูกเลือด แก้คุตทะราด แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย รักษาโรคไต ราก แก้ลมสันดาน
การขยายพันธุ์	: เมล็ด ตอนกิ่ง
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบขึ้นตามธรรมชาติในป่าโปร่ง ป่าดงดิบแล้ง และป่าเบญจพรรณแล้งของทุกภาค
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 56 แสดงลักษณะต้นโมกมัน



ภาพที่ 57 แสดงลักษณะดอกโมกมัน

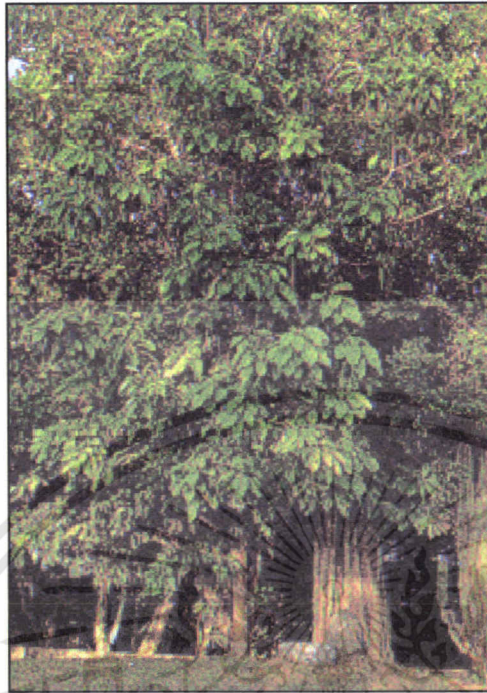
(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

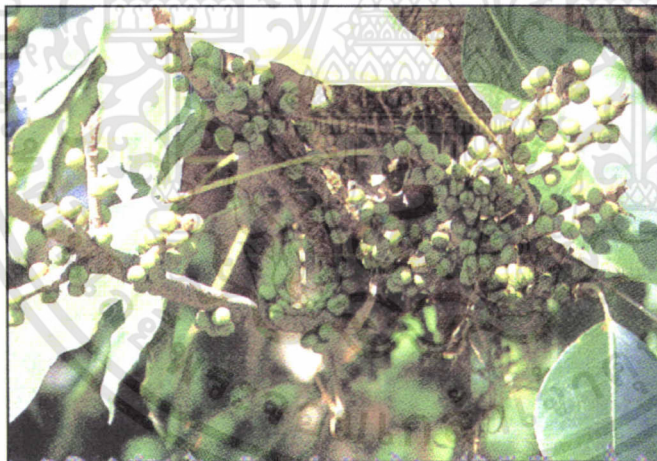
เลียบ

วงศ์	MORACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Ficus lacor</i> Buch.
ชื่อทางการ	เลียบ
ชื่อพื้นเมือง	ผักเหี้ยด (ภาคเหนือ) ผักเหือด (ภาคอีสาน)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 8-15 เมตร เปลือกบางและเรียบ ผลัดใบพร้อมกันทั้งต้น หลังผลัดใบจะแตกใบอ่อนเร็วมาก
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวรูปไข่ ปลายแหลม โคนใบแหลม ก้านใบยาว หลังใบเรียบ เป็นมันเส้นใบบนใบอ่อนมีสีแดง และมีใบประดับเป็นปลอกสีแดงหุ้มในระยะแรก
ดอก	: เป็นช่อเส้นผ่าศูนย์กลางดอก 0.4-0.6 ซม. ออกตามลำต้นและกิ่ง
ผล	: กลม แบนเล็กน้อย ออกตามข้อใบรอบกิ่ง ก้านผลสั้นคล้ายมะเดื่อ เมื่อติดผลมีผลเป็นจำนวนมาก
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้เป็นผักสด จิ้มน้ำพริก ใช้กินกับแกงเผ็ด ใช้แกงคั่ว แกงกะทิ แกงไตปลา หรือใช้ต้มกะทิกับปลาเค็ม ในอ่อนมีรสเปรี้ยว
ทางยา	: เนื้อไม้ ใช้ผสมยาอื่นต้มกินเป็นยาสมานและคุมธาตุ แก้ไข้ สะบัดร้อนสะบัดหนาว
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูฝน
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบตามป่าผลัดใบ ป่าโปร่ง ที่ราบเชิงเขา ริมทุ่งนาและป่าชายทะเล
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ - เมษายน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 58 แสดงลักษณะต้นเลียบ



ภาพที่ 59 แสดงลักษณะผลเลียบ

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 60 แสดงลักษณะใบอ่อนเดียว

(ที่มา : หนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำเพ็ญ

วงศ์	POLYPODIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Stenochlaena palustris</i> Bedd.
ชื่อทางราชการ	ลำเพ็ญ
ชื่อพื้นเมือง	ผักยอดแดง (ภาคกลาง) ปากูมะดิง (มาเลย์-ยะลา) ผักกูดแดง (กรุงเทพฯ, ลำปาง, ชลบุรี) ผักกูดมอญ (กรุงเทพฯ) ลำเท็ง (ยะลา) ลำมะเท็ง (ประจวบคีรีขันธ์)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: จัดอยู่ในตระกูลเดียวกับเฟิร์นอยู่รวมกันเป็นกอมีไหลที่เลื้อยไปยาว
ใบ	: ใบยาวประมาณ 40-70 ซม. มีใบย่อย 15 คู่ ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบหยัก ด้านบนของใบมันวาว หลังใบมีเส้นขน ใบอ่อนมีสีแดง อมน้ำตาลม่วงแบบก้านหอย เหมือนใบผักกูด มีขนตามก้านใบแกมีสีเขียวและแข็ง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนใช้แกงเลียง แกงหวาน ต้มจืดน้ำพริก เป็นผักแกล้ม
ทางยา	: ราก ใช้รักษาแผลถูกงูกัด ยอดอ่อน บำรุงเลือด เถา เป็นยาบำรุงสตรีเพ็งคลอดบุตร
การขยายพันธุ์	: โดยการแยกกอ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นอยู่ที่มีความชื้นสูงตามริมห้วย ริมคลอง ป่าพรุที่มีความชื้นตลอดปี ป่าดิบชื้นและพบขึ้นพันต้นไม้ใหญ่
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 61 แสดงลักษณะต้นลำเพ็ง



ภาพที่ 62 แสดงลักษณะยอดอ่อนลำเพ็ง

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

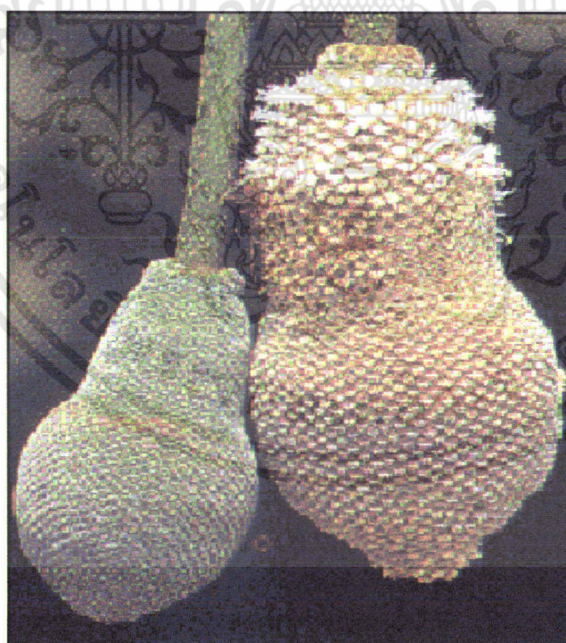
สะตอ

วงศ์	MIMOSACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.
ชื่อทางราชการ	สะตอ
ชื่อพื้นเมือง	ตอ (ระนอง) ปัดเต๊ะ ปาไต กะตอ ปะตา กาญปะตา
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงเฉลี่ย 30 เมตร ต้นสูงชะลูดขึ้นไปแล้วแตกกิ่งก้านเป็นพุ่ม แผ่กว้าง ลำต้นเรียบ ลอกเป็นสะเก็ดเล็กน้อย มีสีน้ำตาลอ่อน
ใบ	: ใบเป็นใบประกอบคล้ายขนนก ใบแขนงมี 14-18 คู่ ใบย่อยมีขนาดเล็กกว้าง 1.5-2.2 มม. ยาว 5-9 มม. ปลายใบบนฐานใบ ด้านนอกเบี้ยวขึ้นเป็นติ่ง
ดอก	: ดอกออกเป็นช่อรวมกัน เป็นกระจุกคล้ายดอกกระถินมีขนาดเล็ก จำนวนมากติดเป็นช่อกลม ช่อดอกห้อย แต่ละดอกมีก้านดอกและมีใบประดับรองดอกจะออกเดือนเมษายน หลังจากนั้น 70 วัน จะสามารถเก็บผักได้ ผักกว้าง 3-5 ซม. ยาว 35-45 ซม. ผักบิดเป็นเกลียวห่าง ผักอ่อนมีสีเขียว แก่จะเป็นสีดำ
เมล็ด	: รูปรีค่อนข้างแบน เรียงตามขวางกับผัก เมล็ดมีขนาด 22-25 มม. ยาว 15-20 มม.
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: เมล็ดกินเป็นผักแกล้มโดยกินสด เผาไฟหรือดอง ใช้ผัดเผ็ด ผัดเปรี้ยวหวาน ต้มกะทิ ส่วนยอดใช้กินเป็นผักเหนาะ
ทางยา	: เมล็ด รสจืดมัน ขับปัสสาวะ ช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด กินเป็นประจำช่วยป้องกันโรคเบาหวาน
การขยายพันธุ์	: เมล็ด กิ่งชำ ติดตา
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: กรกฎาคม - สิงหาคม
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบทั่วไปในภาคใต้และภาคตะวันออก ชอบเจริญตามเชิงเขาที่มีสภาพป่าสมบูรณ์มีความชื้นในอากาศสูงสามารถเจริญเติบโตร่วมกับพืชอื่นได้ดี
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ระหว่างเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



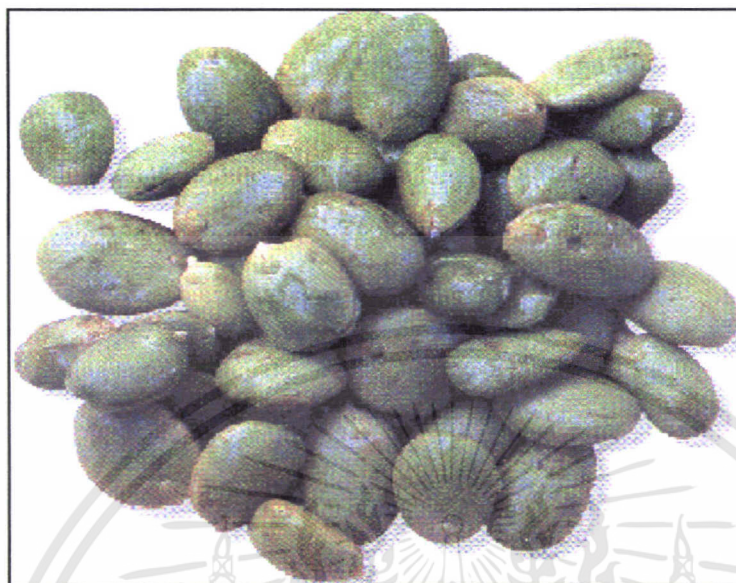
ภาพที่ 63 แสดงลักษณะต้นสะตอ



ภาพที่ 64 แสดงลักษณะดอกสะตอ

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 65 แสดงลักษณะเมล็ดสะตอ

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โสมไทย

วงศ์	PORTULACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Talinum paniculatum</i> Gaerth.
ชื่อทางราชการ	โสมไทย
ชื่อพื้นเมือง	โสมจีน โสมคน โสม ว่านผักปัง (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็กถึงกลาง สูงประมาณ 30-50 ซม. ลำต้นสีเขียว อวบน้ำ มีรากสะสมอาหาร
ใบ	: ใบรูปไข่กลับ ปลายโตแหลม โคนสอบแหลม เนื้อในหนา ขอบใบเรียบ ทั้งใบและหลังใบเรียบ ใบมีสีเขียวอมเหลือง เป็นมันก้านใบชูตั้ง
ดอก	: ดอกเล็กสีชมพู เป็นช่อ ก้านดอกยาว ออกดอกที่ปลายยอด ดอกมี 5 กลีบ คล้ายดาว เกสรสี เหลืองยื่นยาวออกจากกลีบดอก คล้ายชบา
ผล	: ผลกลมสีแดง
หัว	: หัวลักษณะคล้ายโสมคน
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน นำมาผัดใช้เป็นอาหาร
ทางยา	: หัว (รากสะสมอาหาร) รสหวานร้อน บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง
การขยายพันธุ์	: เมล็ด ปักชำ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบได้ตามป่าโปร่ง หรือตามไร่สวนทั่วไป
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 66 แสดงลักษณะต้นและดอกโสมไทย



ภาพที่ 67 แสดงลักษณะใบโสมไทย

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หมอยม้น

วงศ์	RUTACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Micromelum paniculatum</u> Wight Arn.
ชื่อทางราชการ	หมอยม้น
ชื่อพื้นเมือง	หมอย หมุยใหญ่ (กระปี่) หมุย สมุย หัสคุณ (ภาคใต้)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้พุ่มขนาดเล็ก ถึงขนาดกลาง ลำต้นเล็กผิวลำต้นน้ำตาลอมเขียว แตกกิ่งก้านใบจากกิ่งเป็นคู่ขนานตลอดกิ่ง
ใบ	: เป็นใบประกอบ ยาว 2 นิ้ว กว้าง 0.5-1 นิ้ว พื้นใบเป็นคลื่นมีขนเล็กน้อยที่ด้านบนขอบใบมีใบย่อย 9-10 คู่ ออกตรงข้ามหรือเหลื่อมกันเล็กน้อย ปลายสุดมี 1 ใบ ใบมีกลิ่นหอม
ดอก	: ลักษณะเป็นช่อขนาดเล็กสีขาว
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดและดอกใช้รับประทานเป็นผักสด นิยมกินกับแกงไตปลา น้ำพริก และขนมจีน ดอกอ่อนรสหวานมัน
ทางยา	: ราก ใช้แก้ลม แก้ไข้ โรคหอบหืด
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบตามป่าโปร่งตามทุ่งร้างทั่วไป และป่าดิบตามลำธาร
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์-มีนาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 68 แสดงลักษณะต้นหมุยมัน



ภาพที่ 69 แสดงลักษณะใบหมุยมัน

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หมอยหอม

วงศ์	RUTACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Micromelum</u> <u>combodiana</u> .
ชื่อทางราชการ	หมอยหอม
ชื่อพื้นเมือง	หมอยเล็ก (กระปี่) เหมือดหมอนบ้าน (ภาคเหนือ) หมอยบ้าน
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้พุ่มขนาดกลางถึงใหญ่สูงประมาณ 3 เมตร เปลือกต้มสีน้ำตาลดำ
ใบ	: ใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปรีเหลี่ยมขนมเป็ยกปุน โคนใบมน ปลายใบแหลม
ดอก	: ดอกขนาดเล็ก สีเทาอ่อน ออกตามปลายยอด
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนกินสดเป็นผักแกงส้ม
ทางยา	: ใบ แก้ไข้ แก้ผื่นคัน ดอก ขับเสมหะ ต้น ขับลมภายใน แก้ไอ ราก พอกแผล ริดสีดวงและคุดทะราด ขับพยาธิ แก้โรคผิวหนัง กระจายเลือดลม
การขยายพันธุ์	: ใช้ลำต้นอ่อนที่ติดกับราก
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบปลูกตามบ้านเป็นส่วนใหญ่
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 70 แสดงลักษณะต้นหมุยหอม



ภาพที่ 71 แสดงลักษณะผลหมุยหอม

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

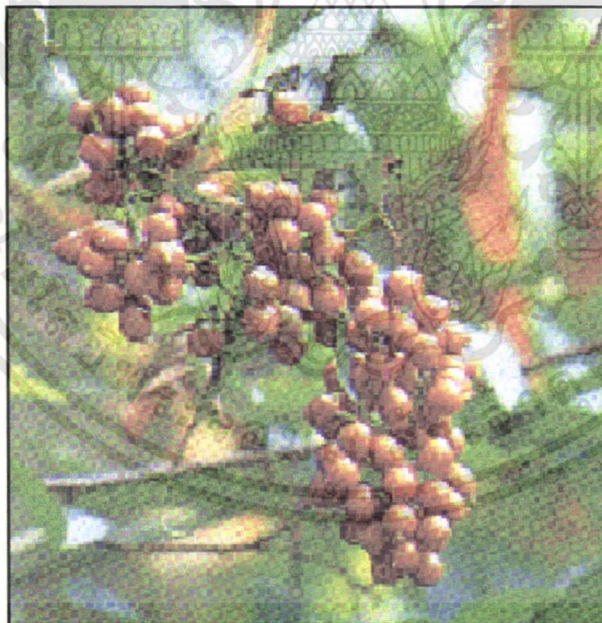
หวายลิง

วงศ์	FLAGELLARIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Flagellaria indica</i> Linn.
ชื่อทางราชการ	หวายลิง
ชื่อพื้นเมือง	หวายเย็บจาก หวายลี (สงขลา)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้เถาขนาดเล็ก เถากลมเรียวเล็กยาวได้ถึง 12 ฟุต
ใบ	: ใบยาวรี ปลายใบแหลม ปลายงอมนูนเข้าหาหน้าใบเป็นมือจับกิ่ง ไม้พินเลื้อย คล้ายใบตองดิ่ง ใบเรียงสลับขึ้นมาจากโคนเถา หลังใบเป็นร่อง ใบสีเขียวสด
ดอก	: มีสีขาว เป็นช่อแยกแขนง (panicle)
ผล	: ผลเล็ก ๆ เป็นช่อกลมคล้ายเมล็ดพริกไทย มีหลายช่อในกำเดียว ก้น ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีส้มสด หนึ่งกำมีประมาณ 30 - 40 ผล ปลายผลมีตุ่มแหลม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำมาดองกินเป็นผักแกล้ม กินกับแกงหรือขนมจีนได้ ใช้แกงคั่ว
ทางยา	: เถา รสเย็นกร่อย แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้เนื่องจากดีและโลหิต
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามป่าที่ลุ่มชื้นชายทะเล
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 72 แสดงลักษณะยอดอ่อนและใบหว่ายลิง



ภาพที่ 73 แสดงลักษณะผลหว่ายลิง

(ที่มา : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหรีียง

วงศ์	MIMOSACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Parkia timoriana</i> Merr.
ชื่อทางราชการ	เหรีียง
ชื่อพื้นเมือง	เม็ดเหรีียง (ระนอง) สะตือ (ภาคใต้) นะกิง นะริง (มาเลย์-ภาคใต้)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 30-50 เมตร ไม้ไม่ค่อยมีกิ่งก้านที่ลำต้นเปลือกเรียบและหนาสีเทาปนเขียวอ่อน มีกลิ่นฉุนลักษณะทั่วไปคล้ายสะตอ แต่พุ่มใบแน่นและเขียวทึบกว่า
ใบ	: ใบใหญ่และหนากว่าสะตอ ใบเป็นแบบช่อใบประกอบมี 18-33 คู่ ใบแคบปลายแหลม ใบแก่จะเป็นสีเหลืองร่วงเกือบหมดต้น และผลิใบใหม่แทน
ดอก	: เป็นช่อคล้ายสะตอออกที่ปลายยอด เป็นก้านยาวสีเขียวสลับน้ำตาล
ผล	: เป็นฝัก กว้างประมาณ 3-4 ซม. ยาว ประมาณ 20-30 ซม. เมล็ดรูปไข่ประมาณ 15-20 เมล็ดต่อฝัก ฝักแก่เต็มที่จะมีสีดำ เมล็ดในสีดำเนื้อในเมล็ดมีสีเขียวเข้ม และมีกลิ่นฉุน
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: เมล็ด เมื่อแก่ตัดส่วนปลายนำไปเพาะให้แตกรากสั้น ๆ รับประทานสด หรือแกง
ทางยา	: <u>เปลือก</u> เป็นยาสมานแผล ลดน้ำเหลือง
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: จะต้องมีอายุ 4-6 ปีขึ้นไป จึงจะสามารถขยายพันธุ์ได้ดี สามารถขยายพันธุ์ได้ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ชอบอากาศชื้น พบในป่าเบญจพรรณ และป่าดงดิบ รวมทั้งที่ราบป่าเชิงเขา
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 74 แสดงลักษณะใบเหียง



ภาพที่ 75 แสดงลักษณะเมล็ดเหียง

(ที่มา : ศุนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เอื้องน้ำ

วงศ์	POLYGONACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Polygonum tomentosum</u> Willd.
ชื่อทางราชการ	เอื้องน้ำ
ชื่อพื้นเมือง	เอื้องน้ำ ผักเอื้อง (ภาคใต้) ผักไผ่น้ำ
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ล้มลุกอวบน้ำ เป็นเถาที่มีปล้องลำต้นสูงประมาณ 1-2 เมตร ลำต้นมีวุ้นใสเหมือนแป้งเปียก
ใบ	: เป็นใบเดี่ยว ใบออกจากลำต้นแบบสลับหรือลักษณะเวียนใบมีขน ทั้งใบ ใบมีสีเขียวอ่อนก้านใบสั้นและมีขนปกคลุมและมีกาบใบเป็น แผ่นบาง ๆ หุ้มรอบลำต้น
ดอก	: ออกเป็นช่อที่ปลายยอด ช่อตั้งขึ้น ดอกมีสีขาว แต่เมื่อบานแล้ว อาจดูเป็นสีชมพู มีเกสรตัวผู้สีชมพู
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสด แกงส้ม
ทางยา	: ใบ แก้ตาอักเสบ ตำพอกท้องแก่ปวดท้อง ต้น ขับโลหิตระดู ขับ เสมหะ แก้กระษัย ขับลมในลำไส้ แก้เถาดานในท้อง
การขยายพันธุ์	: เมล็ดจากดอกแก่
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นได้ดีในร่องน้ำ คูน้ำตื้น ๆ ตามลำธารที่มีน้ำไหล ในนาข้าว
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 76 แสดงลักษณะใบเอื้องน้ำ



ภาพที่ 77 แสดงลักษณะดอกเอื้องน้ำ

(ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์พืชสวนกระบี่)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปผลและวิจารณ์ผล

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคใต้ จำนวน 40 ชนิด พบว่ามีลักษณะแตกต่างกันสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. ทรงต้น จำแนกจากลักษณะการเจริญเติบโตพืชได้ดังนี้

- ไม้ยืนต้น ได้แก่ กระโดน จิกน้ำ ตะลิงปลิง เนียง พลังสาใหญ่ โมกมัน เลียบ สะตอ เหยียง
- ไม้เลื้อย ได้แก่ กลอย ดีปลี หวายลิง
- ไม้พุ่ม ได้แก่ กระตังบาย ก้างปลาแดง ขลู่ ไปรงแดง มั่นปู้ ลพเพ็ง หมูยมัน หมูยหอม
- ไม้ล้มลุก ได้แก่ กระทือ กระวานขาว กระสังข์ ขมิ้นขาว คุณ ชะพลู ดาหลา บอนส้ม บุก ปุด เปราะป่า ผักกาดข้าง ผักหนาม ผักเหนาะ เอื้องน้ำ
- ไม้หญ้า ได้แก่ ตาลปัตตฤาษี

2. ใบ จำแนกจากการจัดเรียงตัวของใบพืชได้ดังนี้

- ใบเดี่ยว ได้แก่ กระโดน กระทือ กระวานขาว กระสังข์ ก้างปลาแดง ขมิ้นขาว ขลู่ คุณ จิกน้ำ ชะพลู ดาหลา ดีปลี ตาลปัตตฤาษี บอนส้ม บุก ปุด เปราะป่า ไปรงแดง ผักกาดข้าง ผักหนาม ผักเหนาะ ผักเหมียง พลังสาใหญ่ มั่นปู้ เม่าไขปลา โมกมัน เลียบ ลำเพ็ง ไส้ไทย หวายลิง เอื้องน้ำ
- ใบประกอบ ได้แก่ กลอย ตะลิงปลิง เถาคันแดง เนียง สะตอ หมูยมัน หมูยหอม เหยียง

3. ดอก จำแนกจากลักษณะดอกของพืชได้ดังนี้

- ดอกเดี่ยว ได้แก่ ก้างปลาแดง เปราะป่า
- ดอกช่อ ได้แก่ กระโดน กระตังบาย กระทือ กระสังข์ กลอย ขลู่ คุณ จิกน้ำ ชะพลู ดีปลี ตะลิงปลิง ตาลปัตตฤาษี เถาคันแดง เนียง บอนส้ม บุก ปุด ผักกาดข้าง ผักหนาม ผักเหนาะ ผักเหมียง พลังสาใหญ่ มั่นปู้ เม่าไขปลา โมกมัน เลียบ สะตอ ไส้ไทย หมูยมัน หมูยหอม หวายลิง เหยียง เอื้องน้ำ

4. ผล จำแนกจากลักษณะผลของพืช

- ผลเดี่ยว ได้แก่ กระโดน กระวานขาว ก้างปลาแดง จิกน้ำ ดาหลา ดีปลี ตะลิงปลิง เลียม
- ผลกลุ่ม ได้แก่ กระตังบาย เถาคันแดง บุก ผักเหมียง พลังสาใหญ่ เม่าไขปลา หวายลิง
- ผัก ได้แก่ กลอย เนียง มั่นปู้ โมกมัน สะตอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เอกสารอ้างอิง

- จิงกุน และคณะ. 2539. คู่มือการปลูกผัก. โอ . เอส . ฟรินด์ิง เฮาส์, กรุงเทพฯ. 104. น
- เดชา ศิริภัทร. 2539. พืชผักพื้นบ้าน ความสุขชั่วชีวิตที่เราปลูกได้. ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อสังคม, น. 192 – 205.
- เต็ม สมิตนันท์. 2539. พันธุ์ไม้ป่าพื้นเมือง. กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. น 51 – 60.
- นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์. 2534. พืชสมุนไพร. โอเดียมสตอร์, กรุงเทพฯ. น.44 – 67.
- พเยาว์ เหมือนวงญาติ. 2537. สมุนไพรก้าวใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. เมดิคัลมีเดีย, กรุงเทพฯ. น. 15 – 21.
- มานิช วามานนท์. 2538. ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. น. 10 – 50.
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. 2539. พจนานุกรมสมุนไพรไทย. ประชุมทองการพิมพ์, กรุงเทพฯ. 880 น.
- วัชรวิ และคณะ. 2532. การปลูกผักกินใบ. โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธ์, กรุงเทพฯ. 125 น.
- สมจريت พงศ์พจน์ และสุภาพ ภูประเสริฐ. 2534. พืชกินได้และพืชมีพิษในป่าเมืองไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. โอ . เอส . ฟรินด์ิง เฮาส์, กรุงเทพฯ. น. 60 – 85.
- สุกัญญา นิยมตรุษะ. 2539. เกษตรกรรมธรรมชาติแบบไทยๆ : ผักบ้านเรา. เอดิสันเพรสโปรดักส์, กรุงเทพฯ. น. 65 – 69.
- อรุณี วิเศษสุข และคณะ. 2542. ผักพื้นเมืองภาคใต้. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. 279 น.