

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การศึกษารวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 25 ชนิด

A studies and collected data of local vegetable 25 species in the Northeast region of Thailand



โดย

นายสุวิทย์ วิวัฒนวิทย์

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ศุภร เหมินทร์

รฟ.

๘๘๘๑๗

เลขที่ 2543

เลขที่รับ 41677

วัน, เดือน, ปี 27 ก.พ. 2545

เสนอ

Box with labels 'a.' and 'b.' and dotted lines for text entry.

ภาควิชาพืชสวน คณะเทคโนโลยีการเกษตร  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เกษตรศาสตร์)

พุทธศักราช 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบรับรองปัญหาพิเศษปริญญาตรี

ภาควิชาพืชสวน

เรื่อง

การศึกษารวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 25 ชนิด

A studies and collected data of local vegetable 25 species in the Northeast region of Thailand

โดย

นายสุวิทย์ วิวัฒน์วิทยา

ได้พิจารณาเห็นชอบจาก



(อ.สุกร เหมินทร์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ 16 เดือน มิ.ย. ค.ศ. ๒๕๕๗

ภาควิชารับรองแล้ว



(รศ.สมภพ สุตะวัต)

หัวหน้าภาควิชาพืชสวน

วันที่ 19 เดือน มิ.ย. ค.ศ. ๒๕๕๗

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรื่อง : การศึกษารวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 25 ชนิด  
โดย : นายสุวิทย์ วิวัฒน์วิทยา  
สาขาวิชา : เทคโนโลยีการผลิตพืช  
ภาควิชา : พืชสวน  
คณะ : เทคโนโลยีการเกษตร  
อาจารย์ที่ปรึกษา : อ.ศุภกร เหมินทร์

### บทคัดย่อ

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(อีสาน) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ได้แก่ ลำต้น ใบ ดอก ผล นิเวศน์วิทยา การขยายพันธุ์และการนำไปใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของพืชผักพื้นบ้านชนิดนั้นๆ มาประกอบอาหาร และนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรรักษาโรคชนิดต่างๆ ได้อย่างถูกวิธีการ ตลอดจนประโยชน์ทางด้านอื่นๆ ซึ่งในที่นี้ได้ศึกษาและค้นคว้ารวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือไว้จำนวน 25 ชนิด พบว่าผักพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนมากเป็นไม้ยืนต้น ได้แก่ แคบ้าน จี่เหล็ก ตั้วขาว เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผักประเภท ไม้ล้มลุก เช่น ผักกาดน้ำ ผักคราดหัวแหวน เนียมหูเสือ และ ไม้เถียง ได้แก่ ช้าเลื้อย โมกเครือ สะไค่น้ำ เป็นต้น ซึ่งโดยส่วนมากจะใช้การขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด

**Title** : A studies and collected data of local vegetable 25 species in the Northeast region of Thailand.

**By** : Mr.Suwit Wiwatwithaya

**Major** : Plant Production Technology

**Department** : Horticulture

**Faculty** : Agriculture Technology

**Advisor** : Mr.Suporn Hemindra

### ABSTRACT

The study and collected data the local vegetables in Northeast of Thailand. The study to character of ecological properties, botany such as the stem, flower, gain in crease of strain and included useful for foods and medicinally herbs. The data were shown that most of them are perennial, such as Cassia siamea Britt. , Sesbania grandiflora Desv. , Cratoxylum formosum Dyer. Some kinds were biennial and climber. The examples of biennial were Plantago major Linn. Spilanthes acmella Murr. , Coleus amboinicus Lour. Whereas the examples of climber were Casalpinia mimosoides Lamk. , Aganosma marginata G.Don, Gardiospermum halicacabum Linn. Most of them can be prepagated by seeding.

## คำนิยม

ขอขอบพระคุณ บิดา มารดาที่ช่วยสนับสนุนด้านทุนทรัพย์การศึกษาและเป็นกำลังใจตลอดมา และอาจารย์ศุภร เหมินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ช่วยให้คำแนะนำต่างๆ ในการศึกษาทำปัญหาพิเศษในครั้งนี้ พร้อมทั้งได้ชี้แนะตรวจแก้ไข ซึ่งทำให้ปัญหาพิเศษของข้าพเจ้าสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ ทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ และเอื้ออำนวยในการใช้คอมพิวเตอร์สำหรับการพิมพ์เอกสารต่างๆ จนทำให้ปัญหาพิเศษเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ จึงขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

สุวิทย์ วิวัฒน์วิทยา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ตรวจสอบเอกสาร	3
อุปกรณ์และวิธีการศึกษา	14
กะทกรก	15
กระทงล่าย	16
เกตุศปลาช่อน	17
จีเหล็ก	18
ค่างควาคำ	19
แคบ้าน	20
เจตมูลเพลิงขาว	21
ชำเลือด	22
ชำชะ	23
คิ้วขาว	24
เต้าร้าง	25
เนืชมหูเสื่อ	26
ฝักกาดน้ำ	27
ฝักคราด	28
ฝักเสี้ยน	29
ฝักโหมใหญ่	30
ฝักอีฮิน	31
พลองเหมือด	32
โมกเครือ	33
มันแกวป่า	34
เลา	35
สะไคน้ำ	36
หมากหัวต่อ	37
หวาย	38
อีรอก	39

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญเรื่อง (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
สรุปผลและวิจารณ์	40
เอกสารอ้างอิง	42
ภาคผนวก	44



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาคผนวก

ภาพที่	หน้า
1. ภาพที่ 1 ลักษณะดอกและต้นของกะทกรก	45
2. ภาพที่ 2 ลักษณะต้นของกระทงลาย	46
3. ภาพที่ 3 ลักษณะดอกของเกี๋ยปลาช่อน	47
4. ภาพที่ 4 ลักษณะต้นของเกี๋ยปลาช่อน	47
5. ภาพที่ 5 ลักษณะดอกและต้นของขี้เหล็ก	48
6. ภาพที่ 6 ลักษณะดอกของค้ำควาคำ	49
7. ภาพที่ 7 ลักษณะต้นของค้ำควาคำ	49
8. ภาพที่ 8 ลักษณะดอกของแคดอกขาว	50
9. ภาพที่ 9 ลักษณะดอกของแคดอกแดง	50
10. ภาพที่ 10 ลักษณะต้นของเจตมูลเพลิงขาว	51
11. ภาพที่ 11 ลักษณะดอกของเจตมูลเพลิงขาว	51
12. ภาพที่ 12 ลักษณะต้นของชำเลือง	52
13. ภาพที่ 13 ลักษณะต้นของชำชะ	53
14. ภาพที่ 14 ลักษณะช่อดอกร้อนของชำชะ	53
15. ภาพที่ 15 ลักษณะต้นของตัวขาวที่ขี้เหล็ก	54
16. ภาพที่ 16 ลักษณะต้นของตัวขาวขนาดใหญ่	54
17. ภาพที่ 17 ลักษณะต้นของเต่าร้าง	55
18. ภาพที่ 18 ลักษณะผลของเต่าร้าง	55
19. ภาพที่ 19 ลักษณะดอกของผักกาดน้ำ	56
20. ภาพที่ 20 ลักษณะต้นของผักกาดน้ำ	56
21. ภาพที่ 21 ลักษณะดอกของผักคราด	57
22. ภาพที่ 21 ลักษณะดอกของผักคราด	57
23. ภาพที่ 23 ลักษณะต้นของผักเสี้ยน	58
24. ภาพที่ 24 ลักษณะดอกของผักเสี้ยน	58
25. ภาพที่ 25 ลักษณะดอกของผักโหมใหญ่	59
26. ภาพที่ 26 ลักษณะต้นของผักโหมใหญ่	59
27. ภาพที่ 27 ลักษณะต้นของผักอีฮิน	60
28. ภาพที่ 28 ลักษณะดอกของผักอีฮิน	60
29. ภาพที่ 29 ลักษณะต้นของพลองเหมือ	61

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ภาคผนวก (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
30. ภาพที่ 30 ลักษณะดอกของพลองเหมือด	61
31. ภาพที่ 31 ลักษณะชอคอ่อนของโมกเครือ	62
32. ภาพที่ 32 ลักษณะดอกของโมกเครือ	62
33. ภาพที่ 33 ลักษณะต้น ดอก และฝักของมันแกวป่า	63
34. ภาพที่ 34 ลักษณะของต้นเลา	64
35. ภาพที่ 35 ลักษณะของดอกเลา	64
36. ภาพที่ 36 ลักษณะต้นของสะไคน้ำ	65
37. ภาพที่ 37 ลักษณะผลของสะไคน้ำ	65
38. ภาพที่ 38 ลักษณะต้นของหมากหัวต่อ	66
39. ภาพที่ 39 ลักษณะผลของหมากหัวต่อ	67
40. ภาพที่ 40 ลักษณะของต้นหวาย	68
41. ภาพที่ 41 ลักษณะต้นของเนียมหูเสือ	69
42. ภาพที่ 42 ลักษณะชอคอ่อนของเนียมหูเสือ	69
43. ภาพที่ 43 ลักษณะต้นของอีรอก	70
44. ภาพที่ 44 ลักษณะผลแก่ของอีรอก	70

## คำนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพรรณธัญญาหารมากมาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ซึ่งหาได้ง่ายและมีหมุนเวียนให้รับประทานได้ตลอดปี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) มีสภาพภูมิประเทศที่เป็นโคกเป็นเนินมีผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองหลากหลายชนิด ซึ่งผักพื้นบ้านเหล่านี้มีประโยชน์หลากหลายมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี ในผักสดจะมีวิตามินซีสูงจะช่วยทำให้ผิวพรรณดี มีความต้านทานโรคและถ้าเป็นผักใบเขียวเข้มหรือผักสีเหลือง จะมีสารต่อต้านสารพิษที่เรียกว่า เบต้าแคโรทีน ใยอาหารในผักยังช่วยบรรเทาโรคท้องผูก เบาหวาน โคเลสเตอรอลสูง และมะเร็งในลำไส้ เป็นต้น อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัดและน้ำน้อย การปรุงอาหารพื้นบ้านบางชนิดจะมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ก้อยได้แก่ ก้อยผักเม็ก ก้อยผักพวย ชุบได้แก่ ชุบเห็ด ชุบมะเขือ ชุบหน่อไม้ และการตำ ได้แก่ ตำแดง ตำลั่ว ตำลั่ว เป็นต้น ผักพื้นบ้านนับเป็นอาหารสมุนไพรที่ทรงคุณค่าต่อร่างกาย เพราะเหตุที่ผักพื้นบ้านมีรสชาติที่เฉพาะเจาะจง และให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งการบริโภคผักพื้นบ้านนั้นนับเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ร่างกายสมดุลและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ความสำคัญของผักพื้นบ้านเป็นเรื่องที่ได้รับการยอมรับเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ไม่ว่าจะผ่านทางวงการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย ทั้งในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคไปจนถึงรักษาโรคต่างๆ มากมาย ผักพื้นบ้านจึงถูกนำมาใช้เป็นอาหาร เป็นยา ในโอกาสที่แตกต่างกันออกไป

## วัตถุประสงค์

1. เป็นการศึกษาและรวบรวมข้อมูลศพที่บ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 25 ชนิด
2. เพื่อศึกษาลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของศพที่บ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้น เพื่อใช้ในการศึกษาลักษณะของศพที่บ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ตรวจเอกสาร

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์ข้องเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ นับตั้งแต่ในสมัยหาของป่า ลำสัตว์ในสังคมยุคนั้นนักมนุษยวิทยาได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการหาอาหาร โดยเฉพาะพืชผักพบว่าฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายที่ไปหาอาหารประเภทผัก และพืชผักเหล่านี้จะเป็นอาหารหลักถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่กินกัน ดังนั้นการล่าสัตว์จึงมิใช่สิ่งที่ทำให้สังคมประเภทนี้จะมีชีวิตอยู่มาได้อย่างมั่นคง ยุคต่อมานักพฤกษศาสตร์ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับผักของท้องถิ่นที่เคยปลูกกันมานับพันปีและพืชบางอย่างก็อยู่ในธรรมชาติ แต่ปัจจุบันอาจถูกมองข้ามไป จากการศึกษาค้นคว้าของ Guinoa ซึ่งเป็นพืชหลักบนที่ราบสูงของอาณาจักรอินคา ทวีปอเมริกาใต้การสำรวจระยะใกล้ พบว่ายังมีการปลูกในชุมชนเก่าแก่ในที่ราบสูง พืชชนิดนี้ให้โปรตีนสูงและสัดส่วนของกรดอะมิโนพอกๆกับนม มีความทนทานต่อภาวะแห้งแล้ง การศึกษาผักโหม (Amatanth) พืชหลักชนิดหนึ่งของชาวแอสเต็คส์ พบว่าเมล็ดพันธุ์จะให้ปริมาณกรดอะมิโนมากกว่าธัญญาหารหลักใดๆ ใบของผักโหมยังใช้รับประทานเป็นผักสีเขียวได้ ซึ่งขณะนี้ประเทศเม็กซิโก อินเดียและสหรัฐอเมริกากำลังศึกษากันอยู่ นอกจากนี้ยังมีพืชอวบน้ำพันธุ์พื้นเมืองชื่อ Jojoba ซึ่งอยู่ตามทะเลทรายแถบตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกาสามารถคั้นเอาน้ำมันจากเมล็ดมาใช้ในงานอุตสาหกรรม ซึ่งมีคุณภาพเทียบเท่ากับน้ำมันจากปลา

สำหรับในประเทศไทย การให้ความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ เพราะในภูมิภาคของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยาในสายตาของประชาชน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติถูกจัดวางไว้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ชาวเหนือมีความเคารพต่อป่าขุนน้ำหรือป่าต้นน้ำ ชาวอีสานเคารพป่าในบริเวณศาลปู่ตา จึงช่วยกันดูแลคุ้มครองป่าทำให้แหล่งอาหารธรรมชาติดำรงอยู่ ชาวบ้านได้พึ่งพาอาศัย และการตั้งหมู่บ้านในภาคอีสานมีจุดเด่นอย่างหนึ่งคือ มักจะตั้งอยู่ใกล้โลก (เนินดิน) ที่อุดมด้วยป่าไม้ ที่จะเป็นแหล่งยาและแหล่งอาหาร กล่าวได้ว่า พืชผักพื้นบ้านโดยตัวของมันเองมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้านที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ นอกจากนี้ลักษณะการบริโภคนิสัยและรสชาติอาหารจะมีรสเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น สิ่งนี้มิใช่เกิดขึ้นอย่างอิสระ หรือโดยบังเอิญ หากเป็นผลึกของการกลั่นกรองขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิตและคัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป อาหารที่ถือฤกษ์สุขภาพเหล่านี้อาจเรียกได้ว่าเป็นอาหารสมุนไพรได้ (สง่า คามาพงษ์, 2542.)

ประวัติความเป็นมาของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทยนั้น พืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้นมีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ดังในตำรับ สายเขาวงกต ตำราปรุง

อาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า 50 ปี เขียนโดย มล. คิว ชลมารคพิจารย์ กล่าวไว้ว่า ผักไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวด คือ

1. หมวดใบและยอด เช่น ยอดโศก ยอดแค้ว ใบเปราะ ใบชะคราม ยอดกระถิน ยอดสะเดา ใบบัวบก ใบจีเหล็ก
2. หมวดหัวและราก เช่น เหือก กลอย หัวบัวเหื่อน ข่าหลวง รากสามสิบ มัน ขิง กระชาย
3. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม ดอกสาหร่าย หัวปลี ดอกนุ่น ดอกแค
4. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุม
5. หมวดผล เช่น มะเขือยาว มะเขือละโว้ แดงร้าน พักข้าว มะอึก มะระขี้นก

พืชผักเหล่านี้ เป็นพืชตัวอย่างที่ขกมาให้ดู ซึ่งบางชนิดอาจไม่คุ้นหูคุ้นตากันเท่าไรนัก แต่บางชนิดอาจยังพบในท้องถิ่นชนบท สำหรับผักจีนในยุคนั้นมีเพียง 16 ชนิดเท่านั้น คือ ต้นหอม ผักชี ผักกาดขาว ผักกาดปลี กะหล่ำปลี ใบคะน้า ใบกุยช่าย ผักกาดหอมจีน ผักตั้งโอ้ ผักปวยเล้ง ต้นกระเทียม ต้นคื่นฉ่าย ต้นเก้าชะ ผักโหมจีน ผักก่าย ผักกาดเขียว เมื่อมาพิจารณาในยุคนี้จะเห็นว่าพืชผักพื้นบ้าน ได้รับความนิยมน้อยลง แต่ผักจีนดังกล่าวกลับได้รับความนิยมมากขึ้นและดูเหมือนว่าจะมีการนำเข้ามาเมล็ดพันธุ์พืชผักจากต่างประเทศมาให้คนในชนบทปลูก และส่งไปให้คนในเมืองรับประทานกันมากขึ้นไปด้วย โดยจะเห็นจากโครงการส่งเสริมปลูกพืชเมืองหนาวที่ต้องคอยทะนุถนอมแม้ก่อนจะนำมาบริโภคก็ต้องแช่อยู่ในอุณหภูมิที่เย็นจำตามห้างสรรพสินค้า ทั้งยังเป็นสินค้าที่ราคาสูงด้วย

ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทย กองพฤกษศาสตร์กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษาและรวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิด โดยได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืช และผลการสำรวจปริมาณของพืชผักพื้นบ้านในทุกภูมิภาคนั้น พบว่าประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคกันมาก ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด ภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค และได้มีการจำแนกพืชผักที่บริโภคเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มผักสด กลุ่มผักสุกโดยการต้ม นึ่ง หรือเผา และกลุ่มผักสุกโดยการแกง ผัด และการสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดอุดรธานี โดยเน้นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ระบุประชาชนนำมารับประทานเป็นอาหารพบว่ามีจำนวนถึง 120 ชนิด สามารถนำมาตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ตามวิธีอนุกรมวิธานได้ 86 ชนิด ในจำนวนนี้เป็นพืชที่อยู่บนบก 73 ชนิด ในน้ำ 13 ชนิด และพืชเหล่านี้สามารถนำมารับประทานได้ตลอดทั้งปี 45 ชนิด นอกจากนั้นจะมีตามฤดูกาลพืชผักเหล่านี้มีการนำมาจำหน่ายในตลาด 50 ชนิด ที่เหลือนอกจากนั้นจะได้รับบริโภคก็ต่อเมื่อเข้าไปในป่า การจำแนกตามวิธี

รับประทานจะเป็นผักสด 52 ชนิด ทำให้สุกโดยการลวก นึ่ง ต้ม 42 ชนิด ส่วนใหญ่นิยมรับประทานสด เพราะบริโภคนิสัยเป็นแบบนี้และถือว่าการประหยัดรายจ่ายไม่เสียเวลาปรุงแต่ง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ มีพืชผักจำนวน 25 ชนิดที่พบว่ามีการออกซาเลตสูง ซึ่งหากรับประทานสดหรือรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ ตัวอย่างพืชผักเหล่านี้ได้แก่ หมากกล้วย ผักหอม ผักกระโดนน้ำ กระโดนบก ผักแกลนเคด ผักคิ้ว ผักเม็ก ผักหวานป่า ผักอีเล็ด ผักคาค

การสำรวจพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดสดในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย โดยนักพฤกษศาสตร์โบราณคดี (Archaeobotany) จากประเทศสวีเดนแลนด์ ได้ทำการศึกษาด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน (Ethnobotanical) พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ คือ พืชผักที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา (Edible and Medicinal Plants) มีจำนวน 200 ชนิด เช่น พริกขี้หนู กินเม็ล็ด พริกแห้ง เพ็ชร และพืชผักประเภทมีดอกต่างๆ พืชผักที่ใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับ (ornamental plants) จำนวน 25 ชนิด เช่น พุทธรักษา จำปี จำปา ฯลฯ พืชที่ใช้สำหรับห่อ รัด มัด ร้อย (packaging) จำนวน 14 ชนิด เช่น ใบบัว ใบพลวง ใผ่ กาบกล้วย พืชที่ใช้ประโยชน์อื่นๆ (Miscellaneous) จำนวน 2 ชนิด คือ สน ปอกระสา กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทยพบว่าพืชผักพื้นบ้านที่บริโภคนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และหากจะนำมาเปรียบเทียบกับพืชผักทางเศรษฐกิจที่ภาครัฐส่งเสริมให้ปลูกแล้ว คุณค่าทางโภชนาการไม่ได้แตกต่างกัน และพืชผักพื้นบ้านบางชนิดกลับมีคุณค่าสูงกว่าพืชผักทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะคุณค่าทางโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งพืชผักเหล่านี้หากจะนำไปส่งเสริมให้มีการบริโภคเพื่อทดแทนการขาดสารโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ของประชาชนในชนบทก็น่าจะเป็นแนวทางที่พอจะกระทำได้ (เดชา ศิริภัทร.2538.)

### แหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้าน

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ ป่าแพะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผัก มักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อ ต้นอ่อน
2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ เหมียง พักแพง ถั่วต่างๆ
3. ทุ่งนา หนอง คลองบึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน สันตะวา ผักอีฮิน
4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรสผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่น ในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ และธารน้ำ) สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกใน

การเก็บมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยา รักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย ด้านเครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจอีกด้วย

### การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน

ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้น หากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่ง แต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้น กลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้ สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผักที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การจำแนกพืชผักตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการสามารถจำแนกออกได้ดังนี้ คือ

การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร ไม้พุ่ม (shrub) ไม้ลำต้นเล็กๆ มักกินยอดอ่อน ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว หน่อ (grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีฝรั่ง ผักโขม ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น

การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (deep green forest) เช่น หวาย ดาว พืชผักในป่าละเมาะ (hill plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (field plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิ้น พืชผักตามหนองน้ำ (pond plant) เช่น ผักบุ้งปลา สันตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วย ริมแม่น้ำ (creek plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (gardening plant)

การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) หากท่านจะลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ว่าด้านใดก็ตามหนึ่ง เช่น รสชาติ : ผักหวานป่า เพ็ชร์พาน (รสขม : เพ็ชร์พาน หมายถึง น้ำดีของแก้ง ภาคเหนือ) มะเขือส้ม มันปู กลิ่น : ผักคาวตอง หน่อตดหมา (กระพังโหม) แมงคาคันหรือทำม้ง (ใต้) ตามลักษณะ : เถาคัน ผักฮั้วหนู (กระตุงหมาบ้า) ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไส้หนู ฮั้ว = ลำไส้ (เหนือ) ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาวๆ บะค้อนก้อม (มะรุ้ม) : ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้นๆ (เหนือ) เห็ดหูหนู ตามสีสัน : เห็ดแดง ฟักทอง ฟักเขียว กระเจี๊ยบแดง แสดคงแหล่งที่มา ผักหนอง (กระเจด) เห็ดฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดคอย ลักษณะการใช้ประโยชน์ บะน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้

การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาท หรือการแสดงออกซึ่งคุณค่า โดยแบ่งออกเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ และ ด้านประเพณีกรรมและความเชื่อ

การจำแนกนี้ ยังอาจมีอีกหลายลักษณะขึ้นอยู่กับว่าจะพิจารณาประเด็นอะไร หากเราพิจารณาพืชผักพื้นบ้าน โดยไม่ได้มองแต่จะนำมาใช้ประโยชน์อย่างเคียวแล้ว ท่านสามารถที่จะศึกษา เรียนรู้ ทำความเข้าใจกับผู้ที่ใกล้ชิดพืชผักพื้นบ้านได้อีกหลายมุมมอง ในแต่ละภูมิภาคของเมืองไทย (สมจิตร พงศ์พงษ์ และ สุภาพ ภูประเสริฐ.2534)

### ผักพื้นบ้านกับชีวิตคนไทย

ธรรมชาติเป็นวงจรและสายใยที่ซับซ้อน พึ่งพาอาศัยกันระหว่างสรรพชีวิต ชีวิตคนไทย สัมพันธ์และเชื่อมโยงกับวงจรธรรมชาติอย่างใกล้ชิด คนไทยรุ่นเก่าได้สังเกตธรรมชาติและได้อาศัยป่าธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร ความหลากหลายของพรรณไม้ในธรรมชาติ ผ่านการลองผิด ลองถูก และจำแนกได้ว่าเป็นต้นไม้ที่กินได้และต้นไม้ที่กินไม่ได้ ต้นไม้ที่กินได้หรืออาจเรียกได้ว่า “ผักพื้นบ้าน” ผักพื้นบ้านเป็นต้นไม้ที่มีในป่าธรรมชาติ และนำมาบริโภคเป็นผัก คนไทยในแต่ละภาคจะรู้จักและมีวิธีบริโภคผักพื้นบ้านที่มีแบบแผนเฉพาะ ผักพื้นบ้านชนิดใดได้รับความนิยม ชาวบ้านมีเพียงเก็บจากธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังคงนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อการบริโภคในครอบครัว และนำไปจำหน่ายในท้องตลาดหากมีเหลือพอ

คนไทยมีแบบแผนการบริโภคผักพื้นบ้านที่สัมพันธ์กับฤดูกาลของธรรมชาติ เพราะเหตุที่ผักพื้นบ้านเป็นพืชพรรณที่เติบโตตามธรรมชาติและตามฤดูกาล ต้นไม้ที่เป็นผักพื้นบ้านบางชนิดเป็นไม้ยืนต้น บางชนิดเป็นไม้ล้มลุก หรือไม้เถา และส่วนของต้นไม้ที่คนไทยรับประทานเป็นผักพื้นบ้านมีหลายส่วนตั้งแต่เหง้า ลำต้น ใบ ยอด ผลอ่อนและเมล็ด ส่วนของต้นไม้เหล่านี้จะออกดอกให้ลูก ให้ดอกในช่วงฤดูกาล เช่น หน้าฝนจะมีช่อดำลึง ดอกกระเจียวแดง ผักแพรว หน้าหนาวมีช่อดอกปลั่ง ผักพาย ส้มป่อย ผักเหือด และช่วงหน้าร้อน มีข่าอ่อน ใบหูเสือ ผักหวานป่า เป็นต้น จุดที่ทำให้ผักพื้นบ้านพบมีมากและหารับประทานได้ในช่วงฤดูกาลของผักชนิดนั้น

### ผักพื้นบ้านกับอาหารพื้นเมือง

ผักพื้นบ้านถูกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งในเคียวกับการบริโภคอาหารพื้นเมือง การบริโภคอาหารพื้นเมืองจะถูกกำหนดโดยวัฒนธรรม ความยากง่ายในการหาอาหาร ความชอบ ฤดูกาล และปัจจัยทางสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น ภูมิประเทศ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ความเป็นเมือง เป็นต้น

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลายส่วนเช่น ความเชื่อและคุณค่าเกี่ยวกับอาหาร การเลือก การเสาะหา และการปรุงแต่งอาหาร รูปแบบของการบริโภคอาหาร บทบาททางสังคมของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดเรื่องราวด้านอาหารในสังคม เป็นต้น ผักพื้นบ้านเป็นส่วนสำคัญของอาหารพื้นเมือง การพิจารณาองค์ประกอบด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จะเป็นภาพสะท้อนว่าคนไทยมีความใกล้ชิดผักพื้นเมืองมากน้อยเพียงใด

สำหรับครอบครัวของคนในเมือง จะมีความเชื่อแบบตะวันตกและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบสำเร็จรูปทำให้ความซิดิกลัดและการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคมีสัดส่วนลดลง หลายครั้งที่คนในเมืองปฏิเสธการรับประทานผักพื้นบ้าน เช่น สะเดา จี๋เหล็ก ผักพวย ด้วยความที่ไม่คุ้นเคย แตกต่างกับคนไทยที่พ้นจากความเป็นเมืองออกไป พวกเขาคุ้นเคยและบริโภคผักนั้นมาเป็นประจำ ภายในครอบครัวจะมีการเก็บ การเตรียม และการปรุงอาหารอย่างเหมาะสม การสังเกตและการเก็บผักพื้นบ้านถือได้ว่าเป็นงานเบาและปราณีต ภาระเช่นนี้มักตกอยู่กับฝ่ายหญิง และก็เป็นเช่นเดียวกันนี้ในหลายสังคมที่ผู้หญิงหาคัก ผู้ชายหาเนื้อสัตว์ หลังจากนั้นผู้หญิงก็เป็นผู้ปรุงแต่งอาหารตามแต่ละท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านแต่ละท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์แต่ละวัฒนธรรม อาหารไทยถูกปรุงแต่งและถ่ายทอดสูตรตำรับกันมาแบบรุ่นต่อรุ่น สำหรับอาหารไทยตำรับชาววังจะมีความละเอียดปราณีต ประดิศประคองคล้ายกับงานหัตถกรรมชั้นเยี่ยม แต่ทว่าอาหารไทยตำรับพื้นบ้านของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติรอบตัวและการปรุงแต่งที่เรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์และมีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง ตำรับอาหารพื้นบ้านเป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ และชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุง ถูกบอกเล่าและถ่ายทอดว่าอะไรและอะไร “ควรจะต้องไปด้วยกัน” (Go together) เทคนิคการปรุงอาหาร อะไรใส่ก่อน อะไรใส่หลัง ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความอร่อย เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ชาวเหนือเวลาแกงแค จะไม่ใช้ฝักรสขม เช่น ผักเชียงดา สะเดา เพราะจะทำให้แกงแคไม่อร่อยและก็ถือเป็นที่รู้กันว่า ผักเชียงดา ผักชะอม ผักเสี้ยว จะต้องแกงร่วมกันจึงจะอร่อย ชาวภาคกลาง เวลารับประทานผักเสี้ยนคอง ต้องทานกับน้ำพริกกะปิ ยอดสะเดาลวก ต้องทานกับน้ำปลาหวาน ชาวอีสานเวลาตำคั่วขยิบ จะใส่ลูกมะเฟืองเข้าไปตำรวมกัน จะทำให้ตำคั่วรสอร่อย ไม่ฝาด หรือส้มตำใส่มะกอกสุก เป็นต้น ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารหรือความอร่อยของอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เป็นวัฒนธรรมที่คุ้นเคยแต่ด้วยเด็ก ผู้คนแต่ละท้องถิ่นจะได้รับการให้เรี้นรู้ตั้งแต่วัยเด็ก ว่าอะไรควรรับประทานกับอะไร นับเป็นสิ่งสะท้อนประสพการณ์และภูมิปัญญาภายใต้บรรยากาศของท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านที่เป็นวัฒนธรรมร่วมของคนไทย คือ การบริโภคผักและน้ำพริก ผักและน้ำพริกเป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัดสามารถปรุงได้อย่างหลากหลาย พลิกแพลงและซิดิหุ่่นในทุกภาคของเมืองไทย น้ำพริกเป็นความกลมกลืนของรสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม และรสหวาน ส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำพริก คือ เนื้อสัตว์จำนวนน้อย กะปิ กระเทียม พริก น้ำปลา น้ำมะนาวหรือผลไม้ที่ออกรสเปรี้ยว ภาคกลางมีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกกะปิ ภาคเหนือมีน้ำพริกฮ่อง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู ภาคใต้มีน้ำพริกโจร น้ำพริกไต้ปลา น้ำพริกกระกำ ภาคอีสานมีน้ำพริก เรียกว่า แจ่ว และแจ่วบอง น้ำพริกเหล่านี้จะรับประทานร่วมกับผักพื้นบ้านนานาชนิด ทั้งผักดิบและผักสุก (โดยการต้ม การลวก การลวกลาคะทะ

การหลาม การผัด การชุบแป้งทอด) ที่หาได้ในท้องถิ่น ผักบางชนิดถูกปรุงเป็นผักดองรับประทานกับน้ำพริกได้เช่นกัน แทบจะกล่าวได้ว่าผักพื้นบ้านทุกชนิดรับประทานกับน้ำพริกได้

อาหารพื้นบ้านภาคกลางมักมีรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม รสเผ็ด อาหารหลักที่เป็นข้าวเจ้า จะถูกบริโภคกับน้ำพริกหลายหลากรูปแบบ ผักพื้นบ้านในภาคกลางมักเป็นพืชน้ำ ทานผู้ใดเป็นนักอ่าน ลองอ่านหนังสือเรื่องเที่ยวทุ่งเมื่อหน้าน้ำ ของคุณเอนก นาวิกมูล จะเห็นภาพอดีตของผักพื้นบ้านภาคกลางได้แจ่มชัด ผักสันตะวา บัวสาย คับเต่า ผักบู่ ผักกุ่ม แพงพวย ผักขมเขียด ผักคบบะกอก กระถิน ผักกะโหลม ผักเบ็ช ฝักข้าว เป็นผักพื้นบ้านของภาคกลางที่ทานกับน้ำพริกได้ แกลงมีหลายชนิด เช่น แกลงส้มดอกแค แกลงส้มดอกโสน เป็นต้น แกลงเคียงก็ปรุงรสจากผักนานาชนิดและยังมีแกลงเขียวหวาน และยำหลายชนิดที่ปรุงจากผักพื้นบ้าน เช่น ยำแกลงดอกชมพู ยำผักแพงพวยน้ำ ยำดอกพยอม เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือจะมีรสอ่อนหรือรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารหลักคือข้าวเหนียว การปรุงอาหารพื้นบ้านมีหลายวิธี คือ การแกง การจ่อ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือผัด การห่อ การต้ม วิธีการปรุงอาหารเหล่านี้มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ วิธีการเจียว ตัวอย่างเช่น จอผักกูด จอผักหนาม แกลงแค ส้าผักแพะ ยำเตา ยำผักเหือด เจียวผักเชียงดา เจียวผักปลัง ตำขุ่นอ่อน เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคอีสาน จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัดและน้ำน้อย วิธีปรุงอาหารพื้นบ้านมีหลายวิธี คือ ลาบ ก้อย จ้า หุมก อุ้ เอ๊ะ อ่อม แกลง ต้ม ชุบ เผา จี่ ปิ้ง ย่าง รม คอง คั่ว ลวก นึ่ง ตำ แก้ว ปั้น เมี่ยง การปรุงอาหารพื้นบ้านบางวิธีมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ก้อย ได้แก่ ก้อยผักเม็ก ก้อยผักพาย ชุบ ได้แก่ ชุบเห็ด ชุบมะเขือ ชุบหน่อไม้ ตำ ได้แก่ ตำแดง ตำกล้วย ตำถั่ว เป็นต้น และการปรุงแบบอื่นก็มีผักพื้นบ้านแทรกอยู่เสมอ

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวใต้ถือเป็นผู้โชคดีที่มีผักพื้นบ้านที่หลากหลายมากเมื่อเทียบกับภาคอื่นและคนใต้ก็นิยมรับประทานผักมาก อาหารของชาวใต้จะมีรสร้อน รสเผ็ด กลิ่นฉุนของเครื่องเทศ ว่าไปแล้ววัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวใต้มีความเหมาะสมกับภาวะภูมิอากาศและภาวะสุขภาพอย่างมาก เพราะภาคใต้มีภูมิอากาศร้อนชื้น ทำให้ง่ายที่จะเป็นหวัด หรือเจ็บป่วยเนื่องจากความเย็นชื้นของอากาศ แต่อาหารพื้นบ้านที่รับประทานส่วนมากจะมีรสเผ็ดร้อน ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยป้องกันความเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี ชาวใต้จะรับประทานข้าวเจ้ากับแกลงเคียง แกลงส้ม ยำ และที่สำคัญคือ น้ำพริก น้ำพริกจะเคียงข้างอยู่กับ “ผักเหนาะ” งานโต ผักเหนาะจะเป็นผักคืบ ผักลวกหรือผัดต้มและผัดคองที่ได้จากผักพื้นบ้านเกือบทุกอย่างในท้องถิ่น นอกจากนี้ น้ำบูดู กะปิ ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ (สง่า คามาพงษ์.2542)

ในยุคไอเอ็มเอฟเช่นนี้ ถึงเวลาแล้วที่คนไทยต้องประหยัดและหันมาสนใจการบริโภคผักพื้นบ้านและอาหารแบบพื้นบ้านของไทยเพื่อสุขภาพให้มากขึ้น ใครไม่สนใจอาหารไทยจะไม่ทันสมัยแน่นอน ขนาดฝรั่งเขายังสนใจมาเที่ยวเมืองไทย เขาอยากกินอาหารไทยที่มีผักพื้นบ้านไทยที่แท้จริง เช่น คัมข่า แกงเลียง แกงแค แกงขนุน ข่าผัก ฯลฯ และมีร้านอาหารไทยมากมายในต่างประเทศ ราคาอาหารไทยก็แพงมาก บางร้านมีการขึ้นราคาไปนั่งกินไป มีตลาดผักพื้นบ้านไทยในต่างแดน มีตำราอังกฤษพิมพ์เมนูอาหารไทยขายกัน บางแห่งเขาสัมผัสวิธีทำอาหารไทยด้วยซ้ำ

ผักพื้นบ้าน คือ พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ซึ่งอาจจะเป็นทั้งพืชที่เป็นพืชผักล้มลุกหรือพืชยืนต้นที่เป็นต้นไม้พื้นเมืองที่เกิดขึ้นเองในแหล่งธรรมชาติ ตามป่าเขาหนองบึง ริมน้ำ และนำมาปลูกไว้ในบริเวณบ้านเพื่อสะดวกในการเก็บบริโภค ผักพื้นบ้านมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และสามารถนำมารับประทานประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่นได้ โดยตัวของผักพื้นบ้านเองมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้าน อาหารพื้นบ้าน คืออาหารที่นำผักพื้นบ้านมาทำกับข้าว อาหารที่ทำด้วยผักพื้นบ้าน คือ วัฒนธรรมที่เป็นมรดกตกทอดของไทยเรา ที่คนท้องถิ่นกินได้ทั้งด้านสุขภาพ รวมทั้งด้านเศรษฐกิจอีกด้วย ผักพื้นบ้านหลายชนิดอาจใช้เป็นทั้งอาหารและยาได้ในตัวเอง เช่น ผักที่มีกลิ่นและรสจัด เช่น ในกระเพรา ใบสะระแหน่ ผักเผ็ด ผักพลูควาย ซึ่งชาวบ้านนำมากินประจำและเชื่อว่าเมื่อนำมาปรุงอาหารแล้วเป็นยาได้อีกด้วย ผักขี้หูดนั้นชาวบ้านเชื่อว่ากินแล้วแข็งแรงเสริมกล้ามเนื้อ ลดอาการกระหายน้ำ แก้อ่อนได้ ผักที่ให้น้ำมันหอมระเหย เช่น กระชาย กระเทียม จิง ข่า ตะไคร้ พริกไทย หัวหอม ฯลฯ ช่วยขับลม คับพิษบางอย่าง ป้องกันและบรรเทาโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง และเอดส์ได้ เพราะว่าผักพื้นบ้านนั้นเป็นแหล่งธรรมชาติของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ซึ่งนับว่ามีคุณค่าทางโภชนาการปลอดภัยจากสารพิษตกค้างต่างๆ การนำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคให้ครบส่วนตามหลักโภชนาการเป็นอาหารที่มีคุณค่าทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ และทำให้อายุยืน จึงเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะ

มีผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองในประเทศไทยหลากหลายชนิดที่มีการนำมาใช้ในรูปของยาเพื่อบำบัดอาการในผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) หรือ โรคเอดส์ (AIDS) รวมทั้งใช้ป้องกันการเกิดโรคฉวย ไข้ทั้งในรูปอาหารสุขภาพและชาสมุนไพร เพราะว่าพืชผักเหล่านั้นมีสารสำคัญที่มีคุณสมบัติเฉพาะ เช่น โพรตีนพิเศษ ที่ต้านไวรัส วิตามิน แร่ธาตุ แอนติออกซิแดนท์ แทนนิน ไบโอฟลาโวนอยด์ สารปฏิชีวนะ ฯลฯ ในการลดความรุนแรงและอาการแทรกซ้อน เพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคเอดส์ได้ จะเป็นการลดค่าใช้จ่ายเคมี ลดการจ่ายเงินเพื่อซื้อยาราคาแพง ประหยัดเงินตราต่างประเทศ และอาจนำไปพัฒนารูปแบบให้เป็นอาหารเสริมสุขภาพ สมุนไพร สารสกัดธรรมชาติและยาจำหน่ายไปต่างประเทศได้ต่อไป เป็นการช่วยเหลือประเทศชาติด้วยระบบเศรษฐกิจเพียงพอและพึ่งตนเอง (ไมตรี สุทธิจิตต์.2542)

## คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน

สารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านและผักทั่วไป มีหลายชนิด ที่สำคัญ ได้แก่พวกแร่ธาตุ และวิตามินต่างๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเรามาก คือ ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ แร่ธาตุและวิตามินในพืชผักที่สำคัญ มีดังต่อไปนี้

1. แคลเซียม ร่างกายของมนุษย์มีแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่นๆ ถ้าคิดโดยน้ำหนักแล้ว แคลเซียมในร่างกายมีอยู่ประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักของร่างกายทั้งหมด ซึ่งหน้าที่ของแคลเซียม คือ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญและจำเป็นของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อและเป็นธาตุที่จำเป็นในการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดหยุดไหลเวลา เกิดบาดแผล ผักที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ ใบชะพลู ผักแพ้ว ใบขมิ้น ขอบแค ผักกะเฉด สะเดา สะเดาหน่อเหียง มะเขือพวง จี่เหล็ก ใบเหลียง ผักแส้ว กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน แคลเซียมในอาหารดูดซึม ได้ประมาณร้อยละ 30-50 วิตามินดี โปรตีน และวิตามินซีในอาหารช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดีขึ้น ความต้องการแคลเซียม สำหรับผู้ใหญ่ต้องการวันละ 800 มิลลิกรัม

2. ฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน 85-90% อยู่ในสภาพของ แคลเซียมฟอสเฟตที่ไม่ละลาย ทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรงอีก 10-15% มีอยู่ทั่วไปในร่างกาย ผักที่มีแคลเซียมสูงมักจะเป็นแหล่งของธาตุฟอสฟอรัสด้วย ความต้องการธาตุฟอสฟอรัส ปกติควรได้รับ ประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม เท่ากับปริมาณแคลเซียม

3. ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง ส่วนที่เรียกว่าฮีโมโกลบิน ซึ่งจะเป็นตัวพาออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอดเพื่อขับถ่าย ออก ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้ ความต้องการธาตุเหล็กของเด็ก คือ 10-12 มิลลิกรัม ผู้ใหญ่ (ชาย) 10 มิลลิกรัม และผู้ใหญ่ (หญิง) 15 มิลลิกรัมต่อวัน ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเม็ก ขอบมะกอก กระถิน ชะพลู จี่เหล็ก ผักแขยง

4. วิตามินเอ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนน้อย แต่ขาดไม่ได้ถ้าขาดจะทำให้ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติและเกิดโรคได้ หน้าที่ของวิตามินเอ คือ ช่วยรักษาสุขภาพ ของผิวหนังและเยื่ออวัยวะต่างๆ เช่น หลอดลม หลอดอาหารและเยื่อชั้นตา เป็นต้น ช่วยในการ มองเห็นและปรับสายตาเมื่อเปลี่ยนจากที่สว่างมาเป็นที่มืด ปรับจากที่มีคมาเป็นที่สว่าง ควบคุมการ เจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย อาหารประเภทพืชผักไม่มี วิตามินเอ แต่มีสารประกอบพวกแคโรทีน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย ผักที่มีแคโรทีนมาก ได้แก่ ผักสีเขียวยาวและเหลือง ผักพื้นเมืองที่มีวิตามินเอสูงได้แก่ ใบย่านาง ผักแพ้ว ตำลึง ขอบแค ใบ กะเพรา ผักแว่น ใบเหลียง ใบแมงลัก ผักชะอม ฟักทอง ฯลฯ

5. วิตามินซี มีมากในผักสดและผลไม้ทั่วไป ผักสดมีวิตามินซีมาก โดยเฉพาะส่วนยอด และเมล็ดที่กำลังจะงอก เช่น ถั่วงอก วิตามินซีละลายน้ำได้ง่ายและไม่ทนความร้อนการหุงต้ม อาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ อาจทำให้สูญเสียวิตามินนี้ได้ง่ายที่สุด ซึ่งวิตามินซีมีหน้าที่ คือ ช่วยบำรุงเหงือก ช่วยให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ป้องกันมิให้เส้นโลหิตเปราะ และช่วยในการดูดซึมสารอาหารอื่น เช่น เหล็ก แคลเซียม เด็กมีความต้องการวิตามินซี วันละ 45-50 มิลลิกรัม และผู้ใหญ่ต้องการวันละ 60 มิลลิกรัม ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก ดอกผักฮ้วน ยอดผักฮ้วน มะรุม พริก ยอดสะเดา ใบเหลียง มะระจีน ผักหวาน ผักเชียงดา ผักกะโดน ผักขี้หูด ผักแพว

นอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักพื้นบ้านยังให้กากใยอาหาร ซึ่งจะดูดซับไขมันทำให้ไขมันดูดซึมเข้าร่างกายน้อย จึงทำให้ลดระดับไขมันในเลือดได้ ใยอาหาร (Dietary fiber) ยังช่วยขับถ่ายไม่ให้ท้องผูก ช่วยให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ แต่ผักพื้นบ้านบางชนิดมีสารออกซาเลตสูง เช่น ผักโขม ผักกระโดน ผักตั่ว ผักเม็ก ผักหวานป่า ใบชะพลู เป็นต้น ต้องรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์ เพราะจากการวิจัยพบว่า ถ้าร่างกายได้รับสารออกซาเลตหรือกรดออกซาลิกในปริมาณสูงและได้รับสารฟอสเฟตน้อย ซึ่งสารฟอสเฟตได้จากเนื้อสัตว์ จะเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ (แสงโสม สันะวัฒน์.2542)

#### การปลูกและการดูแลรักษาผักพื้นบ้าน

สำหรับการปลูกผักพื้นบ้านนั้นมีความจำเป็นมากในปัจจุบัน เนื่องจากป่าที่เป็นแหล่งธรรมชาติเริ่มหมดไปหรือมีปริมาณไม่พอเพียงสำหรับชุมชนและเพื่ออนุรักษ์ไม่ให้สูญพันธุ์ไป ในการปลูกนั้นควรปลูกอย่างหลากหลายเพื่อให้ได้ใช้ประโยชน์และคุณค่าตามฤดูกาล ไม่ใช่ปลูกพืชชนิดเดียวเหมือนวัฒนธรรมการเกษตรสมัยใหม่ เพื่อให้ได้ปริมาณมาก เพื่อการค้าจะนำมาซึ่งการใช้สารเคมี สะสมโรคแมลง ผลผลิตมีสารพิษตกค้างเป็นโทษทั้งต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม เข้าไปอยู่ในวงวนเก่า หากจะมองในแง่เศรษฐกิจชุมชนน่าจะมีความหลากหลายในแง่ชนิดมากกว่า การปลูกไม้ในวิถีชีวิตดั้งเดิมนั้น จะปลูกไม่เป็นแถวเป็นแนว ปลูกเหมือนภาพธรรมชาติ มีความหลากหลาย มีไม้สูง ไม้กลาง ไม้เตี้ย ปลูกปะปนกันไป ไม้ที่ปลูกก่อนจะเป็นร่มเงาบังแดดบังลมให้ไม้อ่อน มีผลผลิตหลากหลายชนิดหลายประเภทตลอดทั้งปี วัฒนธรรมใหม่ปลูกเป็นแถวเป็นแนวเพื่อเหตุผลดูแลรักษาง่าย สวยงาม เมื่อมีไม้ชนิดเดียวศัตรูชอบก็สามารถขยายพันธุ์ได้มากมาย เพราะมีอาหารสมบูรณ์ไปที่ไหนก็มีที่กิน ศัตรูที่ไม่ชอบก็จะมากินเพราะไม่มีพืชที่จะกิน เลชต้องปรับตัวมากขึ้น จำเป็นต้องใช้สารเคมีเมื่อมีช่องว่างระหว่างต้นมากหญ้าก็งอก จำเป็นต้องซื้อรถแทรกเตอร์หรือเครื่องตัดหญ้ามากำจัด ทุกอย่างเป็นรายจ่ายและต้องจ่ายออกไปนอกประเทศมาวันนี้คงไม่มีเงินจ่ายเหมือนก่อน ผักพื้นบ้านก็เหมือนพืชทั่วไปเพื่อให้เจริญเติบโตดีให้ผลผลิตเป็นระยะเวลานาน จะปลูกในภาชนะอะไรก็ตามต้องจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การเจริญเติบโตของพืชนั้นๆ ผักพื้นบ้านแต่

ละขานี้จะมีลักษณะนิสัยและต้องการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะเรื่อง แสง อุณหภูมิ ความชื้น ดินปลูก วิธีการปลูกและการขยายพันธุ์ จึงต้องจัดให้เหมาะสมกับพืชชนิดนั้นๆ การปลูกควรมีการปลูกหลากหลายชนิดจะช่วยป้องกันศัตรูพืชธรรมชาติ การปลูกผักพื้นบ้านจะทำให้ชีวิตมีความประณีต และหากบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลก็จะได้รับสารอาหารอย่างสมบูรณ์พร้อมกับคุณค่าทางสมุนไพร (อร่าม คู่กลาง.2542)

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะพฤติกรรมการกินอยู่ที่ไหลไปตามกระแสของสังคมตะวันตกหรือประเทศที่พัฒนาแล้วนั้น ทำให้ผักพื้นบ้านดูเหมือนจะหลุดออกไปจากวงจรชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ที่อยู่ในเมือง สาเหตุที่แท้จริงไม่ใช่เกิดจากการกินไม่เป็นหรือปฏิเสธการกินผักประเภทๆ เหล่านั้น แต่อันเนื่องมาจากคนรุ่นใหม่ไม่ได้รับการบอกเล่าสืบสานต่อให้รู้จักและฝึกหัดให้เคยชินกับการกินผักพื้นบ้านขาดการปลูกกระแสให้รู้คุณค่า และที่สำคัญยิ่ง คือ ผักพื้นบ้านจากหายไปพร้อมๆ กับการทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยฝีมือมนุษย์ จึงเหลือผักพื้นบ้านเพียงไม่กี่ชนิดที่พอมีให้คนรุ่นใหม่ได้กล่าวขานและนำมากิน ในขณะที่มีอีกหลายชนิดที่ใกล้จะสูญสลายไปจากโลกในเร็ววันนี้ หากปราศจากการอนุรักษ์โดยส่งเสริมการปลูกและการกิน (สง่า ดามาพงษ์.2542)

## อุปกรณ์และวิธีการ

### 1. อุปกรณ์

- 1.1 กล้องถ่ายรูป
- 1.2 ฟิล์ม
- 1.3 สมุดบันทึก
- 1.4 กระดาษพร้อมปากกา
- 1.5 ตัวอย่างจริงของพันธุ์ผักพื้นบ้าน

### 2. วิธีการศึกษา

- 2.1 ดำรวจพันธุ์ผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- 2.2 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ
- 2.3 ถ่ายรูปพันธุ์ผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่สำรวจ
- 2.4 เก็บรวบรวมข้อมูล

### 3. สถานที่ทำการศึกษาและทำการถ่ายภาพ

- 3.1 สถานที่ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล
  - ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
  - สำนักหอสมุดกลาง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
  - ห้องสมุดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
- 3.2 สถานที่ทำการถ่ายภาพ
  - สถานีทดลองพืชสวนคอกหมูเขอ อ.เมือง จ.ตาก
  - ตลาดเกษตรสพขม กิ่ง อ.วังเจ้า จ.ตาก
  - ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย
  - สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร

### 4. ข้อมูลที่ศึกษา

- 4.1 ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อวงศ์ ชื่อพื้นเมือง
- 4.2 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
- 4.3 การขยายพันธุ์และการแพร่กระจายพันธุ์
- 4.4 การนำไปใช้ประโยชน์
- 4.5 ฤดูกาลแพร่กระจายพันธุ์

### 5. ระยะเวลาที่ทำการศึกษา

เริ่มทำการศึกษาเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2543 สิ้นสุดการศึกษา เดือนตุลาคม พ.ศ. 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กะทกรก

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Passiflora foetida</i> Linn.
ชื่อสามัญ	: Stinging passion flower
วงศ์	: PASSIFLORACEAE
ชื่ออื่น	: รังนก(เพชรบูรณ์) ผักบ่วง(สกล) ชันช้าง(อุบล) ผ้าจี๊รีวห่อทอง คำลิ่งทอง คำลิ่งฝรั่ง(ชลบุรี) เถาเงาะ เถาลิ่งห์โต(ชัยนาท) หมู้อรกช้าง (พังงา)

## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็น ไม้เถา มีมือเกาะออกตามซอกใบใช้เกี่ยวพันต้นไม้อื่น ลำต้นกลม สีเขียวมีขนสีทอง อ่อนนุ่ม ทั่วไป
ใบ	: ใบมีลักษณะ 3 แฉก ผิวใบมีขนอ่อนขอบใบจักปลายแหลมใบกว้างประมาณ 4 ซม.ยาว 5 ซม. ใบสีเขียวอ่อน ก้านใบยาว 0.5-1 ซม.
ดอก	: เป็นดอกเดี่ยว กลีบดอกสีขาว มีก้านเกสรตัวผู้สีม่วงอยู่ภายในกลีบดอก กลีบเลี้ยงมีลักษณะเป็นเหมือนรอกและมีขนอ่อนๆ
ผล	: ผลแก่จะมีสีเขียว ผลสุกสีเหลืองขนาดประมาณ 2 ซม. จะมีรอกหุ้มสีเขียวอ่อน และเมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีส้มเหลือง
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูหนาว
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: สามารถเจริญเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป ตามป่าละเมาะหรือโดยเฉพาะที่โล่งๆ ข้างทาง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดใช้ลวกกินกับลาบแจ่ว น้ำพริก หรือปรุงแกงส้ม ผลกินเป็นของว่าง
ทางยา	: ชำรุดหัวใจ (ทั้งต้น) แก้โรคเหน็บชา โดยสับตากแดดแล้วต้มกินในหนึ่งกำมือ/น้ำ 3 แก้ว ดื่มให้เหลือ 2 แก้ว ยาถ่ายพยาธิ ใช้ตำบิบเอาน้ำคั้นมาคั้น
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

## กระทุงลาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Celastrus paniculatus Willd.  
 ชื่อสามัญ : -  
 วงศ์ : -  
 ชื่ออื่น : มะแตก(ภาคอีสาน) โขด(ภาคกลาง) มักแตก(อีสาน,เหนือ)  
 กระทุงลาย

## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : เป็นไม้เลื้อยพันต้น ไม้อื่น ต้นมีสีเขียวและอ่อนมีจุดกระสีน้ำตาลอ่อน กระจายอยู่ทั่วต้น เมื่อแก่ลำต้นจะมีสีน้ำตาล

ใบ : รูปไข่ปลายใบแหลม ขอบใบขนาน แผ่นใบเรียบมีสีเขียวอ่อน ออก สลับกัน ขนาดใบกว้าง 4-6 ซม. ยาว 5-8 ซม

ดอก : เป็นดอกช่อยาวประมาณ 10-20 ซม. ออกบริเวณปลายช่อ มีดอกเพศ ผู้และเพศเมียแยกอยู่คนละต้น ดอกตัวผู้มีฐานรองดอกคล้ายถ้วยนูน ปลายกลีบดอกแยกออกเป็นแฉกประมาณ 2 ซม. มีเกสรตัวผู้ประมาณ 5 อัน ดอกตัวเมียจะมีเกสรตัวเมียอยู่ตรงกลางของดอก

ผล : เป็นผลกลุ่ม ลักษณะของผลค่อนข้างกลมปลายผลมีเกสรตัวเมียติดอยู่ เมื่อแก่จะแตกออกเป็น 3 พู ผลแก่มีสีเหลือง

เมล็ด : รูปร่างขนาดประมาณ 3-5 ซม. เนื้อหุ้มเมล็ดสีแดง

การขยายพันธุ์ : ใช้เมล็ด

สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต : ที่ดอนและมีการระบายน้ำดี

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร : ยอดอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก แจ่ว

ทางยา : ลำต้นเป็นยาแก้วัณโรค และแก้ไข้มาลาเรีย ใบ เป็นยาแก้บิด กระตุ้น ประสาท ผล แก้ลมจุกเสียด บำรุงเลือด

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ : ฤดูฝน

ข้อควรระวัง : ห้ามบริโภคดิบ เพราะจะเกิดการระคายเคืองที่ลำคอ

เถล็ดปลาช่อน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Phyllodium chellum (Benth.) Desv.  
 ชื่อสามัญ : Bracted desmodium  
 วงศ์ : LEGUMINOSAE  
 ชื่ออื่น : เถล็ดถิ่นใหญ่ เถล็ดถิ่นน้อย ถูกหนีบต้น(ประจวบฯ) หญ้าเถล็ดถิ่น (เหนือ,ใต้) หางถิ่น(สุราษฎร์) เถล็ดถิ่นใหญ่(นครราชสีมา) ถิ่นต้น หญ้าสองปล้อง(กลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : ไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 50-150 ซม. กิ่งและก้านใบมีขนนุ่มสีเทาถึงสีน้ำตาลอ่อนปลายกิ่งโค้งลง  
 ใบ : ใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 3 ใบ เรียงสลับใบย่อยใบกลางรูปไข่ กว้าง 3-7 ซม.ยาว 4-9 ซม.  
 ดอก : เป็นดอกช่อออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ มีใบประดับลักษณะคล้ายเถล็ดปลาประกบกัน ใว้ 2 ใบ กลีบดอกสีขาวรูปดอกถั่ว  
 ผล : ผลเป็นฝักแบนยาวดอกเป็นข้อๆ เมล็ดเล็กรูปไต  
 การขยายพันธุ์ : ใช้เมล็ด  
 ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ฤดูฝน  
 สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต : ขึ้นตามชายป่าทั่วไปบนพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล ไปจนถึงประมาณ 1,000 เมตร  
 การใช้ประโยชน์  
 ทางอาหาร : ยอดกินสด เป็นผักจิ้มกินกับลาบ รสฝาด มัน ขมเล็กน้อย  
 ทางยา : รากต้มกินแก้ปวดท้อง ปวดเส้น ปวดข้อ ปวดหลัง  
 การใช้สอย : ใช้เป็นต้นไม้มงคล เมื่อเอาข้าวขึ้นยุ่งฉาง  
 ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี

## จีเหล็ก

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cassia siamea* Britt.  
 ชื่อสามัญ : Siamnese Cassia , Cossod Tree , Thai copper Pod  
 วงศ์ : LEGUMINOSAE  
 ชื่ออื่น : จีเหล็กแก่น(ราชบุรี) จีเหล็กบ้าน(ลำปาง,สุราษฎร์ธานี) จีเหล็กหลวง (เหนือ) จีเหล็กใหญ่(กลาง) ผักจีลี(แม่ฮ่องสอน)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** : ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ สูง 5-10 เมตร เปลือกแตกสีน้ำตาล แก่น ไม้ออกสีน้ำตาลแตกกิ่งก้านสาขา กิ่งอ่อนมีลายตามยาว มีขนละเอียด
- ใบ** : ใบประกอบขนนกเรียงสลับใบย่อยรูปขอบขนาน กว้างประมาณ 1.5 ซม. ยาว 4 ซม. ใบอ่อนมีขนสีน้ำตาลแกมเขียว ยอดอ่อนมีรสขม
- ดอก** : เป็นดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีเหลืองออกเป็นช่อ มีเกสรยาว ออกมาภายนอก
- ผล** : เป็นฝักแบนยาวและหนาเป็นร่องลึกมีสีคล้ำ ฝักแห้งจะแตกออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงอยู่ตรงกลางฝักแถวเดียว จำนวน 10-30 เมล็ด
- เมล็ด** : เมล็ดมีสีน้ำตาลอ่อนและแข็ง เมล็ดรูปไข่ยาวแบน เรียงตัวตามขวาง
- การขยายพันธุ์** : เมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ตลอดปี
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : เจริญเติบโตได้ทุกสภาพแวดล้อม ทนแล้งได้ดี
- ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์** : ปลูกร่วมกับต้นไม้อื่นได้ เช่น ไม้ประดับตามสถานที่ต่างๆ ปลูกประดับตามข้างทาง

### การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร** : ยอดอ่อน ดอก นำมาต้มให้จืด ถ้าใส่มะเขือพวงลงไปด้วยจะทำให้จืดเร็ว เสร็จแล้วนำมาแกง ผสมใบย่านางจะทำให้รสชาติดี ยอดอ่อนที่ต้มให้จืดแล้วแกงใส่กะทิจะอร่อยมาก
- ทางยา** : ดอกต้มกินเป็นยานอนหลับ ลดความดันโลหิต ดอกตูมและใบอ่อน เป็นยาระบาย
- การใช้สอยอื่น** : ทำเฟอร์นิเจอร์ เสาบ้าน ฟืน ใบใช้บ่มมะม่วงให้สุกเร็ว ต้นเลียงคั้ง
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ทุกฤดูกาล
- ข้อควรระวัง** : คนไข้ห้ามรับประทาน

## ค้างคาวดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Tacca chantrieri</u> Andre.
ชื่อสามัญ	: -
วงศ์	: -
ชื่ออื่น	: เนะระพุตีไทย เพี้ยพานโคก ค้างคาวขาว ค้างคาวดำ(ต้นที่มีก้านดำ) หมากแฝงคู้จักร Batman คิงหว่า(เหนือ) คลุ้มเถีย ว่านหัวเลข ว่านหัวลา(จันทบุรี) ตีปลาซ่อน(ตราด) นิลพุตี(ตรัง) มังกรดำ (กรุงเทพฯ) ม้าออนหลัก(ชุมพร) ว่านพังพอน(ยะลา)บีเมีย(ภูเก็ต)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: ไม้ล้มลุก อายุหลายปีและมีหัวแบบ Tuberous root อยู่ใต้ดิน รูปทรง กระบอกมีปุ่มปมมาก สูง 30-50 ซม.
ใบ	: คล้ายใบตระกูลบอน เรียงสลับเวียนเป็นรัศมี รูปวงรี รูปขอบขนานถึง รูปใบหอกกว้าง 6-18 ซม. ยาว 25-60 ซม. ขอบใบหยักเป็นคลื่น ก้าน ใบขาวแผ่เป็นครีบก
ดอก	: คล้ายค้างคาวบิน มีใบประดับ 4 ใบ ใบใหญ่ 2 ใบ ใบเล็ก 2 ใบ มีใบ ประดับของดอกย่อยเรียวยาวเป็นเส้น บาน 2-3 สัปดาห์ ลักษณะเป็น ดอกช่อ มีดอกย่อย 4-6 ดอก มีสีม่วงแกมเขียว ถึงม่วงดำ ใบประดับ 2 คู่ สีเขียวถึงสี ม่วงดำ เรียงตั้งฉากกัน
เมล็ด	: เมล็ดมีลักษณะเป็นรูปไต สีดำและแข็ง
ผล	: เป็นแคปซูลยาว ผลสด รูปขอบขนานแกมสามเหลี่ยม มีสันเป็นคลื่น ตามยาว

การขยายพันธุ์ : โดยการแยกกอ ไม้ค่อยนิยมเพาะเมล็ด

สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต : ชอบที่ชื้นแฉะใกล้หนองน้ำและชอบอยู่ตามร่มไม้

### การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร	: ใบยอดอ่อน ดอกอ่อน เผาไฟ ลวกต้ม กินกับป่น ลาบ
ทางยา	: นำส่วนหัว (Tuberous root) มาหั่นเป็นแว่นตากแดดให้แห้ง ดองเหล้า เป็นยาบำรุงกำลัง เจริญอาหาร มูเซอใช้ต้น ใบ ราก ต้มกิน เป็นยาแก้ มะเร็ง แก้ชาง แก้ไข้เหนือ แก้ไข้กาฬ แก้โรคในปากในคอ แก้ปวด แก้ปวด แก้ปวดพิการ กล่อมพิษทั้งปวง แก้ไอ
การใช้สอยอื่น	: เป็นไม้ประดับเพราะมีดอกที่แปลกและสวยงาม
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: มีทุกฤดูกาล

## แคบ้าน

- ชื่อวิทยาศาสตร์** : *Sesbania grandiflora* Desv.
- ชื่อสามัญ** : Agathi Sesban , Awamp Pea , Vegetable Hamming Bird , Kartural
- วงศ์** : PAPILIONACEAE (LEGUMINOSAE)
- ชื่ออื่น** : แคขาว แคแดง(เหนือ) แค แคดอกแดง แคดอกขาว
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**
- ต้น** : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กสูง 3-5 เมตร โตเร็ว มีกิ่งก้านสาขามาก เปลือกเป็นสีน้ำตาล มีรอยขรุขระหนา เปลือกในมีสีชมพูสฟาด
- ใบ** : เป็นใบประกอบแบบขนนกและใบย่อยมีขนาดเล็กเรียงเป็นคู่ออกจากก้านใบ ใบย่อยมี 30-50 ใบ
- ดอก** : มีอยู่ 2 ชนิด คือ สีขาวและสีแดง คล้ายดอกถั่ว เป็นช่อและออกที่ซอกใบแต่ละช่อมี 2-4 ดอกขาว 6-10 ซม.กลีบเลี้ยงเป็นรูปประฆัง หรือ ถ้วย
- ผล** : เป็นฝักแบน ยาวประมาณ 8-15 ซม. ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงอยู่ตรงกลางแถวเดียว
- เมล็ด** : คล้ายเมล็ดถั่ว ขนาดเล็กประมาณ 5 มม. ลักษณะกลมแบนสีน้ำตาลอ่อน หนึ่งฝักมีอยู่หลายเมล็ด เมล็ดแข็ง
- การขยายพันธุ์** : เมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ตลอดปี
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : ขึ้นได้ทั่วไป แม้แต่สภาพดินที่ไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ ทนแล้งได้ดี
- การใช้ประโยชน์**
- ทางอาหาร** : ยอดอ่อนและดอก นำมากินกับลาบ ปั่น แฉ่ว ก๋วยเตี๋ยว ผลอ่อนนำไปตำแทนมะละกอได้ ในการกินนิยมกินดอกที่คั้นสุกแล้ว ใช้เป็นผักจิ้มและแกงส้ม ใบแคมีวิตามิน C และแคลเซียมในปริมาณสูง กล่าวกันว่าปริมาณของแคลเซียมที่มีในใบแคมีมากเท่ากับปริมาณแคลเซียมในน้ำนม ดอกแคมีรสหวานเล็กน้อย มี Thiamine ,Nicotinic acid และวิตามิน C
- ทางยา** : ยอดอ่อน ใบอ่อน คับพิษร้อนถอนพิษไข้ ดอกแคมีรสหวานออกขมเล็กน้อย มีสรรพคุณในการแก้ไข้หัวลม
- การใช้สอยอื่น** : ลำต้นของแคใช้เพาะเห็ดหูหนูได้ดี
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ตลอดปี

## เจตมูลเพลิงขาว

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Plumbago zeylanica* Linn.
- ชื่อสามัญ : White leadwort (Ceylon leadwort)
- วงศ์ : PLUMBAGINACEAE
- ชื่ออื่น : ปีด ปี่ขาว ปิดปิวขาว (เหนือ)
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
- ต้น : เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 30-100 ซม. ลำต้นตั้งตรงหรือพาดพันบนต้นไม้อื่นๆ ลำต้นสีเขียวเข้ม ผิวเรียบ
- ใบ : เป็นใบเดี่ยวออกสลับกันรูปกลมรีขอบใบเป็นคลื่นปลายใบแหลม ใบเจตมูลเพลิงขาวสีเขียวออกเหลือง และแผ่นใบบาง
- ดอก : ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ดอกย่อยหลายดอกกลีบดอกสีขาว เกสรตัวผู้สีม่วง กลีบเลี้ยงมีต่อมน้ำหวานติดมือ
- ผลแห้ง : มีลักษณะเป็นรูปขอบขนาน แตกได้เป็น 5 ปาก มีร่องตามยาว
- การขยายพันธุ์ : โดยการเพาะเมล็ดและการปักชำ
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ตลอดปี
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต : สามารถเจริญได้ในสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป
- การใช้ประโยชน์
- ทางอาหาร : ใบนำมาแกง รสจะเผ็ดร้อน และยังสามารถนำมาทำเป็นแป้งข้าวหมาก
- สรรพคุณ : ชาวเขาเผ่าอากี้อ ม้ง เย้า ใช้ราก ลำต้น ต้มน้ำดื่ม แก้ไอปวดหลัง ขับปัสสาวะ รักษาโรคทางเดินปัสสาวะ ใช้มาลาเรีย ช่วยให้คลอดบุตรง่าย บำรุงร่างกาย ทำให้อาเจียน ใบนำมาตำคั้นน้ำทาหรือพอกรักษาแผลสด ห้ามเลือด ตำรายาไทยใช้ใบแก้ลมในกองเสมหะ ดอกแก้โรคที่เกี่ยวกับตา แก้หนาวเย็น ลำต้นขับประจำเดือน ราก ขับลมในกระเพาะและลำไส้แก้ริดสีดวงทวาร แก้บวม แก้कुศะโรค เข้ายาบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ใช้ใบตำพอกแก้ปวดเมื่อย กระดูกหัก ปวดบวม
- การใช้สอยอื่น : เป็นไม้ประดับคลุมดิน
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี
- ข้อควรระวัง : การปลูกต้องแยกกับสีแดง

## ชำเลียด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Caesalpinia mimosoides Lamk.  
 ชื่อสามัญ : -  
 วงศ์ : CAESALPINIACEAE  
 ชื่ออื่น : ผักปู้ย่า หนามปู้ย่า(เหนือ) ผักชะยา(นครพนม) ผักคาษา(เลย) ผักภาค  
 ย่า(ปราจีนบุรี)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

**ต้น** : เป็นไม้เลื้อยลำต้นตั้งตรงหรือพันกับไม้อื่นสูงกว่า 1 เมตร ลำต้นมี  
 หนามแหลมจำนวนมาก ทั้งลำต้นและก้านใบ ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง

**ใบ** : เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ก้านใบ ยาว 25-30  
 ซม. ใบมี 10-30 คู่ และแตกออกไปอีก 10-20 คู่ ก้านใบสีแดงมี  
 หนามแหลมตามกิ่งก้านทั่วไป และใบมีลักษณะกลมมนขนาดกว้าง  
 ประมาณ 4 มม. ใบสามารถหุบเข้าหากันได้เมื่อเราใช้มือหรืออะไร  
 เข้าไปสัมผัส

**ดอก** : เป็นช่อยาว 20-40 ซม. ดอกสีเหลืองบานในช่วงฤดูหนาว ขนาดดอก  
 ยาว 1.2-2 ซม. กว้าง 1-1.8 ซม.

**ผล** : เป็นฝัก บวมพอง มีหนามเล็กๆ ผลขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในมีเมล็ด  
 2 เมล็ด

**การขยายพันธุ์** : ไร้เมล็ด

**ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ปลายฤดูฝน

**สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : บริเวณที่เป็นป่าละเมาะ ป่าเต็งรัง ป่าผสมผลัดใบ และบริเวณ  
 ชายป่า

### การใช้ประโยชน์

**ทางอาหาร** : ยอดอ่อนรับประทานสดกับซุบหน่อไม้ และใช้ค่าน้ำพริก

**ทางยา** : บำรุงเลือด แก้วิงเวียนศีรษะ

**การใช้สอยอื่น** : ปลูกเป็นแนวรั้ว

**ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ฤดูฝน

## ชำชะ

ชื่อวิทยาศาสตร์	:	-
ชื่อสามัญ	:	-
วงศ์	:	GUTTIFERAE
ชื่ออื่น	:	-
<b>ลักษณะทางพฤกษศาสตร์</b>		
ต้น	:	เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ สูงประมาณ 6-7 เมตร เนื้อไม้แข็ง เหนียว เปลือกต้นสีน้ำตาลเทาหูดเป็นเกล็ด
ใบ	:	ใบสีเขียวตลอดปี ใบออกตรงข้ามกัน ใบอ่อนมีสีเขียว-ขาวเงิแฉง ห้อยย้อยลงมาเป็นพวง
ดอก	:	คล้ายดอกผักตบหรือดอกพุทรา ดอกขนาดเล็กประมาณ 3-5 มม. ดอกสีขาว มีกลีบดอก 3-5 กลีบ
ผล	:	คล้ายผลผักตบ จะติดผลได้เมื่ออายุประมาณ 3-5 ปี ผลหนึ่งมี 3 พู มี 3 เมล็ดต่อผล
การขยายพันธุ์	:	โดยการเพาะเมล็ด เป็นไม้โตเร็วและรากขาว ซึ่งนำมาเพาะ 1 อาทิตย์ ก็สามารถนำไปปลูกได้
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	:	ฤดูฝน ออกยอดช่วงหมดฝน ปลายฝนติดผลเมล็ดแก่ เดือนพฤษภาคม
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	:	ป่าดงดิบ ขอบร่มเงา
ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์	:	เป็นตัวบ่งชี้ว่าที่แห่งนั้นมีความชื้นสูง ออกยอดอ่อนปีละ 2 ครั้ง ในเดือนพฤศจิกายนและปลายมิถุนายน คือ ช่วงต้นฝนและปลายฝน
<b>การใช้ประโยชน์</b>		
ทางอาหาร	:	ยอดอ่อนกินกับลาบ ปั่น ก้อย แกง รสฝาดมันอมเปรี้ยว ชนิดใบอ่อน มีสีแฉง รสฝาดมาก คนชอบกินแบบขาวมากกว่า ยอดอ่อนเก็บห่อใบตองอยู่ได้ 2-3 วัน นิยมกินมาก
ทางยา	:	ใบเป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ใบต้ม อบทั้งกิ่งเป็นยาแก้วิงเวียน สมานแผลในกระเพาะลำไส้
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	:	ฤดูแล้ง ต้นฝนและปลายฝน แต่หากเอามาปลูกจะแตกยอดได้ตลอดปี

## ติ้วขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Cratoxylum Formosum</u> Dyer.
ชื่อสามัญ	: -
วงศ์	: GUTTIFERAE
ชื่ออื่น	: ติ้วขน(กลางและนครราชสีมา) ติ้วขาว(กรุงเทพ) ติ้วส้ม(โคราช) เต่า(เลย) จี้ติ้วติ้วเหลือง(ไทย) ผักติ้ว(อุบลราชธานี- มหาสารคาม) ติ้วแดง ติ้วยาง ติ้วเลือด(เหนือ)แต้วหิน(ลำปาง) กุยช่องเจ้า(กะเหรี่ยง-ลำปาง) กวยโงง(กระเหรี่ยง- กาญจนบุรี) ดาว(สตูล) มูโตะ(มาเลเซีย-นราธิวาส) เนื้เคแะ(ละว้า- เชียงใหม่) ราเง็ง(เขมร-สุรินทร์)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลม กิ่งอ่อนมีขนนุ่มทั่วไป เปลือกสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ด เปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลือง และมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออกมา
ใบ	: มนแกมรูปไข่กลับและรูปขอบขนานกว้าง 2-5 ซม. ยาว 3-13 ซม. ออกเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกัน โคนสอบเรียว ส่วนที่ค่อนข้างปลายใบใบโตออก ปลายสุดสอบเข้าเนื้อใบอ่อนสีน้ำตาลแดงเรียบเป็นมันวาว
ดอก	: สีชมพูถึงแดง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตามซอกใบ
ผล	: รูปร่างรีขนาดกว้าง 1 ซม. ยาว 2 ซม. หรือข้อมกว่าเล็กน้อย มีนวลขาวติดตามผิว เมื่อแก่จัดจะแตกออกเป็น 3 แฉก เมล็ดมีสีน้ำตาล

การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูฝน
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: ชายดง ป่าโปร่ง ป่าเต็งรัง ป่าตามเชิงเขา ทนแล้งได้ดี
ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์	: เห็ดป่าขึ้นใต้ทรงพุ่ม ซึ่งหลังจากที่ติ้วออกแล้วผักหวานป่าจะออกตามมา

### การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร	: ยอดนำมากินเป็นผักกับอาหารหลายอย่าง เช่น ลาบ ก้อย ปั่น นำไปประกอบอาหาร เช่น ใส่ต้มต่างๆ ดอกอ่อนทำชุปหรือยำ
ทางยา	: น้ำยาง ทารอยแตกของสันเท้า
การใช้สอยอื่น	: ไม้ใช้เผาเอาถ่านให้ความร้อนดีกว่าไม้กะบก และมีเชื้อแก่น้อยกว่าด้วย ไม้ทำเสาทำค้ำมเครื่องมือ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน หากปลูกและตัดยอดจะแตกยอดใหม่ได้เรื่อยๆ
----------------------	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เต่าร้าง

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Caryota mitis* Lour.  
 ชื่อสามัญ : Fishtail Palm , Wart Fishtail Palm  
 วงศ์ : PALMAE  
 ชื่ออื่น : ดาว(สกลนคร) เขื่องหมู(เหนือ) มะเค็ง(เลย)

## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** : สูง 5-12 เมตร ลำต้นตั้งตรงเป็นปล้องสูงชะลูดไม้แตกกิ่ง มีกาบหุ้ม  
 เป็นเส้นประสานกันสามารถแตกหน่อบริเวณโคนต้นได้
- ใบ** : ใบแห้วเว้าเหมือนลูกฉีกออกครึ่งใบ มีจั่นที่คอเรียงสลับหนาแน่นที่  
 เรือนชอดขาว 2-4 เมตร ใบฝอยรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน โคนใบเขี้ยว  
 กว้าง 3-15 ซม. ยาว 7-25 ซม. มีกาบใบหุ้มลำต้นซ้อนกันแน่น ผิวกาบ  
 ใบค้ำนอกมีขนสั้นๆ สีน้ำตาลออกขาว
- ดอก** : เป็นช่อ คล้ายดอกของต้นหมาก ออกดอกตามกาบใบ และมีดอกย่อย  
 จำนวนมาก แยกเพศกลีบดอกสีเขียวหรือม่วงแกมน้ำตาล
- ผล** : ออกผลเป็นทะลายน ผลสดรูปทรงสี่เหลี่ยมแกมเหลี่ยม แล้วจะเปลี่ยน  
 เป็นสี่เหลี่ยมหรือแดงเข้มและสีม่วง เมื่อสุกมีเมล็ดเดี่ยว
- การขยายพันธุ์** : การเมล็ดและแยกหน่อ
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ทุกฤดู
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : สามารถขึ้นและเจริญเติบโตได้ทุกสภาพแวดล้อม
- ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์** : ปลูกร่วมกับไม้อื่นได้ ซึ่งปัจจุบันมีการนำเอามาปลูกประดับบ้าน  
 เรือนอาคารสถานที่และจัดสวนอื่นๆอีก
- การใช้ประโยชน์**
- ทางอาหาร** : ยอดอ่อน (คล้ายมะพร้าว) หั่นเป็นแว่นๆ ต้มเอารสมออก แล้วนำมา  
 แกง
- ทางยา** : รากและหัวต้มน้ำดื่ม บำรุงกำลังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ใช้ดับพิษที่  
 ดับ ปวด หัวใจ บำรุงตับ บำรุงหัวใจ แก้หัวใจพิการ แก้ตับทรุด  
 แก้กาฬขึ้นที่ตับ แก้ไข้ใน เป็นยาถอนพิษตะขาบ
- การใช้สอยอื่น** : เป็น ไม้ประดับใช้จัดสวน เนื้อไม้ทำเครื่องนกก
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ทุกฤดูกาล
- ข้อควรระวัง** : เมล็ดแก่ถูกผิวหนังจะคันมาก

## เนียมหูเสือ

- ชื่อวิทยาศาสตร์** : *Coleus amboinicus* Lour.
- ชื่อสามัญ** : Coleus (Country Borage)
- วงศ์** : LABIATAE
- ชื่ออื่น** : หูเสือ(อีสาน) หอมควนหลวง หอมควนหูเสือ(เหนือ)
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**
- ต้น** : เป็นไม้ล้มลุกอายุ 2-3 ปี ความสูงประมาณ 20-40 ซม. มีลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมอวบน้ำ หักได้ง่าย
- ใบ** : เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ใบสีเขียวอ่อน รูปร่างกลมรีโคนใบสอบปลายใบมนเกือบเป็นรูปหัวใจ ลักษณะใบหนาแน่น กรอบและมีขนอ่อนทั่วไป ริมใบจักเป็นคลื่นมนรอบๆ ใบ แผ่นใบนูน เส้นใบถี่
- ดอก** : ออกเป็นช่อสีม่วง-ขาวมีขนาดเล็ก ออกที่ปลายกิ่ง มีกลีบเลี้ยง 2 กลีบ กลีบบนรูปไข่ ปลายแหลม กลีบล่างปลายสอบแหลม กลีบดอกเป็นท่อสั้น ตรงปลายบานออก
- การขยายพันธุ์** : โดยการปักชำยอด ต้น
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ตลอดปี
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : สามารถปลูกได้ในดินทั่วไปที่มีอินทรีย์วัตถุ
- การใช้ประโยชน์**
- ทางอาหาร** : ใช้ใบกินกับลาบ ก้อย แก้ว ซุบหน่อไม้
- ทางยา** : ใบขี้ หยอดหู แก้กุณน้ำหนวก ปิดห้ามเลือด ขี้ทาท้องเด็ก แก้ท้องอืด แก้ปวดหูแก้ฝีในหู
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ตลอดปี

## ผักกาดน้ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Plantago major</i> Linn.
ชื่อสามัญ	: Common Plantain , Greater Plantian
วงศ์	: PLANTAGINACEAE
ชื่ออื่น	: หมอน้อย หญ้าเอ็นชืด
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้ล้มลุกสูงประมาณ 30 ซม. มีลำต้นขนาดสั้นติดผิวดิน
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวออกเป็นกระจุก รูปไข่กลม กว้าง 12-16 ซม. ยาว 20-30 ซม. แผ่นใบเรียบมีร่องขอบเส้นใบเล็กน้อย ก้านใบยาวเท่าแผ่นใบ
ดอก	: เป็นดอกช่อแทงออกจากกลางต้น ดอกย่อยมีขนาดเล็ก สีเขียวแกมน้ำตาล
ผล	: เมื่อผลแห้งสามารถแตกได้ เมล็ดมีขนาดเล็กสีดำรูปรีเรียบลื่นเป็นมัน
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: ที่ชื้นแฉะริมน้ำ ชอบแสงแดดรำไร
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใช้กินเป็นผักสด
ทางยา	: ใบ คั้นเป็นยาขับปัสสาวะ ปัสสาวะขัดเหลือง แดง คั้นกับน้ำตาลแก้ร้อนใน และเจ็บคอ ใช้ตำพอกบรรเทาอาการผิวหนังอักเสบ แผลงักต์ ต่อย แผลเรื้อรัง คั้นจากการแพ้พิษ ร้อนในและเจ็บคอ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

## ผักคราดหัวแหวน

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Spilanthes acmella</i> Murr.
ชื่อสามัญ	: Para Cress , Tooth-ache Plant , Spot Flower
วงศ์	: COMPOSITAE
ชื่ออื่น	: ผักคราดหัวแหวน ผักค่อมหู หย้าค่อมหู ผักเผ็ด(เหนือ) อึ้งฮวยเกี๊ยะ (จีนแต้จิ๋ว)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตรง แตกกิ่งก้านสาขา สูงประมาณ 20-30 ซม. หรือทอดไปตามดินเล็กน้อยแต่เริ่มชูขึ้น ลำต้นกลมอวบน้ำมีสีเขียวม่วงแดงปนเข้ม ลำต้นอ่อน มีขนปกคลุมเล็กน้อยออกตามข้อของต้น
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวตรงข้ามกัน รูปไข่แกมใบหอกขอบใบหยักเหมือนฟันเลื่อยหยาบๆ ก้านใบยาว ผิวใบสาบมีขน กว้าง 3-4 ซม. ยาว 3-6 ซม.
ดอก	: ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง เป็นกระจุกสีเหลือง มีลักษณะกลม ปลายแหลมคล้ายหัวแหวน ดอกย่อยมี 2 วง วงนอกเป็นตัวเมีย วงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลีบดอกเชื่อมติดกัน
ผล	: เป็นผลแห้งรูปไข่ มีสัน 3 สัน ยาวประมาณ 3 มม. ตรงปลายมีระยางเป็นหลอดหนาม 1-2 อัน

การขยายพันธุ์ : เมล็ด และการปักชำ รากจะออกตามข้อ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ตลอดปี

สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต : ขึ้นทั่วไปตามที่ชุ่มชื้นแฉะ พบตามป่าละเมาะ

ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ : เป็นพืชคลุมดิน พบขึ้นปะปนกับไม้อื่นหรือลอยตามสวน ตามริมคลองหรือร่องน้ำ ใด้รမ်ไม้

### การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร : ใบ ต้น กินสดกับป่น แก้ว ชุบ ไล่แกงหน่อไม้ แกงอ่อม ดับกลิ่นคาวดี มาก รสชาติของดอกจะเผ็ดชาลิ้น ใบหวานๆ ขมๆ ชาลิ้น ขมเย็นๆ เคี้ยวแก้ปวดฟัน เป็นยาชา

ทางยา : จีนใช้สกัดเป็นยาชา สรรพคุณแก้พิษตามทวาร แก้กิดสีดวง แก้ผอมเหลือง แก้เด็กตัวร้อน ต้นสด ตำผสมเหล้าหรือน้ำส้มสายชู อมแก้ฝีในคอ ต่อมน์น้ำลายอักเสบ แก้ไข้ แก้ปวดฟัน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร ได้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี

## ผักเสี้ยน

- ชื่อวิทยาศาสตร์** : *Cleome gynandra* Linn.
- ชื่อสามัญ** : Caravalla Seeds , Stinking Cleome
- วงศ์** : CAPPARIDACEAE
- ชื่ออื่น** : ผักส้มเสี้ยน(เหนือ) ผักเสี้ยนขาว(กลาง)
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**
- ต้น** : เป็น ไม้พุ่มขนาดเล็กและเป็นพืชล้มลุกมีอายุปีเดียว ลำต้นตั้งตรง สูง 30-80 ซม. แตกกิ่งแขนงบริเวณรอบๆ มี 2 ชนิด คือ ลำต้นสีแดงและลำต้นสีเขียว มีขนสั้นๆ ปกคลุม
- ใบ** : เป็นใบประกอบมีขนปกคลุมทั่วไป และมียางเหนียว มีใบย่อยเป็นรูปไข่หรือขอบขนานปลายแหลมโคนใบสอบ ขอบใบเป็นคลื่น มีใบย่อย 2-5 ใบ รูปไข่ปลายเรียวแหลม
- ดอก** : ออกเป็นช่อโปร่งที่ปลายกิ่งสีขาว(ผักเสี้ยนผีดอกสีเหลือง) กลีบเลี้ยงกลีบ มีกลีบดอก 4 ดอก กลีบดอกรูปไข่ มีเกสรตัวผู้ 6 อัน และมีก้านเกสรยาว
- ผล** : เป็นฝักยาวเรียว ยาว 3-7 ซม. เมื่อฝักแก่แล้วจะแตกเป็น 2 ซีก มีเมล็ด 10-50 เมล็ดต่อฝัก
- เมล็ด** : คล้ายเมล็ดงาสีดำ และมีลักษณะรูปไตเรียงกันอยู่ในฝัก มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของเมล็ดประมาณ 1.5 ซม.
- การขยายพันธุ์** : เมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ตลอดปี
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : เจริญได้ดีในฤดูฝน ตามที่รกร้าง ตามสวน ตามบริเวณบ้าน
- การใช้ประโยชน์**
- ทางอาหาร** : นำมาคอง รับประทานเป็นผักแกล้มกับน้ำพริกต่างๆ
- ทางยา** : ผักเสี้ยนคองแก้มาสุรา ใบมีสรรพคุณแก้ปวดเมื่อย แก้ปวดหู พอกรักษาฝี บรรเทาอาการระคายเคือง เร็ยกลากเกลื้อนผิวหนัง เมล็ดมีรสเมาใช้ขับพยาธิได้เดือน
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ทุกฤดู
- ข้อควรระวัง** : ทำให้มึนตึ๊งไม่คิด หงุดหงิดควรรักษา รับประทานมากๆ อาจเป็นลมได้

## ผักโหมใหญ่

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Amaranthus tricolor Linn.
- ชื่อสามัญ : -
- วงศ์ : AMARANTHACEAE
- ชื่ออื่น : ผักโหมพร้าว ผักขมเขียว ผักโหมหนาม(กลาง) ผักโหมหนาม(ใต้)  
ผักขมสวน
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**
- ต้น** : เป็นไม้พุ่มเตี้ยฤดูเดียว ลำต้นสีเขียว สูง 30-100 ซม. ลำต้นอวบน้ำ สีเขียวอ่อน โคนสีน้ำตาลแดง
- ใบ** : เป็นใบเดี่ยว ใบขนาดใหญ่กว้างประมาณ 7 ซม. ยาวประมาณ 10 ซม. ลักษณะมนปลายแหลม ผิวเรียบหรือมีขนเล็กน้อย ขอบใบเรียบหลังเป็นคลื่นเล็กน้อย แดกกิ่งก้านสาขาตรงชอกใบ
- ดอก** : เป็นดอกช่อยาวดอกสีขาว ออกที่ชอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงตัวอัดกันแน่น
- เมล็ด** : กลมสีดำ ขนาดเล็ก
- การขยายพันธุ์** : เมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ตลอดปี
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : พบทั่วไปในดินที่มีการเพาะปลูกพืชต่างๆ ไม่ทนต่อน้ำขัง
- การใช้ประโยชน์**
- ทางอาหาร** : ยอดอ่อนนำมากินกับลาบ ปั่น แก้ว โดยทำให้สุกก่อน เช่น ลวก หรือนึ่ง
- ทางยา** : เมล็ดมีโปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์ ต้น นำมาต้มดื่มขับปัสสาวะ แก้ตกเลือด ใบสดแก้แผลสุพอง แก้อาการแน่นหน้าอก ไอ
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ตลอดปี
- ข้อควรระวัง** : พบรายงานจากประเทศบราซิลว่า พืชชนิดนี้เป็นพืชต่อวัว ควาย ม้า ซึ่งทำให้เบื่ออาหาร

## ผักอีฮีน

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Monochoria vaginalis</u> Presl var.
ชื่อสามัญ	: Pickerel weed
วงศ์	: PENTEDERACEAE
ชื่ออื่น	: ผักขมาเขียด(กลาง) ผักเบียด ผักอิน(ชลบุรี) ผักถื่นน้ำ ผักฮีนน้ำ(เหนือ) ผักเขียด

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นวัชพืชน้ำชนิดหนึ่ง ลักษณะทั่วไปคล้ายผักตบไทย แต่มีขนาดเล็กกว่า ลำต้นตั้งตรงมีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีไหลสั้นๆ มีรากฝอยสีน้ำตาลแดงจำนวนมาก
ใบ	: คล้ายผักตบแต่ขนาดเล็กกว่า เป็นใบเดี่ยวรูปหัวใจ ใบกว้าง 2-55 มม. ยาว 9-88 มม. ออกสลับกัน ก้านใบอวบน้ำ โคนก้านใบแผ่ออกเป็นกาบหุ้มใบที่อ่อนกว่า ด้านในของก้านใบมีเยื่อบางสีขาว
ดอก	: เป็นดอกช่อ มีสีม่วงเป็นช่อเดี่ยว ออกจากก้านใบ ดอกย่อย 6-15 ดอก กลีบดอกสีม่วงน้ำเงิน ดอกย่อยมีกลีบดอก 6 กลีบ
เมล็ด	: สีน้ำตาล มีขนาดเล็ก
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ปลายฤดูฝน
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: ที่เป็นน้ำขัง เช่น หนอง บึง
ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์	: ต้องมีน้ำตลอดจึงจะเจริญเติบโตได้
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ทั้งต้นกินสดกับแกงหน่อไม้ ถาบ ปั่น แฉ่ว รสจืดเย็น
การใช้สอยอื่น	: ใช้เป็นปุ๋ยหมัก เพาะเห็ดได้
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน หรือ ตลอดปีถ้ามีน้ำขัง

## พลองเหมือด

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Memecylon edule Roxb.
- ชื่อสามัญ : -
- วงศ์ : MELASTOMACEAE
- ชื่ออื่น : พลองเหมือด(กลาง) พลองคำ(ประจวบคีรีขันธ์) เหมียด(สุรินทร์)
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
- ต้น : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ความสูง 1-3 เมตร เปลือกลำต้นขรุขระเป็นร่อง สีน้ำตาลดำ
- ใบ : เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกัน มีลักษณะใบรูปวงรีคล้ายโล่ ปลายใบแหลม ขอบใบขนานแผ่นใบเรียบเป็นมันสีเขียวเข้ม ม้วนขึ้นเข้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย ความกว้างของใบ 2-3 ซม. ยาว 3-5 ซม.
- ดอก : เป็นดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ซอกใบหรือข้อ กลีบดอกสีม่วง มีฐานดอกรูประฆัง
- ผล : เป็นผลเดี่ยวคล้ายลูกหว้า ผลดิบสีเขียว ผลสุกสีม่วงเกือบดำ เนื้อนุ่ม ผลสุกเป็นชั้นบางๆ รสหวานสามารถกินได้
- เมล็ด : เมล็ดกลม หนึ่งผลมีหนึ่งเมล็ด
- การขยายพันธุ์ : เมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : เดือนกุมภาพันธ์
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต : ขึ้นตามป่าที่เป็นที่ดอน ป่าเต็งรัง ป่าผสมผลัดใบ
- ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ : ไม้บางชนิดชอบมาอาศัย ผลเป็นอาหารของนก หนู และบ้าง เป็นต้น
- การใช้ประโยชน์
- ทางอาหาร : ผลสุกกินเป็นผลไม้ ยอดนำไปกินกับก้อยกุ้ง รสฝาดหวาน
- ทางยา : รากหรือลำต้นนำมาต้มดื่มแก้โรคระเพาะ ต้นผสมกับแก่นของต้นพลับพลึง ต้นกำแพงเจ็ดชั้น ต้นสบู่ขาว แก่นจำปา แก่นโมกหลวง คั้นน้ำดื่มแก้หืด
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนแตกในช่วงฤดูฝน

## โมกเครือ

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Aganosma marginata</i> G. Don
ชื่อสามัญ	: -
วงศ์	: APOCYNACEAE
ชื่ออื่น	: ไล่ด้้น(นครราชสีมา) ไล่ไก่ เคื่อเครือ เคื่อดิน เคื่อเถาเคื่อไม้(เหนือ) เคื่อยดิน(ประจวบฯ) เคื่อยบิค(กระบี่) พิช(ภาคกลาง) มะเคื่อดิน มะเคื่อเถา(ราชบุรี,เหนือ) ช่านเคื่อยบิค(สุราษฎร์ธานี)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: ไม้เถาขนาดใหญ่เลื้อยพันต้นไม้อื่น ไม่มีมือเกาะ ลำต้นสีน้ำตาลแดง มีจุดสีขาวเล็กๆ กระจายทั่วไป มีน้ำยางสีขาว
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ รูปรีหรือรูปไข่ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ กว้าง 6-8 ซม. ยาว 14-17 ซม. แผ่นใบเป็นคลื่นสีเขียวเข้มเป็นมันวาว ไม่มีขน
ดอก	: เป็นดอกช่อสีขาว ใน 1 ดอก มี 5 กลีบ ขนาดดอกกว้าง 2 ซม. มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกเดือนเมษายน
ผล	: เป็นฝักคู่เรียวยาว ทรงกลม ปลายแหลม ฝักมีความยาว 10-15 ซม. กว้าง 1-2 ซม.
เมล็ด	: เมล็ดสีน้ำตาล ปลายด้านหนึ่งมีขนเป็นปุยยาวๆ สีขาว ยาว 2.5 ซม.
การขยายพันธุ์	: โดยการเพาะเมล็ดและการตัดชำราก กิ่ง
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: พบได้ตามป่าทั่วไป ป่าดิบ
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใช้ใส่แกงอ่อม ยอด ใบสดจิ้มน้ำพริก กินกับเมี่ยง
ทางยา	: ยอดใช้แก้ท้องเสีย ต้นเข้ยารักษาประดง แก้พิษภายใน ต้นผสมกับผลมะตูมอ่อน เถาสังโตทั้งต้นและว่านมหากาฬทั้งต้น นามาต้มน้ำดื่ม รักษาเบาหวาน รากบำรุงกำลังตอนพื้นไข่ แก้ไตพิการและตับพิการ บำรุงและขับระดู หรือผสมแก่นลันทมต้มน้ำดื่ม เป็นยาระบาย ใบแก้เมื่อยขบเข้ายาทารักษาฝีและริดสีดวงทวาร
การใช้สอยอื่น	: ลำต้น นามาตัดเป็นหลอด ใช้เป็นหลอดค้ำย
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

## มันแกวป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Pachyrhizus erosus</u> Urbar.
ชื่อสามัญ	: Jicama , Yam bean
วงศ์	: LEGUMINOSAE
ชื่ออื่น	: เครือเขาขน หมากบั้ง(เพชรบูรณ์) กิ่งกินหัว ถั่วบั้ง มันแกวสะแวก มันแกวลาว มันสะแวกมันลาว(ภาคเหนือ)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้น ไม้อื่น ไม่มีมือเกาะ มีหัวเป็นรากสะสมอาหาร อยู่ใต้ดิน ขนาดเท่ากำปั้นทรงกลมปลายแหลม มีรากตรงปลายหัว คล้ายรากแก้ว เนื้อในหัวสีขาวขุ่น มีเส้นใยมากรสชาติคล้ายแป้ง ลำต้นยาว 2-5 เมตร
ใบ	: เป็นใบประกอบ ก้านใบยาวประมาณ 10 ซม. มีใบ 3 ใบ แตกจากปลายก้านใบ ใบย่อยรูปสามเหลี่ยม โคนใบป้านมนเข้าหาเส้นกลางใบ ปลายใบแหลม แผ่นใบเรียบสากมือ ขนาดกว้างประมาณ 10 ซม.
ดอก	: เป็นดอกช่อ ก้านดอกยาว 30-40 ซม. แดกแยกจากช่อใบชูขึ้นเหนือทรงพุ่ม ดอกรูปไตสีม่วงอ่อน เมื่ออายุของดอกมากขึ้น จะมีรูปคล้ายดอกแคแต่ขนาดเล็กยาวประมาณ 2 ซม.
ผล	: เป็นฝักแบนยาวขอบขนาน ขนาดกว้างประมาณ 1 ซม. ยาว 5-10 ซม. มีขนนุ่มๆ ปกคลุมทั้งฝัก เมล็ดเรียงอยู่ภายใน 10-15 เมล็ด
เมล็ด	: ลักษณะกลมค่อนข้างแบน สีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม ผิวมัน
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูหนาว
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: ดินร่วน ระบายน้ำดีในร่มต้นไม้ใหญ่
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ฝักและเมล็ดอ่อนรับประทานเป็นผักสดกับส้มตำ หัวสดรับประทานสดเป็นอาหารว่าง
ทางยา	: เมล็ดใช้รักษาโรคผิวหนังจำพวกที่คันมีน้ำเหลือง เป็นแผลกว้าง แก้หิด แก้เกลื้อน แก้กลาก เป็นยาระบาย รักษาหูด
การใช้สอยอื่น	: เมล็ดมีพิษต่อปลา ใช้เบื่อปลา เบื่อสุนัข
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ปลายฤดูฝน ต้นฤดูหนาว

## เถา

- ชื่อวิทยาศาสตร์** : *Saccharum spontaneum* Linn.
- ชื่อสามัญ** : Small wild cane
- วงศ์** : GRAMINEAE
- ชื่ออื่น** : อ้อยเถา(นนทบุรี) พง(ภาคกลาง) แคมดอกขาว คาหลวง(เชียงใหม่)
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**
- ต้น** : เป็นกอและมีเหง้า (rhizome) แดกแขนงเป็นวงกว้าง 1-2 เมตร และมีลำต้นเป็นข้อปล้องมีกาบใบหุ้ม ความสูง 1-3 เมตร คล้ายอ้อย
- ใบ** : ใบเดี่ยว รูปร่างแคบยาวเรียว ปลายใบแหลม ขอบใบขนาน แผ่นใบเรียวมีขนเล็กน้อยขนาดใบกว้างประมาณ 1-3 ซม. ความยาว 50-100 ซม. สีขาวนวล เส้นกลางใบขนานเนิ่นท้องใบ กาบใบหุ้มลำต้น มีสีทองอมเขียว
- ดอก** : เป็นดอกช่อออกที่ปลายยอด ช่อดอกใหญ่แตกแขนงเป็นช่อย่อยมีจำนวนมากค่อนข้างโปร่ง มีขนยาวสีขาวเงิน เมื่อติดเมล็ดจะหลุดปลิวไปกับลมได้ง่าย ออกดอกในฤดูหนาว
- เมล็ด** : มีขนาดเล็กมาก ปลายเมล็ดมีปุยขนสีขาว ปลิวตามลมได้ง่าย คล้ายดอกอ้อย
- การขยายพันธุ์** : ปักชำต้นและเหง้า
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ตลอดปี
- สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต** : ปลูกได้ทั่วไป ทนแล้ง และทนน้ำขังได้ดี เช่น ริมทาง ข้างถนน และริมฝั่งน้ำทั่วไปตามที่ราบต่ำ
- การใช้ประโยชน์**
- ทางอาหาร** : โคนต้นอ่อน ยอดอ่อนใช้แกง กินสด ช่างไฟ หรือลวกจิ้มน้ำพริก
- ทางยา** : ส่วนของต้นใช้ต้มน้ำกินแก้ฝีหนอง รากต้มน้ำกินเป็นยาเย็น ช่วยระบบขับถ่าย ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย และแก้โรคผิวหนังบางชนิด
- การใช้สอยอื่น** : ต้นแก่นำมาสานขัดแตะ ทำผนังขี้ผึ้ง ปลูกคลุมดิน ป้องกันการพังทลายของดิน
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ตลอดปี โดยเฉพาะฤดูฝน

## สะไค่น้ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Gardiospermum halicacabum</u> Linn.
ชื่อสามัญ	: -
วงศ์	: -
ชื่ออื่น	: สะไค่น้ำ สะไค่น้ำเคอะ(สวน) โศกกระออม(กลาง) วิวี่(ปราจีนบุรี) โพออม(ปัตตานี) ลูสิบเครีอ(เหนือ)

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นไม้เถาเลื้อยล้มลุก มีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยม แตกกิ่งก้าน
ใบ	: เป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ ใบยาวรีปลายใบแหลม ขอบใบหยัก เป็นจักร สีเขียวอ่อน
ดอก	: เป็นดอกช่อ ออกที่ซอกใบ มีมือและปลายม้วนงอ กลีบดอกสีขาว ดอกมีขนาดเล็ก ประมาณ 0.5-0.8 ซม.
ผล	: ผลแห้งแตกได้ รูปทรงกลมแกมสามเหลี่ยม มีเนื้อบางๆ สีเขียวหุ้มเมล็ด ลักษณะเป็นถุงลมแบ่งเป็น 3 ช่องเมล็ด มีขั้วรูปหัวใจสีเขียวปนขาว
เมล็ด	: รูปทรงกลมสีดำ
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: ชอบขึ้นตามริมน้ำที่มีความชื้น
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนรสขมเล็กน้อย รับประทานเป็นผักสดหรือเผาไฟ
ทางยา	: ใช้ทั้งต้น คั้นน้ำรับประทาน บำรุงตับ ดี ใช้ใบแก้หืด ตำรายาโดยใช้เถา แก้ไข้ดอกขับประจำเดือน ผล ตำพอกดับพิษไฟลวก ยาพื้นบ้าน ใช้ขับปัสสาวะ น้ำคั้นจากใบสด ขับระดู แก้ไอ ทั้งต้นแก้โรคไขข้ออักเสบ ผสมกับตัวยาอื่น แก้หอบหืด ผลการทดลองในหนูขาวระบุว่า สารสกัดใบสามารถลดความดันโลหิตและยับยั้งการอักเสบได้
การใช้สอยอื่น	: -
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

## หมากหัวต่อ

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Sarcostemma brunonianum</u> Wight & Arn.
ชื่อสามัญ	: -
วงศ์	: -
ชื่ออื่น	: หมากติดต่อ เถาวัลย์ค้อน(ภาคกลาง) เถาติดต่อ(นครราชสีมา) เถาหูค้อน(สุพรรณบุรี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: เป็นไม้เลื้อยพันต้น ไม้อื่น ไม่มีมือเกาะ ลำต้นกลมสีน้ำตาลเหลือบเขียวเล็กน้อย
ใบ	: ใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ลักษณะคล้ายใบโพธิ์ กว้างประมาณ 5 ซม. สีเขียวเข้ม ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย มีร่องกลางใบเห็นได้ชัดเจน
ดอก	: เป็นดอกช่อ มีดอกจำนวนมากสีขาว ขนาดประมาณ 0.3-0.5 ซม. ออกตามซอกหรือซอกใบ
ผล	: ออกเป็นคู่และมีขั้วติดกัน ลักษณะเป็นฝักเรียวยาวปลายแหลม ในหนึ่งจะมีหลายเมล็ด ฝักแก่แล้วก็จะแตก
การขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: เกิดตามป่าเบญจพรรณ ป่าทั่วไป
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ผลอ่อนนำมาต้ม ลวก เผา กินกับลาบ ก้อย
ทางยา	: ให้วิตามินบี ยาบำรุงธาตุ รากสดคั้นน้ำคั้นแก้ปวดเอว
การใช้สอยอื่น	: -
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ระหว่างเดือน ตุลาคม - พฤศจิกายน

## หวาย

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Calamus</u> Spp.
ชื่อสามัญ	: -
วงศ์	: PALMAE
ชื่ออื่น	: -
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	: ลำต้นเลื้อย หรือแตกกอ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 30-33 มิลลิเมตร มีกาบใบสีเขียวเข้ม เคลือบด้วยไขสีขาวบางห่อหุ้ม ลำต้นมีหนามไม่เป็นระเบียบ
ใบ	: เป็นใบประกอบ ใบย่อยสีเขียวเข้ม เรียงตัวในแนวระนาบรูปขนนก กลางใบ และขอบใบด้านล่างมีหนามสั้น ปลายกาบใบ หรือโคนใบมีลักษณะนูนคล้ายหัวข่า
ดอก	: เป็นดอกช่อ ประกอบด้วยกลุ่มแขนงของช่อดอก เป็นดอกไม่สมบูรณ์เพศ ปลายช่อดอก มีส่วนของเรียวที่ยื่นยาวออกไป
ผล	: ผลลักษณะค่อนข้างกลม ผลอ่อนสีเขียวเข้ม และเปลี่ยนเป็นสีครีมเมื่อสุกแก่ เปลือกผลมีลักษณะเป็นเกล็ดบางเรียงเกยซ้อนและหั่นด้าน ปลายเกล็ดคู่ขั้วผล ใน 1 ผล มี 1 เมล็ด หรือ อาจมี 2 เมล็ดต่อผล
เมล็ด	: เมล็ดแข็ง มีผิวขรุขระ สีน้ำตาลเข้ม
การขยายพันธุ์	: เมล็ด และการแยกหน่อ แยกกอ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต	: ดินที่ระบายน้ำได้ดีในที่ร่ม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: อีสานนิยมรับประทานหวายโลก โดยนำยอดหวายมาปรุงอาหาร รสขมมีโปรตีนสูง
ทางยา	: แก้อาการท้องร่วง (ขมมาก จะทำให้ท้องผูกมาก)
การใช้สอยอื่น	: จักรสาน (ยกเว้นหวายคง ลำต้นจะกรอบ) ใช้ทำเครื่องเรือน
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

## อีรอก

<b>ชื่อวิทยาศาสตร์</b>	: <i>Amorphophallus brevispathus</i> Gagnep.
<b>ชื่อสามัญ</b>	: -
<b>วงศ์</b>	: ARACEAE
<b>ชื่ออื่น</b>	: -
<b>ลักษณะทางพฤกษศาสตร์</b>	
<b>ต้น</b>	: เป็น ไม้ล้มลุกข้ามปี มีเหง้า (tuber) ในดิน ลักษณะกลม ผิวขรุขระ มีรากโคจรอบ ในฤดูฝนจะมีก้านใบยาวเหนือดิน ลักษณะอวบน้ำ ไม่มีแกนกลม ขนาดเท่าหัวแม่มือยาว 5-120 ซม. มีลายสีเขียว น้ำตาลและดำ ทั้งแบบเป็นจุดพื้น จุดค่างหรือแถบลายแตกต่างกันไป
<b>ใบ</b>	: มีก้านใบย่อยแตกออกจากปลายก้านใบ 2-3 ก้าน และมีใบประกอบ 10-120 ใบ ออกเป็นคู่รูปคล้ายหอก กว้าง 5-10 ซม. ยาว 15-25 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบเป็นคลื่นเล็กน้อยสีเขียวเข้มหรือบางชนิด อาจมีจุดสีขาวกระจายทั่วไป มีหูใบติดกับก้านใบย่อย
<b>ดอก</b>	: มีก้านดอกยาวออกจากบริเวณเหง้า มีลักษณะคล้ายก้านใบ มีดอกอยู่ตรงปลายก้าน รูปดอกคล้ายดอกหน้าวัว มีเกสรเป็นแท่งอยู่ตรงกลาง
<b>ผล</b>	: ลักษณะกลม ขนาด 0.5-1.0 ซม. สีเขียวเรียงติดกันเป็นแท่ง ความยาว 5-8 ซม. และมีก้านสั้นๆ ห้อยด้านหลัง ผลเมื่อสุกมีสีส้มแดง
<b>การขยายพันธุ์</b>	: เมล็ด
<b>ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์</b>	: ปลายฤดูฝน
<b>สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต</b>	: ดินร่วน ระบายน้ำดี แสงแดดรำไร
<b>การใช้ประโยชน์</b>	
<b>ทางอาหาร</b>	: ก้านใบและก้านดอกอ่อนลอกเปลือกแล้วนำไปแกงอ่อม
<b>ทางยา</b>	: หัวใช้พอกแก้ฝีหนอง
<b>การใช้สอยอื่น</b>	: -
<b>ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์</b>	: ต้นฤดูฝน
<b>ข้อควรระวัง</b>	: ต้องปรุงให้สุกก่อนบริโภค

## สรุปผลและวิจารณ์

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย จำนวน 25 ชนิด พบว่าผักพื้นบ้านในแต่ละชนิดมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป และมีลักษณะนิสัยในการเจริญเติบโตก็แตกต่างกัน บางชนิดชอบขึ้นในที่ร่มรำไร บางชนิดชอบขึ้นในที่ที่มีแสงแดด บางชนิดชอบขึ้นในที่ชื้นแฉะ หนองน้ำ และที่ดินทั่วไป ซึ่งสามารถจำแนกตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ได้ดังนี้

1. ทรงต้น จำแนกตามลักษณะการเจริญเติบโตแบ่งออกได้เป็นดังนี้
  - ไม้ยืนต้น ได้แก่ ขี้เหล็ก แคบ้าน ตำลึง เต้าร้าง พลองเหมือด
  - ไม้เลื้อย ได้แก่ กะทกรก กระทงลาย ช้ำเลือด โมกเครือ มันแกวป่า สะไค่น้ำ หมากหั่วต่อหวาย
  - ไม้พุ่ม ได้แก่ เกล็ดปลาช่อน ค้างคาวดำ เจตมูลเพลิงขาว ชำชะ เลา
  - ไม้ล้มลุก ได้แก่ ผักกาดน้ำ ผักคราด ผักเสี้ยน ผักหมใหญ่ เนียมหูเสือ อีรอก
  - พืชลอยน้ำ ได้แก่ ผักอีฮิน
  - พืชหัว ได้แก่ ค้างคาวดำ มันแกวป่า อีรอก
2. ใบ จำแนกตามการจัดเรียงของตัวใบบนกิ่ง ดังนี้
  - ใบเดี่ยว ได้แก่ กะทกรก กระทงลาย ค้างคาวดำ เจตมูลเพลิงขาว ชำชะ ตำลึง ผักกาดน้ำ ผักคราด ผักหมใหญ่ ผักอีฮิน พลองเหมือด โมกเครือ เลา อีรอก หมากหั่วต่อ เนียมหูเสือ
  - ใบประกอบ ได้แก่ เกล็ดปลาช่อน ขี้เหล็ก แคบ้าน ช้ำเลือด เต้าร้าง ผักเสี้ยน มันแกวป่า สะไค่น้ำ หวาย
3. ลักษณะดอก สามารถจำแนกได้ดังนี้
  - ดอกเดี่ยว ได้แก่ กะทกรก ผักอีฮิน
  - ดอกช่อ ได้แก่ กระทงลาย เกล็ดปลาช่อน ขี้เหล็ก ค้างคาวดำ แคบ้าน ตำลึงเจตมูลเพลิงขาว ช้ำเลือด ชำชะ เต้าร้าง ผักกาดน้ำ ผักคราดหัวแหวน ผักเสี้ยน โมกเครือ ผักหมใหญ่ พลองเหมือด มันแกวป่า เลา สะไค่น้ำ หมากหั่วต่อ หวาย อีรอกเนียมหูเสือ
4. ลักษณะของผล จำแนกได้ดังนี้
  - ผลเดี่ยว ได้แก่ กะทกรก ชำชะ ตำลึง พลองเหมือด
  - ผลกลุ่ม ได้แก่ กระทงลาย ค้างคาวดำ เจตมูลเพลิงขาว เต้าร้าง ผักกาดน้ำ หวาย ผักเสี้ยน ผักหมใหญ่ สะไค่น้ำ หมากหั่วต่อ อีรอก
  - ผลเดี่ยว ได้แก่ เกล็ดปลาช่อน ขี้เหล็ก แคบ้าน ช้ำเลือด โมกเครือ มันแกวป่า

การนำส่วนต่างๆ ของผักพื้นบ้านไปใช้ในการประกอบอาหาร สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. ใบอ่อน ยอดอ่อน

- บรืโภคเป็นผักสดกินกับน้ำพริก ถาบ ได้แก่ ค้างคาวคำ ชำชะ ตั้วขาว ผักอีฮีน พลองเหมือด โมกเครือ เนียมหูเสือ เกล็ดปลาช่อน สะไค่น้ำ ผักกาดน้ำ
- ทำให้สุกก่อนบริโภค ได้แก่ จี่เหล็ก เต่าร้าง กะทกรก กระทงลย หวาย ผักเถียน ผักคราดหัวแหวน เจตมูลเพลิงขาว เลา

2. ผลหรือผัก ผักในกลุ่มที่นำผลมาประกอบอาหาร ได้แก่ แคบ้าน มันแกวป่า และ หมากหัวต่อ

3. ดอก ได้แก่ จี่เหล็ก แคบ้าน ค้างคาวคำ

4. ลำต้นและหัว ได้แก่ ค้างคาวคำ มันแกวป่า

5. ก้านใบ ก้านดอก ได้แก่ อีรอก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เอกสารอ้างอิง

- จำลอง เพ็งคล้าย และคณะ. 2520. พันธุ์ไม้อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่. พ.จิระการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร. หน้า 40-42.
- เดชา ศิริภัทร. 2538. พืชผักพื้นบ้าน ความสุขชั่วชีวิตที่เราปลูกได้. ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อสังคม. หน้า 192 - 205
- นิจศิริ เรืองรังสี และ พะยอม ดันดีวัฒน์. 2534. พืชสมุนไพร. โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์, กรุงเทพมหานคร หน้า 169-171.
- นันทวัน บุญชะประภัสร์ และ อรนุช โชคชัยเจริญพร. 2542. สมุนไพรไม้พื้นบ้าน(3). โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. หน้า 99-104.
- นันทวัน บุญชะประภัสร์ และ อรนุช โชคชัยเจริญพร. 2541. สมุนไพรไม้พื้นบ้าน(2). โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. หน้า 40-128, 745-746.
- นันทวัน บุญชะประภัสร์ และ อรนุช โชคชัยเจริญพร. 2539. สมุนไพรไม้พื้นบ้าน(1). โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. หน้า 532-534.
- บริษัท บางจากปิโตรเลียมจำกัด (มหาชน). 2540. ตลาดกิน ตลาดปลูก สวนครัวสุขภาพ คู่มือแนะนำการปลูกและบริโภคผักสวนครัวเพื่อสุขภาพของครอบครัว. กรุงเทพฯ . หน้า 47.
- ปีทมา แซ่ลี. 2543. คู่มือคนรักต้นไม้ “ดอกหญ้า”. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพมหานคร. หน้า 48-59.
- พรชัย เหลืองอากาศพงศ์. 2540. วัชพืชศาสตร์. โรงพิมพ์ลิ้นคอรัน, กรุงเทพมหานคร. หน้า 116-128.
- ไมตรี สุทธจิตต์. 2542. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านด้านโรคเอดส์. ใน รวมสัมมนาและประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร. หน้า 39-53.
- มยุรา สุนย์วีระ. 2542. การป้องกันกำจัดศัตรูพืชสมุนไพร. เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่องการใช้เทคโนโลยีการผลิตพืชผักปลอดสารพิษ. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. กรุงเทพฯ. หน้า 88-100.
- สง่า ดามาพงษ์. 2542. การนำอาหารพื้นบ้านสู่สังคมไทย. ใน รวมสัมมนาและประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร. หน้า 250-253.
- แสงโสม ลินะวัฒน์. 2542. คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านไทย. ใน รวมสัมมนาและประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร. หน้า 99-104.

### เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สถาบันการแพทย์แผนไทย และสถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร. 2541. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพมหานคร, หน้า 320.
- สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร. 2540. รายงานผลการดำเนินงาน โครงการรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล,กระทรวงศึกษาธิการ. สกลนคร, หน้า 122
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2540. ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพมหานคร, หน้า 10-15, 38-42.
- สมจิตร พงศ์พจน์ และ สุภาพ ภูประเสริฐ. 2534. พืชที่กินได้และพืชมีพิษในป่าเมืองไทย. โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์. กรุงเทพฯ, หน้า 47-147.
- สมภพ ประธานธูรารักษ์. 2539. อนุกรมวิธานพืชสมุนไพร. โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์. กรุงเทพมหานคร, หน้า 130-139.
- สะอาด บุญเกิด และคณะ. 2525. ชื่อพรรณไม้ในเมืองไทย. พ.จิระการพิมพ์. กรุงเทพมหานคร, หน้า 39-45.
- อร่าม คุ่มกลาง. 2542. การเพาะปลูกและการขยายพันธุ์ผักพื้นบ้าน. ใน รวมสัมมนาและประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพมหานคร, หน้า 160-170.



**ภาคผนวก**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1 : ลักษณะดอกและต้นของกะทกรก

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2 : ลักษณะต้นของกระทงลาย

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3 : ลักษณะดอกของเกสรัดปลาช่อน

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก



ภาพที่ 4 : ลักษณะต้นของเกสรัดปลาช่อน

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5 : ลักษณะดอกและต้นของขี้เหล็ก

ที่มา : ตลาดเกษตรสขม กิ่ง อ.วังเจ้า จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6 : ลักษณะดอกของค้ำควาดำ

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย



ภาพที่ 7 : ลักษณะต้นของค้ำควาดำ

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 8 : ลักษณะดอกของแคดอกขาว

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย



ภาพที่ 9 : ลักษณะดอกของแคดอกแดง

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 10 : ลักษณะต้นของเจตมูลเพลิงขาว  
ที่มา : หนังสือ “ผักพื้นบ้านภาคอีสาน”



ภาพที่ 11 : ลักษณะดอกของเจตมูลเพลิงขาว  
ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 12 : ลักษณะต้นของชำเลื่อด

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 13 : ลักษณะต้นของข่าชะ  
ที่มา : หนังสือ “ผักพื้นบ้านภาคอีสาน”



ภาพที่ 14 : ลักษณะยอดอ่อนของข่าชะ  
ที่มา : สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร จ.สกลนคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 15 : ลักษณะต้นของด้วงขาวที่ยังเล็ก

ที่มา : สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร จ.สกลนคร



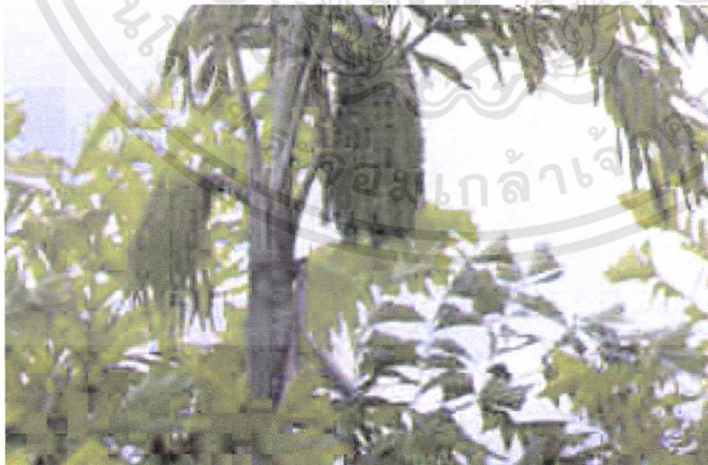
ภาพที่ 16 : ลักษณะต้นของด้วงขาวขนาดใหญ่

ที่มา : สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร จ.สกลนคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 17 : ลักษณะต้นของเต่าร้าง  
ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย



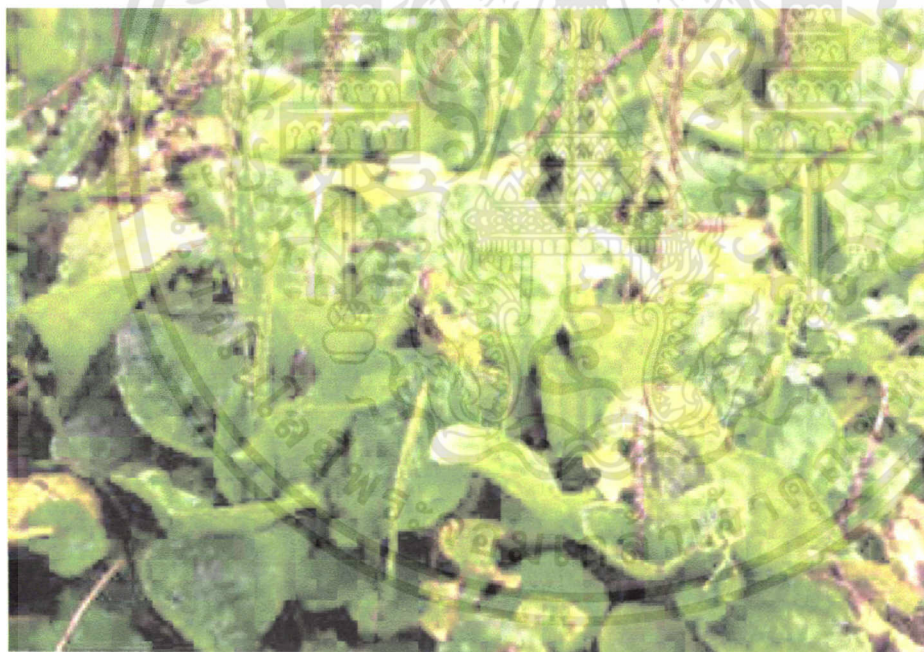
ภาพที่ 18 : ลักษณะผลของเต่าร้าง  
ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 19 : ลักษณะดอกของผักกาดน้ำ

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย



ภาพที่ 20 : ลักษณะต้นของผักกาดน้ำ

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 21 : ลักษณะดอกของผักคราดหัวแหวน  
 ที่มา : ตลาดเกษตรสุขุม กิ่ง อ.วังเจ้า จ.ตาก



ภาพที่ 22 : ลักษณะต้นของผักคราดหัวแหวน  
 ที่มา : ตลาดเกษตรสุขุม กิ่ง อ.วังเจ้า จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 23 : ลักษณะต้นของผักเสี้ยน

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก



ภาพที่ 24 : ลักษณะดอกของผักเสี้ยน

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 25 : ลักษณะดอกของผักไหมใหญ่

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก



ภาพที่ 26 : ลักษณะต้นของผักไหมใหญ่

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 27 : ลักษณะต้นของผักอีฮีน  
ที่มา : หนังสือ “ผักพื้นบ้านภาคอีสาน”



ภาพที่ 28 : ลักษณะดอกของผักอีฮีน  
ที่มา : หนังสือ “ผักพื้นบ้านภาคอีสาน”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 29 : ลักษณะต้นของพลองเหมือด  
ที่มา : สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร จ.สกลนคร



ภาพที่ 30 : ลักษณะดอกของพลองเหมือด  
ที่มา : สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร จ.สกลนคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

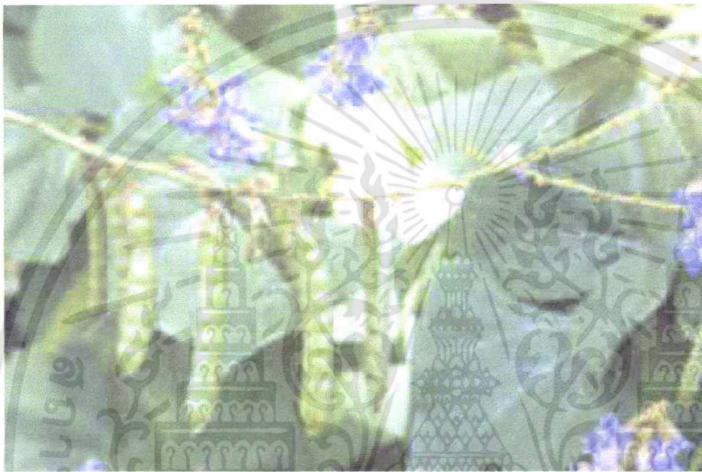


ภาพที่ 31 : ลักษณะยอดอ่อนของโมกเครือ  
ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย



ภาพที่ 32 : ลักษณะดอกของโมกเครือ  
ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 33 : ลักษณะต้น ดอก และผลของมันแกวป่า  
ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 34 : ลักษณะของต้นเลา

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย



ภาพที่ 35 : ลักษณะของดอกเลา

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย อ.ด่านซ้าย จ.เลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 36 : ลักษณะต้นของสะไคน้ำ

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก



ภาพที่ 37 : ลักษณะผลของสะไคน้ำ

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 38 : ลักษณะต้นของหมากหัวต่อ  
ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 39 : ลักษณะผลของหมากหัวต่อ  
ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 40 : ลักษณะของต้นหวาย  
ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมเกษตรที่สูงด่านซ้าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 41 : ลักษณะของต้นเนียมหูเสือ

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก



ภาพที่ 42 : ลักษณะยอดอ่อนของเนียมหูเสือ

ที่มา : สถานีทดลองพืชสวนคอยมูเซอ อ.เมือง จ.ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 43 : ลักษณะต้นของอีรอก  
ที่มา : หนังสือ “ผักพื้นบ้านภาคอีสาน”



ภาพที่ 44 : ลักษณะผลแก่ของอีรอก  
ที่มา : หนังสือ “ผักพื้นบ้านภาคอีสาน”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้