

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศไทย จำนวน 25 ชนิด

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



โดย นางสาว ทิพวรรณ ขัดทะขันธ์

อาจารย์ที่ปรึกษา
อาจารย์ ศุภร เหมินทร์

๒๗

๓ ๔๗๘ D

เลขหมาย..... 2643

เลขทะเบียน..... 41690

วัน, เดือน, ปี 27 ก.พ. 2545

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

เสนอ

ภาควิชาพืชสวน

คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เกษตรศาสตร์) พุทธศักราช 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีโอกาส
๒๗๑๑๖๗๘

ใบรับรองปัญหาพิเศษปริญญาตรี
ภาควิชาพืชสวน

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศไทย จำนวน
25 ชนิด

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

โดย

นางสาว ทิพวรรณ ชัดทะขันธ์

ได้พิจารณาเห็นชอบจาก

.....*afu. 16/11/63*.....

(อาจารย์ ศุภร เหมินทร์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

14.11.63

ภาควิชารับรองแล้ว

.....*S. S.*.....

(ผศ.ดร. สมชาย กล้าหาญ)

หัวหน้าภาควิชาพืชสวน

.....*14.11.63*.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อเรื่อง: การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศไทยจำนวน
25 ชนิด

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

โดย : นางสาว ทิพวรรณ ชัดทะขันธ์

ภาควิชา: พืชสวน

สาขาวิชา: เทคโนโลยีการผลิตพืช

คณะ : เทคโนโลยีการเกษตร

อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ศุภร เหมินทร์

บทคัดย่อ

จากการศึกษาและรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือได้ศึกษาถึงลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ได้แก่ ลำต้น ใบ ดอก ผล และเมล็ด รวมทั้งบอกถึงประโยชน์ของผักพื้นบ้านจำนวน 25 ชนิด จากการสำรวจพบว่า ผักพื้นบ้านมีทั้งที่เป็นไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ไม้เลื้อย และไม้ล้มลุก พืชสวนมากจะมีดอก ยกเว้น ผักกูด พอดีมีเยื่อ และสะค้านที่ไม่มีดอก ผักพื้นบ้านส่วนมากจะขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตส่วนมากจะพบตามป่าดงดิบตามชายป่าละเมาะ ป่าเบญจพรรณ ริมน้ำที่ชื้นแฉะหรือเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพแวดล้อม

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

By : Tippawan kadtakan

Department : Horticulture

Major : Plant production technology

Faculty : Agricultural Technology

Advisor : Mr. Suporn Hemindra

ABSTRACT

The botanical charistres and useful of 25 species native plants in the northern part of Thailand were studied and collected. From data collection, These plants could be classified into 4 groups : trees, shrubs, climbers and biannual. Mast of them are Angiospermeae and propagation by seeding except Athyriaceae and Selaginellaceae. The appropriate habitats for growth are virgin forest, bracken, timber forest and a good of glowing in every environment.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนิยม

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ พี่น้อง ที่เป็นกำลังใจและให้ทุนทรัพย์ในการศึกษาในครั้งนี้และกราบขอบพระคุณอาจารย์ศุภร เหมินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆตลอดจนช่วยแก้ไขปัญหาพิเศษเล่มนี้จนสำเร็จได้สมบูรณ์ รวมทั้งข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ภาควิชาฟิสิกส์สวนกุหลาบท่านที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณเพื่อนๆทุกท่านที่ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และขอขอบคุณภาควิชาฟิสิกส์สวน คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษา และมีส่วนช่วยให้ปัญหาพิเศษฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยไปได้ด้วยดี

นางสาว ทิพวรรณ ชัดทะขันธ์

สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนิยม	ค
สารบัญเรื่อง	ง
สารบัญภาพ	จ
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ตรวจเอกสาร	3
อุปกรณ์และวิธีการ	13
ผลการศึกษา	
กระทงหมาป่า	15
กุ่มน้ำ	17
ขจร	19
แคหางค่าง	21
ชำเลือด	23
ดอกดิน	25
ต่างหลวง	27
ถั่วมะแฮะ	29
บัวบก	31
บอน	33
ปีป	36
ผักกูด	38
ผักชีขวง	41
ผักคราด	43
ผักคาวตอง	46
ผักเซียงดา	48
ผักแส้ว	51

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญเรื่อง(ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ผักหวานบ้าน	53
พ้อคำตีเมียด	55
เพกา	57
พื้กค้ำว	59
มะระขี้นก	62
มะรุม	65
สะค้ำน	67
สะแลด	69
สรุปและวิจารณ์ผล	71
เอกสารอ้างอิง	72



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. แสดงลักษณะต้นกระทุงหมาบ้า	16
2. แสดงลักษณะใบและ ดอกของกระทุงหมาบ้า	16
3. แสดงลักษณะต้นกุ่มน้ำ	18
4. แสดงลักษณะดอกของกุ่มน้ำ	18
5. แสดงลักษณะต้นขจร	20
6. แสดงลักษณะยอดของขจร	20
7. แสดงลักษณะต้นแคหางค่าง	22
8. แสดงลักษณะดอกของแคหางค่าง	22
9. แสดงลักษณะต้นชำเลือด	24
10. แสดงลักษณะยอดของชำเลือด	24
11. แสดงลักษณะต้นดอกดิน	26
12. แสดงลักษณะต้นต่างหลวง	28
13. แสดงลักษณะดอกของต่างหลวง	28
14. แสดงลักษณะดอกของถั่วมะแฮะ	30
15. แสดงลักษณะฝักของถั่วมะแฮะ	30
16. แสดงลักษณะต้นบัวบก	32
17. แสดงลักษณะต้นบอน	35
18. แสดงลักษณะใบและดอกของป๊อบ	37
19. แสดงลักษณะต้นผักกูด	40
20. แสดงลักษณะยอดของผักกูด	40
21. แสดงลักษณะต้นผักชีฝรั่ง	42
22. แสดงลักษณะต้นผักคราด	45
23. แสดงลักษณะต้นผักคาวตอง	47
24. แสดงลักษณะต้นผักเชียงดา	50
25. แสดงลักษณะต้นผักแว่น	52
26. แสดงลักษณะดอกของผักแว่น	52
27. แสดงลักษณะต้นผักหวานบ้าน	54
28. แสดงลักษณะผลของผักหวานบ้าน	54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
29. แสดงลักษณะต้นพ้อคำตีเมีย	56
30. แสดงลักษณะยอดของพ้อคำตีเมีย	56
31. แสดงลักษณะต้นและฝักของเพกา	58
32. แสดงลักษณะดอกของเพกา	58
33. แสดงลักษณะต้นพิกค่าว	61
34. แสดงลักษณะยอดของพิกค่าว	61
35. แสดงลักษณะต้นมะระขึ้นก	64
36. แสดงลักษณะดอกและผลของมะระขึ้นก	64
37. แสดงลักษณะต้นมะรุม	66
38. แสดงลักษณะดอกและฝักของมะรุม	66
39. แสดงลักษณะต้นสะค่าน	68
40. แสดงลักษณะต้นสะแล	70
41. แสดงลักษณะผลของสะแล	70

คำนำ

ภาคเหนือเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ด้วยป่าไม้ ประชาชนมีการเรียนรู้ การทานผักและอาหารไม่แตกต่างจากภาคอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกปู น้ำพริกอ่อง แงงต่างๆ เช่น แงงผักรวม แงงแค อาหารจากเห็ดต่างๆ มีให้ทานได้ตลอดปี ทุกฤดูกาลของภาคเหนือ จึงได้รับอาหารที่เป็นเส้นใยส่ำเสมอ และด้วยภูมิประเทศที่เป็นภูเขาสูงจึงนิยมบริโภคผักสด เช่น ผักม้วนไก่ หรือผักเชียงดาอันลือชื่อ และผักอื่นๆอีกหลายรสชาติ เช่น ผักเหือด ผักฮาก ผักแล้ว สะแล และมีชื่อฮือฮาได้แก่ ผักพ้อคำตีเมีย จะเห็นได้ว่าหากมีโอกาสไปตามชนบทของภาคเหนือและถ้าเราสนใจวิถีชีวิตของชาวบ้านสักหน่อย เมื่อเดินชมตามบ้านในหมู่บ้าน ก็จะมีโอกาสได้เรียนรู้ผักพื้นบ้านไม่ต่ำกว่า 40 ชนิด ตามฤดูกาล นับว่ามีความสมบูรณ์ทั้งอาหารและยา

ปัญหาพิเศษเล่มนี้ ส่วนใหญ่รวบรวมข้อมูลมาจากบางจังหวัดในภาคเหนือ เช่น แพร่ อุตรดิตถ์ เพชรบูรณ์ เชียงใหม่ เนื้อหาจึงอาจไม่ครอบคลุมภาคเหนือทั้งหมด ผู้จัดทำใคร่ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในจังหวัดภาคเหนือที่เกี่ยวข้องได้ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการศึกษาและการทำปัญหาพิเศษนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของพืชผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือ
2. เพื่อศึกษาถึงประโยชน์ในด้านต่างๆ ที่ได้รับจากพืชผักพื้นบ้าน
3. เป็นแนวทางในการศึกษาและรวบรวมข้อมูลพืชผักพื้นบ้านต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตรวจเอกสาร

กำเนิดของผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ นับตั้งแต่ในสมัยหาของป่าล่าสัตว์ ในสังคมยุคนั้นนักมนุษยวิทยาได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการหาอาหาร โดยเฉพาะพืชผัก พบว่าฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายไปหาอาหารประเภทผัก และพืชผักเหล่านี้จะเป็นอาหารหลักถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่ทานกัน ดังนั้น การล่าสัตว์จึงไม่ใช่สิ่งที่ทำให้สังคมประเภทนี้จะมีชีวิตอยู่มาได้อย่างมั่นคง

ได้ทำการศึกษากการล่าสัตว์เก็บผักผลไม้ของเผ่าแอสซาร์ ประเทศแทนซาเนีย รายงานว่าเผ่านี้ใช้เวลาในการหาอาหารน้อยกว่าและมีสุขภาพดีกว่าพวกเพื่อนบ้านที่ทำการเกษตรกรรม

ศึกษาเผ่าบูแมน พบว่าคนกลุ่มนี้ใช้เวลา ๒ ชั่วโมงครึ่งต่อสัปดาห์ ในการหาอาหาร และผู้หญิง ๑ คน ที่เก็บพืชผัก ๑ วัน จะเลี้ยงครอบครัวได้ถึง ๓ วัน ถือได้ว่าการหาอาหารแบบนี้เป็นการปรับตัวอย่างไม่ยากลำบากต่อการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้เป็นอาหาร

ยุคต่อมานักพฤกษศาสตร์ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับผักของท้องถิ่นที่เคยปลูกกันมานานับพันปีและพืชบางอย่างก็อยู่ในธรรมชาติ แต่ปัจจุบันอาจถูกมองข้ามไป จากการศึกษาพืช Guinoa ซึ่งเป็นพืชหลักในที่ราบสูงของอาณาจักรอินคา ทวีปอเมริกาใต้ พบว่ายังมีการปลูกในชุมชนเก่าแก่ในที่ราบสูง พืชชนิดนี้ให้โปรตีนสูงและสัดส่วนของกรดอะมิโน พอกับนม มีความทนทานต่อภาวะแห้งแล้ง การศึกษาผักใหม่ (Amaranth) พืชหลักชนิดหนึ่งของชาวแอสเต็คส์ พบว่าเมล็ดพันธุ์จะให้ปริมาณกรดอะมิโนมากกว่าธัญญาหารหลักใดๆ ใบของ Amaranth ยังใช้รับประทานเป็นผักสีเขียวได้ (มาโนช ,2538)

(สุกัญญา,2539) กล่าวว่าสำหรับในประเทศไทย การให้ความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ เพราะในภูมิภาคของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นำมาใช้ประโยชน์ทั้งทางอาหารและเป็นยาและในสายตาของประชาชน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติถูกจัดวางไว้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ชาวเหนือมีความเคารพต่อป่าขุนน้ำหรือป่าต้นน้ำ ชาวอีสานเคารพป่าในบริเวณศาลปู่ตา จึงช่วยกันดูแลคุ้มครองป่า ทำให้แหล่งอาหารธรรมชาติดำรงอยู่ ชาวบ้านได้พึ่งพาอาศัยผักพื้นบ้านโดยตัวของมันเองมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้านที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ นอกจากนี้ลักษณะการบริโภคนิสัยและรสชาติอาหารจะมีเฉพาะในแต่ละท้องถิ่นสิ่งนี้ได้เกิดขึ้นอย่างอิสระหรือโดยบังเอิญ หากเป็นการกลั่นกรองขึ้นระหว่างความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิต อาหารที่เกื้อกูลสุขภาพเหล่านี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นอาหารสมุนไพรพื้นบ้านของไทย

ประวัติความเป็นมาของผักพื้นบ้านในเมืองไทย

(เดชา,2539) ผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้นมีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ดังในตำรับ สายเขียวภาค ตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า ๕๐ ปี เขียนโดย มล. ติว ชลมารคพิจารีย์ กล่าวไว้ว่า ผักไทยนั้นเดิมมีถึง ๒๕๕ ชนิด ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

1. หมวดใบและยอด เช่น ยอดโคก ยอดแต้ว ใบเปราะ ใบชะคราม
2. หมวดหัวและราก เช่น เผือก กลอย หัวบัวเผื่อน ข้าหลวง รากสามสิบ
3. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุ้ม ดอกสาหร่าย ดอกนุ่น หัวปลี
4. หมวดผัก เช่น ผักมะรุ้ม ผักเพกา
5. หมวดผล เช่น มะเขือยาว มะเขือละเว้ แดงร้าน พักข้าว มะอึก

พืชผักเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างที่ยกมาให้ดูซึ่งบางชนิดอาจไม่คุ้นหูคุ้นตาเท่าไรนัก แต่บางชนิดอาจพบในท้องถิ่นชนบท สำหรับผักจีนในยุคนั้นมีเพียง ๑๖ ชนิดเท่านั้น คือ ต้นหอม ผักชี ผักกาดขาว ผักกาดปลี กะหล่ำปลี ผักคะน้า ผักกาดหอมจีน ผักตั้งโอ้ ผักปวยเล้ง ต้นกระเทียม ต้นคื่นช่าย ต้นกะฮะ ผักโหมจีน ผักกวยช่าย ผักกาดเขียว เมื่อมาพิจารณาในยุคนี้จะเห็นว่าพืชผักพื้นบ้านจะได้รับความนิยมน้อยลง แต่ผักจีนดังกล่าวกลับได้รับความนิยมมากขึ้น

ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทย กองพฤกษศาสตร์กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษาและรวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิด โดยได้จำแนกตามลักษณะอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืช และผลการสำรวจปริมาณของพืชผักพื้นบ้านในทุกภูมิภาคนั้นพบว่าประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคกันมาก ในภาคเหนือมีจำนวน ๑๒๐ ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๑๓๐ ชนิด ภาคใต้ ๑๕๘ ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค และได้ทำการจำแนกพืชผักบริโภคเหล่านี้ออกเป็น

- กลุ่มผักสด
- กลุ่มผักสุกโดยการต้ม นึ่ง หรือ ผ่า
- กลุ่มผักสุกโดยการแกง ผัด

การสำรวจพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดสดในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ถึง ๒๔๐ ชนิด พืชผักเหล่านี้ได้จำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ คือ

1. พืชผักที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา (Edible and Medicinal) มีจำนวน ๒ชนิด เช่น พวกพืชที่กินเมล็ดพวกเห็ด เห็ญ และพืชผักประเภทมีดอกต่างๆ

2. พืชผักที่ใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับ(Ornamental plants) จำนวน ๒๔ ชนิด เช่น พุทธรักษา จำปี จำปา ฯลฯ

3. พืชที่ใช้สำหรับห่อ รัต มัด ร้อย (Packaging) จำนวน ๑๔ ชนิด เช่น ใบบัว ใบพลวง ใบกาบกล้วย

4. พืชที่ใช้ประโยชน์อื่นๆ (Miscellaneous) จำนวน ๒ ชนิด คือ สน ปอกระสา
กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย พบว่าพืชผักพื้นบ้านที่บริโภคนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และหากจะนำมาเปรียบเทียบกับพืชผักทางเศรษฐกิจที่ภาครัฐส่งเสริมให้ปลูกแล้วคุณค่าทางโภชนาการไม่ได้แตกต่างกัน และพืชผักพื้นบ้านบางชนิดกลับมีคุณค่าสูงกว่าพืชผักทางเศรษฐกิจ

แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน

1. เทือกเขา ป่าดงดิบ ป่าละเมาะ ป่าเบญจพรรณ ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผัก มักเป็นส่วนของยอดอ่อน ผล หน่อ ต้นอ่อน
2. ไร่สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ เหนียง พักแพง ถั่วต่างๆ
3. ชุงนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน สันตะวา อีฮิ้น
4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เหยียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง

ความหมาย

ผักพื้นบ้าน หมายความว่า พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่น ในแหล่งธรรมชาติ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภคผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเรียกเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย ด้านเครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจอีกด้วย (วิทย์, 2531)

การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน

(สมจิตร,2534) กล่าวว่าในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้นหากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่งแต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้นกลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่

- ไม้ยืนต้น (Tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอด ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย
- ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (Climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร
- ไม้พุ่ม (Shrub) ไม้ลำต้นเล็ก ๆ มักกินยอดอ่อน
- ไม้ล้มลุก (Herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว
- หญ้า (Grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักโขม ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น

2. จำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่

- พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวาย ดาว
- พืชผักในป่าละเมาะ (Hill Plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่
- พืชผักตามพื้นนา (Field Plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน
- พืชผักตามหนองน้ำ (Pond Plant) เช่น ผักปุมปลา สันตะวา ผักแขยง
- พืชผักริมห้วย ริมแม่น้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardenning Plant)

3. การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties)

หากจะลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่น จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ว่าด้านใดก็ตามหนึ่ง เช่น รสชาติ : ผักหวานป่า เพี้ยฟาน (รสขม : เพี้ยฟาน หมายถึง น้ำดีของแก๊ง ภาคเหนือ) มะเขือส้ม มันปู กลิ่น ผักคาวตอง หญ้าตดหมา (กระพังหอม) แมงดาต้นหรือทำมิ่ง (ใต้) ตามลักษณะ : เถาคัน ผักฮ้วนหมู (กระทุงหมาบ้า) : ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไ้หมู ฮ้วน= ลำไ้ (เหนือ) ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาวๆ บะค้อนก้อม (มะรุ้ม) ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้นๆ

4. การจำแนกตามบทบาทหน้าที่

ผักพื้นบ้านสามารถแบ่งได้ตามบทบาทหรือการแสดงผลออกซึ่งคุณค่าโดยแบ่งออกเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- บทบาทด้านอาหาร
- ด้านยาสมุนไพร
- ด้านประโยชน์ใช้สอย
- ด้านเศรษฐกิจ
- ด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ

การจำแนกนี้ยังอาจมีหลายลักษณะขึ้นอยู่กับว่าจะพิจารณาประเด็นอะไรหากเรามาพิจารณาพืชผักพื้นบ้าน โดยไม่ได้มองแต่จะนำมาใช้ประโยชน์อย่างเดียวแล้ว สามารถที่จะศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจกับผู้ที่ใกล้ชิดพืชผักพื้นบ้านได้อีกหลายมุมมองในแต่ละภูมิภาคของเมืองไทย

พืชผักพื้นบ้าน : มิติทางนิเวศน์และวัฒนธรรม

(จึงกุล,2539) กล่าวว่าพืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต พันธุ์ไม้พื้นเมืองนานาชนิดในธรรมชาติมิได้เพียงนำมาเป็นอาหารแต่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเกือบจะทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปัจจัย 4 อันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นั้น ถือว่าชาวบ้านเป็นผู้ที่ศึกษาและเข้าใจธรรมชาติของพืชผักได้อย่างแท้จริง แบบแผนการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน หากจะพิจารณาแยกแยะออกมาแล้วจะประกอบด้วย ด้านอาหาร ด้านยารักษาโรค ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านประเพณีและพิธีกรรม ความเชื่อและด้านเศรษฐกิจ

1. คุณค่าด้านอาหารของพืชผักพื้นบ้าน

หากจะพิจารณาแล้วคุณประโยชน์ที่ได้รับคือคุณค่าทางด้านสารอาหารมิได้แตกต่างไปจากพืชผักเศรษฐกิจที่มีการส่งเสริมให้ปลูกเท่าไรนัก ดังจะเห็นว่าผักกูดที่เก็บจากริมห้วย อุดมไปด้วยสารโปรตีน ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบย่านาง ใบยอ ยอดมะระ โหระพา มีวิตามินเอมาก ดอกงิ้วแดง ใบชะพลู ใบยอ สะเดา ผักแพวหรือผักไผ่ มีแคลเซียมสูง ยอดกระถิน ยอดแค ยอดมะม่วง ยอดมะขาม มีวิตามินซีสูง ผักพื้นบ้านหลายชนิดถูกนำมาเป็นสารปรุงแต่งรสชาติอาหารโดยไม่ต้องใช้น้ำตาล ผงชูรส พืชผักที่ใช้ปรุงรสที่ถูกนำมาใช้เป็นทั้งเครื่องปรุงประกอบอาหาร และการรับประทานสดๆ เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะสัง มะอึก ยอดมะขาม ยอดส้มป่อย บอนส้ม ใ้รสเผ็ดร้อน เช่น โหระพา ดีปลี ผักแพวหรือผักไผ่ รสหวาน เช่นมะเขือเทศลูกเล็กๆ ของทางเหนือ ใบย่านาง รสขม เช่นสะเลโด (กะเหรี่ยง) เพี้ยฟาน (เหนือ) ให้กลิ่นหอม เช่น ผักไผ่ โหระพา ใบขิง ช่วยดับกลิ่นคาว เช่น ตะไคร้ ช่า ขมิ้น ใบและผิวมะกรูด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน

(สมจิตร,2534) กล่าวว่าในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้นหากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่งแต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้นกลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่

- ไม้ยืนต้น (Tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอด ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย
- ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (Climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร
- ไม้พุ่ม (Shrub) ไม้ลำต้นเล็กๆมักกินยอดอ่อน
- ไม้ล้มลุก (Herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว
- หญ้า (Grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักโขม ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น

2. จำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่

- พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวาย ดาว
- พืชผักในป่าละเมาะ (Hill Plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่
- พืชผักตามพืชนา (Field Plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน
- พืชผักตามหนองน้ำ (Pond Plant) เช่น ผักบุ้งปลา สันตะวา ผักแขยง
- พืชผักริมห้วย ริมแม่น้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardening Plant)

3. การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties)

หากจะลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ว่าด้านใดก็ตามหนึ่ง เช่น รสชาติ : ผักหวานป่า เพี้ยฟาน (รสขม : เพี้ยฟาน หมายถึง น้ำดีของแก่ง ภาคเหนือ) มะเขือส้ม มันปู กลิ่น ผักคาวตอง หญ้าตดหมา (กระพังโหม) แมงดาต้นหรือทำม้ง (ใต้) ตามลักษณะ : เถาคัน ผักฮ้วนหมู (กระตุงหมาบ้า) : ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไ้หมู ฮ้วน= ลำไ้ (เหนือ) ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาวๆ บะค้อนก้อม (มะรุ้ม) ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้นๆ

4. การจำแนกตามบทบาทหน้าที่

ผักพื้นบ้านสามารถแบ่งได้ตามบทบาทหรือการแสดงออกซึ่งคุณค่าโดยแบ่งออกเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สีที่ใช้ผสมอาหาร : กลีบเลี้ยงกระเจี๊ยบ ให้สีแดง เหง้าใต้ดินของขมิ้นชันให้สีเหลือง ดอกแก่คำฝอยให้สีเหลือง เมล็ดคำสลดให้สีส้ม ใบเตยสดให้สีเขียว แก่นฝางให้สีชมพูเข้ม ดอกอัญชันให้สีม่วง

พืชผักพื้นบ้านกับชีวิตทางเศรษฐกิจ

(จำลอง,2515) พืชผักที่ได้จากป่า จากทุ่งนา หนอง คลอง บึง นอกจากจะนำมารับประทานโดยตรงแล้ว บางครั้งยังสามารถนำไปขายเป็นเงินสด นำมาใช้ประโยชน์ในครอบครัวได้ พืชผักเหล่านี้ ได้แก่ ผักหวานป่า เห็ดประเภทต่างๆ หน่อไม้ หน่อหวาย ตำว ซึ่งมักจะอยู่ตามป่า หากเป็นผักที่อยู่ตามห้วย ตามหนองก็ได้แก่ ผักกูด ลำเพ็ง ผักหนาม ฯลฯ ผักตามทุ่งนา หนอง คลอง บึง เช่น ผักแว่น สันตะวา ผักขยง ผักบุ้ง ฯลฯ ผักเหล่านี้จะมีวนเวียนให้รับประทานและซื้อขายกันตามฤดูกาล พืชผักบางชนิดก็มีให้รับประทานได้ทั้งปี อย่างไรก็ตามผักพื้นบ้านที่ได้จากแหล่งธรรมชาติหรือมีการนำมาปลูกจำหน่าย นับได้ว่าเป็นการช่วยทางด้านเศรษฐกิจของประชาชน โดยที่ช่วยลดรายจ่ายด้านพืชผักที่จะนำมาเป็นอาหาร ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำรายได้ให้กับผู้หาพืชผักจากแหล่งธรรมชาติไปขาย ในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยจะมีพืชผักที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ในรสชาติที่คนในท้องถิ่นชื่นชอบ เช่น พืชผักทางภาคเหนือ จะออกรสหวาน ชม ผาด และมีผักปรุงรสที่หลากหลาย ผักทางภาคใต้จะมีรสชาติ ร้อน ชม จุน ผาด ในขณะที่เดียวกันทางภาคอีสานจะมีรสมัน หวาน เปรี้ยว เผ็ดร้อน ส่วนภาคกลางก็มีหลายรสผสมผสานกันไป ความหลากหลายดังกล่าวถือเป็นความโดดเด่นของรสชาติพืชผักพื้นบ้าน พืชผักสมุนไพรก็เป็นประเด็นที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทย พืชผักเหล่านี้นำมาใช้บรรเทาอาการไข้หวัด ปวดท้อง ปวดกระดูก กล้ามเนื้อ ฯลฯ และนำมาบริโภคเพื่อส่งเสริมฟื้นฟูสภาพร่างกาย อีกทั้งนำมาชำระล้างคราบเหงื่อไคล ความปวดเมื่อยให้เหือดหายในรูปของยาอบ ยาประคบ ยานวด พืชผักบางชนิดใช้กินเป็นอาหารก็ได้ เป็นยาก็ได้ เช่น สระแหน่ ไพล ขมิ้น พริกไทย ดีปลี ตำลึง ผักบุ้ง เล็บครุฑ ฯลฯ

ผักพื้นบ้านนับว่าเป็นอาหารจากป่าธรรมชาติที่สำคัญของคนไทยทุกภาค ผักพื้นบ้านได้ถูกเรียนรู้ ปรุงแต่งและสืบทอดกลายเป็นความหลากหลายของอาหารพื้นบ้าน หรืออีกในหนึ่งถือเป็นอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น

คนไทยมีแบบแผนการบริโภคผักพื้นบ้านที่สัมพันธ์กับฤดูกาลธรรมชาติ เพราะเหตุที่ผักพื้นบ้านเป็นพืชพรรณที่เติบโตตามธรรมชาติและตามฤดูกาล ต้นไม้ที่เป็นผักพื้นบ้านบางชนิดเป็นไม้ยืนต้น บางชนิดเป็นไม้ล้มลุกหรือไม้เถา และส่วนของต้นไม้ที่คนไทยรับประทานเป็นผักพื้นบ้านมีหลากหลายตั้งแต่เหง้า ลำต้น ใบ ยอดผลอ่อนและเมล็ด ส่วนของต้นไม้เหล่านี้จะออกยอด ให้ลูก ให้

ดอกในช่วงฤดูกลาง เช่น ฤดูฝนจะมียอดตำลึง ดอกกระเจียวแดง ผักแพรว ฤดูหนาวมียอดผักปลัง ผักพาย ผักเหือด และช่วงฤดูร้อนมีข้าวอ่อน ใบหูเสือ ผักหวานป่า เป็นต้น

ผักพื้นบ้านกับอาหารพื้นเมือง

(-,2524) กล่าวว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองมีองค์ประกอบหลายส่วน เช่น ความเชื่อและคุณค่าเกี่ยวกับอาหาร การเลือก การเสาะหา และการปรุงแต่งอาหาร รูปแบบของการบริโภคอาหาร บทบาททางสังคมของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดเรื่องราวด้านอาหารในสังคม

อาหารพื้นบ้านที่เป็นวัฒนธรรมร่วมของคนไทย คือการบริโภคผักและน้ำพริก ผักและน้ำพริกเป็นอาหารที่คู่กัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัด สามารถปรุงได้อย่างหลากหลาย พลิกแพลงและยืดหยุ่นในทุกภาคของเมืองไทย น้ำพริกเป็นความกลมกลืนของรสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม และรสหวาน ส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำพริกคือ เนื้อสัตว์จำนวนน้อย กะปิ กระเทียม พริก ปลาร้า น้ำมะนาวหรือผลไม้ที่ออกรสเปรี้ยว ภาคกลางมีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกกะปิ ภาคเหนือ มีน้ำพริกฮ่อง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกหมู ภาคใต้ มีน้ำพริกโจร แกงไตปลา น้ำพริกกระกำ ภาคอีสาน มีน้ำพริก เรียกว่า แฉ่ว และแจ่วบอง น้ำพริกเหล่านี้จะรับประทานร่วมกับผักพื้นบ้าน นานาชนิดทั้งผักดิบและผักสุก

อาหารพื้นบ้านภาคกลางมักมีรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม รสเผ็ด ผักพื้นบ้านในภาคกลางมักเป็นพืชน้ำ เช่น ผักสันตะวา บัวสาย ตับเต่า ผักบุ้ง ผักกุ่ม แพงพวย ผักข่าเขียด ผักตบ มะกอก กระถิน ผักกระโสม ผักเบ็ญ พักข้าว เป็นผักพื้นบ้านของภาคกลางที่ทานกับน้ำพริกได้ แกงมีหลายชนิด เช่น แกงส้มดอกแค แกงส้มดอกโสน แกงเลียง แกงเขียวหวาน และยำหลายชนิดที่ปรุงจากผักพื้นบ้าน เช่น ยำเกสรดอกชมพู ยำผักแพงพวยน้ำ ยำดอกพยอม เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือจะมีรสอ่อน หรือรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารหลักคือข้าวเหนียว การปรุงอาหารพื้นบ้านมีหลายวิธี คือ การแกง การจอบ กาส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การปิ้ง การคั่วหรือผัด กาสลู้ การตำ วิธีการปรุงอาหารเหล่านี้มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ วิธีการเจียว ตัวอย่าง เช่น จอผักกูด จอผักหนาม แกงแค ส้าผักแพะ ยำเตา เจียว ผักเชียงดา ตำขนนอ่อน เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคอีสาน จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัดและน้ำน้อย วิธีปรุงอาหารพื้นบ้านอีสานมีหลายวิธี คือ ลาบ ก้อย หมก ชู เอ้าะ อ่อม แกง ต้ม ชุป เผา ย่าง รุม ดอง ฯลฯ การปรุงอาหารพื้นบ้านบางวิธีมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ก้อย ได้แก่ ก้อยผักเม็ก ก้อยผักพาย ชุป ได้แก่ ชุปเห็ด ชุป

มะเขือเทศ ชุบหน่อไม้ ตำ ได้แก่ ตำแดง ตำกล้วย ตำถั่ว และการปรุงอาหารอย่างอื่นก็มีผักพื้นบ้าน แทรกอยู่เสมอ

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จะมีรสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม ชาวใต้ถือว่าเป็นผู้โชคดีที่มีผักพื้นบ้าน ที่มีหลากหลายมากเมื่อเทียบกับภาคอื่น อาหารของชาวใต้จะมีรสร้อน รสเผ็ด กลิ่นฉุนของเครื่องเทศว่าไปแล้ววัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวใต้มีความเหมาะสมกับภาวะภูมิอากาศ และภาวะสุขภาพอย่างมาก ชาวใต้จะรับประทานข้าวเจ้ากับแกงเหลือง แกงส้ม ยำ และที่สำคัญคือ น้ำพริก

อาหารพื้นบ้านถูกปรุงขึ้นจากผักพื้นบ้านจากธรรมชาติ และจะมีรสชาติและความอร่อยที่มีเอกลักษณ์ อาจเรียกได้ว่า อร่อยแบบคนภาคใด ก็อร่อยแบบภาคนั้น หากที่คนภาคอื่นจะเข้าใจถึงรสชาตินั้น หลายครั้งที่ภาคเหนือบอกว่า "จำแต่ๆ" ชาวอีสานว่า "แซบอีหลี"

ชาวใต้ว่า "อร่อยจังหู้" และชาวภาคกลางว่า "อร่อยมาก" เป็นที่แน่ใจได้ว่าคนในภาคอื่นเข้าไม่ถึงความอร่อยแบบคนในท้องถิ่นอย่างแน่นอน

ผักพื้นบ้านจะมีลักษณะ รสชาติ กลิ่นที่มีความเฉพาะเจาะจง ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมักมีรสชาติโดดเด่น รสชาติหนึ่งและมีรสชาติอื่นแทรกมา มักจะไม่มีรสเดียว ดังนั้นการจำแนกจึงสามารถบอกได้ในแง่รสชาติหลักของผักพื้นบ้าน

- รสฝาด ได้แก่ เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ผักกระโดน ยอดฝรั่ง กล้วยดิบ ผลมะตูมอ่อน มะเดื่ออุทุมพร
- รสหวาน ได้แก่ ยอดมะพร้าว ยอดเตารัง ผักหวานป่า ผักเหมียง ผักหวานบ้าน กะหล่ำปลี ผักกาด ยอดโกสน มะเขือเครือ ผักพาย ผักปลั่ง บวบ แตง แคน เห็ด ย่านาง ชิง
- รสขม ได้แก่ ผักเพกา กุ่ม สะเดา มะระขี้นก ยอดกะพ้อ ดอกขี้เหล็ก ผักเพ็ชร์ฟาน ยอดมะเฟือง ยอดทับทิม ใบยอ ผักโสม มะม่วงเครือ ยอดพริกข้าว ผักฮ้วนหมู
- รสเผ็ดร้อน ได้แก่ พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่ห่วย กระเทียม แมงลัก กะเพรา สะระแหน่ หูเสือ พลุควา ใบจันทร์ ชิง ข่า ไพล กระชาย ขมิ้น กระพังโหม ผักคราดหัวแหวน กระเทียม กระเจียว ชะพลู ผักแพรว ผักแซง
- รสมัน ได้แก่ สะตอ เนียง หมุย ท้มมิ่ง กระพังโหม ผักกาดนกเขา บัวบก อมร เหยียง ยอดกุหลาบ ขนุนอ่อน พักทอง ผักกระเฉด หัวปลี ผักติ้ว ไซฝ้า มัน กระถิน กลอย จิก มันปู รากบัวหลวง ถั่วพื้นเมือง ชะอม
- รสหอมเย็น ได้แก่ เตยหอม บัว โกงสุ เทียน
- รสเปรี้ยว ได้แก่ ส้มกบ ยอดแต้ว ส้มมุด (ดิบ) ส้มกุ่ม ส้มลม ออบแอบ สมอ (อมฝาด) ส้มเลี้ยว ยอดมะกอก (อมฝาด) ผักเสี้ยนดอง ผักหนามดอง ยอดส้มป่อย มะเขือส้ม ยอดมะขาม มะกรูด มะนาว มะเฟือง ยอดชะมวง มะดัน มะอึก

- รสชาติ ได้แก่ เล็บครุฑหลวง เกียงพายี แดง แดงโมอ่อน พัก ผักกูด ผักหนาม ผักแว่น ผักอีฮิน แพงพวยน้ำ แหนเทา ผักตบ ผักปลัง

ผักพื้นบ้านไทยนับเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีคุณค่ายิ่งของชาวไทย เพราะเหตุที่เอกลักษณ์ของผักพื้นบ้านที่เป็นไม้พื้นเมืองและเป็นสายพันธุ์ทางพันธุกรรมพืชที่มีความแข็งแรงเหมาะสมกับภูมิอากาศและภูมิประเทศของเมืองไทย ตลอดจนส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรผักพื้นบ้านไทยอย่างเหมาะสม และส่งผลดีต่อวัฒนธรรม นิเวศวิทยาและสุขภาพของชาวไทย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- กล้องถ่ายรูป และฟิล์ม
- เอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้อง
- สมุดบันทึก และเครื่องเขียนอื่นๆ
- ไม้บรรทัด
- เครื่องคอมพิวเตอร์
- เครื่อง Printer
- Diskette

วิธีการ

1. เลือกพื้นที่ที่ไม่ต้องการเก็บรวบรวม
2. ค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่นั้นๆ ได้แก่ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อพื้นเมือง วงศ์ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การใช้ประโยชน์
3. เก็บข้อมูลนั้นโดยบันทึกลงใน Diskette
4. ออกสำรวจตามสถานที่ต่างๆ เพื่อหาต้นพืชที่ต้องการแล้วทำการบันทึกภาพไว้ในส่วนที่เป็นส่วนของต้น ใบ ดอก ผล
5. เก็บรวบรวมภาพโดยทำการติดภาพไว้ ให้ตรงกับข้อมูลที่ได้

การบันทึกผลการศึกษา

บันทึกผลการศึกษาในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

- ชื่อสามัญ
- วงศ์
- ชื่อวิทยาศาสตร์
- ชื่อพื้นเมือง
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
- การใช้ประโยชน์

เวลาและสถานที่ทำการศึกษา

ระยะเวลาในการศึกษา

- เริ่มทำการศึกษา ธันวาคม 2542
- สิ้นสุดการทำการศึกษา สิงหาคม 2543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สถานที่ทำการศึกษา

1. สถานที่ทำการค้นคว้าข้อมูล

- ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- หอสมุดกลาง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สอนจตุจักร

2. สถานที่ทำการบันทึกภาพ

- ภายในคณะเทคโนโลยีการเกษตร
- ศูนย์วิจัยพืชสวนคอกมูเซอ จ. ตาก
- ศูนย์ส่งเสริมการเกษตรที่ราบสูงเขาค้อ จ. เพชรบูรณ์
- พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระทงหมาบ้า

วงศ์	ASCLEPIADACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dregea volubilis</i> Stapf.
ชื่อพื้นเมือง	ฮ้วนหมู (เหนือ) กระทงหมาบ้า เครือเขาหมู เกาคัน มานทูกวาง(ใต้)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เลื้อยขึ้นพันไม้อื่น ไม้เถาเนื้อแข็ง ขนาดใหญ่ เปลือกสีน้ำตาลอ่อน กิ่งอ่อน และใบมีขนสั้นๆ กระจายหรือเกลี้ยง เถามียางขาวๆ
ใบ	: เป็นใบเดี่ยว ออกเป็นคู่ตรงกันข้าม รูปไข่ กว้าง 4-10 เซนติเมตร ยาว 6-14 เซนติเมตร ปลายใบแหลมเป็นติ่ง ขอบใบเรียบ โคนใบตัด กลมหรือเว้า เนื้อใบหนา ด้านล่างสีอ่อน ออกเป็นช่อที่ง่ามใบ ก้านใบยาว 2.5-5.5 เซนติเมตร เรียวเล็ก กลีบรองกลีบดอก 5 กลีบ
ผล	: เป็นฝักคู่หรือเดี่ยว รูปหอกกว้าง 16-30 เซนติเมตร ยาว 7.เซนติเมตร มีสีเหลือง
เมล็ด	: มีลักษณะมันเป็นเงา รูปรี กว้างหรือรูปไข่ยาว 1.2 เซนติเมตร มีปีกกว้าง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใบอ่อน ยอดอ่อนและดอก นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับตำมะม่วง น้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้าหรือแกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ หรือนำมาแกงผักรวม
ทางยา	: ลำต้น ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ ปวดศีรษะเชื่องซึม แสบร้อนหน้าตา ใบ แก้แผลน้ำร้อนลวก แก้บวม แก้ฝี
การขยายพันธุ์	: เมล็ด ปักชำเถาแก่ เพาะชำราก
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูหนาว
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบตามป่าดงดิบ และพบทั่วไปตามชายป่าละเมาะ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

กระทงหมาบ้า



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะต้นกระทงหมาบ้า

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ.อุตรดิตถ์



ภาพที่ 2 แสดงลักษณะใบ ดอก ของกระทงหมาบ้า

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

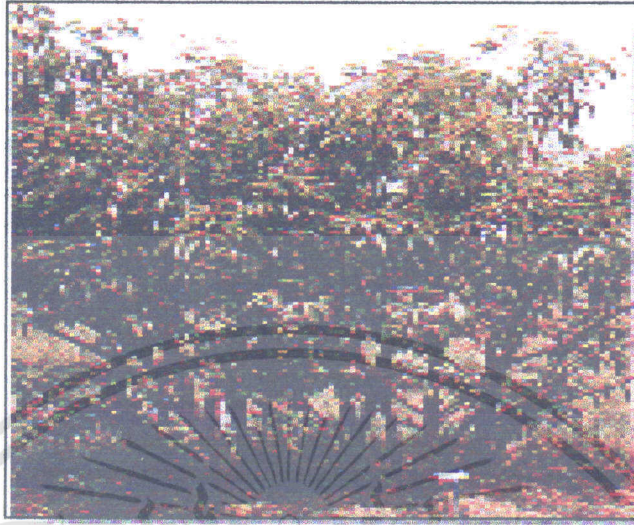
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กุ่มน้ำ

วงศ์	CAPPARIDACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Crateva adansonii</i> DC. <i>subsp. odorata</i> Jacobs
ชื่อพื้นเมือง	กุ่มน้ำ (ทั่วไป)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 4-20 เมตร แผ่กิ่งก้านสาขา
ใบ	: ใบเป็นช่อ ช่อหนึ่งมี 3 ใบ รูปหอก กว้าง 1.5-6.5 เซนติเมตร ยาว 4.5-23 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบ เนื้อใบค่อนข้างหนามันคล้ายแผ่นหนัง เส้นกลางใบมีสีค่อนข้างแดง ผิวใบด้านล่างจะมีละอองสีเทาปกคลุมอยู่ ก้านใบแข็งยาว 4-14 เซนติเมตร
ดอก	: ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ช่อดอกยาว 10-16 เซนติเมตร มี 20-100 ดอก ก้านดอกยาว 4-7 เซนติเมตร กลีบรองดอกรูปไข่ปลายแหลม กลีบดอกค่อนข้างกลม รูปรีปลายมน กลีบดอกกว้าง 1.5-2 เซนติเมตร ยาว 1.5-3 เซนติเมตร เกสรตัวผู้สีม่วง มี 15-20 อัน ยอดเกสรตัวเมียสีม่วงเข้ม ก้านชูรังไข่ยาว 3.5-5.5 เซนติเมตร เมื่อแรกดอกบานสีขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลือง
ผล	: รูปรียาว 5-8 เซนติเมตร เปลือกหนา 4-5 เซนติเมตร มีสะเก็ดบางๆ เมื่อสุกสีเทา
เมล็ด	: รูปเกือบมน ยาว 6-9 มิลลิเมตร หนา 2-3 มิลลิเมตร
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: นำยอดอ่อนและดอกอ่อนมาดองกับน้ำเกลือ รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือนำมายำกับปลาทูนึ่ง
ทางยา	: ลูก แก้วไข ใบ ขับเหงื่อ เจริญอาหาร แก้วปวดเส้น แก้วไขข้ออักเสบดอก แก้วเจ็บตา แก้วเจ็บคอ เปลือกต้น แก้วช้ำ แก้วไขขับน้ำดี
การขยายพันธุ์	: เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	: ขึ้นทั่วไปตามริมฝั่งแม่น้ำ ขอบบึง มักขึ้นบริเวณป่าดง หรือขึ้นได้ดีในสภาพที่มีความชื้นสูง มีมากในภาคกลางและภาคใต้แถบจังหวัดระนอง ชุมพร กระบี่ และพังงา
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูหนาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กุ่มน้ำ



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะต้นกุ่มน้ำ

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 4 แสดงลักษณะใบ ดอก ของกุ่มน้ำ

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

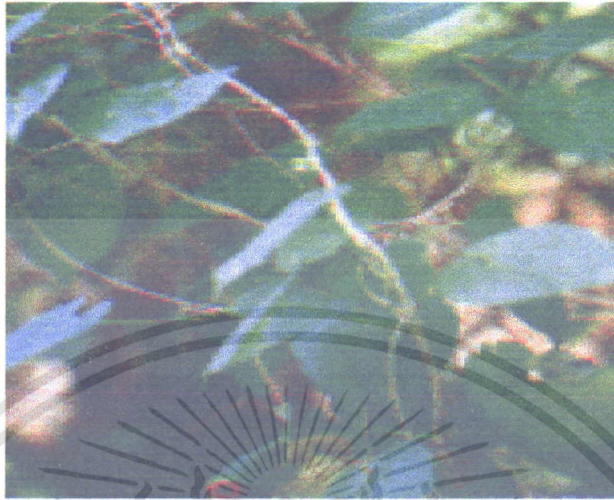
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขจร

วงศ์	ASCLEPIADACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Telosma mionr</u> Craib.
ชื่อพื้นเมือง	สลิด กระจอน ขะจอน (เหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นพรรณไม้เลื้อย ยอดจะเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น เปลือกหนานุ่ม มีรอยแตกลึก ทุกส่วนมีน้ำยางสีขาว ยอดอ่อนมีขน
ใบ	: ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ใบกลมโต รูปร่างคล้ายหัวใจ และปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ เนื้อใบบาง ด้านล่างมีขนตามเส้นใบ ใบมีสีเขียวอมแดงเล็กน้อย มีก้านใบยาว 1.2-2 เซนติเมตร
ดอก	: จะออกเป็นช่อกระจุกหรือเป็นวงคล้ายพวงอุษะ ดอกสีเขียวอมเหลือง เกสรจะเป็นโยสีขาวคล้ายใบนุ่น จีวรปลิวอ่อน ออกดอกตามซอกหรือตามซอกกิ่งเป็นพวง กลิ่นหอมคล้ายกลิ่นดอกขำมะนาหรือกลิ่นของใบเตย
ผล	: ผลกลมและยาวคล้ายลูกนุ่นที่ยังเล็ก ผลอ่อนจะมีรสหวาน ส่วนผลแก่จะแตกออกเป็นเมล็ดใน เมล็ดในปลิวอ่อนคล้ายนุ่นจิวหรือนุ่นลูกรัก มีเมล็ดเกาะติดอยู่ในโยสีขาว
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ดอกและลูกอ่อนรับประทานเป็นผักได้ ในการปรุงอาหาร ยอดอ่อน ดอกและลูกอ่อนรับประทานสดหรือลวกให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ หรือใช้วิธีผัดกับน้ำมัน และรับประทานกับน้ำพริกก็ได้ สำหรับดอกขจรสามารถปรุงเป็นอาหารได้หลายแบบ เช่น ผัดกับไข่ ผัดดอกขจรกับปลาหมึก
ทางยา	: ดอก บำรุงปอด ตับ แก้เสมหะและโลหิต ราก นำมาบดผสมกับยาหยอดรักษาตา แก้พิษเบื่อเมา
การขยายพันธุ์	: เพาะเมล็ดและปักชำ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูหนาว
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามป่าดิบแล้ง ป่าละเมาะ ปลูกบริเวณไร่สวน หรือขึ้นได้ดีในทุกสภาพแวดล้อม
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขจร



ภาพที่ 5 แสดงลักษณะต้นขจร

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 6 แสดงลักษณะยอดของขจร

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

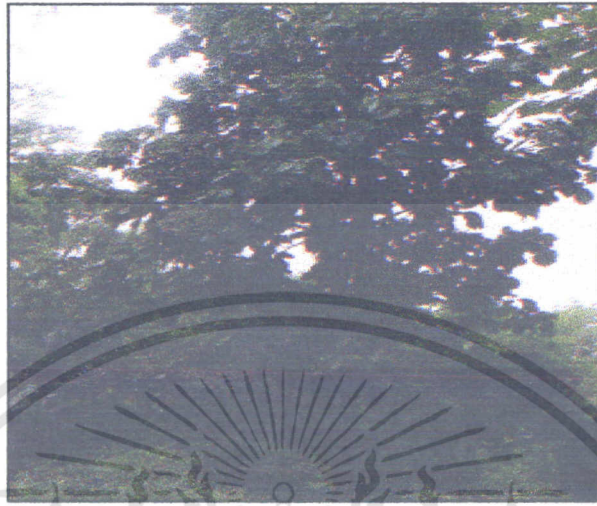
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แคหางค่าง

วงศ์	BIGNONIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Fernandoa adenophylla</i> Steenis.
ชื่อพื้นเมือง	แคขน แคลาว แคหัวหมู แคเขา
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลาง สูงประมาณ 5-10 เมตร ลำต้นขดงอ เนื้อไม้แข็งกิ่งแตกแขนงเป็นพุ่มทึบ ตามกิ่งจะมีขนสีน้ำตาล เปลือกหนาผิวค่อนข้างเรียบสีเทา
ใบ	: เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกตรงข้ามกัน ใบย่อยมีหลายคู่ รูปขอบขนาน รูปวงรีแกมขอบขนาน ถึงรูปใบหอก มีต่อมรูปหอกที่บริเวณใกล้โคนก้านใบ
ดอก	: ดอกมีสีเหลืองอ่อน ออกรวมกันเป็นช่อขนาดใหญ่ตามปลายกิ่ง ช่อดอกตั้ง แต่ละช่อยาวประมาณ 10 เซนติเมตร 1 ช่อมี 6-8 ดอก ดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอดรูปถ้วย ปลายแยกเป็นกลีบดอก 5 กลีบไม่เท่ากัน ด้านนอกมีขนสีน้ำตาลแดงหนาแน่น ขอบกลีบดอกเป็นคลื่น
ผล	: เป็นฝักรูปทรงกระบอกยาว มีสันตามยาวของฝัก 5 เส้น
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ดอกและฝักอ่อนนำมาย่างไฟเพื่อลดความขมหรือนำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกแดงหรือน้ำพริกปลาร้า
ทางยา	: เปลือกต้น ต้มน้ำดื่มแก้ท้องอืดเฟ้อ เมล็ดแก้โรคชัก บำรุงโลหิต ขับเสมหะ ใบ ตำพอกรักษาแผล ราก ต้ม เปลือกผล ต้มน้ำอาบ บรรเทาอาการปวดตามร่างกาย
การขยายพันธุ์	: เพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: เดือนสิงหาคม-ธันวาคม
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบตามป่าเบญจพรรณ และป่าดิบเขา เกือบทุกภาคของประเทศ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: เดือนกรกฎาคม-พฤศจิกายน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แคหางค่าง



ภาพที่ 7 แสดงลักษณะต้นแคหางค่าง
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก



ภาพที่ 8 แสดงลักษณะดอกของแคหางค่าง
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก

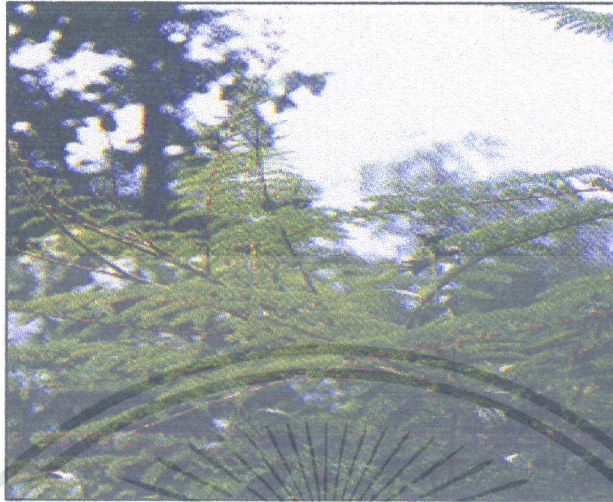
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชำเลียด

วงศ์	CAESALPINIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Caesalpinia mimosoides</i> Lamk.
ชื่อพื้นเมือง	ผักปู้ย่า หนามปู้ย่า (เหนือ) ผักชะยา (นครพนม) ผักคายา (เลย) ผักกาดย่า (ปราจีนบุรี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เลื้อย ลำต้นตั้งตรงหรือพันกับไม้อื่น สูงกว่า 1 เมตร ลำต้นมีหนามแหลมจำนวนมากทั้งลำต้นและก้านใบ ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง
ใบ	: เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ก้านใบยาว 25-30 เซนติเมตร ใบมี 10-30 คู่ และแตกออกไปอีก 10-20 เซนติเมตร ก้านใบสีแดง มีหนามแหลมตามกิ่งก้านทั่วไป ใบลักษณะกลมขนาดกว้างประมาณ 4 มิลลิเมตร ใบสามารถหุบเข้าหากันได้เมื่อสัมผัส
ดอก	: เป็นช่อยาว 20-40 เซนติเมตร ดอกสีเหลือง บานในช่วงฤดูหนาว ขนาดดอกยาว 1.2-2 เซนติเมตร กว้าง 1-1.8 เซนติเมตร
ผล	: เป็นฝัก บวมพอง มีหนามเล็กๆขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในมีเมล็ด 2 เมล็ด
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดรับประทานสดกับซूपหน่อไม้
ทางยา	: บำรุงเลือด แก้วิงเวียน
การใช้สอยอื่นๆ	: ปลูกเป็นแนวรั้ว
การขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ต้นฤดูฝน
ลักษณะทางนิเวศน์	: บริเวณป่าละเมาะ ป่าเต็งรัง ป่าผสมผลัดใบ และบริเวณชายป่าที่รกร้าง ชอบขึ้นร่วมกับต้นไม้อื่นๆ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

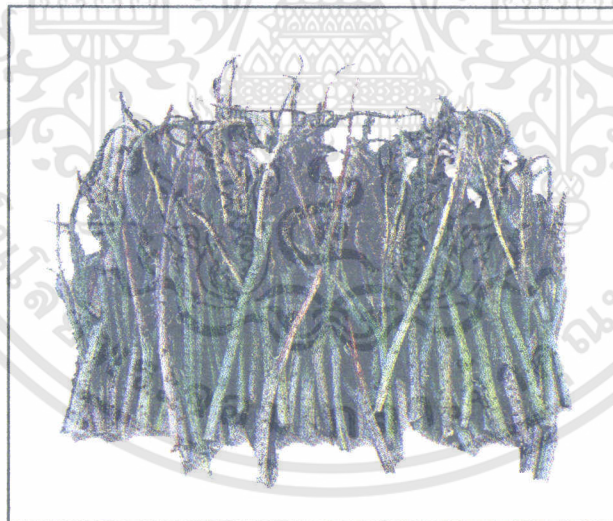
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้าเลือด



ภาพที่ 9 แสดงลักษณะต้นข้าเลือด

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอเขาค้อ จ. เพชรบูรณ์



ภาพที่ 10 แสดงลักษณะยอดของข้าเลือด

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอเขาค้อ จ. เพชรบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดอกดิน

วงศ์	OROBANCHACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Aeginetia indica</i> Roxb.
ชื่อพื้นเมือง	ดอกดินแดง เทียนฤาษี ข้าวกำนุกยุง สือบแล้ง หญ้าดอก
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ล้มลุกเหมือนกาฝาก อาศัยอยู่กับรากไม้ เช่น หญ้ารากไผ่ ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ขนาดเล็ก
ใบ	: เป็นเกล็ดขนาดเล็กที่โคนกอ สังเกตได้ยาก ออกเรียงสลับกันหรือ ตรงข้าม รูปคล้ายสามเหลี่ยมยาว 6-8 มิลลิเมตร
ดอก	: ผุดจากส่วนลำต้นใต้ดิน 1-2 ดอกต่อเหง้า ก้านดอกตรงยาว 10-20 เซนติเมตร มีลักษณะเป็นถ้วยคว่ำยาว 2-4 เซนติเมตร สีม่วง แดง ผิวเกลี้ยงเป็นมัน กลีบรองดอกเป็นประกบหุ้มโคนดอก สีม่วง อมชมพู สีส่อนกว่ากลีบดอก กลีบดอกเป็น 2 ปาก เกสรตัวผู้ติดอยู่ที่ โคนหลอด อับเรณูทั้ง 4 เชื่อมติดกัน ยอดเกสรตัวเมียเหลือง อวบน้ำ
เมล็ด	: มีสีขาวขนาดเล็กมาก
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ดอกมีรสจืดเย็นนำมาลวก รับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก แดง น้ำพริกปลาร้านำดอกสดมาแต่งสีอาหารใช้ทำขนมดอกดินให้ ขนมมีสีน้ำเงินเข้มเกือบดำ หรือนำมาคั้นน้ำหนึ่งกับข้าวเหนียวเพื่อ แต่งสีข้าวเหนียวให้มีสีม่วงดำ เรียก "หมาข้าว" (สีในกลีบดอกมี สาร aucubin เมื่อถูกออกซิไดส์จากออกซิเจนในอากาศจะเปลี่ยน เป็นสีดำ)
ทางยา	: -
การขยายพันธุ์	: ขึ้นเองตามธรรมชาติ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: -
ลักษณะทางนิเวศน์	: พบบริเวณที่เป็นที่ร่มค่อนข้างชื้น ป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ และป่า ดิบชื้น
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: เดือน กรกฎาคม- พฤศจิกายน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดอกดิน



ภาพที่ 11 แสดงลักษณะต้นดอกดิน

ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำราหลวง

วงศ์	ARALIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Trevesia palmata</i> Vis.
ชื่อพื้นเมือง	ตำราหลวง (เหนือ) ตำราป่า ตำราผา ตำรา (เหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 3-6 เมตร ผิวลำต้นเรียบสีน้ำตาลคล้ำ ลำต้นตรงและมีก้านใบแตกออกจากลำต้น
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับหนาแน่นอยู่ที่ปลายยอด รูปไข่ ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นพู 5-9 พู กว้างและยาว 20-30 เซนติเมตร แผ่นใบสีเขียวแกมน้ำตาล ผิวใบมีขนละเอียดสีน้ำตาล ใบของตำราหลวงจะคล้ายฝ่ามือแตกออกเป็น 7-8 แฉก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณครึ่งเมตรมีหนามตามก้านและตัวใบ
ดอก	: เป็นดอกช่อออกที่ลำต้นใกล้ปลายยอดตรงง่ามใบ ดอกช่อมีรูปร่างกลมรี ติดกันเป็นกระจุกกลม กระจุกละ 30-50 ดอก ช่อหนึ่งอาจมีหลายกระจุก ดอกย่อยเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-0.8 เซนติเมตร กลีบดอกสีเหลืองอมขาว มีเกสรตัวผู้เป็นเส้นยาว
ผล	: ผลของตำราหลวงจะมีลักษณะกลม รูปกรวยคว่ำมี 3 พูรวมกันเป็นกระจุกกลมเช่นเดียวกับดอก ผลมีสีเขียวและมีขุยสีน้ำตาลปกคลุมอยู่
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ดอกอ่อนตำรามาลวกหรือต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือแกงแคะร่วมกับผักชนิดต่างๆ แกงกับปลาแห้งหรือแกงกับปลาแห้งร่วมกับหัวปลีกล้วยดอกต่างมีรสขม เมื่อทำให้สุกจะมีรสหวานออกขม รสชาติอร่อยถูกปากชาวเหนือ
ทางยา	: ดอกอ่อนช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้ตัวร้อน กระจายน้ำ บำรุงร่างกาย
การขยายพันธุ์	: เพาะเมล็ดและแยกหน่อเล็กที่งอกออกจากรากของต้นแม่
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: เดือน พฤษภาคม-มิถุนายน
ลักษณะทางนิเวศน์	: ต้นตำราเป็นพืชป่าชอบขึ้นบริเวณหุบเขาที่ชุ่มชื้น ชาวบ้านภาคเหนือนิยมนำต้นตำราปลูกในบริเวณบ้านได้ร่มเงาไม้ใหญ่
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: จะออกดอกในช่วงปลายฤดูหนาว โดยออกดอกปีละ 1 ครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ต่างหลวง



ภาพที่ 12 แสดงลักษณะต้นต่างหลวง
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอน้ำป่าด จ.อุตรดิตถ์



ภาพที่ 13 แสดงลักษณะดอกของต่างหลวง
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอน้ำป่าด จ.อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถั่วมะแฮะ

วงศ์	PAPILIONACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cajanus cajan</i> (Linn.) Millsp.
ชื่อพื้นเมือง	มะแฮะ มะแฮะตัน (เหนือ) ถั่วแฮะ(สกลนคร) ถั่วแม่ตาย(กลาง) ถั่วแรด(ใต้)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้พุ่ม ลำต้นตั้งตรงสูง 3-5 เมตร ลำต้นแก่มีสีม่วงแดงมักแตกเป็นร่องสีน้ำตาล
ใบ	: เป็นใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 3 ใบ เรียงสลับใบย่อยรูปขอบขนาน แกมใบหอก ผิวใบทั้งสองด้านมีขนกว้าง 1.5-10 เซนติเมตร
ดอก	: เป็นดอกช่อออกที่ซอกใบ รูปดอกถั่ว กลีบดอกสีเหลืองมีขอบสีน้ำตาลแดง
ผล	: ผลเป็นฝักแบนยาว
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ต้มฝักแก่เหมือนถั่วหรือกินฝักสด ฝักอ่อนกินกับลาบ เมียง รสชาติฝาด
ทางยา	: ใช้ฝักต้มหรือสดกินแก้ท้องร่วง รากต้มแก้ไข้หรือรัง ถอนพิษ
การใช้สอยอื่นๆ	: บำรุงดิน ปราบหญ้าคา ต้นขำมปีใช้เลี้ยงครั่ง
การขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดู
ลักษณะทางนิเวศน์	: เจริญเติบโตได้ดีทุกสภาพแวดล้อม
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถั่วมะแฮะ



ภาพที่ 14 แสดงลักษณะใบ และ ดอก ของถั่วมะแฮะ
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 15 แสดงลักษณะฝักของถั่วมะแฮะ
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บัวบก

วงศ์	UMBELLIFERAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Centella asiatica</u> Urban.
ชื่อพื้นเมือง	ผักนอก (ภาคเหนือ) ผักแว่น (ใต้) แวนโคก (ฉะเชิงเทรา)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ล้มลุกทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากออกตามข้อ ชูตั้งตรงขึ้นมา มีอายุหลายปี
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวมีก้านชูใบยาว ลักษณะใบรูปไตหรือรูปกลมมีรอยเว้าที่ฐานใบ ขอบใบมีรอยหยัก ผิวใบด้านบนค่อนข้างเรียบ ด้านล่างมีขนสั้นๆ
ดอก	: เป็นดอกช่อคล้ายร่มออกจากข้อมา 2-3 ช่อ ช่อละ 3-4 ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ ดอกสีม่วงอมแดงโดยเรียงสลับกับเกสรตัวผู้
เมล็ด	: เมล็ดมีขนาดเล็กมาก สีดำ แข็งน้ำไม่ตาย ทนน้ำขัง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใบและเถาบัวบกมักรับประทานเป็นผักสด ใช้แกงส้มกับอาหารได้หลายอย่าง เช่น น้ำพริก กะปิคั่ว หมี่กรอบ ก๋วยเตี๋ยว ผัดไท แกงเผ็ด ลาบ ก้อย ชูบหน่อไม้ นอกจากนี้ น้ำคั้นจากใบสด ทำให้เจ็จจางปรุงรสด้วยน้ำตาลใส่น้ำแข็งใช้ดื่มเป็นเครื่องดื่ม
ทางยา	: ทั้งต้นนำมาต้มน้ำดื่มแก้ฟอกขี้ได้ ลดอาการอักเสบได้ดี ทำครีมทาผิวหนัง แก้อักเสบเป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนใน
การใช้สอยอื่นๆ	: เป็นไม้ประดับ
การขยายพันธุ์	: ปักชำไหล
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดู
ลักษณะทางนิเวศน์	: บัวบกเป็นพืชเขตร้อน พบทั่วไปตามที่ลุ่มชื้นแฉะ ตามคันนาริมหนองน้ำ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บัวบก



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะต้นบัวบก

ที่มา : ภายในคณะเทคโนโลยีการเกษตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บอน

วงศ์	ARACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Colocasia esculenta</u> Hasskari.
ชื่อพื้นเมือง	บอนหวาน (แพร่) บอนจีต (กลาง,ใต้) บอนเขียว บอนท่า บอนน้ำ บอนจีนดำ
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นพืชลอยน้ำ เป็นไม้กอ ลำต้นมีไหลแตกออกรอบๆราก แตกกอกเป็นกระจุกทางด้านล่าง มีลำต้นอยู่ใต้ดินและอายุหลายปี สูงประมาณ 70-120 เซนติเมตร ก้านใบออกจากต้นใต้ดิน
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวมีขนาดใหญ่ แผ่นใบกว้างและอวบ ใบแตกออกรอบลำต้น จึงทำให้มีลักษณะเป็นกอ ส่วนโคนก้านใบแผ่กว้างประกบกันไว้ ก้านใบยาว อวบพอง จึงทำให้ลอยน้ำได้ ใบมีรูปร่างคล้ายรูปหัวใจ ปลายแหลมฐานใบเว้าแหลม ใบกว้าง 20-25 เซนติเมตรยาว 35-40 เซนติเมตร หน้าใบสีเขียวเรียบไม่เปียกน้ำ หลังใบสีชาวนวล มีเส้นใบชัดเจน แต่ละกอจะมี 7-9 ใบ
ดอก	: ช่อดอกมีขนาดเล็ก ชนิดสแปดิก (Spadix) เกิดบริเวณชอกใบ มีก้านหุ้ม ช่อดอกสีนวล ห่อหุ้มช่อดอกตอนล่าง ดอกตัวเมียจะอยู่ส่วนล่างๆ ของช่อดอกเป็นดอกที่ไม่มีกลีบดอก ติดผลชนิดเบอร์รี่ (Berry) มีสีเขียว กลิ่นหอม
ผล	: ภายในมีเมล็ดหลายเมล็ด
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: บอนหวานและบอนคันสามารถใช้เป็นอาหารได้ การปรุงอาหาร บอนหวานนำมาต้มหรือลวกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก หรือปรุงเป็นแกงส้ม อ่อมบอน ส่วนบอนคันมี Calcium oxalate ทำให้คัน ใบแก่มีมากกว่าใบอ่อน ก่อนการปรุงเป็นอาหารต้องทำให้ผลึกหักจึงหายคัน โดยนำยอดอ่อนมาต้มเคี่ยวด้วยน้ำและคั้นน้ำทิ้งก่อน 2-3 ครั้ง หรือใช้วิธีเผาก่อน แล้วจึงต้มน้ำและคั้นน้ำออกก่อน เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารมักจะใส่พืชที่มีรสเปรี้ยวลงไปด้วยเพื่อช่วยตัดพิษคั้นของบอน เช่น ส้มป่อย ยอดมะขาม น้ำมะกรูด
ทางยา	: รสเมาคัน เป็นยาระบาย ขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด แก้เถาตานในท้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- การขยายพันธุ์ : ใช้เมล็ดและส่วนของลำต้น
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ตลอดทั้งปี
- ลักษณะทางนิเวศน์ : บอนเป็นพืชที่ต้องการน้ำมาก แสงแดดพอสมควร พบขึ้นตาม
แหล่งน้ำ หนองบึงทั่วไป ปลูกง่ายไม่มีศัตรูพืชรบกวน
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดทั้งปี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บอน



ภาพที่ 17 แสดงลักษณะต้นบอน

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

ปีบ

วงศ์	BIGNONIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Millingtonia hortensis</i> Linn.f.
ชื่อพื้นเมือง	วาสะลอง ก้อกลางดง กาดสะลอง (เหนือ) ปีบ (กลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นสูง 5-25 เมตร เปลือกขรุขระสีเทา เนื้อหยุ่นๆ ตามกิ่งมีช่องอากาศเป็นจุดๆ
ใบ	: เป็นใบประกอบแบบขนนก 2-3 ชั้น ใบย่อยรูปไข่แกมรูปหอก ปลายใบแหลม ขอบใบหยักกลมๆหรือเรียบ โคนใบกลมกว่า 1.5-3 เซนติเมตร ยาว 2.5-6 เซนติเมตร มีต่อมขนอยู่ตรงมุมระหว่างเส้นกลางใบและเส้นใบ
ดอก	: ออกเป็นช่อใหญ่ๆตั้งตรงยาว 10-40 เซนติเมตร มีขนสั้นๆ กลิ่นหอม กลีบรองกลีบดอกโคนเชื่อมติดกันยาว 2-4 มิลลิเมตร ปลายแยกเป็นกลีบกลม ๆ 5 กลีบ ขอบม้วนออกกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นท่อเล็กยาว 2 มิลลิเมตร ยาว 6-8 เซนติเมตร ปลายท่อบานออกแยกออกเป็น 5 กลีบ เกสรตัวผู้มี 4 อัน ยาว 2 อัน สั้น 2 อัน ติดอยู่ด้านในใกล้ปากท่อดอก อับเรณูมีช่องเดียว ส่วนโคนมีจงอยเล็กๆ ติดอยู่ มีเกสรตัวเมีย 1 อัน ท่อเกสรยาว 8 เซนติเมตร
ผล	: เป็นฝักกว้าง 1.5-1.7 เซนติเมตร ยาว 30-35 เซนติเมตร ฝักแก่จะแตก
เมล็ด	: มีจำนวนมาก มีปีก
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อน นำมาย่างไฟเป็นผักจิ้มรับประทานร่วมกับลาบ
ทางยา	: ดอก สุกแก้ริดสีดวงจมูก บำรุงน้ำดี บำรุงโลหิตบำรุงกำลัง แก้ลมรอก บำรุงปอด แก้วณโรค แก้ไอ
การขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน
ลักษณะทางนิเวศน์	: ปลูกเป็นไม้ประดับ ปลูกตามข้างถนน พบในป่าเบญจพรรณ ขึ้นได้ดีในทุกสภาพแวดล้อม
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปีบ



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะใบ และดอก ของปีบ
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักกูด

วงศ์	ATHYRIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz) Swartz.
ชื่อพื้นเมือง	ผักกูดขาว (เชียงใหม่) ผักกูด (กลาง) ผักกูดดอย (เหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้จำพวกเฟิร์นเป็นเหง้าตั้งตรง สูงมากกว่า 1 เมตร มีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม ขอบดำ ขอบเกล็ดหยักซี่ฟัน
ใบ	: เป็นใบประกอบขนนกสองชั้น แผ่นใบมีขนาดต่างกัน มักยาวกว่า 1 เมตร ก้านใบยาว 70 เซนติเมตร กลุ่มใบย่อยคู่ล่างมักลดขนาดปลายเรียวแหลม โคนรูปกึ่งหัวใจหรือรูปติ่งหู ขอบหยักเว้าลึกเป็นแฉกเกือบถึงเส้นกลาง ใบย่อยแฉกปลายมน ขอบหยักซี่ฟัน แผ่นใบบาง กลุ่มอับสปอร์ที่อยู่ใต้อันติดกันซึ่งมีเส้นใบมาสานกัน ใบมีสีเขียว
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใบอ่อนและยอดอ่อนของผักกูดออกทุกฤดูกาล แต่ชาวบ้านนิยมรับประทานในหน้าแล้งเพราะรสชาติอร่อยกว่า ฤดูกาลอื่นอาจมีรสฝาดแทรกด้วยในการปรุงอาหาร คนไทยทุกภาครู้จักรับประทานผักกูดเป็นอาหาร ผักกูดเป็นผักป่าที่นิยมมากชนิดหนึ่งเพราะรสชาติจัดอมหวาน กรอบ หยุ่น ปรุงอาหารได้หลายชนิด วิธีนำมารับประทานทำได้โดย <ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ชาวอีสานและชาวเหนือรับประทานยอดสดกับลาบ ยำ ก้อย ปั่นปลา ส้มตำ 2. นำยอดผักกูดมาลวกหรือต้มบางครั้งอาจลวกด้วยน้ำกะทิรับประทานร่วมกับน้ำพริก 3. การผัด ผักกูดนำมาผัดกับไข่หรือแฮม 4. การแกง ยอดผักกูด ใบอ่อน นำไปปรุงเป็นแกงจืด แกงเลียงและแกงส้ม 5. การยำ ปรุงเป็นยำผักกูด
ทางยา	: ใบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- การขยายพันธุ์** : รากที่สมบูรณ์ของผักกูด ที่ห่างจากต้นเดิมส่วนปลายรากที่โผล่
พื้นดินเจริญเป็นต้นอ่อน สามารถแยกมาปลูกได้ หรืออาจขยาย
พันธุ์โดยใช้สปอร์และเหง้า
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ฤดูฝน
- ลักษณะทางนิเวศน์** : ขึ้นหนาแน่นตามชายป่ามีแดดส่องถึง ตามบริเวณลำธาร หรือ
บริเวณต้นน้ำ ปลูกได้ตามชายคลอง ห้วย หนอง
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ฤดูฝน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักกูด



ภาพที่ 19 แสดงลักษณะต้นผักกูด
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 20 แสดงลักษณะยอดของผักกูด
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักชีฝรั่ง

วงศ์	AIZOACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Gliricidia sepium</i> A.DC.
ชื่อพื้นเมือง	ผักขม สะเดาดิน ผักขวง (เหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ต้นเตี้ยๆ แตกกิ่งก้านแผ่กระจายออกไปโดยรอบติดดิน
ใบ	: ใบเล็กยาวเรียวออกตามข้อๆละ 4-5 ใบ ขอบใบเรียบใบกว้าง 0.2-0.5 เซนติเมตร ยาว 1-2.5 เซนติเมตร ก้านใบสั้น
ดอก	: ออกรอบๆข้อ 4-6 ดอก ก้านดอกยาว 0.6-1.2 เซนติเมตร กลีบดอกมี 5 กลีบ ยาว 0.3 เซนติเมตร เมื่อแก่จะแตกเป็น 3 แฉกภายในมีเมล็ดมากมาย
เมล็ด	: สีน้ำตาลแดง มีขนาดเท่าเม็ดทราย
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: นำใบและต้นมาแกงกับปลาทูนึ่ง ลวกจิ้มน้ำพริก
ทางยา	: ทั้งต้นบำรุงน้ำดี แก้ไข้ ดับพิษร้อน ต้มกับขิงสดบีบคั้นผสมน้ำแ้วดื่ม
การขยายพันธุ์	: ขยายพันธุ์ตามธรรมชาติ ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นทั่วไปตามที่รกร้าง ริมน้ำตามริมน้ำ ตามที่ลุ่มแฉะ ริมน้ำตามริมน้ำหัวไร่ปลายนา
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักขี้ขวง



ภาพที่ 21 แสดงลักษณะต้นผักขี้ขวง

ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักคราด

วงศ์	COMPOSITAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Spilanthes acmella</i> Murr.
ชื่อพื้นเมือง	ผักเผ็ด ผักคราดหัวแหวน (เหนือ) ผักตุ้มหู หญ้าตุ้มหู อี๋ฮวยเกี้ย (จีนแต้จิ๋ว)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตรงสูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร หรือทอดไปตามดินเล็กน้อยแต่ปลายชูขึ้น ลำต้นกลมอวบน้ำ มีสีเขียวม่วงแดงปนเข้ม ลำต้นอ่อนมีขนปกคลุมเล็กน้อย สามารถออกจากตามข้อของต้น ลำต้นแก่จะมีรากงอกออกมา
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามต้นรูปร่างสามเหลี่ยม ขอบใบหยักฟัน ก้านใบยาว ผิวใบสากมีขนใบกว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 6 เซนติเมตร
ดอก	: ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบ และปลายกิ่งเป็นกระจุก สีเหลืองลักษณะกลม ปลายแหลมคล้ายหัวแหวน ดอกย่อยมี 2 วง วงนอกเป็นตัวเมีย วงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ
ผล	: เป็นผลแห้งรูปไข่
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อนและดอกอ่อนรับประทานเป็นผักได้ เจริญเติบโตได้ดีตลอดปีและออกยอดมากในฤดูฝน การปรุงอาหารชาวเหนือ ชาวอีสานรับประทานผักคราดเป็นผัก โดยยอดอ่อน ใบอ่อนรับประทานเป็นผักสดแก้มกับน้ำพริก ลาบ ก้อย แกงและผักคราดนำไปปรุงอาหารได้ ชาวเหนือนำผักคราดไปแกงแค ชาวอีสานนำผักคราดไปใส่ส้มปลา อ่อมกบ และชาวใต้นำยอดอ่อนของผักคราดไปแกงร่วมกับหอยและปลาทำให้รสชาติและกลิ่นของอาหารรับประทานมากขึ้น
ทางยา	: จีนใช้สกัดเป็นยาชา สรรพคุณแก้พิษตามทวาร แก้วริดสีดวง แก้ผอมเหลืองตันสดตำผสมเหล้าหรือน้ำส้มสายชูแก้ฝีในคอต่อมน้ำลายอีกเสบ แก้ไข้ แก้ปวดฟัน
การขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด ปักชำมีรากออกตามข้อ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ลักษณะทางนิเวศน์** : พืชคลุมดิน พบขึ้นปะปนกับไม้ยืนหรืออยู่ตามสวน ใต้ร่มไม้ ริมคลอง ร่องน้ำหรือขึ้นทั่วไปที่ชุ่ม และมีความชื้นแฉะ พบขึ้นในป่าธรรมชาติ ป่าละเมาะ
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ตลอดปี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักคราด



ภาพที่ 22 แสดงลักษณะต้นผักคราด

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอเขาค้อ จ. เพชรบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักคาวตอง

วงศ์	SAURURACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.
ชื่อพื้นเมือง	ผักคาวตอง (เชียงใหม่) พลุคาว (กลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เลื้อยขนาดเล็ก สูงประมาณ 3-12 นิ้วพุด มีลำต้นตั้งตรงสีเขียวอมม่วง ส่วนที่เลื้อยทอดไปตามดินจะมีรากแขนงออกตามข้อ
ใบ	: เป็นใบเดี่ยว รูปไข่สีเขียวอมม่วง หนากลมเวียงสลับ ปลายใบแหลมและหนา ยาว 1-1.5 นิ้ว ขยี้ดมจะรู้สึกเหม็นคาวเหมือนคาวปลาช้อน
ดอก	: ออกเป็นช่อตรงปลายยอด ประกอบด้วยดอกที่ไม่มีก้านดอกมีขนาดเล็กและไม่มีกลีบ แต่มีกลีบเลี้ยงสีขาว เกสรเป็นกระจุกสีเหลืองนวล
ผล	: เป็นผลแห้งแตกได้
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใช้ยอดอ่อนและใบอ่อนซึ่งมีรสเผ็ดคาว โดยรับประทานเป็นผักสด แก่ลุ่มกับน้ำพริก ปลาแร่ ลาบหมู ลาบเนื้อ ช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี
ทางยา	: ทั้งต้น แก้กามโรค แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ซ้ำเชื้อโรคทางเดินปัสสาวะ ทาภายนอกให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนัง
การขยายพันธุ์	: ใช้หน่อหรือกิ่งที่มีรากออกนำมาปักชำ
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: เป็นไม้ที่ชอบที่ลุ่มที่มีความชื้นสูงขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามริมห้วยลำธาร และที่ชื้นแฉะริมน้ำหรือตามโคนต้นไม้ใหญ่
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: เก็บบริโภคได้ตลอดปี แต่ใบและยอดจะงามในฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักคาวตอง



ภาพที่ 23 แสดงลักษณะต้นผักคาวตอง
ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักเชียงดา

วงศ์	ASCLEPIADACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Gymnema inodorum</i> Decne.
ชื่อพื้นเมือง	ผักจินดา ผักเชียงดา (เหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เถาเลื้อย เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-5 เซนติเมตร เลื้อยพาดไปตามต้นไม้ใหญ่ ยาวประมาณ 5-10 เมตร ลำต้นสีเขียว ทุกส่วนของต้นที่อยู่เหนือดินมียางสีขาว
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวสีเขียวเข้ม รูปกลมรี ปลายแหลม หน้าใบเรียบกว่าหลังใบ ใบออกจากข้อเรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน ขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ฐานใบแหลม ใบมีก้านใบยาว 3.5-6 เซนติเมตร ใบกว้าง 9-11 เซนติเมตร ใบยาว 14.5-18.5 เซนติเมตร ผิวใบเรียบไม่มีขน
ดอก	: มีลักษณะกลมเล็กๆขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 5-6 มิลลิเมตร ร่วมกันเป็นช่อแน่นสีขาวอมเขียวอ่อน
การใช้ประโยชน์ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อนของผักเชียงดาใช้รับประทานเป็นผัก ยอดออกเจริญงอกงามดีในฤดูฝนและมีออกเรื่อยๆตลอดปี ชาวเหนือบอกว่าหากจะรับประทานผักเชียงดาให้อร่อยต้องรับประทานหน้าแล้ง เพราะหน้าฝนผักเชียงดาจะมีรสฝืดไม่อร่อย การปรุงอาหาร ผักเชียงดาเป็นผักที่ชาวเหนือนิยมรับประทาน บางคนชอบรับประทานผักสด โดยนำไปแกงส้มกับส้มตำมะม่วง ลาบ หลู้ แต่ส่วนมากจะนำยอดอ่อน ใบ อ่อนมาแกงกับปลาแห้ง ผักเชียงดาเป็นผักอย่างหนึ่งที่ปรุงเป็นแกงแค (แกงผักรวมหลายชนิดของชาวเหนือ)
ทางยา	: รักษาหวัดและรักษาไข้ โดยนำมาตำให้ละเอียดแล้วพอกกระหม่อม มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด
การขยายพันธุ์	: เพาะชำโดยตัดเถาที่แก่พอสมควรและตัดจากต้นแม่ที่มีหน่ออ่อนงอก
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดู

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ลักษณะทางนิเวศน์** : พบตามป่าดิบแล้ง ชาวบ้านนิยมนำมาปลูกไว้ตามริมรั้ว สวนครัว หรือสร้างเสาและค้ำให้เลื้อย ขึ้นในที่แห้งแล้งได้ ดินระบายน้ำดี
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : บริเวณใดตลอดปี เมื่อนำไปปรุงอาหารสุกแล้วมีรสชาติอร่อย หอมหวาน ชาวไทยพื้นบ้านล้านนาถือว่าผักเชียงดาเป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านภาคเหนือ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักเชียงดา



ภาพที่ 24 แสดงลักษณะต้นผักเชียงดา

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแว้ง

วงศ์	ASCLEPIADACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Marsdenia glabra</i> Cost.
ชื่อพื้นเมือง	ผักแว้ง (เหนือ) เถาวัลย์ดำ (สระบุรี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เลื้อยลำต้นเป็นเถากลมขนาดเล็กสีเขียว บางช่วงเลื้อยออกไปงอมา เถามีเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.01-0.15 เซนติเมตร
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ใบมีสีเขียวรูป หอกปนรูปไข่กว้าง 2.3-4.2 เซนติเมตร ใบยาว 4-12 เซนติเมตร ก้านใบสั้น 0.05-2 เซนติเมตร หลังใบสีเขียวเข้มกว่าด้านท้องใบ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ฐานใบสอบแหลม
ดอก	: ดอกมีกลีบดอกสีขาว กลีบดอกเล็กเรียวยาวแหลมยาว 3-5 เมตรดอกมีกลิ่นหอมเย็น
ผล	: ผลมีขนาดเล็ก กว้าง 6 มิลลิเมตร ยาว 5 เซนติเมตร
เมล็ด	: มีขนาดเล็ก
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนและใบอ่อนสดมีรสขมอมหวานนำมาต้มน้ำดื่มกับปลาหนึ่ง ใบอ่อนสดเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกไข่แดง หรือนำมาแกงกับปลาแห้งหรือนำมาแกงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ หรือนำมาลวก นึ่ง เป็นผักจิ้มรับประทานร่วมกับน้ำพริกแดงและน้ำพริกปลาร้า
ทางยา	: ใบ ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้กระหายน้ำ บำรุงร่างกาย ดอก บำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์ ราก ถอนพิษเบื่อเมา ถอนพิษไข้
การขยายพันธุ์	: ใช้เหง้า
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดู
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นเองตามธรรมชาติในป่าดงดิบ ที่รกร้างใกล้หมู่บ้านหรือนำมาปลูกไว้บริเวณรั้วบ้านเพื่อเก็บยอดไว้รับประทานและเป็นไม้ประดับ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี แตกยอดในฤดู

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแว้ง



ภาพที่ 25 แสดงลักษณะต้นผักแว้ง

ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ.ตาก



ภาพที่ 26 แสดงลักษณะดอกของผักแว้ง

ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักหวานบ้าน

วงศ์	EUPHORBIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Sauropus androgynus</i> Merr.
ชื่อพื้นเมือง	จำผักหวาน (เหนือ) ผักหวานบ้าน (กลาง) ผักหวานใต้ใบ (สตูล) มะยมป่า (ประจวบคีรีขันธ์)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้พุ่มขนาดกลางสูงประมาณ 2-3 เมตร กิ่งก้านเล็กสีเขียวปนเทา เรียงออกไปมาเล็กน้อยตามข้อ
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ ก้านใบสั้น รูปไข่ปลายแหลม ขอบเรียบ ออกเป็นคู่ตรงข้ามกันดูคล้ายใบประกอบ รูปคล้ายสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ใบกว้าง 1.5-3 เซนติเมตร ยาว 2.6 เซนติเมตร โคนใบมนมีหูใบเล็กๆที่โคนก้านใบ ด้านบนสีเขียวเข้ม : ดอกช่อออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ มีดอกตัวเมีย 1-3 ดอกและดอกตัวผู้จำนวนมาก ไม่มีกลีบดอก ดอกตัวเมียมักมีกลิ่นฉุนแรง เข้มหรือสีเหลืองจุดประสีแดงเข้ม
ผล	: กลมแบน ฉ่ำน้ำ ผิวเป็นพู่เล็กๆ 3 พู สีเขียวถึงขาว เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร ขั้วสีแดงห้อยลงใต้ใบ ผลแห้งแตกได้
เมล็ด	: มีขนาดเล็กสีดำ เป็นรูปสามเหลี่ยม
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนและใบอ่อนนำมาต้ม ลวก นึ่ง ผัดน้ำมันให้สุกและรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกรสจัด หรืออาจนำผักหวานบ้านมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงกับหมู แกงกับปลา แกงเลียง
ทางยา	: ใบและต้นใช้น้ำยางหยอดตาแก้อักเสบ รักษาแผลในจมูก รากถอนพิษไข้ ระวังความร้อน
การขยายพันธุ์	: เพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ปลายฤดูฝน
ลักษณะทางนิเวศน์	: ผักหวานบ้านชอบที่ลุ่มต่ำ มีความชื้นพอเหมาะ ปลูกง่าย เกิดตามป่าละเมาะ ป่าแดง และตามบริเวณทุ่งนา ขึ้นเองตามที่รกร้างว่างเปล่าทั่วไป ปลูกตามบ้านและสวนไร่นา
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักหวานบ้าน



ภาพที่ 27 แสดงลักษณะต้นผักหวานบ้าน
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 28 แสดงลักษณะผลของผักหวานบ้าน
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พ้อคำติเมีย

วงศ์	SELAGINELLACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Selaginella involuta</i> Spreng.
ชื่อพื้นเมือง	พ้อคำติเมีย (เหนือ , เชียงใหม่ ,แม่ฮ่องสอน ,แพร่) ผักกั๊ก (ลำพูน) เฟิร์นแดง
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ล้มลุกประเภทเฟิร์น ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นเป็นเหง้าไหลทอดไปกับพื้นดิน ลำต้นสูงประมาณ 30-45 เซนติเมตร
ใบ	: เป็นใบประกอบ ก้านใบยาวและแข็งหนา ยาวประมาณ 30-40 เซนติเมตร ใบคลี่แผ่ออกเป็นแผ่นกว้าง ใบอ่อนจะม้วนงอ ใบเรียงตัวแบบเป็นเกลียว(spirate)วนรอบลำต้น ก้านใบจะมีขนRamentaปกคลุมอยู่
สปอร์	: จะเกิดอยู่หลังใบมีขนาดเล็กน้ำหนักเบาเมื่อหลุดออกจากอับสปอร์สามารถปลิวไปได้ไกลๆ เกิดในที่เหมาะสมจะเกิดเป็นต้นอ่อนต่อไป
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ต้นอ่อนและยอดใบอ่อนม้วนงอ นำมาแกงกับปลาแห้งหรือนำมาแกงแคร่วมกับผักชนิดอื่นๆ หรือลวกเป็นผักจิ้มรับประทานร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า
ทางยา	: -
การขยายพันธุ์	: แยกต้นอ่อนที่เจริญไหล (stolon) จากลำต้นแม่
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน
ลักษณะทางนิเวศน์	: พ้อคำติเมียเป็นไม้ล้มลุกประเภทเฟิร์นพบทั่วไปในป่าผลัดใบผสมป่าเต็งรัง ขึ้นบริเวณที่มีความชื้นสูง บริเวณข้างลำห้วย ลำธาร หรือตามบริเวณต้นน้ำ เป็นไม้ที่ในช่วงฤดูแล้ง ต้นจะเหี่ยวเฉา และงอกลำต้นใหม่ในฤดูฝน
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ต้นฤดูฝน (เดือนพฤษภาคม-มิถุนายน)

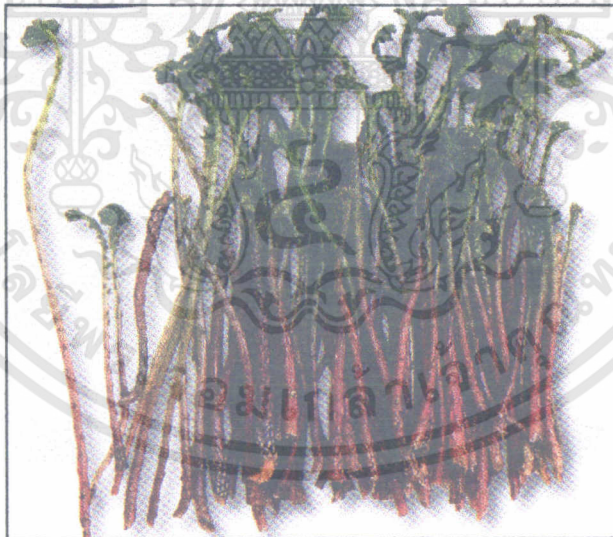
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พ้อค้ำตีเมีย



ภาพที่ 29 แสดงลักษณะต้นพ้อค้ำตีเมีย

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอน้ำปาด จ.อุตรดิตถ์



ภาพที่ 30 แสดงลักษณะยอดของพ้อค้ำตีเมีย

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอน้ำปาด จ.อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพกา

วงศ์	BIGNONIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Vent.
ชื่อพื้นบ้าน	ลิ้นฟ้า ลิ้นไม้ ลิ้นช้าง (ไทยใหญ่) ลิดไม้ มะลิดไม้ มะลิ้นไม้ (เหนือ) บักลิ้นฟ้า บักลิ้นงู (อีสาน) กาได้ได้ง (กระเหรี่ยง) เบโก (มาเลเซีย , นราธิวาส)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ยืนต้นสูง 10-12 เมตร อายุหลายปี เรือนยอดเล็ก กิ่งเปราะ หักง่าย แตกกิ่งก้านน้อย เปลือกเรียบ
ใบ	: เป็นใบประกอบแบบขนนก 3 ชั้น ขนาดใหญ่ เรียงตรงข้ามกันอยู่ บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่หรือรูปไข่แกมวงรี กว้าง 4-8 เซนติเมตร ยาว 6-12 เซนติเมตร
ดอก	: ดอกช่อออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว ดอกย่อยขนาดใหญ่ กลีบดอกสีนวลแถบเขียวโคนกลีบเป็นหลอดสีม่วงแดง หนา ย่น บานกลางคืน ร่วงตอนเช้า
ผล	: เป็นฝัก ติดฝักยาก (คิดว่าเป็นเพราะสายพันธุ์) 2-3 ปี ติดฝัก ฝัก เป็นรูปตามยาวประมาณ 60-100 เซนติเมตร เมื่อแก่จะแตก
เมล็ด	: เมล็ดแบนสีขาว มีปีกบางโปร่งแสง
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อนและดอกหนึ่งหรือต้มให้สุก รับประทานร่วมกับน้ำพริกตา แดง ฝักอ่อนนำมาเผาไฟให้ผิวนอกไหม้เกรียม แล้วขูดผิวที่ไหม้ไฟ ออกเพื่อลดรสขม รับประทานร่วมกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ยำ หรือนำ ไปผัดกับเนื้อหมู แกงแคะร่วมกับผักชนิดอื่นๆ
ทางยา	: เปลือกหรือแกน ใช้เป็นยาแก้พิษไข้ และนำไปเข้ากับยาอื่นหลาย ตัวแก่น้ำเหลืองเสีย บำรุงเลือด เป็นยาแก้พิษ
การขยายพันธุ์	: ตัดชำราก เพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: เดือน กันยายน- ธันวาคม
ลักษณะทางนิเวศน์	: เพกาเป็นไม้ที่พบทั่วไปทุกภาคของประเทศไทย เป็นไม้ที่ขึ้นได้ดีใน ดินทุกชนิดโดยเฉพาะดินร่วนซุย มีการระบายน้ำดี
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ทุกฤดู ดอกมีฤดูายน-กรกฎาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพกา



ภาพที่ 31 แสดงลักษณะต้นและฝักของเพกา
ที่มา : พื้นที่เขตในอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 32 แสดงลักษณะดอกของเพกา
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักคาว

วงศ์	CUCURBITACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Momordica cochinchinensis</u> Spreng.
ชื่อพื้นเมือง	ผักเข้า (เชียงใหม่) ชักกาเครือ (ปัตตานี) พักข้าว ผักข้าว (กลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เถาเลื้อย มีมือเกาะยึดไปกับต้นไม้ใหญ่ เถาสีเขียวเข้ม ลักษณะสี่เหลี่ยม เถาแก่มีข้อโปนออกมาเป็นปุ่ม ผิวของเถาจะมีเม็ดสีขาวเล็กๆกระจายอยู่ทั่วไป เจริญเติบโตมากขึ้นอยู่กับแหล่งที่ปลูกเส้นผ่าศูนย์กลางของเถา 0.5-1 เซนติเมตร
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวรูปร่างคล้ายใบโพธิ์ ตัวใบแบ่งเป็น 3 ช่วงสีเขียว เส้นผ่าศูนย์กลางของใบประมาณ 10-20 เซนติเมตร ยาว 5-10 เซนติเมตร มีหนวดไว้สำหรับเกาะ โคนใบโค้งมนและเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ เป็นสามแฉก แผ่นใบเรียบเป็นมันสีเขียวเข้มขนาดเท่าฝ่ามือ
ดอก	: เป็นดอกเดี่ยวขนาดใหญ่คล้ายดอกตำลึงมีกลีบดอก 5 กลีบสีเขียวอมเหลือง ดอกเป็นดอกแยกเพศ ดอกตัวผู้สีเหลือง กลีบรูปไข่ยาวประมาณ 5-7 เซนติเมตร ดอกตัวเมียเล็กกว่า
ผล	: ผลรูปร่างกลมรี เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ มีหนามเล็กขนาด 3-4 มิลลิเมตร อยู่บริเวณผิวรอบผล ผลยาว 10-15 เซนติเมตร กว้าง 6-10 เซนติเมตร ผลดิบสีเหลือง ผลสุกสีแดงหรือแดงส้ม
เมล็ด	: มีจำนวนมากเรียงตัวแบบเมล็ดแดงเป็นรูปไข่ยาว 1.8-2 เซนติเมตรแบน เปลือกหุ้มสีดำ ด้านบนมีลายเหมือนแคะสลัก
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อนและผลอ่อนหนึ่งหรือสองให้สุก ผลหั่นตามความยาวของผลแล้วนำไปรับประทานร่วมกับน้ำพริกหรือนำไปปรุงเป็นแกง ชาวภาคกลางมักนำไปปรุงเป็นแกงเลียง ส่วนชาวเหนือปรุงเป็นแกงแคหรือปรุงร่วมกับปลาอย่างผสมกับผักหลายชนิด
ทางยา	: ใบ แก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษอักเสบ แก้พิษต่างๆ เมล็ด คั่วให้กรอบรับประทานบารุงปอด รากต้นต้มถอนพิษทั้งปวง
การขยายพันธุ์	: ไข่เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลักษณะทางนิเวศน์ : พื้ค้ำวเป็นไม้พื้นเมืองของไทย พบในป่าเบญจพรรณ ป่าดงดิบ
และที่รกร้างทั่วไป ที่ขึ้น ดินร่วนระบายน้ำดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฟักคั่ว



ภาพที่ 33 แสดงลักษณะต้นฟักคั่ว

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 34 แสดงลักษณะยอดของฟักคั่ว

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะระขี้นก

วงศ์	CUCURBITACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Momomdica charantia</i> Linn.
ชื่อพื้นเมือง	มะระจีน (กลาง) มะนอย มะห้อย มะไห้ (เหนือ) ผักไซ (อีสาน) ผักไล่ (อุตรธานี) ผักเหย (สงขลา) ผักไห้ (นครศรีธรรมราช) ะร้อยรู (กลาและใต้)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่นมีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุมมีอายุเพียง 1 ปี ลำต้นสีเขียว ขนาดเล็ก ยาว ผิวมีขนขึ้นประปราย
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับกัน ลักษณะใบคล้ายใบแตงโมแต่เล็กกว่า ลักษณะใบหยักเว้าลึกเข้าไปในตัวใบ 5-6 หยัก ปลายใบแหลม ใบมีสีเขียวอ่อนและมีขนอ่อนนุ่มปกคลุมเล็กน้อย ใบกว้าง 4.5-11.5 เซนติเมตร ยาว 3.5-10 เซนติเมตร
ดอก	: เป็นดอกเดี่ยวมีสีเขียวอ่อนออกบริเวณง่ามใบ ดอกแยกเพศกัน แต่อยู่บนต้นเดียวกัน ดอกตัวผู้มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ปลายกลีบแหลมกลีบดอกสีเหลือง 5 กลีบ ปลายกลีบดอกอาจเว้าเข้าเล็กน้อยหรือมน ดอกตัวเมียจะมีกลีบเลี้ยงห่อหุ้มเอาไว้ กลีบดอกรูปขอบขนานหรือรูปไข่ หรือพบทั้งสองแบบ
ผล	: เป็นผลเดี่ยวรูปร่างคล้ายกระสวย ผิวขรุขระเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-3.5 เซนติเมตร ยาว 5-8 เซนติเมตร มีปุ่มยื่นออกมา ลูกอ่อนสีเขียว เมื่อผลแก่จัดจะเห็นเป็นสีส้มหรือแดงอมส้ม ผลคล้ายมะระจีนแต่มีขนาดใหญ่กว่า ผลแก่แตก้าออก
เมล็ด	: เมล็ดสุกสีแดงสด รูปร่างกลมแบน
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดอ่อน ใบอ่อนและผลอ่อนหนึ่งหรือลวกให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกปลาร้าหรือน้ำพริกปลาทุ การปรุงอาหารของคนไทยทุกภาคไม่นิยมรับประทานสด เพราะมีรสขมโดยเฉพาะผลจะขมมาก วิธีปรุงเป็นอาหาร โดยการนึ่งหรือลวกให้สุกก่อน และรับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกหรืออาจนำไปผัดหรือแกงร่วมกับผักอื่นก็ได้

ทางยา : ผลดิบ แก้เบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด แก้โรคลมเข้าข้อ หัวเข่าบวม กินแก้โรคตับอักเสบ แก้โรคของม้าม โรคตับ ผลสุก คั้นน้ำทาหน้าแก้สิ่ว เป็นยาระบายอ่อนๆ ผลมะระมีสรรพคุณแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย

การขยายพันธุ์ : ไข่เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ตลอดปี

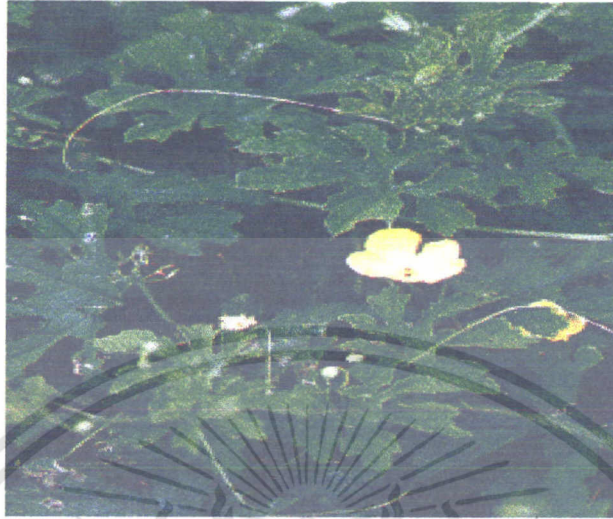
ลักษณะทางนิเวศน์ : มะระขึ้นเป็นพืชพื้นเมืองในประเทศเขตร้อนขึ้น พบขึ้นเองตามป่าละเมาะ ริมทางเดิน ตาม ป่า หุงไถ่บ้านตามธรรมชาติ ที่ลุ่ม และแต่ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะระขี้นก



ภาพที่ 35 แสดงลักษณะต้นมะระขี้นก
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 36 แสดงลักษณะดอกและผลของมะระขี้นก
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะรุม

วงศ์	MORINGACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Moringa obeisferd</i> Lamk., <i>M. pterygosperma</i> Gaertn.
ชื่อพื้นเมือง	มะค้อนก้อม (ฝักของต้นมะรุม) ผักอีฮ่อม (ยอดอ่อนของต้นมะรุม) (ภาคเหนือ) ผักอีฮ่อม (อุตรธานี, มหาสารคาม) บักอีฮ่อม มักรุม
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 5-10 เมตร เรือนยอดกลมและโปร่ง เนื้อไม้อ่อน เปลือกเรียบสีเทา
ใบ	: เป็นใบประกอบแบบขนนก ชนิดที่แตกใบย่อย 3 ชั้น ยาว 20-40 เซนติเมตร ออกเรียงแบบสลับใบย่อย ยาว 1-3 เซนติเมตร รูปไข่ ปลายใบและฐานใบมน ผิวใบด้านล่างสีอ่อนกว่าและมีขนเล็กน้อย ใบย่อยยาวขนาดที่เป็นใบอ่อน
ดอก	: เป็นดอกช่อสีขาวออกที่ซอกวง กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบแยกกัน
ผล	: เป็นฝักยาว เปลือกสีเขียว มีส่วนคอดและส่วนมนเป็นระยะตาม ความยาวของฝัก ฝักเป็นเหลี่ยม ฝักยาว 20-50 เซนติเมตร
เมล็ด	: เป็นรูปสามเหลี่ยมมีปีกบางหุ้ม 3 ปีก เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร เมล็ดเรียงอยู่ตามยาวของฝัก
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ยอดและดอกอ่อน นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำ พริกปลาร้า หรือน้ำพริกตาแดง ฝักอ่อนนำมาแกงกับปลาอย่าง แกง กุ้งกระดุกซีโครงหมู, เนื้อหมูหรือนำมะรุมอ่อนไปปรุงเป็นแกงส้ม
ทางยา	: ใบ รักษาเลือดออกตามไรฟัน ตาพอกรักษาบาดแผล ดอก ขับ บัสดวาระ บำรุงกำลัง เมล็ด ดับพิษร้อนถอนพิษไข้
การขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ดและปักชำกิ่ง
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน
ลักษณะทางนิเวศน์	: มะรุมเป็นไม้ที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศแถบเอเชีย เป็นไม้ปลูกง่าย เจริญได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำและความชื้นในปริมาณปาน กลาง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะรุม



ภาพที่ 37 แสดงลักษณะต้นมะรุม
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 38 แสดงลักษณะดอกและฝักของมะรุม
ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สะค้าน

วงศ์	-
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Piper sp.</i>
ชื่อพื้นเมือง	จะขัด จัดค่าน (เหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้เถาเลื้อยขนาดกลาง พาดพันตามต้นไม้ใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 4-5 เซนติเมตร เถายาวราว 5-6 เมตร เนื้อเถามีหน้าตัดเป็นรัศมี เปลือกค่อนข้างอ่อนเนื้อสีขาว
ใบ	: เป็นใบเดี่ยว รูปหอก ปลายแหลมสีเขียวเข้ม ใบยาว 3-4 นิ้ว กว้าง 2 นิ้ว
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ใช้เถาใส่แกงแคเป็นเครื่องชูรส โดยลอกเปลือกออกหั่นแฉลบเป็นแว่นๆ หรือใส่แกงขุ่นอ่อน ใบอ่อนสดรับประทานเป็นผักแกล้มกับลาบ ก้อย
ทางยา	: ใบ ขับลมในลำไส้ แก้แน่นจุกเสียด แก้ธาตุพิการ ดอก แก้ลมอัมพฤกษ์ ผล แก้ลมในทรวงอก เถา ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ ราก แก้ไข้ แก้หืด
การขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ทุกฤดู
ลักษณะทางนิเวศน์	: เป็นพืชป่า เกิดตามป่าดิบชื้นทั่วไป ขึ้นได้ดีในทุกสภาพแวดล้อม
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูหนาว

สะค้าน



ภาพที่ 39 แสดงลักษณะต้นสะค้าน

ที่มา : ศูนย์วิจัยพืชสวนดอยมูเซอ จ. ตาก

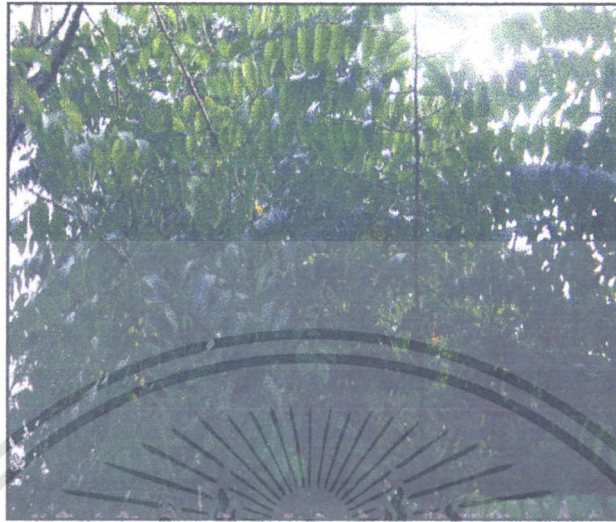
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สะแล

วงศ์	MORACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Broussonetia kurzii</i> Coner.
ชื่อพื้นเมือง	แกแล (ปราจีนบุรี) ซ้อยย่าน (สงขลา) ค้างง ชงแค (ปัตตานี) ชะแล (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) แทแหลล (ชลบุรี) สบเล สาลแล (กลาง และเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ลำต้น	: เป็นไม้พุ่มเลื้อย เปลือกลำต้นสีขาวค่อนข้างเรียบ มีตุ่มสีน้ำตาล เล็กๆกระจายทั่วไป
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปหัวใจ โคนใบเว้าเล็กน้อย ปลายใบค่อนข้าง แหลม ขอบใบจัก แผ่นใบสากมือไม่เรียบสีเขียวอ่อน ปลายใบ มีหยักเล็กน้อย ใบรูปไข่ ปลายใบแหลม ก้านใบยาว 1-1.3 เซนติเมตร ใบกว้าง 4.5-5.8 เซนติเมตร ใบยาว 8.5-12.7 เซนติเมตร
ดอก	: ออกเป็นกลุ่มตามซอกใบ ช่อดอกกลม สีเขียว มีดอกเพศผู้และ ดอกเพศเมียแยกคนละต้นโดยดอกเพศผู้มีช่อดอกยาวกว่าดอก เพศเมีย ก้านดอกสั้น
ผล	: ทรงกลมสีเขียว ขนาด 0.5-0.7 เซนติเมตร มีก้านเกสรตัวเมียติดอยู่ 2-4 อัน ก้านผลสั้น
การใช้ประโยชน์	
ทางอาหาร	: ดอกและผลอ่อน มีรสมัน นำมาแกงกับปลาแห้งหรือลวกจิ้มน้ำ พริก ยอดอ่อนชงน้ำดื่ม
ทางยา	: ยังไม่มีข้อมูลศึกษา
การขยายพันธุ์	: บักขำกิ่ง
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ตลอดปี
ลักษณะทางนิเวศน์	: สะแลเป็นไม้เลื้อย พบในป่าเบญจพรรณและป่าละเมาะในภาค เหนือของไทยขึ้นได้ดีในป่าโปร่งขึ้น ใกล้น้ำ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ฤดูหนาว

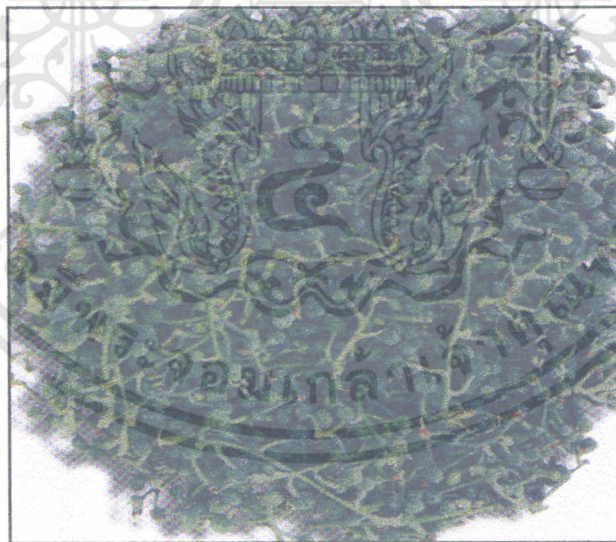
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สะแล



ภาพที่ 40 แสดงลักษณะต้นสะแล

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์



ภาพที่ 41 แสดงลักษณะผลของสะแล

ที่มา : พื้นที่ในเขตอำเภอท่าปลา จ. อุตรดิตถ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปผลและวิจารณ์

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคเหนือของประเทศไทย จำนวน 25 ชนิด พบว่ามีลักษณะแตกต่างกันสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. ทรงต้น จำแนกจากลักษณะการเจริญเติบโตแบ่งออกเป็น

- ไม้ยืนต้น ได้แก่ กุ่มน้ำ แควหางค่าง ต่างหลวง ปีบ เพกา มะรุม
- ไม้เลื้อย ได้แก่ กระทุงหมาบ้า ขจร ช้าเลือด ผักคาวตอง ผักเชียงดา ผักแล้ว พักคั่ว มะระขึ้นก และสะค้าน
- ไม้พุ่ม ได้แก่ ถั่วมะแฮะ ผักหวานบ้าน และสะแล
- ไม้ล้มลุก ได้แก่ ดอกดิน บัวบก ผักชีขวง ผักคราด และพอค้าตีเมีย
- พืชลอยน้ำ ได้แก่ บอน

2. ใบ จำแนกจากการจัดเรียงตัวของใบบนกิ่งได้ดังนี้

- ใบเดี่ยว ได้แก่ กระทุงหมาบ้า ขจร ดอกดิน ต่างหลวง บอน บัวบก ผักชีขวง ผักคราด ผักคาวตอง ผักเชียงดา ผักแล้ว ผักหวานบ้าน พักคั่ว มะระขึ้นก สะค้าน และสะแล
- ใบประกอบ ได้แก่ แควหางค่าง ช้าเลือด ถั่วมะแฮะ ปีบ ผักกูด พอค้าตีเมีย เพกา และมะรุม

3. ลักษณะดอก จำแนกได้ดังนี้

- ดอกเดี่ยว ได้แก่ ดอกดิน ผักชีขวง ผักแล้ว พักคั่ว และมะระขึ้นก
- ดอกช่อ ได้แก่ กระทุงหมาบ้า ขจร แควหางค่าง ช้าเลือด ต่างหลวง ถั่วมะแฮะ บอน บัวบก ปีบ ผักคราด ผักคาวตอง ผักเชียงดา ผักหวานบ้าน เพกา มะรุม และสะแล

4. ลักษณะของผล จำแนกได้ดังนี้

- ผลเดี่ยว ได้แก่ ขจร ผักชีขวง ผักคราด ผักหวานบ้าน พักคั่ว และมะระขึ้นก
- ผลกลุ่ม ได้แก่ ต่างหลวง และสะแล
- ผลิ่ ได้แก่ กระทุงหมาบ้า แควหางค่าง ช้าเลือด ถั่วมะแฮะ ปีบ เพกา และมะรุม

เอกสารอ้างอิง

- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล .2539. สมุนไพรพื้นบ้านล้านนา บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) กรุงเทพฯ น. 32-37
- จำลอง เพ็งคล้ายและคณะ .2515. ไม้ที่มีค่าทางเศรษฐกิจของไทย ตอนที่ 1-2 . กรมป่าไม้ ฝ่ายพฤกษศาสตร์ป่าไม้ กองบำรุง น. 83-85
- เดชา ศิริภัทร .2539. พืชผักพื้นบ้าน ความสุขชั่วชีวิตที่เราปลูกได้ จัดพิมพ์โดย ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อสังคม น.192-205
- เต็ม สมิตินันทน์ .2518. พันธุ์ไม้ป่าพื้นเมือง .กรมป่าไม้ ,กรุงเทพฯ น.51-60
- นิจศิริ เรือธงชัย และพยอม ดันตวิวัฒน์ .2534. พืชสมุนไพร สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ น.44-67
- นิรนาม .2524. อาหารพื้นเมืองของเชียงใหม่และล้านนา สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำนักพิมพ์ สถานนาการพิมพ์ น. 24-28
- เพยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ .2537. สมุนไพรก้าวใหม่ แก้ไขปรับปรุงใหม่จากตำรายาศาสตร์สมุนไพร พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์ เมติคัลมีเดีย จำกัด น.15-21
- เพ็ญภา ททรัพย์เจริญและคณะ .2542. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ สถาบันการแพทย์แผนไทยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข . โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ น.13-215
- ภูมิภมร ,สุรีย์และคณะอนุกรรมการประสานงานวิจัยและพัฒนาทรัพยากรป่าไม้โตเร็วอ่อนกประสงค์ .2540. "ไม้โอเนกประสงค์กินได้" บริษัทเฟื่องฟ้าพริ้นติ้งจำกัด กรุงเทพฯ น.73-79
- มานิช วามานนท์ .2538. "ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย" จัดพิมพ์โดยสำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข น.10-50
- เมฆ จันทรประยูร .2541. ผักพื้นบ้านเคล็ดลับของคนอายุยืน สำนักพิมพ์ไททอร์ศน์ น.23-25
- วิทย์ เทียงบุญธรรม .2531. พจนานุกรมพืชสมุนไพร สำนักพิมพ์ โอ.เอส.พริ้นติ้ง น.103-140
- สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล .2540. มหัศจรรย์ผัก 108 โครงการจัดพิมพ์คบไฟ กรุงเทพฯ น.98-105
- สมจิตร พงศ์พจน์และสุภาพ ภูประเสริฐ .2534. พืชกินได้และพืชมีพิษในป่าเมืองไทย สมมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์ โอ .เอส พริ้นติ้ง เฮาส์ น. 60-85
- สุกัญญา นิยมตรุษะ .2539. เกษตรกรรมธรรมชาติแบบไทยๆ : ผักบ้านเรา สำนักพิมพ์เอดิชั่นเพรสโปรดักส์ กรุงเทพฯ น.65-69

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้