

บทที่ 4

ผลการศึกษา

จากการศึกษาความหลากหลายชนิด และการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านใน อำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย โดยการเก็บตัวอย่างจากแม่ค้าในตลาดตำบลโดนด ตำบลสามพวง ตำบลทุ่งหลวง ตำบลนาเชิงคีรี และสัมภาษณ์การใช้ประโยชน์จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 390 คน

4.1 การสำรวจชนิด และเก็บรวบรวมตัวอย่างพืชผักพื้นบ้าน

จากการสำรวจพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ พบพืชจำนวน 52 วงศ์ 86 สกุล 106 ชนิด (ตารางที่ 4.1) จากตัวอย่างพืชที่เก็บได้ทั้งหมด 114 ตัวอย่าง โดยเก็บตัวอย่างตอง 53 ตัวอย่าง แห้ง 61 ตัวอย่าง และเก็บไว้ที่ห้องเก็บรวบรวมตัวอย่าง คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยพบพืชในวงศ์ LEGUMINOSAE มากที่สุด จำนวน 14 ชนิด รองลงมาคือวงศ์ CUCURBITACEAE และวงศ์ SOLANACEAE จำนวน 9 ชนิด วงศ์ ZINGIBERACEAE จำนวน 8 ชนิด วงศ์ ARACEAE จำนวน 5 ชนิด วงศ์ DIOSCOREACEAE วงศ์ LABIATAE และวงศ์ UMBELLIFERAE จำนวน 4 ชนิด วงศ์ CONVULVACEAE และวงศ์ EUPHORBIACEAE จำนวน 3 ชนิด วงศ์ ALLIACEAE วงศ์ BASELLACEAE วงศ์ GRAMINAE วงศ์ MALVACEAE วงศ์ PASSIFLORACEAE และวงศ์ RUTACEAE จำนวน 2 ชนิด วงศ์ ASCLEPIADACEAE วงศ์ AMARANTHACEAE วงศ์ ANACARDIACEAE วงศ์ ALISMACEAE วงศ์ ATHYRIACEAE วงศ์ BIGNONIACEAE วงศ์ CONVALLARIACEAE วงศ์ CRUCIFERAE วงศ์ CAPPARACEAE วงศ์ CARICACEAE วงศ์ COMBRETACEAE วงศ์ CYPERACEAE วงศ์ LEMNACEAE วงศ์ MUSACEAE วงศ์ MORACEAE วงศ์ MENYANTHACEAE วงศ์ MARSILEACEAE วงศ์ MOLLUGINACEAE วงศ์ MORINGACEAE วงศ์ MENISPERMACEAE วงศ์ MELIACEAE วงศ์ NYMPHAEACEAE วงศ์ NELUMBONACEAE วงศ์ OPILIACEAE วงศ์ ONAGRACEAE วงศ์ OXALIDACEAE วงศ์ OROBANCHACEAE วงศ์ PEPEROMIACEAE วงศ์ PIPERACEAE วงศ์ PALMAE วงศ์ PANDANCEAE วงศ์ POLYGONACEAE วงศ์ PORTULACEAE วงศ์ RUBIACEAE วงศ์ RHAMNACEAE และวงศ์ SIMAROUBACEAE จำนวน 1 ชนิด และ Unknown จำนวน 3 ชนิด แบ่งเป็น ไม้ยืนต้น จำนวน 21 ชนิด ไม้พุ่ม จำนวน 16 ชนิด และ ไม้ล้มลุก จำนวน 77 ชนิด

ตาราง 4.1 รายชื่อพืชผักพื้นบ้านที่พบในพื้นที่สำรวจ

ลำดับ ที่	ชื่อสามัญ ไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลำดับ ภาพที่
1	กระเจี๊ยบแดง	กระเจี๊ยบ	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	MALVACEAE	4.1
2	กระเจี๊ยบ มอญ	มะเขือมีน	<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) Moench	MALVACEAE	4.2
3	กระเจียวแดง	-	<i>Curcuma sessilis</i> Gage	ZINGIBERACEAE	4.3
4	ผักกระเฉด	-	<i>Neptunia oleracea</i> Lour.	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	4.4
5	กระชาย	กระชายเหลือง	<i>Boesenbergia rotunda</i> (L.) Mansf. Holtt.	ZINGIBERACEAE	4.5
6	กระถินไทย	ผักก้านถิน	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	4.6
7	กระเทียม	-	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Sm.	ZINGIBERACEAE	4.7
8	กะเพรา	กะเพราแดง กะเพราขาว	<i>Ocimum sanctum</i> L.	LABIATAE	4.8
9	กระสัง	-	<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Humb.	PEPEROMIACEAE	4.9
10	กล้วยน้ำว้า	-	<i>Musa sapientum</i> L.	MUSACEAE	4.10
11	กลอย	กลอยขาว เหนียว	<i>Dioscorea hispida</i> Dennst. var. <i>hispida</i>	DIOSCOREACEAE	4.11
12	กะทกรก	ผ้าขี้ริ้วห่อทอง	<i>Passiflora foetida</i> L.	PASSIFLORACEAE	4.12
13	กุยช่าย	-	<i>Allium tuberosum</i> Roxb.	ALLIACEAE	4.13
14	ขจร	สลิด	<i>Telosma minor</i> Craib.	ASCLEPIADACEAE	4.14
15	ขนุน	มะหนุน	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	MORACEAE	4.15
16	ขมิ้นชัน	ขมิ้นแกง	<i>Curcuma longa</i> L.	ZINGIBERACEAE	4.16
17	ขมิ้นอ้อย	-	<i>Curcuma zedoaria</i> (Berg.) Roscoe	ZINGIBERACEAE	4.17
18	ข่า	ข่าใหญ่	<i>Alpinia nigra</i> (Gaertn.) Burt	ZINGIBERACEAE	4.18
19	ขิง	-	<i>Zingiber officinale</i> Rosc.	ZINGIBERACEAE	4.19

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อสามัญ ไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลำดับ ภาพที่
20	ซีเหล็ก	ซีเหล็กใหญ่	<i>Cassia siamea</i> Lamk.	LEGUMINOSAE- CAESALPINOIDEAE	4.20
21	คุน	-	<i>Colocasia gigantea</i> Hook.f.	ARACEAE	4.21
22	แคบ้าน	แคดอกขาว, แคดอกแดง	<i>Sesbania grandiflora</i> Desv.	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	4.22
23	ข้าพลุ	-	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb. ex Hunter	PIPERACEAE	4.23
24	ชะอม	ผักชะ	<i>Acacia pennata</i> (L.) Wild. subsp. <i>insuavis</i> (Lace) I.C.Nielsen	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	4.24
25	ข้าเลือด	ผักปุย	<i>Caesalpinia mimosoides</i> Lam.	LEGUMINOSAE- CAESALPINOIDEAE	4.25
26	ดอกชม จันทร์	ดอกบานดึก	<i>Ipomoea alba</i> L. Share	CONVOLVULACEAE	4.26
27	ดอกดิน	ข้าวก้านกยูง	<i>Aeginetia indica</i> Roxb.	OROBANCHACEAE	4.27
28	ตะไคร้	ตะไคร้แกง	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf	GRAMINAE	4.28
29	ดับเตาใหญ่	ผักดับเตา	<i>Nymphoides indicum</i> (L.) Kuntze	MENYANTHACEAE	4.29
30	ตาล	ตาลโตนด	<i>Borassus flabellifer</i> L.	PALMAE	4.30
31	ตาลปัตร- ฤาษี	นางกวัก	<i>Limnocharis flava</i> (L.) Buchenau	ALISMATACEAE	4.31
32	ผักตำลึง	-	<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt	CUCURBITACEAE	4.32
33	เดยหอม	-	<i>Pandanus amaryllifolius</i> Roxb.	PANDANCEAE	4.33
34	แตงกวา	แตงกวา	<i>Cucumis sativus</i> L.	CUCURBITACEAE	4.34
35	ถั่วแขก	ถั่วหนัก	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	4.35
36	ถั่วแปบ	มะแปบ	<i>Dolichos lablab</i> L.	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	4.36

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อสามัญ ไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลำดับ ภาพที่
37	ถั่วฝักยาว	ถั่วนา	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp. subsp. <i>unguiculata</i>	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	4.37
38	ถั่วพู	ถั่วพูใหญ่	<i>Psophocarpus</i> <i>tetragonolobus</i> DC.	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	4.38
39	นางแลว	ดอกแม้ว	<i>Aspidistra sutepensis</i> K.Larsen	CONVALLARIACEAE	4.39
40	น้ำเต้า	หมากน้ำ	<i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.	CUCURBITACEAE	4.40
41	บวบหอม	-	<i>Luffa cylindrica</i> (L.) M. Roem.	CUCURBITACEAE	4.41
42	บวบเหลี่ยม	บวบเหลี่ยม	<i>Luffa acutangula</i> (L.) Roxb.	CUCURBITACEAE	4.42
43	บอน (เผือก)	บอนหวาน	<i>Colocasia antiquorum</i> Schott	ARACEAE	4.43
44	บัวบก	ผักหนอก	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	UMBELLIFERAE	4.44
45	บัวสาย	สายบัว	<i>Nymphaea lotus</i> L.	NYMPHAEACEAE	4.45
46	บัวหลวง	-	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.	NELUMBONACEAE	4.46
47	ปลาไหล- เผือก	-	<i>Eurycoma longifolia</i> Jack	SIMAROUBACEAE	4.47
48	ผักกาด- คอกควาย	-	-	-	4.48
49	ผักกาด- เปี้ยว	-	-	-	4.49
50	ผักกูด	-	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.	ATHYRIACEAE	4.50
51	ผักชีหูด	ผักกาดกูด	<i>Raphanus sativus</i> L.	CRUCIFERAE	4.51
52	ผักคันทรง	ผักอีทรง	<i>Colubrina asiatica</i> L. ex Brongn.	RHAMNACEAE	4.52
53	ผักชีฝรั่ง	ผักหอมเป	<i>Eryngium foetidum</i> L.	UMBELLIFERAE	4.53
54	ผักชี	-	<i>Coriandrum</i> sp. <i>sativum</i> L.	UMBELLIFERAE	4.54
55	ผักชีลาว	ผักชีเหม็น	<i>Anethum graveolens</i> L.	UMBELLIFERAE	4.55
56	ผักบุ้ง	ผักบุ้งแดง	<i>Ipomoea aquatic</i> Forssk.	CONVOLVULACEAE	4.56

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อสามัญ ไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลำดับ ภาพที่
57	ผักปลังขาว	ผักปลังขาว	<i>Basella alba</i> L. <i>Basella</i> <i>rubra</i> L.	BASELLACEAE	4.57
58	ผักปลัง	ผักป้ง	<i>Basella rubra</i> L.	BASELLACEAE	4.58
59	ผักไผ่	-	<i>Polygonum odoratum</i> Lour.	POLYGONACEAE	4.59
60	ผักแว่น	-	<i>Marsilea crenata</i> C. Presl	MARSILEACEAE	4.60
61	ผักสาบ	ผักอีหนู	<i>Adenia viridiflora</i> Craib	PASSIFLORACEAE	4.61
62	ผักสีเสียด	ผักอีไร	<i>Glinus herniarioides</i> (Gagnep.) Tardieu	MOLLUGINACEAE	4.62
63	ผักเสี้ยน	ผักเสี้ยน	<i>Cleome gynandra</i> (L.) , <i>Cyandropsis pentaphylla</i> DC.	CAPPARACEAE	4.63
64	ผักหนาม	ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thwaites	ARACEAE	4.64
65	ผักหวาน- บ้าน	ผักหวานบ้าน	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	EUPHORBIACEAE	4.65
66	ผักหวานป่า	ผักหวาน	<i>Melientha suavis</i> Pierre	OPILIACEAE	4.66
67	ผักโขม	ผักโขม	<i>Amaranthus lividus</i> L.	AMARANTHACEAE	4.67
68	ผัก	ไข่น้ำ	<i>Wolffia globosa</i> (Roxb.) Hartog & Plas	LEMNACEAE	4.68
69	เผือก	-	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	ARACEAE	4.69
70	เผือกตาแดง	-	-	ARACEAE	4.70
71	ไผ่รวก	หน่อไม้ค้าย	<i>Thyrsostachys siamensis</i> Gamble	GRAMINAE	4.71
72	พริกชี้หนู	พริกแจว	<i>Capsicum minimum</i> Roxb.	SOLANACEAE	4.72
73	พญากษ	มะคึก	<i>Albizia Lebbeck</i> (L.) Benth.	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	4.73
74	เพกา	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz	BIGNONIACEAE	4.74
75	แพงพวย	ผักพังพวย	<i>Ludwigia adscendens</i> (L.) H.Hara	ONAGRACEAE	4.75

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อสามัญ ไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลำดับ ภาพที่
76	ไพล	หวานไพล	<i>Zingiber cassumunar</i> Roxb.	ZINGIBERACEAE	4.76
77	ฟัก	ฟักขาว ฟัก เขียว	<i>Benincasa hispida</i> (Thunb.) Cogn.	CUCURBITACEAE	4.77
78	ฟักข้าว	ฝักข้าว	<i>Momordica cochinchinensis</i> (Lour.) Spreng.	CUCURBITACEAE	4.78
79	ฟักทอง	หมากฟัก เหลือง	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	CUCURBITACEAE	4.79
80	มะกรูด	ส้มมะกรูด	<i>Citrus hystrix</i> DC.	RUTACEAE	4.80
81	มะกอก	มะกอก	<i>Spondias pinnata</i> (L.f.) Kurz	ANACARDIACEAE	4.81
82	มะขวิด	-	<i>Limonia acidissima</i> L.	RUTACEAE	4.82
83	มะขาม	มะขามไทย	<i>Tamarindus indica</i> L.	LEGUMINOSAE- CAESALPINOIDEAE	4.83
84	มะขามป้อม	-	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	EUPHORBIACEAE	4.84
85	มะเขือ ไข่เต่า	มะเขือขาว	<i>Solanum</i> sp.	SOLANACEAE	4.85
86	มะเขือจาน	มะเขือยาว	<i>Solanum melongena</i> L.	SOLANACEAE	4.86
87	มะเขือพวง	-	<i>Solanum torvum</i> Sw.	SOLANACEAE	4.87
88	มะเขือม่วง	มะเขือหำม้า	<i>Solanum melongena</i> L.	SOLANACEAE	4.88
89	มะเขือยาว	-	<i>Solanum melongena</i> L.	SOLANACEAE	4.89
90	มะเขือเทศ	มะเขือส้ม	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	SOLANACEAE	4.90
91	มะเฟือง	มะเฟืองเปรี้ยว	<i>Averrhoa carambola</i> L.	OXALIDACEAE	4.91
92	มะยม	-	<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels	EUPHORBIACEAE	4.92
93	มะระขี้นก	มะระจีน	<i>Momordica charantia</i> L.	CUCURBITACEAE	4.93
94	มะรุม	-	<i>Moringa obeisfera</i> Lam.	MORINGACEAE	4.94
95	มะละกอ	-	<i>Carica papaya</i> L.	CARICACEAE	4.95
96	มะแว้งต้น	มะแว้ง	<i>Solanum sanitwongsei</i> Craib	SOLANACEAE	4.96

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อสามัญ ไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลำดับ ภาพที่
97	มะอึ๊ก	มะเขือปู	<i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.	SOLANACEAE	4.97
98	มันเทศ	-	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	CONVOLVULACEAE	4.98
99	มันชาตุ	-	-	-	4.99
100	มันนกก	-	<i>Dioscorea birmanica</i> Prain & Burkill	DIOSCOREACEAE	4.100
101	มันมือเสือ	-	<i>Dioscorea esculenta</i> (Lour.) Burkill	DIOSCOREACEAE	4.101
102	มันอ่อน	-	<i>Dioscorea daunaea</i> Prain & Burkill	DIOSCOREACEAE	4.102
103	แมงลัก	ม้งลัก	<i>Ocimum americanum</i> L.	LABIATAE	4.103
104	ยอ	-	<i>Morinda citrifolia</i> L.	RUBIACEAE	4.104
105	ย่านาง	-	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	MENISPERMACEAE	4.105
106	สมอไทย	หมากสมอ	<i>Terminalia chebula</i> Retz. var. <i>Chebula</i>	COMBRETACEAE	4.106
107	สะเดา	สะเดาบ้าน	<i>Azadirachta indica</i> A. Juss. var. <i>siamensis</i> Valetton	MELIACEAE	4.107
108	สะระแหน่	สะระแหน่สวน	<i>Mentha cordifolia</i> Opiz ex Fresen	LABIATAE	4.108
109	โสน	โสนกินดอก	<i>Sesbania javanica</i> Miq.	LEGUMINOSAE- PAPILIONACEAE	4.109
110	โสมคน	โสม	<i>Talinum triangulare</i> (Jacq.) Willd.	PORTULACEAE	4.110
111	หอม	ดอกหอมแดง	<i>Allium ascalonicum</i> L.	ALLIACEAE	4.111
112	แห้ว	แห้วจีน	<i>Eleocharis dulcis</i> (Burm.f.) Hensch.	CYPERACEAE	4.112
113	โหระพา	โหระพาไทย	<i>Ocimum basilicum</i> L.	LABIATAE	4.113
114	อัญชัน	เอื้องจัน	<i>Clitoria ternatea</i> L.	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	4.114

กระเจี๊ยบแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* L.

ชื่อวงศ์ MALVACEAE

ชื่ออื่น กระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบเปรี้ยว (ภาคกลาง) ผักแก้งเค้ง ส้มแก้งเค้ง (พายัพ)
 ส้มตะเลงเครง ส้มปู้ ส้มพอเหมาะ (ภาคเหนือ) แก้งแดง (เชียงใหม่) ส้ม
 พอดี (ภาคอีสาน) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.1 กระเจี๊ยบแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ดีในดินร่วนซุยและดินเหนียวที่อุ้มน้ำได้ดี วัสดุ เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้น ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใบ ก้านใบยาวประมาณ 5 เซนติเมตร ใบมีลักษณะอยู่หลายชนิด ขอบใบเว้าลึก 3 หยัก หรือเรียบ ใต้ใบเป็นรูปรี แหลม ดอก ดอกเดี่ยวสีชมพู ตรงกลางดอกมีสีเข้มกว่าส่วนนอก ออกตามบริเวณง่ามใบ ก้านดอกจะสั้น กลีบรองดอกจะมีลักษณะเป็นปลายแหลม กลีบเลี้ยงจะแผ่ขยายติดกันออกหุ้มเมล็ดไว้ มีสีแดงเข้มมีลักษณะที่จกง่าย ผล เป็นรูปรี ปลายแหลม ผลยาวประมาณ 2.5 เซนติเมตร หุ้มไว้ด้วยกลีบเลี้ยงสีแดง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์

นำส่วนของดอกมาปรุงสุกโดยการต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ลูกอ่อนนำมาต้มรับประทานร่วมกับน้ำพริก ยอดอ่อน แกงส้มหรือต้มกินกับน้ำพริก กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยง นำมาต้มกับน้ำและเติมน้ำตาลทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบ ทำขนม เยลลี่ แยม

ทางยา กลีบเลี้ยง รสเปรี้ยว ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้ไอ ขับนิ่ว แก้กะหายน้ำ ใบ
แก้ไอ เมล็ด บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ ผล บำรุงร่างกาย

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

กระเจี๊ยบมอญ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench

ชื่อวงศ์ MALVACEAE

ชื่ออื่น มะเขือมอญ กระเจี๊ยบ มะเขือทราย มะเขือพม่า มะเขือมื่น (ภาคเหนือ)
มะเขือ ละโว้ มะเขือทวาย ปอ (โคราช) (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ,
2542)



ภาพ 4.2 กระเจี๊ยบมอญ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ปลูกได้ในเขตร้อนทั่วไป วัสดุ เป็นไม้พุ่ม ลำต้น สูง 1-2 เมตร ลำต้นมีขนหยาบ ใบ ใบเดี่ยวขนาดใหญ่ รูปฝ่ามือ มีขนคลุม ดอก สีเหลือง ดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลือง โคนกลีบดอกด้านในสีม่วงแดง ผล กลมยาว โคนตรงปลายแหลม เป็นจีบ มีขนรอบ ผลเมื่อแก่จะแตกออกเห็น เมล็ดกลม สีดำ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยการนำส่วนของผลมาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

ทางอาหาร ลูกกระเจียวอ่อนนำไปต้มเป็นผักจิ้มกับ น้ำพริก แกงส้ม

ทางยา ผล บดเป็นผง ชงน้ำร้อน หรือปั้นเม็ล็ดรับประทานรักษาแผลในกระเพาะ

อาหาร

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

กระเจียวแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma sessilis* Gage

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น อาวขาว (เชียงใหม่) กระเจียวโคก ดอกดิน กระชายดง (เลย)

(กัญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.3 กระเจียวแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบทั่วไปบริเวณโคก บริเวณป่าโปร่ง และสวนตามบ้านเรือนทั่วไป วัสดุเป็นไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นอยู่ใต้ดิน สูง 30-40 เซนติเมตร ใบ ใบคล้ายใบกระชาย ใบเรียวยาว 30-50 เซนติเมตร ดอก กลีบซ้อนกันจำนวนมาก กลีบเลี้ยงสีแดง ฤดูแล้งต้นจะไหม้

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

ทางอาหาร หน่ออ่อนกระเจียวแดง รับประทานเป็นผักสดหรือลวกรับประทานกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำก็ได้ ดอกอ่อนกระเจียวดอกแดง นำมาลวกให้สุกรับประทานกับน้ำพริก หรือปรุงเป็นแกง โดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แกงรวมกับผักหวานปลาและเครื่องแกงได้

ทางยา หัวอ่อน หน่ออ่อน และดอกอ่อน รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม ต้มกับน้ำมีสรรพคุณขับลม

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

ผักกระเจด

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Neptunia oleracea</i> Lour.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE
ชื่ออื่น	ผักกระเจด ผักรุ้นอน (ภาคกลาง) ผักฉืด(ภาคใต้) ผักหนอง (ภาคเหนือ) ผักหละหนอง (แม่ฮ่องสอน) ผักกะเสดน้ำ (อุดรธานี , ยโสธร - อีสาน) กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.4 ผักกระเจด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นตามที่มีน้ำขัง ตามลำคลอง และแหล่งน้ำทั่วไป วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นทอดขนานแตกแขนงไปบนผิวน้ำ ชูส่วนใบและดอกโผล่พ้นผิวน้ำขึ้นมา จะแตกรากฝอยบริเวณข้อลงไปยึดกับพื้นดินลำต้นแก่มีเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำ (aerenchyma) สีขาวหุ้มลำต้น ทำให้อลอยน้ำได้ ชาวบ้านเรียกว่า นม ใบ เป็นใบประกอบ เกิดที่ข้อของลำต้น แต่ละใบมีใบประกอบย่อย 2-3 คู่ แต่ละใบประกอบย่อยมีใบย่อย 8-16 คู่ ใบย่อยมีขอบใบขนาน ปลายใบสีเขียวเข้ม บริเวณใบมีสีเขียวอ่อน ขอบใบมีสีม่วง ใบย่อยส่วนปลายมีขนาดใหญ่กว่าใบย่อยทางโคน ดอก ออกเป็นช่อ สีเหลืองอยู่บนก้านดอก ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ดอกที่เกิดบริเวณปลายช่อเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ดอกตัวผู้จะเกิดช่วงกลางของช่อดอก ส่วนล่างสุดเป็นดอกที่ไม่มีเพศ (neuterflower) คือ ไม่มีทั้งเกสรตัวผู้และตัวเมีย ผล ผลมีลักษณะเป็นฝัก เกิดเป็นกลุ่มแต่ละฝักโค้งงอเล็กน้อย มี 4-10 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน และลำต้นอ่อนรับประทานเป็นผักสด หรือลวกให้สุก เป็นผักจิ้ม แกงส้ม ผัด ยำ

ทางยา นม แก้ไข้ร้อนใน ถอนพิษตับอักเสบ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ใบ ดับพิษปวดแสบปวดร้อน แก้ไข้ ดับพิษเบื่อเมา และเป็นตัวถอนฤทธิ์ยาอื่น ๆ ได้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. Holtt.

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น ระแอน กะแอน ว่านพระอาทิตย์ (เหนือ) ขิงทราย (มหาสารคาม) กระชายเหลือง (กาญจนบุรี ติวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.5 กระชาย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เจริญเติบโตในดินร่วนซุย การระบายน้ำได้ดี ดินเหนียว วัสดุไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นใต้ดิน ส่วนกลางของลำต้นเป็นแกนแข็ง มีกาบใบ หรือโคนใบหุ้ม ใบมีกลิ่นหอม ก้านใบแทงขึ้นจากลำต้นใต้ดิน ใบกว้าง 7-9 เซนติเมตร ดอก มีสีม่วงแดง ออกเป็นช่อ กลีบรอบ กลีบดอก เชื่อมติดกัน มีลักษณะเป็นท่อ มีขน เกสรตัวผู้จะเหมือนกลีบดอก อับเรณูอยู่ใกล้ปลายท่อ เกสรตัวเมียมีขนาดยาว ยอดเป็นรูปปากแตรเกลี้ยงไม่มีขน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนรากมารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม

ทางอาหาร เหง้าเอาไปทำน้ำยาขมจีน เหง้าอ่อนเอามากินเป็นผักกับส้มตำ แกง
เช่น แกงเลา แกงหน่อไม้ ชุปหน่อไม้

ทางยา เหง้าสดกินแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงสมอง รักษาโรคบิด ต้มเหง้ากิน แก้
ท้องอืด เป็นยาโป๊ว (เหง้า) ดองเหล้า

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

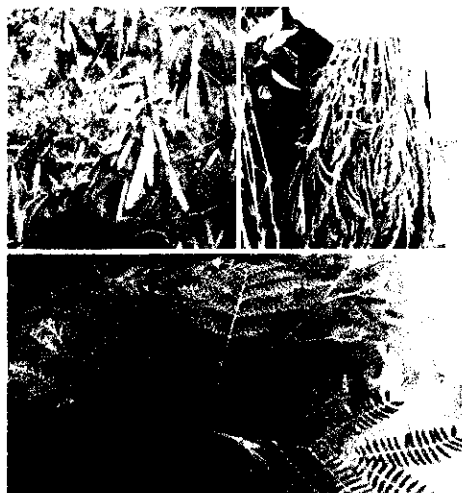
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

กระถินไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Leucaena leucocephala* (Lam.) de Wit

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE

ชื่ออื่น กระถินบ้าน กระเส็ดโคก กระเส็ดบก (ตะวันตก) ผักก้านดิน สะตอเทศ
ตอเบา สะตอเบา (ใต้) กระถินดอกขาว กระถินหัวหงอก กระถิน กระถิน-
น้อย กระตง (สมุทรสงคราม) (กัญจนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.6 กระถินไทย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เจริญเติบโตในดินร่วนซุย หรือดินเหนียวที่อุ้มน้ำได้ดี วัสดุ ไม่ยืนต้น ลำต้น เปลือกแก่สีน้ำตาล ขรุขระ ใบ เป็นใบประกอบขนนกสองชั้น ใบออกแบบสลับ ใบย่อยรูปขอบขนานปลายแหลม ดอก เป็นช่อแบบกระจุก กลมฟู สีขาว มีกลิ่นหอมเล็กน้อย ผลแบนยาว เมล็ดมีผิวเรียบสีน้ำตาลเมื่อแก่จัดมี 15-30 เมล็ด/ฝัก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของหมวดใบและยอด หมวดผล มารับประทานสด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ฝักอ่อน ฝักแก่ กินกับป่น แจ่ว ส้มตำ นำไปต้มใส่น้ำปลาร้า

ทางยา รับประทานแก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ฝักเป็นยาฝาดสมาน เมล็ดเป็นยาถ่ายพยาธิ เปลือกมีรสฝาดเป็นยาฝาดสมาน รากเป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม แก้ขับระดูขาว

การใช้สอยอื่น กิ่งอ่อน ใบอ่อนหรือแก่ ให้หุ้มน้ำดื่ม แก้ ไข้ เป็นอาหารเสริมได้ ไม่เหมาะสำหรับทำพิน เฝือกาน ทำด้ามจอบเสียม เมล็ดทำเครื่องประดับ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักตามทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Sm.
ชื่อวงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่ออื่น	ทื่อ หัวทื่อ กระเทียมป่า กระแวน กะแอน แหวด้า เอียงแดง (ภาคเหนือ – แม่ฮ่องสอน) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.7 กระเทียม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นตามป่าดิบชื้นทั่วไป หรือในดินที่ร่วนซุย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดินมีสีขาวอมเหลืองอ่อน มีกลิ่นฉุน ลำต้นสูงประมาณ 2 เมตร ใบ ใบจะออกซ้อนกันเป็นแผง ใบเรียวยาวสีเขียวแก่ ดอก ดอกออกเป็นช่อ โผล่พ้นขึ้นจากหัวใต้ดิน ช่อก้านดอกยาวจะเป็นปุ่ม ส่วนปลายมีกลีบเลี้ยงสีเขียวปนแดง ช่อก้านอยู่แน่น กลีบดอกมีสีขาวนวล แทรกอยู่ตามเกล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นหรือดอก มาปรุงรสโดยการต้ม

ทางอาหาร หน่ออ่อน เนื้ออ่อนในลำต้น และช่อดอกอ่อน นำมาแกงเผ็ด แกงไตปลา ต้มจืดน้ำพริก ผัด ยำ หัวกระเทียมมีกลิ่นฉุนใส่แกงปลาเพื่อดับกลิ่นคาว

ทางยา เหง้า บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนในท้อง แก้แน่นหน้าอก ราก แก้ไข้ ใบ ขับเลือดร้ายในเรือนไฟ ดอก แก้ไข้เรื้อรัง แก้ผอมเหลือง แก้ลม บำรุงธาตุ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่างๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปุณณบริเวณที่พัทอาศัย

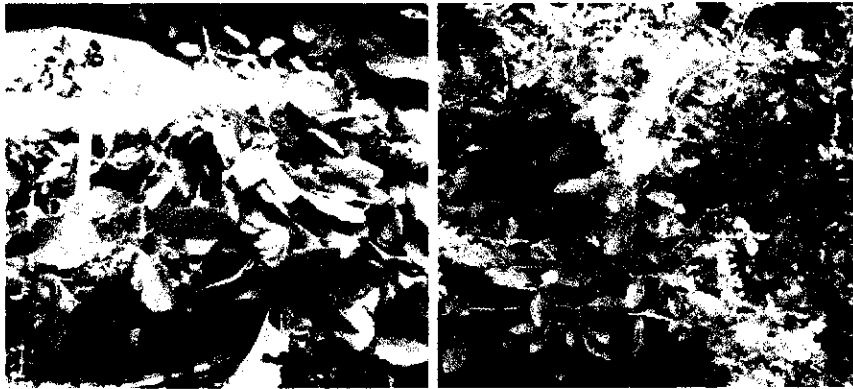
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum sanctum* L.

ชื่อวงศ์ LABIATAE

ชื่ออื่น กะเพราแดง กะเพราขาว (ภาคกลาง) กำก้อขาว กำก้อดำ กอมก้อขาว
กอมก้อดำ (เชียงใหม่ - ภาคเหนือ) ห่อตูปลา ห่อกวอซู (กะเหรี่ยง-
แม่ฮ่องสอน) (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.8 กะเพรา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ปุณณได้ทั่วไปเขตร้อน หรือที่ดินร่วนซุย น้ำน้อย วิสัย เป็นไม้พุ่ม
ขนาดเล็ก ลำต้น สูงประมาณ 1-4 ฟุต โคนของลำต้นเนื้อไม้แข็ง มีขน มีกลิ่นหอม ใบ ใบสี
เขียวมีขน โดยเฉพาะส่วนที่เป็นยอด ใบมีกลิ่นหอม ดอก ดอกออกเป็นช่อ ตั้งขึ้นไปเป็นชั้นๆ
คล้ายรูปฉัตร กลีบดอกสีขาว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ใบสด ช่วยดับกลิ่นคาว ใส่แกงแค ผัดเผ็ดต่างๆ

ทางยา ใบ บำรุงธาตุไฟธาตุ ขับลมแก้ปวดท้อง แก้ลมตานชาง แก้กูกเสียด แก้
คลื่นเหียนอาเจียน ขับลม

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

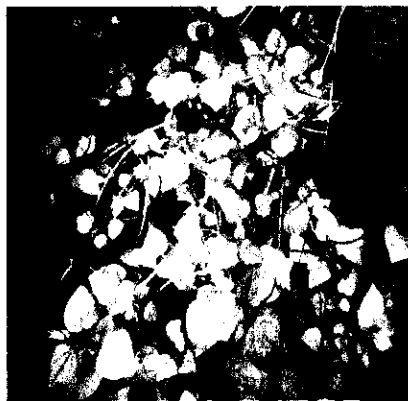
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

กระสัง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Peperomia pellucida* (L.) Humb.

ชื่อวงศ์ PEPEROMIACEAE

ชื่ออื่น ผักกูด (เพชรบุรี) ผักฮากกล้วย (ภาคเหนือ) ผักราชวงศ์ (แม่ฮ่องสอน) ชากรูด (ภาคใต้) ดาจีโพ (เขมร-แม่ฮ่องสอน) ผักสังเบา (สุราษฎร์ธานี) (กัญจน ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.9 กระสัง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นทั่วไปทุกภาคของประเทศไทย ในแปลงผัก ในสวนและตามสนามหญ้า บริเวณบ้าน วัสดุ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น ต้นมีขนาดเล็ก ลำต้นสีสีเขียว เปราะหักง่าย ใบ มีสีเขียวใส ใบเป็นใบเดี่ยว ออกจากลำต้นในลักษณะตรงข้าม ใบเป็นรูปหัวใจ ขอบใบเรียบ แผ่นใบหนา เป็นคลื่นเล็กน้อย ดอก ออกเป็นช่อ ตามปลายยอด ช่อดอกมีสีเขียวอ่อน หรือสีครีม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดหรือลำต้น มารับประทานสด

ทางอาหาร ดันและใบรับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก หลนต่าง ๆ หรือทำยา
ทางยา ใน Trinidad ใช้ผักกระสังเป็นยาในเด็ก น้ำจากใบ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ
Micrococcus pyogenes var. *aureus* และ *Escherichia coli* น้ำคั้นจากใบใช้ทาแผล และผี
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการ
รักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

กล้วยน้ำว้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* L.

ชื่อวงศ์ MUSACEAE

ชื่ออื่น -

(กัญจน ดัชนี และคณะ, 2542)



ภาพ 4.10 กล้วยน้ำว้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ไม่ชอบดินที่มีน้ำขัง ชอบดินร่วนซุย และดินเหนียวที่อุ้มน้ำได้ดี วัสดุเป็นไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นที่เห็นจะเกิดจากก้านหุ้มซ้อนกันจะมีลำต้นขนาดใหญ่ ใบ มีสีเขียว เป็นแผ่นยาว เส้นของใบจะขนานกัน แกนใบจะเห็นชัดเจน ดอก ออกเป็นช่อห้อยลง มีกาบหุ้มสีแดงม่วง เส้นใบขนานกัน ดอกย่อยติดกันเป็นแผง ดอกมีฐาน เป็นดอกตัวเมีย ส่วนปลายเป็นดอกตัวผู้ เมื่อดอกตัวเมียเริ่มเจริญเป็นผล ดอกตัวผู้จะเริ่มร่วงหล่นไป ช่อดอกเจริญเป็นเครือกล้วย ผล เมื่อดอกเจริญกลายเป็นผลแล้วผลนี้ จะประกอบเป็นหวี เครือละประมาณ 7-8 หวี เมื่อออกผลใหม่จะมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง แต่ละต้นจะให้ผลครั้งเดียว แล้วตายไป

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น ใบหรือยอด ดอก ผล มารับประทานสด หรือปรุงสุกหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ใส่ในกล้วยที่ยังไม่ออกเครือ (หยวกกล้วย) ใช้แกงส้ม แกงกะทิ กินสดๆ หรือต้มกินกับขนมจีน ลูกดิบนำมาแกงป่า แกงกะทิ ผลสุกกินเป็นผลไม้ ทำขนม หัวปลี กินสดหรือลวกจิ้มกับน้ำพริก ผัดหัวปลี ผลกล้วยดิบ แกงใส่ปลาหลด ปลาไหล

ทางยา ยาง สมานแผลห้ามเลือด ผลดิบ แก้ท้องเสีย ผลสุก เป็นยาระบาย สำหรับผู้ที่ เป็นโรคจิตเสีดวงทวาร หัวปลี แก้โรคเกี่ยวกับลำไส้ แก้โรคโลหิตจางลดน้ำตาลในเส้นเลือด

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

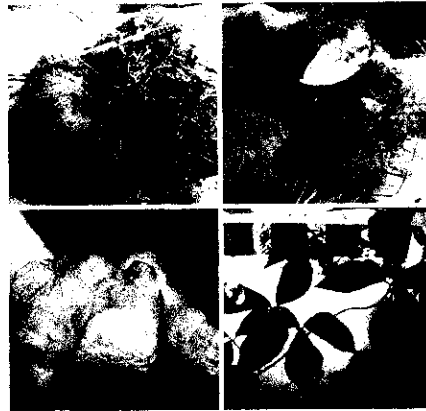
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

กลอย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dioscorea hispida</i> Dennst. var. <i>hispida</i>
ชื่อวงศ์	DIOSCOREACEAE
ชื่ออื่น	กล้วยข้าวเหนียว กลอยเหลือง กลอยไข่ (อีสาน) กลอยนก (ภาคเหนือ) (กัญจน ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.11 กลอย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ดอน ระบายน้ำดีและร่มรำไร วัสดุ เป็นไม้ล้มลุกเลื้อยพันต้นไม้อื่น ลำต้น มีหนามเล็ก ๆ และมีขนนุ่ม ๆ สีขาวปกคลุม มีลำต้นใต้ดินแบบทูปเบอร์ (หัว) เปลือกหุ้มบางสีน้ำตาลออกเหลือง เนื้อในหัวมี 2 ชนิด คือ สีขาว (กลอยหัวเหนียว) และสีครีม (กลอยไข่, กลอยเหลือง) ใบ เป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ รูปรีปลายใบแหลมขอบใบเรียบเส้นใบขน ผิวใบสากมือ มีขนนุ่ม ๆ ปกคลุม ดอก เป็นดอกช่อ ออกตามซอกใบ ผล ผลแห้งแล้วแตก มีปีก 3 ปีก ผลมี 3 พู พูละ 1 เมล็ด เมล็ด ลักษณะกลมแบน มีปีกนางไลรอบเมล็ดช่วยในการปลิวตามลม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นใต้ดิน (หัว) มาปรุงสุกโดยการนึ่ง ทอดหรือรับประทานโดยการต้มหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร หัวสด นำเนื้อในมาหั่นเป็นแว่น ๆ แช่น้ำ 3 วันและน้ำเกลือ 3 วันนำไปทำขนมข้าวเหนียวกลอย

ทางยา หัวกลอยรสเบื่อเมา กัดเถาตานในท้อง เป็นน้ำมันใส่แผลกัดฝีกัดหนอง
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

กะทกรก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Passiflora foetida* L.

ชื่อวงศ์ PASSIFLORACEAE

ชื่ออื่น เถาสิงโต เถาเงาะ (ชัยนาท) หญ้ารกช้าง (พังงา) เครือขนตาช้าง
(ศรีสะเกษ) กระโปรงทอง (ใต้) ห่อหุ้ม (สกลนคร) (กาญจนนา ดีวิเศษ
และคณะ, 2542)



ภาพ 4.12 กะทกรก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย สภาพแวดล้อมทั่วไป วัชย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น มีมือเกาะยึด
ยอดอ่อนสีเขียวออกเหลือง ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบรูปหัวใจ ก่อนข้างเรียบขอบใบเว้า
เข้าหากกลางใบเล็กน้อยเป็นรูป 3-4 แฉก ปลายแฉกค่อนข้างแหลม มีขนปกคลุมห่างๆ โคนใบ
เว้าเข้า

ดอก ดอกเดี่ยว ออกตามซอกใบ กลีบดอกสีเขียวอ่อน มีกระบังเป็นฝอยสีขาวล้อมรอบอับเกสร
ผล ก่อนข้างกลม สีเขียวอ่อน เมื่อสุกสีส้มแดง รอบผลมีใบประดับหุ้มภายในมีเมล็ดกระจายเป็น
กลุ่ม เมล็ด มีเยื่อหุ้มคล้ายเมล็ดแมงลักเมื่อแช่น้ำ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด ผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ลวกจิ้ม ผัดน้ำมัน เมล็ดในผล เป็นอาหารว่าง มีรสหวานอมเปรี้ยว

ทางยา ทั้งต้น เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้โรคเหน็บชา โดยสับตากแดดแล้วตำกินใช้หนึ่งกำมือ/น้ำ 3 แก้ว ดื่มให้เหลือ 2 แก้ว ยาถ่ายพยาธิ ใช้ตำบิบเอาน้ำคั้นมาดื่ม

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 3) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

กุยช่าย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium tuberosum* Roxb.

ชื่อวงศ์ ALLIACEAE

ชื่ออื่น กุยช่ายดอก กุยช่าย (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.13 กุยช่าย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เจริญเติบโตได้ดีในดินชั้นวิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น สูง 10-30 เซนติเมตร มีลำต้นอยู่ใต้ดิน ใบ เรียวยาว แบน มีกลิ่นฉุนรูปขอบขนาน ยาว 10-20 เซนติเมตร โคนใบ เป็นกาบบางซ้อนกัน ดอก ดอกเป็นกระจุกสีขาว ก้านดอกยาว เป็นช่อยาว 40-45 เซนติเมตร กลีบดอกมี 6 กลีบ สีขาวยาว 5 มิลลิเมตร เกสรตัวผู้ 6 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน เมล็ด ภายในผล มี 3 ช่อง มีช่องละ 1-2 เมล็ด สีน้ำตาล

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนใบและยอดมารับประทานสด การปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง

ทางอาหาร ใบนำมาต้ม ผัด ทอด กินกับส้มตำ ใบสดกินกับลาบ แจ่ว ป่น ผัดไทย ทางยา เป็นยาแก้หวัด (ใบ) มีฟอสฟอรัสสูง บำรุงกระดูก แก่ลมพิษ ทาท้องเด็กแก้

ท้องอืด

การใช้สอยอื่น ๆ ใบผสมข้าวหมาก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

ขจร

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Telosma minor</i> Craib.
ชื่อวงศ์	ASCLEPIADACEAE
ชื่ออื่น	สลิด (ภาคกลาง) ขจร ผักสลิด (ภาคเหนือ) กะจอน ขะจอน (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.14 ขจร

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามบริเวณบ้านทั่วไป วัชย์ ไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นพรรณไม้เถาเลื้อย ใบ จะกลมโตและตรงปลายจะแหลม ใบมีสีเขียวอมแดงเล็กน้อย ดอก ออกเป็นช่อกระจุก ดอกมีสีเขียวอมเหลือง ส่งกลิ่นหอมแรง ดอกนั้นใช้รับประทานเป็นผักได้ ผล ลักษณะกลม และยาวคล้ายกับลูกนุ่นที่ยังเล็ก ผลอ่อนจะมีรสหวานใช้รับประทานเป็นผักได้ ส่วนผลแก่จะแตกออกเป็นเมล็ดในปลีว่อน คล้ายนุ่นจืด หรือนุ่นลูกกรัก นุ่นในลูกข้าวสาร ซึ่งมีเมล็ดเกาะติดอยู่กับใยสีขาว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผลมารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม ผัด ทอด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอก (ดอกตูมและบาน) ลูกอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวกให้สุก ผัดกับน้ำมันก๊าดกับน้ำพริกกะปิ สำหรับดอกขจรใช้ผัดกับไข่ ปลาหมึก แกงจืด แกงส้มก็ได้

ทางยา ราก รสเย็นเบื่อ นำมาบดผสมกับยาหยอดรักษาดตา แก้วตาอักเสบ แก้วตาแฉะตาแดง ตามัว ทำให้อาเจียน ถอนพิษเบื่อเมา ดับพิษทั้งปวง ดอก รสเย็นหอม บำรุงตับปอด แก้เสมหะ และโลหิต

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

ขนุน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Artocarpus heterophyllus* Lam.

ชื่อวงศ์ MORACEAE

ชื่ออื่น มะหนุน (เหนือ,ใต้) หมักหมี่ (อีสาน) ชะนุ (จันทบุรี) นากอ (มลายู-ปัตตานี) เนน (โคราช) (กัญจนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.15 ขนุน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ปลูกได้ทั่วไป การระบายน้ำดี วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น มียางขาวทั้งต้น ไม้เนื้ออ่อน แก่นสีเหลือง ใบ ใบรูปรีถึงกลมรี เนื้อในเหนียวและหนาใบสีเขียวเข้มเรียบเป็นมันดอก ดอกออกเป็นกลุ่ม ช่อดอกตัวเมียและตัวผู้จะอยู่บนต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวผู้ จะออกที่โคนกิ่ง ลำต้น ง่ามใบ ช่อดอกตัวเมียเป็นแท่งกลมออกจากลำต้น ก้านขนาดใหญ่ ดอกตัวผู้มี

กลิ่นหอมคล้ายสำเภา ผล จะเป็นผลรวม ในหนึ่งผลใหญ่จะมีผลย่อยหลายผล (เรียกยวง)
เมล็ดเมล็ดกลมรี เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง เปลือกหุ้มเมล็ดบาง รับประทานได้

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลและเมล็ดมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการ
ต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร กินดอกตัวผู้อ่อน ผลอ่อนทำซूप ผลสุกกินเนื้อหุ้มเมล็ด (ยวง) เมล็ดต้ม
ให้สุกกินเป็นอาหารว่าง

ทางยา เป็นยาระบาย(ผลอ่อน) แก่นบดกิน เป็นยาระบาย กินขุ่นทำให้ผิวพรรณดี
เมล็ดช่วยขับน้ำมันในสตรีหลังคลอด

การใช้สอยอื่น ยางใช้ติดจกจั่น แก่นขุ่นทำสีย้อมผ้า
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์
แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา
ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมี
การปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น
แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* L.

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ขี้หมัน หมัน (ภาคใต้)



ภาพ 4.16 ขมิ้นชัน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินที่มีการระบายน้ำดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีเหง้ารูปไข่ มีแก่ง
แขนงรูปทรงกระบอกแตกออกทั้งสองข้างตรงข้ามกัน ใบ เป็นใบเดี่ยว ก้านใบยาว แทงออก
จากเหง้าเรียงเป็นวงซ้อนหุ้มกัน แผ่นใบเหนียว ดอก ดอกเป็นดอกช่อ ก้านช่อแทงออกจาก
เหง้าแทรกขึ้นมาระหว่างก้านใบ รูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับสีเขียวอ่อน
หรือสีนวล ผล รูปกลม มี 3 พู

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มารับประทานสดหรือปรุงสุก
โดยการต้ม

ทางอาหาร ใช้แต่งสีอาหารหลายชนิดเพื่อให้มีสีเหลือง เช่น ข้าวหมกไก่ แกง
เหลือง เนย เนยแข็ง ผักดอง มัสตาร์ด และใช้เป็นส่วนผสมในผงกะหรี่

ทางยา มีรสฝาด กลิ่นหอม ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ พอกโลหิต แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน
ใช้หุงกับน้ำมันมะพร้าวทาเป็นยาสมานแผล แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขมิ้นชันสดๆ ใช้แก้ท้องร่วง บำบัด
โรคกระเพาะอาหารอักเสบได้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

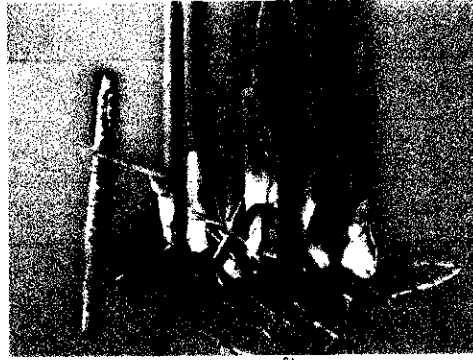
1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์
จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้
ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ
การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการ
ปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง
แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

ขมิ้นอ้อย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Curcuma zedoaria</i> (Berg.) Roscoe
ชื่อวงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่ออื่น	ขมิ้นชัน ขมิ้นหัวชัน ว่านหัวตั้ง หรือสากกะเบือละว้า



ภาพ 4.17 ขมิ้นอ้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินที่มีการระบายน้ำดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีเหง้ารูปไข่ มีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออกทั้งสองข้างตรงข้ามกัน เนื้อในเหง้ามีสีเหลือง เหง้าตั้งตรงโผล่ขึ้นมาเหนือดิน ใบ เป็นใบเดี่ยว ก้านใบยาว แทงออกจากเหง้าเรียงเป็นวงซ้อนหุ้มกัน แผ่นใบเหนียว ดอกเป็นดอกช่อ ก้านช่อแทงออกจากเหง้าแทรกขึ้นมาระหว่างก้านใบ รูปทรงกระบอก ดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับที่อยู่ส่วนล่างของช่อมีสีเขียวปลายอมชมพู แต่ที่อยู่ส่วนบนเป็นรูปใบหอก สีชมพูหรือชมพูอมขาว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร นิยมใช้เหง้าสด ๆ แต่งสีอาหาร เช่น ข้าวเหนียวเหลือง หรือข้าวเหนียวหน้ากุ้ง ขนมเบื้องญวน

ทางยา มีรสเผ็ด เป็นยาสมาน แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน แก้ไข้ ใช้หุงกับน้ำมันมะพร้าว ใส่แผล เพื่อฆ่าเชื้อและสมานแผล

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia nigra* (Gaertn.) Burtt

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น ข่า ข่าใหญ่ ข่าหลวง ข่าหยวก (ภาคเหนือ) กุฎกโรหิณี สะเออเคย (แม่ฮ่องสอน) สะเซย (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.18 ข่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ชอบขึ้นตามที่ลุ่ม ปลูกได้ทุกฤดู ไม่มีศัตรูพืชรบกวน วิสัย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น มีอายุยาวนานหลายปีลำต้นลงหัวอยู่ใต้ดิน ลักษณะลำต้นมีข้อ และปล้องเห็นชัดเจนอยู่ใต้ดิน ส่วนที่อยู่เหนือดินจะเป็นก้านและใบ สูงประมาณ 1-2 เมตร ใบ เป็นรูปไข่ยาวหรือรูปรีขอบขนานคล้ายใบพาย สีเขียวเข้มเป็นมัน ออกเป็นแบบสลับมีก้านใบหุ้มลำต้น ใบกว้าง 5-11 เซนติเมตร ยาว 20-40 เซนติเมตร ปลายใบแหลม ดอก ออกที่ยอดเป็นดอกช่อ ก้านดอกยาว ดอกย่อยมีขนาดเล็ก สีชมพูหรือขาวอมม่วงแดง ผล รูปทรงรีเมื่อแก่เป็นสีดำขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร มีเมล็ดอยู่ภายใน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นใต้ดินมารับประทานสดหรือปรุงสุกหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร เหง้าแก่ ใช้เป็นเครื่องปรุงรสและแต่งกลิ่นสำหรับน้ำพริกแกง และต้มยำ เหง้าอ่อน ต้นอ่อน ดอกอ่อนรับประทานสดหรือลวกให้สุกจิ้มกับน้ำพริก เหง้าอ่อนสด แกงจืด ซุปไขทอด ต้มยำไก่

ทางยา ใบ ฆ่าพยาธิ แก้กกลากเกลื้อน ต้มอาบแก้ปวดเมื่อยตามข้อ ผล ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้องคลื่นเหียนอาเจียน ท้องอืดเฟ้อ แก้กิด หรือแก้แน่นหน้าอก ราก ขับเลือดลม แก้เหน็บชา แก้เสมหะและโลหิต

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Zingiber officinale</i> Rosc.
ชื่อวงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่ออื่น	ขิงเผือก (เชียงใหม่) ขิงแดง ขิงแกลง (จันทบุรี) สะเอ (แม่ฮ่องสอน) (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.19 ขิง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ทั่วไป ชอบดินร่วนปนทราย ดินระบายน้ำได้ดี วัสดุไม่ลึ้มลุก ลำต้น อายุข้ามปี มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวล มีกลิ่นเฉพาะ แทะหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมาเหนือดิน ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปขอบขนานแกมใบหอก ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ดอกช่อแทงออกจากเหง้ากลีบดอกสีเหลืองแกมสีเขียวใบประดับสีเขียวอ่อน ผล ผลเป็นผลแห้งมี 3 พู

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ใช้ใบกินกับซूपหน่อไม้ ส้มตำ หัวใช้ผสมกับกระชาย ทำนํ้ายาขมจีน

ทางยา ใช้หัวต้มนํ้าดื่มแก้ไอ คนคลอดใหม่เอาหัวผสมกระเทียมสด เกลือ มะนาว

กิน ขับนํ้าคาวปลา ขับลม

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

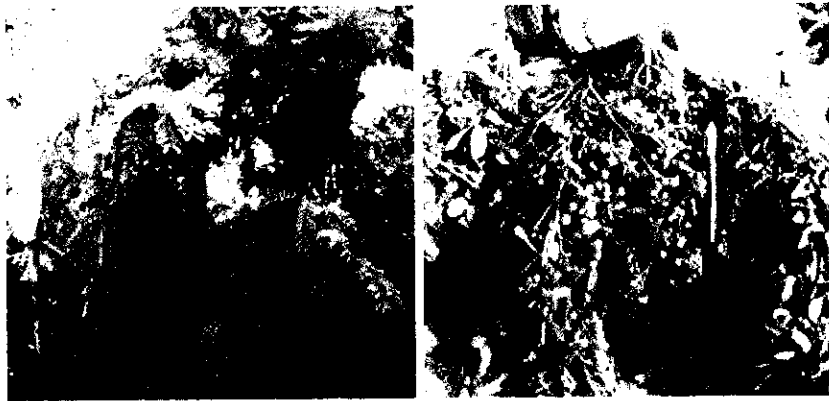
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ขี้เหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cassia siamea</i> Lamk.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE-CAESALPINOIDEAE
ชื่ออื่น	ขี้เหล็กแก่น (ราชบุรี) ขี้เหล็กบ้าน (ลำปาง สุราษฎร์ธานี) ขี้เหล็กหลวง (เหนือ) ขี้เหล็ก - ใหญ่ (กลาง) ผักจี่สี่ (แม่ฮ่องสอน) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.20 ขี้เหล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เจริญเติบโตได้ทุกสภาพแวดล้อม ทนแล้งได้ดี **วิสัย** ไม้ยืนต้น ลำต้น เปลือกแตกสีน้ำตาล แก่นไม้ออกสีดำ **ใบ** ใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับใบย่อย รูปขอบขนาน ใบอ่อนมีขนสีน้ำตาลแกมเขียว **ดอก** ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีเหลืองออกเป็นช่อ มีเกสรยาวออกมาภายนอก **ผล** เป็นฝักแบนยาวและหนา ฝักแห้งจะแตกออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงอยู่ตรงกลางฝักแถวเดียว จำนวน 10-30 เมล็ด **เมล็ด** เมล็ดสีน้ำตาลแก่ แข็ง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของหมวดใบและยอด หมวดดอก มาปรุงรสสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอก นำมาต้มให้จืด ถ้าใส่มะเขือพวงลงไปด้วยจะจืดเร็ว เสร็จแล้วนำมาแกง ผสมย่านาง จะทำให้รสชาติดี ยอดอ่อนที่ต้มให้จืดแล้วแกงใส่กะทิ

ทางยา ดอกต้มกินเป็นยานอนหลับ ลดความดันโลหิต ดอกตูมและใบอ่อนเป็นยาระบาย

การใช้สอยอื่น ทำเฟอร์นิเจอร์ เสาบ้าน ฟืน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

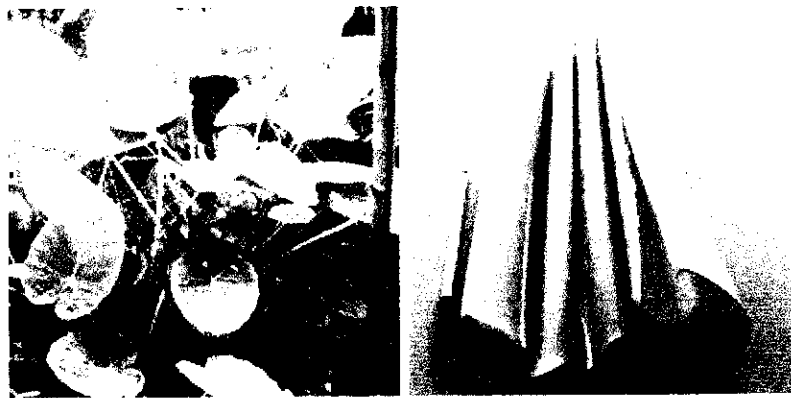
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

คุณ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colocasia gigantea* Hook.f.

ชื่อวงศ์ ARACEAE

ชื่ออื่น คุณ (ภาคกลาง) ทูน (ภาคเหนือ) คุณ (ภาคอีสาน) ออกดิบ (ภาคใต้) ออกดิบ (ยะลา, นราธิวาส, ภาคใต้) กระตาดขาว (กาญจนบุรี) บอน (ประจวบคีรีขันธ์) กะเอาะขาว (ชุมพร) (กาญจนฯ ตี๋พิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.21 คุณ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้ที่ชุ่มชื้นขึ้นงอกงามได้ตลอดปี ถ้ามียน้ำเพียงพอ วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นสีขาว มีเหง้าอยู่ใต้ดินก้านใบแทงออกจากเหง้า ก้านใบยาวสีเขียวที่ผิวมีไขเคลือบอยู่ ใบ ใบเขียว เนื้อของก้านใบกรอบน้ำ และมีรูอากาศแทรกอยู่ในเนื้อใบ ใบเป็นรูปหอกปนรี

ปลายใบมนฐานใบเว้าริมใบเรียบหรือมีกลีบเล็กน้อย ผิวใบมันและมีสีเขียว ใบกว้าง 16-17 นิ้ว ใบยาว 11-19 นิ้ว ดอก ดอกช่อ ออกเป็นแท่งเดี่ยวๆ ดอกย่อยแยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน น้ำน้ำ ผล เป็นผลสด สีเขียว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ก้านใบปอกเปลือก รับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก แกงกะทิ ใบอ่อนและก้านใบนำไปแกงส้มใส่ปลาและปรุงเป็นผักในแกงแค

ทางยา หัวใต้ดิน สุมไฟเป็นถ่าน แก้พิษไข้ หัวใต้ดินสด แก้โรคเถาตานในท้อง รักษาแผล กัดผ้า หมอพื้นบ้านทางภาคเหนือ ใช้หัวสดหรือแห้งฝนกับน้ำผึ้ง แก้เสมหะ ช่วยละลายเสมหะ รักษาแผล กัดผ้า กัดหนอง น้ำกัดเท้า

การใช้สอยอื่น เป็นไม้ประดับ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

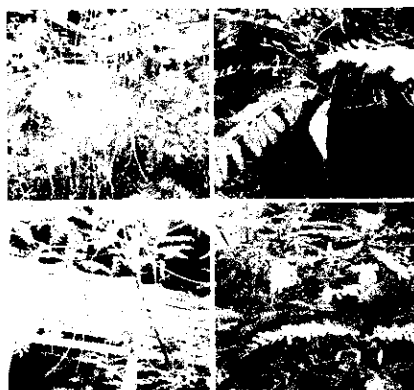
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

แคบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania grandiflora* Desv.

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE-PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น แคขาว แคแดง (เหนือ) แค แคดอกแดง แคดอกขาว (กาญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.22 แคบ้าน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ทั่วไปแม้แต่สภาพดินที่ไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ทนแล้งได้ดี วัสดุไม่ยืนต้น ลำต้น เปลือกเป็นสีน้ำตาล มีรอยขรุขระหนา เปลือกในมีสีชมพูรสฝาด ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยมีขนาดเล็กเรียงเป็นคู่ ดอก สีขาวคล้ายดอกถั่ว เป็นช่อและออกที่ซอกใบ กลีบเลี้ยงเป็นรูปประมัย หรือถ้วย ผล เป็นฝักแบน ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงอยู่ตรงกลางแถวเดียว เมล็ด คล้ายเมล็ดถั่ว ลักษณะกลมแบนสีน้ำตาลอ่อน หนึ่งผลมีหลายเมล็ด เมล็ดแข็ง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมาปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ยอดอ่อนและดอก นำมากินกับลาบ ปั่น แก้ว ก้อย ผลอ่อนนำไปตำแทนมะละกอได้

ทางยา ยอดอ่อน ใบอ่อน ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ดอกแคะเอกรสหวาน ออกขม เล็กน้อย สรรพคุณ แก้ไข้หัวลม

การใช้สอยอื่น ลำต้นใช้เพาะเห็ดหูหนูได้ดี

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

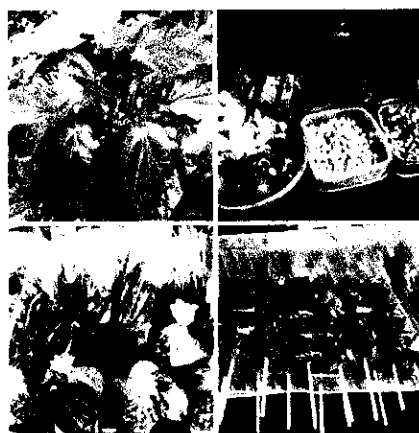
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

ข้าวปลู

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb. ex Hunter
ชื่อวงศ์	PIPERACEAE
ชื่ออื่น	ข้าวปลู ข้าวปลู (ภาคกลาง) พูลึงนก (เชียงใหม่) พูลุนก ผักปลุนก (พายัพ) นมวา (ภาคใต้) ผักนางเลศ ผักอีเลศ ผักแค ผักปลู (ภาคอีสาน) (กัญจนนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.23 ข้าวปลู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ชอบขึ้นตามที่ราบต่ำ ชื้นแฉะ หรือปลูกตามบริเวณบ้านและร่องสวน
วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นไม้กึ่งมีความสูงประมาณ 12 นิ้ว ลำต้นจะเป็นสีเขียว ใบ จะเป็นสี
เขียว คล้ายใบพลู และจะโตประมาณเท่า ๆ กับใบพลู ก้านใบยาว ดอก ดอกคล้ายดอกพลู ดอก
จะเป็นสีขาว ดอกแก่เต็มที่จะเป็นสีเขียว ผล ผลเป็นผลกลุ่ม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการ
ต้ม ทอด

ทางอาหาร ใบอ่อนดิบใช้ห่อเป็นเมี่ยงคำ แกงกะทิกับกุ้ง ปลา หรือหอยบางชนิด
ใบอ่อนและยอดอ่อนรับประทานสดหรือลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก

ทางยา ต้น ใช้รักษาอุจระเสมหะ ใบ ใช้เป็นยากระทำให้เสมหะงวด และช่วยเจริญ
อาหาร ราก ใช้รักษาอุจระเสมหะ หรือปรุงเป็นยาธาตุ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์
แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน
ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

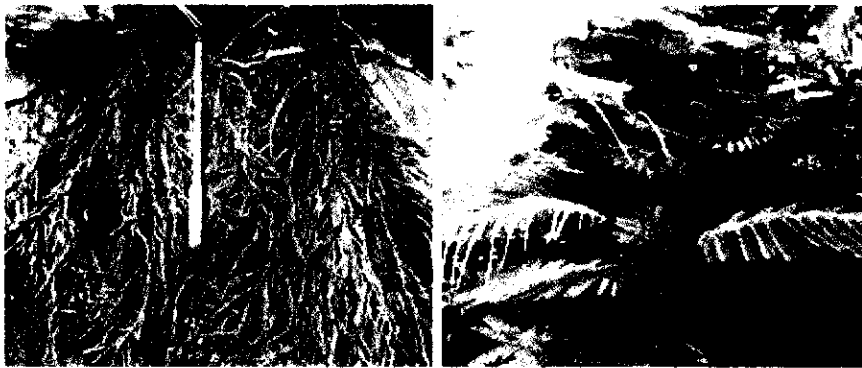
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

ชื่อย่อ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia pennata* (L.) Wild. subsp. *insuavis* (Lace) I.C.Nielsen

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE

ชื่ออื่น ผักขา (อุดรธานี) ผักชะ ผักหละ ผักละ ผักล่า ผักหา (ภาคเหนือ) ผักย่า (ร้อยเอ็ด) โพชยุโดะ ผักหมี่(ไทยยอง) (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.24 ชะอม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ในสภาพทั่วๆ ไป ทนแล้งได้ดี วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น กิ่งเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไป ลำต้นเลื้อยสีขาว ใบ เป็นใบประกอบ มีก้านใบจะแยกออกเป็นใบอยู่ 2 ทาง จะมีลักษณะคล้ายใบส้มป่อยหรือใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ใบเรียงสลับ ใบย่อยอยู่ตรงข้ามกันมี 13-18 คู่ ดอก ลักษณะคล้ายดอกกระถินออกที่ซอกใบสีขาวนวลหรือขาว ดอกขนาดเล็ก จะเห็นชัดเจนเฉพาะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุก โดยการต้มและทอด

ทางอาหาร กินยอดอ่อนได้ทั้งสดและลวก ยอดอ่อนแวกกับหน่อไม้ แวกเห็ด

ทางยา เปลือกชะอมผสม สะเดา ฟ้าทะลายโจร บดให้เข้ากันเป็นยาขับพยาธิ ดม น้ำกินเป็นยาขับลม เปลือกใช้แทนผงชูรส รากของชะอม สรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้

การใช้สอยอื่น แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

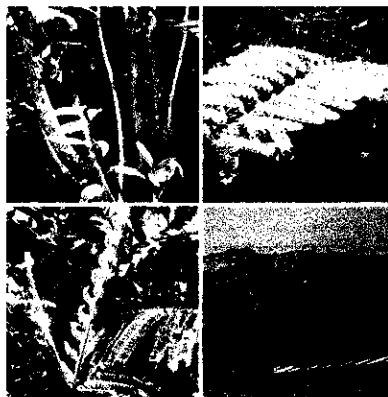
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

ชำเลือด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Caesalpinia mimosoides* Lam.

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE-CAESALPINOIDEAE

ชื่ออื่น ผักปุยย่า หนามปุยย่า (เหนือ) ผักชะยา (นครพนม) ผักคายา (เลย) ผักกาดย่า (ปราจีนบุรี) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.25 ชำเลือด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย บริเวณป่าละเมาะ ป่าเต็งรัง ป่าผสมผลัดใบ และบริเวณชายป่า วิทยาลัยไม้ยืนต้น ลำต้น ลำต้นตั้งตรงหรือพันกับไม้อื่น ลำต้นมีหนามแหลมจำนวนมาก ทั้งลำต้นและก้านใบ ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ใบมี 10-30 คู่ และแตกออกไปอีก 10-20 เซนติเมตร ก้านใบสีแดง มีหนามแหลมตามกิ่งก้านทั่วไป ใบลักษณะกลมมน ใบสามารถหุบเข้าหากันได้เมื่อสัมผัส ดอก เป็นช่อ ดอกสีเหลือง บาน

ในช่วงฤดูหนาว ผล เป็นฝัก บวมพอง มีหนามเล็ก ๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในมีเมล็ด 2 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสด

ทางอาหาร ยอดรับประทานสดกับซूपหน่อไม้

ทางยา บำรุงเลือด แก้วเวียน

การใช้สอยอื่น ปลูกเป็นแนวรั้ว

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

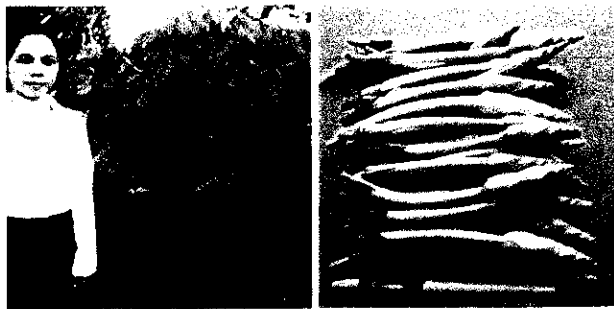
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

ดอกชมจันทร์

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea alba* L. Share

ชื่อวงศ์ CONVOLVULACEAE

ชื่ออื่น ดอกบานดึก



ภาพ 4.26 ดอกชมจันทร์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ในดินเกือบทุกชนิดที่มีความร่วนซุย ระบายน้ำดี เจริญเติบโตได้ในสภาพกลางแจ้งที่มีแสงแดด วัสดุ เป็นไม้ล้มลุกใบ มีลักษณะคล้ายใบยาสูบ เป็นรูปหัวใจ คล้ายใบโพธิ์ สีเหลืองอ่อนอมเขียว ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด ทอด

ทางอาหาร เป็นผักที่มีไขมันต่ำมาก ประกอบด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส โปรตีน และวิตามินเอ วิตามินบีช่วยให้สมองทำงานได้ดี วิตามินซีช่วยต้านอนุมูลอิสระ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน สามารถนำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด และเข้ากันดีกับทั้งเนื้อสัตว์ และพืชผักอื่น ๆ เช่น หมู ปอดหมู ถั่วแดง น้ำผึ้ง และเห็ดหูหนู

ทางยา แก้อ่อนใน บำรุงเลือด ป้องกันโลหิตจาง ป้องกันโรคดีซ่าน ขับปัสสาวะและบรรเทาโรคผิวหนัง ช่วยบำรุงประสาท มีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อน ๆ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

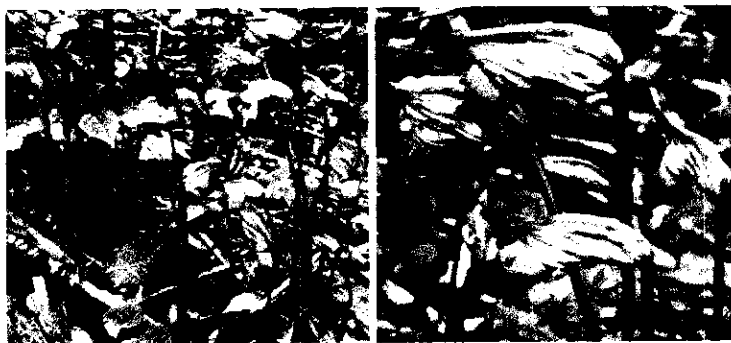
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

ดอกดิน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aeginetia indica* Roxb.

ชื่อวงศ์ OROBANCHACEAE)

ชื่ออื่น ดอกดินแดง เทียนฤๅษี ข้าวก้านกยูง สุปแล้ง หญ้าดอก (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.27 ดอกดิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบบริเวณที่เป็นที่ร่ม ในป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ และป่าดิบชื้น ขึ้นเจริญเติบโตในฤดูฝน วิสัย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ใบ เป็นเกล็ดขนาดเล็กที่โคนกอ ออกเรียงสลับหรือตรงข้ามรูปคล้ายสามเหลี่ยม ดอก ก้านดอกตรง มีลักษณะเป็นถ้วยคว่ำอ้วน สีม่วงแดงผิวเกลี้ยงเป็นมัน กลีบรองดอกเป็นประกบหุ้มโคนดอกสีม่วงอมชมพู สีอ่อนกว่ากลีบดอก กลีบดอกเป็น 2 ปาก โคนดอกเชื่อมกันเป็นหลอด เกสรตัวผู้ติดอยู่ที่โคนหลอด อับเรณูทั้ง 4 เชื่อมติดกัน ยอดเกสรตัวเมียสีเหลืองอวบน้ำ เมล็ด สีขาวขนาดเล็กมาก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมาปรุงสุกโดยการต้ม หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ดอกนำมาลวก หนึ่งรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก ดอกนำมาคั้นน้ำหนึ่งกับข้าวเหนียว เพื่อแต่งสีข้าวเหนียวให้มีสีม่วงดำ เรียก "หม่าข้าว" (สีในกลีบดอกในมีสาร aucubin เมื่อถูกออกซิไดส์จากออกซิเจนในอากาศจะเปลี่ยนเป็นสีดำ)

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง (บำรุงร่างกาย)

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf
ชื่อวงศ์	GRAMINAE
ชื่ออื่น	ตะไคร้แกง (ภาคกลาง) จะไคร (ภาคเหนือ) ไคร ไฟเล็ก (ภาคใต้) คา- หอม (ฉาน,เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) หัวสิงโค (เขมร-ปราจีน) เช็ดเกรย (เขมร- สุรินทร์) เหลอะเกรย ห่อวตะโป (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.28 ตะไคร้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้กลางแจ้ง ปลูกได้ทั่วทุกพื้นที่ นิยมปลูกเป็นพืชสวนครัว วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น จะขึ้นเป็นกอใหญ่สูงประมาณ 1 เมตร ลักษณะของลำต้นเป็นรูปทรงกระบอก แข็ง เกลี้ยง และตามปล้องมักมีไขปกคลุมอยู่ เป็นพรรณไม้ที่มีอายุหลายปี ใบ ใบเดี่ยว แฉกใบ ออกเป็นกอ รูปขอบขนาน ปลายใบแหลม และผิวใบจะสากมือทั้งสองด้าน เส้นกลางใบแข็ง ขอบ ใบจะมีขึ้นอยู่เล็กน้อย มีสีเขียวกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ยาว 2-3 ฟุต ดอก ออกเป็นช่อ กระจาย ช่อดอกย่อยมีก้านออกเป็นคู่ ๆ ในแต่ละคู่จะมีใบประดับรองรับ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นมารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม นึ่ง ทอด หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ต้นสด นำมาแต่งกลิ่นอาหาร เป็นเครื่องเทศ เช่น เป็นส่วนผสมของ เครื่องแกงต่างๆ ต้มยา ยาต่าง ๆ ต้นสดสามารถทำเป็นน้ำตะไคร้ได้

ทางยา ทั้งต้น เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้หวัดตกโรค เป็นยาทานวดก็ได้ หัวรักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้น้ำ บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ใบสด จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้ ราก เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและ ท้องเสีย ต้น เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตกปลาย แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็น ยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ต้นตำใหญ่

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nymphoides indicum* (L.) Kuntze

ชื่อวงศ์ MENYANTHACEAE

ชื่ออื่น ผักต้นตำ ต้นตำน้ำ (กัญจนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.29 ต้นตำน้ำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นทั่วไปในนา และบริเวณหนองน้ำทั่ว ๆ ไป วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นวัชพืชน้ำ ลำต้นเจริญเติบโตอยู่ในน้ำ มีรากและสามารถแตกไหลเป็นเส้นสีขาว ปลายไหลเจริญเติบโต เป็นต้นใหม่ ใบ มีรูปร่างกลมแบบใบบัวบก ฐานใบเว้าเข้าหาก้านใบเป็นรูปหัวใจ ก้านใบยาว ขอบใบเรียบ แต่ถ้าในฤดูแล้งมีน้ำน้อยก้านใบก็จะสั้นลง ใบเมื่อลอยน้ำจะมีลักษณะคล้ายต้นตำ ในช่วงฤดูแล้งส่วนกลางแผ่นใบ จะพองออกคล้ายกับหนูนวไฉนด้วยพองน้ำ ดอกออกดอกตามซอกใบ ก้านดอกยาว ดอกมีสีขาว มีดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย เกิดแยกกันคนละ

ดอก มีใบประดับหุ้มดอกตัวผู้และก้านดอกตัวผู้จะเรียงยาวกว่าดอกตัวเมีย ติดผลคล้าย
ตะขบฝรั่ง แต่ก้านผลใหญ่

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสด

ทางอาหาร ดันอ่อน ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก ปลาร้าล้น

ทางยา แก่ลม แก้เสมหะ บำรุงธาตุไฟให้บริบูรณ์

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการ
รักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

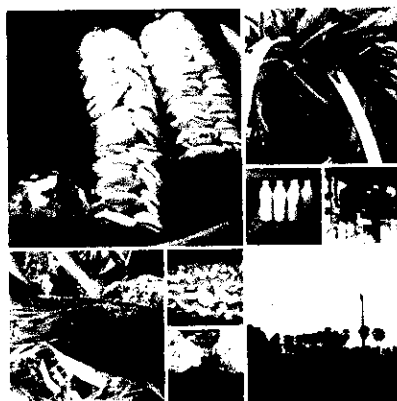
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

ตาล

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Borassus flabellifer* L.

ชื่อ PALMAE

ชื่ออื่น ตาลโดนด ตาลใหญ่ ตาลนา ปลีตาล (เชียงใหม่) ทะเนด (เขมร) โหนด
(ภาคใต้) (กัญจนนา ตีวี่เศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.30 ตาล

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ทุกภาคทั่วประเทศ วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น สูงประมาณ 30 เมตร ต้นกลมเรียว ไม่แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกเป็นเส้นแข็ง ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ หนาแน่นบริเวณ เรือนยอด รูปพัด แต่ละแฉกคล้ายดาบกว้าง 6-8 เซนติเมตร ยาวได้ถึง 140 เซนติเมตร ปลาย แยกเป็น 2 แฉก แผ่นใบมีเกล็ดเล็ก ๆ ทั้งสองด้าน ก้านใบเป็นกาบหนาแข็ง ขอบเป็นหนามแบนคม สีดำ ดอก เป็นดอกช่อแตกแขนง ขนาดใหญ่ ดอกย่อยแยกเพศ อยู่คนละต้น ดอกตัวผู้เป็นช่อทรงกระบอกยาวเป็นวง สีเขียวเมื่อแก่สีน้ำตาล ดอกตัวเมียเป็นช่อเรียกว่าจั่นให้น้ำตาล ผล ผลทรงกลม ติดเป็นทะลาย เมื่อสุกกันมีสีดำหัวสีเหลือง กลิ่นหอม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผล มารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร หัวลูกตาลอ่อน นำมาต้มให้สุกจิ้มน้ำพริก หรือต้มกับปลาร้า (เรียกว่าต้มปลาร้าหัวตาล)

ทางยา ราก ดมน้ำดื่ม แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้ไข้ แก้อ่อนชิลอักเสบ แก้อาการเด็ก ชูกำลัง ขับพยาธิ ใบ แก้อาการกระสับกระส่าย หลังคลอดคว่ำให้เหลืองแล้วบดเป็นผง ใช้สูบหรือเป่า ลดความดันโลหิตสูง งวง ดมน้ำดื่ม แก้พิษตานซาง ขับพยาธิ ทำให้สดชื่น กาบ หรือก้านใบสด อังไฟ แล้วบีบเอาแต่น้ำแก้ท้องร่วง ท้องเสีย อมแก้ปากเปื่อย

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) หุ่นาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ตาลปัตรฤาษี

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Limnocharis flava</i> (L.) Buchenau
ชื่อวงศ์	ALISMATACEAE
ชื่ออื่น	นางกวัก (ภาคกลาง) บอนจีน (ปัตตานี) บัวคั่วก (ภาคเหนือ) (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.31 ตาลปัตรฤาษี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นในที่ชื้นแฉะ ที่มีน้ำขัง และในนาข้าว วัสดุ ไม่ล้มลุก ลำต้น เป็นวัชพืชน้ำฤดูเดียว มีรากยึดติดกับผิวดินในน้ำและชูก้านใบขึ้นเหนือน้ำรากสีเขียวและสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบเดี่ยว ทรงสามเหลี่ยม สีเขียวอ่อนไม่เป็ยกน้ำ เนื้อในก้านลักษณะคล้าย ฟองน้ำมียางสีขาวขุ่นเล็กน้อย มีใบขนาดใหญ่ รูปไข่ปลายใบมน โคนใบป้านโค้งมนเข้าหาเส้น ก้านใบ ดอก เป็นดอกช่อ มีก้านดอกลักษณะคล้ายก้านใบยืดยาว แดงออกมาจากยอด มีดอก 5-10 ดอก ดอกตูมลักษณะทรงกลมคล้ายดอกบัว เมื่อดอกบานมีกลีบดอก 4-5 กลีบสีเหลือง ผลลักษณะทรงกลม ภายในแบ่งเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงตัวอัดแน่น เมล็ด รูปครึ่งวงกลมแบน สีน้ำตาลเข้ม ลอยน้ำได้ดี

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ลำต้น/ดอก มารับประทานสด

ทางอาหาร ลำต้น ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกอ่อน รับประทานเป็นผักสด

ทางยา -

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

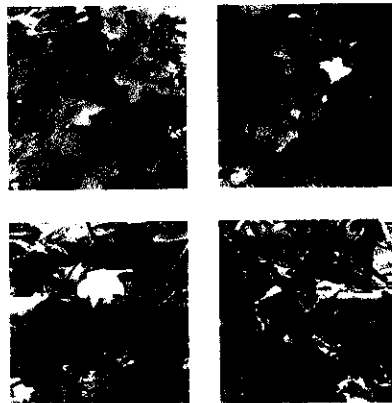
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

ตำลึง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coccinia grandis* (L.) Voigt

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น ตำลึง (ทั่วไป) สี่บาท ผักตำลึง (ภาคกลาง) ผักตำนิน ตำนิน (ภาคอีสาน)
ผักแคบ (ภาคเหนือ) แคเตาะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กาญจนา ตีพิเศษ
และคณะ, 2542)



ภาพ 4.32 ตำลึง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้กลางแจ้งชอบขึ้นตามที่รกร้างทั่วไป วัชย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น
มีมือจับไว้ยึดหลักหรือต้นไม้อื่น ลำเถาสีเขียว ใบ เป็นใบเดี่ยวออกสลับ รูป 5 แฉก ขอบเว้าสี
เขียวเรียบไม่มีขน ดอก เดี่ยวสีขาว แยกเพศกันอยู่คนละต้น ถ้าใบจกมากเป็นเพศผู้ ปลายดอก
แยกเป็น 5 แฉก โคนติดกันเป็นกรวย ผล รูปทรงกลมรีคล้ายแตงกวา แต่มีขนาดเล็กกว่า
ผลอ่อนมีสีเขียวลายขาว เมื่อแก่มีแดงสด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ลวกหรือหนึ่งเป็นผักจิ้มน้ำพริก ใช้แกงเลียง แกงจืด

ผัด

ทางยา ใบ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก่ตัวร้อน ใช้ทาถอนพิษของจำแยะ แก่คัน แก่ปวดแสบ ปวดร้อน ดอก แก่คัน เมล็ด ตำผสมน้ำมันมะพร้าวแก้หิด เถา ใช้รักษาจากเถาหยอดตา แก่ตาแดง ตาขี้ ตาแฉะ ตาฟาง พิษอักเสบในตา ดับพิษ แก่วิงเวียนศีรษะ ราก ลดไข้แก้อาเจียน แก่โรค เบาหวาน หัว ดับพิษทั้งปวง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

เดยหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pandanus amaryllifolius* Roxb.

ชื่อวงศ์ PANDANCEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.33 เดยหอม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย บนดินที่มีความชื้นสูง หรือบริเวณน้ำท่วมขัง วัสัย เป็นไม้ล้มลุก ราก มีรากค้ำจุนช่วยพยุงลำต้นไว้ ลำต้น เป็นข้อ ใบ ใบออกเป็นพุ่มบริเวณปลายยอด ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงยอด ลักษณะใบยาวเรียวคล้ายใบหอก ปลายใบ

แหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นมัน เส้นกลางใบเว้าลึกเป็นแฉ่ง ถ้าดูด้านท้องจะเห็นเป็นรูปคล้าย กระดุกงูเรือ ใบมีกลิ่นหอม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกโดยการ ต้ม นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ใช้ผสมอาหาร แต่งกลิ่น ให้สีเขียวแต่งสีขนม

ทางยา ดันและรากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กษัย ใบสด ตำพอกโรคลมชัก รักษาโรคหิด นำใบเคี้ยว ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) หอจองหรือริมคลอง 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

แตงกวา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cucumis sativus* L.

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น แตงซีไก่ แตงข้าง แตงกวา แตงร้าน (ภาคอีสาน) แตงมี แตงยาคุ แตงเห็น แตงอ้ม (เชียงใหม่) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.34 แตงกวา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนระบายน้ำดี ต้องการน้ำมาก และแสงแดดจัด วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นสีเขียวเป็นเหลี่ยมมีขนสั้น ๆ แข็ง มีมือเกาะยึด ใบ ใบเดี่ยว ออกสลับตามข้อเถา มีก้านใบยาว 10-15 เซนติเมตร รูปใบเป็น 5 เหลี่ยม ขอบใบเป็นจักเล็กน้อย โคนใบสอบ ปลายใบแหลม แผ่นใบขรุขระมีขนสั้น ๆ ปกคลุม เส้นใบเว้าลึก ขนาดความกว้าง 8-10 เซนติเมตร ยาว 10-15 เซนติเมตร ดอก ออกตามซอกใบ มีกลีบดอก 5-6 กลีบสีเหลือง ดอกตัวเมียจะมีผลเล็ก ๆ ที่ฐานดอก และมักมีดอกตัวผู้สลับกับดอกตัวเมียบนต้นเดียวกัน ผล ลักษณะกลมยาว ใ้หล่ผลสีเขียว ก้านผลสีขาว ขนาดผลกว้าง 2-4 เซนติเมตร ยาว 8-15 เซนติเมตร แตกต่างกันไปตามพันธุ์ ภายในผลมีเมล็ดเรียงในแนวรัศมีจำนวนมาก เมล็ดลักษณะแบนยาวรีปลายเมล็ดแหลม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ผลอ่อน ใช้ผัดเปรี้ยวหวาน บริโภคสด หรือดอง

ทางยา ผล ใช้พอกหน้าเพื่อบำรุงผิว

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการ ปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ถั่วแขก

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
ชื่ออื่น	ถั่วหนัก



ภาพ 4.35 ถั่วแขก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย ระบายน้ำได้ดี ได้รับแสงอย่างเต็มที่ตลอดทั้งวัน
 วิสัย ไม่ล้มลุก ลำต้น แข็งแรงกึ่งก้านน้อย ใบ เป็นแบบสลับ มีใบย่อย 3 ใบ ดอก เป็นดอก
 สมบูรณ์เพศ ผัก มีหลายสี เช่น เหลือง ม่วง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ให้รสชาติหวานและกรอบ มีโปรตีนสูง อุดมด้วยเหล็ก แคลเซียมและ
 วิตามินซี ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือด อีกทั้งวิตามินซี ยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุ
 เหล็กได้ดีขึ้น นิยมนำมาลวกเป็นเครื่องเคียงในสเต็ก ผัดน้ำมันหอย หรือลวกจิ้มน้ำพริก เป็น
 ส่วนผสมของไส้ไข่ยัดไส้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์
 แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน
 ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
 แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปูลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

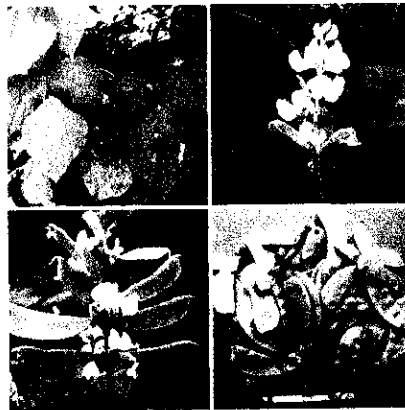
ถั่วแปบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dolichos lablab* L.

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น มะแปบ

(กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.36 ถั่วแปบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย สภาพดินร่วนระบายน้ำได้ดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น เลื้อยพัน ลำต้น กลมสีเขียว ไม้เลื้อยน้ำ และมีรากสะสมอาหารใต้ดิน ใบ ใบประกอบมีใบย่อย 3 ใบเรียงสลับ ใบ ย่อยรูปไข่ โคนใบ้านปลายใบแหลม มีหูใบย่อย แผ่นใบมีขนบาง ๆ ดอก ดอกช่อออกที่ซอก ใบ มีดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีม่วงหรือสีขาว รูปไต ผล ผลเป็นฝักแบนยาว ปลายมี จงอย มี 2 ชนิด คือ ฝักแบน และฝักกลม ตัวฝักสีขาว สันฝักขนหยาบสีเขียวอ่อน ภายในผลมี 3-6 เมล็ด สีขาวเหลืองน้ำตาลหรือมีลาย เมล็ดลักษณะกลมสีน้ำตาลอ่อน มีแถบลายสีดำ วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสด/ปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ฝักอ่อน ผัดลาบ จิ้ม น้ำพริก ปั่นทำซุพ

ทางยา รากถั่วแปบ สรรพคุณแก้ซาง ยารักษาโรคในตับ ทั้งต้ม น้ำดื่ม แก้เจ็บคอ เมล็ดบำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้อาการแพ้

การใช้สอยอื่น บำรุงดิน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) ใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

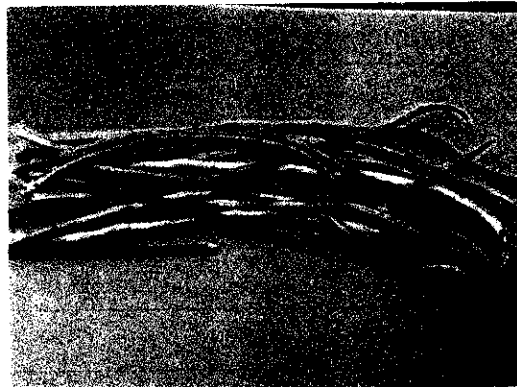
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

ถั่วฝักยาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Vigna unguiculata* (L.) Walp. subsp. *unguiculata*

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น ถั่วขาว ถั่วนา ถั่วฝักยาว (ภาคกลาง) ถั่วมะแปะ ถั่วดำ ถั่วขึ้น ถั่วหมาเน่า ถั่วดอ ถั่วสายเลื้อย ถั่วปี ถั่วไล่หนู (พายัพ) ถั่วพุงหนู (ปราจีน) กังเต่า (จีน-แต้จิ๋ว) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.37 ถั่วฝักยาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่กลางแจ้ง ชุ่มชื้น ดินร่วนซุย วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นพรรณไม้เถา ตามลำต้นนั้นจะมีขนเล็กน้อย หรืออาจไม่มีเลยก็ได้ ใบ เป็นใบประกอบ และมีใบย่อยประมาณ 3 ใบ ใบใบนั้นมีเส้นเล็กๆ อยู่ 2 เส้น จะอยู่ตรงส่วนโคนของก้านใบและติดกับลำต้น ดอก จะออกเป็นช่อ ดอกย่อยนั้นจะมีประมาณ 2-3 ดอก ส่วนกลีบดอกนั้นจะมีลักษณะคล้ายผีเสื้อเป็นสีม่วงอ่อน หรือสีขาวออกเหลือง เกสรตัวผู้จะมีอยู่ประมาณ 10 อัน และจะแยกออกเป็น 2 กลุ่ม จะมีเกสรตัวเมียอยู่ 1 อัน ส่วนรังไข่ นั้นจะไม่มีก้านแต่จะมีขนอยู่เล็กน้อย เมล็ด ผลจะออกเป็นฝักยาวประมาณ 20-60 ซม. เมล็ดจะมีลักษณะคล้ายไต หรือกลมเล็กน้อย

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ฝักอ่อนรับประทานสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก นำไปปรุงอาหาร แกง ผัด ลวก

ทางยา ใบ ใช้ต้มน้ำกิน เป็นยารักษาโรคหนองในและปัสสาวะเป็นหนอง เปลือกฝัก สด โดยการตำพอก และเป็นยารักษาอาการปวด บวม ปวดตามเอว และแผลที่เต้านม เมล็ด ใช้แห้งหรือใช้สด นำมาต้มน้ำกิน บำรุงน้ำและไต กระหายน้ำ อาเจียน ปัสสาวะกะปริบกระปรอย และตกขาว ราก เผาให้เป็นถ่านบดกินรักษาโรคหนองใน และตำพอกใช้รักษาฝีเนื้อร้าย ใน เนื้อเยื่อเจริญเร็ว

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

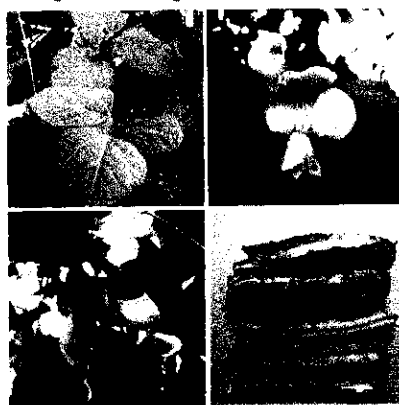
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการ ปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น แหล่งที่เก็บ 1) หุ่นหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ถั่วพู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Psophocarpus tetragonolobus* DC.

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น ถั่วพูจีน ถั่วพูใหญ่ ถั่วพูตะขาบ (กาญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.38 ถั่วพู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในประเทศแถบร้อนฝนตกชุก วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นพรรณจำพวกถั่ว ใบ เป็นลักษณะของใบย่อย จะมีใบย่อยอยู่ประมาณ 3 ใบ ตรงปลายของมันจะแหลม และเป็นใบสีเขียว ดอก จะเป็นดอกสีม่วง ผล เป็นฝักสีเขียว มีปีกออก 4 ปีก ฝักยาวประมาณ 3-4 นิ้ว ภายในฝักมีเมล็ดอยู่ประมาณ 20 เมล็ด เมล็ดเรียบเป็นมัน อาจมีสีขาวน้ำตาลดำหรืออาจเป็นจุดก็ได้ ราก เป็นปมอยู่ใต้ดิน มีการแตกปม ซึ่งเป็นที่อยู่ของแบคทีเรียแต่ละปมมีขนาดใหญ่ แตกปมได้ทุกสภาพ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

ทางอาหาร ฝัก เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก นำไปปรุงอาหาร ผัด ลวกจิ้ม น้ำพริก ยำ แกงส้ม แกงเผ็ดใส่ทอดมัน

ทางยา หัว ดอกแห้ง นำไปต้มน้ำให้เหลือชงน้ำกินเป็นยาชูกำลัง และอาการอ่อนเพลียได้ เมล็ดแก้มีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกับถั่วเหลือง ช่วยเสริมวิตามินเอให้กับร่างกายได้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

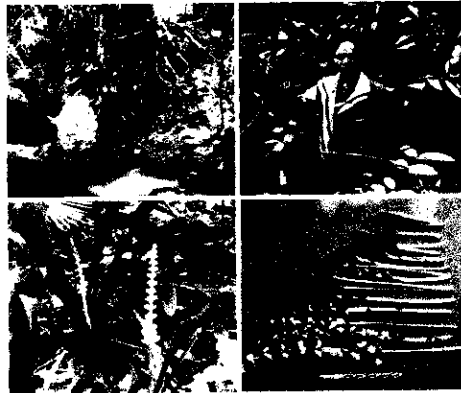
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

นางแลว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aspidistra sutepensis* K.Larsen
 ชื่อวงศ์ CONVALLARIACEAE
 ชื่ออื่น ดอกแม้ว
 (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.39 นางแลว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามป่าดงดิบแล้ง ป่าดงดิบเขาของภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือขึ้นตามบริเวณลำธารริมห้วย นิยมปลูกตามบริเวณรั้วบ้านเป็นอาหาร วิสัยไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นสูงอยู่ใต้ดินประมาณ 80-100 เซนติเมตร ออกเป็นกอ ใบ ออกเป็นกอจากหัวใต้ดินโดยตรง ก้านใบสั้นและกลายเป็นเนื้อเดียวกันตัวใบรูปร่างเรียวยาว และขอบขนานปลายใบแหลม ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นเล็กน้อย มีแกนกลางใบชัดเจน ดอก ดอกเป็นดอกช่อ ก้านช่อสีขาว ดอกย่อยสีขาวอมสีม่วง สีม่วงเข้ม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร นำมาลวกต้ม รับประทานสด เป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก นำมาแกงกับปลาแห้ง แกงผักรวม แกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ

ทางยา ราก รสขมเย็น ต้มน้ำรับประทาน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

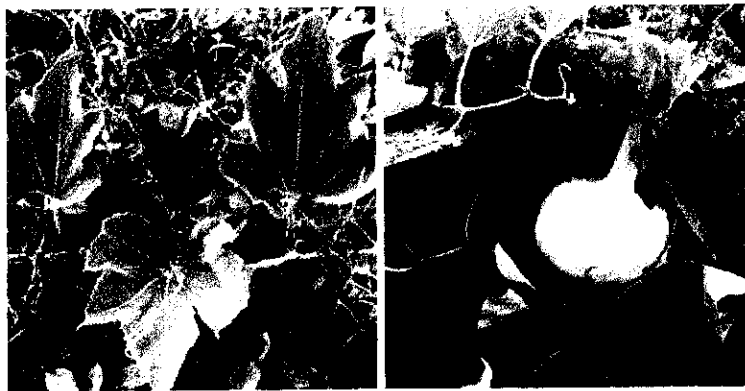
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

น้ำเต้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lagenaria vulgaris* Ser.

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น หมากน้ำ (อีสาน) น้ำโตน (ภูไท) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.40 น้ำเต้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วน ระบายน้ำดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นไม้เถา เถาอ่อนรูปเหลี่ยมอวบน้ำโตขนาดเท่านิ้วมือสีเขียวอ่อน มีขนสั้น ๆ ปกคลุมทั่วไป มีมือเกาะแตกออกจากข้อ และมีกลิ่นเหม็นรุนแรง ใบ ใบออกสลับกัน รูปทรง ฐานใบเว้า ขอบใบหยักเป็นคลื่นเล็กน้อย แผ่นใบค่อนข้างตั้งขึ้น มีขนปกคลุมทั่วไปเส้นใบด้านห้อยใบนูนเด่นชัด ดอก เป็นดอกเดี่ยว มีดอกตัวผู้และดอกตัวเมียแยกคนละดอกแต่อยู่บนต้นเดียวกัน ดอกตัวผู้มีลักษณะคล้ายถ้วย กลีบดอกสีขาว ส่วนดอกตัวเมียต่างตรงที่มีผลเล็กๆ ติดที่โคนดอก ผล มีหลายรูปทรงแตกต่างกันไปตามพันธุ์ คือ ทรงกลม ทรงกลมข้อน ทรงกลมหัวจุก ทรงยาว (งาช้าง) ผลสีเขียวอ่อน เนื้อในผลสีขาว มีเมล็ดอยู่ภายใน เมล็ด ลักษณะแบนปานคล้ายเล็บมือ ส่วนปลายมีติ่งยื่น 2 ข้าง สีน้ำตาลอ่อน และมีแถบสีน้ำตาลเข้มพาดตามยาวของเมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ผลอ่อนต้มรับประทานกับแจ่ว ป่น หรือใช้แกงเลียง อ่อมไก่

ทางยา ช่วยขับปัสสาวะ

การใช้สอยอื่น ผลแห้งเป็นเครื่องตกแต่งบ้าน ของเล่น และเก็บของใช้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

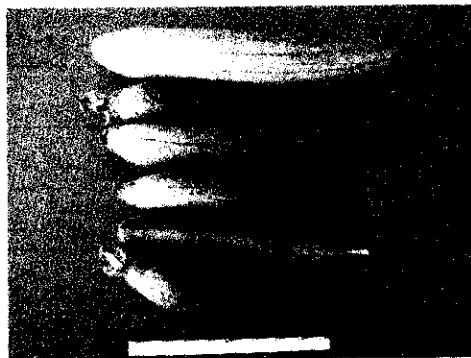
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 5 ธันวาคม 2556

บวบหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Luffa cylindrica* (L.) M. Roem.

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น บวบขม บวบหอม บวบกลม (ภาคกลาง) มะบวบอ้ม มะนอยอ้ม มะนอยขม มะบวบ (ภาคเหนือ) กะตอระอ (มลายู-ปัตตานี-ตานี) เทียงล้อย ชีกล้วย (จีน) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.41 บวบหอม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ทั่วไป วัชย ไม้ล้มลุก ลำต้น ขอบเลื้อยพันต้นไม้อื่น มีหนวดยาวที่ข้อ ต้นอ่อนกลม มีขนที่อ่อนนุ่มรอบต้น ใบ ใบมีรอยหยักเว้า 3-7 รอย ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก หลังใบสีเขียวแก่ ท้องใบสีเขียวอ่อน ใบอ่อนจะมีขนมาก เส้นใบนูนชัดเจน ดอกมีทั้งดอกเพศผู้และเพศเมียในดอกเดียวกัน บางครั้งอาจจะพบดอกเพศเมียเป็นดอกเดี่ยวหรือพบดอกเพศเมียติดกับดอกเพศผู้ในช่อดอกเดียวกัน กลีบเลี้ยงดอกจะติดกัน ตรงปลายจะแยกเป็น 5 กลีบ มีสีเหลือง ขอบดอกเป็นรอยย่น ผล เป็นรูปทรงกระบอกทรงกลม ผลอ่อนสีเขียวมี

ลายเขียวแก่ ผลแก่สีเขียวออกเหลืองหรือเขียวเข้มอมเทา ผลเมื่อแก่มีเส้นใยเหนียว มีลักษณะเป็นร่างแห เมล็ดเป็นวงรีคล้ายไข่ แต่มัน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผล มาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง

ทางอาหาร ผล ยอดอ่อน แกงเลียง ผัด

ทางยา ใบ คั้นดื่ม ขับระดู ฟอกโลหิต ดมต้มขับปัสสาวะ ระบายท้อง ขับลม ขับน้ำนม เมล็ด ทำให้อาเจียน ระบายท้อง ราก ระบายท้อง ขั้วของผล เผาไฟเป็นถ้ำ บดเป่าคอ แก้กษัยคอบ รักษาหิด ใยผล เผาไฟเป็นถ้ำ รักษาโรคผิวหนัง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

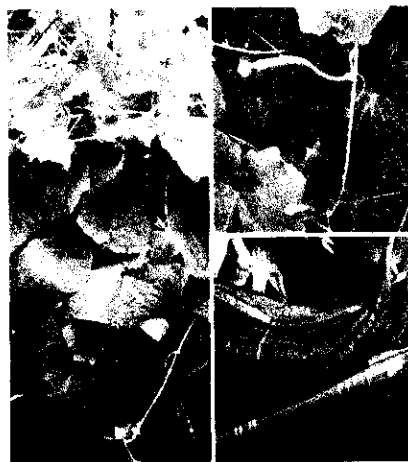
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

บวบเหลี่ยม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Luffa acutangula* (L.) Roxb.

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น บวบเหลี่ยม (ภาคกลาง) มะนอยข้อง มะนอยงู มะนอยเหลี่ยม (ภาคเหนือ) (กัญจน ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.42 บวบเหลี่ยม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ทั่วไปในดินที่มีการระบายน้ำได้ดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น เลื้อยพันค้าง หรือต้นไม้อื่น ยาว 2.5 เมตร มีหนวดสำหรับยึดเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมสีเขียวเข้ม ใบใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่แกมรูปไต กว้างและยาว 5-10 เซนติเมตร ขอบใบเว้าลึกเป็น 3-7 แฉก ขอบใบหยักซี่ฟัน โคนใบรูปหัวใจมีขนทั้งสองด้าน ดอก ดอกเดี่ยวแยกเพศอยู่คนละต้น กลีบดอกสีเหลืองสดเชื่อมติดกันเป็นรูปปากแตรมีใบประดับ เมล็ด แบน รี ปลายแหลม เป็นรูปหยดน้ำ เปลือกสีดำ เนื้อในสีขาว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง หรือรับประทานโดยการตองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ผลสดนำมาผัดและลวกรับประทานกับน้ำพริก ยอดอ่อนนำมาลวกและแกง

ทางยา ผล เถา หรือทั้งต้นเข้าตำรับยาแก้ลม บำรุงหัวใจ ผลสดแก้คัน เมล็ดเป็นยาระบาย และแก้ร้อนใน

การใช้สอยอื่น เมล็ดใช้ทำยาถ่าย กินแก้ร้อนใน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

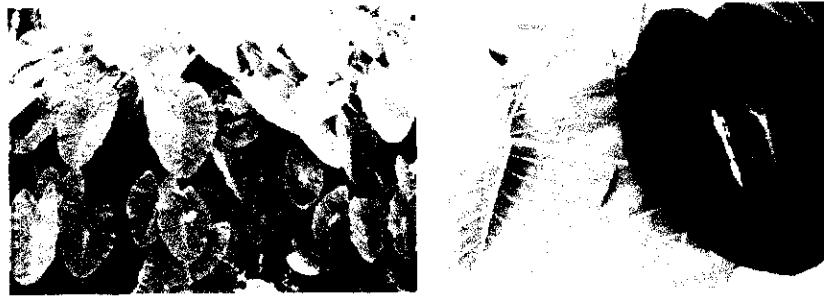
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

บอน (เผือก)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colocasia antiquorum* Schott

ชื่อวงศ์ ARACEAE

ชื่ออื่น บอน บอนเขียว บอนจีนดำ บอนหวาน บอนท่า บอนน้ำ
(กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.43 บอน (เผือก)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ปลูกง่ายขึ้นเองบริเวณที่ลุ่มหรือบริเวณริมน้ำ ริมลำธาร วิทยาลัย
ไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้น (เหง้า) อยู่ใต้ดินมีอายุหลายปี ขึ้นเป็นกลุ่มหลายต้นเรียงรายตามที่ลุ่ม
ริมน้ำ สูงประมาณ 70-120 เซนติเมตร ใบ ใบมีรูปร่างคล้ายรูปหัวใจ ปลายแหลม ฐานใบเว้า
แหลม ใบกว้าง 20-30 เซนติเมตร ยาว 35-40 เซนติเมตร หน้าใบสีเขียวเรียบไม่เปียกน้ำ หลัง
ใบสีขาวนวล มีเส้นใบชัดเจน แต่ละก้อมี 7-9 ใบ ก้านใบยาวออกจากต้นใต้ดิน ดอก งอกออก
จากลำต้นใต้ดินเป็นช่อยาว มีกาบสีเหลืองอ่อนหรือเหลืองนวลหุ้มอยู่ยาว 26 เซนติเมตร มีดอก
เป็นกระเปาะสีเขียวเป็นแท่งอยู่ตรงกลาง มีกลิ่นหอม ต่อมาจะกลายเป็นผล

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ก้านใบ ไหลบอน นำมาแกงส้ม โดยต้ม 2-3 ครั้ง และคั้นน้ำทิ้ง หรือ
นำไปเผาไฟก่อนนำมาปรุงอาหาร

ทางยา ก้านใบ รสเย็นคั้น ตัดหัวท้ายลงไฟบดเอาน้ำหยอดแผลแก้พิษจากเล็บ
คางคก หัว แก้เถาตานในท้อง กัดผ้าหนอง ทั้งต้น แก้ไอ แก้เสมหะ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์
แก่ร่างกายโดยตรง 2) ใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

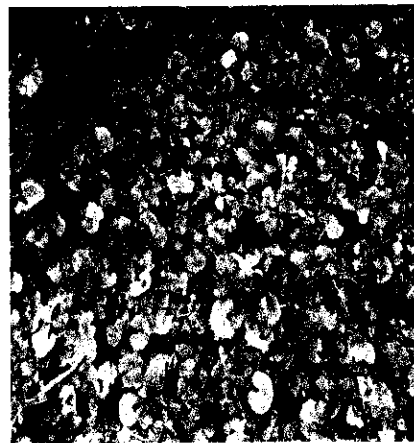
การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการ
ปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) หนองหรือริมคลอง 2) ป่าบริเวณที่พักอาศัย
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (L.) Urb.
ชื่อวงศ์ UMBELLIFERAE
ชื่ออื่น แฉ่นโคก (ฉะเชิงเทรา) ผักแว่น (ใต้) ผักหนอก (เหนือ) (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.44 บัวบก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบทั่วไปตามที่ชุ่มชื้นและ ตามคันนา ริมหนองน้ำ วัสดุไม้ล้มลุก ลำต้นทอดเลื้อยไปตามดิน มีรากออกตามข้อ ชูใบตั้งตรงขึ้นมา ใบ เป็นใบเดี่ยว มีก้านใบชูใบยาว ลักษณะเป็นใบรูปไข่ หรือรูปกลม มีรอยเว้าลึกที่ฐานใบ ขอบใบมีรอยหยัก ผิวใบด้านบนค่อนข้างเรียบ ดอก ดอกเป็นดอกช่อคล้ายร่มออกจากข้อมี 2-3 ช่อ ช่อละ 3-4 ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ สีม่วงอมแดงโดยเรียงสลับกับเกสรตัวผู้ เมล็ด เล็กมากสีดำ แช่น้ำไม่ตาย ทนน้ำขัง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ทั้งต้นกินเป็นผักสด หรือลวกกินกับอาหารหลายอย่าง เช่น ปั่น แก้ว ลาบ ส้มตำนำไปประกอบอาหารได้ เช่น ใส่แกงเหวียง แกงเลา ยำกับปลาแห้ง ใส่กับมะพร้าวขูด คั่วน้ำตาล

ทางยา ทั้งต้นนำมาต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำได้ ลดอาการอักเสบได้ดี ทำครีมทาผิวหนัง
แก้อักเสบเป็นเครื่องต้มแก้อ่อนใน

การใช้สอยอื่น ไม่ประดับ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา
ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

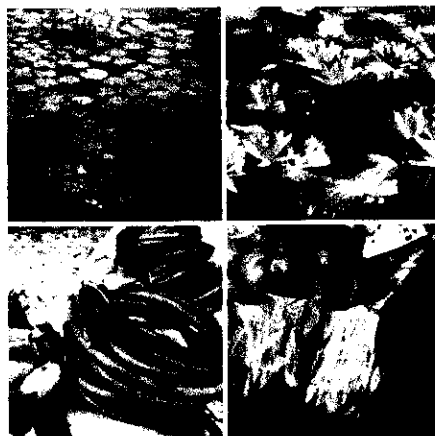
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

บัวสาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nymphaea lotus* L.

ชื่อวงศ์ NYMPHAEACEAE

ชื่ออื่น บัวกินสาย บัวชม บัวแดง สายบัว (ภาคกลาง) บัวชี้แพะ (นครราชสีมา)
บัวจงกลนี ปริก (เขมร) บ้าน (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) บ้านแดง (ภาคเหนือ)
(กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.45 บัวสาย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามบึงที่มีน้ำขังทั่วไป วัสดุ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นพืชน้ำรากฝังในโคลนเลน ก้านดอกอ่อนมีเปลือกลอกออกได้เป็นสายใย ผิวเกลี้ยงไม่มีหนาม ใบ ใบแผ่กว้าง แผ่นใบอ่อน วางบนผิวน้ำ ขอบจักรอบสีเขียวแซมแดงดำน้ำตาล ไม่มีนวล ดอก ดอกรูปใบหอก ยาวเรียว ปลายแหลม เกสรตัวผู้เป็นแท่งแบนยาว เหมือนนิ้วมือ เรียวเล็ก ล้อมเกสรตัวเมียเป็นชั้น ๆ ดอกบานในเวลากลางคืน และหุบกลางวัน ผล ผักเล็ก เมล็ดเล็กสีดำอยู่ในเนื้อนุ่ม มีลักษณะเป็นวันใส

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ก้านใบลอกผิวที่หุ้มรับประทานเป็นผักสด จิ้มน้ำพริก ผัดกับหมู แกงกะทิ ไหลบัว แกงส้ม ผัดกับกุ้ง

ทางยา ดอก บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้ไข้ร้อนใน เมล็ด คั่วรับประทาน บำรุงกำลัง หัว บำรุงครรภ์ รักษาบำรุงธาตุ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

บัวหลวง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.
ชื่อวงศ์	NELUMBONACEAE
ชื่ออื่น	บัวหลวงแดง บัวหลวงขาว (กัญจนนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.46 บัวหลวง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย มักขึ้นตามลำคลอง หนอง และบึงทั่วๆ ไป วิสัย ไม้ลูกกลูก ลำต้น เป็นพรรณไม้ใต้น้ำ ใบ กลมมีขนาดใหญ่ใบดั่งมีก้านยาวชูขึ้นพ้นผิวน้ำ ใบมีสีเขียว ดอก กลีบดอก ขึ้นนอกซ้อนกันหลายชั้น ดอกมีทั้งสีชมพูอมม่วง และสีขาว ภายในดอก มีรูปร่างคล้ายกรวย มีเมล็ดฝังอยู่ภายใน และจะเติบโตเป็นผล ที่เรียกกันว่าฝักบัว ราก รากหยั่งลงไปดินลึก วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของราก/ผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน ไหลบัว ดมกะทิจมน้ำพริก ผัด หรือแกงส้ม

ทางยา เกสร ปรุงเป็นยาหอม ชูกำลัง ราก ระวังอาการท้องร่วง และเป็นอาหารได้ เหง้าและเมล็ด เป็นยารักษาอาการท้องร่วง รักษาอาการร้อนใน แก้กระหายน้ำ รักษาเสมหะ อาการพุพอง เมล็ด จะมี embryo มีสีเขียว เรียกว่า ดีบัว ซึ่งมีรสขมจัด มีอัลคาลอยด์หลายชนิด มีฤทธิ์ในการขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจ

การใช้สอยอื่น ปลูกเป็นไม้ประดับในกระถาง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

ปลาไหลเผือก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eurycoma longifolia* Jack

ชื่อวงศ์ SIMAROUBACEAE

ชื่ออื่น กรุงบาดาล (สุราษฎร์ธานี) แห้วพันชั้น (เหนือ) เพี้ยก (ใต้) หยิกบ่อดอง
เอียนดอน (ตะวันออกเฉียงเหนือ) ไหลเผือก (ตรัง)



ภาพ 4.47 ปลาไหลเผือก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้พุ่มกึ่งไม้ต้นขนาดเล็ก ลำต้น เป็นไม้ยืน
ต้น สูง 4-6 เมตร ลำต้นตรง ไม่ค่อยแตกกิ่งก้าน ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ
ออกเป็นกระจุก บริเวณปลายกิ่ง ยอดและใบอ่อนมีขนสีน้ำตาลแดง ดอก เป็นช่อออกที่ซอกใบ
ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีม่วงแดง ผล เป็นผลสดรูปยาวรี

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของราก มาปรุงสุกโดยการต้มหรือรับประทานโดยการ
ดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางยา ยาแก้ไข้ ลดความดัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

ผักกาดดอกควาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ชื่อวงศ์ -

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.48 ผักกาดดอกควาย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วิสัย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น มีสีเขียวอ่อน รูปทรงกระบอก อวบน้ำ ใบ เป็นใบเดี่ยว มีสีเขียว ลักษณะวงรีขอบใบหยัก มีการจัดเรียงตัวของใบแบบสลับ เส้นใบเป็นแบบร่างแหรูปขนนก ก้านใบยาว อวบน้ำ ดอก ช่วงที่ศึกษายังไม่ออกดอก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

ทางอาหาร ส่วนที่เป็นใบและยอด รับประทานเป็นผักสด เป็นผักจิ้มกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง เป็นต้น นำไปผัดกับหมู แกงกับปลาแห้งและนำไปเป็นผักสำหรับแกงแค แกงส้ม

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

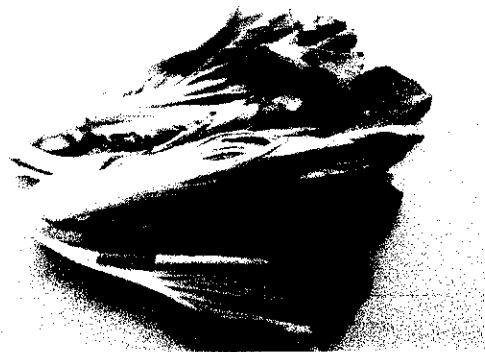
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ผักกาดเบี้ยว

ชื่อวิทยาศาสตร์ -
ชื่อวงศ์ -
ชื่ออื่น -



ภาพ 4.49 ผักกาดเบี้ยว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขอบดินร่วนปนทราย วัสดุเป็นไม้ล้มลุก ใบ เป็นใบเดี่ยว มีสีเขียว แผ่นใบใหญ่ ขอบใบหยัก มีการจัดเรียงตัวของเส้นใบเป็นแบบร่างแหรูปขนนก กาบใบแบนและหนา อวบน้ำ เรียงซ้อนกัน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร รับประทานสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือใบทำแกงแค หรือนำไปดอง เป็นผักกาดเค็ม ทำดัมจีตกระดุกหมู รับประทานกับข้าวต้ม

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

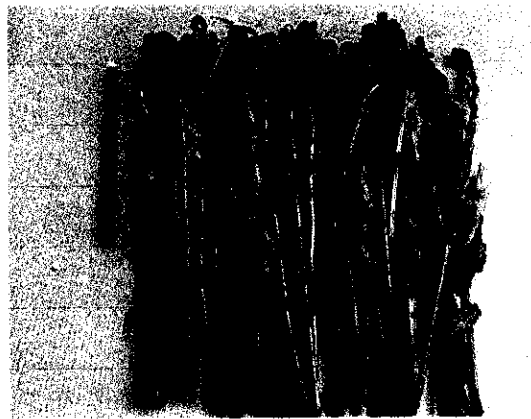
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ผักกูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.

ชื่อวงศ์ ATHYRIACEAE

ชื่ออื่น ผักกูด (ภาคกลาง) ผักกูดขาว (เชียงใหม่) (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.50 ผักกูด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นหนาแน่นตามชายป่ามีแดดส่องถึง ตามบริเวณลำธาร หรือบริเวณต้นน้ำ ปลูกได้ตามชายคลอง ห้วย หนอง ต้นจะแห้งเงาในฤดูแล้งและแตกหน่อใหม่ในฤดูฝน ผักกูดชอบความชื้นสูง บริเวณดินแฉะ วัสดุ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นไม้จำพวกเฟิน เป็นเหง้าตั้งตรง มีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม ขอบดำ ขอบเกล็ดหยักซี่ฟัน ใบ ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น กลุ่มใบย่อยคู่ล่าง มักลดขนาด ปลายเรียวแหลม โคนรูปกึ่งหัวใจหรือรูปติ่งหู ขอบหยักเว้าลึกเป็นแฉกเกือบถึงเส้นกลาง ใบย่อย แฉกปลายมน ขอบหยักซี่ฟัน แผ่นใบบาง กลุ่มอับสปอร์ อยู่ตามความยาวของเส้นใบย่อย มักเชื่อมกับกลุ่มอับสปอร์ที่อยู่ในแฉกติดกันซึ่งมีเส้นใบมาสานกัน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ยอดอ่อน และใบอ่อน นำมาต้มหรือลวกรวดกะทิ รับประทานร่วมกับน้ำพริก ผัดกับไข่ นำมาแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม หรือยำผักกูด

ทางยา ใบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

ผักชีหูด

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Raphanus sativus</i> L.
ชื่อวงศ์	CRUCIFERAE
ชื่ออื่น	ผักกาดกูด



ภาพ 4.51 ผักชีหูด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ชอบขึ้นในที่อากาศหนาวเย็น วิสัย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นกอ เหมือนกับผักกาดเขียว ก้านใบแทงขึ้นจากดินเป็นใบเดี่ยว ใบ มีสีเขียวอ่อน ผิวใบเรียบ หรือมีขนเล็กน้อยคล้ายใบผักกาด ส่วนข้างของใบมี 1-3 คู่ ดอก ออกเป็นช่อ ดอกมีขนาดเล็ก ดอกมีสีขาวอมม่วง ก้านดอกจะแทงยอดขึ้นมาจากกอดันเป็นก้านยาว ผัก มีขนาดเล็ก มีสีเขียวอ่อน ปลายผักแหลม ภายในมีเมล็ด 1-6 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

อาหาร ส่วนที่เป็นดอกและผัก รับประทานเป็นผักสด เป็นผักจิ้มกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกอ่อง เป็นต้น นำไปผัดกับหมู แกงกับปลาแห้งและนำไปเป็นผักสำหรับแกงแค

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปูลูกบริเวณที่พักอาศัย

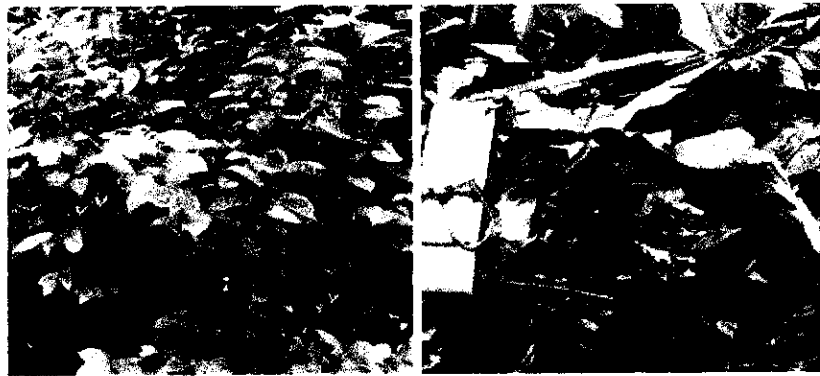
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ผักคันทรง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colubrina asiatica* L. ex Brongn.

ชื่อวงศ์ RHAMNACEAE

ชื่ออื่น ผักคันทรง ผักก้านตรง ผักก้านถึง (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.52 ผักคันทรง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นทั่วไปในป่าดงดิบ ป่าละเมาะตามที่รกร้างและข้างถนน หรือ ปูลูกในบริเวณบ้าน เพื่อใช้รับประทานเป็นผัก วัสดุไม้พุ่ม ลำต้น สูงประมาณ 2-3 เมตร กิ่งก้านเล็กกลม สีเขียว ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน รูปหอกกว้าง 1.5-2 เซนติเมตร ยาว 3-4 เซนติเมตร ปลายและฐานใบแหลม ขอบใบหยัก เส้นใบมี 3 คู่ ก้านใบยาว 0.5-1 เซนติเมตร ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มกว่าด้านล่าง ดอก ดอกขนาดเล็กสีเหลืองปนเขียว กลิ่นหอมอ่อน ๆ ออกตามซอกใบตามกิ่งก้านเรียงเป็นแถว เป็นช่อเล็ก ๆ ดอกย่อย 8-14 ดอก ดอกรูปจาน ดอกบานกว้างประมาณ 0.2-0.3 เซนติเมตร ก้านดอกสั้นยาว 0.3-0.4 เซนติเมตร ผล รูปกลมแป้น สีเขียวเข้ม เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-0.6 เซนติเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด ทอด

ทางอาหาร ใบอ่อน และยอดอ่อน นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับ น้ำพริกปลาร้าหรือน้ำพริกแดง แกงแฉ่ำร่วมกับผักอื่น ๆ แกงกับปลาร้า

ทางยา ใบและเปลือก ต้มอาบแก้บวมเนื่องจากไต และหัวใจพิการ แก้ น้ำเหลืองเสีย แก้เหน็บชา

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

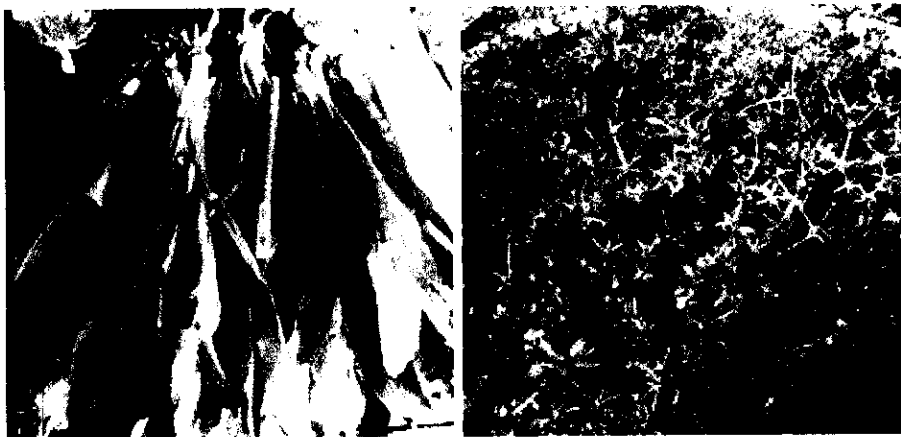
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

ผักชีฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eryngium foetidum* L.

ชื่อวงศ์ UMBELLIFERAE

ชื่ออื่น ผักหอมเป ผักหอมห่อ ผักชีดอย หอมป้อมกุลา ผักจี (เหนือ) แม่และเต้า (แม่ฮ่องสอน) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.53 ผักชีฝรั่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ชุ่มน้ำ วัชย ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นสั้น อยู่ระดับดินและชูใบขึ้นมา ใบใบยาว รูปไข่ ขอบขนาน ริมใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ใบสีเขียวเข้มและแข็งกระด้าง ดอกออกปลายกิ่ง ออกดอกเป็นช่อ มีก้านยาวสีเขียว ดอกย่อยมีกลีบดอก 5-7 กลีบ ดอกย่อยเรียงตัวอัดแน่น เป็นรูปกระบอก หรือรูปไข่สีเขียวเข้ม ผล ผลขนาดเล็ก เส้นผ่านศูนย์กลาง 2 มิลลิเมตร สีน้ำตาล

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสดหรือปรุงสุก

ทางอาหาร นำไปกินสดกับส้มตำ หรือประกอบอาหาร เช่น ลาบ ก้อย ปั่น ตำยำ เพื่อดับกลิ่นคาว

ทางยา เป็นยาแก้ท้องอืด ลำต้น ตำผสมกับน้ำมันงา หมกไฟให้สุก ประคบแก้ปวดเมื่อย ตำแก้ไข้มาเลเรีย เป็นยาถ่าย ลำต้นพอกแก้พิษงู

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหารด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

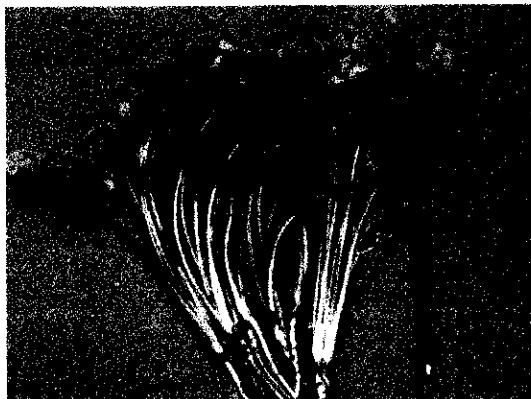
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

ผักชี

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coriandrum sp. sativum* L.

ชื่อวงศ์ UMBELLIFERAE

ชื่ออื่น หอมแย้ หอมไร่ (ดาตฎาวง) อีแยะ (กะเลิง-กุดบาก) ผักสะแงะ (ภาคอีสาน)



ภาพ 4.54 ผักชี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ตามไรสวน วิทยาลัย ไม้ล้มลุก ลำต้น ตั้งตรง ภายในกลวง สูง 10-30 เซนติเมตร ใบ เป็นใบเดี่ยว ขอบใบหยักเว้าลึกเข้าหาเส้นกลางใบ มีสีเขียวเข้ม ดอก เป็นดอกช่อ ออกที่ปลายยอด ดอกย่อยมีขนาดเล็กมีกลีบดอก 5 กลีบ สีขาว เมล็ด สีน้ำตาล หัวท้ายแหลม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของราก ลำต้น ใบ มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่งหรือรับประทานสด

ทางอาหาร นำใบ ลำต้น ใส่แกงต่าง ๆ เช่น แกงหน่อไม้ แกงเลา แกงหวาย กินเป็นผักสด ใบมีกลิ่นหอม รากใช้แต่งกลิ่นอาหาร เมล็ดหอมฉุน ชาวภาคตะวันออกเฉียงใต้นำมาตำผสมกับพริกแกง

ทางยา แก้ก้องอืด ท้องเฟ้อ แก้วงเวียน เข้าเครื่องยาจีน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ผักชีลาว

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Anethum graveolens</i> L.
ชื่อวงศ์	UMBELLIFERAE
ชื่ออื่น	ผักชี (พายัพ) ผักชีลาว ผักหอมน้อย ผักชีเหม็น ผักหอมผอม (กาญจนา ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.55 ผักชีลาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ปลูกได้ดีในดินร่วนปนทราย มักปลูกในฤดูหนาว วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น อายุ 1-2 ปี ทั้งต้นมีกลิ่นหอม ลำต้นเรียบตรง ใบ เป็นใบประกอบ ใบย่อยเรียงตัวกันแบบขนนก โคนก้านใบแผ่ออกเป็นปलอกหุ้มต้น ใบย่อยมีขอบเว้าลึก ทำให้ตัวใบมีลักษณะเป็นเส้นริ้ว ดอก เป็นช่อดอกแบบสองชั้น ออกตรงปลายยอด ก้านดอกยาว 4-20 เซนติเมตร ก้านช่อดอก มี 5-20 ก้าน มีขนาดยาว 1.5-7.5 เซนติเมตร ดอกย่อยมี 5-25 ดอก มีก้านยาว 5-10 มิลลิเมตร กลีบดอกสีเหลือง ผล ผลยาวรีมีขนาด 4-5 มิลลิเมตร กว้างประมาณ 2 มิลลิเมตร เมื่อผลแก่จะแห้งและแตกเป็น 2 ส่วน แต่ละส่วนมี 1 เมล็ด แต่ละเมล็ดมี 5 สัน ตามยาว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ต้นและใบ รับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือคั่วใส่ไข่ ผัดพริกหมู และใส่แกงอ่อมเนื้อ แกงอ่อมกบ แกงอ่อมปลา

ทางยา ทั้งต้น แก้ไข้ แก้กาม บำรุงธาตุ แก้กษัย แก้ก้อนในกระหายน้ำ แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ไข้หัว ไข้พิษ แก้เจ็บตา ผล ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ แก้ไตพิการ เจริญอาหาร ขับลม แก้ก้องขึ้น ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น ราก กระทุ้งพิษไข้หัว แก้วระคายเคืองคอ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

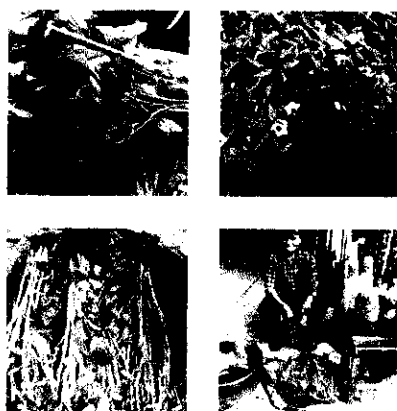
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ผักบุ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea aquatic* Forssk.

ชื่อวงศ์ CONVOLVULACEAE

ชื่ออื่น ผักทอดยอด (กรุงเทพฯ) ผักบุ้งแดง ผักบุ้งไทย ผักบุ้งนา โหนดเจาะ
กำจร (แม่ฮ่องสอน) (กาญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.56 ผักบุ้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้ที่ปลูกได้ในดินทุกชนิด ขึ้นได้ในที่แห้งแล้ง แต่ถ้าหากมีน้ำมาก ก็จะทำให้ลำต้นเจริญงอกงามดี วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นเลื้อยทอดไปตามน้ำหรือในที่ลุ่มที่มีความชื้น หรือดินแฉะ ลำต้นกลมสีเขียว มีข้อปล้องและมีรากตามข้อได้ ใบ ใบเดี่ยวออกแบบสลับ ใบมีรูปร่างหลายแบบ เช่น รูปไข่ แกมขอบขนานรูปหอก รูปหัวใจรูปขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ปลายใบแหลมหรือมนฐานใบเว้าเป็นรูปหัวใจ ดอก รูปประพัง ออกที่ซอกใบ แต่ละข้อมีดอกย่อย 1-5 ดอก กลีบเลี้ยงสีเขียว กลีบดอกมีทั้งสีขาวหรือสีชมพูอยู่พื้นฐาน เกสรตัวผู้มี 5

อัน ยาวไม่เท่ากัน ผล เป็นแบบแคปซูลรูปไข่หรือกลม ยอดอ่อนสีม่วงแดง สีขาว และสีเขียว
อ่อน เมล็ด มีเมล็ดกลมสีดำ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการ
ต้ม ผัด นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ยอด ใบอ่อน กินได้ทั้งสดและลวกกินกับส้มตำ น้ำพริก นำไปประกอบ
อาหาร เช่น แกงส้ม แกงคั่ว หรือผัด

ทางยา ทั้งต้น แก้เลือดกำเดาออก ท้องผูก เป็นยาระบายอ่อน ๆ หนองใน เมาขัด
แก้โรคประสาท การเสื่อมสมรรถภาพ โรคนอนไม่หลับ ถ่ายเป็นเลือด ยาง เป็นยาถ่าย ราก แก้
สตรีมีตกขาว ฟันเป็นรูปวดเมาขัด ไอ เรื้อรัง เหงื่อออก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์
แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน
ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) หนองหรือริมคลอง

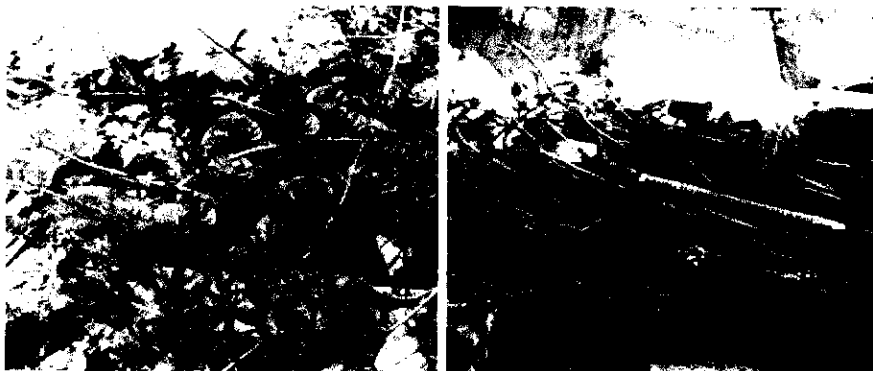
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

ผักปลังขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Basella alba* L.

ชื่อวงศ์ BASELLACEAE

ชื่ออื่น ผักปลังขาว (ภาคกลาง) ผักปั้ง (เหนือ) (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ,
2542)



ภาพ 4.57 ผักปลังขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ชอบที่ชื้น ระบายน้ำดี แสงแดดรำไร วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น อวบน้ำ สีเขียวอ่อน ผิวเรียบเป็นมัน ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปหัวใจขอบใบเรียบ แผ่นใบเป็นมันวาว สีเขียวอ่อน ความกว้างและความยาวประมาณ 5-8 เซนติเมตร อวบน้ำ ดอก เป็นดอกช่อออกตามซอกใบ มีดอกติดที่ก้านออกสีขาวหรือสีชมพูอ่อน ผล ทรงกลมสีเขียวขนาด 0.3-0.5 เซนติเมตร เมื่อสุกจะมีสีน้ำตาลเข้มหรือดำ ภายในผลมีเมล็ดทรงกลมมีสีน้ำตาล เปลือกแข็ง วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผล มาปรุงรส โดยการต้ม ผัด นึ่ง

ทางอาหาร ยอดและดอกอ่อน นำไปต้ม ลวกหรือหนึ่งให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้ม น้ำพริก แกงส้ม แกงแค ผัดกับเห็ดหรือแกงอ่อมใส่หอย

ทางยา ก้าน แก้วพิษผี แก้วขัดเบา แก้วพรวดึก แก้วท้องผูก ลดไข้ ลดอาการแน่นท้อง ใบ ขับปัสสาวะ แก้อาการอักเสบ แก้กกลาก บรรเทาอาการผื่นคัน น้ำคั้นจากใบเป็นเมือกใช้ทาช่องคลอดช่วยให้หญิงมีครรภ์คลอดง่ายขึ้น ดอก ทาแก้กลากเกลื้อน ราก แก้มือเท้าต่าง แก้วรังแค แก้วพรวดึก ใช้เป็นยาถอนพิษให้ร้อน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ผักปลัง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Basella rubra</i> L.
ชื่อวงศ์	BASELLACEAE
ชื่ออื่น	ผักปั้ง (ภาคเหนือ) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.58 ผักปลัง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนชุ่มชื้น ระบายน้ำดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นอวบน้ำ สีแดงเข้ม ผิวเรียบเป็นมันวาว ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ ก้านใบสั้น ใบรูปไข่มน ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ดอก ดอกช่อ ออกตามซอกใบ ก้านดอกสีแดง ดอกสีขาว ขนาดเล็กมี 10-15 ดอกต่อช่อ ผล ทรงกลม สีม่วงเข้ม มีเมล็ดภายในผล สีน้ำตาลอ่อน จำนวน 1 เมล็ดต่อผล

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผล มาปรุงรส โดยการต้ม ผัด นึ่ง

ทางอาหาร ยอดอ่อนและช่อดอกอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก

ทางยา ใบ ทาแก้โรคผิวหนัง เช่น กลาก เกาต์ ราก สรรพคุณแก้รังแค ต้มกินแก้

ท้องผูก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปูลูกบริเวณที่พักอาศัย

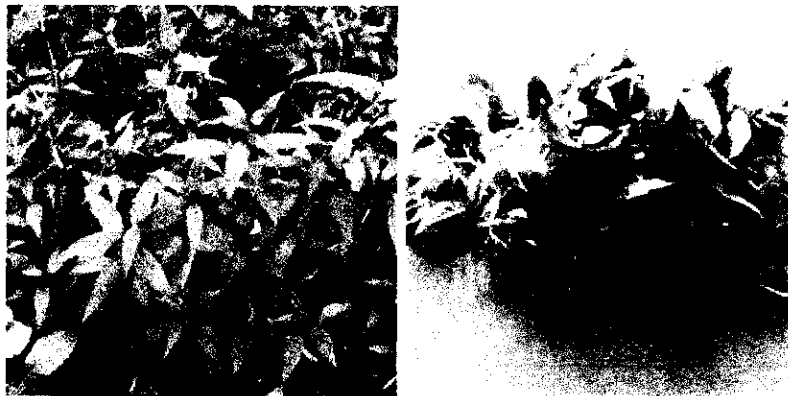
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ผักไผ่

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Polygonum odoratum* Lour.

ชื่อวงศ์ POLYGONACEAE

ชื่ออื่น หอมจันทร์ (อยุธยา) ผักไผ่ (ภาคเหนือ) จันทน์โสม (นครราชสีมา)
พริกม้า (ภาคอีสาน) ผักแพว (อุตรธานี-อีสาน) (กัญจนา ตีวิเศษ
และคณะ, 2542)



ภาพ 4.59 ผักไผ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามป่าบริเวณริมลำธารน้ำที่มีความชื้นสูงและตามสวนบริเวณบ้าน
วิสัย เป็นไม้พุ่ม ลำต้น สูง 3.35 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง บางลำต้นมีข้อเป็นระยะๆ บริเวณข้อ
มักมีรากงอกออกมา ใบ เป็นใบเดี่ยวออกสลับรูปร่างของใบเป็นรูปหอก หรือรูปหอกแกมรูปไข่
ขอบใบเรียบปลายใบแหลมฐานใบรูปลิ้น ใบกว้าง 2.5-3 เซนติเมตร ยาว 5.5-8 เซนติเมตร ก้าน
ใบสั้น มีหูใบลักษณะเป็นปลอกหุ้มรอบลำต้นบริเวณเหนือข้อ ดอก ออกเป็นช่อ ดอกย่อยมี
ขนาดเล็กสีขาวนวล หรือสีชมพูม่วง ผล มีขนาดเล็ก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบมารับประทานสด

ทางอาหาร ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบ ก้อย เป็นผักที่มี
กลิ่นหอมฉุนมักใช้เป็นเครื่องปรุงรส และช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์

ทางยา ดอก ขับเหงื่อ รักษาโรคปอด ทั้งต้น ขับปัสสาวะ ราก แก้เลือดลม แก้หืดไอ
แก้กระเพาะ แก้เมื่อยขบ ปวดข้อ แก้ก้อนฝีหนอง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ผักแว่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Marsilea crenata* C. Presl

ชื่อวงศ์ MARSILEACEAE

ชื่ออื่น ผักแว่น (ภาคกลาง,ภาคอีสาน,ภาคเหนือ) ผักลิ้นปี่ (ภาคใต้)

(กัญจน ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.60 ผักแว่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบทั่วไปตามหนองน้ำที่ชื้นแฉะและใบหนาแน่นช่วงฤดูฝน วิสัยไม่ลุ่มลึก ลำต้น ลำต้นเป็นเหง้าเรียวยาว ทอดเลื้อย แตกกิ่งก้านอย่างไม่เป็นระเบียบ มีขนสีน้ำตาลอ่อน ใบ ใบประกอบแบบพัด มีใบย่อย 4 ใบ อับสปอร์ออกเดี่ยวๆ หรือหลายอัน บนก้านชูสั้นๆ รูปขอบขนาน มีขนที่ร่วงง่าย

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสด

ทางอาหาร ยอดอ่อนและเถาอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ ก้อย ใบอ่อน นำมาแกงร่วมกับ หอมแดง กระเทียม อ่อมผักแว่น ต้มแล้วจะนิ่ม

ทางยา ทั้งต้น สมานแผลในปาก คอ ระวังร้อน แก้ไข้ ร้อนในกระหายน้ำ ดับพิษ
แก้ดีพิการ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา
ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) หนองหรือริมคลอง

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ผักสาบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Adenia viridiflora* Craib

ชื่อวงศ์ PASSIFLORACEAE

ชื่ออื่น ผักอีหนู นางหนู (ภาคกลาง) (กัญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.61 ผักสาบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ดอน ทนแล้งได้ดี และอยู่ร่วมกับต้นไม้ใหญ่ วัชย ไม้ล้มลุก ลำต้น
เป็นไม้เลื้อยพาดต้นไม้อื่นอายุหลายปีแตกแขนงข้าง เถามีลักษณะกลมสีเขียวเข้ม ผิวเรียบและ
เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน และผิวขรุขระมีร่องเล็กๆ ตามลำต้น ใบ ใบเดี่ยวออกตรงกันข้าม ก้าน
ใบสั้น ใบรูปหัวใจ โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบค่อนข้างแข็งสีเขียวเข้ม

ขนาดใบกว้าง 5-8 เซนติเมตร ยาว 8-15 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นกลุ่มตามซอกใบ แบบก้าน
 ร่ม มีก้านดอกยาวประมาณ 3 เซนติเมตร มีกลีบดอกสีขาวออกเหลือง จำนวน 4-5 กลีบ ขนาด
 ประมาณ 1 เซนติเมตร ผล ลักษณะทรงกลม สีเขียว ขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในมีเมล็ดเดี่ยว
 เมล็ด กลมรี ขนาดเล็ก 0.2-0.5 เซนติเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผล มาปรุงสุกโดยการต้มหรือ
 รับประทานโดยการคองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน ต้มจิ้มน้ำพริก แกงเลียง แกงคั่ว แกงส้ม

ทางยา ผลอ่อน ใช้นำดอก หรือลวกจิ้มน้ำพริก

ประโยชน์ของพืชผัก

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่
 ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
 แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

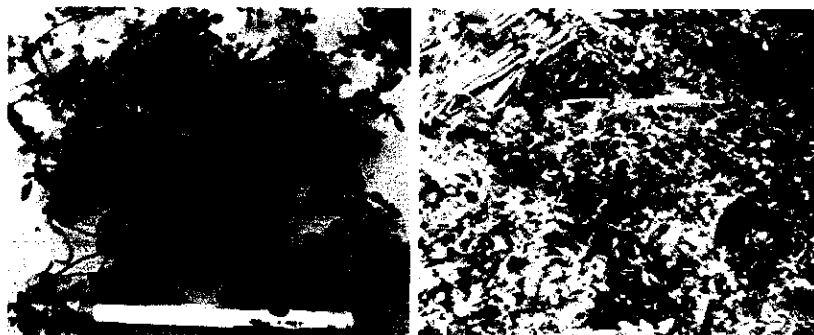
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 8 ธันวาคม 2556

ผักสีเสียด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Glinus hemiarioides* (Gagnep.) Tardieu

ชื่อวงศ์ MOLLUGINACEAE

ชื่ออื่น ผักขี้เซียด ผักอีไร (ภาคกลาง) ผักขี้เสียด (แพร่) (กัญจนนา ตีพิเศษ
 และคณะ, 2542)



ภาพ 4.62 ผักสีเสียด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ทุกสภาพแวดล้อม วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น แผ่เป็นแผ่นกว้าง 1 ฝ่ามือราบกับพื้นดิน ใบ กลมเล็ก ๆ ออกจากก้านใบ ใบอ่อนสีเขียว ใบแก่สีแดง ดอก ออกจากซอกใบ ดอกเล็ก ๆ สีขาวอมแดง ผล เมล็ดจากช่อดอก เวลาแก่จัดกลีบดอกจะแตก้าออก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสด/ปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ใช้ทั้งต้น แกงส้ม

ทางยา ใช้คั้นจากราก-ต้น แก้โรคเบาหวาน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ หุ่นาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

ผักเสี้ยน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cleome gynandra* (L.) , *Cyandropsis pentaphylla* DC.

ชื่อวงศ์ CAPPARACEAE

ชื่ออื่น ผักเสี้ยน (ภาคกลาง ภาคอีสาน ภาคใต้ ภาคเหนือ) ผักส้มเสี้ยน (ภาคเหนือ) ผักเสี้ยนขาว (ไทย) ผักเสี้ยนตัวผู้ (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.63 ผักเสี้ยน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นตามธรรมชาติ บริเวณริมทาง ที่รกร้าง สวนป่าละเมาะ ดอกจะบานตอนกลางคืน ผักเสี้ยนชอบดินชื้น **วิสัย** ไม้ล้มลุก ราก มีรากแก้ว และรากแขนงจำนวนมาก ลำต้น ลำต้นมีขนปกคลุมไปทั่วและมียางเหนียว ใบ เป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3-5 ใบ ใบย่อยมีลักษณะรูปไข่กลับ หรือขอบขนาน ปลายแหลม โคนใบสอบ ขอบใบเป็นคลื่น ดอกดอกออกเป็นช่อ มีสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน กลีบดอก 4 กลีบ กลีบดอกยาว 8-14 มิลลิเมตร เกสรตัวผู้มี 6 อัน ก้านของเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียยาว ผล ผลเป็นฝักเรียวยาว ยาวประมาณ 4-7 เซนติเมตร กว้าง 3-4 เซนติเมตร เมล็ด มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 มิลลิเมตร เมล็ดรูปไตและเรียงอยู่ในฝักแก่แล้วแตกออกเป็น 2 ซีก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก มารับประทานโดยการต้มหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน นำไปต้มก่อน (ไม่นิยมบริโภคสด) รับประทานเป็นผักจิ้ม น้ำพริก

ทางยา ใบ แก้ปวดเมื่อย แก้ปวดหู พอกรักษาฝี บรรเทาอาการระคายเคือง เมล็ด ขับปัสสาวะ ฆ่าพยาธิไส้เดือน บรรเทาอาการระคายเคือง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

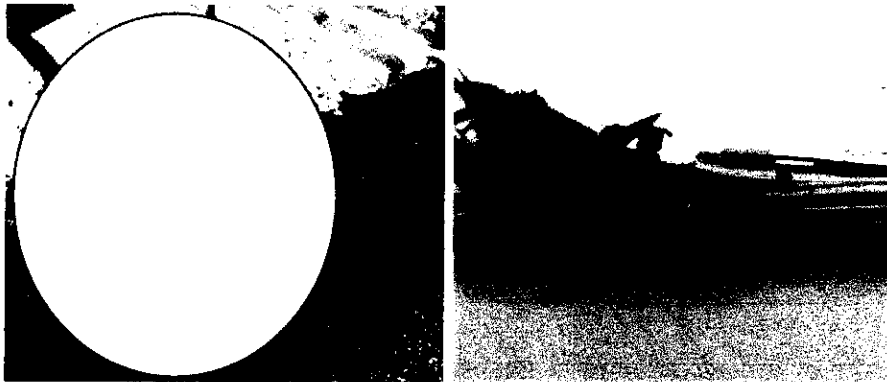
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

ผักหนาม

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thwaites
ชื่อวงศ์	ARACEAE
ชื่ออื่น	ผักหวาน (ทั่วไป) กะลี (มาเลย์-นราธิวาส) (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.64 ผักหนาม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ขึ้นแฉะหรือมีน้ำขัง วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นทอดเลื้อยไปตามผิวดิน และชูยอดขึ้น มีหนาม ใบ เดี่ยวเรียงสลับ รูปหอกหรือรูปขอบใบหยักเว้าลึก มีหนามบริเวณเส้นใบด้านล่าง ก้านใบยาวได้ถึง 1 เมตร มีหนาม ดอก ดอกช่อ แทงออกมาจากกาบใบ ก้านดอกยาวได้ถึง 75 เซนติเมตร มีหนาม ลักษณะคล้ายดอกหน้าวัวมีจานรองดอกสีม่วงแดง ปิดเป็นเกลียว เมื่อแก่มีสีม่วงคล้ำ เกสรเป็นแท่งสีขาวอยู่ตรงกลาง ผล ติดอยู่ที่โคนดอก ออกเป็นกระจุกคล้ายบุกเตียง ผลอ่อนสีเขียวพอสุกสีเหลืองแกมแดง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน นำไปดองหรือลวกให้สุกจิ้มน้ำพริกปลาร้า ขนมะขามนำมาแกงส้ม

ทางยา เหง้า แก้วใบ ขับเสมหะ แก้คันเนื่องจากพิษหัด เือด สุกใส ตำแดงและถอนพิษ รากและใบ ขับเสมหะ ก้านและใบ ตำรวมหมักเกลือให้วัวควายกิน ทำให้วัวควายกินอาหารได้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

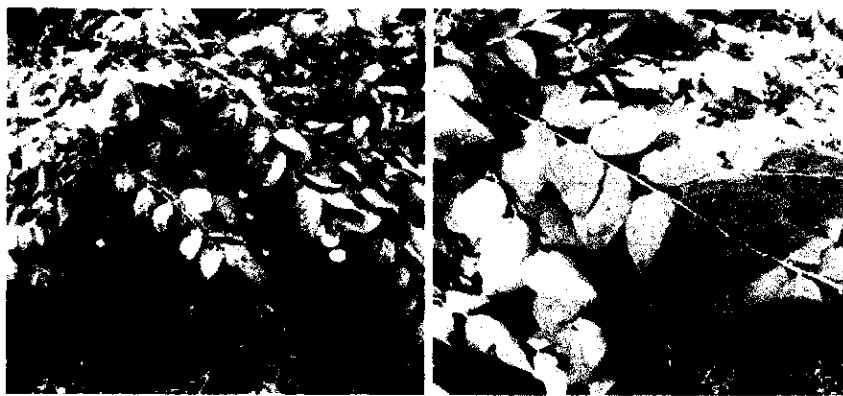
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

ผักหวานบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sauropus androgynus* (L.) Merr.

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น ผักหวานบ้าน (ภาคกลาง, ภาคอีสาน) ผักหวาน ก้านดง จำผักหวาน
(ภาคเหนือ) มะยมป่า (ประจวบคีรีขันธ์-ใต้) ผักหวานใต้ใบ (สตูล-ใต้)
(กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.65 ผักหวานบ้าน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เกิดตามป่าละเมาะ ขึ้นเองตามที่รกร้างว่างเปล่าทั่วๆ ไป ปลูกตาม
บ้านและสวนไร่นา วัสดุ ไม้พุ่ม ลำต้น เป็นขนาคกลาง สูงประมาณ 2-3 เมตร กิ่งก้านเล็ก สีขาว
ปนเทา เรียงอ้อมไปมาเล็กน้อยตามข้อ ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ ก้านใบสั้น รูปไข่ปลายแหลม ขอบ
เรียบออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ดอกคล้ายใบประกอบ รูปคล้ายสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ใบกว้าง 1.5-3
เซนติเมตร ยาว 2.6 เซนติเมตร โคนใบมน มีหูใบเล็กๆ ที่โคนก้านใบ ด้านบนสีเขียวเข้ม
ด้านล่างสีเขียวอ่อน ดอก ดอกช่อออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ มีดอกตัวเมีย 1-3 ดอก และดอกตัวผู้
จำนวนมาก ไม่มีกลีบดอก ดอกตัวเมียมียกลีบเลี้ยงสีแดงเข้ม หรือสีเหลือง จุดปะสีแดงเข้ม ผล

กลมแบนจมน้ำ ผิวเป็นพู่เล็ก ๆ 3 พู สีเขียวถึงขาว เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร ขั้วสีแดงห้อยลงใต้ใบ ผลแห้งแตกได้ เมล็ดมีขนาดเล็กสีดำ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผลมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อนและผลอ่อน นำมาต้ม ลวก นึ่งให้สุก รับประทานร่วมกับน้ำพริก ลาบ ผัดกับน้ำมัน แกงเลียง แกงอ่อม แกงกับไข่มดแดง แกงกับปลา แกงกะทิสด

ทางยา ใบและต้น ใช้น้ำยางหยอดตาแก้อักเสบ รักษาแผลในจมูก ราก รับประทาน ร้อน ถอนพิษไข้ กลับไปฆ่าพิษขางผิดสำแดง แก้โรคคางทูม ใบ ปรุงเป็นยาเขียว แก้ไข้ กระทุ้งพิษ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

ผักหวานป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Melientha suavis* Pierre

ชื่อวงศ์ OPILACEAE

ชื่ออื่น ผักหวาน (สุรินทร์) ต้นผักหวาน (สกลนคร) อาลองผักหวาน (ช่า) (กาญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.66 ผักหวานป่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ตามภูเขา ไม่ชอบน้ำและ ป่าเชิงเขาหรือป่าโปร่ง ทนแล้งได้ดี วัสดุไม้พุ่ม ลำต้น กิ่งและลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก ลำต้นมีสีน้ำตาลอ่อน ผิวขรุขระ ใบ สีเขียวเข้มหนา ใบรูปร่างเป็นรูปไข่หรือรูปรี ขอบใบเรียบ ปลายเรียวแหลมฐานใบเป็นรูปลิ้น ดอก มีดอกสีเขียวอ่อน ออกเป็นช่อตามลำต้นและกิ่ง ผล ออกเป็นพวง สีเหลืองอมน้ำตาล ลักษณะผลกลมรี กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2 เซนติเมตร เมล็ด ลักษณะคล้ายผลพุทรา วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอก นำมาแกงกับน้ำพริก ปั่น นำไปประกอบอาหารแกงได้แก่ แกงปลา แกงหวาย แกงเลา

ทางยา รากต้ม ต้มเป็นยาละลาย น้ำยางจากใบใช้กวาดคอเด็ก แก้ลิ้นเป็นฝ้าขาว ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

ผักโหม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus lividus* L.

ชื่อวงศ์ AMARANTHACEAE

ชื่ออื่น ผักโขม (ภาคกลาง) ผักโหม ผักหม (ภาคใต้) ผักโหมเกลี้ยง
(แม่ฮ่องสอน) กะเหม่อลลเต (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนนา ตีวพิเศษ
และคณะ, 2542)



ภาพ 4.67 ผักโหม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นตามทุ่งร้าง ไร่ร้าง ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นสีเขียว สูง 30-100 เซนติเมตร ลำต้นอวบน้ำ สีเขียวอ่อน โคนต้นสีน้ำตาลแดง ใบ ใบเดี่ยวเรียงใบขนาดใหญ่กว้างประมาณ 7 เซนติเมตร ยาวประมาณ 10 เซนติเมตร ลักษณะมน ปลายแหลม ผิวเรียบหรือมีขนเล็กน้อย ขอบใบเรียบ หลังใบเป็นคลื่นเล็กน้อย แตกกิ่งก้านสาขาซอกใบ ดอก เป็นช่อยาวดอกสีขาว ดอกช่อออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงตัวอัดกันแน่น เมล็ด กลมสีดำ ขนาดเล็ก วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอกมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ยอดอ่อน และใบอ่อน นำมาต้มหรือลวกให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก แกงเลียง

ทางยา ทั้งต้น ตับพิษภายในและภายนอก แก้บิด มูกเลือด ริดสีดวงจมูก ริดสีดวงทวาร แก้ผื่นคัน แก้วระมาด รักษาฝี แผลพุพอง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

ผ้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Wolffia globosa* (Roxb.) Hartog & Plas

ชื่อวงศ์ LEMNACEAE

ชื่ออื่น ไข่น้ำ (กลาง) ไข่ผ้า (อีสาน) ไข่แทน (กาญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.68 ผ้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย น้ำนิ่ง เช่น บึง หนองน้ำ วัชย เป็นไม้ล้มลุก ใบ เป็นก้านกลมสีเขียว
ลอยอยู่ตามผิวน้ำ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.1-0.2 มิลลิเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร นำไปประกอบอาหาร เช่น แกงปลา แกงไก่ แกงเนื้อ ต้มกินสด ๆ ผ้า
100 กรัม ให้พลังงาน 8 กิโลแคลอรี เยื่อใย 0.3 กรัม แคลเซียม 59 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 25
มิลลิกรัม เหล็ก 6.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5346 IU วิตามินบี 0.03 มิลลิกรัม G₂ 0.09 มิลลิกรัม
ไนอาซิน 0.4 มิลลิกรัม วิตามินซี 11 มิลลิกรัม

การใช้สอยอื่น อาหารปลา ส่วนผสมในอาหารสัตว์

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

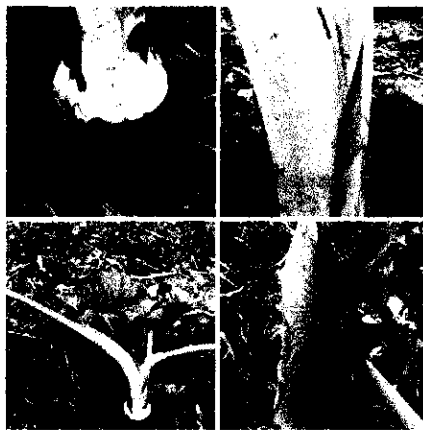
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 7 ธันวาคม 2556

เผือก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colocasia esculenta* (L.) Schott

ชื่อวงศ์ ARACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.69 เผือก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ เป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน ไหลเลื้อยเป็นต้นใหม่ ใบและลำต้น สีเขียวสดหรือสีเขียวอมน้ำตาล ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปหัวใจ ก้านใบอวบ น้ำ ขนาดใหญ่ยาว สีเขียวแกมม่วง ดอก เป็นช่อ สีขาวนวล มีกาบยาวรีสีเหลืองนวลหุ้มช่อดอก โคนป่องมีช่องเปิดมองเห็นช่อดอกเป็นกระเปาะตรงกลาง มีกลิ่นหอม ส่วนปลายช่อดอกเป็นดอกตัวผู้ ส่วนโคนเป็นดอกตัวเมีย ก้านช่อดอกสั้นกว่าก้านใบ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นใต้ดินมาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง ทอดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

อาหาร หัวใต้ดิน นำไปต้มน้ำรับประทาน ใบอ่อนและก้านใบอ่อน ประกอบอาหาร เช่น ใช้ทำแกง บอน

ยา น้ำยาง ใช้ถอนพิษแมลงกัดต่อย

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

เผือกตาแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์	unknown
ชื่อวงศ์	ARACEAE
ชื่ออื่น	-



ภาพ 4.70 เผือกตาแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัชย ไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นใต้ดินสะสมอาหาร ดอก เป็นแบบช่อเชิงลด ก้านดอกอวบใหญ่ สั้นกว่าก้านใบ ดอกตัวผู้และตัวเมียขนาดเล็กอยู่แยกกันบนแกนช่อ ดอกตัวเมียสีเขียวอยู่โคน ดอกตัวผู้สีขาวอยู่ปลาย ผล มีเนื้อเป็นกระจุกแน่น มี 1-10 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง ทอด

อาหาร เมื่อรับประทานได้หลายส่วน โดยหัว หัวย่อย ไหล ใบแล้ก้านใบเมื่อต้มสุก สามารถรับประทานได้ แบ่งจากเมื่อรับประทานทั้งเป็นอาหารหลักและอาหารว่าง ใช้ใบเผือก ห่อปลาเค็มหรืออาหารอื่นก่อนนำไปนึ่ง ในฮาวายนำหัวเผือกมาต้ม ดำให้ละเอียด ปล่อยให้เกิด การหมักกลายเป็นอาหารที่เรียก "ปอย"

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

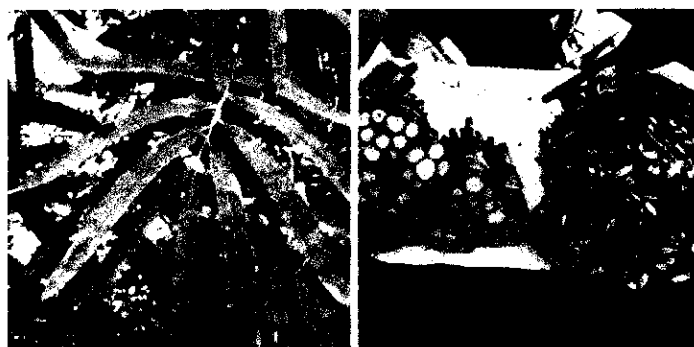
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

ไผ่รวก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Thyrsostachys siamensis* Gamble

ชื่อวงศ์ GRAMINAE

ชื่ออื่น หน่อไม้ค้าย



ภาพ 4.71 ไผ่รวก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ชอบดินระบายน้ำได้ดี วัสดุ ไม้พุ่ม ลำต้น ตั้งตรง เป็นทรงกระบอก กลวง ผิวเกลี้ยง สีเขียวอมเทา ไม่มีหนาม เนื้อแข็งมีข้อปล้องชัดเจน มีเหง้าใต้ดินสั้น ไม่ทอด ขนานไปทางระดับ ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ 2 แถว ใบรูปหอก ปลายใบแหลม โคนใบมน ขอบใบเรียบคม ผิวใบด้านบนเรียบ สีเขียวอ่อน ใบแก่สีเหลืองอ่อน มีเส้นลายใบข้างละ 3-5 เส้น มีกาบหุ้มลำต้นบางแนบชิดลำต้น ไม่หลุดร่วง ยอดกาบบางเรียวสอบไปหาปลาย ไม่มีติ่ง กาบ ตอนปลายกาบตรงที่ต่อกับใบจะมีลื่นใบ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น(หน่อ) มาปรุงสุกโดยการต้มหรือ รับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

อาหาร หน่ออ่อน ประกอบอาหาร เช่น แกงหน่อไม้

การใช้สอยอื่นๆ ลำต้น ตีให้เป็นแผ่นใช้เป็นพื้นและฝาบ้าน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

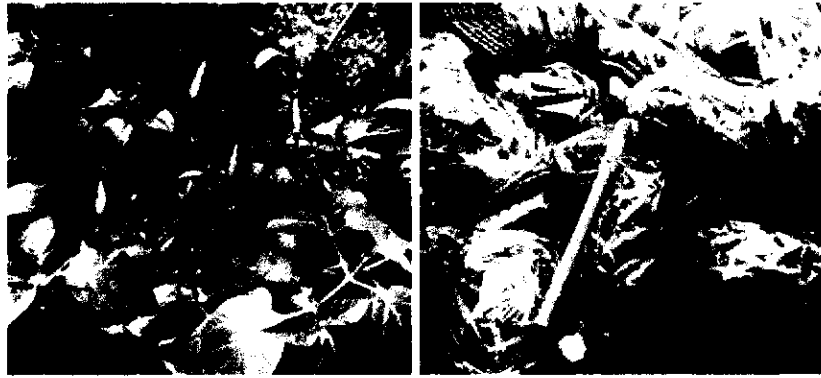
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

พริกชี้หนู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Capsicum minimum* Roxb.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (ภาคกลาง) พริกแค พริกนก พริกแจว (ภาคเหนือ)
(กัญจนนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.72 ฟริกชี้หนู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วน ระบายน้ำดี ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง ชอบขึ้นร่วมกับวัชพืชอื่น วัสดุไม้พุ่มเล็ก ลำต้น แตกกิ่งข้างมาก ความสูง 50-120 เซนติเมตร กิ่งอ่อนสีเขียว เมื่อแก่เป็น สีน้ำตาลอ่อน ใบ เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้าม ลักษณะกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลมขอบใบ และแผ่นใบเรียบ สีเขียวเป็นมันวาว ขนาดกว้าง 3-5 เซนติเมตร ยาว 5-8 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นกลุ่มตามง่ามกิ่งดอกชี้ขึ้นประมาณ 1-3 ดอก มีกลีบดอกบางสีขาว จำนวน 5 กลีบ และมีถุงอับเกสรตัวผู้สีเทาล้อมรอบแทนเกสรตัวเมีย ผล เป็นฝักกว้าง 0.3-0.5 เซนติเมตร ยาว 2-3 เซนติเมตร ชี้น้ำฟ้าภายในมีเมล็ดเป็น 2-3 พู ผลอ่อนสีเขียวอ่อน เมื่อแก่มีสีส้มแดง เมล็ด กลมแบน ขนาดประมาณ 0.3 เซนติเมตร สีเหลืองอ่อน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม ผัด หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ปรุงรสเผ็ดในอาหาร ได้แก่ น้ำพริก ต้ม ลาบ ใบอ่อน แกงเลียง ทอดกับ ไข่

ทางยา ผล ช่วยเจริญอาหาร ลดอาการปวดบวม ไขข้ออักเสบ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการ รักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) พืชผักตามทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 3) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

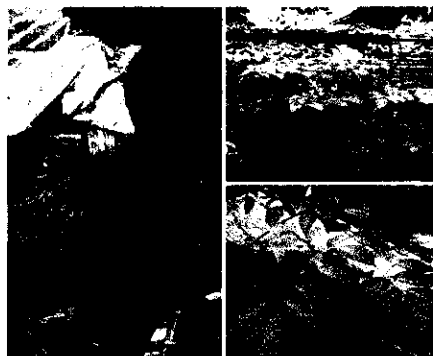
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

เพกา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* (L.) Kurz

ชื่อวงศ์ BIGNONIACEAE

ชื่ออื่น เพกา (ภาคกลาง) ลิดไม้ มะลิดไม้ มะลันไม้ (ภาคเหนือ) หมากลิ้นฟ้า บักลิ้นฟ้า บักลิ้นงู ลิ้นไม้ ลิ้นฟ้า (ภาคอีสาน) ลิ้นฟ้า ลิ้นไม้ ลิ้นช้าง (ไทยใหญ่) (กัญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.74 เพกา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ขึ้นระบายน้ำดี วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น เรือนยอดเล็ก กิ่งเปราะหักง่าย แตกกิ่งก้านน้อย ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก 3 ชั้น ขนาดใหญ่ เรียงตรงกันข้ามกันอยู่บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อย รูปไข่หรือรูปไข่แกมวงรีกว้าง 4-8 เซนติเมตร ยาว 6-12 เซนติเมตร ดอก ดอกช่อออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว ดอกย่อยขนาดใหญ่ กลีบดอกสีนวลแถบเขียว

โคนกลีบ เป็นหลอดสีม่วงแดง หนา ย่น บานกลางคืน ร่วงตอนเช้า เมล็ด เมล็ดแบนสีขาว มีปีกบางโปร่งแสง ผล เป็นฝัก ติดฝักยาก (คิดว่าเป็นเพราะสายพันธุ์) 2-3 ปี ติดฝัก ฝักเป็นรูปตามยาวประมาณ 60-100 เซนติเมตร เมื่อแก่จะแตก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมาปรุงสุกโดยการต้ม ทอด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ฝักอ่อน และดอกอ่อน รับประทานเป็นผักได้ สำหรับฝักนำมาเผาไฟให้ผิวนอกไหม้เกรียม แล้วขูดผิวที่ไหม้ออก หรือนำมาต้มจิ้มกับน้ำพริก ลาบ หรือนำมายำ แงงก็ได้

ทางยา เปลือกหรือแก่น ใช้เป็นยาแก้ฟกช้ำ และนำไปเข้ากับยาอื่นหลายตัว แก้น้ำเหลืองเสีย บำรุงเลือด เป็นยาแก้พิษ ใช้เปลือกนำมาขูดตำใส่ปลาร้าเกลือ เหมือนส้มตำใส่เม็ดแดงแก้ผื่น

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) หุ่นหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

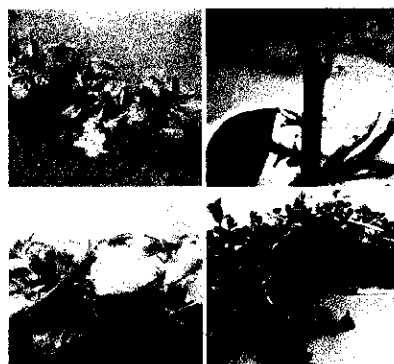
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

แพงพวย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ludwigia adscendens* (L.) H.Hara

ชื่อวงศ์ ONAGRACEAE

ชื่ออื่น ผักปอดน้ำ พังพวย ผักแพงพวย (กาญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.75 แพงพวยน้ำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามบริเวณขึ้นแฉะ ในนาข้าวบริเวณคันนา แปลงเพาะปลูก วัสดุไม้ล้มลุก ลำต้น ทอดไปตามพื้นดินที่ขึ้นแฉะ หรือลอยอยู่ในน้ำ จะมีรากออกตามข้อของ ลำต้น ที่ส่วนของรากและตามข้อของลำต้น จะมีเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำสีขาวทำให้ลอยน้ำได้ ใบ ใบเดี่ยว ออกจากลำต้นแบบเวียนรอบลำต้น ใบรูปแบบไข่กลับ ปลายใบกลมมน ส่วนฐานใบเรียว สอบเข้าหาก้านใบ ขอบใบเรียบ แผ่นใบด้านบนมีสีเขียวเข้มเป็นมันและมีขนขึ้น ปกคลุมทั้งสอง ด้านของแผ่นใบ ดอก เป็นดอกเดี่ยว ออกตามซอกใบ ก้านดอกจะยาวขึ้นเมื่อรังไข่เติบโตไปเป็นผล มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ จะเชื่อมติดกับรังไข่ ด้านนอกกลีบเลี้ยงมีขนอ่อนนุ่ม มีกลีบดอกสีขาว 5 กลีบ หลุดร่วงง่าย ส่วนโคนกลีบดอกมีสีเหลืองเข้ม มีลายเส้นบนกลีบดอก ปลายกลีบดอกเป็นหยักเว้า มีเกสรตัวผู้ 10 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน ที่ปลายเป็นกอนมีลายหยัก ตื้น ๆ 5 รอย ผล มีลักษณะรูปทรงกระบอก ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก เมล็ด ผิวเรียบเป็นมันสีน้ำตาล

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ยอดอ่อน แกงส้ม ยำ รับประทานเป็นผักสดหรือต้มกะทิจิ้มน้ำพริก

ทางยา แก้วร้อนใน แก้วไอแห้ง แก้วบิด หัด ผลอักเสบ ผื่นคัน ผลเรื้อรัง ขับปัสสาวะ โรคผิวหนัง เหน็บชา อัมพาต มะเร็ง และแก้หนองใน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

ไพล

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber cassumunar* Roxb.

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น หวานไฟ (อีสาน) ปูลอย ปุเลย มั่นสะล่าง (แม่ฮ่องสอน) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.76 ไพล

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เจริญเติบโตได้ในดินทั่วไป วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีเหง้าใต้ดินแทงหน่อ หรือลำต้นเทียมขึ้น ประกอบด้วย กาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันเป็นลำชั้น ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก ดอก มีดอกแทงช่อจากเหง้าโดยตรง กลีบดอกสีนวล ใบประดับสีม่วง เมล็ด มีเมล็ดสีดำ ใบประดับ กลมขนาดเล็กอยู่ภายใน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อใบสีส้ม หัว เป็นเหง้าใต้ดิน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ใบกินกับส้มตำ ลาบ ก้อย

ทางยา หัว หรือ เหง้าเป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการพิษในท้อง ขับประจำเดือน มีฤทธิ์ระคายอ่อน ๆ แก้กิด สมานลำไส้ ภายนอกใช้เหง้าสดฝนทา แก้เคล็ดขัดยอก ฟกบวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา สมานแผล

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

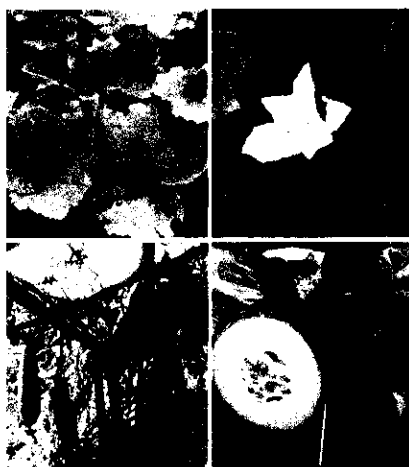
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

ผัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn.

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น ผักขาว ผักเขียว ผักจีน แพง (ภาคกลาง) ผักขี้นู มะผักขม มะผักหม่น
มะผักหม่นขม ผักจิง (ภาคเหนือ) มะผักหอม (แม่ฮ่องสอน) ดีหมือ ลู่เค้
ล่า (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ขี้พรว้า (ภาคใต้) ดังกวย (จีน)
(กัญจน ดัชนี และคณะ, 2542)



ภาพ 4.77 ผัก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินร่วนซุย วัสดุ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นสีเขียว
แข็งแรงและยาว แตกกิ่งก้านสาขามากมาย มีขนค่อนข้างแข็งขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วต้น ขนมีสีเหลือง
ออกเทา ๆ ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับไปตามข้อต้น ใบใหญ่และยาวเท่ากันประมาณ 2-6 นิ้ว
ขอบใบแยกออกเป็น 5-7 แฉก ปลายแฉกแหลม โคนใบเว้าเข้าหากันใบ ผิวใบมีขนปกคลุมทั้ง
สองข้าง มีสีเขียว ก้านใบยาวประมาณ 4 นิ้ว ดอก เป็นดอกเดี่ยวออกตามข้อต้น ดอกตัวผู้และ
ตัวเมียอยู่กันคนละดอกแต่อยู่ในต้นเดียวกัน ดอกตัวผู้จะเป็นหลอด ยาวประมาณ 2-4 นิ้ว และ

ปลายดอกจะแยกออกเป็น 5 กลีบ ยาว 1-2 นิ้ว มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ เช่นกัน ส่วนดอกตัวเมียมีนํ้า
ก้านดอกสั้นกว่า ส่วนปลายแยกออกเป็น 3 แฉก มีรังไข่อยู่ภายในดอก ดอกของผักมีสีเหลือง
ผล เป็นรูปกลมยาว เปลือกสีเขียวและเนื้อในผลสีขาว ผลกว้างประมาณ 8-12 นิ้ว ยาว 1-2 ฟุต
เมล็ดภายในผลมีสีขาวหรือสีขาวออกเหลือง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมาปรุงสุก โดยการต้ม นึ่งหรือรับประทานโดย
การดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใช้แกงเลียง ผลแก่ ต้มกะทิ แกง ต้มจืด

ทางยา เถาสด รสขมเย็น รักรษาริดสีดวงทวารหลุด มีไข้สูง ใบ แก้วโรคบิด แก้วร้อนใน
กระหายน้ำ แก้วบวมอักเสบมีหนอง ผลแก่ แห้งหรือสด ใช้ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้วไอ บวมหน้า
หลอดลมอักเสบ เปลือกผล เป็นยาแก้บวม ขับปัสสาวะ แก้วท้องเสีย แผลบวมอักเสบมีหนอง
เมล็ด เป็นยาละลายเสมหะ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา
ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

ฟักข้าว

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Momordica cochinchinensis</i> (Lour.) Spreng.
ชื่อวงศ์	CUCURBITACEAE
ชื่ออื่น	ผักเข้า (เชียงใหม่) ขี้กาเครือ (ปัตตานี) ฟักข้าว ผักข้าว (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.78 ฟักข้าว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ขึ้น ดินร่วน ระบายน้ำดี วิสัย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น มีมือเกาะยึดไปกับต้นไม้ใหญ่ เถามีสีเขียวเข้มลักษณะสี่เหลี่ยม ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปหัวใจปลายใบแหลม โคนใบโค้งมนและเว้าเข้าหากันใบขอบใบทั้ง 2 ข้าง เว้าเข้าหาเส้นกลางใบ เป็นสามแฉก แผ่นใบเรียบเป็นมันสีเขียวเข้ม ขนาดเท่าฝ่ามือ ดอก เป็นดอกเดี่ยวขนาดใหญ่ คล้ายดอกตำลึง มีกลีบดอก 5 กลีบ สีเขียวอมเหลือง ผล ทรงกลมรี กว้าง 8-10 เซนติเมตร มีหนามรอบๆ ผล ผลอ่อนสีเขียวและเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง เมล็ด มีจำนวนมาก เรียงตัวแบบเมล็ดแดง เป็นรูปไข่ยาว 1.8-2 เซนติเมตร แบน เปลือกหุ้มสีดำด้านบนมีลายเหมือนแเกาะสลัก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล มาปรุงสุก โดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลอ่อน ลวกให้สุก รับประทานกับน้ำพริก หรือนำไปแกงแค หรือแกงปลาอย่างผักรวม

ทางยา ใบ แก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษอักเสบ ตำพอกแก้ปวดหลัง แก้ฝี แก้พิษต่างๆ เมล็ด ขับเป็นพิษ คั่วให้กรอบ รับประทานบำรุงปอด แก้ฝีในปอด แก้ไอ ขับปัสสาวะ ราก ต้มดื่ม ถอนพิษทั้งปวง ถอนพิษไข้ ขับเสมหะ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

ฟักทอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cucurbita moschata* Duchesne

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ) มะน้ำแก้ว (เลย) น้ำเต้า (ภาคใต้) หมาฟัก เหลือง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) หมักอ้อ (เลย-ปราจีนบุรี) เหลืองเกล้า หมักคี่ล่า (กาญจนบุรี พิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.79 ฟักทอง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง เจริญงอกงามดีในดินร่วนซุย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นเป็นเถาเลื้อยไปตามพื้นดินและต้องหลักยึด ตามลำเถาจะมีมือเอาไว้เกาะ เถามีขนาดยาว ใหญ่ และมีขนสากๆ ปกคลุมอยู่ มีสีเขียว ใบ ออกใบเดี่ยว ตามลำเถา ใบของฟักทอง เป็นแผ่นใหญ่สีเขียว แยกออกเป็น 5 หยัก และมีขนสากๆ มือปกคลุมอยู่ทั่วทั้งใบ ดอก ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ และที่ส่วนยอดของเถา ลักษณะของดอกเป็นรูปกระดิ่งสีเหลือง ในดอกตัวเมียเมื่อบานเต็มที่แล้ว จะมองเห็นผลเล็ก ๆ ติดอยู่ที่ใต้ดอก ผล มีขนาดใหญ่ ลักษณะเป็นพวงกลมจะมีทั้งทรงแบน และทรงสูง เปลือกของผลจะแข็ง มีทั้งสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดงก็แล้วแต่ชนิดของฟักทองนั้น ๆ เนื้อในผลสีเหลืองรับประทานได้ เมื่อทานเข้าไปแล้วจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผล มาปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอกตูม ใบอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุกรับประทานร่วมกับ น้ำพริก แกงเลียงหรือแกงส้ม ส่วนผลแก่ ไข่แกงเลียง ผัดกับไข่หรือหมู ทำผักทองเชื่อม สังขยา แกงบวดผักทอง

ทางยา เมล็ด รสมัน ขับพยาธิตัวดี ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย ราก รสเย็น บำรุงร่างกาย แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่น น้ำมันจากเมล็ด รสมันหวาน บำรุงประสาท เยื่อกลางผล พอก แก้ฟกช้ำ แก้ปวดอักเสบ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

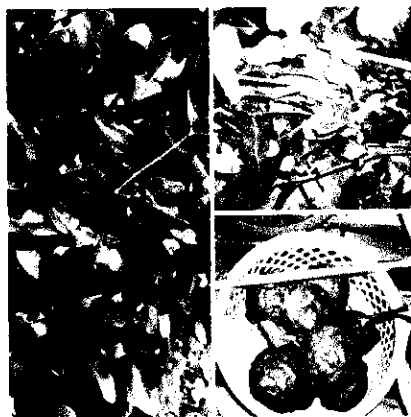
มะกรูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus hystrix* DC.

ชื่อวงศ์ RUTACEAE

ชื่ออื่น ส้มมะกรูด (ภาคกลาง) ส้มกรูด ส้มถั่วผี (ภาคใต้) มะหูด (หนองคาย)

(กัญจนนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.80 มะกรูด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ต้องการน้ำ และความชื้นในปริมาณปานกลาง วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น ลำต้นเป็นไม้เนื้อแข็ง ผิวเปลือกลำต้นเรียบ ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบ ใบมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ดอกกันอยู่ ใบมีสีเขียวแก่ พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ใบมีกลิ่นหอม ดอก ดอกมีสีขาว คล้ายดอกมะนาว ดอกมีกลิ่นหอม ผล ผลมีขนาดเท่ากับผลมะนาว ผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหุ้มท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกก็จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ใบ ใช้ใบสด นำมาปรุงอาหารช่วยดับกลิ่นคาว ผล ใช้ผลสด นำมาประกอบอาหาร

ทางยา ผล ใช้ผลสด นำมาดองใช้เป็นยาฟอกเลือดในสตรี ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด แก้โรคลักปิดลักเปิด และใช้บำรุงประจำเดือน หรือใช้ผลสด นำมาผิงไฟให้เกรียมแล้ว ละลายให้เข้ากับน้ำผึ้งใช้ทาเส้นเด็กที่เกิดใหม่ ผลสดเผาไฟ นำมาสระผมทำให้ผมดกดำ หรือนำมาผลิตเป็นแชมพูสระผม ปัจจุบันมีจำหน่ายทั่วไป

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

เสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

มะกอก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spondias pinnata* (L.f.) Kurz

ชื่อวงศ์ ANACARDIACEAE

ชื่ออื่น มะกอก (ภาคกลาง) กอก กอกหมอง (ภาคเหนือ) มะกอกดง ไผแซ
 มะกอกฝรั่ง หมากกอก (อุดร-อีสาน) กอกเขา (ใต้, นครศรีธรรมราช)
 ไผ้ย กระไผ้ย (กระเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ,
 2542)



ภาพ 4.81 มะกอก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามป่าดิบแล้งทั่วไป ป่าทุ่ง ปลูกเป็นอาหาร วิสัย ไม่ยืนต้น ลำต้น เป็นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 10-40 เมตร ลำต้นตรงเรือนยอดเป็นพุ่มกลม โปร่ง ๆ เปลือกสีเทา เรียบ กิ่งอ่อนมีรอยแผลจากการหลุดร่วงของใบ มีต่อมระบายอากาศอยู่ มาก ใบ ใบประกอบแบบขนนก เป็นช่อชั้นเดียว ใบย่อยออกเป็นคู่ตรงข้ามหรือเยื้องกัน เล็กน้อยรูปไข่ หรือขอบขนาน 4-6 คู่ ใบอ่อนสีน้ำตาลอมแดงเรื่อ ๆ ใบแก่สีเขียว เนื้อใบค่อนข้าง หนาเกลี้ยงเป็นมัน ดอก เป็นดอกช่อสีขาว ออกตามซอกใบหรือเหนือรอยแผลใบตอนปลาย ๆ กิ่ง กลีบดอกและกลีบรองดอกมีอย่างละ 5 กลีบ ผล ผลรูปไข่ขนาดกว้าง 2.5-4.5 เซนติเมตร ลูกอ่อนสีเขียว และเมื่อแก่เป็นสีเหลืองอมเขียวและเหลืองจัดในที่สุด เนื้อหุ้มเมล็ดรสเปรี้ยว เมล็ด เมล็ดใหญ่แข็งมากและมีเสี้ยน ขรุขระ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล มารับประทานสด

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริกปลาร้า เต้าเจี้ยว หลน ลาบ ก้อย ผลสุกนำไปปรุงเป็นเครื่องเทศปรุงรส โดยฝานเป็นชิ้นรวมกับส้มตำมะละกอหรือ พล่ากุ้ง

ทางยา ใบ คั้นนำหยอดหู แก้วปวดหู แก้วหูอักเสบ ผล แก้วเลือดออกตามไรฟัน แก้ว
บิด แก้วตีพิการ ทำให้ชุ่มคอ เปลือกต้น แก้วร้อนใน แก้วท้องเสีย แก้วอาเจียน
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 3) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

มะขวิด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limonia acidissima* L.

ชื่อวงศ์ RUTACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.82 มะขวิด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย เป็นไม้กลางแจ้ง วัสดุ ไม้ยืนต้น ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ ใบออกตรงข้าม มี 2-3 คู่ รูปไข่กลับ ก้านใบและก้านใบย่อยมีปีกแคบ ๆ มีจุดต่อมน้ำมัน มีกลิ่นอ่อน ๆ เมื่อขยี้ ดอก ช่อดอกออกปลายยอดหรือซอกใบ มีทั้งดอกเพศผู้และดอกสมบูรณ์เพศ มี 5 กลีบ สีขาวครีมแกมเขียว ชมพูหรือแดงเรื่อ ๆ อยู่กันหลวม ๆ ผล เปลือกแข็ง รูปกลม ผิวเป็นขุยสีออกขาวปนชมพู มีเนื้อมาก กลิ่นหอม มีเมือกหุ้มเมล็ด เปลือกหนา มีขน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสด

อาหาร ผลรับประทานสดหรือนำไปทำน้ำผลไม้และแยม

ยา ผลเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้สดชื่น เจริญอาหาร แก้อาการท้องเสีย และรักษาโรคทางเดินอาหาร โรคลำไส้เล็กเปิด แก่ฝีเปื่อยบวม ตกโลหิต และแก้พยาธิ ใบและดอก แก่ท้องร่วง แก่บวมและฟกช้ำ ตกโลหิต ขับลม เป็นยาฝาดสมาน และแก้พยาธิ ยาง แก่ท้องเสีย สมานแผล และเจริญไฟธาตุ เปลือก แก่ฝีเปื่อย แก่บวม แก้อาการลงท้อง ตกโลหิต และแก้พยาธิ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

มะขาม

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tamarindus indica</i> L.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE - CAESALPINOIDEAE
ชื่ออื่น	มะขาม มะขามไทย (ภาคกลาง) ตะลูป (นครศรีธรรมราช) หมากแกง (ฉาน- แม่ฮ่องสอน) ลำมอเกล (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) อ่าเปียล (สุรินทร์) มะขามกะดาน มะขามขี้แมว (กาญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.83 มะขาม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้กลางแจ้งชอบแสงแดด เติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ วัสดุ ไม่ยืนต้น ลำต้น เป็นพรรณไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขาตรงส่วนยอดของต้นแข็งแรงมาก สูงประมาณ 60 ฟุต เปลือกสีน้ำตาลอ่อน และแตกสะเก็ดเป็นร่องเล็ก ๆ ใบ เป็นใบรวม ออกใบเป็นคู่ เรียงตามก้านใบ มีใบอยู่ประมาณ 10-18 คู่ ลักษณะขอบใบย่อย เป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน สีเขียวแก่ ดอก ออกเป็นช่อเล็ก ๆ อยู่ตามบริเวณปลายกิ่ง ช่อหนึ่งจะมีดอกประมาณ 10-15 ดอก มีกลีบเล็กเป็นสีเหลือง จะประสีแดงอยู่ตรงกลางดอก ดอกออกในช่วงฤดูฝน ดอกมีรสเปรี้ยว ผล เปลือกนอกเปราะสีเทาอมน้ำตาล ในผลมีเนื้อเยื่อแรก ๆ เป็นสีเหลืองอ่อน แล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่จัด หุ้มเมล็ดอยู่ เมล็ดค่อนข้างกลม ผิวเปลือกเกลี้ยง สีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล/ดอก มารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ใบอ่อน ดอก มีรสเปรี้ยว ใส่ให้รสเปรี้ยวในอาหาร ต้มยา ต้มโคล้ง ผักอ่อน รสเปรี้ยวใช้ปรุงอาหาร น้ำพริกมะขาม ผักแก่ รสเปรี้ยว ใช้เป็นเครื่องปรุงรส แกงส้ม แกงคั่ว

ทางยา ใบแก่ รสเปรี้ยวฝาด ปรุงเป็นยาแก้ไอ แก้โรคมืด ขับเสมหะในลำไส้ เนื้อในผล แก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ เมล็ดแก่เป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือนในท้องเด็ก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

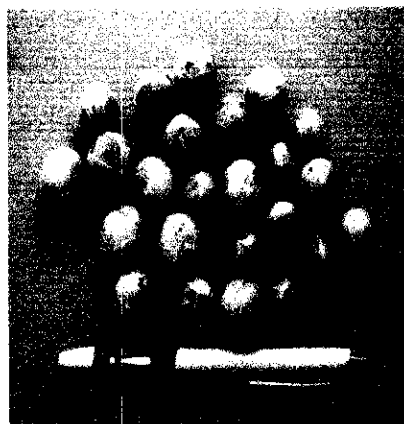
แหล่งที่เก็บ 1) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* L.

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.84 มะขามป้อม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ ป่าสนผสมก่อ วัลย์ ไม้ยืนต้น ลำต้น คดงอ เปลือกนอกสีน้ำตาลอมเทา ผิวเรียบหรือค่อนข้างเรียบ หลุดลอกเป็นแผ่นกว้าง ๆ เปลือกชั้นในสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับแบบขนนก ใบอ่อนมีขนละเอียดมักจะมีแต้มสีแดง ใบแก่ไม่มีขน ใบมีขนาดเล็ก รูปแถบแกมรูปขอบขนาน ปลายมน โคนรูปหัวใจเบี้ยว ขอบเรียบ เส้นใบย่อยแบบร่างแห ดอก แยกเพศติดตามกิ่งก้าน บริเวณโคนกิ่งจะเป็นกระจุกของดอกเพศผู้ ส่วนบนมีดอกเพศเมียออกเดี่ยวๆ ดอกเล็ก สีเขียวอ่อนหรือเหลืองออกครีม อาจพบแต้มสีชมพู ออกเป็นกระจุกตามซอกใบ ผล ผั้วชั้นในแข็ง รูปกลม เกี้ยง ผลไม่มีก้าน ผลแก่สีเขียวอมเหลือง ผิวใส ชุ่มน้ำ มีรสเปรี้ยวและฝาด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

อาหาร รับประทานเป็นผลไม้

ยา ผล รสเปรี้ยว ฝาด ชุ่มคอ รับประทานแก้กระหายน้ำ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เลือดออกตามไรฟัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

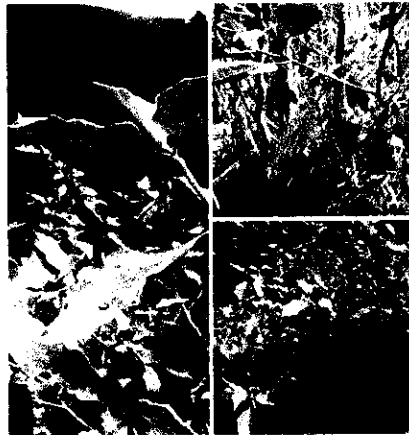
การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 3) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

มะเขือไข่เต่า

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Solanum</i> sp.
ชื่อวงศ์	SOLANACEAE
ชื่ออื่น	มะเขือขาว (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.85 มะเขือไข่เต่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วน ระบายน้ำดี ทนแล้งได้บ้าง วิสัย เป็นไม้พุ่ม ลำต้น ลำต้นตั้งตรงแตกกิ่งแขนงข้างมาก ความสูง 30-70 เซนติเมตร มีขนสั้น ๆ ปกคลุมทั่วไป ใบ เป็นใบเดี่ยวออกสลับ รูปค่อนข้างกลม โคนใบสอบและเบี้ยว ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก หลังใบเป็นคลื่น เส้นใบขนานเล็กน้อย ขนาดใบกว้าง 4-8 เซนติเมตร ยาว 8-15 เซนติเมตร ก้านใบยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกช่อและดอกเดี่ยว มีกลีบดอก 5 กลีบ สีม่วงหรือขาว โคนกลีบดอก เชื่อมติดกัน กลางดอกมีแท่งเกสรตัวผู้สีเหลืองล้อมรอบก้านเกสรตัวเมีย ผล รูปกลมรี สีขาว ผิวเรียบเป็นมัน ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่ปลายแยกเป็น 5 แฉก ภายในมีเมล็ดเรียวยาวอัดแน่น จำนวน 2-3 พู เมล็ด รูปกลมแบน ขนาดเล็กประมาณ 0.2-0.4 เซนติเมตร สีน้ำตาล

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ผล บริโภคเป็นผักสด หรือดองร่วมกับผักเสี้ยนหรือกุ่ม

ทางยา ลำต้นและราก ดมแก้บิดเรื้อรัง ผลแห้งบดเป็นผงแก้ตกเลือดในลำไส้ ขับ

เสมหะ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

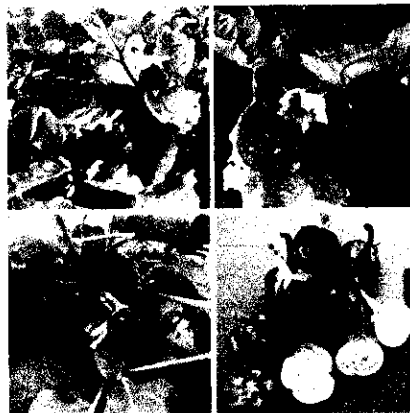
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

มะเขือจาน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum melongena* L.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.86 มะเขือจาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วิสัย เป็นไม้พุ่ม ผล รูปทรงกลมแป้น มีรอยหยัก ขนาดใหญ่ประมาณผลส้มเขียวหวาน มีทั้งสีม่วงและสีขาว มะเขือจานมีเปลือกบาง เนื้อนุ่ม และ รสหวานเมื่อสุก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ผลดิบ เฝารับประทานกับน้ำพริก

ทางยา ลำต้น ราก ต้มกินแก้บิด หรือคั้นน้ำล้างแผลเท้าเปื่อย ใบแห้ง ปั่นเป็นผง เป็นยาแก้โรคบิด ปัสสาวะขัด หนองใน ดอกสดหรือแห้ง เฝာให้เป็นเถ้า แล้วบดละเอียด แก้ปวด

พื้ ผลแห้ง ทำเป็นยาเม็ด แก้ปวด แก้กเลือดในลำไส้ ขับเสมหะ ผลสด ใช้พอกบริเวณที่เป็น แผลอักเสบ ผื่นหนอง หรือโรคผิวหนังเรื้อรัง ผดผื่นคัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

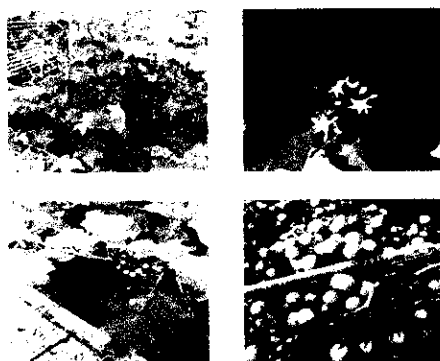
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

มะเขือพวง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum torvum* Sw.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือพวง (ภาคกลาง) มะเขือละคร หมากแด้ง รั้งจกกลม (ภาค อีสาน) ปอลอ ปอลือ มะแคว้งกั่ว (แม่ัว) มะแคว้งกั่วลา (ภาคเหนือ) มะแวง มะแวงช้าง เขื่อข้อย เขื่อพวง ลูกแวง แวงช้าง เขื่อเทศ (ภาคใต้) ตะโกงลาโน จะเคาะกะ (มลายู-สงขลา) (กัญจน ดัชนี และคณะ, 2542)



ภาพ 4.87 มะเขือพวง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ทั่วไปกลางแจ้งหรือที่ร่มก็ได้ วัสดุ ไม้พุ่มเล็ก ลำต้น สูงประมาณ 2 เมตร ลำต้นมีหนามสั้น ขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก ใบ ใบรูปรี ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก กว้างด้น ใบยาวประมาณ 4-8 นิ้ว บนแผ่นใบมีขนสั้น ๆ ปกคลุม ดอก สีขาว เป็นพวงออกตามง่ามใบ และปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบดอกและกลีบเลี้ยง อย่างละ 5 กลีบ ดอกสมบูรณ์เพศ ผล ผลกลมเล็ก ๆ เป็นพวง สีเขียว ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ผลแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง เมล็ด ขนาดเล็กกลมแบน ในหนึ่งมีผลเมล็ดจำนวนมาก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกดื่ม ผัด

ทางอาหาร ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวกแก้มกับน้ำพริก ใส่แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ

ทางยา ลำต้น กินแก้เมา ทำให้รสเหล้าจืดลง กินเรื่อย ๆ แก้อาการเมาหัวราน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ปวดฟกซ้ำ ทำให้เลือดลมหมุนเวียนดี ใบสด ตำพอกบริเวณแผล ห้ามเลือด แก้ฝี บวมมีหนอง ผลสด ดมกินเป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เมล็ดนำมาเผาไฟ เอาควันสูดดม แก้ปวดฟันได้ รากสด ตำพอกเท้าที่แตกเป็นแผล

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะเขือม่วง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Solanum melongena</i> L.
ชื่อวงศ์	SOLANACEAE
ชื่ออื่น	มะเขือกะโปกพาะ มะเขือหำม้า มะเขือจาน มะเขือจานมะพร้าว มะแขว้งคม (เหนือ) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.88 มะเขือม่วง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นมีขนนุ่มปกคลุม และมีหนามเล็ก ๆ ใบ ใบออกสลับกัน รูปร่างค่อนข้างกลม โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยักหรือเป็นคลื่นหลังใบ ใต้ท้องใบมีขน ดอก ดอกเดี่ยว กลีบดอกมี 5 แฉก โคนเชื่อมกันเป็นรูปกรวย กลีบดอกสีม่วงเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ผล สีขาว ม่วง เขียว กลมยาวมีกลีบเลี้ยงติดที่ขั้ว ผล ผิวเปลือกบางเรียบเกลี้ยง เมล็ดมีเมล็ดจำนวนมาก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัดทอด

ทางอาหาร ผลดิบรับประทานกับน้ำพริก

ทางยา ลำต้น และราก ต้มกินแก้บิด หรือคั้นน้ำล้างแผลเท้าเปื่อย ใบแห้งป่นเป็นผงเป็นยาแก้โรคบิด ปัสสาวะขัด หนองใน ดอกสดหรือแห้ง เฝာเป็นถ้ำ แล้วบดละเอียด แก้ปวดฟัน ผลแห้งทำเป็นยาเม็ด แก้ปวด แก้กตเลือดในลำไส้ ขับเสมหะ ผลสด ใช้พอกบริเวณที่เป็นแผลอักเสบ ผื่นหนอง หรือโรคผิวหนังเรื้อรัง ผดผื่นคัน

การใช้สอยอื่น ทำดินปืน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

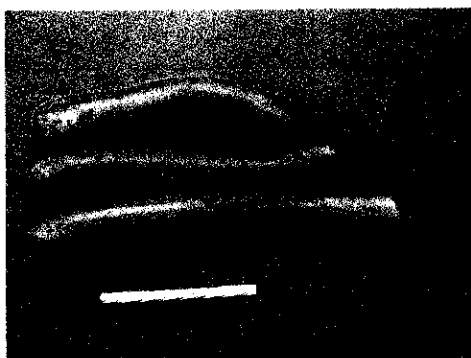
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะเขือยาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum melongena* L.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือขาว มะเขือจาน มะเขือจานมะพร้าว มะเขือกระโปกแพะ (ภาคกลาง) มะเขือฝรั่ง (กรุงเทพฯ) มะเขือหำม้า มะเขือข่ม มะเขือป้า มะเขือข่ม (ภาคเหนือ) สะกอวา ย้งมูไล้ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจน ดิลกเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.89 มะเขือยาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ดีในดินร่วนซุย ต้องการน้ำและความชื้นปานกลาง วัสดุไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นมีสีเขียวหรือม่วง มีขนนุ่มและสั้นปกคลุมทั่ว อาจมีหนามเล็ก ๆ ส่วนบนแตกกิ่งก้านสาขาหนาทึบ ใบ ใบออกสลับกัน เป็นรูปค่อนข้างกลม โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก หรือเป็นคลื่นหลังใบ ใต้ท้องใบมีขนนุ่มปกคลุมอยู่ ดอก ดอกออกเป็นช่อหรือดอกเดี่ยว มีสีม่วง กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนกลีบเชื่อมติดกัน ส่วนปลายแยกจากกันเป็น 5 แฉก

ปลายแหลม กลางดอกมีเกสรตัวผู้ 5 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน อยู่ติดกับกลีบดอก ก้านเกสรและอับ
เกสรมีสีเหลือง ผล กลมยาว สีเขียวอ่อน สีม่วงคล้ำหรือสีขาว ผิวเปลือกเรียบเกลี้ยงเป็นมัน
ตรงหัวผลมีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด
ทอด

ทางอาหาร ผล ต้มหรือเผาไฟ จิ้มน้ำพริก ยำหรือชุบไข่ทอด ผัด แกงเขียวหวาน

ทางยา ลำต้นและราก แก้บิดเรื้อรัง อูจาระเป็นเลือด แผลเท้าเปื่อยอักเสบ ใบ แก้
ปัสสาวะขัด แก้โรคนองใน พอกแผลบวมเป็นหนอง ผล แห้งทำเป็นยาเม็ดกินแก้ปวด แก้
ตกเลือดในลำไส้ ขับเสมหะ ผลสดตำพอกแผลอักเสบมีหนอง หัวผลแห้ง เผาเป็นเถ้าบดให้
ละเอียดกินเป็นยาแก้ตกเลือดในลำไส้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการ
รักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

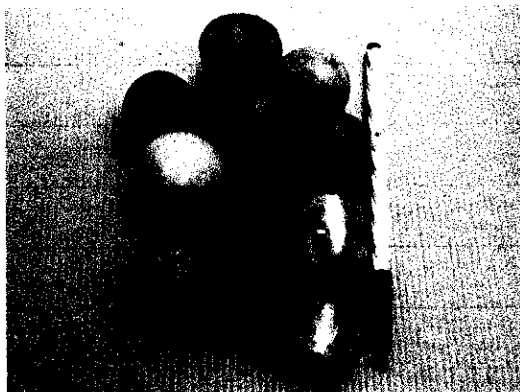
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะเขือเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lycopersicon esculentum* Mill.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือเครือ มะเขือเปรี้ยว ครอบ (สุรินทร์) มะเขือส้ม (เหนือ) น้ำเนอ (เชียงใหม่) มะเขือเทศ (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.90 มะเขือเทศ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย มีการระบายน้ำดี ไม่เป็นกรดจัด วิสัย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เลื้อยตามดินหรือขึ้นค้างก็ได้ ลำต้นมีขนปกคลุม ใบ เป็นใบประกอบรูปขนนกเรียงสลับกัน รูปยาวรี มีใบย่อยเรียงสลับ ริมขอบใบหยักลึกเว้า หรือหยักเป็นใบเลื่อย มีขนสั้นๆ อยู่ทั่วไป ดอก สมบูรณ์เพศ สีเหลือง หรือสีเขียวยาวออกเป็นช่อ ออกตามง่ามใบดอกขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายกลีบแยกจากกันเป็นแฉก 5-6 แฉก มีเกสรตัวผู้ประมาณ 5-6 อันล้อมรอบเกสรตัวเมีย 1 อัน ผล ผลกลมผิวมัน ดิบสีเขียวอ่อน ผลสุกสีส้มแดง หลุดจากขั้วผลง่าย เปลือกผลบาง สี เมล็ด เมล็ดมีขน หนึ่งผลมีหลายเมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ผลสุก นำลูกสุกใส่ต้มยำ น้ำพริก ต้มยำ

ทางยา วิตามินซี/บำรุงผิว ใบสดตำพอก แก้วผิวหนังถูกแดดเผา ผลเป็นยาระบายอ่อนๆ ให้เจริญอาหาร ขับพิษสิ่งที่คั่งค้างในร่างกาย รากสดนำมาต้มกินน้ำแก้ปวดฟัน หรือล้างบาดแผล

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

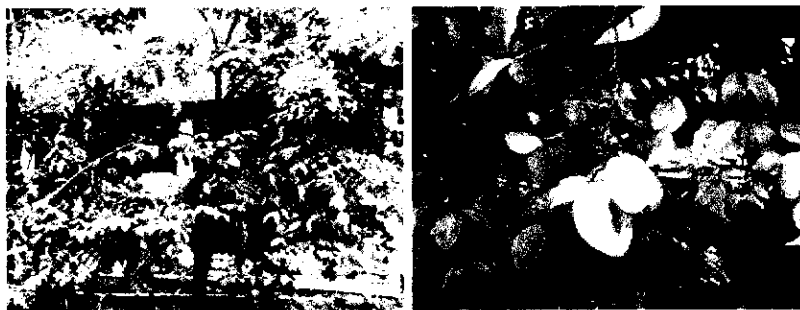
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะเฟือง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa carambola* L.

ชื่อวงศ์ OXALIDACEAE

ชื่ออื่น มะเฟืองเปรี้ยว มะเฟืองส้ม (สกลนคร) สะปือ (กาญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.91 มะเฟือง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินร่วนทั่วไป วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น เป็นขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร ลำต้นสีน้ำตาลดำ ผิวขรุขระ ใบ เป็นไม้ประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปขอบขนานแกมใบหอก ดอก ออกเป็นช่อขนาดเล็ก มีสีชมพู ผล ผลสด อวบน้ำ มีสันโดยรอบ ผ่าตามขวางจะเป็นรูปดาว ผลดิบสีเขียว ผลสุกมีสีเหลือง เมล็ด มีสีดำยาวเรียว 0.5 เซนติเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสด

ทางอาหาร ผล ใช้อย่าง เป็นเครื่องปรุงรส

ทางยา ยอดมะเฟืองกับรากมะพร้าว ต้มผสมแก้ไข้หวัดใหญ่ ใช้ใบต้มน้ำอาบแก้คัน คัน แก่นและราก ต้มกินแก้ท้องร่วง แก้เจ็บเส้นเอ็น ผล สรรพบำรุงเส้นผม ขจัดรังแค

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่

จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

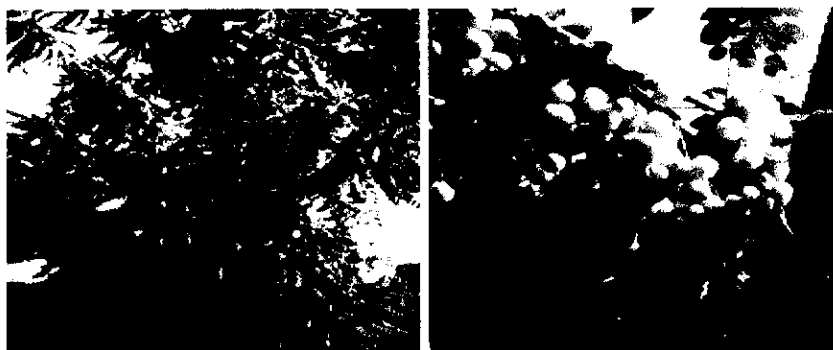
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะยม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus acidus* (L.) Skeels

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น มะยม (ทั่วไป) ยม (ภาคใต้) หมักยม หมากยม (อุดรธานี-อีสาน)
(กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.92 มะยม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นทั่วไป ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ชอบดินร่วนซุย น้ำไม่ขัง ปลูกได้ทั้งที่แดดจัดและที่ร่มรำไร วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งก้านสาขาตรงเรือนยอด เป็นทรงพุ่ม กิ่งก้านเปราะ หักง่าย ผิวลำต้นขรุขระ สีเทาเข้ม ใบ เป็นใบรวม มีใบย่อยเรียงกันเป็นคู่ ๆ หนึ่งใบ มีใบย่อยประมาณ 20-30 คู่ ลักษณะใบย่อยเป็นรูปหอก ปลายใบแหลม ริมขอบใบเรียบไม่มีหยัก ดอก มีขนาดเล็ก ออกเป็นช่อ หรือกระจุกตามบริเวณลำต้น กิ่งก้าน ดอกมีสีเหลืองอมน้ำตาลเรื่อ ๆ ผล ลักษณะผลห้อยเป็นพวงระย้า ผลมีขนาดเล็ก รูปร่างเป็นเพื่องมน ๆ ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน เมื่อแก่จะออกเป็นสีเหลืองเรื่อ ๆ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดอง หรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ลาบ ส้มตำ แกงเลียง ผล แก้ว นำมาปรุงเป็นส้มตำแทนมะละกอ รับประทานเป็นผลไม้สด แซ่ฉ่ำ ดอง ทำน้ำมะยม ทำแยม มะยมกวน

ทางยา ใบ ปรุงเป็นส่วนประกอบของยาเขียว รับประทาน ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน ไข้หวัดต่าง ๆ เปลือกต้น แก้ไข้ทับระดู ระดูทับไข้ ดมดมแก้ไข้เพื่อโลหิต ดมอาบแก้ ผดผื่นคัน ราก แก้โรคผิวหนัง เม็ดผดผื่นคัน ประดง แก้น้ำเหลืองเสีย ผล กัดเสมหะ แก้ไอ บำรุง โลหิต ระบายท้อง ตำรวมกับพริกไทย พอกแก้ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่ จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

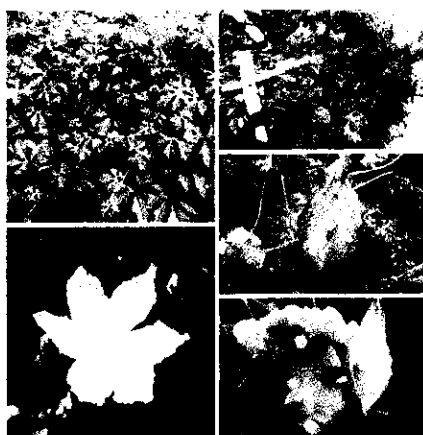
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Momordica charantia</i> L.
ชื่อวงศ์	CUCURBITACEAE
ชื่ออื่น	มะระจีน (ภาคกลาง) มะระ (ทั่วไป) มะนอย มะห้อย มะให้ (ภาคเหนือ) ผักไซ (ภาคอีสาน) ผักใส่ (อุดรธานี-ภาคอีสาน) ผักเหย (สงขลา) ผักไห (นครศรีธรรมราช) ะร่อยรู (ภาคกลางและภาคใต้) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.93 มะระขี้นก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ลุ่มแฉะ แต่ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง วัชย ไม้ล้มลุก ลำต้น มีมือเกาะ เป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ใบ ใบเดี่ยว ออกสลับ ลักษณะคล้ายใบแดงโม แต่เล็กกว่า สีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยักเว้าลึกมี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม ดอก ดอกออกเดี่ยว สีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ เกสรสีเหลืองแก่ส้ม กลีบดอกบาง ผล เป็นผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ลูกอ่อนสีเขียว ลูกสุกสีเหลืองส้ม ผลแก่แตก้าออก เมล็ด เมล็ดสุกสีแดงสด รูปร่างกลมแบน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลอ่อน นึ่งหรือลวกให้สุก รับประทานเป็นผัก จิ้มกับน้ำพริก

ทางยา แก้เบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด ผลดิบ กินแก้โรคตับอักเสบ ปวดหัวเข่า ม้าม อักเสบ ผลสุกใช้คั้นน้ำทาหน้าแก้สิว เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาเจริญอาหาร แก้โรคลมเข้าข้อ หัวเข่าบวม เป็นยาบำรุงน้ำดี เป็นยาขับพยาธิในท้อง ส่วนน้ำคั้นของผล มะระ มีสรรพคุณแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย บำรุงระดู

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

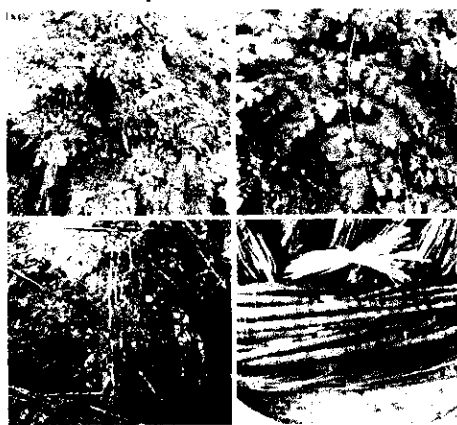
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะรุม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa obeisfera* Lam.

ชื่อวงศ์ MORINGACEAE

ชื่ออื่น มะรุม (ภาคกลาง) รุม (ภาคใต้) ผักอีฮีม มะค้อนก้อม บาค้อนก้อม (ภาคเหนือ) ผักอีฮุม (ภาคอีสาน) (กัญจนา ตีวีเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.94 มะรุม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินทุกประเภทปลูกได้ง่าย ต้องการน้ำและความชื้นในปริมาณปานกลาง วัสดุ ไม่ยืantan ลำต้น ลำต้นจะเป็นพุ่มโปร่ง จะมีเปลือกลำต้นเป็นสีเทาอ่อน ผิวค่อนข้างเรียบ ลำต้นมีความสูงประมาณ 15-20 เมตร ใบ เป็นใบรวม ออกรวมกันเป็นแผงๆ ละ 5-9 ใบ ลักษณะใบย่อย รูปใบจะมนเกือบกลม ปลายใบมน แต่โคนใบแหลมเรียวหรือมน เล็กน้อย เนื้อใบอ่อนบางมีสีเขียว กว้าง 1-1.5 นิ้ว ใบที่อยู่ปลายสุดมีขนาดใหญ่กว่าใบอื่น ๆ ดอก ดอกออกเป็นช่อ อยู่ตามข้อบริเวณส่วนยอด ดอกมีสีเหลืองนวล มีอยู่ 5 กลีบ เกสรกลาง

ดอกเป็นสีเหลืองเข้ม บานเต็มที่โตประมาณ 1 นิ้ว ผล เป็นฝัก กลม ยาว ฝักอ่อนมีสีแดงเรื่อๆ ฝักแก่จะมีสีเขียว เปลือกฝักหนา มีกลิ่นหอมของเมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล มาปรุงรสโดยการต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร เนื้อในฝักและเมล็ด นำมาแกงส้มมะขาม ดอกอ่อน ลวกให้สุกหรือดองรับประทานกับน้ำพริก

ทางยา ใบสด มีวิตามินซีและเอมาก แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเยื่อเมือกอักเสบ ตำพอกบริเวณที่เป็นแผล ดอก เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ และขับน้ำตา ราก บำรุงหัวใจ บำบัดโรคท้องมาน เมล็ดใช้เมล็ดสด คั้นเอาน้ำมันออก จะได้ Behen oil หรือ Ben ใช้เป็นอาหาร ทำเครื่องสำอางหรือเป็นยาแก้ไข้ ใช้ทาภายนอกแก้บวม แก้โรคปวดตามข้อ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะละกอ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Carica papaya</i> L.
ชื่อวงศ์	CARICACEAE
ชื่ออื่น	หมากหุ่ง ลอกอ (ก้วยลา (ยะลา) แดงตัน (สตูล) หมากกล้วยเตต (ภาคเหนือ) (กัญจนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.95 มะละกอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ชอบดินร่วนปนทราย ดินเป็นกรดเล็กน้อย น้ำไม่ขังต้องการแดด พบทั่วทุกภาคของประเทศไทย วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น มีเนื้ออ่อน อวบน้ำ ลำต้นตั้งตรง ไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกลวง เปลือกขรุขระ สีน้ำตาลออกขาว มียางขาว ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ใบแผ่คล้ายร่ม ขอบใบหยักเว้าลึก แยกเป็นแฉก 7-9 แฉก ออกที่ปลายยอดแบบสลับ ดอก ดอกเดี่ยว มีสีขาว-เหลืองอ่อน มี 5 กลีบ กลิ่นหอม โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่กันคนละต้น ผล เป็นผลเดี่ยว รูปร่างกลมยาวรี กลมหรือทรงกระบอก ผลดิบมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลือง เมล็ด มีสีน้ำตาลจำนวนมาก อยู่ภายในผล เมล็ดผิวขรุขระมีเยื่อหุ้มใสโดยรอบ วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือการปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ผลดิบ นำมาหั่นหรือตำรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ผัดกับไข่หรือหมู ทำส้มตำ แกงส้ม ยอดอ่อนดองรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก ผลสุกรับประทานเป็นผลไม้

ทางยา ต้นมะละกอ ขับประจำเดือน ลดไข้ ดอก ขับปัสสาวะ ราก แก้กกลากเกลื้อน ยาง ช่วยกัดแผล รักษาตาปลาและหูด ฆ่าพยาธิหลายชนิด

การใช้สอย ยางใช้หมักไก่ หรือต้มเนื้อให้ยุ่ย ทำครีมทาแก้คันส้นเท้าแตก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

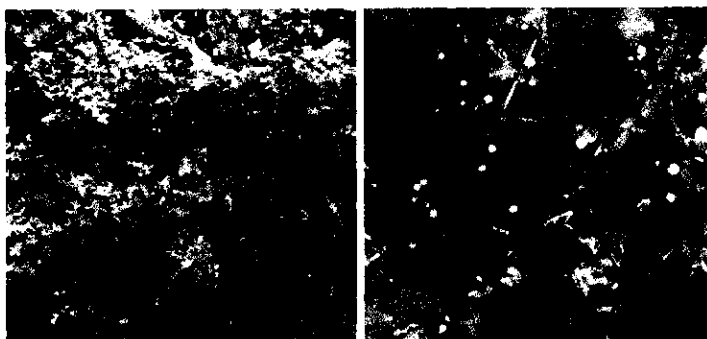
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะแว้งต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum sanitwongsei* Craib

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะแว้งต้น มะแว้ง (ภาคกลาง) มะแคว้งขม มะแคว้งคม มะแคว้งดำ (ภาคเหนือ) หมักแข้งขม หมากแข้งขม (อุตรธานี, ร้อยเอ็ด, อีสาน) แว้งคม (สุราษฎร์ธานี, สงขลา, ภาคใต้) สะกั้งแค (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) หมากแข้งคง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.96 มะแว้งต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้ขึ้นได้เองตามธรรมชาติ บริเวณรอบชายป่าที่โล่งแจ้งที่รกร้าง วัชย ไม้พุ่ม ลำต้น สูงประมาณ 100-150 เซนติเมตร แตกกิ่งก้าน มีอายุ 2-5 ปี ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกสลับ ก้านใบยาว ใบแผ่กว้าง ขอบใบเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ คล้ายใบมะเขือพวง แต่มีขนาดเล็กกว่า มีขนสั้น ๆ บนใบและก้านใบ ดอก ดอกเดี่ยว กลีบดอกมีสีม่วงอ่อน มี 5 กลีบ เกสรมีสี

เหลือง ออกบริเวณซอกใบ ผล ผลเดี่ยว กลม มี 2 ชนิด คือ ชนิดผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน และชนิดผลอ่อนมีสีขาว ผลทั้ง 2 ชนิดเมื่อสุกมีสีส้ม เมล็ด มีลักษณะกลมแบนขนาดเล็ก มีสีน้ำตาลอ่อน คล้ายสีฟางข้าว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือการปรุงสุกโดยการต้ม ทางอาหาร ผลอ่อนรับประทานเป็นผักสดหรือลวกหรือเผาไฟอ่อน ๆ จิ้มกับน้ำพริก

ทางยา ราก ขับปัสสาวะ ขับลม แก้ไอ แก้คัน ขับเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว แก้ไข้สันนิบาต ผลแก้ไข้ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี ลดน้ำตาลในเลือดได้เล็กน้อย

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

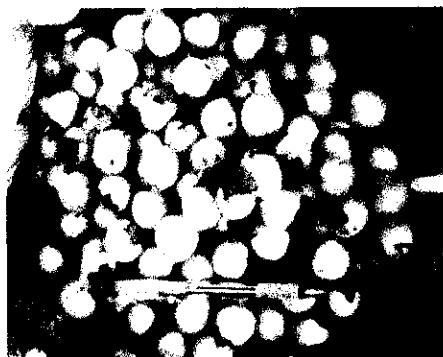
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

มะเอ็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum stramonifolium* Jacq.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือปู่ มะปู้ (ภาคเหนือ) หมักเอ็ก หมากเอ็ก (ภาคอีสาน)
(กัญจน ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.97 มะเอ็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินร่วนซุย ป่าผลัดใบ ป่าละเมาะ ที่รกร้างตามสวนและข้างทาง วัสดุไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้น สูงประมาณ 80-150 เซนติเมตร แตกกิ่งก้านสาขาออกเป็นพุ่ม ลำต้นมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3-4 เซนติเมตร ผิวเรียบสีเขียวและจะเป็นสีขาวนวลเมื่อแก่ มีหนามแหลม และขนละเอียดเต็มไปหมด ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ มีสีเขียว รูปร่างเป็นรูปไข่ ขอบใบหยักเว้าลึกเข้าหาเส้นกลางใบ ปลายใบแหลม ฐานใบ 2 ข้างไม่เท่ากัน มีหนามแข็งอยู่บนเส้นใบ ใบยาว 15-26 เซนติเมตร กว้าง 10-23 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อดอกย่อย 3-5 ดอก ออกเป็นกระจุกตามบริเวณซอกใบ กลีบดอก 5 กลีบสีขาวหรือสีม่วงอ่อน โคนติดกัน กลีบขนาดเล็ก ปลายใบแหลม เมื่อบานกลีบจะโค้งลง ผล ผลอ่อนสีเขียวมีขนยาวปกคลุมทั่วทั้งผล เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.6-9 เซนติเมตร พอสุกมีสีเหลืองหรือสีเหลืองอมส้ม มีเมล็ดเรียงแถวอยู่ภายในจำนวนมาก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสด

ทางอาหาร ผลอ่อน ผลแก่สุกเต็มที่ รับประทานเป็นเครื่องปรุงรส หรือนำมาเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกได้ และยังสามารถนำมารวมกับน้ำพริก

ทางยา ราก แก้โทษจากน้ำดี แก้ไข้สันนิบาต แก่น้ำลายเหนียว กัดฟอกเสมหะ กระทุ้งพิษไข้ ใบ ตำพอกแก้ฝี ปวดบวม ผื่นคัน ดอก ตำพอกทาแก้คันตามผิวหนัง ลูก แก้ไอ ขับฟอกเสมหะ แก้ดีพิการ แก้โทษเพื่อบำรุงน้ำดี เมล็ด เผาไฟสูดเอาควันแก้ปวดฟัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มันเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

ชื่อวงศ์ CONVOLVULACEAE

ชื่ออื่น มันเทศ (ภาคกลาง) มันแกว มันแกวแดง (ภาคเหนือ)
(กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.98 มันเทศ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามไร่ร้าง ขึ้นในระดับความสูง 1-1,300 เมตร วัชย ไม้ล้มลุก ลำต้น มีหัวใต้ดิน อาจมีสีแดงม่วง ส้มนวล และขาว รูปกระสวย หรือห้วยาว ลำต้นเลื้อยบนดิน หรือตั้งตรงหรือบางทีเลื้อยพัน ค่อนข้างเป็นเหลี่ยมหรือทรงกระบอก แตกกิ่งก้านมากที่ข้อมีราก มียางขาว ใบ ใบรูปไข่กว้างหรือรูปกลม ขอบเรียบหรือจักเป็นแฉก โคนใบรูปหัวใจหรือตัดผิวใบ ทั้งสองด้านเกลี้ยงหรือมีขนกระจาย ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ก้านช่อดอกแข็ง เป็นสัน เกลี้ยงหรือมีขน กลีบรองดอกรูปขอบขนาน กลีบด้านนอกปลายแหลม กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็น รูปประมัตหรือรูปกรวย สีม่วงอ่อน ผล แห้ง รูปไข่มี 4 ช่องหรือน้อยกว่า เมล็ดเกลี้ยงมีขนาดเล็ก วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นใต้ดินมาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่งหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น ส่วนที่ใช้เป็นผัก ยอดอ่อน หัวใต้ดิน

ทางอาหาร ยอดอ่อนมาลวกรับประทานเป็นผักแกล้มกับลาบ ก้อย น้ำพริก นำมา ผัด แกงเลียง แกงกับปลา หัวมันเทศนำมาหนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง

ทางยา ใบ ตำพอกฝี เถา ต้มดื่มแก้ไข้ข้ออักเสบ หัว ชงน้ำดื่มแก้กระหายน้ำ บำรุง ม้าม ไต แก้มากดเส้น น้ำคั้นจากหัวทาแก้แผล ไฟไหม้ ทั้งต้นและหัว มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและ เชื้อรา

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

มันธาตุ

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ชื่อวงศ์ -

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.99 มันธาตุ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีหนาม ลำต้นสีเขียวอ่อน รูปทรงกระบอก เลื้อยพันหลัก ใบ เป็นรูปหัวใจมีขนาดใหญ่ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม การจัดเรียงตัวของใบเป็นแบบสลับ เส้นใบเป็นแบบร่างแหรูปฝ่ามือ ใบอ่อนมีสีเขียวอมแดง ใบแก่มีสีเขียวเข้ม ก้านใบยาว รูปทรงกระบอก มีสีเขียวอมแดง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของรากและหัวมาปรุงสุกโดยการต้มหรือนึ่ง

อาหาร นำมาต้มหรือนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

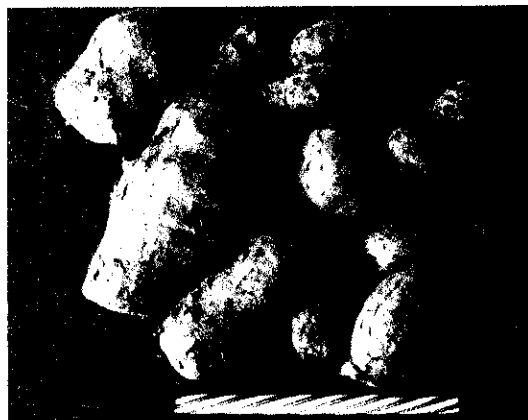
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

มันนก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea birmanica* Prain & Burkill

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.100 มันนก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นใต้ดิน เถาสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ใบรูปไข่ ปลายใบเรียวแหลมฐานใบรูปหัวใจ ใบเกลี้ยงรูปรี ปลายใบมน ดอก ดอกแยกเพศ ออกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด ตามง่ามใบ ดอกสีเขียวอมเหลือง กลีบดอกรูปไข่ เกสรเพศผู้ 6 อัน ติดที่ฐานรองดอก กลีบดอกรูปรี ผล แห้งแตก มีปีก 3-4 ปีก สีเขียวอ่อนหรือเข้ม ผิวเป็นมันเงา เมล็ดกลม มีปีกบาง ๆ ติดโดยรอบ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง
อาหาร นำมาต้มหรือนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง นำไปแกงส้ม หรือแกงเลียง
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มันมือเสือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea esculenta* (Lour.) Burkill

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.101 มันมือเสือ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นใต้ดินมีสีน้ำตาลหรือ
แกมเทา เนื้อสีขาว ลำต้นไม่มีเนื้อไม้ มีขนและหนามปกคลุม เลื้อยพันไปทางซ้าย มีหนามมากที่
โคน ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปหัวใจ ดอก แยกเพศ ดอกตัวผู้เป็นช่อเดี่ยว ดอกตัวเมียเป็นช่อกระจจะ
หรือช่อเชิงลด โคนลงด้านล่าง ผล เป็นแคปซูลโค้งงอ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

อาหาร ในเวียดนามนำแป้งจากมันชนิดนี้ไปทำขนม เนื้อห้วนเหนียว คนไทยนิยมนำไปทำแกงเลียง ใช้แทนมันฝรั่งในแกงกระหรี่หรือแกงมัสมั่น ห้วนมาต้มหรือเผารับประทานได้

ยา ในชนิดสีเหลืองจะมีปริมาณเบตาแคโรทีนสูง ช่วยทำให้เนื้อเยื่อเซลล์แข็งแรง ต้านไวรัสป้องกันมะเร็ง และช่วยร่างกายจัดการกับความเครียดและมลพิษในร่างกายได้ดีและช่วยบำบัดอาการซึมเศร้า

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มันอ่อน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea daunaea* Prain & Burkill

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.102 มันอ่อน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัชย์ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นใต้ดิน เถามีขนาดเล็ก สีเขียวหรือสีน้ำตาล ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับหรือตรงข้าม ก้านใบเป็นเหลี่ยม แผ่นใบสีเขียว

เป็นมัน ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม โคนใบมน มีเส้นแขนง 2 เส้น ออกจากโคนโค้งจรดปลายใบ ดอก แบบช่อสั้นออกตามง่ามใบ กลิ่นเหม็น ช่อหนึ่งมีเพียง 2-3 ดอก กลีบดอกมีชั้นเดียว เชื่อมติดกันเป็นหลอด โคนหลอดพองออก เป็นกระเปาะ กลม เหนือขึ้นไปคอดเป็นหลอดเล็ก ๆ ปลายกลีบผายออกเป็นรูปปากแตรเบี้ยว เกสรเพศผู้ 6 อัน ยอดเกสรเพศเมียมี 6 แฉก ผลค่อนข้างกลม หรือรูปขอบขนานค่อนข้างกว้าง ผลแก่แตกไปถึงก้านผล เมล็ดแบน รูปไข่ มีปีก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

อาหาร นำมาต้มหรือหนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง นำไปแกงส้ม หรือแกงเลียง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

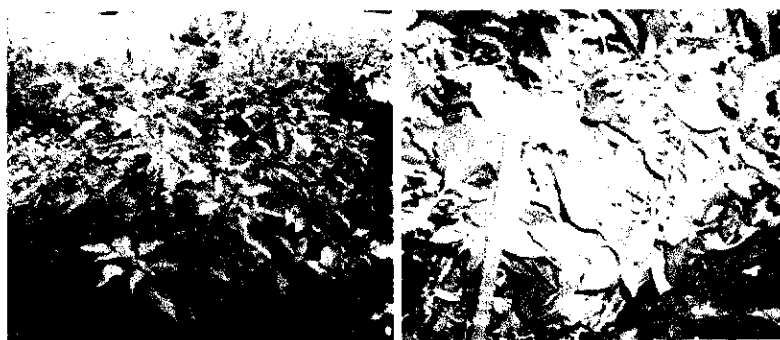
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum americanum* L.

ชื่อวงศ์ LABIATAE

ชื่ออื่น มังลัก (ภาคกลาง) ผักอีตุ้ม (เลย) กอมก้อขาว (ภาคเหนือ)
(กาญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.103 แมงลัก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ทนต่อแสงแดดได้ดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นพรรณ ขนาดเล็ก ลำต้นมีความสูงประมาณ 2-3 ฟุต โคนลำต้นแข็ง ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม ใบ ออกเป็นใบเดี่ยว ลักษณะของใบกลมรี ปลายใบแหลม มีสีเขียวอ่อน มีขนนุ่ม กลิ่นใบหอม ดอก ออกเป็นช่อ ตามบริเวณปลายกิ่ง หรือยอด ดอกมีลักษณะเป็นกลีบสีขาว ดอกจะคงทนและอยู่ได้นาน ผล เมื่อกลีบดอกร่วง ก็จะเป็นผล ผลมีขนาดเล็ก สีน้ำตาลเข้ม ภายในผลมีเมล็ดอยู่ 4 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ใบ ใช้ปรุงอาหาร ช่วยแต่งกลิ่น ใส่แกงเลียง รับประทานเป็นผักเคียงกับขนมจีน

ทางยา ลำต้น ใช้ลำต้นสด นำมาต้มเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้ไอ ขับเหงื่อ ขับลม กระตุ้นและแก้โรคทางเดินอาหาร ใบสด ตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำกินเป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง หรือใช้กากใบที่ตำทาแก้โรคผิวหนังทุกชนิด เมล็ด ใช้เมล็ดแห้ง เมื่อนำมาแช่น้ำ จะเกิดการพองตัวแล้วใช้กินเป็นยาระบาย ลดความอ้วน ช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ขับเหงื่อ และช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระเป็นเมือกสีนวลในลำไส้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

ยอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* L.

ชื่อวงศ์ RUBIACEAE

ชื่ออื่น ยอ ยอบ้าน (ภาคกลาง) มะตาสื่อ (ภาคเหนือ) แยมใหญ่ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ยอ (ภาคอีสาน) (กัญจนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.104 ยอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตในดินที่ร่วนซุยและมีความชื้นอยู่บ้าง วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขาไม่มากนัก ผิวของลำต้นเป็นสีน้ำตาลเทาๆ เกลี้ยง ลำต้นสูงประมาณ 1-6 เมตร ใบ ใบเดี่ยว ออกเรียงกันเป็นคู่ ๆ ไปตามข้อต้น ใบเป็นรูปมนรี ปลายและโคนแหลม ขอบใบเป็นคลื่น ผิวใบเป็นมัน สีเขียว ขนาดใบกว้างประมาณ 2.5-7 นิ้ว ยาว 6-10 นิ้ว ก้านใบยาว 0.5 นิ้ว ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ช่อดอกยาว 1-1.5 นิ้ว สีขาวขนาดเล็ก โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปท่อ ปลายดอกแยกเป็น 5 กลีบ ยาว 4.5-5 มิลลิเมตร กลีบด้านนอกเรียบ แต่ด้านในมีขนหนาแน่นเฉพาะส่วนบน ผล เป็นรูปกลมหรือรูปรี ผิวเป็นตุ่ม ๆ รอบ ๆ ผล ผลอ่อนสีเขียว พอแก่มีสีขาวอมเขียวหรือออกเหลือง ภายในมี 1 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล มารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม นึ่งหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ใบอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก นำมาแกงเผ็ด แกงอ่อม ใช้เป็นผักรองกันกระตังหมก ผลห่ามหรือผลแก่จัดสีเขียว นำมาทำส้มตำแทนมะละกอ

ทางยา ต้น ผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวัณโรค ใบ คั้นเอาน้ำสระผมแก้เหา ทาแก้โรคเก๊าท์ ปวดตามข้อเล็กๆ ตามนี้้มีมือนี้้เท้า ดอก ผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยาแก้วัณโรค ผล บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ผสมยาแก้สะอึก อมแก้เหงือกเปื่อย ฟอกเลือด ขับน้ำคาวปลา แก้เสียงแหบแห้ง แก้กษัย แก้อาเจียน บางคนนิยมนำมาจิ้มกับน้ำผึ้งทาน รากเป็นยาระบาย

การใช้สอยอื่น ๆ รากของต้น ใช้เป็นสีย้อมผ้า
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

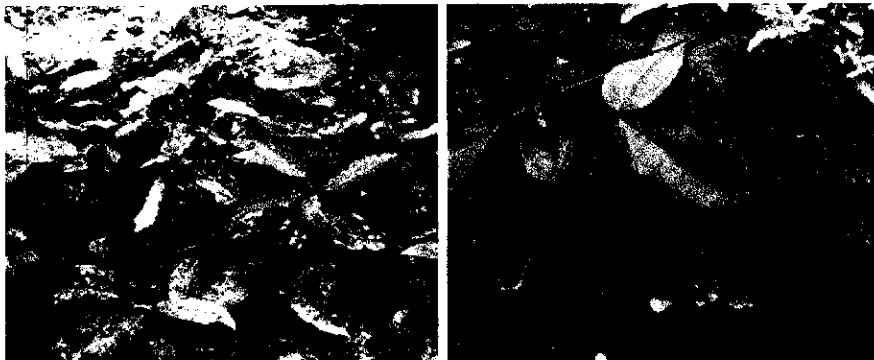
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

ย่านาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่ออื่น เถาวัลย์เขียว เถาย่านาง ผักจอยนาง จอยนาง (เชียงใหม่) เครือย่านาง
ปู่เจ้าเขาเขียว ชันยอ แสมกิม (กัญจนา ตี๋พิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.105 ย่านาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด พบตามป่าผลัดใบ ป่าดงดิบ และป่าโปร่ง
วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น กิ่งอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่
ใบ ใบเดี่ยวออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียว
ฐานใบมน ขนาดใบยาว 5-10 เซนติเมตร กว้าง 2-4 เซนติเมตร ก้านใบยาว 1 เซนติเมตร ดอก
ออกตามซอกโคน เป็นช่อยาว 2-5 เซนติเมตร ช่อหนึ่ง ๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก

ดอกแยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผล รูปทรงกลมรี ขนาดเล็ก สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดงและกลายเป็นสีดำ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ถั่ว ใบอ่อน และใบแก่ นำมาตำคั้นเอาน้ำสีเขียวไปทำแกงหน่อไม้ใส่ในแกงขนุน แกงฮังไค อ่อม ห่อหมก ชุปหน่อไม้ แกงต้มเปรอะ แกงยอดหอย

ทางยา ทั้งต้น ปรุงเป็นยาแก้ไข้กลับ ใบ เป็นยาถอนพิษ ราก เป็นยากระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ แก้เมาสุรา ถอนพิษสำแดง แก้ไม่ผูกไม่ถ่าย

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

สมอไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Terminalia chebula</i> Retz. var. <i>Chebula</i>
ชื่อวงศ์	COMBRETACEAE
ชื่ออื่น	มะนะ (พายัพ) ม่าแน (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่) หมากแน (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) สมออัพยา (กลาง) (กัญจน ดัชนี และคณะ, 2542)



ภาพ 4.106 สมอไทย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินร่วนซุย มีความชื้นปานกลาง มักพบตามป่าเบญจพรรณและป่าดิบแล้ง วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น เป็นไม้ขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกันไปตามข้อต้น ใบรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบมนหรือสอบขอบใบเรียบและพื้นใบ มีสีเขียว ก้านใบยาว ดอก ออกดอกเป็นช่อใหญ่ ดอกขนาดเล็ก ช่อหนึ่งมีดอกจำนวนมาก มีกลิ่นฉุนฉุนหอม ผล รูปไข่ หรือค่อนข้างกลม มีสัน 5 สัน มีสีเขียวอมเหลือง หรือบางทีก็มีสีแดงปน ภายในผล มี 1 เมล็ด เมล็ดแข็ง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ผลห้ามรับประทานเป็นผักแกล้มกับน้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า หรือทำแกงคั่ว ผัดกับหมู

ทางยา ทั้งต้น เป็นยาขับเสมหะ แก้ก้องผูก ดอก เป็นยารักษาโรคบิด ผล บดละเอียดโรยแผลเรื้อรัง ผลอ่อน เป็นยาระบาย ส่วนผลแก่ เป็นยาฝาดสมาน แก้ลมจุกเสียด ผล แก้กษัยคอบ เป็ลือก บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ เนื้อหุ้มเมล็ด แก้กษัย แก้ก้องผูก อาการสะอึก โรคหืด และท้องร่วงเรื้อรัง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน

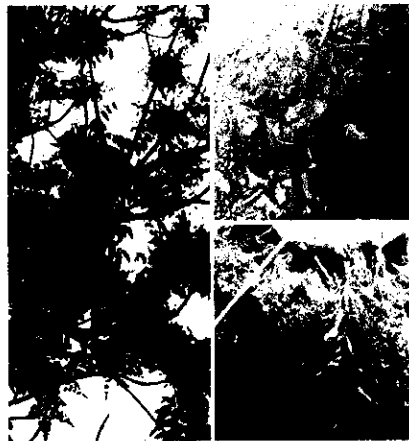
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

สะเดา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton

ชื่อวงศ์ MELIACEAE

ชื่ออื่น สะเดาบ้าน (ภาคกลาง) สะเลียม (ภาคเหนือ) เต้า (ภาคใต้)
(กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.107 สะเดา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้งที่ระดับความสูง 50-300 เมตร วิสัย ไม้ยืนต้น ลำต้น สูงประมาณ 8-15 เมตร แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกต้นสีเทาแตกเป็นร่อง ตามยาว ยอดอ่อนที่แตกใหม่มีสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยฐานใบไม่เท่ากัน รูปใบหอก ปลายสอบ ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย กว้าง 3-4 เซนติเมตร

ยาว 4-7 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อตามปลายกิ่งพร้อมใบอ่อน ดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว มี 5 กลีบ ผล ผลสดรูปรี เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 เซนติเมตร เมล็ด มีเมล็ดเดี่ยว แข็ง
 วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอกอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือนำมาลวก เฝာไฟ หรือต้มให้สุก จิ้มกับน้ำพริก น้ำปลาทูหรือน้ำพริกเผาหรือปลาตุ๋นย่าง น้ำพริกปลาทูย่าง

ทางยา ใบอ่อน แก้วโรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสียพุพอง ใบแก่ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าแมลงศัตรูพืช ดอก แก้วพิษโลหิต พิษกำเฒ่า แก้วริดสีดวง เป็นเม็ดยัดในลำคอ บำรุงธาตุ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

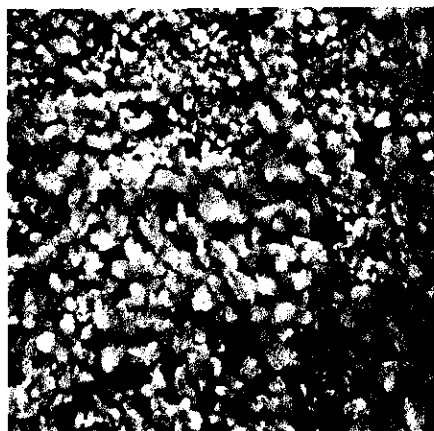
แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 3) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย
 วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

สระระแห่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mentha cordifolia* Opiz ex Fresen

ชื่อวงศ์ LABIATAE

ชื่ออื่น สระระแห่นสวน (กาญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.108 สระระแห่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ชุ่มชื้นมีน้ำสมบูรณ์ วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขา
มากและเลื้อยไปตามดิน มีขนสั้นนุ่มปกคลุมทุกส่วนของลำต้น ใบ ใบออกตรงข้ามกัน ใบรูปไข่
ปลายใบกลมมน ขอบใบจักแบบซี่ฟัน ก้านใบสั้นมีกลิ่นหอม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสด

ทางอาหาร ยอดและใบ รับประทานเป็นผักสดแกลั้มกับน้ำพริก แต่งกลิ่นอาหารให้
หอมดับกลิ่นคาว ใส่ในพลา ยำต่างๆ ใบสระแทนทอด ใช้แต่งกลิ่น รส ในอาหารอิสลาม เช่น
ข้าวหมกไก่ ข้าวหมกแพะ

ทางยา ใบ รสหอมร้อนมีสรรพคุณขับลม ขับเหงื่อ ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ ขับผายลม ขับเหงื่อ แก้หืด แก้ปวดท้อง ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ยาชงจากใบใช้
ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหาร พอกหรือทาแก้ปวดบวม ผื่นคัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

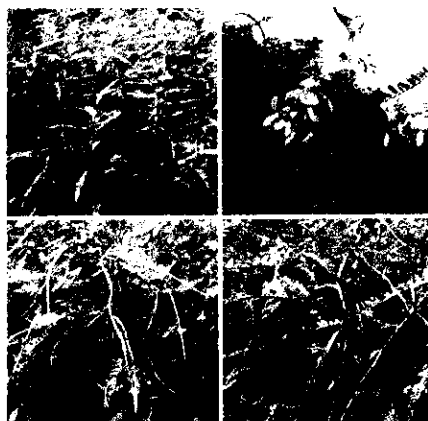
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

โสน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Sesbania javanica</i> Miq.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE - PAPILIONACEAE
ชื่ออื่น	โสนกินดอก โสนหิน (ภาคกลาง) ผักสองแฉง (ภาคเหนือ) สี่ปรีหลา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.109 โสน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามหนอง บึง ที่ลุ่มที่น้ำขังดินสูงทั่วไป วัสดุ ไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้น ลำต้นสูง 2-4 เมตร ไม้เปราะหักง่าย ไม่มีแก่นผิวสีน้ำตาล ลำต้นแตกกิ่งก้าน ตอนบนหนาเป็นพุ่ม กิ่งก้านสีเขียวอ่อน ใบ ใบประกอบแบบขนนก ก้านใบสั้น ใบย่อยออกเป็นคู่ ๆ 10-30 คู่ มีขนาดเล็กคล้ายใบมะขามหรือใบกระถิน ออกตรงข้ามกิ่งสลับรูปขอบขนาน ขนาด 2×4 มิลลิเมตร ดอก ดอกช่อแบบดิดดอกสลับ ออกตามซอกใบ ปลายกิ่ง ขนาดดอกช่อ 10-15 ดอก ช่อดอกยาว 10 เซนติเมตร กลีบดอก 5 กลีบคล้ายผีเสื้อ ดอกมีสีเหลืองเป็นเงา ผล ผักคล้ายกระเช้า ยาว 20 มิลลิเมตร กว้าง 4 มิลลิเมตร สีม่วงหรือน้ำตาล ผักคล้ายผักถั่วเขียว แต่ยาวกว่า เมล็ด มีจำนวนมาก ขนาดเล็กกลมเป็นเงามัน เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 มิลลิเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก มาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ดอก ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสด ลวก หรือผัดกับน้ำมัน ราดกะทิ เล็กน้อย จิ้มน้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า หรือน้ำพริกมะขาม หรือนำดอกโสนมาชุบไข่ทอด แกงส้มกับปลาหรือดอกเก็บไว้รับประทานนานๆ นอกจากนี้ ยังนำมาทำเป็นขนม เรียกว่า ขนมดอกโสน

ทางยา ใบ รสจืดเย็น แก้ปวดฝี ถอนพิษ โดยตำกับดินประสิวและดินสอพอง ดอก รสหวานเย็นสมานลำไส้ ราก รสจืด แก้ร้อนในกระหายน้ำ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักตามทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) หนองหรือริมคลอง

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

โสมคน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Talinum triangulare* (Jacq.) Willd.

ชื่อวงศ์ PORTULACACEAE

ชื่ออื่น โสม โสมจีน โสมคน (ภาคกลาง) ว่านผักปิ้ง (ภาคเหนือ)

(กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.110 โสมคน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบได้ตามป่าโปร่ง หรือตามไรสวนทั่วไป วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น สูงประมาณ 30-50 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียวอวบน้ำ ใบ ใบรูปไข่กลับ ปลายโดแหลม โคนสอบแหลม เนื้อในหนา ขอบใบเรียบ ท้องใบและหลังใบเรียบ ใบมีสีเขียวอมเหลือง เป็นมันก้านใบชูตั้ง ดอก ดอกเล็กสีชมพู เป็นช่อ ก้านดอกยาว ออกดอกที่ปลายยอด ดอกมี 5 กลีบ คล้ายดาว

เกสรสีเหลืองยื่นยาวออกจากกลีบดอกคล้ายชบา ผล ผลกลมสีแดง หัว หัวลักษณะคล้าย
โสมคน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/รากและหัวมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด
ทางอาหาร ใบและลำต้น นำมาผัดน้ำมันหอยเหมือนกับผัดผักบุ้งไฟแดง
ทางยา หัว รสหวานร้อน บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์
แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน
ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

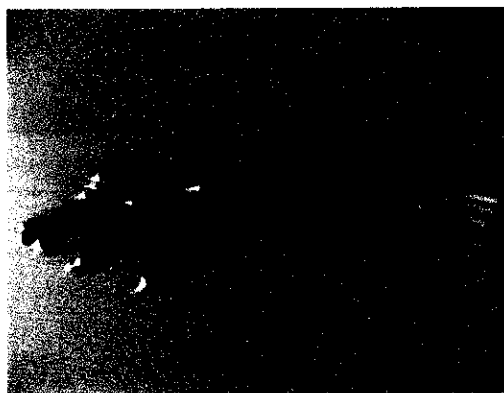
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

หอมแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium ascalonicum* L.

ชื่อวงศ์ ALLIACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.111 หอมแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม่ล้มลุก ลำต้น สั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบ พองออกเพื่อสะสมอาหาร ดอก มีลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วง มีกลีบดอก 6 กลีบ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ลำต้น(ลำต้นใต้ดิน) /ดอกมารับประทานสด หรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร นำมาเป็นส่วนประกอบในเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียว หมูสับ ชูพางวู้ รับประทานสด โดยผ่านเป็นแว่นบาง ๆ รับประทานร่วมกับแหนมสด เมี่ยงคำ ปลาเค็มทอดบิบบะนาว หอมแดงซอยกับพริกชี้หูสวนหันฝอย เป็นส่วนประกอบของน้ำพริก กะปิ เผาตำผสมกับน้ำพริกปลาร้า และเป็นส่วนประกอบของหลนทุกอย่าง ขนมหวาน เช่น หอมแดงซอยเจียวใส่ในข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง ขนมหม้อแกงถั่ว และไข่ลูกเขย

ทางยา หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้วม น้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ตำรายาไทยใช้หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก้หวัด คัดจมูก และกินเป็นยาขับลม หอมแดงมีสารเคอร์ซีติน และสารฟลาโวนอยด์ อาจป้องกันมะเร็งได้ หอมแดงซอยเป็นแว่น ๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล หอมแดงยังช่วยลดน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ด้วยการบริโภคสด หรือประกอบอาหาร หรือบริโภคชนิดผง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

แห้ว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eleocharis dulcis* (Burm.f.) Hensch.

ชื่อวงศ์ CYPERACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.112 แห้ว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย ดินเหนียว หรือดินเป็นโคลน เลน วัชย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นลำต้นใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร รูปร่างกลมแบน มีข้อและปล้องพาดอยู่เป็นเส้นรอบหัวเมื่อแก่เปลือกแห้งจะเป็นสีน้ำตาลแดงจนถึงดำสนิท ลำต้นทรงกระบอกอยู่รวมกันเป็นกระจุก ไหล จะแตกออกทีละน้อยและหัวจำนวนมาก จะแตกออกจากปลายของไหล ใบ มีสีเขียวเข้ม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของราก ลำต้น และใบ มารับประทานสด หรือปรุงสุก โดยการต้ม นึ่ง

ทางอาหาร รับประทานหัวสดต้มสุก แปรรูปเป็นอาหารคาวหวานหลายชนิด เช่น แกงจืด ผัดผักรวมมิตร ทับทิมกรอบ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

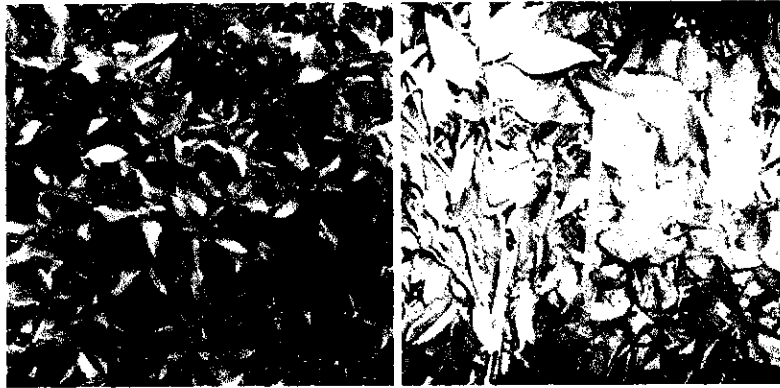
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum basilicum* L.

ชื่อวงศ์ LABIATAE

ชื่ออื่น ห่อถ่วงช่วย โหระพาไทย ห่อวอซุ (กะเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน)
(กัญจนนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.113 โหระพา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย นิยมปลูกทั่วไปในครัวเรือน ขึ้นได้ดีในดินเกือบทุกประเภท วัสดุไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นตั้งตรง สูง 8-28 นิ้ว ลำต้น กิ่งก้านเป็นเหลี่ยม แตกกิ่งก้านสาขามาก ผิวเปลือกลำต้นเป็นสีเขียวอมม่วง และมีขนปกคลุมทั้งลำต้นมีกลิ่นหอม ใบ เป็นใบเดี่ยว ลักษณะเป็นรูปรี ยาว ปลายและโคนใบเรียวแหลม ริมขอบใบเรียบหรือหยักเล็กน้อย ขนาดกว้างประมาณ 1-3.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2-6 เซนติเมตร สีเขียวเข้ม ก้านใบยาวประมาณ 0.7-2 เซนติเมตร ดอกดอกออกเป็นช่อ ชั่น ๆ คล้ายฉัตร ตามบริเวณปลายยอด ลักษณะของดอกย่อยมีกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอด ส่วนปลายแยกเป็น 5 กลีบ มีสีขาวหรือสีแดงเรื่อ กลีบดอกยาวประมาณ 9 มิลลิเมตร ผล พอดอกร่วงโรยก็จะติดผล เป็นสีน้ำตาล ผลหนึ่งมีเมล็ด 4 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปกลมรี มีขนาดยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอกมารับประทานสด หรือปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง

ทางอาหาร ใบ ใช้ปรุงอาหารช่วยแต่งกลิ่น ใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ผัดต่าง ๆ รับประทานสดเคียงกับลาบ น้ำตก

ทางยา ลำต้นสด นำมาตำเอาน้ำกิน แก้ปวด แก้ววัด ท้องเสีย เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับลม ปวดศีรษะ ปวดข้อ หนองใน ใบสด ตำให้ละเอียดคั้นน้ำทาหรือพอกแผล

ฟกช้ำ แผลเป็นหนองเรื้อรัง แก้กษิณูกูกัด แผลงสัตว์กัดต่อย เมล็ดแห้งต้มหรือแช่น้ำกิน เป็นยา
ระบาย แก่โรคตาแดง รากสดหรือแห้ง เเผาไฟเป็นถ้ำบดบดละเอียดใช้พอกแผลเรื้อรัง
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

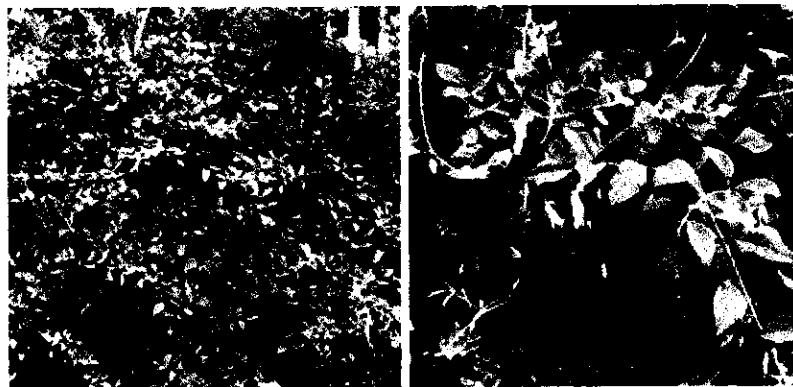
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

อัญชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clitoria ternatea* L.

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น อังซ้ง เอื้องจัน แดงจัน (ภาคเหนือ) (กาญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.114 อัญชัน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ปลูกได้ทั่วไปในเขตร้อน วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น เถากลมเล็ก เรียว
ยาว ลำต้นมีขนนุ่ม ใบ ใบเป็นใบประกอบ 5 ใบ ยาว 6-12 เซนติเมตร ใบย่อย ใบรูปไข่ผิวด้าน
ขอบเรียบ ใบบางสีเขียว ดอก มี 2 ชนิด มีทั้งดอกชั้นเดียว และดอกช่อ ดอกสีน้ำเงินแก่ ม่วง

แดง ม่วงอ่อน และขาว ดอกออกเป็นเดี่ยว ๆ รูปทรงคล้ายฝ้ายหอยเชลล์ยาว 2.5-3.5 เซนติเมตร กลีบคลุมรูปกลมปลายเว้าเป็นแฉ่ง ตรงกลางมีสีเหลือง ฝัก ฝักยาวเหมือนฝักถั่วเขียว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด ทอด หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก

ทางยา เมล็ด รสมัน เป็นยาระบายท้อง ราก รสมขื่น ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ระบายท้อง ฝนหยอดตา แก้อาเจียน ตาฟาง ทำให้ตาสว่าง ทำยาสีฟัน ทำให้ฟันทนทาน แก้ปวดฟัน

การใช้สอยอื่น ปลูกเป็นไม้ประดับ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น สี และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

4.2 การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน

4.2.1 ส่วนของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์

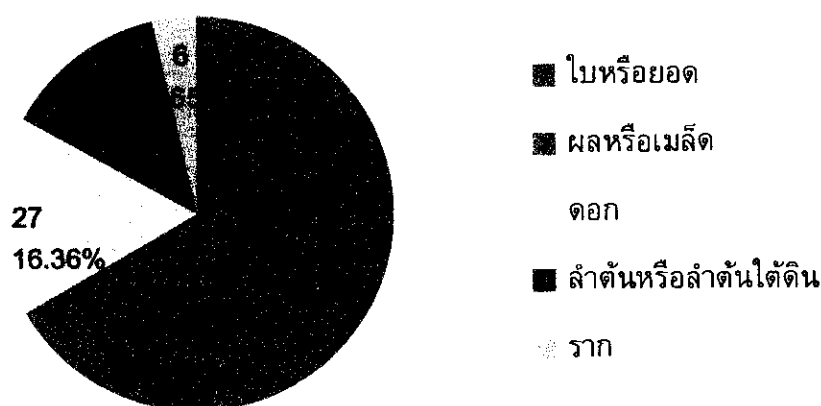
จากกลุ่มประชากร จำนวน 4 ตำบลในอำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย รวมประชากรทั้งสิ้น จำนวน 28,479 คน แบ่งเป็น

- 1) ประชากร ตำบลโตนด จำนวน 11,155 คน
- 2) ประชากร ตำบลนาสามพวง จำนวน 5,002 คน
- 3) ประชากร ตำบลทุ่งหลวง จำนวน 8,003 คน
- 4) ประชากร ตำบลนาเชิงคีรี จำนวน 4,319 คน

นำจำนวนประชากรมากำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างหาสัดส่วนของแต่ละตำบล ตามตารางทอโรยามาเน ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 สามารถกำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 390 คน แบ่งเป็น

- 1) ผู้ใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน ตำบลโตนด จำนวน 153 คน
- 2) ผู้ใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน ตำบลสามพวง จำนวน 68 คน
- 3) ผู้ใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน ตำบลทุ่งหลวง จำนวน 110 คน
- 4) ผู้ใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน ตำบลนาเชิงคีรี จำนวน 59 คน

พืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์จำแนกตามชนิดของพืชผักพื้นบ้าน พบว่า ส่วนของพืชที่นำมาใช้ประโยชน์มากที่สุด ได้แก่ ใบหรือยอด จำนวน 60 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 36.36 ส่วนของพืชที่นำมาใช้ประโยชน์รองลงมา ได้แก่ ผลหรือเมล็ด จำนวน 50 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 30.30 ส่วนดอก จำนวน 27 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 16.36 ส่วนลำต้น ลำต้นใต้ดิน จำนวน 22 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 13.33 และส่วนของพืชที่นำมาใช้ประโยชน์น้อยที่สุด ได้แก่ ราก จำนวน 6 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 3.65 ตามลำดับ (ภาพ 4.115) และพบว่า มีการนำพืชมาใช้ประโยชน์



ภาพ 4.115 จำนวนชนิดและสัดส่วนของพืชที่ใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของพืช

โดยนำส่วนใดส่วนหนึ่งมาใช้ประโยชน์ จำนวน 78 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 68.43 แบ่งเป็น นำส่วนใบหรือยอด มาใช้ประโยชน์ จำนวน 26 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 22.81 เช่นเดียวกับผลหรือเมล็ด ลำต้นหรือลำต้นใต้ดินมาใช้ประโยชน์ จำนวน 16 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 14.04 นำส่วนของดอก มาใช้ประโยชน์ จำนวน 7 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 6.14 นำส่วนรากมาใช้ประโยชน์ จำนวน 3 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 2.63 ตามลำดับ พบว่ามีพืชจำนวน 22 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 19.3 ถูกนำส่วนของพืชมาใช้ประโยชน์ได้ 2 ส่วน แบ่งเป็น ดอก ใบ หรือยอด จำนวน 6 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 5.26 ดอก ลำต้น หรือลำต้นใต้ดิน จำนวน 1 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 0.88 ราก ใบ หรือยอด จำนวน 1 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 0.88 ราก ผล หรือเมล็ด จำนวน 1 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 0.88 ใบ หรือยอด ลำต้น หรือลำต้นใต้ดิน จำนวน 2 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 1.75 และใบ หรือยอด ผล หรือเมล็ด จำนวน 11 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 9.65 และพบว่าพืชจำนวน 13 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 11.4 สามารถนำส่วนต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ 3 ส่วน ได้แก่ ดอก ใบหรือยอด ลำต้นหรือลำต้นใต้ดิน จำนวน 2 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 1.75 ดอก ใบหรือยอด ผลหรือเมล็ด จำนวน 10 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 8.77 ราก ใบหรือยอด ผลหรือเมล็ด จำนวน 1 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 0.88 นอกจากนี้ยังพบพืชจำนวน 1 ชนิด คือ กล้วยน้ำว่า คิดเป็นร้อยละ 0.88 ที่สามารถนำส่วนต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ได้ถึง 4 ส่วน (ตาราง 4.2)

ตาราง 4.2 ส่วนของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์ ตัวอย่างพืช จำนวนชนิด และร้อยละของพืชผักพื้นบ้านในอำเภอศรีรัตนะ จังหวัดสุโขทัย

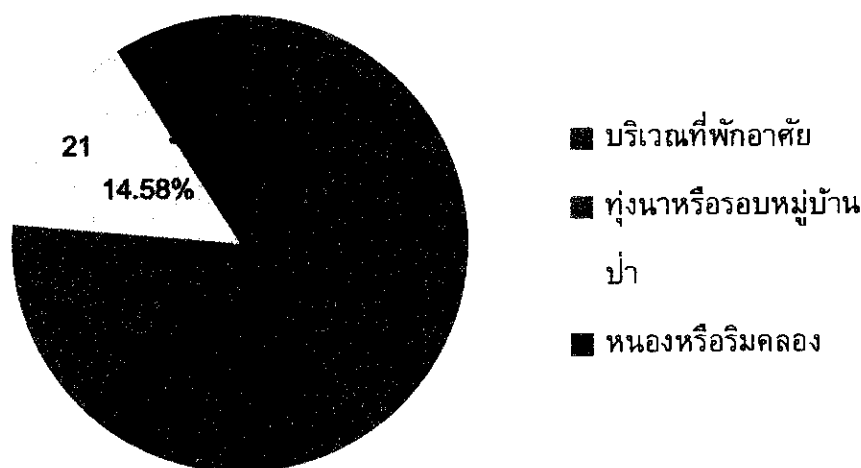
ส่วนของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์	ตัวอย่างพืช	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
ดอก	กระเจี๊ยบแดง กระเจียวแดง ดอกชมจันทร์ ดอกดิน นางแลว บัวสาย อัญชัน	7	6.14
ราก	กระชาย ปลาไหลเผือก มันทาดู	3	2.63
ใบ หรือยอด	กระเจต กะเพรา กล้วยข้าว ข้าวโพด ชะอม ข้าวเลียด ตับเต่าใหญ่ เตย บัวบก ผักแว่น ผักกาดเปี้ยว ผักกาดดอกควาย ผักกูด ผัก คันทรง ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ผักบุ้ง ผักสีเสียด ผักหนาม ผักหวานป่า ผ่า พฤกษ์ แพงพวยน้ำ ย่านาง สะระแหน่ ผักไผ่	26	22.81

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ส่วนของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ ประโยชน์	ตัวอย่างพืช	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
ลำต้น หรือลำต้นใต้ดิน	กลอย ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ข่า ขิง ตะไคร้ บอน(เผือก) เผือก เผือกตาแดง ไม้รวก มัน เทศ มันนก มันมือเสือ มันอ่อน หัว กุน	16	14.04
ผล หรือเมล็ด	กระเจี๊ยบมอญ ขุนน แดงกวา ถั่วแปบ ถั่วพู ถั่วแขก น้ำเต้า บวบเหลี่ยม บวบหอม พริกขี้หนู เพกา พัก มะเขือไข่เต่า มะเขือ- จาน มะเขือพวง มะเขือม่วง มะเขือยาว มะเขือเทศ มะเฟือง มะแว้งต้น มะขวิด มะขามป้อม มะยม มะละกอ มะอึก สมอไทย	26	22.81
รวม		78	68.43
ดอก ใบ หรือยอด	ขี้เหล็ก ผักเสี้ยน ผักไหม สะเดา โสน โหระพา	6	5.26
ดอก ลำต้น หรือลำต้นใต้ดิน	กระเทียม	1	0.88
ราก ใบ หรือยอด	โสมคน	1	0.88
ราก ผล หรือเมล็ด	บัวหลวง	1	0.88
ใบหรือยอด ลำต้นหรือลำต้นใต้ดิน	กระสัง ไพล	2	1.75
ใบ หรือยอด ผล หรือเมล็ด	กระถินไทย กระถกรก ตำลึง ถั่วฝักยาว ผักหวานบ้าน พักข้าว มะกรูด มะกอก มะระขี้นก มะรุม ยอ	11	9.65
รวม		22	19.3
ดอก ใบหรือยอด ลำต้นหรือลำต้นใต้ ดิน	ตาลปัตรฤาษี หอมแดง	2	1.75
ดอก ใบหรือยอด ผลหรือเมล็ด	ขจร แคบ้าน ตาล ผักขี้หูด ผักปลัง ผักปลัง- ขาว ผักสาบ พักทอง มะขาม แมงลัก	10	8.77
ราก ใบหรือยอด ผลหรือเมล็ด	ผักชี	1	0.88
รวม		13	11.4
ดอก ใบหรือยอด ลำต้นหรือลำต้นใต้ ดิน ผล	กล้วยน้ำว้า	1	0.88
รวม		1	0.88
รวมทั้งหมด		114	100.00

4.2.2 แหล่งที่พบตัวอย่างพืช

การนำพืชมาใช้ประโยชน์ของชุมชนในการศึกษาครั้งนี้ มีการหาพืชที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ โดยหาได้ในบริเวณใกล้แหล่งอาศัย ซึ่งสามารถแบ่งแหล่งที่พบตัวอย่างพืชได้เป็น 4 แหล่ง คือ บริเวณที่พักอาศัย ท้องนาหรือรอบหมู่บ้าน ป่า และหนองหรือริมคลอง โดยพบว่า แหล่งที่พบพืชผักพื้นบ้านมากที่สุด คือ บริเวณที่พักอาศัย จำนวน 89 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 61.81 แหล่งที่พบพืชผักพื้นบ้านรองลงมา ได้แก่ ท้องนา หรือรอบหมู่บ้าน กับ ป่า จำนวน 21 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 14.58 แหล่งที่พบพืชผักพื้นบ้านน้อยที่สุด ได้แก่ หนอง หรือริมคลอง จำนวน 13 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 9.03 ตามลำดับ (ภาพ 4.116)



ภาพ 4.116 แหล่งที่พบพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์

แหล่งที่พบพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้าน อำเภอศีร์ษะเกษ นำมาใช้ประโยชน์มาจากแหล่งใดแหล่งหนึ่ง จำนวน 89 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 78.07 แบ่งเป็นบริเวณที่พักอาศัย จำนวน 68 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 59.65 ป่า จำนวน 11 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 9.65 หนอง หรือริมคลอง จำนวน 8 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 7.02 และท้องนา หรือรอบหมู่บ้าน จำนวน 2 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 1.75 ส่วนพืชผักพื้นบ้านที่สามารถพบได้ 2 แหล่งมี จำนวน 20 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 17.5 แบ่งเป็น บริเวณที่พักอาศัย และท้องนา หรือรอบหมู่บ้าน จำนวน 10 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 8.77 บริเวณที่พักอาศัยและป่า จำนวน 4 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 3.51 ท้องนา หรือรอบหมู่บ้าน และหนอง หรือริมคลอง จำนวน 3 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 2.63 บริเวณที่พักอาศัย และหนอง หรือริมคลอง จำนวน 2 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 1.75 และท้องนา หรือรอบหมู่บ้านและป่า จำนวน 1 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 0.88 นอกจากนี้ยังมีพืชผักที่สามารถพบได้ 3 แหล่ง แบ่งเป็น บริเวณที่พักอาศัย ท้องนา หรือรอบหมู่บ้าน และป่า จำนวน 5 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 4.39 (ตาราง 4.3)

ตาราง 4.3 แหล่งที่พบตัวอย่างพืช จำนวนชนิด และร้อยละพืชผักพื้นบ้านชาวบ้านอำเภอ
คีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย

แหล่งที่พบตัวอย่างพืช	ตัวอย่างพืช	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
บริเวณที่พักอาศัย	กระเจียวแดง กระเจียวมอญ กะเพรา กระชาย กระเทียม กระสัง กล้วยน้ำว่า กุยช่าย ขนุน ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ข่า ขิง ข่าพลู ดอกขม- จันทร์ หอมแดง ตะไคร้ ตำลึง แดงกวา ถั่ว- แปบ ถั่วพู ถั่วแขก น้ำเต้า บวบเหลี่ยม บวบ- หอม บวบก ผักเสี้ยน ผักไหม ผักกาดเขียว ผักขี้หูด ผักกาดคอกควาย ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ผักปลัง ผักปลังขาว ผักหวานบ้าน ผือก ผือก- ดาแดง พริกขี้หนู ใพล พักข้าว มะเขือไข่เต่า มะเขือจาน มะเขือพวง มะเขือม่วง มะเขือยาว มะเขือเทศ มะเฟือง มะแว้งต้น มะกรูด มะขวิด มะยม มะระขี้นก มะรุม มะละกอ มะอึก มันเทศ มันมือเสือ มันอ่อน แตงลัก ยอด สะระแหน่ โสม- คน โหระพา อัญชัน ผักชีโร คูน ผักไผ่	68	59.65
ทุ่งนาหรือรอบหมู่บ้าน	ผักเสียด หัว	2	1.75
ป่า	กระเจียวแดง กลอย ดอกดิน นางแลว ปลาไหลเผือก ผักกูด ผักสาบ ผักหวานป่า ใผ่- รวก มันชาดู มันนก	11	9.65
หนองหรือริมคลอง	กระเจต ดับเต่าใหญ่ ตาลปัตรฤาษี บัวสาย บัวหลวง ผักหนาม ผำ แพงพวยน้ำ	8	7.02
รวม		89	78.07
บริเวณที่พักอาศัย และทุ่งนา หรือรอบหมู่บ้าน	กระดินไทย ขจร ขี้เหล็ก แคบ้าน ตาล ถั่วฝักยาว เพกา พัก พักทอง มะขาม	10	8.77
บริเวณที่พักอาศัย และป่า	ชะอม ข่าเลือด ผักคันทรง ย่านาง	4	3.51
บริเวณที่พักอาศัย และหนอง หรือริมคลอง	เคย ขอน (เผือก)	2	1.75
ทุ่งนาหรือรอบหมู่บ้าน และป่า	สมอไทย	1	0.88
ทุ่งนาหรือรอบหมู่บ้าน และ หนองหรือริมคลอง	ผักบุ้ง ผักแว่น โสน	3	2.63
รวม		20	17.54

ตาราง 4.3 (ต่อ)

แหล่งที่พบพืชผักพื้นบ้าน	ตัวอย่างพืช	จำนวน(ชนิด)	ร้อยละ
บริเวณที่พักอาศัย ทุ่งนา หรือรอบหมู่บ้าน ป่า	กระທກກ พฤกษ์ มะกอก มะขามป้อม สะเดา	5	4.39
รวม		5	4.39
รวมทั้งหมด		114	100.0

4.2.3 วิธีการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์

การศึกษาการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านที่พบในอำเภอดุสิต จังหวัดสุโขทัย โดยนำข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มาคิดร้อยละและนำร้อยละที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับการใช้ประโยชน์ แบ่งระดับการใช้ประโยชน์เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ร้อยละการใช้ประโยชน์ 80.00 ขึ้นไป หมายถึง ชาวบ้านใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านในระดับมาก

ร้อยละการใช้ประโยชน์ 79.99 – 30.00 หมายถึง ชาวบ้านใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านในระดับปานกลาง

ร้อยละการใช้ประโยชน์ 29.99 ลงไป หมายถึง ชาวบ้านใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านในระดับน้อยหรือไม่ใช้เลย

วิธีการนำพืชผักพื้นบ้านจำนวน 114 ชนิด มาใช้ประโยชน์ พบว่ามีการนำพืชพื้นบ้านมารับประทานด้วยการปรุงสุก เป็นส่วนใหญ่ การรับประทานสด รองลงมา และการดอง หรือ สกัดสาร หรือแปรรูปอื่น เป็นส่วนน้อย โดยดูจากเกณฑ์ระดับการใช้ประโยชน์ ดังนี้ นำมารับประทานด้วยการปรุงสุก อยู่ในระดับมาก จำนวน 88 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 77.19 รองลงมา นำมารับประทานสด และนำมาดอง หรือสกัดสาร หรือแปรรูปอื่น ตามลำดับ ซึ่งทั้งสองประเภท มีระดับวิธีการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์อยู่ในระดับน้อยหรือไม่ใช้เลย คือ จำนวน 39 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 34.21 และจำนวน 87 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 76.32 ตามลำดับ (ตาราง 4.4)

ตาราง 4.4 วิธีการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์

ระดับวิธีการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์	วิธีการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์					
	ด้วยการปรุงสุก		รับประทานสด		ดอง หรือ สกัดสาร หรือ แปรรูปอื่น	
	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
มาก	88	77.19	57	50.00	16	14.04
ปานกลาง	12	10.53	18	15.79	11	9.65
น้อยหรือไม่ใช้เลย	14	12.28	39	34.21	87	76.32

4.2.4 ประโยชน์ที่ได้จากพืชผักพื้นบ้าน

จากการสัมภาษณ์พบว่าชาวบ้านชุมชนนี้ส่วนใหญ่ นำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในด้านอาหาร มากกว่าเพื่อให้กลิ่นและรสชาติอาหาร และใช้เป็นยารักษาป้องกันโรค ตามลำดับ โดยดูจากระดับการใช้ประโยชน์ ซึ่งระดับในการนำพืชมาเป็นอาหารอยู่ในระดับมาก และมีจำนวนถึง 91 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 79.82 รองลงมาใช้เพื่อให้กลิ่น และรสชาติอาหารและใช้เป็นยารักษาป้องกันโรค ตามลำดับ ซึ่งทั้งสองประเภทมีระดับการใช้ประโยชน์อยู่ในระดับน้อยหรือไม่ใช้เลย คือ จำนวน 70 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 61.40 และ จำนวน 100 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 87.72 ตามลำดับ (ตาราง 4.5)

ตาราง 4.5 ประโยชน์ที่ได้จากพืชผักพื้นบ้าน

ระดับประโยชน์ที่ได้จากพืชผักพื้นบ้าน	ประโยชน์ที่ได้จากพืชผักพื้นบ้าน					
	ใช้เป็นอาหาร		ให้กลิ่นและรสชาติอาหาร		ใช้เป็นยารักษาป้องกันโรค	
	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
มาก	91	79.82	20	17.54	1	0.88
ปานกลาง	9	7.89	24	21.05	13	11.40
น้อยหรือไม่ใช้เลย	14	12.28	70	61.40	100	87.72

4.2.5 แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

จากข้อมูลที่ได้พบว่าชาวบ้านอำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัยมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์จากพืชมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับระดับแนวโน้มการใช้ประโยชน์ที่อยู่ในระดับมากมีจำนวนถึง 88 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 77.19 รองลงมามีแนวโน้มการใช้ประโยชน์น้อยลงจำนวน 6 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 5.26 ส่วนพืชผักพื้นบ้านมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์น้อยลงในระดับน้อยหรือไม่ใช้เลย เป็นสัดส่วนตรงข้ามกัน (ตาราง 4.6)

ตาราง 4.6 ระดับประโยชน์ที่ได้ จำนวน และ ร้อยละของแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

ระดับแนวโน้มการใช้ประโยชน์ พืชผักพื้นบ้าน	แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน			
	ใช้ประโยชน์มากขึ้น		ใช้ประโยชน์น้อยลง	
	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
มาก	88	77.19	6	5.26
ปานกลาง	20	17.54	20	17.54
น้อยหรือไม่ใช้เลย	6	5.26	88	77.19

4.2.6 การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์

ชาวบ้านในเขตพื้นที่ศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน โดยการให้มีการเพาะปลูกมากขึ้นและให้ความรู้หรือเผยแพร่วิธีการใช้พืชผักพื้นบ้าน มากกว่าการปรับปรุงพันธุ์ให้ดีขึ้นโดยมีระดับแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน ให้มีการเพาะปลูกมากขึ้นในระดับมาก จำนวน 69 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 60.53 รองลงมาให้ความรู้หรือเผยแพร่วิธีการใช้และปรับปรุงพันธุ์ให้ดีขึ้นตามลำดับ ซึ่งทั้งสองประเภทมีระดับการสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านอยู่ในระดับน้อยหรือไม่ใช้เลยจำนวน 2 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 1.75 และจำนวน 79 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 69.30 ตามลำดับ (ตาราง 4.7)

ตาราง 4.7 ระดับการสนับสนุนส่งเสริม จำนวนชนิด และ ร้อยละของการสนับสนุนส่งเสริม
การใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

ระดับการสนับสนุนส่งเสริมการ ใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน	แนวโน้มนการสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์					
	ให้มีการเพาะปลูก มากขึ้น		ให้ความรู้/ เผยแพร่วิธีการใช้		ปรับปรุงพันธุ์ให้ ดีขึ้น	
	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
มาก	69	60.53	43	37.72	6	5.26
ปานกลาง	42	36.84	69	60.53	29	25.44
น้อยหรือไม่ใช้เลย	3	2.63	2	1.75	79	69.30

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย เป็นไม้กลางแจ้ง วิสัย ไม้ยืนต้น ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ ใบออกตรงข้าม มี 2-3 คู่ รูปไข่กลับ ก้านใบและก้านใบย่อยมีปีกแคบ ๆ มีจุดต่อมน้ำมัน มีกลิ่นอ่อน ๆ เมื่อขยี้ ดอก ช่อดอกออกปลายยอดหรือซอกใบ มีทั้งดอกเพศผู้และดอกสมบูรณ์เพศ มี 5 กลีบ สีขาวครีมแกมเขียว ชมพูหรือแดงเรื่อ ๆ อยู่กันหลวม ๆ ผล เปลือกแข็ง รูปกลม ผิวเป็นขุยสีออกขาวปนชมพู มีเนื้อมาก กลิ่นหอม มีเมือกหุ้มเมล็ด เปลือกหนา มีขน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสด

อาหาร ผลรับประทานสดหรือนำไปทำน้ำผลไม้และแยม

ยา ผลเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้สดชื่น เจริญอาหาร แก้อาการท้องเสีย และรักษาโรคทางเดินอาหาร โรคลำไส้เล็กเปิด แก่ฝีเปื่อยบวม ตกโลหิต และแก้พยาธิ ใบและดอก แก่ท้องร่วง แก่บวมและฟกช้ำ ตกโลหิต ขับลม เป็นยาฝาดสมาน และแก้พยาธิ ยาง แก่ท้องเสีย สมานแผล และเจริญไฟธาตุ เปลือก แก่ฝีเปื่อย แก่บวม แก้อาการลงท้อง ตกโลหิต และแก้พยาธิ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

มะขาม

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tamarindus indica</i> L.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE - CAESALPINOIDEAE
ชื่ออื่น	มะขาม มะขามไทย (ภาคกลาง) ตะลุม (นครศรีธรรมราช) หมากแกง (ฉาน- แม่ฮ่องสอน) ส้มอเกล (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) อำเปยล (สุรินทร์) มะขามกะตาน มะขามขี้แมว (กัญจน ดัชนี และคณะ, 2542)



ภาพ 4.83 มะขาม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้กลางแจ้งชอบแสงแดด เติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น เป็นพรรณไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขาตรงส่วนยอดของต้นแข็งแรงมาก สูงประมาณ 60 ฟุต เปลือกสีน้ำตาลอ่อน และแตกสะเก็ดเป็นร่องเล็ก ๆ ใบ เป็นใบรวม ออกใบเป็นคู่ เรียงตามก้านใบ มีใบอยู่ประมาณ 10-18 คู่ ลักษณะขอบใบย่อย เป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน สีเขียวแก่ ดอก ออกเป็นช่อเล็ก ๆ อยู่ตามบริเวณปลายกิ่ง ช่อหนึ่งจะมีดอกประมาณ 10-15 ดอก มีกลีบเล็กเป็นสีเหลือง จะประสีแดงอยู่ตรงกลางดอก ดอกออกในช่วงฤดูฝน ดอกมีรสเปรี้ยว ผล เปลือกนอกเปราะสีเทาอมน้ำตาล ในผลมีเนื้อเยื่อแรก ๆ เป็นสีเหลืองอ่อน แล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่จัด หุ้มเมล็ดอยู่ เมล็ดค่อนข้างกลม ผิวเปลือกเกลี้ยง สีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล/ดอก มารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ใบอ่อน ดอก มีรสเปรี้ยว ใส่ให้รสเปรี้ยวในอาหาร ต้มยำ ต้มโคล้ง ผัก
อ่อน รสเปรี้ยวใช้ปรุงอาหาร น้ำพริกมะขาม ผักแก่ รสเปรี้ยว ใช้เป็นเครื่องปรุงรส แกงส้ม
แกงคั่ว

ทางยา ใบแก่ รสเปรี้ยวฝาด ปรุงเป็นยาแก้ไอ แก้โรคบิด ขับเสมหะในลำไส้ เนื้อใน
ผล แก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ เมล็ดแก่เป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือนในท้อง
เด็ก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) หุ่นหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

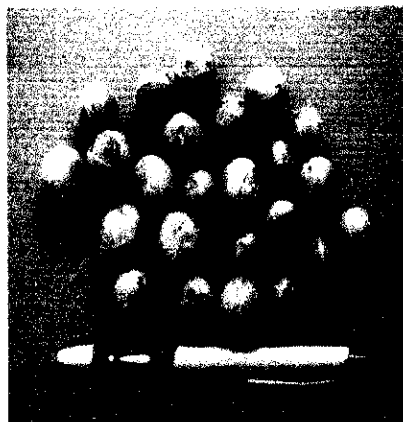
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica L.*

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.84 มะขามป้อม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอ ศัย พบตามป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ ป่าสนผสมก่อ วิสัย ไม่ยืนต้น ลำต้น คดงอ เปลือกนอกสีน้ำตาลอมเทา ผิวเรียบหรือค่อนข้างเรียบ หลุดลอกเป็นแผ่นกว้าง ๆ เปลือกชั้นในสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับแบบขนนก ใบอ่อนมีขนละเอียดมักจะมีแต้มสีแดง ใบแก่ไม่มีขน ใบมีขนาดเล็ก รูปแถบแกมรูปขอบขนาน ปลายมน โคนรูปหัวใจเบี้ยว ขอบเรียบ เส้นใบย่อยแบบร่างแห ดอก แยกเพศติดตามกิ่งก้าน บริเวณโคนกิ่งจะเป็นกระจุกของดอกเพศผู้ ส่วนบนมีดอกเพศเมียออกเดี่ยวๆ ดอกเล็ก สีเขียวอ่อนหรือเหลืองออกครีม อาจพบแต้มสีชมพู ออกเป็นกระจุกตามซอกใบ ผล ผ่นชั้นในแข็ง รูปกลม เกี้ยง ผลไม่มีก้าน ผลแก่สีเขียวอมเหลือง ผิวใส ชุ่มน้ำ มีรสเปรี้ยวและฝาด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

อาหาร รับประทานเป็นผลไม้

ยา ผล รสเปรี้ยว ฝาด ชุ่มคอ รับประทานแก้กระหายน้ำ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เลือดออกตามไรฟัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

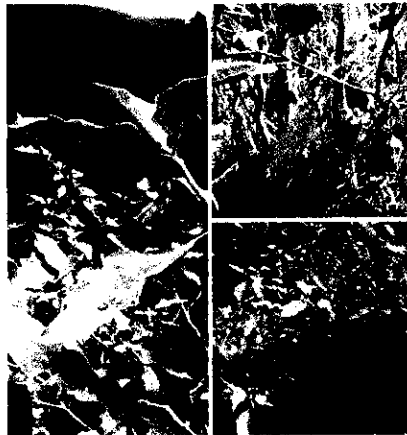
การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 3) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

มะเขือไข่เต่า

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Solanum</i> sp.
ชื่อวงศ์	SOLANACEAE
ชื่ออื่น	มะเขือขาว (กัญจนนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.85 มะเขือไข่เต่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วน ระบายน้ำดี ทนแล้งได้บ้าง วิสัย เป็นไม้พุ่ม ลำต้น ลำต้นตั้งตรงแตกกิ่งแขนงข้างมาก ความสูง 30-70 เซนติเมตร มีขนสั้น ๆ ปกคลุมทั่วไป ใบ เป็นใบเดี่ยวออกสลับ รูปค่อนข้างกลม โคนใบสอบและเบี้ยว ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก หลังใบเป็นคลื่น เส้นใบนูนเล็กน้อย ขนาดใบกว้าง 4-8 เซนติเมตร ยาว 8-15 เซนติเมตร ก้านใบยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกช่อและดอกเดี่ยว มีกลีบดอก 5 กลีบ สีม่วงหรือขาว โคนกลีบดอก เชื่อมติดกัน กลางดอกมีแท่งเกสรตัวผู้สีเหลืองล้อมรอบก้านเกสรตัวเมีย ผล รูปกลมรี สีขาว ผิวเรียบเป็นมัน ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่ปลายแยกเป็น 5 แฉก ภายในมีเมล็ดเรียวอัดแน่น จำนวน 2-3 พู เมล็ด รูปกลมแบน ขนาดเล็กประมาณ 0.2-0.4 เซนติเมตร สีน้ำตาล

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ผล บริโภคเป็นผักสด หรือดองร่วมกับผักเสี้ยนหรือกุ่ม

ทางยา ลำต้นและราก ดมแก้บิดเรื้อรัง ผลแห้งบดเป็นผงแก้ตกเลือดในลำไส้ ขับ

เสมหะ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

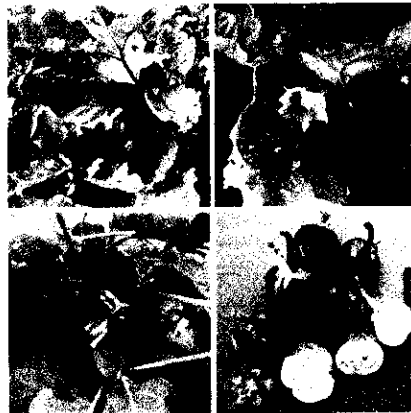
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 10 ธันวาคม 2556

มะเขือจาน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum melongena* L.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.86 มะเขือจาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ เป็นไม้พุ่ม ผล รูปทรงกลมแบน มีรอยหยัก ขนาดใหญ่ประมาณผลส้มเขียวหวาน มีทั้งสีม่วงและสีขาว มะเขือจานมีเปลือกบาง เนื้อนุ่ม และ รสหวานเมื่อสุก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ผลดิบ เฝารับประทานกับน้ำพริก

ทางยา ลำต้น ราก ดมกินแก้บิด หรือคั้นน้ำล้างแผลเท้าเปื่อย ใบแห้ง ปั่นเป็นผง เป็นยาแก้โรคบิด ปัสสาวะขัด หนองใน ดอกสดหรือแห้ง เฝာให้เป็นเถา แล้วบดละเอียด แก้วปวด

พื้ ผลแห้ง ทำเป็นยาเม็ด แก้วปวด แก้วตกลือดในลำไส้ ขับเสมหะ ผลสด ใช้พอกบริเวณที่เป็น แผลอักเสบ ผื่นหนอง หรือโรคผิวหนังเรื้อรัง ผดผื่นคัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

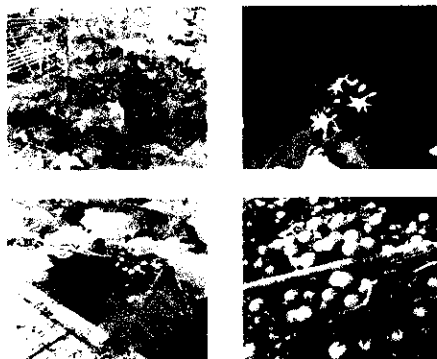
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

มะเขือพวง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum torvum* Sw.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือพวง (ภาคกลาง) มะเขือละคร หมากแข้ง รับจงกลม (ภาค อีสาน) ปอลอ ปอลือ มะแคว้งกั่ว (แม่ัว) มะแคว้งกั่ว (ภาคเหนือ) มะแวง มะแวงช้าง เขียวข้อย เขียวพวง ลูกแวง แวงช้าง เขียวเทศ (ภาคใต้) ตะโกงลาโน จะเคาะกะ (มลายู-สงขลา) (กัญจน ดัชนี และคณะ, 2542)



ภาพ 4.87 มะเขือพวง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ทั่วไปกลางแจ้งหรือที่ร่มก็ได้ วัสดุ ไม้พุ่มเล็ก ลำต้น สูงประมาณ 2 เมตร ลำต้นมีหนามสั้น ขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก ใบ ใบรูปรี ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก กว้างดัด ใบยาวประมาณ 4-8 นิ้ว บนแผ่นใบมีขนสั้น ๆ ปกคลุม ดอก สีขาว เป็นพวงออกตามง่ามใบ และปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบดอกและกลีบเลี้ยง อย่างละ 5 กลีบ ดอกสมบูรณ์เพศ ผล ผลกลมเล็ก ๆ เป็นพวง สีเขียว ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ผลแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง เมล็ด ขนาดเล็กกลมแบน ในหนึ่งมีผลเมล็ดจำนวนมาก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกดื่ม ผัด

ทางอาหาร ผลอ่อนรับประทานเป็นผักสดหรือลวกแก้มกับน้ำพริก ใส่แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ

ทางยา ลำต้น กิ่ง แก้วมา ทำให้รสรสเล้าจิตลง กินเรื่อย ๆ แก้อาการหวัด ขับปัสสาวะ แก้ปวดฟกช้ำ ทำให้เลือดลมหมุนเวียนดี ใบสด ตำพอกบริเวณแผล ห้ามเลือด แก้ฝี บวมมีหนอง ผลสด ต้มกินเป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เมล็ดนำมาเผาไฟ เอาควันสูดดม แก้ปวดฟันได้ รากสด ตำพอกเท้าที่แตกเป็นแผล

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะเขือม่วง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Solanum melongena</i> L.
ชื่อวงศ์	SOLANACEAE
ชื่ออื่น	มะเขือกะโปกพาะ มะเขือหำม้า มะเขือจาน มะเขือจานมะพร้าว มะแขว้งคม (เหนือ) (กัญจนา ตีพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.88 มะเขือม่วง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นมีขนนุ่มปกคลุม และมีหนามเล็ก ๆ ใบ ใบออกสลับกัน รูปร่างค่อนข้างกลม โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยักหรือเป็นคลื่นหลังใบ ใต้ท้องใบมีขน ดอก ดอกเดี่ยว กลีบดอกมี 5 แฉก โคนเชื่อมกันเป็นรูปกรวย กลีบดอกสีม่วงเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ผล สีขาว ม่วง เขียว กลมยาวมีกลีบเลี้ยงติดที่ขั้ว ผล ผิวเปลือกบางเรียบเกลี้ยง เมล็ดมีเมล็ดจำนวนมาก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัดทอด

ทางอาหาร ผลดิบรับประทานกับน้ำพริก

ทางยา ลำต้น และราก ต้มกินแก้บิด หรือคั้นน้ำล้างแผลเท้าเปื่อย ใบแห้งป่นเป็นผงเป็นยาแก้โรคบิด ปัสสาวะขัด หนองใน ดอกสดหรือแห้ง เฝာเป็นถ้ำ แล้วบดละเอียด แก้ปวดฟัน ผลแห้งทำเป็นยาเม็ด แก้ปวด แก้กตเลือดในลำไส้ ขับเสมหะ ผลสด ใช้พอกบริเวณที่เป็นแผลอักเสบ ผื่นหนอง หรือโรคผิวหนังเรื้อรัง ผดผื่นคัน

การใช้สอยอื่น ทำดินปืน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

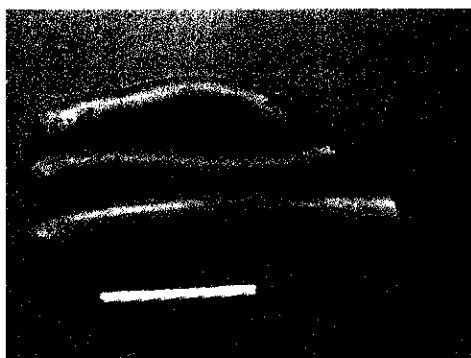
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะเขือยาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum melongena* L.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือขาว มะเขือจาน มะเขือจานมะพร้าว มะเขือกระโปกแพะ (ภาคกลาง) มะเขือฝรั่ง (กรุงเทพฯ) มะเขือห้าม้า มะเขือวังขม มะเขือป้า มะเขือวัง (ภาคเหนือ) สะกอวา ยี่มูไล่ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจน ดิลกเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.89 มะเขือยาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ดีในดินร่วนซุย ต้องการน้ำและความชื้นปานกลาง วัสดุไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นมีสีเขียวหรือม่วง มีขนนุ่มและสั้นปกคลุมทั่ว อาจมีหนามเล็ก ๆ ส่วนบนแตกกิ่งก้านสาขาหนาทึบ ใบ ใบออกสลับกัน เป็นรูปค่อนข้างกลม โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก หรือเป็นคลื่นหลังใบ ใต้ท้องใบมีขนนุ่มปกคลุมอยู่ ดอก ดอกออกเป็นช่อหรือดอกเดี่ยว มีสีม่วง กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนกลีบเชื่อมติดกัน ส่วนปลายแยกจากกันเป็น 5 แฉก

ปลายแหลม กลางดอกมีเกสรตัวผู้ 5 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน อยู่ติดกับกลีบดอก ก้านเกสรและอับ
เกสรมีสีเหลือง ผล กลมยาว สีเขียวอ่อน สีม่วงคล้ำหรือสีขาว ผิวเปลือกเรียบเกลี้ยงเป็นมัน
ตรงหัวผลมีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด
ทอด

ทางอาหาร ผล ต้มหรือเผาไฟ จัมน้ำพริก ยำหรือชุบไข่ทอด ผัด แกงเขียวหวาน

ทางยา ลำต้นและราก แก้บิดเรื้อรัง อูจจาระเป็นเลือด แผลเท้าเปื่อยอักเสบ ใบ แก้
ปัสสาวะขัด แก้โรคนอนใน พอกแผลบวมเป็นหนอง ผล ผลแห้งทำเป็นยาเม็ดกินแก้ปวด แก้
ดอกเลือดในลำไส้ ขับเสมหะ ผลสดตำพอกแผลอักเสบมีหนอง หัวผลแห้ง เผาเป็นเถ้าบดให้
ละเอียดกินเป็นยาแก้ดอกเลือดในลำไส้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการ
รักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

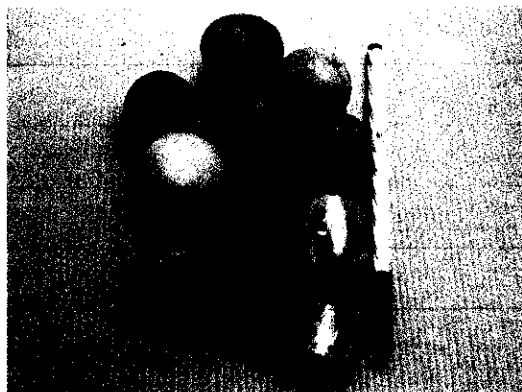
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะเขือเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lycopersicon esculentum* Mill.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือเครือ มะเขือเปรี้ยว ตรอบ (สุรินทร์) มะเขือส้ม (เหนือ) น้ำเนอ (เชียงใหม่) มะเขือเทศ (กาญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.90 มะเขือเทศ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย มีการระบายน้ำดี ไม่เป็นกรดจัด วิสัย เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เลื้อยตามดินหรือขึ้นค้างก็ได้ ลำต้นมีขนปกคลุม ใบ เป็นใบประกอบรูปขนนกเรียง สลับกัน รูปยาวรี มีใบย่อยเรียงสลับ ริมขอบใบหยักลึกเว้า หรือหยักเป็นใบเลื่อย มีขนสั้นๆ อยู่ทั่วไป ดอก สมบูรณ์เพศ สีเหลือง หรือสีเขียวยาวออกเป็นช่อ ออกตามง่ามใบดอกขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายกลีบแยกจากกันเป็นแฉก 5-6 แฉก มีเกสรตัวผู้ ประมาณ 5-6 อันล้อมรอบเกสรตัวเมีย 1 อัน ผล ผลกลมผิวมัน คีบสีเขียวอ่อน ผลสุกสีส้มแดง หลุดจากขั้วผลง่าย เปลือกผลบาง สี เมล็ด เมล็ดมีขน หนึ่งผลมีหลายเมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ผลสุก นำลูกสุกใส่ต้มยำ น้ำพริก ต้มยำ

ทางยา วิตามินซี/บำรุงผิว ใบสดตำพอก แก้มือหนังถูกแดดเผา ผลเป็นยาระบายอ่อนๆ ให้เจริญอาหาร ขับพิษสิ่งที่คั่งค้างในร่างกาย รากสดนำมาต้มกินน้ำแก้ปวดฟัน หรือล้างบาดแผล

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

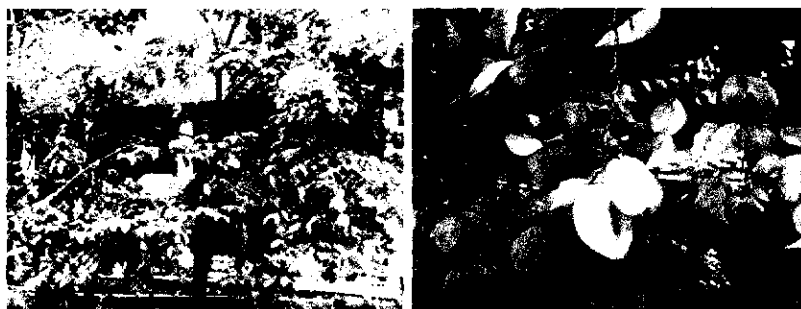
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะเฟือง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa carambola* L.

ชื่อวงศ์ OXALIDACEAE

ชื่ออื่น มะเฟืองเปรี้ยว มะเฟืองส้ม (สกลนคร) สะบือ (กาญจนนา ตีพิเศษ และคณะ,
2542)



ภาพ 4.91 มะเฟือง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินร่วนทั่วไป วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น เป็นขนาดกลาง
สูง 3-5 เมตร ลำต้นสีน้ำตาลดำ ผิวขรุขระ ใบ เป็นไม้ประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปขอบขนาน
แกมใบหอก ดอก ออกเป็นช่อขนาดเล็ก มีสีชมพู ผล ผลสด อวบน้ำ มีสันโดยรอบ ผ่าตามขวาง
จะเป็นรูปดาว ผลดิบสีเขียว ผลสุกมีสีเหลือง เมล็ด มีสีดำยาวเรียว 0.5 เซนติเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสด

ทางอาหาร ผล ใช้อย่าง เป็นเครื่องปรุงรส

ทางยา ยอดมะเฟืองกับรากมะพร้าว ต้มผสมแก้ไข้หวัดใหญ่ ใช้ใบต้มน้ำอาบแก้ตุ่ม
คัน แก่นและราก ต้มกินแก้ท้องร่วง แก้เจ็บเส้นเอ็น ผล สรรพบำรุงเส้นผม ขจัดรังแค
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่

จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

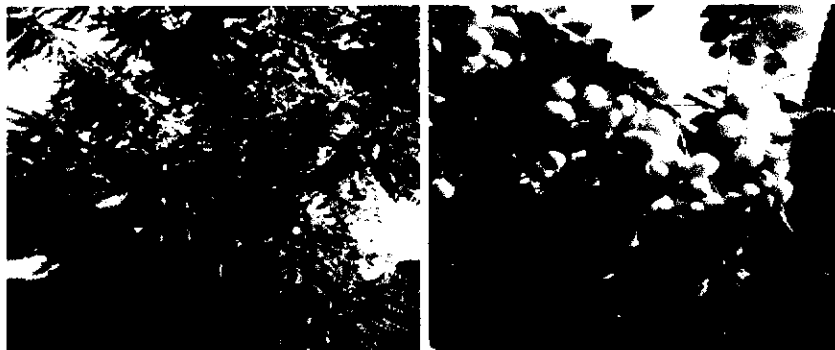
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะยม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus acidus* (L.) Skeels

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น มะยม (ทั่วไป) ยม (ภาคใต้) หมักยม หมากยม (อุตรธานี-อีสาน)
(กัญจนนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.92 มะยม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบขึ้นทั่วไป ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ชอบดินร่วนซุย น้ำไม่ขัง ปลูก
ได้ทั้งที่แดดจัดและที่ร่มรำไร วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งก้านสาขาตรงเรื่อ
ยอด เป็นทรงพุ่ม กิ่งก้านเปราะ หักง่าย ผิวลำต้นขรุขระ สีเทาเข้ม ใบ เป็นใบรวม มีใบย่อยเรียง
กันเป็นคู่ ๆ หนึ่งใบ มีใบย่อยประมาณ 20-30 คู่ ลักษณะใบย่อยเป็นรูปหอก ปลายใบแหลม
ริมขอบใบเรียบไม่มีหยัก ดอก มีขนาดเล็ก ออกเป็นช่อ หรือกระจุกตามบริเวณลำต้น กิ่งก้าน
ดอกมีสีเหลืองอมน้ำตาลเรื่อ ๆ ผล ลักษณะผลห้อยเป็นพวงระย้า ผลมีขนาดเล็ก รูปร่างเป็น
เฟืองมน ๆ ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน เมื่อแก่จะออกเป็นสีเหลืองเรื่อ ๆ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ลาบ ส้มตำ แกงเลียง ผล แก้ว นำมาปรุงเป็นส้มตำแทนมะละกอ รับประทานเป็นผลไม้สด แซ่ฮิม ดอง ทำน้ำมะยม ทำแยม มะยมกวน

ทางยา ใบ ปรุงเป็นส่วนประกอบของยาเขียว รับประทาน ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน ไข้หวัดต่าง ๆ เปลือกต้น แก้ไข้ทับระดู ระดูทับไข้ ดมต้มแก้ไข้เพื่อไล่หิด ดมอาบแก้ ผดผื่นคัน ราก แก้โรคผิวหนัง เม็ดผดผื่นคัน ประดง แก้น้ำเหลืองเสีย ผล กัดเสมหะ แก้ไอ บำรุง โลหิต ระบายท้อง ตำรวมกับพริกไทย พอกแก้ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

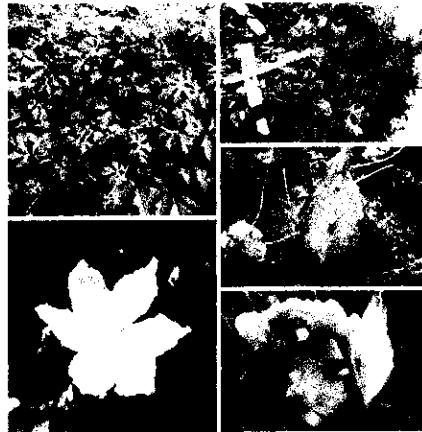
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Momordica charantia</i> L.
ชื่อวงศ์	CUCURBITACEAE
ชื่ออื่น	มะระจีน (ภาคกลาง) มะระ (ทั่วไป) มะนอย มะห้อย มะไห้ (ภาคเหนือ) ผักไซ (ภาคอีสาน) ผักใส่ (อุดรธานี-ภาคอีสาน) ผักเหย (สงขลา) ผักไห (นครศรีธรรมราช) ะร่อยรู (ภาคกลางและภาคใต้) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.93 มะระขี้นก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ลุ่มแฉะ แต่ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น มีมือเกาะ เป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ใบ ใบเดี่ยว ออกสลับ ลักษณะคล้ายใบแตงโม แต่เล็กกว่า สีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยักเว้าลึกมี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม ดอก ดอกออกเดี่ยว สีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ เกสรสีเหลืองแก่ส้ม กลีบดอกบาง ผล เป็นผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ลูกอ่อนสีเขียว ลูกสุกสีเหลืองส้ม ผลแก่แตก้าออก เมล็ด เมล็ดสุกสีแดงสด รูปร่างกลมแบน วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลอ่อน นึ่งหรือลวกให้สุก รับประทานเป็นผัก จิ้มกับน้ำพริก

ทางยา แก่เบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด ผลดิบ กินแก้โรคตับอักเสบ ปวดหัวเข่า ม้าม อักเสบ ผลสุกใช้คั้นน้ำทาหน้าแก้สิว เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาเจริญอาหาร แก้โรคลมเข้าข้อ หัวเข่าบวม เป็นยาบำรุงน้ำดี เป็นยาขับพยาธิในท้อง ส่วนน้ำคั้นของผล มะระ มีสรรพคุณแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย บำรุงกระดูก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

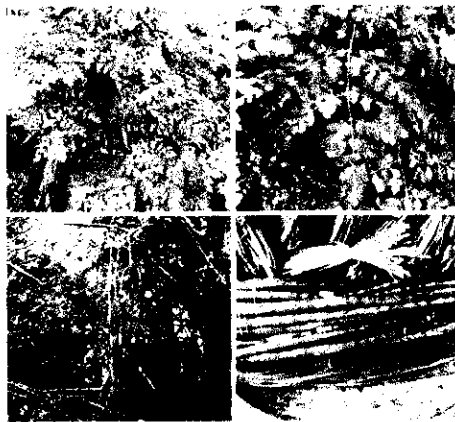
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะรุม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa obeisfera* Lam.

ชื่อวงศ์ MORINGACEAE

ชื่ออื่น มะรุม (ภาคกลาง) รุม (ภาคใต้) ผักอีฮีม มะค้อนก้อม บำค้อนก้อม (ภาคเหนือ) ผักอีฮูม (ภาคอีสาน) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.94 มะรุม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินทุกประเภทปลูกได้ง่าย ต้องการน้ำและความชื้นในปริมาณปานกลาง วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น ลำต้นจะเป็นพุ่มโปร่ง จะมีเปลือกลำต้นเป็นสีเทาอ่อน ผิวค่อนข้างเรียบ ลำต้นมีความสูงประมาณ 15-20 เมตร ใบ เป็นใบรวม ออกรวมกันเป็นแผงๆ ละ 5-9 ใบ ลักษณะใบย่อย รูปใบจะมนเกือบกลม ปลายใบมน แต่โคนใบแหลมเรียวหรือมนเล็กน้อย เนื้อใบอ่อนบางมีสีเขียว กว้าง 1-1.5 นิ้ว ใบที่อยู่ปลายสุดมีขนาดใหญ่กว่าใบอื่น ๆ ดอก ดอกออกเป็นช่อ อยู่ตามข้อบริเวณส่วนยอด ดอกมีสีเหลืองนวล มีอยู่ 5 กลีบ เกสรกลาง

ดอกเป็นสีเหลืองเข้ม บานเต็มที่โตประมาณ 1 นิ้ว ผล เป็นฝัก กลม ยาว ฝักอ่อนมีสีแดงเรื่อๆ ฝักแก่จะมีสีเขียว เปลือกฝักหนา มีกลิ่นหอมของเมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล มาปรุงรสสุกโดยการต้มหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร เนื้อในฝักและเมล็ด นำมาแกงส้มมะรุม ดอกอ่อน ลวกให้สุกหรือดองรับประทานกับน้ำพริก

ทางยา ใบสด มีวิตามินซีและเอมาก แก่โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเยื่อเมือกอักเสบ ตำพอกบริเวณที่เป็นแผล ดอก เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ และขับน้ำตา ราก บำรุงหัวใจ บำบัดโรคท้องมาน เมล็ดใช้เมล็ดสด คั้นเอาน้ำมันออก จะได้ Behen oil หรือ Ben ใช้เป็นอาหาร ทำเครื่องสำอางหรือเป็นยาแก้ไข้ ใช้ทาภายนอกแก้บวม แก่โรคปวดตามข้อ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มะละกอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Carica papaya* L.

ชื่อวงศ์ CARICACEAE

ชื่ออื่น หมากหุ่ง ลอกอ (ก้วยลา (ยะลา) แดงตัน (สตูล) หมากกล้วยเตต (ภาคเหนือ) (กัญจนา ตีวโฆษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.95 มะละกอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ชอบดินร่วนปนทราย ดินเป็นกรดเล็กน้อย น้ำไม่ขังต้องการแดด พบทั่วทุกภาคของประเทศไทย วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น มีเนื้ออ่อน อวบน้ำ ลำต้นตั้งตรง ไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกลวง เปลือกขรุขระ สีน้ำตาลออกขาว มียางขาว ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ใบแผ่คล้ายร่ม ขอบใบหยักเว้าลึก แยกเป็นแฉก 7-9 แฉก ออกที่ปลายยอดแบบสลับ ดอก ดอกเดี่ยว มีสีขาว-เหลืองอ่อน มี 5 กลีบ กลิ่นหอม โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่กันคนละต้น ผล เป็นผลเดี่ยว รูปร่างกลมยาวรี กลมหรือทรงกระบอก ผลดิบมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลือง เมล็ด มีสีน้ำตาลจำนวนมาก อยู่ภายในผล เมล็ดผิวขรุขระมีเยื่อหุ้มใสโดยรอบ วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือการปรุงสุกโดยการต้ม ผัด

ทางอาหาร ผลดิบ นำมาหั่นหรือตำรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ผัดกับไข่หรือหมู ทำส้มตำ แกงส้ม ยอดอ่อนต้องรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ผลสุกรับประทานเป็นผลไม้

ทางยา ต้นมะละกอ ขับประจำเดือน ลดไข้ ดอก ขับปัสสาวะ ราก แก้กกลากเกลื้อน ยาง ช่วยกัดแผล รักษาตาปลาและหูด ฆ่าพยาธิหลายชนิด

การใช้สอย ยางใช้หมักไก่ หรือต้มเนื้อให้ยุ่ย ทำครีมหากันสั่นเท้าแตก

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

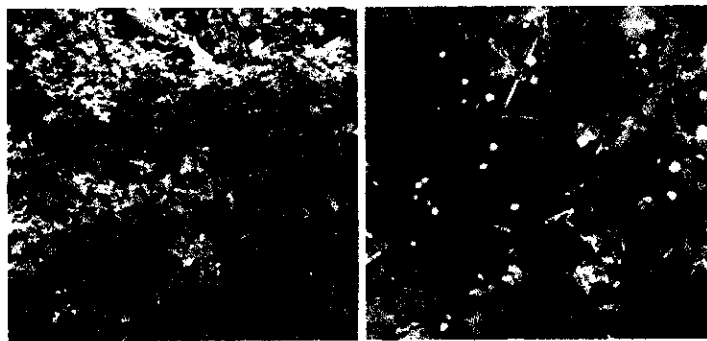
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มะแว้งต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum sanitwongsei* Craib

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะแว้งต้น มะแว้ง (ภาคกลาง) มะแคว้งขม มะแคว้งคม มะแคว้งดำ (ภาคเหนือ) หมักแข้งขม หมากแข้งขม (อุดรธานี, ร้อยเอ็ด, อีสาน) แว้งคม (สุราษฎร์ธานี, สงขลา, ภาคใต้) สะกั้งแค (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) หมากแข้งคง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.96 มะแว้งต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นไม้ขึ้นได้เองตามธรรมชาติ บริเวณรอบชายป่าที่โล่งแจ้งที่รกร้าง วัชพืช ไม้พุ่ม ลำต้น สูงประมาณ 100-150 เซนติเมตร แตกกิ่งก้าน มีอายุ 2-5 ปี ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกสลับ ก้านใบยาว ใบแผ่กว้าง ขอบใบเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ คล้ายใบมะเขือพวง แต่มีขนาดเล็กกว่า มีขนสั้น ๆ บนใบและก้านใบ ดอก ดอกเดี่ยว กลีบดอกมีสีม่วงอ่อน มี 5 กลีบ เกสรมีสี

เหลือง ออกบริเวณซอกใบ ผล เดี่ยว กลม มี 2 ชนิด คือ ชนิดผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน และชนิดผลอ่อนมีสีขาว ผลทั้ง 2 ชนิดเมื่อสุกมีสีส้ม เมล็ด มีลักษณะกลมแบนขนาดเล็ก มีสีน้ำตาลอ่อน คล้ายสีฟางข้าว

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือการปรุงสุกโดยการต้ม ทางอาหาร ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวกหรือเผาไฟอ่อน ๆ จิ้มกับน้ำพริก

ทางยา ราก ขับปัสสาวะ ขับลม แก้ไอ แก้คัน ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้ไข้สันนิบาต ผลแก้ไข้ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี ลดน้ำตาลในเลือดได้เล็กน้อย

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

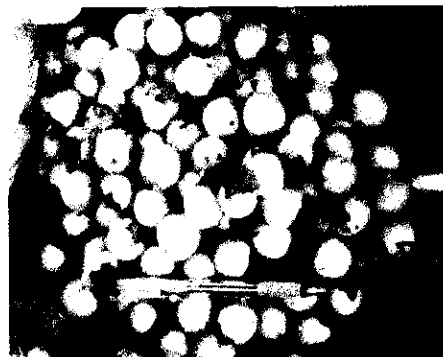
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

มะเอ็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum stramonifolium* Jacq.

ชื่อวงศ์ SOLANACEAE

ชื่ออื่น มะเขือปู่ มะปู้ (ภาคเหนือ) หมักเอ็ก หมากเอ็ก (ภาคอีสาน)
(กัญจน ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.97 มะเอ็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินร่วนซุย ป่าผลัดใบ ป่าละเมาะ ที่รกร้างตามสวนและข้างทาง วัสดุไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้น สูงประมาณ 80-150 เซนติเมตร แตกกิ่งก้านสาขาออกเป็นพุ่ม ลำต้นมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3-4 เซนติเมตร ผิวเรียบสีเขียวและจะเป็นสีขาวนวลเมื่อแก่ มีหนามแหลม และขนละเอียดเต็มไปหมด ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ มีสีเขียว รูปร่างเป็นรูปไข่ ขอบใบหยักเว้าลึกเข้าหาเส้นกลางใบ ปลายใบแหลม ฐานใบ 2 ข้างไม่เท่ากัน มีหนามแข็งอยู่บนเส้นใบ ใบยาว 15-26 เซนติเมตร กว้าง 10-23 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อดอกย่อย 3-5 ดอก ออกเป็นกระจุกตามบริเวณซอกใบ กลีบดอก 5 กลีบสีขาวหรือสีม่วงอ่อน โคนติดกัน กลีบขนาดเล็ก ปลายใบแหลม เมื่อบานกลีบจะโค้งลง ผล ผลอ่อนสีเขียวมีขนยาวปกคลุมทั่วทั้งผล เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.6-9 เซนติเมตร พอลูกมีสีเหลืองหรือสีเหลืองอมส้ม มีเมล็ดเรียงแถวอยู่ภายในจำนวนมาก

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสด

ทางอาหาร ผลอ่อน ผลแก่สุกเต็มที่ รับประทานเป็นเครื่องปรุงรส หรือนำมาเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกได้ และยังสามารถนำมาโขลกรวมกับน้ำพริก

ทางยา ราก แก้อาการน้ำดี แก้ไข้สันนิบาต แก่น้ำลายเหนียว กัดฟอกเสมหะ กระทุ้งพิษไข้ ใบ ตำพอกแก้ฝี ปวดบวม ผื่นคัน ดอก ตำพอกทาแก้คันตามผิวหนัง ลูก แก้อาการขับเสมหะ แก้ดีพิการ แก้อาการน้ำดี เมล็ด เผาไฟสุดเอาควันแก้ปวดฟัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

มันเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
ชื่อวงศ์	CONVOLVULACEAE
ชื่ออื่น	มันเทศ (ภาคกลาง) มันแกว มันแกวแดง (ภาคเหนือ) (กัญจนนา ตีวพิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.98 มันเทศ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามไร่ร้าง ขึ้นในระดับความสูง 1-1,300 เมตร วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีหัวใต้ดิน อาจมีสีแดงม่วง ส้มนวล และขาว รูปกระสวย หรือห้อยยาว ลำต้นเลื้อยบนดิน หรือตั้งตรงหรือบางที่เลื้อยพัน ค่อนข้างเป็นเหลี่ยมหรือทรงกระบอก แตกกิ่งก้านมากที่ข้อมีราก มียางขาว ใบ ใบรูปไข่กว้างหรือรูปกลม ขอบเรียบหรือจักเป็นแฉก โคนใบรูปหัวใจหรือตัดผิวใบ ทั้งสองด้านเกลี้ยงหรือมีขนกระจาย ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ก้านช่อดอกแข็ง เป็นสัน เกลี้ยงหรือมีขน กลีบรองดอกรูปขอบขนาน กลีบด้านนอกปลายแหลม กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็น รูปประฉิ่งหรือรูปกรวย สีม่วงอ่อน ผล แห้ง รูปไข่มี 4 ช่องหรือน้อยกว่า เมล็ดเกลี้ยงมีขนาดเล็ก วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้นใต้ดินมาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่งหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น ส่วนที่ใช้เป็นผัก ยอดอ่อน หัวใต้ดิน

ทางอาหาร ยอดอ่อนมาลวกรับประทานเป็นผักแกล้มกับลาบ ก้อย น้ำพริก นำมา ผัด แกงเลียง แกงกับปลา หัวมันเทศนำมาหนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง

ทางยา ใบ ตำพอกฝี เถา ต้มดื่มแก้ไข้ช้ออักเสบ หัว ชงน้ำดื่มแก้กระหายน้ำ บำรุง ม้าม ไต แก้มากลิ่น น้ำคั้นจากหัวทาแก้แผล ไฟไหม้ ทั้งต้นและหัว มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและ เชื้อรา

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ รวมทั้งมีการปรับปรุงพันธุ์พืชผักที่เหมาะสม เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

มันธาตุ

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ชื่อวงศ์ -

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.99 มันธาตุ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น มีหนาม ลำต้นสีเขียวอ่อน รูปทรงกระบอก เลื้อยพันหลัก ใบ เป็นรูปหัวใจมีขนาดใหญ่ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม การจัดเรียงตัวของใบเป็นแบบสลับ เส้นใบเป็นแบบร่างแหรูปฝ่ามือ ใบอ่อนมีสีเขียวอมแดง ใบแก่มีสีเขียวเข้ม ก้านใบยาว รูปทรงกระบอก มีสีเขียวอมแดง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของรากและหัวมาปรุงสุกโดยการต้มหรือนึ่ง

อาหาร นำมาต้มหรือนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

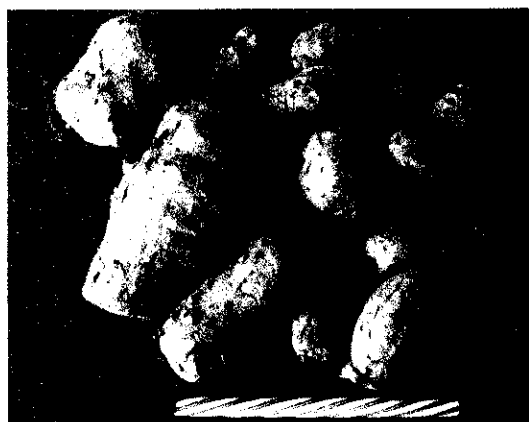
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 21 ธันวาคม 2556

มันนก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea birmanica* Prain & Burkill

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.100 มันนก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุเป็นไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นใต้ดิน เถาสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ใบรูปไข่ ปลายใบเรียวแหลมฐานใบรูปหัวใจ ใบเกล็ดรูปรี ปลายใบมน ดอก ดอกแยกเพศ ออกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด ตามง่ามใบ ดอกสีเขียวอมเหลือง กลีบดอกรูปไข่ เกสรเพศผู้ 6 อัน ติดที่ฐานรองดอก กลีบดอกรูปรี ผล แห้งแตก มีปีก 3-4 ปีก สีเขียวอ่อนหรือเข้ม ผิวเป็นมันเงา เมล็ดกลม มีปีกบาง ๆ ติดโดยรอบ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง
อาหาร นำมาต้มหรือนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง นำไปแกงส้ม หรือแกงเลียง
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็น
ประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ พืชผักในป่า

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มันมือเสือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea esculenta* (Lour.) Burkill

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.101 มันมือเสือ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นใต้ดินมีสีน้ำตาลหรือ
แกมเทา เนื้อสีขาว ลำต้นไม่มีเนื้อไม้ มีขนและหนามปกคลุม เลื้อยพันไปทางซ้าย มีหนามมากที่
โคน ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปหัวใจ ดอก แยกเพศ ดอกตัวผู้เป็นช่อเดี่ยว ดอกตัวเมียเป็นช่อกระจุก
หรือช่อเชิงลด โคนงลงต่ำนล่าง ผล เป็นแคปซูลโค้งงอ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

อาหาร ในเวียดนามนำแป้งจากมันชนิดนี้ไปทำขนม เนื้อหิวเหนียว คนไทยนิยมนำไปทำแกงเลียง ใช้แทนมันฝรั่งในแกงกระหรี่หรือแกงมัสมั่น หวานมาต้มหรือเผารับประทานได้

ยา ในชนิดสีเหลืองจะมีปริมาณเบตาแคโรทีนสูง ช่วยทำให้เนื้อเยื่อเซลล์แข็งแรง ด้านไวรัสป้องกันมะเร็ง และช่วยร่างกายจัดการกับความเครียดและมลพิษในร่างกายได้ดีและช่วยบำบัดอาการซึมเศร้า

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

มันอ่อน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea dauna* Prain & Burkill

ชื่อวงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.102 มันอ่อน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัชย ไม้ล้มลุก ลำต้น มีลำต้นใต้ดิน เถามีขนาดเล็ก สีเขียวหรือสีน้ำตาล ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับหรือตรงข้าม ก้านใบเป็นเหลี่ยม แผ่นใบสีเขียว

เป็นมัน ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม โคนใบมน มีเส้นแขนง 2 เส้น ออกจากโคนโค้งจรดปลายใบ ดอก แบบช่อสั้นออกตามง่ามใบ กลิ่นเหม็น ช่อหนึ่งมีเพียง 2-3 ดอก กลีบดอกมีชั้นเดียว เชื่อมติดกันเป็นหลอด โคนหลอดพองออก เป็นกระเปาะ กลม เหนือขึ้นไปคอดเป็นหลอดเล็ก ๆ ปลายกลีบผายออกเป็นรูปปากแตรเบี้ยว เกสรเพศผู้ 6 อัน ยอดเกสรเพศเมียมี 6 แฉก ผลค่อนข้างกลม หรือรูปขอบขนานค่อนข้างกว้าง ผลแก่แตกไปถึงก้านผล เมล็ดแบน รูปไข่ มีปีก วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของลำต้น (ลำต้นใต้ดิน) มาปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง

อาหาร นำมาต้มหรือหนึ่งรับประทานเป็นอาหารว่าง นำไปแกงส้ม หรือแกงเลียง
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

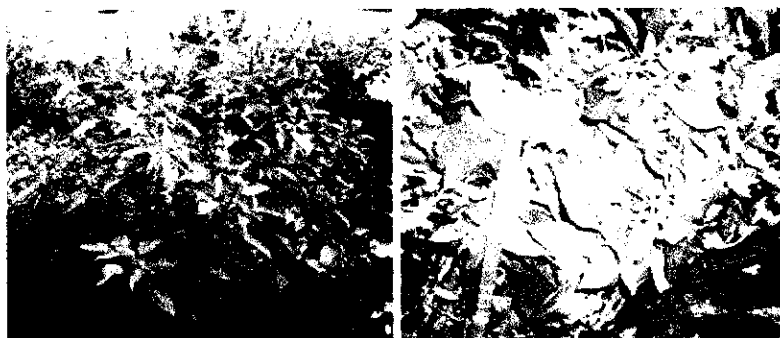
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 28 ธันวาคม 2556

แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum americanum* L.

ชื่อวงศ์ LABIATAE

ชื่ออื่น มังลัก (ภาคกลาง) ผักอีตุ้ม (เลย) กอมก้อขาว (ภาคเหนือ)
(กาญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.103 แมงลัก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ทนต่อแสงแดดได้ดี วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นพรรณ ขนาดเล็ก ลำต้นมีความสูงประมาณ 2-3 ฟุต โคนลำต้นแข็ง ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม ใบ ออกเป็นใบเดี่ยว ลักษณะของใบกลมรี ปลายใบแหลม มีสีเขียวอ่อน มีขนนุ่ม กลิ่นใบหอม ดอก ออกเป็นช่อ ตามบริเวณปลายกิ่ง หรือยอด ดอกมีลักษณะเป็นกลีบสีขาว ดอกจะคงทนและอยู่ได้นาน ผล เมื่อกลิบดอกร่วง ก็จะเป็นผล ผลมีขนาดเล็ก สีน้ำตาลเข้ม ภายในผลมีเมล็ดอยู่ 4 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก/ผล มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ใบ ใช้ปรุงอาหาร ช่วยแต่งกลิ่น ใส่แกงเลียง รับประทานเป็นผักเคียงกับขนมจีน

ทางยา ลำต้น ใช้ลำต้นสด นำมาต้มเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้ไอ ขับเหงื่อ ขับลม กระตุ้นและแก้โรคทางเดินอาหาร ใบสด ตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำกินเป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง หรือใช้กากใบที่ตำทาแก้โรคผิวหนังทุกชนิด เมล็ด ใช้เมล็ดแห้ง เมื่อนำมาแช่น้ำ จะเกิดการพองตัวแล้วใช้กินเป็นยาระบาย ลดความอ้วน ช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ขับเหงื่อ และช่วยเพิ่มปริมาณของออกจาระเป็นเมือกสีนวลในลำไส้

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

ยอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* L.

ชื่อวงศ์ RUBIACEAE

ชื่ออื่น ยอ ยอบ้าน (ภาคกลาง) มะตาเสือ (ภาคเหนือ) แยะใหญ่ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ยอ (ภาคอีสาน) (กัญจน ดัชนี และคณะ, 2542)



ภาพ 4.104 ยอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตในดินที่ร่วนซุยและมีความชื้นอยู่บ้าง วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขาไม่มากนัก ผิวของลำต้นเป็นสีน้ำตาลเทาๆ เกลี้ยง ลำต้นสูงประมาณ 1-6 เมตร ใบ ใบเดี่ยว ออกเรียงกันเป็นคู่ ๆ ไปตามข้อต้น ใบเป็นรูปมนรี ปลายและโคนแหลม ขอบใบเป็นคลื่น ผิวใบเป็นมัน สีเขียว ขนาดใบกว้างประมาณ 2.5-7 นิ้ว ยาว 6-10 นิ้ว ก้านใบยาว 0.5 นิ้ว ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ช่อดอกยาว 1-1.5 นิ้ว สีขาวขนาดเล็ก โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปท่อน ปลายดอกแยกเป็น 5 กลีบ ยาว 4.5-5 มิลลิเมตร กลีบด้านนอกเรียบ แต่ด้านในมีขนหนาแน่นเฉพาะส่วนบน ผล เป็นรูปกลมหรือรูปรี ผิวเป็นตุ่ม ๆ รอบ ๆ ผล ผลอ่อนสีเขียว พอแก่มีสีขาวอมเขียวหรือออกเหลือง ภายในมี 1 เมล็ด

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ผล มารับประทานสดหรือปรุงสุก โดยการต้ม นึ่งหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ใบอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก นำมาแกงเผ็ด แกงอ่อม ใช้เป็นผักรองกันกระตังหรือหมก ผลห่ามหรือผลแก่จัดสีเขียว นำมาทำส้มตำแทนมะละกอ

ทางยา ต้น ผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวัณโรค ใบ คั้นเอาน้ำสระผมแก้เหา ทาแก้โรคเก๊าท์ ปวดตามข้อเล็กๆ ตามนิ้วมือเท้า ดอก ผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยาแก้วัณโรค ผล บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ผสมยาแก้สะอึก อมแก้เหงือกเปื่อย ฟอกเลือด ขับน้ำคาวปลา แก้เสียงแหบแห้ง แก้กษัย แก้อาเจียน บางคนนิยมนำมาจิ้มกับน้ำผึ้งทาน รากเป็นยาระบาย

การใช้สอยอื่น ๆ รากของต้น ใช้เป็นสีย้อมผ้า
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

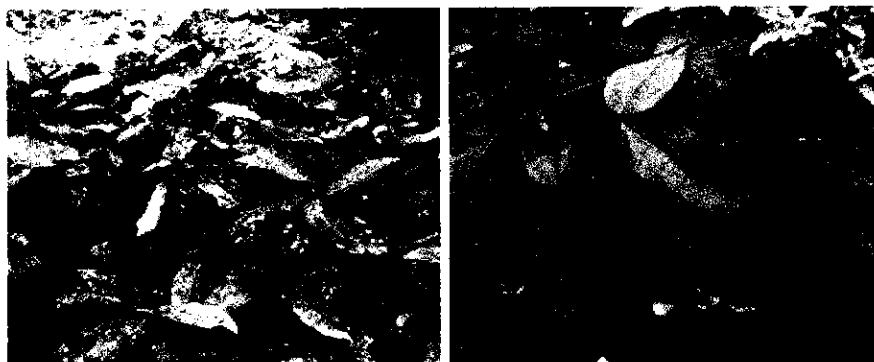
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

ย่านาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่ออื่น เถาวัลย์เหี่ยว เถาย่านาง ผักจอยนาง จอยนาง (เชียงใหม่) เครือย่านาง
ปู่เจ้าเขาเหี่ยว ขันยอ แสมกิม (กาญจนา ตี๋พิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.105 ย่านาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด พบตามป่าผลัดใบ ป่าดงดิบ และป่าโปร่ง
วิสัย ไม้ล้มลุก ลำต้น กิ่งอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่
ใบ ใบเดี่ยวออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียว
ฐานใบมน ขนาดใบยาว 5-10 เซนติเมตร กว้าง 2-4 เซนติเมตร ก้านใบยาว 1 เซนติเมตร ดอก
ออกตามซอกโคน เป็นช่อยาว 2-5 เซนติเมตร ช่อหนึ่ง ๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก

ดอกแยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผล รูปทรงกลมรี ขนาดเล็ก สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดงและกลายเป็นสีดำ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมาปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ถั่ว ใบอ่อน และใบแก่ นำมาตำคั้นเอาน้ำสีเขียวไปทำแกงหน่อไม้ ใส่ในแกงขนุน แกงอีรอก อ่อม ห่อหมก ซุปหน่อไม้ แกงต้มเปรอะ แกงยอดหอย

ทางยา ทั้งต้น ปรุงเป็นยาแก้ไข้กลับ ใบ เป็นยาถอนพิษ ราก เป็นยากระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ แก้เมาสุรา ถอนพิษสำแดง แก้ไม่ผูกไม่ถ่าย

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

สมอไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Terminalia chebula* Retz. var. *Chebula*

ชื่อวงศ์ COMBRETACEAE

ชื่ออื่น มะนะ (พายัพ) ม่าแน (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่) หมากแนะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) สมออัพยา (กลาง) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.106 สมอไทย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย เติบโตได้ดีในดินร่วนซุย มีความชื้นปานกลาง มักพบตามป่าเบญจพรรณและป่าดิบแล้ง วัสดุ ไม้ยืนต้น ลำต้น เป็นไม้ขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกันไปตามข้อต้น ใบรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบมนหรือสอบขอบใบเรียบและพื้นใบมีสีเขียว ก้านใบยาว ดอก ออกดอกเป็นช่อใหญ่ ดอกขนาดเล็ก ช่อหนึ่งมีดอกจำนวนมาก มีสีนวลมีกลิ่นหอม ผล รูปไข่ หรือค่อนข้างกลม มีสัน 5 สัน มีสีเขียวอมเหลือง หรือบางทีก็มีสีแดงปน ภายในผล มี 1 เมล็ด เมล็ดแข็ง

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของผลมารับประทานสดหรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ผลห่ามรับประทานเป็นผักแกล้มกับน้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า หรือทำแกงคั่ว ผัดกับหมู

ทางยา ทั้งต้น เป็นยาขับเสมหะ แก้กท้องผูก ดอก เป็นยารักษาโรคบิด ผล บดละเอียดโรยแผลเรื้อรัง ผลอ่อน เป็นยาระบาย ส่วนผลแก่ เป็นยาฝาดสมาน แก้ลมจุกเสียด ผล แก้กษัยคอบ เปลือก บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ เนื้อหุ้มเมล็ด แก้กษัย แก้กท้องผูก อาการสะอึก โรคหืด และท้องร่วงเรื้อรัง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 22 ธันวาคม 2556

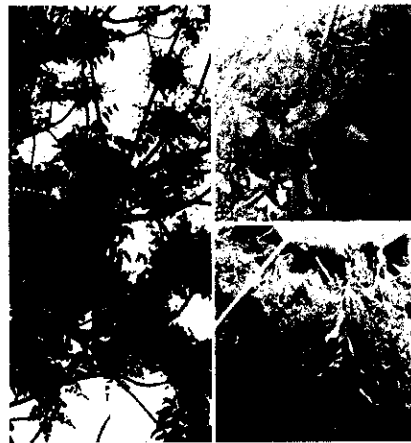
สะเดา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton

ชื่อวงศ์ MELIACEAE

ชื่ออื่น สะเดาบ้าน (ภาคกลาง) สะเลียม (ภาคเหนือ) เด้า (ภาคใต้)

(กัญจนนา ตี๋พิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.107 สะเดา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้งที่ระดับความสูง 50-300 เมตร วิสัย ไม้ยืนต้น ลำต้น สูงประมาณ 8-15 เมตร แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกต้นสีเทาแตกเป็นร่อง ตามยาว ยอดอ่อนที่แตกใหม่มีสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อย ฐานใบไม่เท่ากัน รูปใบหอก ปลายสอบ ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย กว้าง 3-4 เซนติเมตร

ยาว 4-7 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อตามปลายกิ่งพร้อมใบอ่อน ดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว มี 5 กลีบ ผล ผลสดรูปรี เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 เซนติเมตร เมล็ด มีเมล็ดเดี่ยว แข็ง
 วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก มารับประทานสดหรือปรุงสุกโดยการต้ม

ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอกอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือนำมาลวก เผาไฟ หรือต้มให้สุก จิ้มกับน้ำพริก น้ำปลาทูหวานกับกุ้งเผาหรือปลาตุ๋นย่าง น้ำพริกปลาทูย่าง

ทางยา ใบอ่อน แก้วโรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสียพุพอง ใบแก่ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าแมลงศัตรูพืช ดอก แก้วพิษโลหิต พิษกำเดา แก้วริดสีดวง เป็นเม็ดยัดในลำคอ บำรุงธาตุ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษาป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

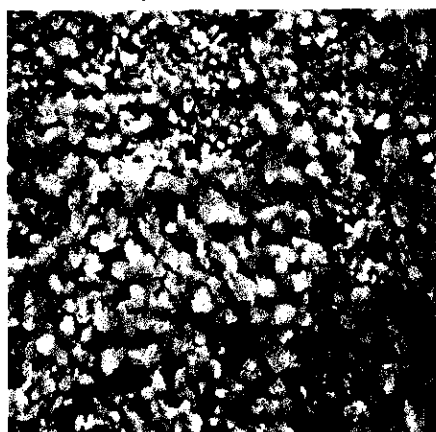
แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักในป่า 2) ทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 3) ปลูกบริเวณที่พักอาศัย
 วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

สระระแห่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mentha cordifolia* Opiz ex Fresen

ชื่อวงศ์ LABIATAE

ชื่ออื่น สระระแห่นสวน (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.108 สระระแห่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ที่ชุ่มชื้นมีน้ำสมบูรณ์ วิสัย ไม่ล้มลุก ลำต้น ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขา
มากและเลื้อยไปตามดิน มีขนสั้นนุ่มปกคลุมทุกส่วนของลำต้น ใบ ใบออกตรงข้ามกัน ใบรูปไข่
ปลายใบกลมมน ขอบใบจักแบบซี่ฟัน ก้านใบสั้นมีกลิ่นหอม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอดมารับประทานสด

ทางอาหาร ยอดและใบ รับประทานเป็นผักสดแกลั้มกับน้ำพริก แต่งกลิ่นอาหารให้
หอมดับกลิ่นคาว ใส่ในพลา ยำต่าง ๆ ใบสระแทนทอด ใช้แต่งกลิ่น รส ในอาหารอิสลาม เช่น
ข้าวหมกไก่ ข้าวหมกแพะ

ทางยา ใบ รสหอมร้อนมีสรรพคุณขับลม ขับเหงื่อ ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ ขับผายลม ขับเหงื่อ แก้หืด แก้ปวดท้อง ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ยาชงจากใบใช้
ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหาร พอกหรือทาแก้ปวดบวม ผื่นคัน

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 14 ธันวาคม 2556

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ 1) พืชผักตามทุ่งนาหรือบริเวณรอบหมู่บ้าน 2) หนองหรือริมคลอง
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

โสมคน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Talinum triangulare</i> (Jacq.) Willd.
ชื่อวงศ์	PORTULACACEAE
ชื่ออื่น	โสม โสมจีน โสมคน (ภาคกลาง) ว่านผักปัง (ภาคเหนือ) (กัญจนนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.110 โสมคน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบได้ตามป่าโปร่ง หรือตามไร่นาทั่วไป วัชย์ ไม้ล้มลุก ลำต้น สูงประมาณ 30-50 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียวอวบน้ำ ใบ ใบรูปไข่กลับ ปลายโตแหลม โคนสอบแหลม เนื้อในหนา ขอบใบเรียบ ท้องใบและหลังใบเรียบ ใบมีสีเขียวอมเหลือง เป็นมันก้านใบชูตั้ง ดอก ดอกเล็กสีชมพู เป็นช่อ ก้านดอกยาว ออกดอกที่ปลายยอด ดอกมี 5 กลีบ คล้ายดาว

เกสรสีเหลืองยื่นยาวออกจากกลีบดอกคล้ายชบา ผล ผลกลมสีแดง หัว หัวลักษณะคล้าย
โสมคน

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/รากและหัวมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด
ทางอาหาร ใบและลำต้น นำมาผัดน้ำมันหอยเหมือนกับผัดผักบุ้งไฟแดง
ทางยา หัว รสหวานร้อน บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์
แก่ร่างกายโดยตรง 2) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกัน
ยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านน้อยลง

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

หอมแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium ascalonicum* L.

ชื่อวงศ์ ALLIACEAE

ชื่ออื่น -



ภาพ 4.111 หอมแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย วัสดุ ไม้ล้มลุก ลำต้น สั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบ พองออกเพื่อสะสมอาหาร ดอก มีลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วง มีกลีบดอก 6 กลีบ

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ลำต้น(ลำต้นใต้ดิน) /ดอก มารับประทานสด หรือปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารผักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร นำมาเป็นส่วนประกอบในเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียว หมูสับ ชูพ่างวัว รับประทานสด โดยผ่านเป็นแว่นบาง ๆ รับประทานร่วมกับแหนมสด เมี่ยงคำ ปลาเค็มทอดบิบบะนาว หอมแดงซอยกับพริกชี้หูสวนหั่นฝอย เป็นส่วนประกอบของน้ำพริก กะปิ เผาตำผสมกับน้ำพริกปลาร้า และเป็นส่วนประกอบของหลนทุกอย่าง ขนมหวาน เช่น หอมแดงซอยเจียวใส่ในข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง ขนมหม้อแกงถั่ว และไข่ลูกเขย

ทางยา หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้น้ำนม น้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ตำรายาไทยใช้หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสมหัวเด็ก แก้หวัด คัดจมูก และกินเป็นยาขับลม หอมแดงมีสารเคอร์ซีติน และสารฟลาโวนอยด์ อาจป้องกันมะเร็งได้ หอมแดงซอยเป็นแว่น ๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล หอมแดงยังช่วยลดน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ด้วยการบริโภคสด หรือประกอบอาหาร หรือบริโภคชนิดผง

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) เพิ่มความน่ารับประทานให้กับกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

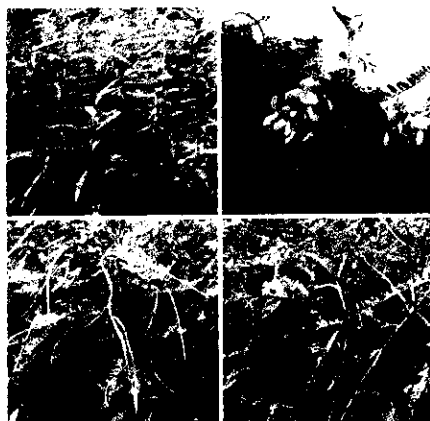
สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

โสน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Sesbania javanica</i> Miq.
ชื่อวงศ์	LEGUMINOSAE - PAPILIONACEAE
ชื่ออื่น	โสนกินดอก โสนหิน (ภาคกลาง) ผักสองแฉง (ภาคเหนือ) สี่ปรีหลา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) (กัญจนา ตีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.109 โสน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย พบตามหนอง บึง ที่ลุ่มที่น้ำขังดินสูงทั่วไป วัสดุ ไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้น ลำต้นสูง 2-4 เมตร ไม้เปราะหักง่าย ไม่มีแก่นผิวสีน้ำตาล ลำต้นแตกกิ่งก้าน ตอนบนหนาเป็นพุ่ม กิ่งก้านสีเขียวอ่อน ใบ ใบประกอบแบบขนนก ก้านใบสั้น ใบย่อยออกเป็นคู่ ๆ 10-30 คู่ มีขนาดเล็กคล้ายใบมะขามหรือใบกระถิน ออกตรงข้ามกิ่งสลับรูปขอบขนาน ขนาด 2×4 มิลลิเมตร ดอก ดอกช่อแบบติดดอกสลับ ออกตามซอกใบ ปลายกิ่ง ขนาดดอกช่อ 10-15 ดอก ช่อดอกยาว 10 เซนติเมตร กลีบดอก 5 กลีบคล้ายผีเสื้อ ดอกมีสีเหลืองเป็นเงา ผล ผักคล้ายกระเช้า ยาว 20 มิลลิเมตร กว้าง 4 มิลลิเมตร สีม่วงหรือน้ำตาล ผักคล้ายผักถั่วเขียว แต่ยาวกว่า เมล็ด มีจำนวนมาก ขนาดเล็กกลมเป็นเงามัน เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 มิลลิเมตร วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอก มาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ทอด

ทางอาหาร ดอก ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสด ลวก หรือผัดกับน้ำมัน รากกะทิเล็กน้อย จิ้มน้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า หรือน้ำพริกมะขาม หรือนำดอกโสนมาชุบไข่ทอด แกงส้มกับปลาหรือดอกเก็บไว้รับประทานนานๆ นอกจากนี้ ยังนำมาทำเป็นขนม เรียกว่า ขนมดอกโสน

ทางยา ใบ รสจืดเย็น แก้ปวดฝี ถอนพิษ โดยตำกับดินประสิวและดินสอพอง ดอก รสหวานเย็นสมานลำไส้ ราก รสจืด แก้อ่อนในกระหายน้ำ

แห้ว

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Eleocharis dulcis</i> (Burm.f.) Hensch.
ชื่อวงศ์	CYPERACEAE
ชื่ออื่น	-



ภาพ 4.112 แห้ว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ดินร่วนปนทราย ดินเหนียว หรือดินเป็นโคลน เลน วัสดุ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้น เป็นลำต้นใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร รูปร่างกลมแป้น มีข้อและปล้องพาดอยู่เป็นเส้นรอบหัวเมื่อแก่เปลือกแห้งจะเป็นสีน้ำตาลแดงจนถึงดำสนิท ลำต้นทรงกระบอกอยู่รวมกันเป็นกระจุก ไหล จะแตกออกทีละน้อยและหัวจำนวนมาก จะแตกออกจากปลายของไหล ใบ มีสีเขียวเข้ม

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของราก ลำต้น และใบ มารับประทานสด หรือปรุงสุก โดยการต้ม นึ่ง

ทางอาหาร รับประทานหัวสดต้มสุก แปรรูปเป็นอาหารคาวหวานหลายชนิด เช่น แกงจืด ผัดผักรวมมิตร ทับทิมกรอบ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ หนองหรือริมคลอง

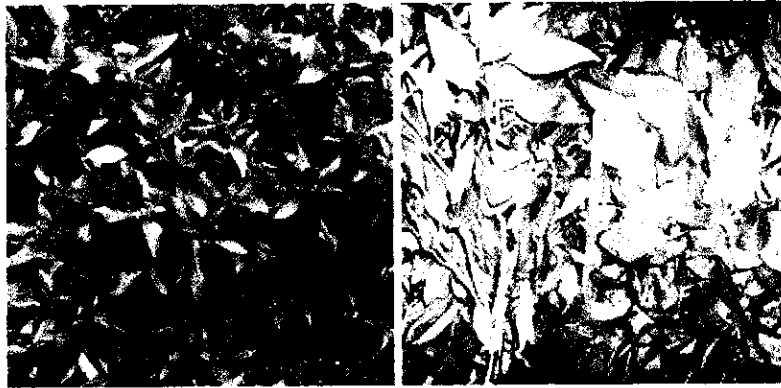
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 29 ธันวาคม 2556

โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum basilicum* L.

ชื่อวงศ์ LABIATAE

ชื่ออื่น ห่อกายหอย โหระพาไทย ห่อวอซู (กะเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน)
(กัญจน ดิวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.113 โหระพา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย นิยมปลูกทั่วไปในครัวเรือน ขึ้นได้ดีในดินเกือบทุกประเภท วัสดุไม้ล้มลุก ลำต้น ลำต้นตั้งตรง สูง 8-28 นิ้ว ลำต้น กิ่งก้านเป็นเหลี่ยม แตกกิ่งก้านสาขามาก ผิวเปลือกลำต้นเป็นสีเขียวอมม่วง และมีขนปกคลุมทั้งลำต้นมีกลิ่นหอม ใบ เป็นใบเดี่ยว ลักษณะเป็นรูปรี ยาว ปลายและโคนใบเรียวแหลม ริมขอบใบเรียบหรือหยักเล็กน้อย ขนาดกว้างประมาณ 1-3.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2-6 เซนติเมตร สีเขียวเข้ม ก้านใบยาวประมาณ 0.7-2 เซนติเมตร ดอกดอกออกเป็นช่อ ชั่น ๆ คล้ายฉัตร ตามบริเวณปลายยอด ลักษณะของดอกย่อยมีกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอด ส่วนปลายแยกเป็น 5 กลีบ มีสีขาวหรือสีแดงเรื่อ กลีบดอกยาวประมาณ 9 มิลลิเมตร ผล พอดอกร่วงโรยก็จะติดผล เป็นสีน้ำตาล ผลหนึ่งมีเมล็ด 4 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปกลมรี มีขนาดยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร

วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของใบและยอด/ดอกมารับประทานสด หรือปรุงสุก โดยการต้ม ผัด นึ่ง

ทางอาหาร ใบ ใช้ปรุงอาหารช่วยแต่งกลิ่น ใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ผัดต่าง ๆ รับประทานสดเคียงกับลาบ น้ำตก

ทางยา ลำต้นสด นำมาต้มน้ำกิน แก้ปวด แก้ววัด ท้องเสีย เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับลม ปวดศีรษะ ปวดข้อ หนองใน ใบสด ตำให้ละเอียดคั้นน้ำทาหรือพอกแผล

พริกขี้หนู ผลเป็นหนองเรื่อรัง แก้วพิษถูกกัด แมลงสัตว์กัดต่อย เมล็ดแห้งคั่วหรือแช่น้ำกิน เป็นยา
ระบาย แก้วโรคตาแดง รากสดหรือแห้ง เผาไฟเป็นถ่านคดละเอียดใช้พอกแผลเรื่อรัง
ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร
ด้านกลิ่น และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่
จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน
เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมี
แนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

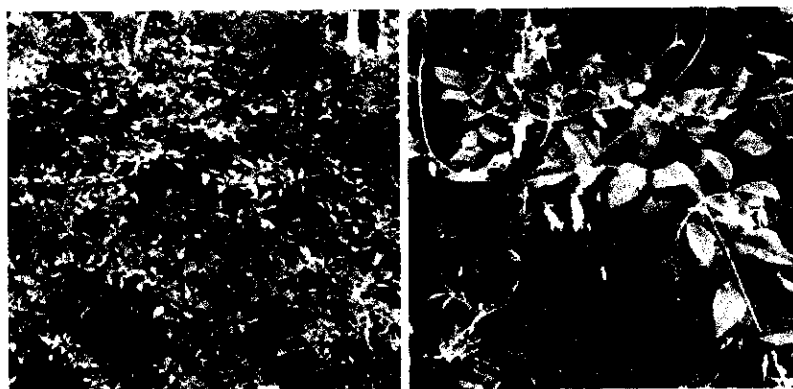
วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556

อัญชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clitoria ternatea* L.

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น อังซ้ง เอื้องจัน แดงจัน (ภาคเหนือ) (กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ, 2542)



ภาพ 4.114 อัญชัน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

แหล่งอาศัย ปลูกได้ทั่วไปในเขตร้อน ไม้ล้มลุก ลำต้น เถากลมเล็ก เรียว
ยาว ลำต้นมีขนนุ่ม ใบ ใบเป็นใบประกอบ 5 ใบ ยาว 6-12 เซนติเมตร ใบย่อย ใบรูปไข่ผิวนวลและ
ขอบเรียบ ใบบางสีเขียว ดอก มี 2 ชนิด มีทั้งดอกชั้นเดียว และดอกซ้อน ดอกสีน้ำเงินแก่ ม่วง

แดง ม่วงอ่อน และขาว ดอกออกเป็นเดี่ยว ๆ รูปทรงคล้ายฝัวยาว 2.5-3.5 เซนติเมตร กลีบคลุมรูปกลมปลายเว้าเป็นแฉ่ง ตรงกลางมีสีเหลือง ฝัก ฝักยาวเหมือนฝักถั่วเขียว
 วิธีการที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนำส่วนของดอกมาปรุงสุกโดยการต้ม ผัด ทอด หรือรับประทานโดยการดองหรือสกัดสารฝักหรือแปรรูปอื่น

ทางอาหาร ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก

ทางยา เมล็ด รสมัน เป็นยาระบายท้อง ราก รสมเย็น ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ระบายท้อง ฝนหยอดตา แก้อาเจียร ดาฟาง ทำให้ตาสว่าง ทำยาสีฟัน ทำให้ฟันทนทาน แก้ปวดฟัน

การใช้สอยอื่น ปลูกเป็นไม้ประดับ

ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน

1) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานให้กับอาหาร ด้านกลิ่น สี และรสชาติของอาหาร 2) การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้สารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง 3) การใช้ประโยชน์ทางยาจากพืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้ในการรักษา ป้องกันยับยั้งโรคต่าง ๆ

การสนับสนุนส่งเสริมการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

สนับสนุนให้มีการเพาะปลูก และเผยแพร่ความรู้วิธีการใช้ประโยชน์ เนื่องจากมีแนวโน้มการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านมากขึ้น

แหล่งที่เก็บ ปลูกบริเวณที่พักอาศัย

วันที่เก็บพืชผักตัวอย่าง 15 ธันวาคม 2556