

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

โครงสร้างวัตถุประสงค์

แบบสัมภาษณ์

โครงสร้างวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อสำรวจความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน

1. ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่เป็นอาหาร
 - 1.1 ส่วนที่เป็นอาหาร ใบ, ยอด, ดอก, ผล, เมล็ด, หน่อ, ราก
 - 1.2 คุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารบำรุงร่างกาย
 - 1.3 การปรุงเป็นอาหาร ต้ม, ผัด, แกง, ทอด, ยำ, กินสด
2. ชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่เป็นยา
 - 2.1 ส่วนที่เป็นยา ใบ, ดอก, ผล, เมล็ด, ลำต้น, เปลือก, ราก
 - 2.2 สรรพคุณทางยา มีสรรพคุณในการรักษาอาการเจ็บป่วย
 - 2.3 การปรุงเป็นยา ใช้สด, ต้ม, ชง, คองเห่า, ลูกกลอน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการปลูกพืชผักพื้นบ้าน

1. รูปแบบในการปลูกพืชผักพื้นบ้าน
 - 1.1 วนเกษตร
 - 1.2 เกษตรผสมผสาน
 - 1.3 เกษตรธรรมชาติ
2. รูปแบบการป้องกันกำจัดศัตรูพืชผักพื้นบ้าน
 - 2.1 การใช้สัตว์ในธรรมชาติกำจัดศัตรูพืช
 - 2.2 การใช้พืชที่มีสารและกลิ่นไล่หรือกำจัดศัตรูพืช
 - 2.3 การใช้เครื่องมือพื้นบ้าน ไล่จับหรือกำจัดศัตรูพืช
3. รูปแบบการปรับปรุงบำรุงดิน
 - 3.1 การใช้ปุ๋ยคอก
 - 3.2 การใช้ปุ๋ยหมัก
 - 3.3 การใช้ปุ๋ยพืชสด

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาผลของการจัดการใช้ประโยชน์และการจัดการปลูกพืชผักพื้นบ้าน

1. ผู้บริโภคพืชผักพื้นบ้าน
 - 1.1 สรรพคุณของพืชผักพื้นบ้าน
 - 1.2 สุขภาพของผู้บริโภค
2. เกษตรกรผู้ปลูกพืชผักพื้นบ้าน
 - 2.1 สุขภาพของเกษตรกร

- 2.2 รายได้และรายจ่ายในครอบครัวของเกษตรกร
- 3. สภาพแวดล้อมในพื้นที่ปลูกพืชผักพื้นบ้าน
 - 3.1 สภาพความหลากหลายของพืช
 - 3.2 สภาพความหลากหลายของสัตว์
 - 3.3 คุณภาพของดินและน้ำ

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

การจัดการความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน
กรณีศึกษา อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ - สกุล ผู้ให้สัมภาษณ์

บ้านเลขที่ หมู่ที่ บ้าน ตำบล

การสำรวจชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่เป็นอาหาร

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

การจัดการความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน

กรณีศึกษา อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ - สกุล ผู้ให้สัมภาษณ์

บ้านเลขที่ หมู่ที่ บ้าน ตำบล

การสำรวจชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่เป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อชนิดของพืชผักพื้นบ้าน

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

การจัดการความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน
กรณีศึกษา อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ - สกุล ผู้ให้สัมภาษณ์

บ้านเลขที่ หมู่ที่ บ้าน ตำบล

รูปแบบการจัดการปลูกพืชผักพื้นบ้าน

1. รูปแบบในการปลูกพืชผักพื้นบ้าน

วนเกษตร

.....

.....

.....

.....

.....

เกษตรผสมผสาน

.....

.....

.....

.....

.....

เกษตรธรรมชาติ

.....

.....

.....

.....

.....

2. รูปแบบการป้องกันกำจัดศัตรูพืชผักพื้นบ้าน

การใช้สัตว์ในธรรมชาติกำจัดศัตรูพืช

.....

.....

.....

การใช้พืชที่มีสารและกลิ่นไล่หรือกำจัดศัตรูพืช

.....

.....

.....

การใช้เครื่องมือพื้นบ้านไล่จับหรือกำจัดศัตรูพืช

.....

.....

.....

3. รูปแบบการปรับปรุงดิน

การใช้ปุ๋ยคอก

.....

.....

.....

การใช้ปุ๋ยหมัก

.....

.....

.....

การใช้ปุ๋ยพืชสด

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่ม

เรื่อง

การจัดการความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน

กรณีศึกษา อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.

หมู่ที่ บ้าน ตำบล

ผลการจัดการให้ประโยชน์และการจัดปลูกพืชผักพื้นบ้าน

1. ผู้บริโภคริโภคพืชผักพื้นบ้าน

สรรพคุณของพืชผักพื้นบ้าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สุขภาพของผู้บริโภค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เกษตรกรผู้ปลูกพืชผักพื้นบ้าน

สุขภาพของเกษตรกร

.....

.....

ภาคนวค ข
๑
รายชอผูโหชณูหลัก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นแม่บ้าน ในการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านปรุงเป็นอาหาร

1. นางบัวเขียว	ไชยรั้งกา	บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
2. นางสะอาด	สุแดง	บ้านเลขที่ 147 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
3. นางฟอง	คาฝัน	บ้านเลขที่ 54 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
4. นางศรี	คำแก้ว	บ้านเลขที่ 62 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
5. นางบุญเรือง	บุญเป็ง	บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
6. นางยุพิน	สุชัย	บ้านเลขที่ 6 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม
7. นางสุณีย์	เทพวงศ์	บ้านเลขที่ 20/2 หมู่ที่ 12 บ้านท่าเค่อ ตำบลบ้านแม
8. นางอัมพร	ไชยเสนา	บ้านเลขที่ 20/1 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม
9. นางจันดี	ดวงแก้ว	บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม
10. นางแสงชม	วิชัยชมพู	บ้านเลขที่ 75 หมู่ที่ 12 บ้านท่าเค่อ ตำบลบ้านแม
11. นางศิริพร	ใจสินทา	บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 4 บ้านป่าอู๋ ตำบลมะขามหลวง
12. นางอุ้นเรือน	คำภิโล	บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
13. นางศรีพร	ปัญญา	บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
14. นางตีบ	ไชยวงศ์ศรี	บ้านเลขที่ 123/2 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
15. นางศิริลักษณ์	หนูฝัน	บ้านเลขที่ 72/1 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
16. นางหม่อม	ปัญญามูล	บ้านเลขที่ 156 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลอุหว่า
17. นางจันทร์	คำอ้าย	บ้านเลขที่ 23 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลอุหว่า
18. นางลั้ง	ชิใจ	บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลอุหว่า
19. นางเตียมตา	ยะอุค	บ้านเลขที่ 63 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลอุหว่า
20. นางคำพร	ปัญญามูล	บ้านเลขที่ 21/2 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลบ้านกลาง
21. นางศรี	ปิ่นโย	บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 1 บ้านร้องธาร ตำบลบ้านกลาง
22. นางลา	จันทร์ดี	บ้านเลขที่ 78 หมู่ที่ 1 บ้านร้องธาร ตำบลบ้านกลาง
23. นางศรีวรรณ	ปิ่นราชา	บ้านเลขที่ 73/1 หมู่ที่ 1 บ้านร้องธาร ตำบลบ้านกลาง
24. นางจุไร	แสนปิ่น	บ้านเลขที่ 90/1 หมู่ที่ 1 บ้านร้องธาร ตำบลบ้านกลาง
25. นางจันดี	ดวงแก้ว	บ้านเลขที่ 87/1 หมู่ที่ 1 บ้านร้องธาร ตำบลบ้านกลาง

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นหมอมือเมือง ในการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านปรุงเป็นยา

- | | | |
|----------------|-----------|--|
| 1. นายกำพล | ทิพจันทร์ | บ้านเลขที่ 232 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง |
| 2. นางแก้วมา | ใจยอด | บ้านเลขที่ 202 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง |
| 3. นายประพันธ์ | บุญสุวรรณ | บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 11 บ้านคง ตำบลบ้านแม่ |
| 4. นายไล | เรื่อนมณี | บ้านเลขที่ 62 หมู่ที่ 11 บ้านคง ตำบลบ้านแม่ |
| 5. นายคืบ | หมูฝั้น | บ้านเลขที่ 72 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง |
| 6. นายเจริญ | จันทร์ดี | บ้านเลขที่ 68 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง |
| 7. นายปิ่น | สุดสายตา | บ้านเลขที่ 105/3 หมู่ที่ 9 บ้านดั้นฝั่ง ตำบลยู่หว้า |
| 8. นายศรีทนต์ | ทิพย์วงศ์ | บ้านเลขที่ 79/1 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว้า |
| 9. นายบี | คำแสน | บ้านเลขที่ 101/1 หมู่ที่ 1 บ้านร้องธาร ตำบลบ้านกลาง |
| 10. พระอินทร์ | อากาศโร | วัดร้องธาร หมู่ที่ 1 บ้านร้องธาร ตำบลบ้านกลาง |

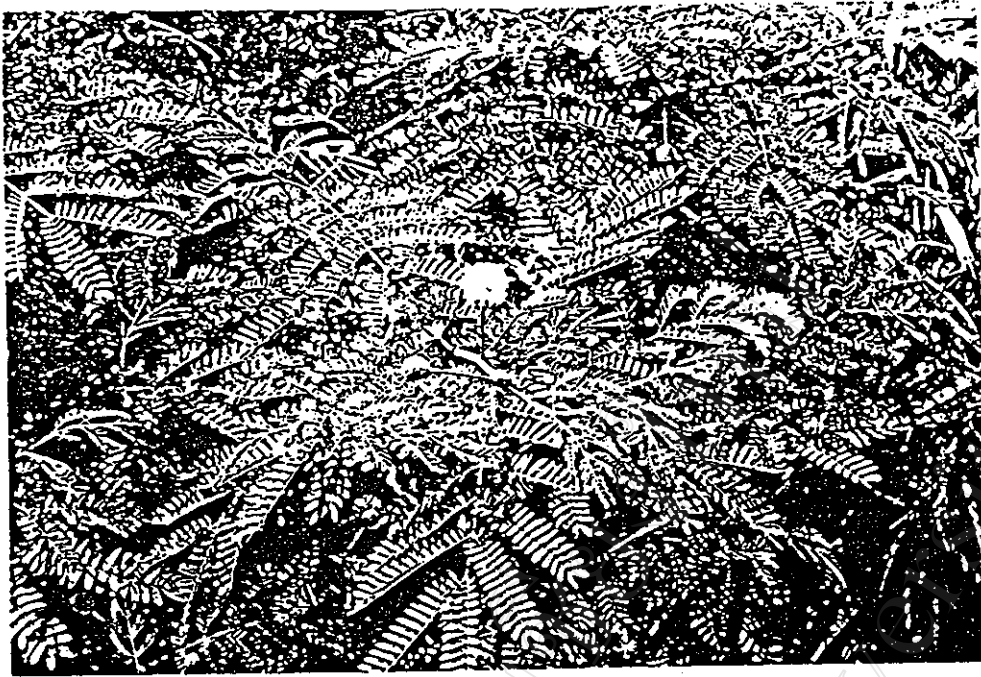
รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นเกษตรกร เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน

1. นายอุ้น	สุแดง	บ้านเลขที่ 147 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
2. นายจรัส	ไชยรงกา	บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
3. นายชวน	คำปิ่น	บ้านเลขที่ 54 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
4. นายมา	คำแก้ว	บ้านเลขที่ 62 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
5. นายทองดี	บุญเบ็ง	บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
6. นายคำปิ่น	สุชัย	บ้านเลขที่ 6 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม่
7. นายประดิษฐ์	เทพวงศ์	บ้านเลขที่ 20/2 หมู่ที่ 12 บ้านท่าเคื่อ ตำบลบ้านแม่
8. นายประดิษฐ์	ไชยเสนา	บ้านเลขที่ 20/1 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม่
9. นายชุม	ดวงแก้ว	บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม่
10. นายทรง	วิชัยชมพู	บ้านเลขที่ 75 หมู่ที่ 12 บ้านท่าเคื่อ ตำบลบ้านแม่
11. นายเชิดชาย	ใจสินทา	บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 4 บ้านป่าจู้ ตำบลมะขามหลวง
12. นายถนอม	คำภิโล	บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
13. นายสว่าง	ปัญญา	บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
14. นายศรีนวล	ไชยวงศ์ศรี	บ้านเลขที่ 123/2 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
15. นายประเสริฐ	หมูฝั้น	บ้านเลขที่ 72/1 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมีน ตำบลมะขามหลวง
16. นายสุทัศน์	ปัญญามูล	บ้านเลขที่ 156 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว้า
17. นายคืบ	คำฮ้าย	บ้านเลขที่ 23 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว้า
18. นายอนุรักษ์	ริใจ	บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว้า
19. นายบุญส่ง	ยะจุด	บ้านเลขที่ 63 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว้า
20. นายสุนทร	ปัญญามูล	บ้านเลขที่ 21/2 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว้า
21. นายใจ	ปิ่นโย	บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง
22. นายประสิทธิ์	จันทร์ดี	บ้านเลขที่ 78 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง
23. นายเรือง	ปิ่นราชา	บ้านเลขที่ 73/1 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง
24. นายสุรินทร์	แตนปิ่น	บ้านเลขที่ 90/1 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง
25. นายปิ่น	ดวงแก้ว	บ้านเลขที่ 87/1 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นเกษตรกร เป็นผู้บริโภค และเป็นผู้มีประสบการณ์มาก เกี่ยวกับผลการจัดความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน

1. นายสุรินทร์ แสนปิ่น บ้านเลขที่ 90/1 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง
2. นายเชิดชาย ใจสินทา บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 4 บ้านป่าจู้ ตำบลมะขามหลวง
3. นายสุนทร ปัญญามูล บ้านเลขที่ 21/2 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว่า
4. นายสนิท อินค๊ะแก้ว บ้านเลขที่ 249/39 หมู่ที่ 11 ตำบลบ้านกลาง
5. นายสมพงษ์ ทาเรือน บ้านเลขที่ 111 หมู่ที่ 1 บ้านทุ่ง ตำบลมะขามหลวง
6. นายสุทัศน์ ปัญญามูล บ้านเลขที่ 156 หมู่ที่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว่า
7. นานจรัส ชัยรังกา บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
8. นายมา คำแก้ว บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง
9. นายคำปิ่น ตู้อ้าย บ้านเลขที่ 6 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม
10. นายประสงค์ เขียวดง บ้านเลขที่ 167/1 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม
11. นายประสิทธิ์ จันทร์ดี บ้านเลขที่ 78 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง
12. นายเรือง มั่นราชา บ้านเลขที่ 73/1 หมู่ที่ 1 บ้านร่องธาร ตำบลบ้านกลาง
13. นายบุญส่ง ยะอุค บ้านเลขที่ 63 หมู่ 11 บ้านศาลา ตำบลยู่หว่า
14. นายสว่าง ปัญญา บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 8 บ้านช่วงมื่น ตำบลมะขามหลวง
15. นายจุม ดวงแก้ว บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 11 บ้านดง ตำบลบ้านแม

ภาคผนวก ก
รายละเอียดลักษณะเฉพาะของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิด



ชื่อไทย

กระถิน

ชื่อวิทยาศาสตร์

Leucaena leucocephala.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Leguminosae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มยืนต้น ใบเป็นใบประกอบใบย่อยรูปขอบขนาน กว้าง 0.3-0.5 ซม. ยาว 1-2 ซม. ดอกเป็นดอกช่อรวมเป็นหัวกลม ผลเป็นฝักแบน ขนาดกว้าง 2 ซม. ยาว 12-18 ซม.

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้กลางแจ้ง ทนทาน ขึ้นได้ทุกสภาพพื้นที่

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน ฝักอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีแคลเซียม และ วิตามินเอ

การปรุงเป็นอาหาร

กินสดกับน้ำพริก หรือแกงเผ็ด

ส่วนที่เป็นยา

ฝัก และ เปลือก

สรรพคุณทางยา

ฝักและเปลือกมีรสฝาด เป็นยาฝาดสมาน แก้ท้องเสีย

การปรุงเป็นยา

กินสด



ชื่อไทย	กระแอน (ภาคเหนือ) กระชาย (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Boesenbergia rotunda.</u>
ชื่อสกุลหรือวงศ์	Zingiberaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็น ไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน รากออกเป็นกระจุกพอง อวบน้ำ ใบเป็นใบเดี่ยวรูปขอบขนาน กว้าง 4.5 – 10 ซม. ยาว 15 – 30 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ออกแทรกอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกสีขาวแซมชมพู
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ชอบร่มรำไร ชอบดินชุ่มชื้นมีอินทรีย์วัตถุสูง ร่วนซุยระบายน้ำดี
การขยายพันธุ์	แยกเหง้าแก่ที่มีหน่อเริ่มงอกปลุก
ส่วนที่เป็นอาหาร	ราก
คุณค่าทางโภชนาการ	มีเส้นใย และน้ำตาล บำรุงร่างกาย
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด เป็นผักจิ้ม น้ำพริก เป็นเครื่องปรุงรสและกลิ่นในแกงต่าง ๆ
ส่วนที่เป็นยา	เหง้า
สรรพคุณทางยา	แก้โรคปากเปื่อย ปากเป็นแผล ขับปัสสาวะ แก้ปวดมวนท้อง
การปรุงเป็นยา	ต้มน้ำดื่ม



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

กล้วยน้ำว้า

Musa sapientum.

Musaceae.

เป็นไม้กอสูง 2-4.5 เมตร มีลำต้นจริงใต้ดิน ลำต้นเทียมเหนือดินเกิดจากกาบใบหุ้มซ้อนกัน ใบเดี่ยว รูปขอบขนาน กว้าง 25-40 ซม. ยาว 1-2 เมตร ดอกช่อเรียกว่าปลี ผลคือเป็นแผง เรียกว่าหวี

ชอบแสงแดดตลอดวัน ดินชุ่มฉ่ำน้ำ

แยกหน่อปลุก

หยากอ่อน ปลี ผล

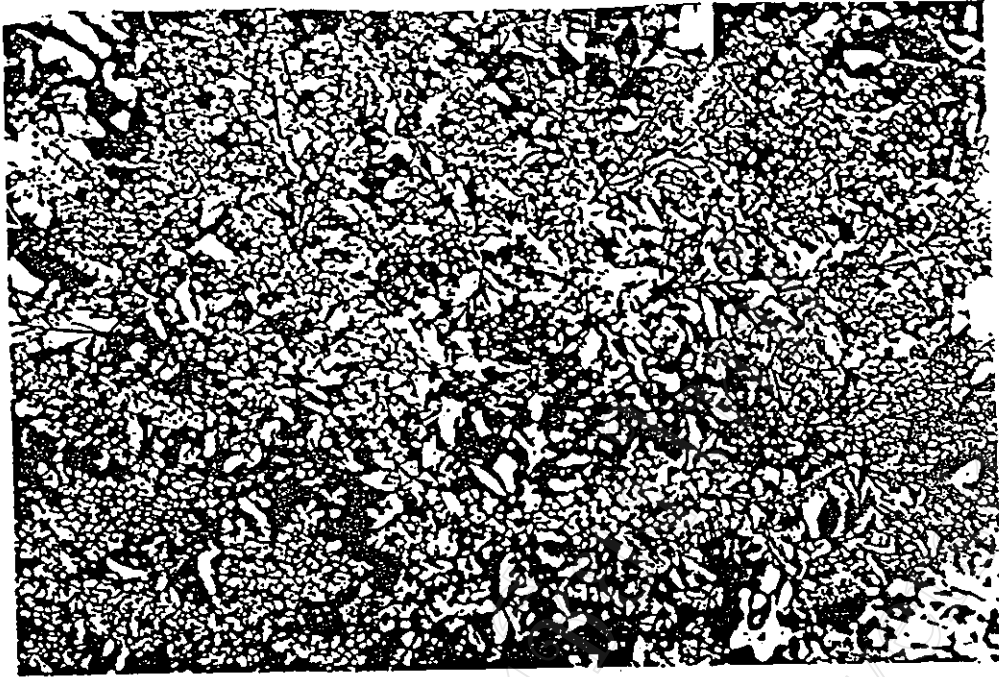
ผลสุก มีวิตามินเอสูง ปลี และ หยากอ่อน มีเส้นใยสูง

หยากอ่อน ผลดิบ หัวปลี กินสด หรือคั้ม และแกง

ผลดิบ ผลสุก

ผลดิบรตผ่าคั่วแก้ท้องเสีย ผลสุกช่วยระบายท้อง

ผลดิบหั่นบางๆ ตากแห้งบดเป็นผง ใช้กิน ผลสุกใช้กินสด



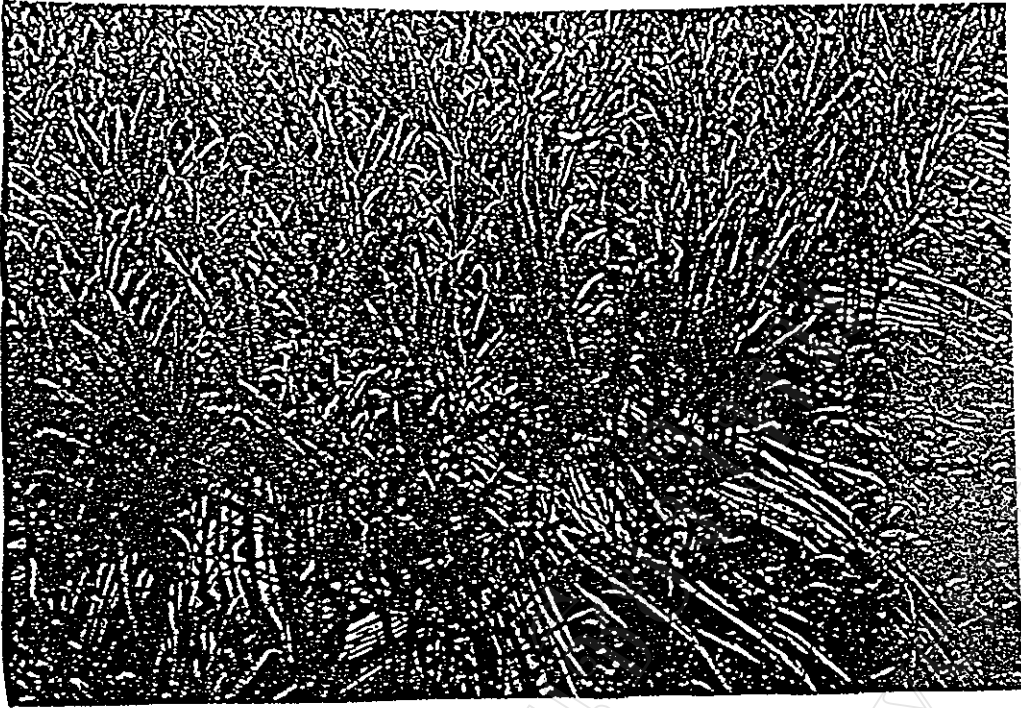
ชื่อไทย	กอมก้อ (ภาคเหนือ) กะเพรา (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Oeimum sanctum.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Labiatae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่ม อายุหลายปี ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ใบรูปไข่ กว้าง 2-3 ซม. ยาว 4-6 ซม. ขอบใบหยัก ดอกเป็นช่อ ผลเป็นผลแห้ง มี 2 พันธุ์คือ กะเพราขาวใบสีเขียวอ่อน กับกะเพราแดง ใบสีเขียวแกมม่วงแดง
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินร่วนชุ่มชื้น
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบ
คุณค่าทางโภชนาการ	มีวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส
การปรุงเป็นอาหาร	ต้แกง คั้น หรือผัด ช่วยปรุงกลิ่นและรสในอาหาร
ส่วนที่เป็นยา	ใบ
สรรพคุณทางยา	เป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง ท้องเสีย แก้กลิ้นไต่อาเจียน
การปรุงเป็นยา	คั้นน้ำคั้น



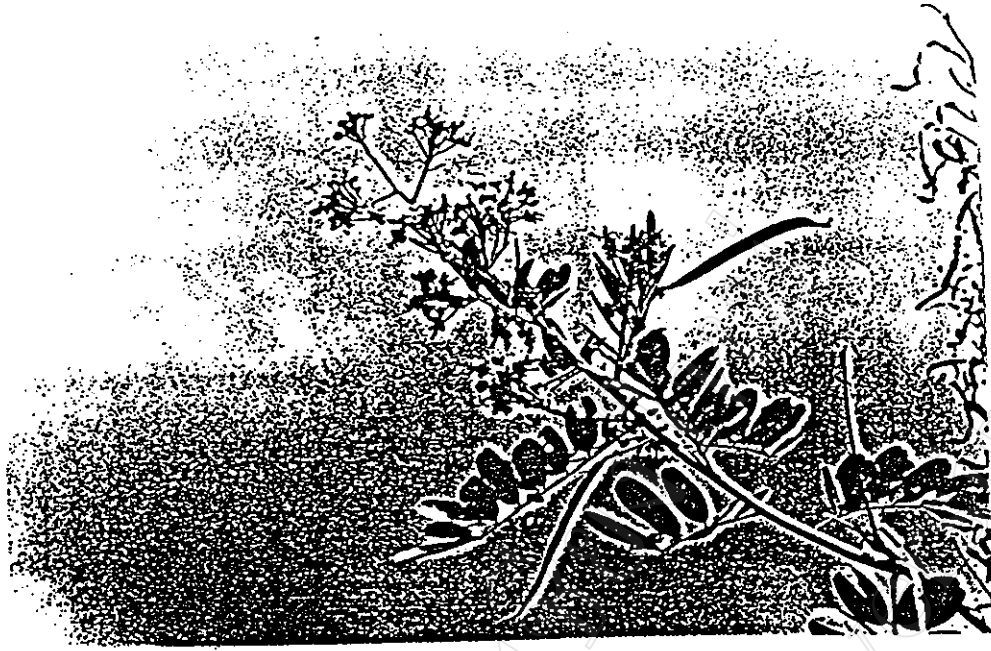
ชื่อไทย	ขนุน
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Artocarpus heterophyllus.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Moraceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ยืนต้นสูง 8-15 เมตร ใบเดี่ยวรูปไข่ กว้าง 5-10 ซม. ยาว 7-15 ซม. ดอกเป็นออกช่อลักษณะเป็นแท่ง ออกตามกิ่งและลำต้น ผลเป็นผลรวมลักษณะทรงกระบอกมีขนาดใหญ่ เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินร่วนชุ่มชื้น
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เพาะเมล็ด ทาบกิ่ง
การขยายพันธุ์	ใบอ่อน ผลอ่อน
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน มีวิตามินซี และเส้นใยผลอ่อน มีแป้งและน้ำตาลให้พลังงาน
คุณค่าทางโภชนาการ	ใบอ่อน กินสด ผลอ่อน ใช้แกง
การปรุงเป็นอาหาร	ผลอ่อน เมล็ด
ส่วนที่เป็นยา	ผลอ่อนมีรสฝาดมัน รักษาอาการท้องเสีย เมล็ดช่วยขับน้ำนม
สรรพคุณทางยา	ในสตรี
การปรุงเป็นยา	คัมให้ตุก ใช้กิน



ชื่อไทย	ง่า
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Alpinia nigra.</i>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Zingiberaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้กอ มีลำต้นจริงเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน กาบใบหุ้มซ้อนกัน เป็นลำต้นเทียมอยู่เหนือดิน ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปใบหอก กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอกเป็นดอกช่อออกที่ยอด กลีบดอกสีขาว
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้ชอบร่มรำไร ดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง ความชื้นในดินสูง
การขยายพันธุ์	เหง้าแก่
ส่วนที่เป็นอาหาร	เหง้า และ ดอก
คุณค่าทางโภชนาการ	มีฟอสฟอรัส และเต้านโซ
การปรุงเป็นอาหาร	เหง้า ใช้ปรุงรสแต่งกลิ่นในคัมย่ำหรือแกง ดอกอ่อน กินสดหรือลวกให้สุก
ส่วนที่เป็นยา	เหง้าแก่
สรรพคุณทางยา	รศเค็ดร้อน มีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
การปรุงเป็นยา	คัมย่ำคัม



ชื่อไทย	ขิง
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Zingiber officinale.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Zingiberaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน แทงหน่อเป็นลำต้นเทียมชูใบเหนือดิน ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 1.5 – 2 ซม ยาว 15 – 20 ซม ดอกช่อแทงจากเหง้า กลีบดอกสีเหลืองแกมเขียว
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็น ไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้นร่วนซุย มีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	เหง้าแก่
ส่วนที่เป็นอาหาร	เหง้า
คุณค่าทางโภชนาการ	มีรสเผ็ด ใช้ปรุงรส และกลั่นในอาหาร
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด คั้น ผัก
ส่วนที่เป็นยา	เหง้า
สรรพคุณทางยา	เป็นยาขับลม แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะ
การปรุงเป็นยา	คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อหลัก

Cassia siamea.

Leguminosae.

เป็นไม้ยืนต้นสูง 10-15 เมตร ใบเป็นใบประกอบ ใบย่อยรูป
ขอบขนาน กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 3-4 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ
ออกดอกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีเหลือง ผลเป็นฝักแบนยาว
เป็นไม้กลางแจ้ง พบขึ้นตามป่าเบญจพรรณทั่วไป

เพาะเมล็ด

ดอก และใบอ่อน

มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอ

คัมให้ตุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือแกง

ดอก ใบอ่อน

ดอก เป็นยานอนหลับ ลดความดันโลหิต ใบอ่อน เป็นยา

ระบาย

คัมน้ำคัม



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

แค

Sesbania grandiflora.

Leguminosae.

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 3-10 เมตร ใบเป็นใบประกอบ ใบย่อยรูปขอบขนานเรียงตรงข้าม ขนาดกว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 2-3 ซม. ดอกเป็นช่อมี 2-4 ดอก กลีบดอกสีขาวหรือสีแดง ผลเป็นฝัก

เป็นไม้กลางแจ้ง ขึ้นได้ทุกสภาพพื้นที่

เพาะเมล็ด

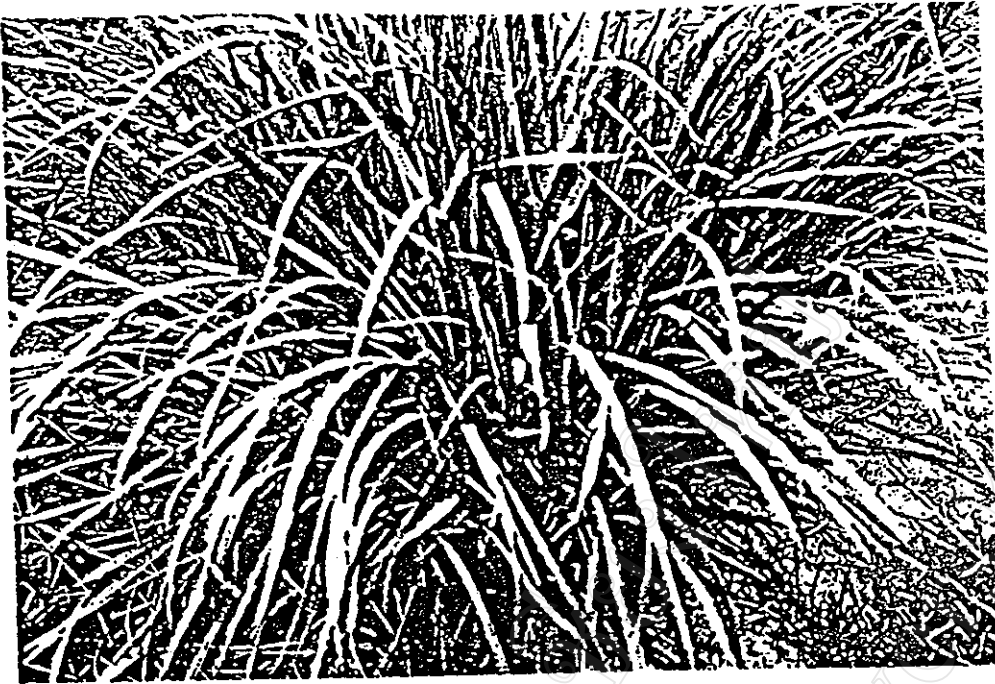
ใบและยอดอ่อน ดอก ฝักอ่อน

มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอ

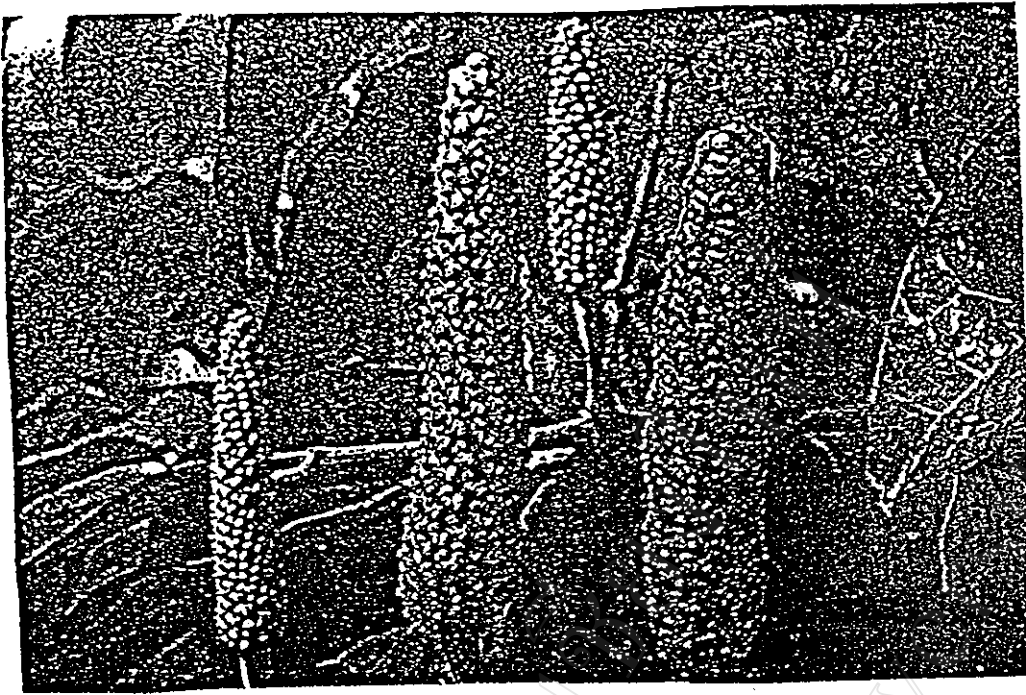
ใบและยอดอ่อน ลวกให้สุกจิ้มน้ำพริกดอก ฝักอ่อนแกงส้ม
ดอก

แก้ไข้หัวลม

คัมให้สุก ใช้น้ำคั้น



ชื่อไทย	ตะไคร้ (ภาคเหนือ) ตะไคร้ (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cymbopogon citratus</i> .
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Gramineae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้กอ สูง 70-120 ซม. มีเหง้าใต้ดิน กาบใบหุ้มซ้อนกัน เป็นลำต้นเทียมอยู่เหนือดิน ใบเดี่ยวเรียงสลับกว้าง 1-2 ซม. ยาว 70-100 ซม. แผ่นใบและขอบใบสาก และคม เป็นไม้กลางแจ้ง ขึ้นได้ทุกสภาพพื้นที่
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	แยกหน่อปลุก
การขยายพันธุ์	กาบใบที่เป็นลำต้นเทียมเหนือดิน
ส่วนที่เป็นอาหาร	มีเส้นใยสูง ช่วยระบายท้อง
คุณค่าทางโภชนาการ	กินสด หั่นบางๆตามขวางใส่ยา หรือตำคั้น ใช้ปรุงเครื่อง
การปรุงเป็นอาหาร	แกงหรือคั้นยา
ส่วนที่เป็นยา	กาบใบ ที่เป็นลำต้นเทียมเหนือดิน
สรรพคุณทางยา	เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ
การปรุงเป็นยา	ทุบพอแตก คั้นกับน้ำใช้ดื่ม



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

คิปติ

Piper retrofractum.

Piperaceae.

เป็นไม้เถาเลื้อย มีรากออกบริเวณข้อเพื่อใช้เกาะยึด ใบเดี่ยวรูปไข่ กว้าง 3-5 ซม. ยาว 7-10 ซม. ดอกเป็นช่อ ผลเป็นผลสด

ลักษณะเป็นแก่งอ่อนสีเขียว เมื่อสุกสีแดง

ชอบร่มรำไร ดินมีอินทรีย์วัตถุสูงดินชุ่มชื้น

คัดเถาแก่ที่มีรากออกตามข้อปลูก

ใบอ่อน

รสเผ็ดร้อน มีฟอสฟอรัส และเส้นใยสูง

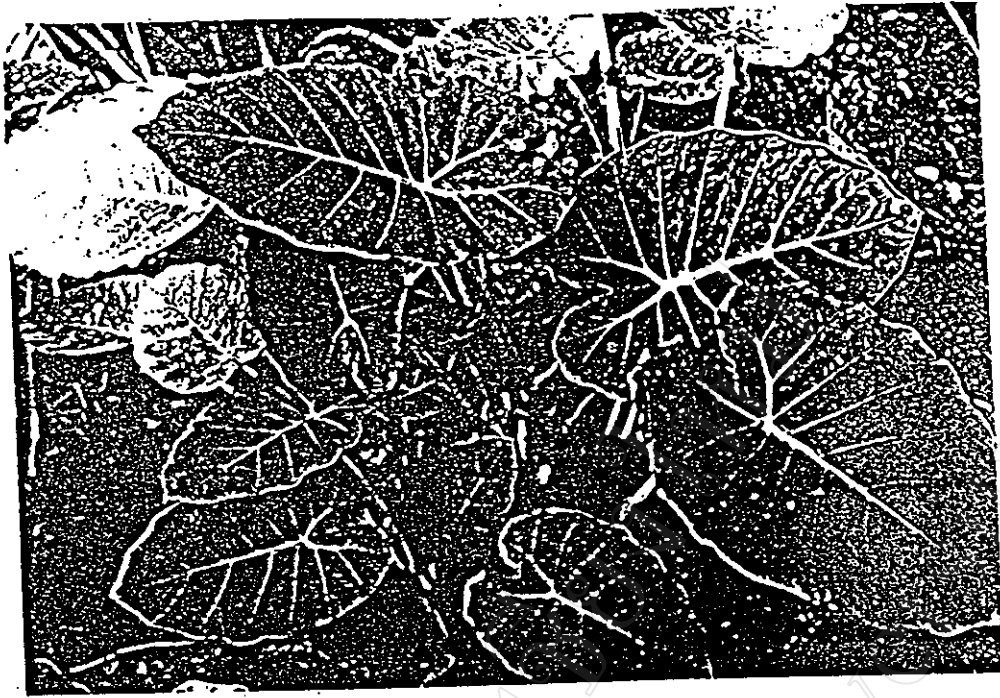
กินสด เป็นผักสดกินกับลาบ หรือแกงแค

ผลแก่

เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้กท้องเสีย แก้อิ

ผลแก่ตากแห้งฝนกับมะนาวและเกลือใช้กวาดคอ หรือจิบ

บ่อข่า



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

คุณ

Colocasia gigantea.

Araceae.

เป็นไม้กอมีหัวอยู่ใต้ดิน ใบและก้านใบแตกจากหัวใต้ดิน

ใบเดี่ยวรูปหัวใจ กว้างและยาว 20-40 ซม. ก้านใบยาว

30-100 ซม. ผิวของก้านใบมีแป้งเคลือบสีขาวนวล

ชอบร่มรำไร ความชื้นสูง ดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง อุ้มน้ำดี

แยกหน่อ

ส่วนของก้านใบ

มีรสจืดเย็น ช่วยบรรเทาความร้อนมีเส้นใยสูง

กินสด แกงต้ม แกงแค

หัวใต้ดิน

แก้พิษไข้ พิษร้อน ละลายเสมหะ

หัวแห้งฝนกับน้ำคั้น ใช้จิบ



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ถั่วแปบ

Dolichos lablab Linn.

Leguminosae.

เป็นไม้เลื้อย ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบเรียงสลับรูปไข่ เบี้ยว กว้างและยาว 8-12 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ กลีบดอกสีม่วงหรือสีขาว ผลเป็นฝักแบน กว้าง 3-5 ซม. ยาว 5-10 ซม.

เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินร่วนชุ่มชื้นมีอินทรีย์วัตถุสูง

เพาะเมล็ด

ผล หรือฝักอ่อน

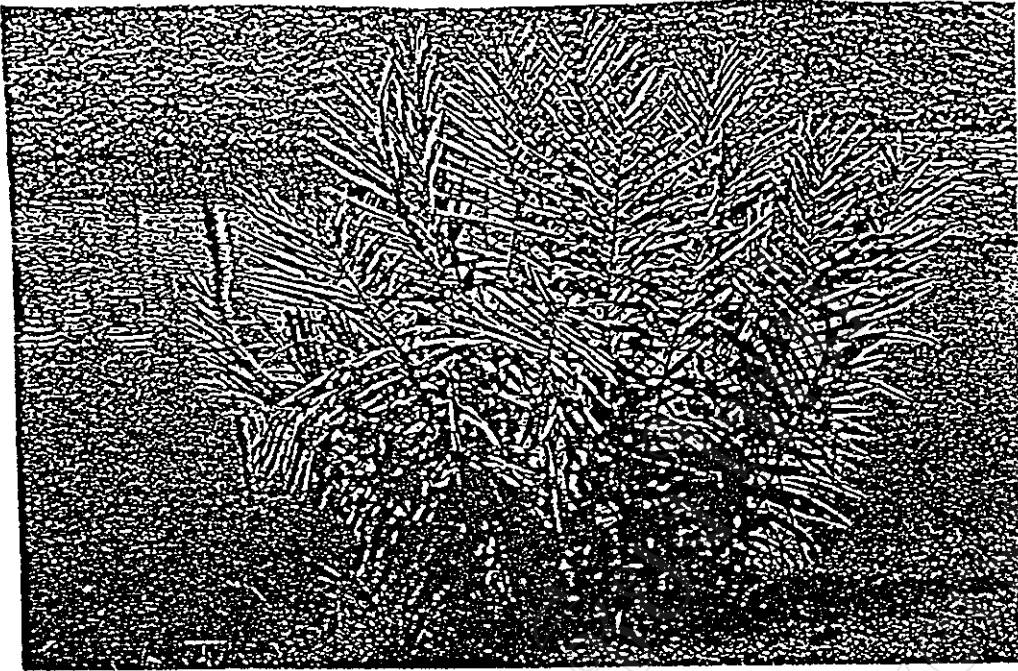
มีโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต

ต้มให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ผัด แกง ยำ

เมล็ด ราก

เมล็ดมีสรรพคุณบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง รากมีสรรพคุณแก้ซาง

เมล็ดต้มให้สุก ใช้กิน รากต้มน้ำดื่ม



ชื่อไทย

ปุเลย (ภาคเหนือ) ไพล (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Zingiber purpureum.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Zingiberaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้กอ มีเหง้าใต้ดิน กาบใบหุ้มซ้อนกันเป็นลำคั้นเทียมอยู่เหนือดิน ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปขอบขนานกว้าง 3.5-5.5 ซม. ยาว 18-35 ซม. ดอกเป็นดอกช่อเป็นแท่งยาว 10-15 ซม.

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้ร่มรำไร ขึ้นได้ดีได้ร่มไม้ในป่าชื้นทั่วไป

การขยายพันธุ์

เหง้าแก่

ส่วนที่เป็นอาหาร

ดอกอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีเส้นใยสูง ช่วยระบายท้อง

การปรุงเป็นอาหาร

ตากหรือต้มให้สุก จิ้มน้ำพริก

ส่วนที่เป็นยา

เหง้าแก่

สรรพคุณทางยา

เป็นยาขับลม แก้หืด แก้บวมเคล็ดชอก เส้นคิ่ง เหน็บชา

การปรุงเป็นยา

บดเป็นผง ชงน้ำดื่ม ขับลม แก้หืด เหง้าฝนใช้ทา แก้บวมเคล็ดชอก เส้นคิ่ง เหน็บชา



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ผักกูด

Diplazium esculentum.

Athyriaceae.

เป็นไม้กอลคลุมดินจำพวกเฟิร์น แดกไหลแผ่ไปตามผิวดินใบ

เป็นใบประกอบยาว 30-100 ซม. ใบย่อยคดตรงข้ามขอบใบ

หักลึก กว้าง 2-4 ซม. ยาว 10 ซม. ใบสีเขียว

ขอบร่นรำไร ขอบดินชื้นและตามริบแหล่งน้ำต่างๆ

แยกกอปลูก

ใบและยอดอ่อน

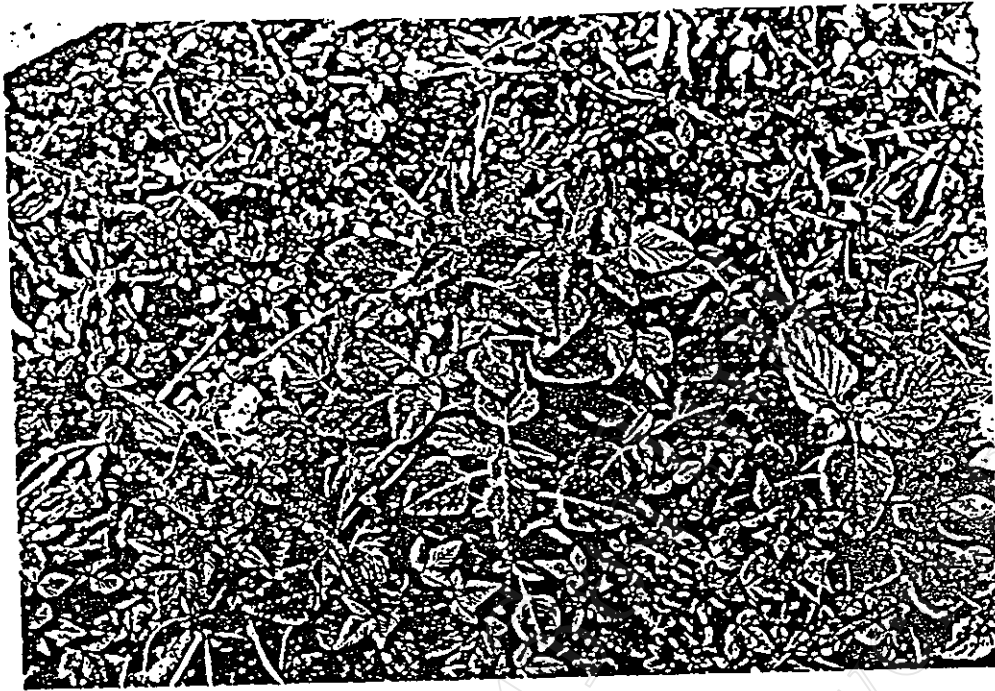
มีวิตามินเอ ฟอสฟอรัส และเส้นใยสูง

ใช้ลวกให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงต้ม แกงเลียง

ราก

เป็นยาแก้ปวดเอว ปวดหลัง

ตากแห้ง ชงน้ำร้อน ใช้คั้น



ชื่อไทย

ผักขม

ชื่อวิทยาศาสตร์

Amaranthus lividus.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Amaranthaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มล้มลุก ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่ กว้าง 2.5-8 ซม. ยาว 3.5-12 ซม. ขอบใบเรียบ ดอกเป็นดอกช่อ ดอกสีม่วงออกตามซอกใบ เมล็ดมีขนาดเล็กสีน้ำตาลเกือบดำ เปลือกแข็ง

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบกลางแจ้ง ค่อนข้างชุ่มชื้น เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินเค และวิตามินเอ และธาตุเหล็ก

การปรุงเป็นอาหาร

ตากให้ตกร เป็นผักจิ้มน้ำพริก ผัด แกง

ส่วนที่เป็นยา

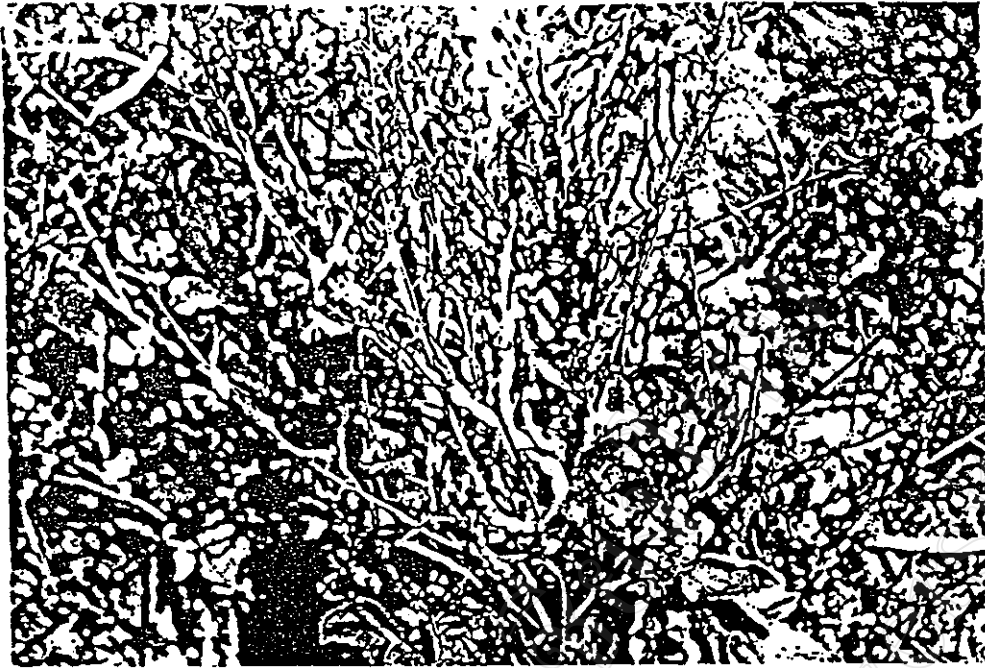
ราก

สรรพคุณทางยา

เป็นยาคับพิษร้อนถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ

การปรุงเป็นยา

คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย

ผักขึ้นหูด

ชื่อวิทยาศาสตร์

Raphanus sativus.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Cruciferae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ล้มลุก ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับออกเป็นกระจุกที่ผิวดิน รูปวงรีแกมรูปรีขน กว้าง 4-8 ซม. ยาว 10-30 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ กลีบดอกสีขาว ผลเป็นฝักมี 2-5 เมล็ด

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบกลางแจ้ง ค่อนข้างระบายน้ำดี ความชื้นปานกลาง ชอบอากาศเย็น

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ฝักอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

รสหวาน มีน้ำตาลบำรุงกำลัง

การปรุงเป็นอาหาร

ต้มให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงแค

ส่วนที่เป็นยา

เมล็ด

สรรพคุณทางยา

แก้อาการปวดเมื่อยเส้นเอ็น

การปรุงเป็นยา

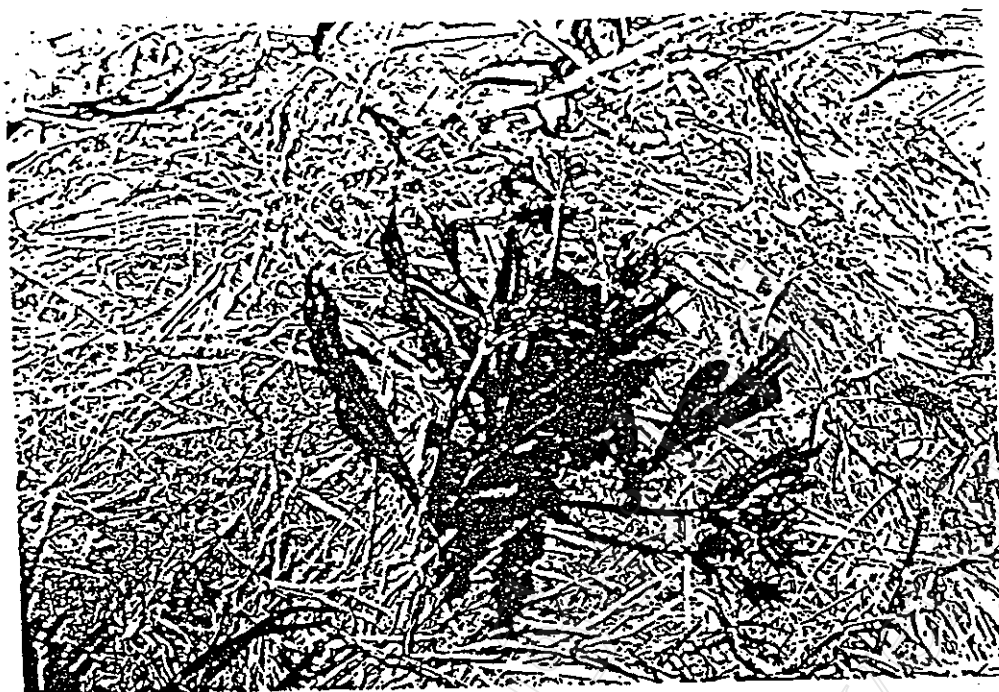
บดละเอียดผสมน้ำมันงา ใช้ทา



ชื่อไทย	ผักคาวตอง (ภาคเหนือ) พูลลาว (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Houttuynia cordata</i> .
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Saururaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้คลุมดิน ลำต้นเลื้อยทอดไปตามผิวดิน แครกรากตามข้อ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปหัวใจ กว้างและยาว 3-8 ซม. ก้านใบยาว 1-5 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ออกที่ปลายยอด ดอกสีเหลืองหรือสีขาว
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ชอบร่มรำไร ชอบดินร่วนซุยและคาวริมแหล่งน้ำต่างๆ
การขยายพันธุ์	แยกต้นหรือหน่อที่มีรากปลูก
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบและยอดอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	รสเปรี้ยว มีวิตามินเอ วิตามินซี และ เส้นใย
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด เป็นผักกับลาบ ช่วยดับกลิ่นคาวในลาบ
ส่วนที่เป็นยา	ใช้ทั้งต้น
สรรพคุณทางยา	มีสรรพคุณขับปัสสาวะ รักษาอาการอักเสบในทางเดินปัสสาวะ
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย	ผักแคบ (ภาคเหนือ) คำลิ่ง (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Coccinia grandis.</i>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Cucurbitaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้เถาเลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยวรูป 5 เหลี่ยม กว้างและยาว 5-10 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยว กลีบดอกสีขาว ผลรูปทรงกระบอก กว้าง 1-2 ซม. ยาว 3-5 ซม. ผลดิบสีเขียว ตกสีแดง ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้ง และได้รับไม้อื่นเจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เพาะเมล็ด ตัดเถาแก่ปลูก
การขยายพันธุ์	ใบและยอดอ่อน ผลอ่อน
ส่วนที่เป็นอาหาร	มีวิตามินเอสูง
คุณค่าทางโภชนาการ	ใบและยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก ผัก แกงเลียง แกงจืด ผลอ่อน แกงเผ็ด
การปรุงเป็นอาหาร	ใบ ราก
ส่วนที่เป็นยา	มีรสเย็น ใช้ขับพิษร้อน แก้แสบคันผิวหนังจากพิษพืชและสัตว์
สรรพคุณทางยา	
การปรุงเป็นยา	ตำผสมเหล้าขาว ใช้ทาผิวหนัง



ชื่อไทย	ผักจืด (ภาคเหนือ) ผักชีฝรั่ง (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Eryngium foetidum</u> .
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Umbelliferae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้คลุมดิน สูง 15-30 ซม. ลำต้นสั้น ใบเดี่ยวรูปขอบขนานกว้าง 1-2 ซม. ยาว 7-15 ซม. ขอบใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ใบออกเป็นกระจุก ดอกมีก้านยาว 15-20 ซม. ดอกมีสีเขียวยellow
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้ชอบร่มรำไร และชอบดินชื้นและ
การขยายพันธุ์	แยกหน่อที่แตกจากต้นแม่ปลูก
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบ
คุณค่าทางโภชนาการ	มีแคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินซี
การปรุงเป็นอาหาร	กินสดเป็นผักกับลาบ ใช้ใส่คัมย่ำหรือแกง ใช้ปรุงกลิ่นในอาหาร
ส่วนที่เป็นยา	ใบ
สรรพคุณทางยา	มีรสหวานเย็น บำรุงกำลัง แก้ร้อนใน
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย

ผักเชียงดา

ชื่อวิทยาศาสตร์

Gymnema inodorum.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Asclepiadaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้เถาเลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยวรูปกลมรี กว้าง 5-10 ซม. ยาว 10-15 ซม. ขอบใบเรียบ ผิวใบเรียบ ใบออกจากข้อเรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน ใบสีเขียวเข้ม

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ขึ้นได้ทั้งที่กลางแจ้งและร่มรำไร ชอบดินร่วนระบายน้ำดี

การขยายพันธุ์

ตัดเถาแก่ปักชำ

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบและชอคอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินเอ และเส้นใย

การปรุงเป็นอาหาร

แกงกับปลาแห้ง

ส่วนที่เป็นยา

ใบ

สรรพคุณทางยา

แก้ไข้หวัด - ลดน้ำตาลในเลือด

การปรุงเป็นยา

ค้ำให้ละเอียดคอกกระหม่อมแก้ไข้หวัด คั้นหรือชงน้ำคั้นลดน้ำตาลในเลือด



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ผักนึ่ง

Ipomoea aquatica.

Convolvulaceae.

เป็นไม้เลื้อยทอดไปตามผิวดินหรือน้ำ หรือที่ลุ่มที่ดินชื้นและมีรากออกตามข้อ ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่หรือรูปขอบขนาน กว้าง 2-5 ซม. ยาว 5-15 ซม. ดอกเป็นรูปประพัง กลีบดอกสีขาวหรือสีชมพู

เป็นไม้กลางแจ้ง เจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีน้ำขัง หรือที่ชื้นแฉะ เเพาะเมล็ด หรือตัดลำต้นแก่ที่มีรากปลูก

ใบและยอดอ่อน

มีวิตามินเอ และวิตามินเคสูง

ใช้กินสด ผัด ตากจิ้ม น้ำพริก แกงส้ม แกงคั่ว

ทั้งคั้น และราก

มีรสจืด เป็นยาเย็น ช่วยขับพิษ ถอนพิษ

ใช้กินสด



ชื่อไทย

ผักปิ้ง (ภาคเหนือ) ผักปลั่ง (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Basella alba

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Basellaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้เลื้อยล้มลุก ทุกส่วนของต้นอวบน้ำ ใบเป็นในเดี่ยวรูปไข่ป้อม กว้าง 3-8 ซม. ยาว 5-10 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ออกดอกที่ซอกใบ ดอกย่อยสี่ชมพู ไม่มีก้านดอก ผลคละจีเขียวแก่สีดำ

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบร่มรำไร ชอบดินชุ่มชื้น เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน เพาะเมล็ด และชำกิ่งแก่

การขยายพันธุ์

ใบอ่อน ยอดอ่อน และดอกอ่อน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินเอ และวิตามินซีสูง

การปรุงเป็นอาหาร

ต้มให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงส้ม แกงเลียง แกงแค

ส่วนที่เป็นยา

ใบ ดอก

สรรพคุณทางยา

ใบแก้กลาก ดอกแก้เกลื้อน

การปรุงเป็นยา

ใช้สดโขยนำมาตำให้ละเอียด คั้นน้ำ ใช้ทา



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ผักบุ้งย่า (ภาคเหนือ) ช้าเลือด (ภาคกลาง)

Caesalpinia mimosoides.

Leguminosae.

เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น ใบเป็นใบประกอบออกเป็นคู่ ก้านใบยาว 25-40 ซม. ใบประกอบมี 10-30 คู่ แต่ละก้านใบประกอบมีใบย่อยอีก 10-20 คู่ มีหนามคามกึ่งก้านใบ ดอกเป็นดอกช่อ กลีบดอกสีเหลือง ผลเป็นฝัก

ชอบร่มรำไร พบตามป่าเต็งรัง และป่าผลัดใบทั่วไป

เพาะเมล็ด

ใบอ่อน ยอดอ่อน และดอก

มีวิตามินเอ และวิตามินซี

กินสด เป็นผักกับลาบ ใส่น้ำผักสด (ยำผักสด)

ใบ และยอดอ่อน

มีรสเปรี้ยว แก้กระหายน้ำ เป็นยาระบาย แก้กลม วิงเวียน หน้ามืด

กินสด



ชื่อไทย

ผักแปม

ชื่อวิทยาศาสตร์

Acanthopanax trifoliatum.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Araliaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่ม ใบเป็นใบประกอบแบบคินนิก ก้านใบและลำต้นมีหนาม มีใบย่อยจำนวน 5 ใบ ใบย่อยรูปไข่ กว้าง 1-3 ซม. ยาว 3-6 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ออกตามปลายกิ่ง

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบร่มรำไร ชอบดินร่วนชุ่มชื้นระบายน้ำดี ปักชำกิ่งแก่

การขยายพันธุ์

ใบอ่อน ยอดอ่อน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินเอ และเส้นใย

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักกับลาบ คีบกลั่นคาวในลาบ

ส่วนที่เป็นยา

เปลือกลำต้น

สรรพคุณทางยา

แก้โรคผอมแห้ง และโรคประสาท

การปรุงเป็นยา

คั้นน้ำดื่ม



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ผักเผ็ด (ภาคเหนือ) ผักคราด (ภาคกลาง)

Spilanthes acmella.

Compositae.

เป็นไม้พุ่ม สูง 20-50 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันรูป
สามเหลี่ยม กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-6 ซม ขอบใบหยักคล้ายฟัน
เลื่อย ดอกเป็นดอกช่ออัดเป็นหัวกลม ดอกมีสีเหลือง
เป็นไม้รุ่มรำไร ชอบดินชื้นและตามริมแหล่งน้ำทั่วไป
เพาะเมล็ด

ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกอ่อน

มีฟอสฟอรัส และวิตามินเอ

กินสดเป็นผักกับลาบ และใส่แกงแค

ใบ ยอด และดอก

มีรสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลม และช่วยย่อยอาหาร

กินสด



ชื่อไทย

ผักไผ่

ชื่อวิทยาศาสตร์

Polygonum odoratum.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Polygonaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มเตี้ยคลุมดิน ใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ ใบรูปหอก กว้าง 1.5-3 ซม ยาว 5-8 ซม ดอกเป็นดอกช่อ ดอกย่อยสีขาวนวล หรือสีชมพูม่วงอ่อน

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบกลางแจ้ง ดินร่วนชุ่มชื้น มีอินทรีย์วัตถุสูง

การขยายพันธุ์

ตัดกิ่งแก่ที่มีรากออกตามข้อปลุก

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักกับลาบ คับกลั่นลาวในลาบ

ส่วนที่เป็นยา

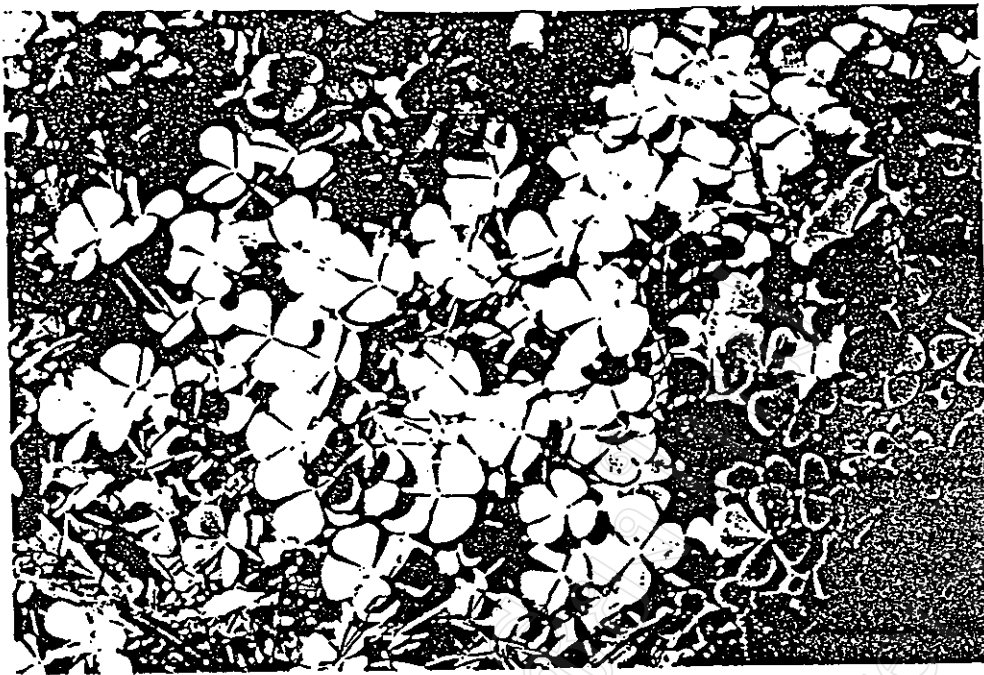
ใบอ่อน ยอดอ่อน

สรรพคุณทางยา

มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหารแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

การปรุงเป็นยา

กินสด



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ผักแว่น

Marsilea crenata.

Marsileaceae.

เป็นไม้น้ำจำพวกเฟิร์น มีไหล ทอดเลื้อยแตกเป็นต้นใหม่ ใบประกอบแบบพัด มีใบย่อย 4 ใบ กว้างและยาว 0.5-2 ซม. ก้านใบยาว 6-18 ซม.

ชอบกลางแจ้ง เจริญเติบโตได้ดีตามแหล่งน้ำต่างๆ หรือที่ตื้นชื้นและ

แยกต้นที่เกิดจากไหลปลุก

ใบและยอดอ่อน

มีแคลเซียม วิตามินเอ และเส้นใย

กินสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก ใช้แกง

ทั้งคั้น

แก้เจ็บคอ เติงแหบ แก้ไข้

คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ฝักเดี่ยว

Bauhinia purpurea.

Leguminosae.

เป็นไม้ยืนต้น สูง 7-12 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไต กว้าง 5-8 ซม. ยาว 8-10 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ดอกย่อยมีกลีบดอกสีม่วงอมชมพู ผลเป็นฝัก

เป็นไม้กลางแจ้ง เป็นไม้โตเร็ว ทนทาน ขึ้นได้ทุกสภาพพื้นที่ เพาะเมล็ด

ใบอ่อน ยอดอ่อน

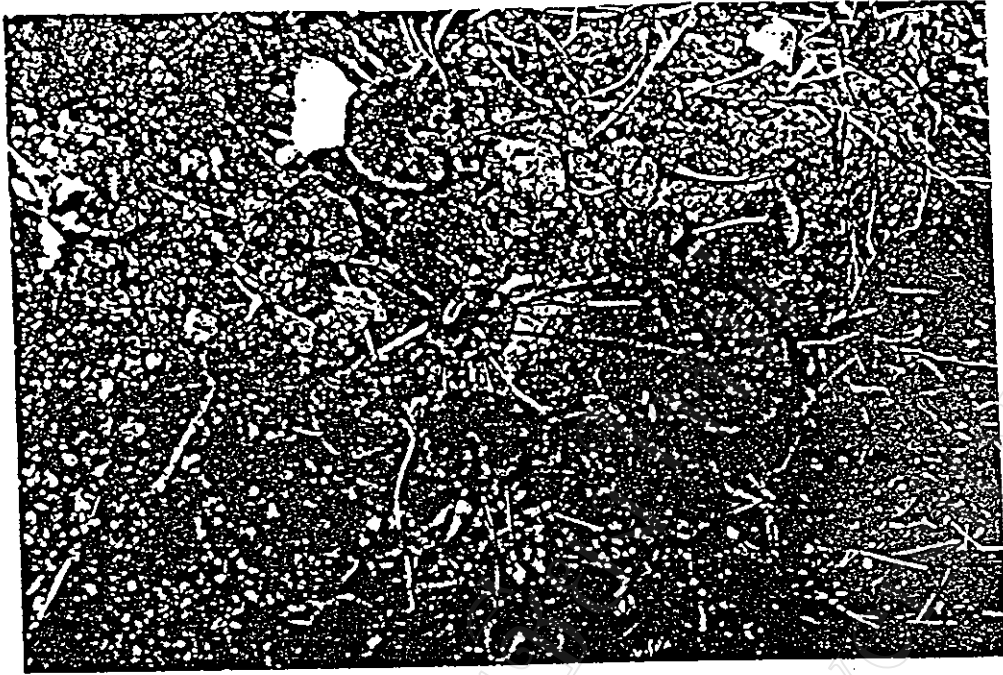
รสหวาน มีน้ำตาลบำรุงร่างกาย

ลวกให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก และแกง

ใบ

ขับปัสสาวะ

คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย

ผักหนอก (ภาคเหนือ) บัวบก (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Centella asiatica.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Umbelliferae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ล้มลุกดิน แดกไหลแผ่ไปตามผิวดิน ใบเป็นใบเดี่ยวรูปกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-5 ซม. ขอบใบหยัก ก้านใบยาว 10-15 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ กลีบดอกสีม่วง

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบร่มรำไร ชอบดินชื้นแฉะตามริมน้ำต่าง ๆ

การขยายพันธุ์

แตกไหลปลูก

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบ ก้านใบ

คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินซี แคลเซียม และเส้นใย

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก และ ถับลาบ

ส่วนที่เป็นยา

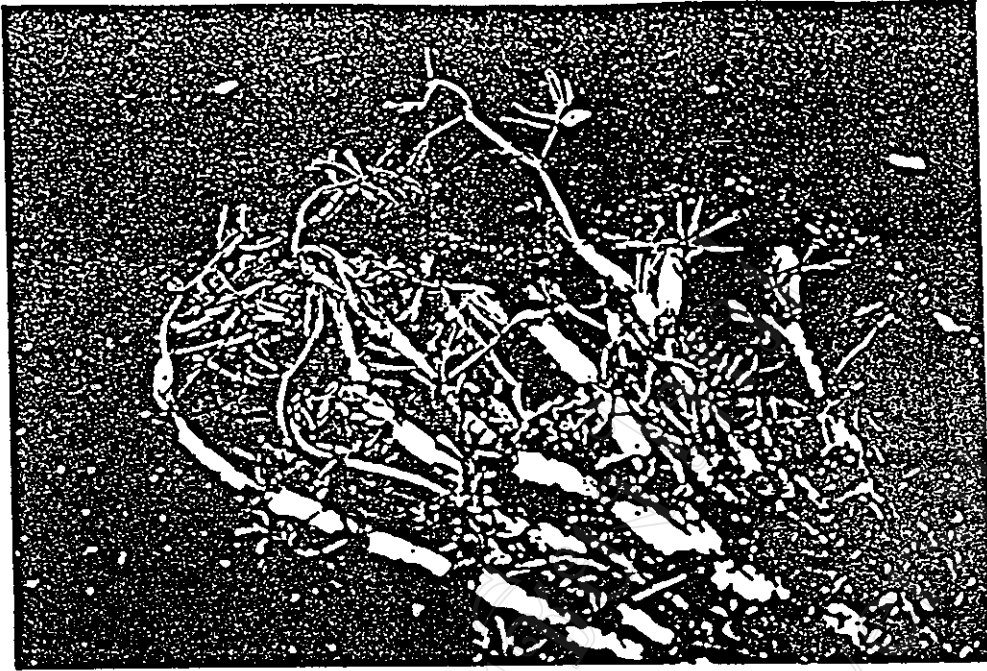
ใบ และ ก้านใบ

สรรพคุณทางยา

แก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้ไข้ บำรุงกำลัง

การปรุงเป็นยา

คั้นน้ำจากใบและก้านใบ ปรุงรส ด้วยน้ำตาล ใช้ดื่ม



ชื่อไทย	ผักหนอง (ภาคเหนือ) ผักกระเจด (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Neptunia oleracea.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Leguminosae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นทอดลอยเสมอกับผิวน้ำ ปล้องแก่มีนวมคล้าย ฟองน้ำหุ้ม รากแตกคามข้อ ใบเป็นใบประกอบ ใบย่อยกว้าง 1-3 ม.ม. ยาว 4-10 ม.ม. ดอกเป็นดอกช่อ สีเหลืองสด
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ขึ้นตามแหล่งน้ำต่างๆ .
การขยายพันธุ์	เถาแก่ที่มีราก ปลูกริมน้ำ
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบและยอดอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และเส้นใย
การปรุงเป็นอาหาร	ใช้ผัด และแกงส้ม
ส่วนที่เป็นยา	ใบและยอดอ่อน
สรรพคุณทางยา	มีรสมันเย็น สรรพคุณขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ถอนพิษเบื่อเมา
การปรุงเป็นยา	ต้มให้สุก ใช้กิน



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ชื่อพืชมานาม

Lasia spinosa.

เป็นไม้กอ ลำต้นอวบน้ำ ใบเป็นใบเดี่ยว ใบหัดเว้าลึกเป็น
แฉกๆ กว้าง 15-20 ซม. ยาว 20-30 ซม. มีหนามตามเส้นใบ
ด้านล่าง และก้านใบก้านดอก ดอกเป็นดอกช่อ ลักษณะเป็น
แท่งกลม

ชอบร่มรำไร ชอบขึ้นตามดินที่ชื้นแฉะ ริมแหล่งน้ำต่างๆ

แยกหน่อปลุก

ใบอ่อน ยอดอ่อน

มีวิตามินเอ และวิตามินซี

คัมตุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงส้ม

ราก

เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ

ตากแห้ง คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย	ฝักหละ (ภาคเหนือ) ชะอม (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Acacia pennata.</i>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Leguminosae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่มกิ่งเลื้อย ตามลำต้น กิ่งก้านมีหนามแหลม ใบเป็นใบ ประกอบ ใบย่อยออกตรงข้ามรูปขอบขนานมี 13-28 คู่ ดอกเป็นดอกช่อ ดอกสีขาวนวล ผลเป็นฝักแบน
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ขึ้นได้ทั้งในที่กลางแจ้ง และร่มรำไร ดินร่วน ชุ่มชื้น ระบายน้ำดี
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ฝักกิ่งแก่ปักชำ
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ลวกหรือชุบไข่ทอด จิ้มน้ำพริก กินสดกับตำมะม่วง คำส้มโอ ไข่แดง
ส่วนที่เป็นยา	ราก
สรรพคุณทางยา	ขับลม แก้ท้องอืดเพื่อ
การปรุงเป็นยา	ต้มน้ำดื่ม



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

ผักหวานบ้าน

Sauropus androgynus.

Euphorbiaceae.

เป็นไม้พุ่มสูง 1-2 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่กลม กว้าง 2-3 ซม. ยาว 3-6 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยว กลีบดอกสีแดงเข้ม ผลกลมมี 3 พู ผลสีเขียวนวล เส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1.5 ซม.

ชอบร่มรำไร ดินร่วนมีความชื้นสูง

เพาะเมล็ด

ใบอ่อน ยอดอ่อน

มีวิตามินเอ วิตามินซี และเส้นใย

ต้มให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงเลียง ต้มจืดกับหมูต้บหรือแกงกับปลาอย่าง

ราก

แก้ร้อนใน และถอนพิษไข้

ตากแห้ง คั้นน้ำดื่ม



ชื่อไทย

ผักหวานป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์

Melientha suavis.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Opiliaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่ม สูง 5-16 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวเขี้ยวเข้มรูปไข่ กว้าง 3-5 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกเป็นช่อคอกย่อยสีเขียวอ่อน ออกตรงซอกใบ ผลเป็นรูปไข่สีเหลือง กว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 2-3 ซม.

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบร่มรำไร พบขึ้นตามป่าโปร่งเชิงเขา ป่าเต็งรังและป่าผสมผลัดใบ

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินเอ น้ำตาล และเส้นใย

การปรุงเป็นอาหาร

ตากให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงเลียง แกงอ่อม

ส่วนที่เป็นยา

ราก

สรรพคุณทางยา

มีรสหวานเย็น แก้พิษร้อน

การปรุงเป็นยา

ตากแห้ง คั้นน้ำดื่ม



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักฮ้วนหมู

Dregea volubilis.

Asclepiadaceae.

เป็นไม้เถาเลื้อย อายุหลายปี ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามตามข้อ ใบรูปไข่ กว้าง 5-15 ซม. ยาว 6-20 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ กลีบดอกเขียวอ่อน มีดอกย่อยมากกว่า 20 ดอก ผลเป็นฝักคู่รูปหอก

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ชอบกลางแจ้ง ขึ้นเลื้อยพันไม้อื่น พบตามป่าแดงหรือป่าละเมาะทั่วไป

การขยายพันธุ์

ตัดเถาแก่ หรือลำต้นแก่ปักชำ

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีแคลเซียม และวิตามินซี

การปรุงเป็นอาหาร

ต้มหรือลวกให้สุกเป็นผักจิ้มน้ำพริก. ใช้แกงกับปลาแห้ง

ส่วนที่เป็นยา

เถา และราก

สรรพคุณทางยา

แก้พิษไข้ ระบายความร้อน แก้ปัสสาวะพิการ

การปรุงเป็นยา

ตากแห้ง ต้มน้ำดื่ม



ชื่อไทย

ฝักเหือด

ชื่อวิทยาศาสตร์

Ficus lacor.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Moraceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่ กว้าง 6-10 ซม. ยาว 7-18 ซม. ใบอ่อนสีเขียวอ่อนหรือสีชมพู ใบแก่สีเขียวเข้ม ดอกเป็นดอกช่อลักษณะกลม ผลเป็นผลสดลักษณะกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 ซม.

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้กลางแจ้ง ขึ้นได้ทุกสภาพของพื้นที่ พบในป่าผลัดใบ ป่าโปร่ง และป่าดิบ

การขยายพันธุ์

ตอนกิ่ง หรือตัดกิ่งปักชำในดินชื้น

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินเอ แคลเซียม และเส้นใย

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ผักกับ ลวกให้สุกใช้ยำ

ส่วนที่เป็นยา

เปลือกของคั้น

สรรพคุณทางยา

แก้ปวดท้อง

การปรุงเป็นยา

คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย

พญาขอ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Clinacanthus nutans.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Acanthaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มกิ่งเลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ใบรูปใบหอก กว้าง 1-3 ซม. ยาว 4-12 ซม. ที่เขียวเข้ม ดอกเป็นดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีแดงส้ม ผลเป็นผลแห้ง ชอบร่มรำไร ใต้ร่มไม้ใหญ่ ชอบดินร่วน ความชื้นปานกลาง คัดกิ่งปักชำ

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ใบอ่อน ยอดอ่อน

ส่วนที่เป็นอาหาร

มีวิตามินเอ และวิตามินซี

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก และผักกับลาบ แกงแค

ส่วนที่เป็นยา

ใบ

สรรพคุณทางยา

ลดการอักเสบจากเรื้อรัง และแก้คันคัน

การปรุงเป็นยา

ใบสด หรือแห้ง ตำละเอียด ผสมแอลกอฮอล์ 70% ใช้ทา



ชื่อไทย

พริกแดง (ภาคเหนือ) พริกขี้หนู (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Capsicum frutescens.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Solanaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มอายุหลายปี ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับกัน ใบรูปไข่ กว้าง 2-4 ซม. ยาว 3-8 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยว กลีบดอกสีขาว ผลรูปทรงกระบอก กว้าง 0.5-1 ซม. ยาว 1-5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวแก่สีแดง

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้งและร่มรำไร ชอบดินร่วนซุยระบายน้ำดี ความชื้นปานกลาง

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ผล

คุณค่าทางโภชนาการ

มีฟอสฟอรัส วิตามินเอ และวิตามินซี

การปรุงเป็นอาหาร

กินสดหรือแห้ง ใช้เป็นเครื่องปรุงรสต่างๆ คัมข่า ข่า และถาป

ส่วนที่เป็นยา

ผล

สรรพคุณทางยา

มีรสเผ็ด ช่วยขับลมขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้เลือดในร่างกายไหลเวียนเวียนดี

การปรุงเป็นยา

กินสด หรือแห้ง



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

พริกไทย

Piper nigrum.

Piperaceae.

เป็นไม้เถาเลื้อย มีรากออกตามข้อเพื่อใช้ยึดเกาะ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ กว้าง 5-8 ซม. ยาว 8-11 ซม. ดอกช่อ ออกตามซอกใบ กลีบดอกย่อยสีขาวแกมเขียว ผลสดกลม ผลอ่อนสีเขียว สุกสีแดง

ชอบร่มรำไรความชื้นสูง ดินร่วน มีอินทรีย์วัตถุสูงและระบายน้ำดี

ตัดเถาที่มีราก และยอด ปักชำ

ผล

มีรสเผ็ดร้อนช่วยเจริญอาหาร ใช้เป็นเครื่องปรุงรสและกลิ่น ผลสดใช้ได้ปรุงรสในผักต่างๆ ผลแห้งใช้ป่นปรุงรสและกลิ่นในอาหารต่างๆ

ผล

เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ บำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืดเพื่อ

ผลแห้งป่น ผสมอาหารใช้กิน



ชื่อไทย	พริกหนุ่ม (ภาคเหนือ) พริกชี้ฟ้า (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Capsicum annuum</i> .
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Solanaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่ม อายุหลายปี ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับกัน ใบรูปไข่กว้าง 2-4 ซม. ยาว 3-8 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยว กลีบดอกสีขาว ผลรูปทรงระบอบ กว้าง 1-2 ซม. ยาว 5-12 ซม. ผลอ่อนสีเขียวแก่สีแดง
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง ความชื้นปานกลาง
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	มีฟอสฟอรัส วิตามินเอ และวิตามินซี
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด หรือแห้ง ใช้เป็นเครื่องปรุงรสในแกงต่างๆ คัมข่า ข่า ลาบ
ส่วนที่เป็นยา	ผล
สรรพคุณทางยา	มีรสเผ็ด ช่วยขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้เลือดในร่างกายไหลเวียนดี
การปรุงเป็นยา	กินสด หรือ แห้ง



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

พลูลิง (ภาคเหนือ) ซ้าพลู (ภาคกลาง)

Piper Sarmentosum.

Piperaceae.

เป็นไม้คลุมดิน แตกไหลออกเป็นต้นใหม่ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียง
สลับรูปหัวใจ กว้าง 5-10 ซม. ยาว 7-15 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ
ออกที่ซอกใบรูปทรงกระบอก ผลเป็นผลสด

เป็นไม้รุ่มราไร ชอบดินชุ่มชื้น ดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง
แยกต้นปลูก

ใบอ่อน ยอดอ่อน

มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอสูง

กินสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก กินกับลาบ คำนะม่วง ใต้แกง
ใบ

มีรสเผ็ด ช่วยบำรุงธาตุ เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดจุกเสียด
กินสด



ชื่อไทย

เพี้ยฟาน

ชื่อวิทยาศาสตร์

Macropanax dispermus.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Araliaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่ม สูง 0.50 – 1.50 ม. ใบเป็นใบประกอบขนนกตามชั้น

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ใบย่อยรูปไข่กว้าง 1-2 ซม. ยาว 2-3 ซม. ลำต้นสีเขียวเรียบ

การขยายพันธุ์

ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้งและที่ร่มรำไร ปลูกถ่ายหนทานในทุกสภาพพื้นที่
แยกต้นที่เกิดจากรากปลูก

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีเส้นใยช่วยระบาย มีวิตามินเอ และวิตามินซี

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักกับลาบ

ส่วนที่เป็นยา

ใบอ่อน ยอดอ่อน

สรรพคุณทางยา

มีรสขมอมหวาน ช่วยเจริญอาหารและช่วยระบายท้อง

การปรุงเป็นยา

กินสด



ชื่อไทย	ผักเจียว
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Benincasa cerifera.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Cucurbitaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้เถาเลื้อยล้มลุก ใบเป็นใบเดี่ยว รูป 5-7 เหลี่ยม หยักเว้า ใบกว้าง 10-15 ซม. ยาว 15-20 ซม. ดอกแยกเพศ กลีบดอกสีเหลือง ผลรูปทรงกระบอก ผิวเรียบสีเขียว
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ขึ้นได้ทั้งที่กลางแจ้ง หรือใต้ร่มไม้อื่น เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	รสหวานเย็น มีน้ำศาลบำรุงร่างกาย
การปรุงเป็นอาหาร	ต้มให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก คั้นจืด ผัด หรือแกง
ส่วนที่เป็นยา	ผล
สรรพคุณทำยา	มีรสหวานเย็น แก้อ่อนใน บำรุงร่างกาย
การปรุงเป็นยา	ต้มให้สุก ใช้กิน



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

พืักข้าว

Momordica cochinchinensis.

Cucurbitaceae.

เป็นไม้เถาเลื้อยล้มลุก ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปหัวใจ ขอบใบ
หยักเว้าลึกกว้างและยาว 6-15 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยวออกที่ซอก
ใบ กลีบดอกสีขาวนวล ผลเป็นผลสด สีเขียว เมื่อสุกสีแดง
ขึ้นได้ทั้งในที่กลางแจ้ง หรือได้รับไม้อื่นเจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน
เพาะเมล็ด ปักชำเถาแก่

ใบอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อน

มีแคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินซี

ลวกหรือคั้นให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริกและแกงแค

ใบ

เข้ายาเขียว แก้วใจ แก้วร้อนใน

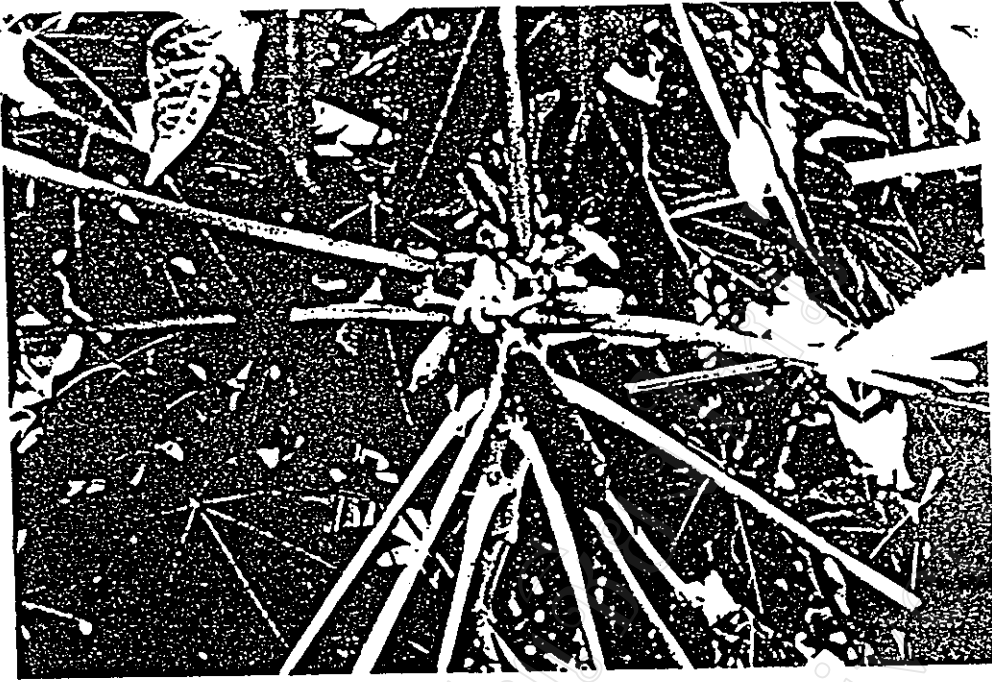
ขงน้ำร้อน ใช้คั้น



ชื่อไทย	มะกรูด
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Citrus hystrix.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Rutaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่มกึ่งยืนต้น สูง 2-8 เมตร ใบเป็นใบประกอบใบย่อยเรียงสลับรูปไข่ กว้าง 2.5-5 ซม. ยาว 3-8 ซม. ก้านใบมีกลีบใหญ่เท่าตัวใบดอกเป็น ดอกเดี่ยว กลีบดอกสีขาว ผลสีขาวขรุขระ
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้งและร่มรำไร ชอบดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	ตอนกิ่ง เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบ และ ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	มีวิตามินเอ และวิตามินซีสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ใบ ใช้ปรุงก๋นในคัมข่า ผัดเผ็ด ผิวของผล ใช้ปรุงเครื่องแกง
ส่วนที่เป็นยา	ผล
สรรพคุณทางยา	น้ำในผล แก้เลือดออกตามไรฟัน ผิวของผล เป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย	มะกอก
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Spondias pinnata.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Anacardiaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ยืนต้น ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปไข่คิด ตรงข้าม 4-6 คู่ ใบย่อยขนาดกว้าง 3-4 ซม. ยาว 7-12 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ผลรูปไข่ กว้าง 2-4 ซม. ยาว 3-5 ซม.
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง พบขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้งและป่า ทุ่ง
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ตัดกิ่งแก่ปักชำ
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	มีแคลเซียม และวิตามินซีสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน เป็นผักสดจิ้มน้ำพริกและหั่นกับลาบ เนื้อ ผลสุกใช้ปรุงรสในยำ และน้ำพริก
ส่วนที่เป็นยา	ผล
สรรพคุณทางยา	เนื้อผลสุก มีรสเปรี้ยว ฝาด แก้กระหายน้ำ แก้เลือดออกตาม ไรฟัน
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย	มะก้วยเทศ (ภาคเหนือ) มะละกอ (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Carica papaya</i> .
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Caricaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ยืนต้นอวบน้ำ สูง 5-6 ม. ใบออกเป็นกลุ่มที่ยอดใบเดี่ยว ขอบใบหยักลึก 7-11 หยัก กว้างและยาว 25-40 ซม. ดอกเป็นดอกช่อสีขาวนวล ผลมีรูปร่างกลม และทรงกระบอกยาว ขอบกลางแข็งแฉกตลอดวัน ขอบคินขุ่มขึ้น มีอินทรีย์วัตถุสูง ระบายน้ำดี
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เพาะเมล็ด
การขยายพันธุ์	ผล
ส่วนที่เป็นอาหาร	มีวิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส
คุณค่าทางโภชนาการ	ผลดิบคั้นสดเป็นผักจิ้มน้ำพริก ใช้ผัด แกงต้ม และต้มตำ
การปรุงเป็นอาหาร	ขางจากผลดิบ
ส่วนที่เป็นยา	ช่วยแก้แผลเนื้อตาย รักษาปลาและหูด
สรรพคุณทางยา	ใช้ยางสด ใช้ทา
การปรุงเป็นยา	



ชื่อไทย	มะขาม
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Tamarindus indica.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Leguminosae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ยืนต้น สูง 15-25 เมตร ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปขอบขนาน กว้าง 5-8 ซม. ยาว 1-1.5 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง สีเหลือง ผลเป็นฝัก
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ชอบกลางแจ้ง แสงแดดตลอดวัน มีความทนทาน ขึ้นได้ทุกสภาพของพื้นที่
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ทาบกิ่ง
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกอ่อน ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	มีแคลเซียม และวิตามินซีสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกอ่อน ไข่ต้ม แกง ตำส้ม ผลอ่อนใช้ทำน้ำพริก ผลแก่ใช้เป็นเครื่องปรุงรส
ส่วนที่เป็นยา	ผลแก่
สรรพคุณทางยา	เป็นยาถ่าย
การปรุงเป็นยา	คั้นน้ำใช้ดื่ม



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

มะเขือเครือ

Sechium edule.

Cucurbitaceae.

เป็นไม้เถาเลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยวรูป 5-7 เหลี่ยม กว้าง 10-15 ซม. ยาว 15-20 ซม. ดอกเป็นช่อ ดอกย่อยกลีบ ดอกสีเหลือง ผลเป็นรูปทรงกระบอก กว้าง 5-10 ซม. ยาว 10-15 ซม.

ชอบร่มรำไร ดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง ดินชุ่มชื้น

ใช้ผลแก่เพาะปลูก

ใบอ่อน ยอดอ่อน ผล

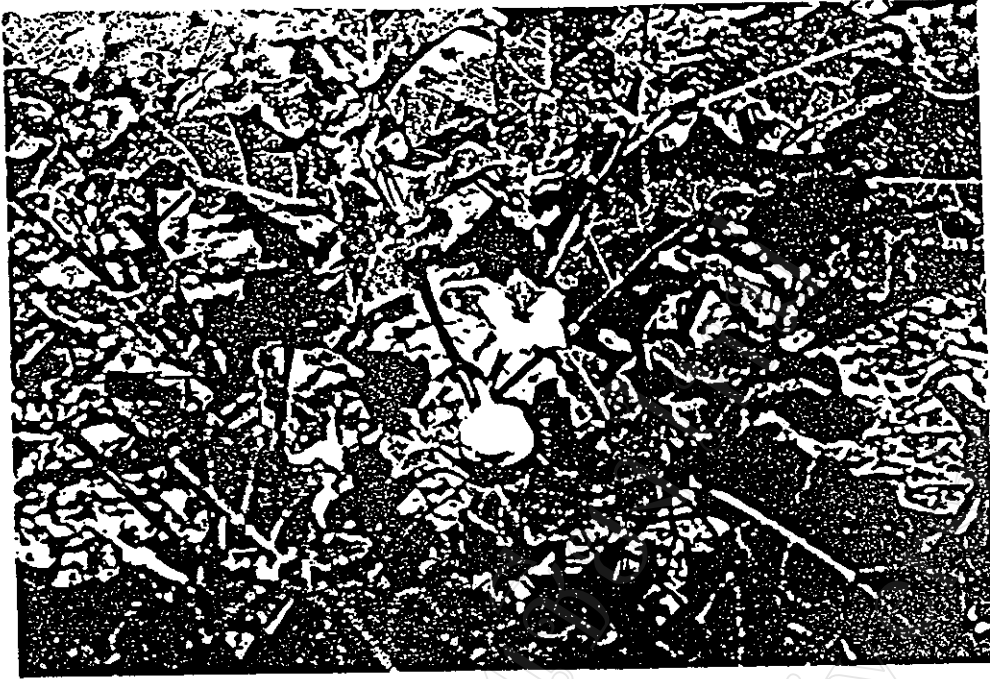
ใบอ่อน ยอดอ่อน มีวิตามินเอ และเส้นใย ผล มีรสหวานมีน้ำตาล บำรุงร่างกาย

คัมตุก เป็นผักจิ้ม น้ำพริก แกง ผัก

ผล

มีรสหวาน บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง

คัมตุก ใช้กิน



ชื่อไทย

มะเขือแจ้ (ภาคเหนือ) มะเขือเปราะ (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Solanum aculeatissimum.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Solanaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่ม ใบเป็นใบเดี่ยวรูปรี ขอบใบเว้าหยักคลื่น ใบกว้าง 5-10 ซม. ยาว 8-12 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยว กลีบดอกสีม่วง ออกดอกตามกิ่งโคนซอกใบ ผลรูปกลมหรือรูปไข่กว้างยาว 2-5 ซม.

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้นระบายน้ำดี

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ผล

คุณค่าทางโภชนาการ

มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ตำผัก ยำ ไข่แกงเผ็ด แกงป่า

ส่วนที่เป็นยา

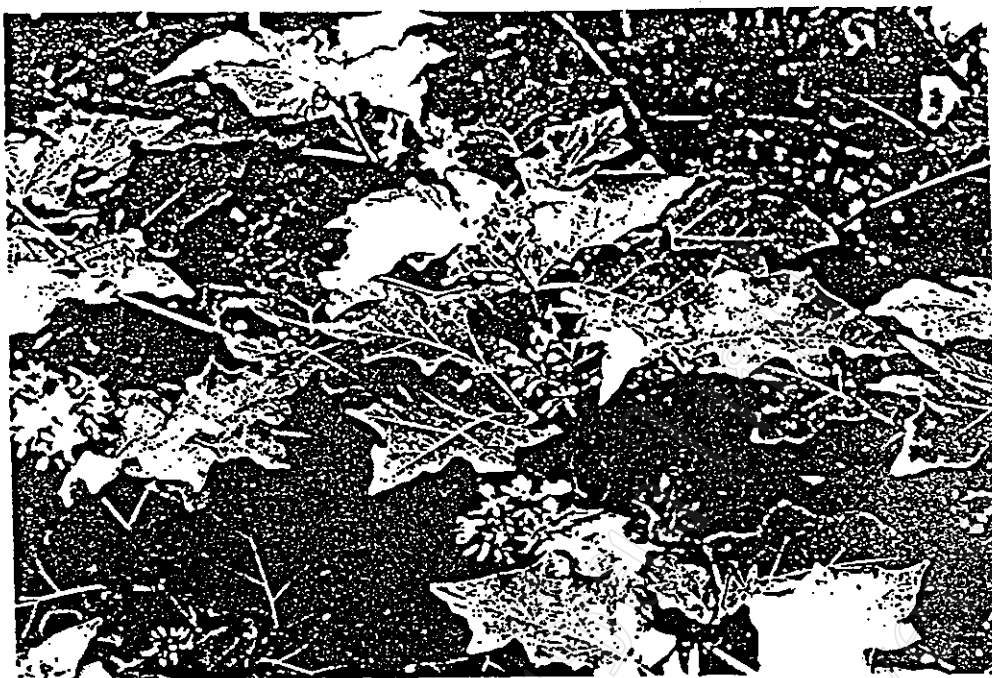
ผล

สรรพคุณทางยา

บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงเลือด

การปรุงเป็นยา

กินสด



ชื่อไทย	มะเจือพวง
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Solanum torvum.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Solanaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่ม ไม้ต้นและก้านมีหนามเล็กๆ ใบเป็นใบเดี่ยวรูปรี ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเว้าคั้น ใบกว้าง 10-15 ซม. ยาว 15-20 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ดอกเป็นกระจุก ดอกย่อยสีขาว ผลกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.8-1.2 ซม. .
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้งและที่ร่มรำไร ชอบดินชุ่มชื้น มีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	มีแคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด หรือตาก เป็นผักจิ้มน้ำพริก และใส่แกง
ส่วนที่เป็นยา	ราก
สรรพคุณทางยา	เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ
การปรุงเป็นยา	คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย

มะเขือมัน (ภาคเหนือ) การเจ็ชบมอญ (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Abelmoschus esculentus.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Malvaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มล้มลุก ลำต้นและใบมีขน ใบเป็นใบเดี่ยวรูปฝ่ามือ กว้าง 8-25 ซม ยาว 10-30 ซม ดอกเป็นดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลือง ผลรูปทรงกระบอก ยาว 10-20 ซม

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้นร่วนซุย ระบายน้ำดี

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ผลอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีแคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินซี

การปรุงเป็นอาหาร

ต้มให้สุก เป็นผักจิ้ม น้ำพริก แกงส้ม

ส่วนที่เป็นยา

ผลอ่อน

สรรพคุณทางยา

รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยระบายท้อง

การปรุงเป็นยา

ต้มให้สุก ใช้กิน



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

มะเขือยาว

Solanum melongena.

Solanaceae.

เป็นไม้พุ่ม ใบเป็นใบเดี่ยวรูปรี ขอบใบเว้าหยักตื้น ใบกว้าง 7-10 ซม. ยาว 10-15 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยว กลีบดอกสีม่วง ออกตลอดตามกิ่งโคนช่อใบ ผลรูปทรงกระบอกยาว 15-25 ซม.

เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้นระบายน้ำดี

เพาะเมล็ด

ผล

มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส

คั้นให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ผัก แกง ย่างไฟให้สุกใช้ยา

ผล

บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงเลือด

กินสุก



ชื่อไทย	มะค้อนก้อม (ภาคเหนือ) มะรุม (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Moringa oleifera</i> .
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Moringaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ยืนต้น สูง 3-10 ม. ใบเป็นใบประกอบขนนกตามชั้น ใบย่อยรูปไข่กว้าง 0.7-1 ซม. ยาว 1-3 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ออกที่ซอกใบกลีบดอกสีขาว ผลเป็นฝักกลม ยาว 25-50 ซม.
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินร่วนระบายน้ำดี ทนต่อสภาพแห้งแล้ง
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด คัดกิ่งแก่ปักชำ
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอก ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	มีวิตามินเอ และวิตามินซีสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน และดอกตากเป็นผักจิ้มน้ำพริก ผลอ่อนใช้แกงส้ม
ส่วนที่เป็นยา	เปลือกต้น
สรรพคุณทางยา	เป็นยาขับลม
การปรุงเป็นยา	คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย	มะคาเดื่อ (ภาคเหนือ) ยอ (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Morinda citrifolia</i>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Rubiaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่มกึ่งยืนต้น สูง 2-6 ม. ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามรูปไข่ กว้าง 8-15 ซม. ยาว 10-20 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ออกที่ซอกใบ ฐานดอกอัดเป็นทรงกลม กลีบดอกสีขาว ผลติดกันเป็นผลรวมรูปไข่
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ขึ้นได้ทั้งในที่กลางแจ้งและที่ร่มรำไรชอบดินชุ่มชื้นมีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีวิตามินเอ และแคลเซียมสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ตากหรือต้มให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริกใส่แกงเผ็ด แกงอ่อม ห่อหมก
ส่วนที่เป็นยา	ผล
สรรพคุณทางยา	มีรสเผ็ดร้อน ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม เจริญอาหาร
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย

มะนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus aurantifolia.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Rutaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่ม สูง 2 - 4 ม. ลำต้นและกิ่งมีหนาม ใบเป็นใบประกอบ เรียงสลับใบรูปไข่ กว้าง 3-5 ซม. ยาว 4-8 ซม. ดอกเดี่ยว หรือช่อ ออกความกิ่งและซอกใบ ดอกสีขาว ผลกลม ขนาด 3-5 ซม.

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้ง และที่ร่มรำไร ชอบดินชุ่มชื้น มีอินทรีย์วัตถุสูง เพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

การขยายพันธุ์

ผล

ส่วนที่เป็นอาหาร

มีวิตามินซีสูง

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

น้ำในผลใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

ผล

สรรพคุณทางยา

เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

การปรุงเป็นยา

คั้นน้ำในผล ใช้จิบหรือขงปรุงรส ใช้คั้น



ชื่อไทย

มะปิ่น (ภาคเหนือ) มะคุ่ม (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Aegle marmelos.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Rutaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ยืนต้นสูง 10-15 เมตร ใบเป็นใบประกอบเรียงสลับ ใบย่อยรูปไข่ กว้าง 2-7 ซม. ยาว 4-12 ซม. ดอกเป็นช่อออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกสีเขียวอ่อนนวล ผลกลมขนาด 8-12 ซม.

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้กลางแจ้ง ทนทาน ขึ้นได้ทุกสภาพพื้นที่

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

มีรสเผ็ดร้อน และมีกลิ่นหอม ช่วยปรุงรสและกลิ่น

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือผัดกับลาบ

ส่วนที่เป็นยา

ผล

สรรพคุณทางยา

แก้ท้องเสีย แก้บิด ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ แก้ลม

การปรุงเป็นยา

ผลดิบหั่นบางๆ ตากแห้ง ใช้ชงน้ำดื่ม



ชื่อไทย	มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ) ฟักทอง (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Cucurbita moschata</u> .
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Cucurbitaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้เลื้อยล้มลุก ใบเป็นใบเดี่ยวรูป 5-7 เหลี่ยม หยักเว้าลึก 5-7 หยัก ใบกว้าง 10-20 ซม. ยาว 15-30 ซม. ดอกแยกเพศ กลีบดอกสีเหลือง ผลรูปกลมแป้น ผิวขรุขระ
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้งและร่มรำไรได้ไม่ใหญ่ เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน ชอบดินร่วน
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกอ่อน ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	ใบอ่อน ยอดอ่อน มีวิตามินเอและวิตามินซี ผลมีแป้ง น้ำตาล และวิตามินเอสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอกอ่อน แกง และลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก ผลใช้แกง ผัด ต้ม
ส่วนที่เป็นยา	เมล็ด
สรรพคุณทางยา	แก้อาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ แก้ปัสสาวะขัด
การปรุงเป็นยา	กินเนื้อในของเมล็ด



ชื่อไทย	มะเฟือง
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Averrhoa carambola.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Averrhoaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ สูง 3-5 เมตร ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปไข่กว้าง 2-3.5 ซม ยาว 4-6 ซม ดอกเป็นดอกช่อ ออกที่ซอกใบ กลีบดอกย่อย 5 กลีบ ผลสดคาวน้ำ ผลเป็นต้นพู่ 5 ต้น ขึ้นได้ทั้งในที่กลางแจ้ง และได้รับไม้อื่น ชอบดินชุ่มชื้น ร่วนซุย
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ระบายน้ำดี
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ทาบกิ่ง
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	ใบอ่อน มีวิตามินเอ ผล มีวิตามินซี
การปรุงเป็นอาหาร	ใบอ่อน เป็นผักสด กินกับตาบ ผล ปรุงรสเปรี้ยวในอาหาร
ส่วนที่เป็นยา	ผล
สรรพคุณทางยา	ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับเลือดเสีย
การปรุงเป็นยา	กินสด หรือคั้นน้ำในผลคั้น



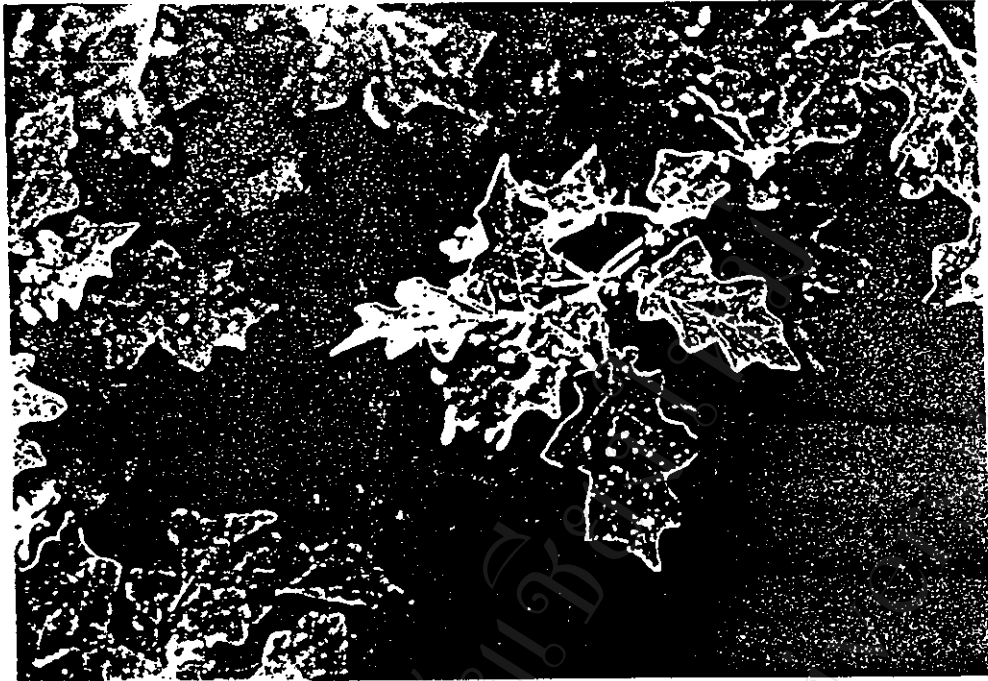
ชื่อไทย	มะม่วง
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Mangifera indica.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Anacardiaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ยืนต้น ไม้ผลัดใบ ใบเป็นใบเดี่ยวรูปขอบขนาน กว้าง 8 – 15 ซม. ยาว 15 – 25 ซม. ดอกเป็นดอกช่อออกตามปลายกิ่ง ผลรูปไข่หรือป้อมเมล็ดแบนมีเสี้ยน
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ค่อนข้างขึ้นน้ำ
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ทาบกิ่ง
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ผลอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีวิตามินซีสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ใบอ่อน เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ผักกัปลาบ ต้มยำ ผลอ่อนใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหาร
ส่วนที่เป็นยา	ผล
สรรพคุณทางยา	ผลดิบ รสเปรี้ยว แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ผลสุกช่วยระบายท้อง
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย	มะยม
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Phyllanthus acidus.</i>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Euphorbiaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่สูง 5 - 10 เมตร ใบเป็นใบประกอบขนนก มีใบย่อย 20 - 30 คู่ ใบย่อยรูปไข่ กว้าง 1.5 - 3.5 ซม ยาว 2.5 - 7.5 ซม ดอกออกเป็นช่อตามกิ่ง ผลรูปกลมแป้นสีเขียวอ่อนเมื่อแก่ สีเหลืองอ่อนหรือขาว
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้นระบายน้ำดี
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ผล
คุณค่าทางโภชนาการ	ผลรสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง
การปรุงเป็นอาหาร	ใบอ่อน กินสดเป็นผักกับลาบ กินกับส้มตำ ผล ใช้ปรุงรสเปรี้ยวในส้มตำแกงคั่ว
ส่วนที่เป็นยา	ใบ ผล
สรรพคุณทางยา	ใบ เป็นส่วนประกอบในยาเขียว คับพิษไข้ ผล รสเปรี้ยว แก้เลือดออกตามไรฟัน
การปรุงเป็นยา	ผล กินสด



ชื่อไทย	มะลิคไม้ (ภาคเหนือ) เพกา (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Oroxylum indicum.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Bignoniaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ยืนต้น สูง 3 - 12 ม. ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ใบย่อยรูปไข่ กว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกเป็นดอกช่อดอกที่ปลายช่อค้ำช่อดอกยาว กลีบดอกสีนวล ผลเป็นฝักรูปดาบ เมล็ดแบนมีปีก
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ขึ้นตามป่าโปร่งทั่วไป
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ดอก และผลอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีรสขมอมหวาน ช่วยเจริญอาหารมีเส้นใยช่วยระบาย
การปรุงเป็นอาหาร	ดอกตากให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ฝักอ่อน คั้นหรือย่างกินกับปลาหรือยำ
ส่วนที่เป็นยา	ฝักอ่อน
สรรพคุณทางยา	มีรสขมอมหวาน ช่วยขับลม ขับเสมหะ ช่วยเจริญอาหาร
การปรุงเป็นยา	คั้นหรือย่างให้สุก ใช้กิน



ชื่อไทย	มะแว้งคัน
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Solanum sanitwongsei.</i>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Solanaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่มสูง 1 – 1.5 ม. ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่ กว้าง 4 - 10 ซม. ยาว 6 – 12 ซม. ขอบใบเว้า ดอกเป็นดอกช่อ ออกตามกิ่งหรือซอกใบ กลีบดอกตีมีวง ผลเป็นผลสดกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 – 0.8 ซม.
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ขึ้นได้ทั้งกลางแจ้งและในที่ร่ม ไร่ไร่นาร่วมระบายน้ำดี
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ผลอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส สูง
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด ตากหรือย่างไฟให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก
ส่วนที่เป็นยา	ผลอ่อน
สรรพคุณทางยา	มีรสขม ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุช่วยขับลม
การปรุงเป็นยา	กินสด หรือทำให้สุก ใช้กิน



ชื่อไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงเป็นอาหาร

ส่วนที่เป็นยา

สรรพคุณทางยา

การปรุงเป็นยา

มะห่อย (ภาคเหนือ) มะระจีนก (ภาคกลาง)

Momordica charantia.

Cucurbitaceae.

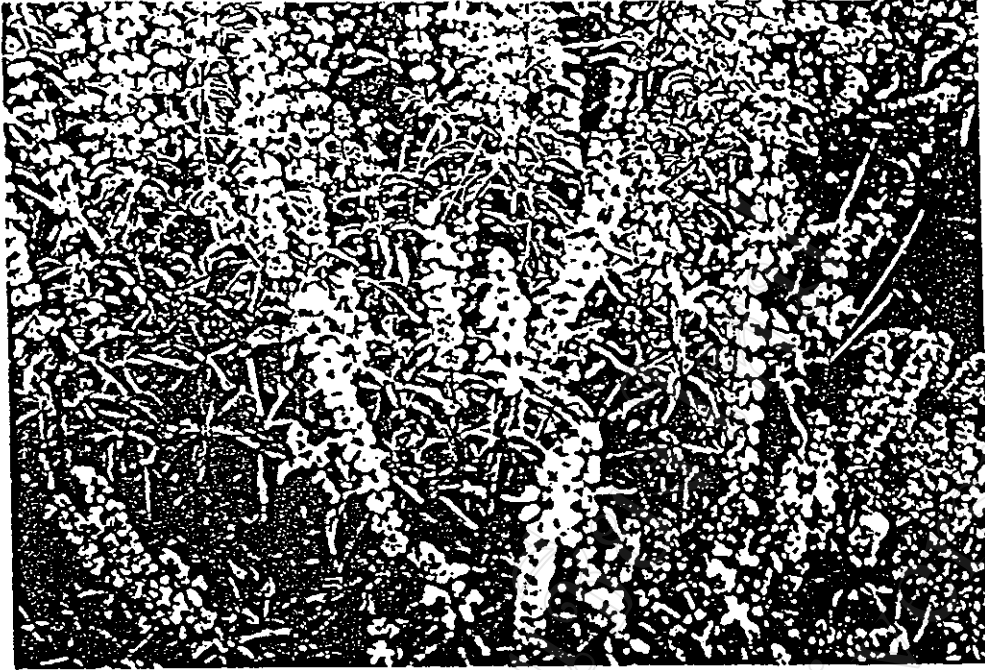
เป็นไม้เถาเลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปฝ่ามือ กว้างและยาว 4-7 ซม. ขอบใบเว้าเป็นแฉกลึก 5-7 แฉก ดอกเป็นดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลืองผลเป็นผลรูปกระสวย ผิวขรุขระ ขึ้นได้ทั้งในที่กลางแจ้งและในที่ร่มรำไร เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน เพาะเมล็ด

ใบอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อน

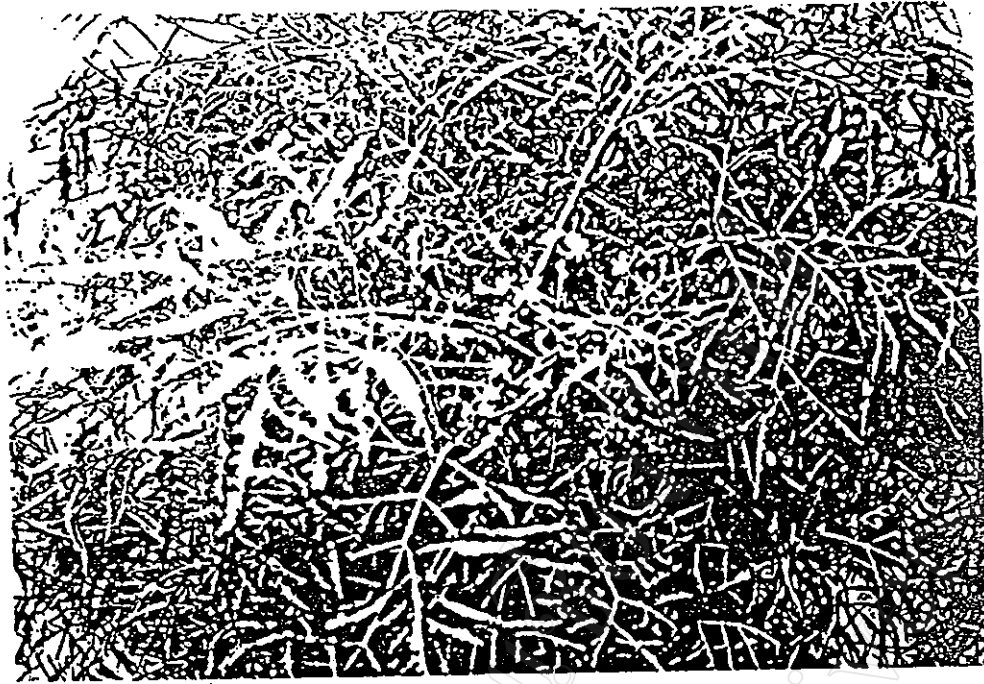
ใบอ่อน ยอดอ่อน มีวิตามินเอสูง ผลอ่อนมีวิตามินเอ และวิตามินซี ตากให้สุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงแค หรือแกงกับปลาอย่าง

ใบอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อน

มีรสขมเย็น เป็นยาเจริญอาหาร บำรุงร่างกาย แก้โรคลม ช่วยระบาย คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย	แมงลัก
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Ocimum basilicum.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Labiatae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่ม สูง 0.3-0.9 ม. ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ใบรูปไข่ กว้าง 1-2 ซม. ยาว 3-4 ซม. ขอบใบหยักฟันเลื่อย ดอกเป็นช่อ กอกลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลแห้ง
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้นมีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินเอ
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด เป็นผักใส่ยำมะเขือ หรือน้ำยาขนมจีน ใช้ปรุงกลิ่นในแกงเลียง
ส่วนที่เป็นยา	ใบอ่อน ยอดอ่อน
สรรพคุณทางยา	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย

เล็บครุฑ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Polyscias fruticosa.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Araliaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่ม ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ใบย่อยมีรูปร่าง
และขนาดต่าง ๆ กัน มีขนาดกว้าง 0.5 - 4 ซม. ยาว 1 - 12 ซม.
ขอบใบหยักลึกแบบฟันเลื่อย ดอกเป็นดอกช่อแบบดอกฝักชี่
เป็นไม้ร่อนรำไร ชอบดินชุ่มชื้นอินทรีย์วัตถุสูง ระบายน้ำดี
ตัดยอด หรือกิ่งปักชำ

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

การขยายพันธุ์

ใบอ่อน ยอดอ่อน

ส่วนที่เป็นอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

มีรสมัน และมีกลิ่นหอม ช่วยลดกลิ่นคาวในลาบ

การปรุงเป็นอาหาร

กินสด เป็นผักกับลาบ ทอด หรือชุบแป้งทอด จิ้มน้ำพริก

ส่วนที่เป็นยา

ราก

สรรพคุณทางยา

เป็นยาขับปัสสาวะ

การปรุงเป็นยา

คั้นน้ำคั้น



ชื่อไทย

ส้มป่อย

ชื่อวิทยาศาสตร์

Acacia concinna.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Leguminosae

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มกิ่งเลื้อย มีหนามตามลำต้นกิ่ง ก้าน ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ยาว 7 – 20 ซม. ใบย่อยขนาดเล็ก รูปขอบขนาน ดอกเป็นช่อกลม กลีบ ดอกเป็นหลอดตี้นวด ผลเป็นฝัก

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินร่วนระบายน้ำดี

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

รสเปรี้ยว มีวิตามินซีสูง

การปรุงเป็นอาหาร

ใส่ปรุงรสเปรี้ยวในแกงปลา แกงส้ม หรือยำ

ส่วนที่เป็นยา

ฝักแก่

สรรพคุณทางยา

แก้รังแค แก้โรคผิวหนัง

การปรุงเป็นยา

ผสมน้ำสระผมแก้รังแค คั้นกับน้ำทาแก้โรคผิวหนัง



ชื่อไทย

ตะเลียม (ภาคเหนือ) ตะเคา (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์

Azadirachta indica.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Meliaceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ยืนต้นสูง 5 - 10 เมตร ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปใบหอกกว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-8 ซม. ขอบใบหยักฟันเลื่อย ดอกเป็นดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลตครูปรี

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

เป็นไม้กลางแจ้ง เป็นไม้โตเร็วทนทาน ต่อสภาพแห้งแล้ง

การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

ส่วนที่เป็นอาหาร

ใบอ่อน และดอก

คุณค่าทางโภชนาการ

มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี

การปรุงเป็นอาหาร

ถวบน้ำร้อน เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือน้ำปลาหวาน

ส่วนที่เป็นยา

ใบอ่อน ดอก

สรรพคุณทางยา

ทึรศขม แก้ไข้หัวลม บำรุงธาตุ

การปรุงเป็นยา

ถวบน้ำร้อน ใช้กิน



ชื่อไทย

ตะแต

ชื่อวิทยาศาสตร์

Broussonetia kurreii.

ชื่อตระกูลหรือวงศ์

Moraceae.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มกึ่งเลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกันใบรูปไข่ กว้าง 3-5 ซม. ยาว 8-12 ซม. ดอกออกตามกิ่ง ดอกมีสีเขียว รูปทรงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 5-7 มม. ก้านดอกสั้น

ลักษณะทางนิเวศวิทยา

ขึ้นได้ทั้งในที่กลางแจ้ง หรือได้รับไม้อื่น พบขึ้นตามป่าผลัดใบทั่วไป

การขยายพันธุ์

ตัดกิ่งแก่ปักชำ

ส่วนที่เป็นอาหาร

ดอก

คุณค่าทางโภชนาการ

ดอกมีไขมัน มีแคลเซียมสูง

การปรุงเป็นอาหาร

แกงกับปลาช่าง หรือแกงต้ม

ส่วนที่เป็นยา

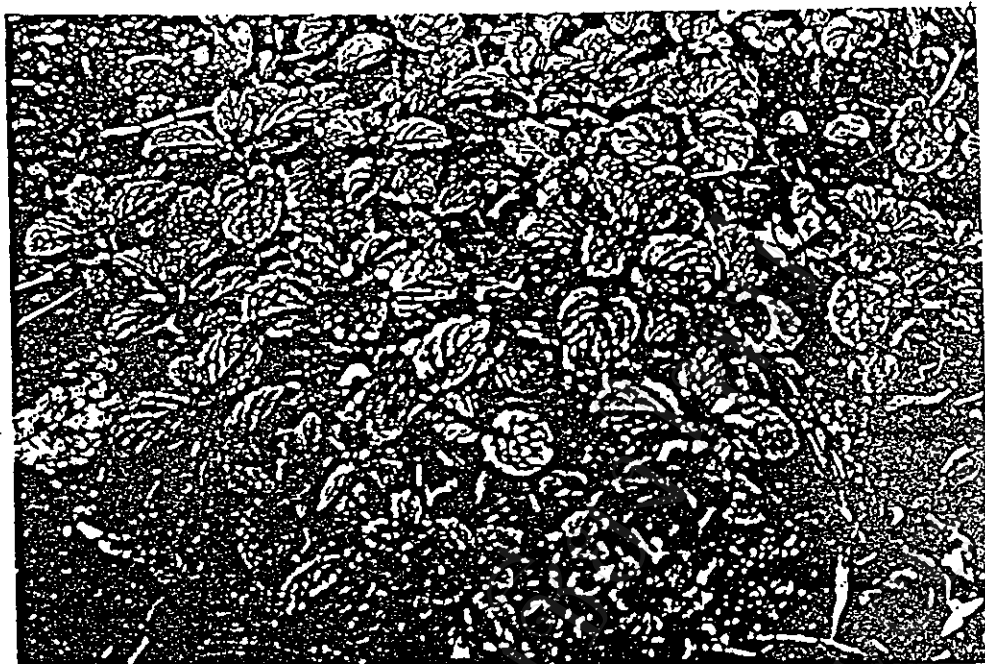
ดอก

สรรพคุณทางยา

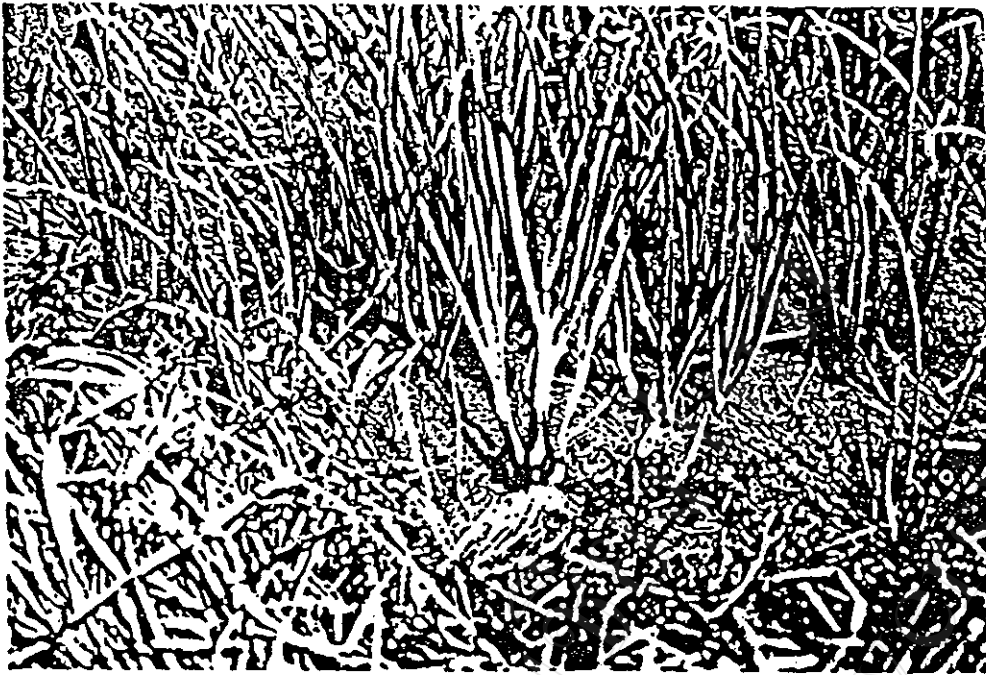
ดอกมีไขมัน บำรุงกำลัง และบำรุงเลือด

การปรุงเป็นยา

ต้มให้สุก ใช้กิน



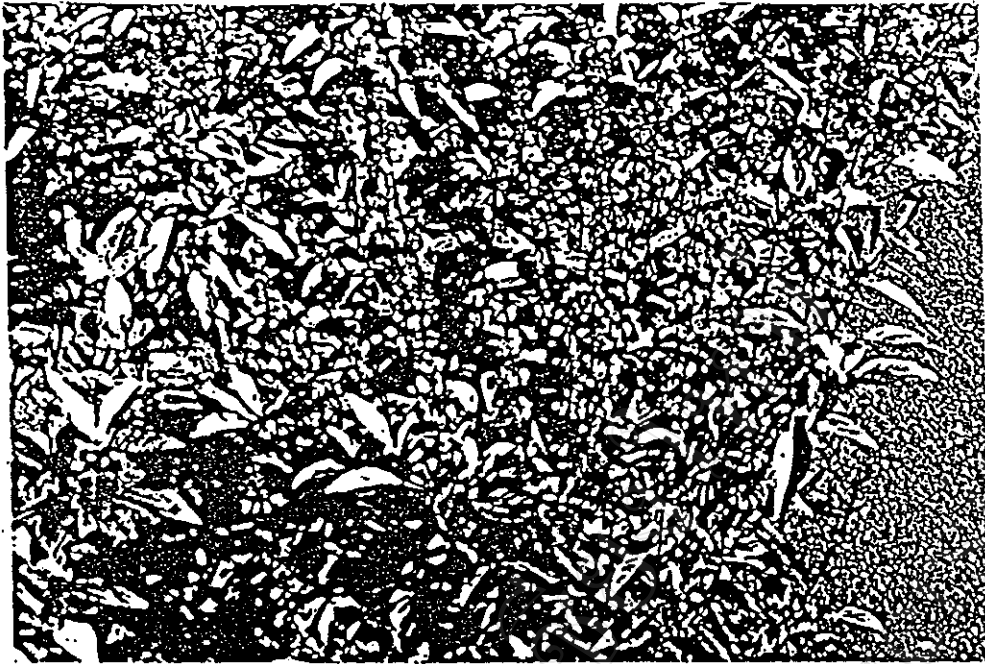
ชื่อไทย	หอมคำวน (ภาคเหนือ) ตะระแห่น (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Mentha cordifolia.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Labiatae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้เลื้อยคลุมดิน ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่ กว้าง 1.5 - 2.5 ซม. ยาว 2-3 ซม. ผิวใบขน ขอบใบหยักฟันเลื่อย ดอกเป็นดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ ผลเป็นผลแห้ง
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	ชอบร่มรำไร ดินชุ่มชื้น ดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	ตัดชำคั้น หรือไหลที่มียอดและรากปลูก
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีวิตามินเอ และฟอสฟอรัส
การปรุงเป็นอาหาร	กินสด เป็นผักสดปรุงกลิ่นและรสใน ซ้ำ ลาบ หล้า
ส่วนที่เป็นยา	ใบ
สรรพคุณทางยา	เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
การปรุงเป็นยา	ใช้กินสด หรือคั้นเป็นน้ำชาดื่ม



ชื่อไทย	หอมแดง
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Allium ascalonicum.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Alliaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ล้มลุก มีหัวอยู่ใต้ดิน ใบเป็นท่อนกลม ๆ ปลายแหลม กว้าง 0.5-3 ซม. ยาว 15-30 ซม. ดอกออกเป็นช่อกลม ดอกย่อยมีก้านดอกยาว 1-1.5 ซม. กลีบดอกสีขาว หรือขาวอมม่วง
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้น ร่วนซุยมีอินทรีย์วัตถุสูงระบายน้ำดี
การขยายพันธุ์	แยกหัวปลูก
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบ ดอก และ หัวใต้ดิน
คุณค่าทางโภชนาการ	ใบ ดอก และหัวอ่อน มีน้ำตาล และวิตามินเอ หัวแก่ รสเผ็ดร้อน มีน้ำมันระเหยที่มีกำมะถัน
การปรุงเป็นอาหาร	ใบ ดอก และหัวอ่อน กินสด ใต้อาบยา คั้นยา ผัด หัวแก่ ไข่ปรุงรส และกลั่นในอาหาร
ส่วนที่เป็นยา	หัวแก่
สรรพคุณทางยา	แก้ท้องอืดเพื่อ ขับลม
การปรุงเป็นยา	กินสด



ชื่อไทย	หอมเทียม (ภาคเหนือ) กระเทียม (ภาคกลาง)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Allium sativum.</i>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Alliaceae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้ล้มลุก มีหัวอยู่ใต้ดิน ประกอบด้วยหัวเล็กปลายหัว ขนาดยาว 1-4 ซม. อยู่รวมกัน มีเปลือกสีขาวหุ้ม 2-3 ชั้น ใบแบนแคบ ยาว 30-45 ซม. ดอกเป็นกลุ่ม ลักษณะกลม ก้านดอกยาวสีขาวแคบตีวง
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบอากาศเย็น ชอบดินร่วนซุย ชุ่มชื้น มีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	แยกหัวเล็กปลูก
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบ และหัวใต้ดิน
คุณค่าทางโภชนาการ	ใบ และหัวอ่อนมีน้ำตาล และวิตามินเอ หัวแก่ รสเผ็ดร้อน มีน้ำมันระเหยที่มีกำมะถัน
การปรุงเป็นอาหาร	ใบและหัวอ่อนกินสด หรือผัด หัวแก่ ใช้ปรุงรสและกลิ่นในอาหาร
ส่วนที่เป็นยา	หัวแก่ตากแห้ง
สรรพคุณทางยา	แก้ท้องอืดเพื่อ ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กลากเกลื้อน
การปรุงเป็นยา	กินสด· แก้ท้องอืดเพื่อ ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเส้นเลือด ใช้ชงชา แก้กลากเกลื้อน



ชื่อไทย	โหระพา
ชื่อวิทยาศาสตร์	<u>Ocimum basilicum.</u>
ชื่อตระกูลหรือวงศ์	Labiatae.
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	เป็นไม้พุ่มสูง 0.3 - 0.9 ม. ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามรูปไข่ กว้าง 2 - 3 ซม. ยาว 4-6 ซม. ขอบใบหยักฟันเลื่อย ดอกเป็นดอกช่อ ดอกที่ปลายช่อ กลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลแห้ง
ลักษณะทางนิเวศวิทยา	เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบดินชุ่มชื้น มีอินทรีย์วัตถุสูง
การขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
ส่วนที่เป็นอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน
คุณค่าทางโภชนาการ	มีธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินเอ
การปรุงเป็นอาหาร	กินสดกับอาหารรสเผ็ด ไต้แดงเผ็ด ผัดเผ็ด เป็นผักปรุงกลิ่น
ส่วนที่เป็นยา	ใบสด
สรรพคุณทางยา	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม
การปรุงเป็นยา	กินสด

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ง
ประวัติผู้เขียน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายสุวัฒน์ สุขเจริญ
วัน เดือน ปี เกิด	21 ตุลาคม 2497
ประวัติการศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> ● สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ที่วิทยาลัยเกษตรกรรมเจ้าคุณทหาร เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ ปีการศึกษา 2519 ● สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี เทคโนโลยีการเกษตรบัณฑิต สาขาพืชสวนประดับ ที่สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2525
ประวัติการทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> ● 2519 - 2522 ครูระดับ 2 วิทยาลัยเกษตรกรรมเจ้าคุณทหาร เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ ● 2522 - 2526 อาจารย์ระดับ 3 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ ● 2526 - ปัจจุบัน อาจารย์ระดับ 7 วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่