



CONTENTS

๑	กระเจี๊ยบ	ประทุมเจ๊.....๓๙
	กระเพราช้าง.....๒	ประทุมปั่ง.....
๓	กล้วยลิออง	ประทุมผอย.....๔๐
	กอก.....	ประทุมส้ม.....
๕	กอมก้อมขาว	ประทุมทำม้า.....๔๒
	กาชาดลอง.....	ประทุมแขวน.....
๗	กุ่มน้ำ	ประค่อนก้อม.....๔๔
	กุ่มนบก.....	ประดแก้วง.....
๙	เกี้ยงพาลาบ	ประดแก้วงขม.....๔๖
	ข่าแกง.....	ประดแก้วงเครือขม.....
๑๑	ข่าหลวง	ประจ้า.....
	ขิงหมาย.....	ประเดื่อเกลี้ยง.....
๑๓	ขี้เหล็ก	ประตาเสือ.....
	เครื่อเข้าคำ.....	ประตึก.....
๑๕	แคขาว	ประเต้า.....
	แคนนา.....	ประแตงลาย.....
๑๗	จิว	ประนอยญ.....
	จะค่าน.....	ประนอยยา.....
๑๙	จะไค	ประนอยเหลี่ยม.....
	ตอบก้าน.....	ประน้ำ.....
๒๑	ดึงว่า	ประป่าว.....
	ดีปลี.....	ประปีน.....
๒๓	ตอง	ประฟู่.....
	ต่าง.....	ประแบบ.....
๒๕	ตาล	ประพักก้าว.....
	ตูน.....	ประเพื่อง.....
๒๗	เตา	ประม่วง.....
	ถั่วบู.....	ประเม่าสาย.....
๒๙	ถั่วลันเตา	ประยอม.....
	ถั่วเหลือง.....	ประลิดไม้.....
๓๑	ເຕັກລົດຍົດວານ	ประหนຸນ.....
	ເຫີຍນ້ຳທັງໜ້າ.....	ประห່ອຍ.....
๓๓	นางແລວ	ประໄທ.....
	បຽບຂອມ.....	ประແຂະ.....
๓๕	ປະກໍວຍເຕສ	ບັກວັກ.....
	ປະກຸດ.....	ປ້ານ.....
๓๗	ປະխາມ	ປຸຢ.....



LAMPANG RAJABHAT UNIVERSITY



๗๔.....	ผู้เลย	
	ผักกาดจั่อน	๗๖
๗๕.....	ผักกูด	
	ผักขี้ขิง	๗๘
๗๖.....	ผักกีมด	
	ผักกีมูก	๙๐
๗๗.....	ผักกีนุด	
	ผักเข้า	๙๒
๗๘.....	ผักโขม	
	ผักควรตอง	๙๔
๗๙.....	ผักแคร	
	ผักแครป	๙๖
๘๐.....	ผักจิก	
	ผักจี	๙๘
๘๑.....	ผักจีอ้อ	
	ผักเชียงดา	๙๐
๘๒.....	ผักด้ามพัว	
	ผักตับแก้ว	๙๒
๘๓.....	ผักติวขาว	
	ผักตุด	๙๔
๘๔.....	ผักบัง	
	ผักบุง	๙๖
๘๕.....	ผักปอดฟ้า	
	ผักปีง	๙๘
๘๖.....	ผักป่า	
	ผักแพม	๑๐๐
๑๐๑.....	ผักแพมป่า	
	ผักเผ็ดขม	๑๐๒
๑๐๓.....	ผักเผ็ดน้อย	
	ผักไฝ	๑๐๔
๑๐๔.....	ผักพญายะอ	
	ผักแวน	๑๐๖
๑๐๕.....	ผักสาบ	
	ผักสีเสียด	๑๐๘
๑๐๖.....	ผักเสี้ยว	
	ผักเสี้ว	๑๑๐
๑๑๑.....	ผักหนองอก	
	ผักหนอง	๑๑๒
๑๑๓.....	ผักหนองนาม	
	ผักหละ	๑๑๔
๑๑๔.....	ผักหวานบ้าน	
	ผักหวานป่า	๑๑๖
๑๑๕.....	ผักหอมป้อม	
	ผักขี้วนหมู	๑๑๘
๑๑๖.....	ผักยากรลวย	
	ผักชิน	๑๒๐
๑๑๗.....	ผักเขี้ยด	
	กำ	๑๒๑
๑๑๘.....	ผ่อง	
	พริกแต่	๑๒๔
๑๑๙.....	เพี้ยฟาน	
	มะเหลบ	๑๒๖
๑๒๐.....	ย่านาง	
	ละแคน	๑๒๘
๑๒๑.....	เล็บครุฑ	
	ส้มปอง	๑๓๐
๑๒๒.....	ส้มปอย	
	ส้มสะโคาะ	๑๓๒
๑๒๓.....	ส้มลังกა	
	ส้มเตียน	๑๓๔
๑๒๔.....	สลิด	
	สะเรียม	๑๓๖
๑๒๕.....	สะเลียมหคอม	
	สะแล	๑๓๘
๑๒๖.....	หญ้าเอ็นยีด	
	หน่อซาง	๑๔๐
๑๒๗.....	หน่อໄร'	
	หน่อขาก	๑๔๒
๑๒๘.....	หวาน	
	หอมดาวหลวง	๑๔๔
๑๒๙.....	หอมเตียม	
	หอมบัว	๑๔๖
๑๒๑๐.....	หอมป้อมเปือ	
	หอมแมี่	๑๔๘
๑๒๑๑.....	เห็ดขอนขาว	
	เห็ดไช้ขาว	๑๕๐
๑๒๑๒.....	เห็ดถอกบ	
	เห็ดเพียง	๑๕๒
๑๒๑๓.....	เห็ดลม	
	เห็ดห้า	๑๕๔
๑๒๑๔.....	เห็ดหุลลະ	
	อังลา	๑๕๖
๑๒๑๕.....	อava	
	ເອື່ອງດິນ	๑๕๘





พัฒนาบ้านเลขคณคร

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

119 บ.9 ต.สำปาง-แม่ท่า ต.ชนพู อ.เมือง จ.สำปาง 52100

โทร. & แฟกซ์. 054 - 241052

www.science.lpru.ac.th



คำนำ

พัฒนาบ้านเชียงคาน

จังหวัดลำปางเป็นแหล่งอารยธรรมของล้านนาไทยที่เก่าแก่แห่งหนึ่ง ในอดีตมีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น ศรีดอนชัย ลัมภะกัมปนคร เชียงคันคร เวียงลากอง และ กุกกฎนคร เมืองเชียงคันครเป็นเมืองคู่แฝดกับอาณาจักรหริภูมิที่ตั้งอยู่ที่ตำบลเวียงแหือ อำเภอเมือง ในปัจจุบัน โดยมีพระเจ้าอนันต丕ศ พระไกรสแฟດของพระนางจามเทวีเคยมาปักครุฑ์เมืองนี้ในระยะแรกๆ ในภาคล้านนา คำว่า ขลา หมายถึง แห่งกระหง ซึ่งสอดคล้องกับสภาพภูมิศาสตร์ที่มีภูเขาล้อมรอบ มีการทับถมของตะกอนดินชาดพืชชาดสัตว์จนเป็นที่ราบลุ่มอุดมสมบูรณ์ ชาวลำปางมีชีวิตเรียบง่าย เลื่อมใสศรัทธาและยึดมั่นในพระพุทธศาสนาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งจะเห็นได้ในจังหวัดลำปางมีพุทธสถานที่สำคัญมากมาย

ผู้อื่นเป็นพื้นที่นำมารับประทานทั้งสดหรือปรุงให้สุก ในพกนนา ชนิดจะประกอบด้วยสารผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่สำคัญหลากหลายกลุ่ม เช่น เทอร์พีโนลด์ แอลคาโลลด์ พลาโนลด์ เป็นต้น องค์ประกอบทางเคมีเหล่านี้จะช่วยให้กระบวนการเมแทบอลิซึมในร่างกายเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังด้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายอีกด้วย คนในสมัยโบราณนิยมรับประทานผักเป็นกิจวัตร โดยนำมาทำเป็นเครื่องเคียงหรือประกอบอาหารโดยตรง เช่น แกงแคภูมิปัญญาชาวบ้านหรือของชาวลำปางที่สังสมลงผิดลงถูกในการนำผักมาใช้ประโยชน์อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพนั้น ได้มีการสืบทอดมาช้านนาน

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเร็วมาก จนทำให้การนำผักมารับประทานในหมู่เยาวชนแบบจะไม่มีให้เห็น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลอย่างยิ่ง ดังนั้นจึงจะต้องช่วยกันรณรงค์ให้เยาวชนหันมารับประทานผัก ปลดลดสารพิษและการปลูกผักไว้ทุกบ้านเรือน นอกจากนี้จะต้องให้ความรู้ถึงประโยชน์และโทษของการไม่รับประทานผักอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งในที่นี้หมายรวมถึง “ผักพื้นบ้าน” ด้วย การนำผักพื้นบ้านมาเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักกับครอบครัวสันฐาน สรรพคุณทางยา และประโยชน์อื่นๆ เป็นแนวทางถึงที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางตระหนักรถึง จึงมีความพยายามรวบรวมสรรพกำลังกายและความคิดจัดทำหนังสือ “ผักพื้นบ้านเชียงคันคร” เล่มนี้ขึ้น

คณะวิทยาศาสตร์รู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมากที่คุณณรงค์ นันทะเสน นักวิชาการ กรมอุทยานสัตว์ป่า และพันธุ์พืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่ได้กรุณาเขียนขึ้นจากประสบการณ์และความมุ่งมั่นที่จะให้สืบสืบทอดนี้เป็นสมบัติของชาวลำปางและผู้สนใจตลอดไป ในส่วนของเนื้อหาและภาพประกอบได้ถ่ายทำจากตลาดในจังหวัดลำปาง แบบทั้งสิ้น ทั้งนี้บางชนิดใกล้สูญพันธุ์ไปแล้วก็มี และมีจำนวนมากที่เยาวชนคนรุ่นหลังไม่ทราบซึ่ง คณะผู้จัดทำได้แทรกซึ้งภาษาล้านนาด้วยการเขียนอักษรตัวเมืองโดยคุณแนว กองสิน ปราษฎ์ชาวบ้านแห่งอำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง เพื่อให้เป็นที่ประจักษ์ด้วนผักพื้นบ้านเหล่านี้อยู่กับชาวเชียงคันครสืบไป

ในนามของนักศึกษา คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ คณาจารย์ อาจารย์ นักวิชาการ กรมอุทยานสัตว์ป่า ต้องขอขอบคุณ คุณณรงค์ นันทะเสน อีกครั้ง ที่ได้สละเวลาอันมีค่า ตรวจทาน ออกแบบ พร้อมทั้งใส่ใจติดตามให้หนังสือฉบับนี้สำเร็จลงอย่างสมบูรณ์ ผู้อ่านท่านใดมีมุมมองบางมิติที่ต้องการแนะนำ คณาจารย์ คุณณรงค์ มีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง และขออ้อมรับด้วยความเต็มใจ ขอคุณความดีของหนังสือเมื่อนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านทุกคนร่วมกันอนุรักษ์ เมยแพร่ และสืบสาน ผักพื้นบ้าน เชียงคันคร ให้ดำรงอยู่กับชาวล้านนาตลอดไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศ พุ่มพิมล)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์



คำนิยม

พักพื้นบ้านเชลากองค์บุคล

พักพื้นบ้านเชลากองค์บุคล

ผักพื้นบ้านเชลากองค์บุคลนี้ เป็นความพยายามของ ผศ.ดร.วิลาศ พุ่มพิมล คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ และคุณณรงค์ นันทะแสน เจ้าหน้าที่สำนักหอพรรณไม้ กรมอุทยานแห่งชาติสัตหีบป่าและพันธุ์พืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนคณะผู้จัดทำได้เก็บรวบรวมผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในพื้นที่จังหวัดลำปาง โดยนำมาเสนอให้รู้สึกร่วมกัน ชนิด ลักษณะ ใน ลำดับ ประਯชน์ด้านอาหาร ประਯชน์ด้านสมุนไพร หรือประਯชน์ทางยา วิธีนำมายา ฯลฯ ซึ่งองค์ความรู้ทั้งหมดเป็นทั้งทางวิทยาศาสตร์และภูมิปัญญาท้องถิ่น ผสมผสานคุณค่าอย่างน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง นับเป็นผลพวงแห่งความพยายามที่เป็นคุณภาพการต่อஆழன் สังคม และประเทศชาติโดยแท้

ผู้ขอแสดงความชื่นชมในผลงานและขอขอบคุณในนามของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ที่ ผศ.ดร.วิลาศ พุ่มพิมล คุณณรงค์ นันทะแสน และคณะผู้จัดทำทุกคน ที่ได้ศึกษา ค้นคว้า และนำมาเผยแพร่เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประਯชน์ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสาระดีๆ ที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้จะถูกนำไปใช้ในการศึกษา ค้นคว้าต่อยอด หรือใช้ในการถ่ายทอดเพื่อประਯชน์สุขในสังคมประเทศชาติต่อไป

LAMPANG RAJABHAT UNIVERSITY

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เล็ก แสงมีอุ่นภาพ)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

คำนิยม

พัฒนาบ้านเชียงคาน

ความพากเพียรและพยายามในการอนุรักษ์คงดีต่างๆ ในท้องถิ่นทั้งด้านวัฒนธรรมและการอนุรักษ์วัฒนธรรมโดยเฉพาะวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารที่เป็นพืชผักในท้องถิ่น หรือผักพื้นบ้านในแต่ละภาคของแต่ละประเทศย่อมจะนำมาเพื่อความมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันในตัวผู้บริโภค คณะวิทยาศาสตร์ โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศ พุ่มพินลด คณบดี คณะวิทยาศาสตร์ และอาจารย์ณรงค์ นันทะแสน ได้ช่วยกันค้นคว้าและเรียบเรียงเขียนขึ้นมาเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนในท้องถิ่นจังหวัดลำปางได้รับรู้และเข้าใจมากขึ้น

ผู้ขอแสดงความยินดีและชื่นชมเป็นอย่างยิ่งที่ท่านได้สร้างผลงานที่มีประโยชน์ต่อชุมชนท้องถิ่นตามเจตนาณ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางที่ให้บริการทางวิชาการ และเผยแพร่ให้ชุมชนได้สามารถเรียนรู้อย่างถูกต้องและเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อที่จะช่วยพัฒนาท้องถิ่นให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างยั่งยืน และหวังว่าสาระดีๆ ที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้จะถูกนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์แก่นักเรียน นักศึกษา และประชาชนในท้องถิ่น เพิ่มคุณภาพชีวิตให้มีความสุข ความแข็งแรงของชุมชนและประเทศไทยต่อไป



นายประสิทธิ์ สิรศรีสกุลชัย
ประธานหอการค้าจังหวัดลำปาง



จากพูเขียน

พักพื้นบ้านเชลางค์นคร

ก. พัฒนาฯ ๑๖๘
ก. พัฒนาฯ ๑๖๙

หนังสือผ้าพื้นบ้านเชลางค์นคร เล่มนี้ ข้าพเจ้ามีความตั้งใจเป็นอย่างยิ่งในการเขียนตลอดจนถ่ายภาพผ้าต่างๆ เพื่อที่จะนำเสนอผ้าให้ห้องน้ำลายชนิดที่ชาวครลามงา หรือ เชลางค์นคร ในอดีตใช้ในการบริโภคเป็นอาหารมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน ที่มีกรรมวิธีและวัฒนธรรมการบริโภคผ้าที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น โดยได้รับแรงบันดาลใจจากการที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสร่วมงานกับคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จึงได้มีโอกาสศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผ้าของนิสิต นักศึกษา ตลอดจนเยาวชนทั่วไปในครลามงา ซึ่งส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภคผ้า หรือนิยมบริโภคผ้าที่มาจากต่างแดน หรือจำพวกผ้าเศรษฐกิจที่มีลักษณะสีสดใส สวยงาม สะอาดดูดี ซึ่งปัจจัยสำคัญในกระบวนการผลิตที่ขาดไม่ได้คือ สารเคมีปราบด้วยฟูฟุที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งเยาวชนทั้งหลายไม่ได้ตระหนักรู้ถึงอันตรายในเรื่องนี้ ทำให้มองข้ามความสำคัญและคุณค่าทางโภชนาการตลอดจนประโยชน์ทางสมุนไพรของผ้าพื้นบ้าน หากทุกคนไม่ช่วยกันส่งเสริมสร้างค่านิยมในการบริโภคผ้าพื้นบ้านอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงแล้ว วัฒนธรรมการบริโภคผ้าพื้นบ้านที่บรรพบุรุษได้สร้างสมเอาไว้เป็นมรดกทางปัญญาจะสูญหายไปในที่สุด ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรม ภูมิปัญญาในการบริโภคผ้า ข้าพเจ้าพร้อมด้วยคุณบดี คณะวิทยาศาสตร์ตลอดเจ้าหน้าที่บุคลากรทุกท่าน จึงได้ร่วมมือกันจัดทำหนังสือผ้าพื้นบ้านเชลางค์นครเล่มนี้ เพื่อใช้เป็นสื่อในการทำความเข้าใจ และให้ความรู้ ความกระจงแก่นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ถึงประโยชน์และคุณค่าของผ้าพื้นบ้าน ตลอดจนกระตุ้นให้เยาวชนเป็นผู้ที่มีความรักและห่วงใยในวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ได้มอบไว้ให้ ภายในเล่มได้จัดภาพและคำบรรยายลักษณะของผ้าแต่ละชนิด ตลอดจนขั้นตอนวิธีการนำไปใช้ในการบริโภคและประโยชน์ทางสมุนไพร สำหรับชื่อผักนั้นได้รีชื่อพื้นเมืองเป็นชื่อหลักพร้อมเขียนตัวหนังสือล้านนากำกับไว้ด้วย เพื่อให้เนื้อร้าในหนังสือเล่มนี้สมบูรณ์

ที่สุดและใช้เป็นหลักฐานทางวิชาการได้อย่างเป็นสากล จึงได้เยี่ยนชื่อทางวิทยาศาสตร์ของผ้าแต่ละชนิดกำกับไว้อย่างครบถ้วน ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือผ้าพื้นบ้านเชลางค์นครเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านที่มีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับผ้าพื้นบ้านที่ชาวครลามงา ใช้บริโภคมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน และขอขอบคุณอธิการบดี คุณบดี เจ้าหน้าที่และบุคลากรคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการจัดทำหนังสือ ผ้าพื้นบ้านเชลางค์นครเล่มนี้ จนสำเร็จ ความดีของหนังสือที่ได้รับ ข้าพเจ้าขอขอบคุณให้ชาวราชภัฏลำปางทุกท่าน หากมีข้อบกพร่องประการใด ข้าพเจ้ากราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

(ณรงค์ นันทะเสน)



ผักพื้นบ้าน

เชียงคานคร เป็นภาษาบาลี หมายถึง เมืองที่มีพื้นที่เป็นแอ่งรูปก้นกระเทงมีปราภรอยู่ในด้านตั้งแต่สมัยพุทธศตวรรษที่ ๑๓ เป็นชื่อเดิมเมืองลำปางในอดีต เมืองเชียงคานครมีฐานะเป็นเมืองหลวงคู่แฝดของอาณาจักรหริภุญไชย เมืองเชียงคานครแห่งอาณาจักรหริภุญไชยแห่งนี้ มีผู้ปกครองสืบทอดต่อกันมาตลอด ก่อนที่จะมีการสถาปนาอาณาจักรล้านนาของพระยา莽รายที่ตั้งอยู่บริเวณลุ่มน้ำககตุนเนื่อง ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ได้มีการปฏิรูประบบของการปกครองเป็นระบบ monarch เมืองลำปางจึงได้ขึ้นอยู่กับมณฑลพายัพ (เมืองเชียงใหม่) และมณฑลราษฎร์ (เมืองเพชร) ต่อมาจึงได้เปลี่ยนเป็นจังหวัดลำปางในสมัยรัชกาลที่ ๖ จังหวัดลำปางจึงเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคเหนือตอนบน ภูมิประเทศทิศตะวันตกต่อจังหวัดเชียงรายและจังหวัดพะเยา ทิศใต้ติดต่อจังหวัดสุโขทัยและจังหวัดตาก ทิศตะวันออกติดต่อจังหวัดแพร่ และทิศตะวันตกติดต่อจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดลำพูน เมืองลำปางอยู่ในหุบเขารูปแฉ่งระหว่างล้อมรอบไปด้วยเทือกเขาสูงชัน บางส่วนก็ผุดขึ้นเป็นแนวทิ่นแกรนิตบนเทือกเขาที่ปืนน้ำด้านทิศตะวันตก ในบางยุคเกิดการเคลื่อนตัวของเปลือกโลกอย่างรุนแรงจึงทำให้เกิดแง่ที่ร้าบขนาดใหญ่ และทิ่วเข้าที่ทับซ้อนกัน เมื่อผ่านกาลเวลาสามารถร้านส่วนที่เป็นแอ่งก็ได้กลایเป็นแอ่งน้ำขนาดใหญ่ เกิดการทำลายตามธรรมชาติและชาภีซากสัตว์จนกล้ายเป็นผืนดินที่ร้าบ ซึ่งต่อมาได้กลایเป็นแหล่งน้ำมันและถ่านหินลิกไนต์ด้วยลักษณะพื้นที่เป็นแอ่งจะทำให้อาการตอบอ้าแบบฝนเมืองร้อนเฉพาะถูโดยได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันตกเฉียงใต้และมรสุมตะวันตกเฉียงเหนือ ซึ่งมีอากาศแตกต่างกันตามฤดูกาล ในฤดูหนาวค่อนข้างหนาวจัด สวนต้นร้อนจะยาวนาน สำหรับบริเวณที่ร้าบขนาดใหญ่และที่ร้าบลุ่มฝั่งแม่น้ำอันเป็นที่ร้าบดินตะกอนเก่า ผืนดินจึงมีความชุ่มสมบูรณ์มีแม่น้ำริ่วไหลผ่านบางพื้นที่เป็นแหล่งที่ทำการเกษตรได้ตลอดทั้งปี บางส่วนก็ป่าคลุมไปด้วยผืนป่าอุดมสมบูรณ์ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำที่สำคัญของเมืองลำปาง ดังนั้นวิถีชีวิตของชาวเชียงคานครหรือชาวเมืองลำปางในอดีตจึงผูกติดอยู่กับการทำเกษตรกรรมและการล่าสัตว์ ตลอดจนการทำเก็บหาของป่า พืชผักต่างๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือนตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของแต่ละชนชั้น ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันบ้างด้านกรรมวิธี อันที่จริงชนชั้นในภาคเหนือโดยเฉพาะชาวลำปางหรือเชียงคานครนั้น ถือว่าเป็นชนที่รู้จักผักต่างๆ ในธรรมชาติที่สามารถนำมาบริโภคได้มากที่สุดก็ว่าได้ ต่อมาจึงได้ถ่ายทอดให้กับลูกหลานสืบทอดกันมา ปัจจุบันได้เรียกพืชผักต่างๆ ที่เก็บมาได้จากแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่า เข้า ห้วย หนอง คลอง บึง และบางชนิดที่ปลูกขึ้นมาว่า ผักป่าบ้าง ผักพื้นบ้านบ้าง ผักพื้นเมืองบ้าง หลายคนอาจเคยได้ยินได้ฟังคำว่า ผักป่า ผักพื้นบ้าน ผักพื้นเมือง มาบ้างแล้ว หรือบางคนอาจบ(SKIP)กว่าได้ยินมาจนชินหูแต่ก็ยังไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริงเท่าใดนัก คันที่จริงคำว่า ผักป่า ผักพื้นบ้าน ผักพื้นเมือง หั้ง ๓ คำนี้เป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าจะแยกต่างกันก็ตรงที่มุ่งมองของแต่ละบุคคลว่าจะมองด้านไหนในมองอย่างไร และมองดูที่ตรงไหน คือ ถ้าคนในชุมชนหรือชาวบ้านไปเก็บหาผักมาจากป่าเพื่อการบริโภคหรือนำมายาży เช้าก็จะเรียกผักนั้นว่า ผักป่า แต่หากมีคนในเขตเมืองมาซื้อหานั้นเขาก็จะบอกว่า ผักพื้นบ้าน ในขณะที่มีคนมากจากต่างบ้านต่างเมืองจะเป็นการมาท่องเที่ยวหรือมาเพื่อการได้ก็สุดแท้แต่ละบุคคล เมื่อมาเจอผักเหล่านั้น หรือเพื่อสนับสนุนทิมิตรสายแนะนำก็จะบอกว่านี้คือ ผักพื้นเมือง ดังนั้น คำว่า ป่า บ้าน เมือง หั้ง ๓ คำนี้แม้ความหมายจะไม่ค่อยกลมกลืนกันนัก แต่ก็เป็นสิ่งบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในภูมิประเทศเขตวัฒนธรรมที่อุดมไปด้วยความหลากหลายทางพันธุกรรมพืช ดังนั้น ผักป่า ผักพื้นบ้าน ผักพื้นเมือง จึงเป็นพืชที่ใช้ในการบริโภคและสามารถสร้างคุณค่าเป็นที่ประจักษ์แก่บุคคลทั่วไป ตลอดจนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของป่าเขตวัฒน์ที่เชื่อมสัมพันธ์กับภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่น จนกลายเป็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้นๆ กล่าวโดยสรุป ผักพื้นบ้านหมายถึง พืชชนิดใดก็ได้ที่ชาวบ้านในท้องถิ่นนั้นฯ สามารถเก็บหาได้จากแหล่งธรรมชาติในแต่ละถูกกาล แต่ละภูมิภาค ที่แตกต่างกันไป หั้งป่าเข้า ริมลำธาร ลำห้วย หรือตามหัวไทร ปลายนา



เพื่อใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละวันตามวิถีความเป็นอยู่และวัฒนธรรมการบริโภคของชุมชนนั้นๆ ทั้งยังให้คุณค่าทางโภชนาการลดลงให้เป็นสมุนไพรในครัวเรือน ที่ได้รับการถ่ายทอดสืบท่อ กันมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ในการบริโภคพืชผักต่างๆ นั้น ในแต่ละชุมชนยังได้ใช้ภูมิปัญญาในการจำแนกผักออกเป็นกลุ่มต่างๆ ตามวิถีและวัฒนธรรมในการบริโภค คือ กลุ่มที่รับประทานส่วนหัวรากและเหง้า, กลุ่มที่รับประทานส่วนใบและยอด, กลุ่มที่รับประทานส่วนผลและฝัก และกลุ่มที่รับประทานส่วนแกนกลาง สิ่งเหล่านี้เป็นข้อบ่งบอกถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคของคนในแต่ละชุมชน ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันบ้าง แต่ก็ยังมีผักจากต่างประเทศอีกหลายชนิดที่ถูกนำเข้ามาปลูกเป็นระยะเวลานานจนสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและภูมิประเทศได้ดี หลายคนเข้าใจว่า เป็นผักดั้งเดิมของท้องถิ่น เช่น หอมขาว หอมน้ำ จิ้งหยาวย ปะเพิ่วง หอมค่อน จักกอมก้อ ฯลฯ ด้วยเหตุที่ผักเหล่านี้ได้รับความนิยมใช้กับอาหารไทยทั่วไปจึงได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของผักพื้นบ้านไทยเรื่อยมา ถึงกระนั้นก็ยังมีหลายคนที่มีความรู้สึกว่า ผักพื้นบ้าน ไม่น่ารับประทาน ไม่อร่อย ลักษณะสีสันไม่สวยงามสะดูดตาเหมือนพวกผักเศรษฐกิจ จึงไม่น่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย แท้ที่จริงผักพื้นบ้านหลายชนิดกลับมีคุณค่าทางโภชนาการสูงพอๆ กับผักเศรษฐกิจหรือมากกว่า เช่น ผักแวง ผักแಡ ยอดผักก้านถิน ฯลฯ ที่ให้維生素เอ มากกว่าผักเศรษฐกิจหลายชนิด ผักเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดเองโดยธรรมชาติตามฤดูกาล ปลอดสารเคมีปราบศัตรูพืชที่ทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย ซึ่งต่างกับผักเศรษฐกิจที่ส่วนใหญ่มักจะมีสารเคมีปนเปื้อน เพราะการผลิตผักเศรษฐกิจนั้นสารเคมีปราบศัตรูพืชถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการผลิตที่ขาดไม่ได้เนื่องจากเกษตรรายยังมีความต้องการผลผลิตในจำนวนมาก และมีลักษณะสีสันที่สวยงามปราศจากแมลงเพื่อให้ตรงตามความต้องการของผู้บริโภค เมื่อนำผักเหล่านี้ไปบริโภคอาจได้รับสารเคมีที่ปนเปื้อนมากับผัก ซึ่งถือว่ามีโทษต่อร่างกายอย่างยิ่ง คนที่ใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวจึงหันมาบริโภคผักพื้นบ้านที่ปราศจากการเคมีปราบศัตรูพืช ผักบางชนิดจึงกล้ายกเป็นผักยอดนิยม เช่น ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักปัง ผักหนาม ผักไผ่ ผักแಡ ผักพา ผักเสลี่ยมและมะลิไม้ เป็นต้น พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีสรรพคุณทางสมุนไพรพื้นบ้านที่เข้ากับสภาพภูมิประเทศและวัฒนธรรมการบริโภคของคนชุมชนนั้นๆ เป็นอย่างดี รสของผักแต่ละชนิดจะเป็นตัวบ่งบอกถึงสรรพคุณของผักชนิดนั้นๆ เช่น รสเผ็ด รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณสมานแพลง กะท่องเสียห้องร่วง รักษาแพลง รสเบรี้ยว สรรพคุณช่วยกัดเสมอ กระตุ้นต่อมน้ำลาย ทำให้เจริญอาหาร รสหวาน สรรพคุณช่วยทำให้หัวมืดเขื่น บำรุงกำลัง รสขม มีสรรพคุณบำรุงร่างกายลดไข้ แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษema รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืดເຟ້ອ รสมัน มีสรรพคุณแก้อาการเส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว เคล็ดขัดยก อาการกระดูก เป็นต้น ด้วยรสชาติและสรรพคุณของผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหารและยาสมุนไพรควบคู่กันได้อย่างลงตัว จนกลายเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนที่ถูกถ่ายทอดสืบท่อ กันมา ดังนั้น คนในอดีตจึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าคนในปัจจุบันที่นิยมบริโภคอาหารที่ถูกปรุงแต่งแปลกๆ สีสันสดใส โดยมีส่วนประกอบของสารเคมีต่างๆ หลายชนิด เป็นเครื่องปูรุ่งแต่ง ซึ่งนับว่ามีโทษต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ดังนั้น เยาวชนคนรุ่นใหม่จึงควรใส่ใจในเรื่องการบริโภค โดยเฉพาะการบริโภคผักควรเลือกผักที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผักพื้นบ้านทั่วไป และสร้างค่านิยมใหม่โดยหันมานิยมการบริโภคผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย สามารถปลูกเองได้ภายในบ้าน ถึงแม้ปื้อหัว瓜瓠กไม่แพง ทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคผัก เป็นมรดกทางปัญญาที่ไม่สามารถประเมินค่าได้ บรรพบุรุษมอบไว้ให้ลูกหลานได้สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นเป็นระยะเวลาที่ยาวนานจนปัจจุบัน





กระเจี๊ยบ

Hibiscus sabdariffa Linn.

MALVACEAE

๓ ตุ้ยบ

ชื่ออื่น

กระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบเมร์รี่ว้า ลัมพอดี

กระเจี๊ยบ เป็นไม้พุ่มอายุปีเดียว สูงประมาณ ๑ - ๒ เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใน รูบีเหลือง ขอบใบเว้าลึก ๓ หยักหรือเรียบ ก้านใบยาวประมาณ ๕ เซนติเมตร หรือบางครั้งพับในหลายลักษณะ ดอก เป็นดอกดี้ยาสีชมพู ออกบริเวณ จ่ำมใบ ตรงกลางดอกมีสีเข้มกว่าด้านนอก ก้านดอกสั้น กลีบรองดอกลักษณะปลายแหลมมีประมาณ ๘ - ๑๒ กลีบ กลีบเลี้ยง จะแผ่ขยายติดกันออกหุ้มเมล็ดไว้ มีสีแดงเข้ม หักง่าย ผล รูบี ปลายแหลม ผลมีความยาวประมาณ ๒.๕ เซนติเมตร หุ้มไว้ด้วย กลีบเลี้ยงสีแดงสด

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบ ใช้ปูุงอาหารทำให้มีรสเปรี้ยว

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ใบอ่อน ช่วยย่อยอาหาร ละลายเสmen ขับปัสสาวะ กลีบเลี้ยง ขับปัสสาวะ ขับน้ำดี แก้กระหายน้ำ



กระเพราซ้าง

Ocimum gratissimum Linn.

LABIATAE

โคนูปะจุก

เบ้ออีน

ยี่หร่า ใหรพาซ้าง กะเพราญวน

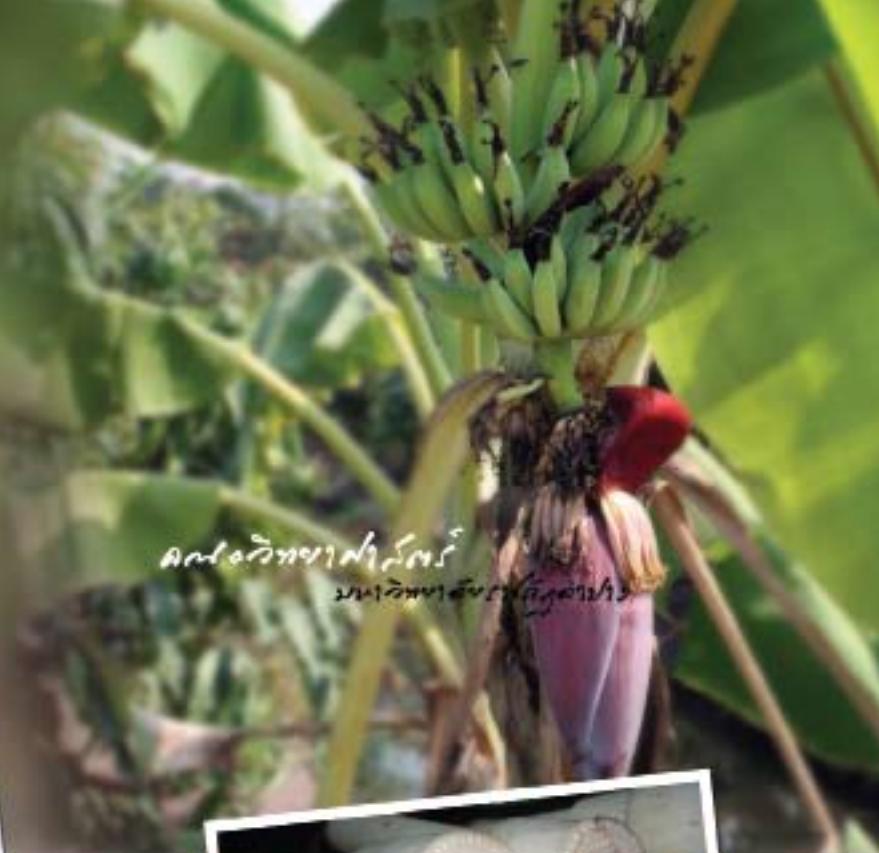
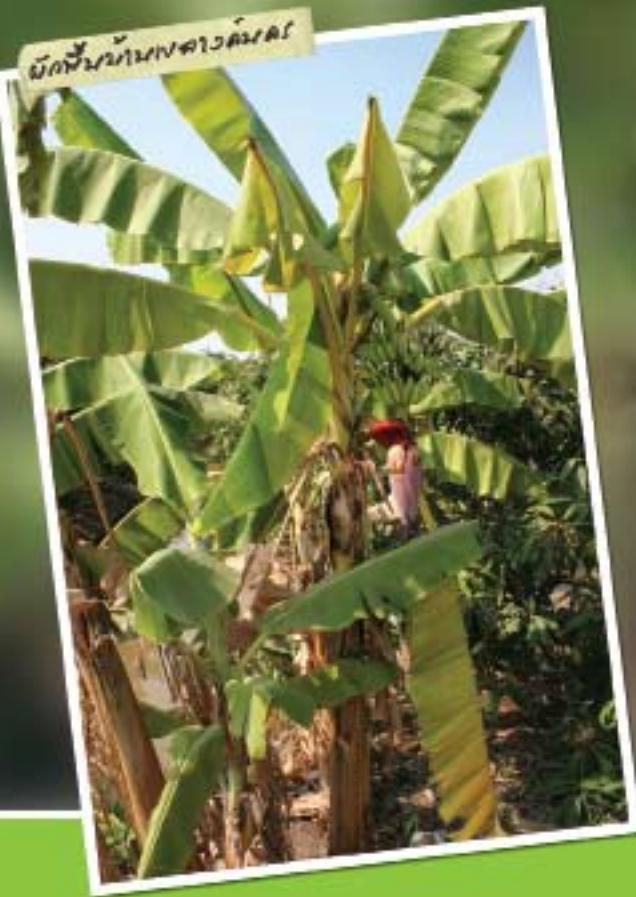
กระเพราซ้าง เป็นไม้พุ่มเตี้ยสูงประมาณ ๕๐ - ๘๐ เซนติเมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นสีน้ำตาลแก่ ใบ เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามคู่กัน ขอบใบหยัก ปลายใบแหลม แผ่นใบสาข ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายยอดประกอบด้วยดอกขนาดเล็กจำนวนมาก เมล็ด ลักษณะกลมรีขนาดเล็กสีน้ำตาลอ่อน

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบ ใช้สดกับเนื้อชวายตับกลิ่นควร ใส่แกง เมล็ด ทำเครื่องเทศ

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ทั้งต้น เป็นยาขับลม ช่วยย่อย แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



กล้วยลิออง

Musa sapientum Linn.

MUSACEAE

กล้วยลิออง

ชื่ออื่น

กล้วยน้ำว้า กล้วยสาม กล้วยโนโอง

กล้วยลิออง เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเที่ยมเกิดจากกาบหุ้มข้อ ก้านเป็นลำขนาดใหญ่ สูงประมาณ ๒ - ๕ เมตร กาบลำต้นด้านนอกสีเขียวอ่อน ใบ มีสีเขียวเป็นแผ่นยาวเส้นใบนานกัน แกนใบเห็นได้ชัดเจน ท้องใบมีนวลขาว ดอก ออกเป็นช่อห้อยลง กาบทุ่มสีแดงม่วงดอกร้ายอยู่ติดกันเป็นแผง ฐานดอกเป็นดอกรด้วนเมีย ส่วนปลายเป็นดอกรดั่งเมียเดิบโตเป็นผลดอกตัวผู้ จะเริ่มร่วงหล่น ผล เมื่อดอกเจริญกล้ายเป็นผลแล้วผลจะประกอบเป็นหัวเครือลดประมาณ ๗ - ๑๐ หัว ผลอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อสุกจะมีสีเหลืองอมน้ำตาล เนื้oin เสี้ยว มีรสหวาน ผลลักษณะเป็นเหลี่ยม เปลือกหนา ก้านผลสั้น แต่ละต้นจะให้ผลเพียงครั้งเดียวแล้วก็จะเน่าตายไป

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ดอก (หัวปลี) ใช้แกง รับประทานสดร่วมกับน้ำพริกต่างๆ แกนกลาง (หยอด) ใช้แกง ดอง

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ผลดิบแก้ท้องเสีย รักษาโรคกระเพาะอาหาร ผลสุก เป็นยา緩解 ดอก (หัวปลี) แก้โรคเกี่ยวกับลำไส้ โรคโลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด

ຄະດີຕົກຫາກົມຕົກ
ນາງຕົກຫາກົມຕົກ



ກອກ

Spondias pinnata (Linn.f.) Kurz



ກອກ
ມະກອກ

ANACARDIACEAE

ເຊື່ອວິບ

ມະກອກ ມະກອກປ້າ ກອກເຂົາ

ກອກ ເປັນໄມ້ຢືນຕັ້ນຂາດໃໝ່ ສູງ ๑๕ - ๒๕ ເມຕວ
ລຳຕັ້ນເປົາຕຽງ ເປົ້ອກຫາ ສີເຫາ ເຮີຍມີຕ່ອມຮະບາຍອາກາສມາກ
ເຮືອນຍອດເປັນພຸ່ມກລມ ໂປ່ງ ກິ່ງອ່ອນ ແລ້ວຍິ່ງ ໃນ ເປັນຫ່ອແບບ
ຂານກົດເຮີຍສລັບເຖິງນັກນ ແຕລະຫ່ອນໄປບ່ອຍຮູ້ປີແກມງູປໍໄໝ ອອກ
ເປັນຄູ່ ດຽວຂ້າມຫຼືເຢື່ອເລັກນ້ອຍນີ້ ๔ - ๖ ຄູ່ ປລາຍໃບສຸດກໍ່ານ່ອງ
ຈະອອກເດືອຍວາ ຂາດກວ້າງ ๓ - ๔ ເຊັນຕີເມຕຣ ຍາວ ๗ - ๑๒
ເຊັນຕີເມຕຣ ເນື້ອໃບໜາ ເນື້ຍິນ ແລ້ວຍິ່ງເປັນມັນ ຂອບໃນເຮີຍນ ໃບອ່ອນ
ສິ້ນຕາລອມແດງ ດອກ ອອກກາມກັນເປັນຫ່ອໂຕຕາມປ່າມໄປຫຼືປລາຍກິ່ງ
ມີສີຂາວ ຂາດເລັກ ພລ ກລມວີ ວັດເສັ້ນຝາສູນຍົກລາງປ່ວມາລ ๓ - ๓.๕
ເຊັນຕີເມຕຣ ພລແກ່ສີເຢືວອ່ອນ ເມລັດໂຕແລະແຂັງ ມີເມລັດເດືອຍວ ຜົວເມລັດ
ເປັນເສີຍນແລະມີເນື້ອເຢື່ອບາງໆ ຫຼຸ້ມ



ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນແລະຍອດອ່ອນໃຫ້ເປັນຜັກແກ້ລຳລາບ ຫັ້ງ ນ້ຳພົກປລາຮ້າ ພລສຸກມືສປັບປຸງ
ໃຫ້ປຸງສັມຕຳ ນ້ຳພົກຕາແດງ ດຳມະມ່ວງ



ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພຣ

ພລ ແກ້ໄລ້ອດອກຕາມໄວພັນ ແກ້ຄາດຸພິກາຣ ແກ້ນິດ ແກ້ດີພິກາຣ ແກ້ໂຮດ
ຂາດແຄລເຫື່ຍມ ທຳເນີ້ນ່ຳມອຄ ເມລັດແກ້ໄໝມີພິ່ນຮ້ອນ ແກ້ຮ້ອນໃນກະຫຍານ້າ

ຄະໂມດອນຂາວ
ນາງຕົກຫາດ້ວຍເກີງຕົກຫາວ

ຜົກພື້ນນ້ຳນາງຄອງຄົກ



ດອມດອນຂາວ

Ocimum americanum L.

ເຊື່ອວັນ

ແມ່ລັກ ອື່ຕູ

ບຸບຸດໍ່ສູວ

LABIATAE

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນລວກຮັບປະທານຮ່ວມກັບນໍ້າພວກ ໃບສດຮັບປະທານກັບຂົນນຈິນ
ໄສແກງහົ່ວ ແກ້ງແດ ແກ້ງອົມ ດັບກິລິນຄວາໃນອາຫານ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ໃບສດແກ້ທັກອື່ດເພື່ອ ນໍາມັນຮອມຮະໜຍທີ່ນີ້ໃນໃບໜ້ວຍກາຮົບປັບຕົວຂອງ
ລຳໄສ໌ເລັກ ສາມາຮັດຂັບລົມໃນລຳໄສ໌ໄດ້ດີ



ການປະລອງ

Millingtonia hortensis Linn.

BIGNONIACEAE

କବିତା

ចិំអីន

ปีบ ก้านของ กาซะลอง



សំណង់ស្រីបានចិត្តរបស់ខ្លួន



ପାଦବୀରୁକ୍ତିରେ
ମହାନ୍ତରରୁକ୍ତିରେ



6

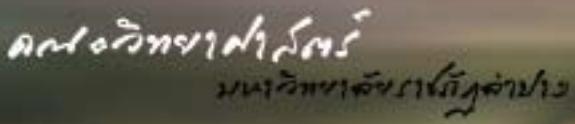
ເບີລາວຄ່ຽຄ

ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อนย่างไฟให้หอมหรือนำมารีบประทานร่วมกับน้ำพริก ลาบ หรืออาหารที่มีรสจัด

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ດីករាក្យារិទ្ធិគីឡូក តំនាំដីមេកៅកើ រាក បាំរុងបុណ្ណោល
រាក្យារិនគិត



កុំណា
Crateva mag

Crateva magna (Lour.) DC.

CAPPARACEAE

၃၂၁



ចៀវីអ៊ីន

กุ่มน้ำเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูงถึง ๒๐ เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕๐ เซนติเมตร แผ่นกิ่งก้านสาขามาก ใน ออกเป็นช่อ ช่อหนึ่งมี ๓ ใบรูปหอก กว้าง ๑.๕ - ๖.๕ เซนติเมตร ยาว ๔.๕ - ๒๗ เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม โคนใบ สลับແຕบ เนื้อใบหนามันเป็นแผ่นหนัง เส้นกลางใบมีสีค่อนข้างแดงผิวใบด้านล่าง จะมีลักษณะคล้ายใบเข็ม ยาว ๔ - ๑๔ เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อแบบช่อกระจะที่ปลายกิ่ง ชุดดอกยาว ๑๐ - ๑๖ เซนติเมตร มี ๙๐ - ๑๐๐ 朵 กลีบรองดอกฐาน呈披针形 ปลายแหลม กลีบดอกกว้าง ๑.๕ - ๒ เซนติเมตร ยาว ๑.๕ - ๓ เซนติเมตร เกสรตัวผู้มีสีขาว มี ๑๕ - ๒๕ อัน ดอกเมื่อบานจะมีสีขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเมื่อแก่ ผล รูปเบี้ยยาว ๕ - ๘ เซนติเมตร เปลือกหนามีสะเก็ดบางๆ เมื่อสักจะมีสีเทา

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ແດນ ນໍາພຣິກຫຸ່ມໆ ນໍາພຣິກປລາຮ້າ ຮີ້ອຍໍກັບປລາຖຸ

ยอดอ่อน และดอกอ่อนนำมายอดกับเกลือรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก

ประโยชน์ด้านสมูนไพร

ผล แก้ไข ใบขับ Heg'e แก้ไข แก้วปวดเส้น ดอกแก้เจ็บตา เจ็บคอ เปลือกตัน

ແກ້ໄຂ ຂ້າເປົ້າດີ ຈະນັ້ນພິພາທີມວາງນັ້ນ ຂ້າເປົ້າໃນທາງອິນເປົ້າສາວະ



ຖຸມບັດ

CAPPARIDACEAE

Crateva adensonii DC.ssp. *odorata* Jacobs

ຂູ່ບູ້ບັດ

ເຊື່ອວັນ

ກໍາມ

ຖຸມບັດ ເປັນໄມ້ເຕັ້ນຂາດເລັກ ສູງປະມານ ໙ - ໑໐ ເມືດ ໃນ ເປັນໃບປະກອບ ມີ ๓ ໃບຍ່ອຍ ກວ້າງ ๑๓ - ๑៥ ເຫັນຕີເມືດ ຍາວ ໑໒ - ໑໓ ເຫັນຕີເມືດ ມີໃບຍ່ອຍ ກວ້າງ ໨.໗ - ໫ ເຫັນຕີເມືດ ຍາວ ໬ - ໯ ເຫັນຕີເມືດ ກໍ້ານໃບຍ່ອຍຍາວປະມານ ໦.៥ ເຫັນຕີເມືດ ແຜ່ນໃບຄລ້າຍກະຮາຊ ຮູ່ປີໄກລັບ ໂຄນໃບຈຸລິນ ປລາຍໃບປຳນ ຂອບເຮືບ ພົວໃບທັງ ໂດກ ເປັນຫຼື່ງ ດອກ ເປັນຫຼື່ງ ແບບກະຈະ ດອກຍ່ອຍມີກໍ້ານເຮົາງສລັບນແກນກລາງ ຂໍອດອກຍາວ ໨ - ໩ ເຫັນຕີເມືດ ມີໃບປະດັບຄລ້າຍໃບດອກດອກຍ່ອຍ ມີເສັ້ນ ຜ່າສູນຍົກລາງ ໨.៥ - ໩ ເຫັນຕີເມືດ ກໍ້ານດອກຍ່ອຍ ຍາວ ໩.៥ - ໫ ເຫັນຕີເມືດ ກລືບເລີ່ມມີ ៥ ກລືບ ໂຄນຕິດກັນ ກລືບດອກມີຈຳນວນ ៥ ກລືບ ສີຂາວຽຸປີ ປລາຍມານ ມີເກສຣຕັວຜູ້ຈຳນວນມາກ ທີ່ໂຄນຕິດກັນກໍ້ານຫຼຸກເສຣເປັນເມື່ອ ກໍ້ານຫຼຸກເສຣເປັນຜູ້ສີ່ໝັ້ນພູ້ວາປະມານ ໩ ເຫັນຕີເມືດ ເກສຣເປັນເມື່ອມີ ១ ອັນ ອູ້ໜ່າວົງກລືບມີສີຂາວຄຣີມ ຍາວປະມານ ໩ ເຫັນຕີເມືດ ພລ ກລມເກລື້ອງເປັນເປົ້າກັບແຫຼົງ ເສັ້ນຜ່າສູນຍົກລາງປະມານ ໩ ເຫັນຕີເມືດ ກໍ້ານຜລຍາວປະມານ ៥ ເຫັນຕີເມືດ ເສັ້ນຜ່າສູນຍົກລາງປະມານ ໩ ເຫັນຕີເມືດ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ດອກອ່ອນ ນຳມາດອງກັບນໍ້າເກົ່າຂອງຮັບປະຫານເປັນຜັກຈຶ່ງຮ່ວມກັບ ນໍ້າພຣິກປລາຮ້າ ນໍ້າພຣິກຕາແດງ ຍໍາກັບປລາຖຸນີ້

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ຜລ ຂັບລມ ແກ້ກລາກເກລື້ອນ ເປົ້າກັບຕົ້ນ ແກ້ປວດທ້ອງ ບຳຈຸງໄຕ ບຳຈຸງ ຜວ້າຈ ແກ້ບວມ

ຄະດີຕະຫາວັດນິມ
ນາງຕະຫາວັດນິມເຕືອນໄຈ

ຜົກພື້ນບ້ານທົກວ່ານຄຣ



ເກົ່າຍົງພາລານ

Eupatorium stoechadosmum Hance

COMPOSITAE

ຕູກໂລວງ

ເຊື່ອວິນ

ສັນພວັນຂອນ

ເກົ່າຍົງພາລານ ເປັນໄໝໍພຸ່ມ ສູງປະມານ ១ - ១.៥ ເມດຣ ລຳຕັ້ນສີແಡັງ ຖຸກສ່ວນເມື່ອຂຶ້ນມີກິລິນຂອນ ໃບ ອອກເປັນກະຈຸກ
ແຄບເຮົາວ ເມື່ອຍັງອ່ອນຂອບໃບແລະເສັ້ນກາລາໃບດ້ານທໍອງໃບມືສີແດງ ແລະມີຂົນປະປາຍ ໃບ ຍາວປະມານ ២០ - ៤៥ ເຫັນຕີເມດຣ
ຂອບໃບໜັກເປັນຟັນເລື່ອຍ ປລາຍໃປແລດມ ກໍານີບສັ້ນ ດອກ ອອກເປັນຫ່ອທີ່ປລາຍຍອດ ສີຂາວອມໝາກຸອ່ອນ ທີ່ ເປັນກະຈຸກເລັກໆ ເມີນ
ຂາດເລັກ ທີ່ປລາຍແນລັດມີຂົນຫວີ້ອ ແພພັສ ຂ່າຍໃນກາງກະຈາຍພັນໜີ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຢັດອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜັກສດຮ່ວມກັບລາບ ຮຸ້ມ ສ້າ ນ້ຳພຣິກ ຢ້ອອາຫານ
ທີ່ມີຮັສຈັດ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ທັງຕັ້ນແກ້ໄ້ ເປັນຍາຫຼຸກມຳລັງ ຂັບເໜື່ອ ແກ້ທ້ອງອືດເຝື້ອ ຂ່າຍໃຫ້ລົມຫາຍໃຈ
ສົດຫື່ນ ກະຕຸ້ນທາງເພີສ ນໍາຕໍ່ມຽກຂັບພິບແລະຫ່ວຍໃຫ້ປະຈຳເດືອນ
ເປັນປົກຕົກ



ข่าแกง

Alpinia conchigera Griff.

ZINGIBERACEAE

ญี่วะดดดู

ชื่ออื่น

ข่าป่า ข่าลิง

ข่าแกง เป็นไม้ล้มลุกข้ามฤดู สูงประมาณ ๑.๕ - ๒ เมตร ลำต้นอยู่ใต้ดิน (เหง้า) ขนาดเล็ก ลักษณะเป็นขี้อๆ และปล้องเห็นได้ชัดเจน ส่วนที่อยู่เหนือดินจะเป็นก้านและใบ ในรูปไข่ยาว หรือรูปรีขอบขนาน ปลายใบแหลมกว้างประมาณ ๔ - ๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๘ - ๑๐ เซนติเมตร สีเขียวเข้มเป็นมัน ออกดอกสับเปลี่ยนหุ่มลำต้น ดอก ออกเป็นช่อที่ยอด ก้านดอกยาว ดอกป่ายมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาวคราสีน้ำตาล โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกออกเป็น ๓ กลีบ กลีบที่โตสุดมีริ้วสีแดง ผล กลม เมื่อสุกจะเป็นสีส้มภายในผลจะมีเมล็ด

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

เหง้า ใช้เป็นเครื่องปรงน้ำพริก ต้นอ่อน (หน่อ) ต้มรับประทานร่วมกับน้ำพริกปลาลิ้น น้ำพริกหนุ่ม

ประโยชน์ทางสมุนไพร

เหง้า แก้กามโรค แก้ปวดท้อง แก้จูกเสียดแண่ ตัน แก้ฝีดาษ ฝีผักบัว ใบ แก้โรคผิวหนัง กลาง เกลื้อน



ບໍາກລາງ

Alpinia galanga (L.) Willd.

ZINGIBERACEAE

ຊົວຫຼວງ

ເບື້ອອັນ

ຂ່າ ຂ່າຍວກ



ຂໍາຫລວງ ເປັນໄມ້ລັມລຸກ ສູງປະມານ ๑.៥ - ២ ແセンตິเมตร ມີລຳຕັ້ນອູ່ໄຕໆດິນ ພົມເໜັງລັກຊະນະເປັນຂ້ອແລະປັ້ງຫຼັດເຈັນ ໃນ ເປັນໄມ້ເດືອນເອງສັດນັບ ອູປ່ອກ ອູປ່ງຮົງຮົງເກືອບຂອບຂານ ກວ້າງປະມານ ៨ - ៩ ແセンตິเมตร ຍາວປະມານ ១០ - ៣០ ແセンຕິມີຕົວ ດອກ ອອກເປັນຫຼອກທີ່ປ່າຍຍອດ ມີດອກຍ່ອຍຂາດເລັກ ກລືບດອກສີ່ຂາວໂຄນຕິດກັນເປັນຫລອດສັ້ນໆ ສ່ວນປ່າຍແຍກເປັນ ၈ ກລືບ ກລືບທີ່ໄດ້ທີ່ສຸດມີວົວສີແຜງ ໃນປະດັບຮູບໄໝ່ ພລ ເປັນຜລແໜ້ງ ອູປ່ກລມແຕກໄດ້

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ໜ່ອອ່ອນ ຕົ້ມ ລວກ ຮັບປະທານຮ່ວມກັນນໍ້າພຣິກ ແຈ້າ ໃຫ້ປຽງອາຫານ ດັບກລິນຄວາ ແຈ້າສົດໜັ້ນຝອຍໄສລາບເນື້ອ ລາບປລາ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພ

ເໜັງທີ່ມີນໍ້າດືມ ແກ້ວອາການທ້ອງອືດ ທ້ອງເຟື້ອ ຂັບລມ ແຈ້າສົດໂຫລກຜສມ ແລ້ວໂຮງທາໂຮຄືວໜັງທີ່ເກີດຈາກເຫຼືອຮາ ເຫັນ ກລາກ ເກລື້ອນ

ขิงหยอด
มะนาวอ่อนต้มราดผัดเผา

ผักชีหัวบัวบูรพาหัวหิน

ขิงหยอด

Zingiber officinale Roscoe.

ZINGIBERACEAE

ขิงหยอด

ชื่ออื่น ชิง ชิงแกลง

ขิงหยอด เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๓๐ - ๑๐๐ เซนติเมตร มีลำต้นอยู่ใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีน้ำตาล มีกลิ่นเฉพาะ แหงหน่อหรือลำต้นที่ยังมีดงขี้นเหนือผิวดิน ใบ เป็นใบเดียว เสียงลับรูปขอบขนานแกมใบหอก กว้างประมาณ ๑ - ๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๕ - ๒๐ เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อแหงออกจากเหง้า กลีบดอกสีเหลืองแกมน้ำเงิน ใบประดับสีเขียวอ่อน ผล เป็นแบบผลแห้งมี ๓ พุ่ม

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

เหง้าอ่อนรับประทานเป็นเครื่องเคียงใน เมี่ยงคำ ยำ ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดร่วมกับอาหารที่มีรสจัด

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

เหง้าแก่หั้งสด และแห้ง เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด แก้ไอ ขับเสมหะ



ບັນເຊີດ

Senna siamea (Lam.) Irwin & Barneby

LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE

ເບື່ອວິນ

ຂໍ້ເຫັນ ຂໍ້ເຫັນໃໝ່ ຂໍ້ເຫັນກິນດອກ ພັກຈີ້ສີ

ຂໍ້ເຫັນ ເປັນໄນ້ຢືນຕັ້ນພັດໄປ ສູງ ၂ - ၁၅ ເມຕີຣ ລຳຕັ້ນມັກຂົງດອເປັນຢູ່ມຸ່ປມ ເປົ້ອກສີເຫາຫຼືວິນ້າຕາລດຳ ແຕກເປັນຮ່ອງສະເກີດທ້າວໄປ ເຮືອນຍົດເປັນພຸ່ມກລມ ຍອດອ່ອນແລະໄບອ່ອນອາກເປັນສີແດງເຈົ້າ ໃນ ອາກເປັນຂໍ້ອະນຸບານນາກຊ່ອຕິດເຮົາຍສລັບ ຍາວປະມານ ၃၀ ເຫັນຕີເມຕີຣ ແຕ່ລະໜ່ອມໄບຍ່ອຍຮູ່ປາບໜານນານແບບໆ ກວ້າງ ၈ ເຫັນຕີເມຕີຣ ຍາວປະມານ ၈ ເຫັນຕີເມຕີຣ ຕິດເປັນຄູ່ຕຽວຂ້າມກັນ ၅ - ၁၇ ຄູ່ ທີ່ປ່າຍສຸດຂອງໜ່ອເປັນໃນດີຍ່າ ດອກ ສີເໜືອງອອກເປັນໜ່ອໂດຍ ທີ່ປ່າຍກິ່ງ ຍາວປະມານ ၃၀ ເຫັນຕີເມຕີຣ ກໍານ່ອຍໜ່ອຍມັກຕິດສລັບເງິນກັນດອກຈະເຮີ່ມບານຈາກໂຄນ່ອງສູ່ປ່າຍໜ່ອ ພລ ເປັນຜັກແບນສຶກລ້າງ ຍາວໄດ້ຄື່ງ ၃၀ ເຫັນຕີເມຕີຣ ກວ້າງປະມານ ၈.၅ ເຫັນຕີເມຕີຣ ກາຍໃນເມື່ອດີເຮົາຍຕ້ວຖາມຂາວງມີປະມານ ၂၀ - ၃၀ ເມື່ອດີ

ຈົກ
ຫຼຸດບູ້ງຫາ



ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ແລະ ດອກອ່ອນ ໃຫ້ແກງ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພຣ

ໃບ ແກ້ວະດູຂາວ ຄ່າຍພິ້ຫ້ໄໝ ດອງສຸວາດື່ມແກ້ວກາງນອນໄມ່ໜ່າຍລັບ ແກ່ນແກ້ໜັນບ້ານ ຂັບໂລຫິດ ແກ້ກຳມໂຣ ແກ້ໜັນອິນ ຄ່າຍເສັ້ນ

ຄະດີຫາກຫາກ
ນາງຫາກຫາກຫາກ



ເຄຣືອເຂາຄໍາ

Cuscuta reflexa Roxb.

CONVOLVULACEAE

ຄໂຮງງວຈສົງ

ເບື້ອວິນ

ຝອຍທອງ ຜັກໄໝ ຝອຍໄໝ

ເຄຣືອເຂາຄໍາ ເປັນພື້ນລົມລຸກ ເຈິ່ງເຕີບໃດບັນດັ່ນໄໝ້ອື່ນ ໂດຍດູດາຫາຈາກຕັ້ນໄໝ້ທີ່ເກະຄັຍ ລຳຕັ້ນເປັນເກາເລື້ອຍຍາກລົມ ອ່ອນໆ່ອຸ່ນສື່ເໜື້ອງແຕກກິ່ງມາກ ໃນ ມີລັກຊະນະເປັນເກລີດ ຖູປານເໜີ່ຍມເລັກໆ ອອກຈາກລຳຕັ້ນແບບສລັນ ໃນມີສື່ເໜື້ອງເໜີ່ອນສື່ຂອງລຳຕັ້ນ ດອກ ມີໜາດເລັກ ດອກເປັນຫ່ອສື່ຂາວ ມີດອຍ່ອຍຈຳນວນมาก ປລາຍ ກລືບດອກແຍກດອກເປັນ & ກລືບ ລັກຊະນະກລມມນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ລຳຕັ້ນອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ຍໍາໄສມະເຖືອ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ທັງຕັ້ນ ຂ່າຍໜ້າມເລື້ອດ ອຸຈາຈະເປັນເລື້ອດ ບໍາຈຸງໄດ້ ແກໍປວດເຂວາແລະຕັ້ນຂາ



ຄະໂຄນວິການຈາກກົງຕົວ
ມາດີຕ່າງໆສ່ວນຮ່າງກົງຕົວ



ແຄຂາວ

ຄະໂຄນວິການ

ເຊື້ອວັນ

ແຄ ແຄບ້ານ ແຄດອກແಡງ

ແຄຂາວ ເປັນໄໝ້ຢືນດັນຂາດເລັກ ສູງປະມານ ۲ - ۵ ເມືດຣ ໂດເຮົາແຕກກິ່ງກໍ້ານສາຂາມາກ ເປີດອັນສິ້ນໜ້າຕາລມີຮອຍຂຽວຮະໜາ ເປີດອັນສິ້ນໜ້າຕາລມີຮອຍຂຽວຮະໜາ ເປັນໄໝ້ຢືນດັນຂາດເລັກ ໃນ ເປັນໄປປະກອບແບບໜ່ານກ ໃບຍ່ອຍຂາດເລັກເຮົາແຕກເປົ້າປະມານ ۱۰ - ۲۵ ຄຸ່ ໃບຍ່ອຍຮູບປຸກຂອບຂານ່ານ ປລາຍກລມເວົາຕື່ນ ມີຂົນແນບບົດພິວໃບທັງ ແດ້ານ ຂາດໃບຍາວ ۳ - ۵ ເຫັນຕີເມືດຣ ກວ້າງ ۱ - ۱.۵ ເຫັນຕີເມືດຣ ກໍ້ານໃບຍ່ອຍຍາວ ۰.۱ - ۰.۲ ເຫັນຕີເມືດຣ ດອກ ເປັນດອກເດືອຍຫວີ່ວົງເປັນສ່ອແບບໜ່ອກະຈະ ມີ ۲ - ۴ ດອກ ຮ້ອຍລັງສີ້ຂາວຫວີ່ວົງເສັ້ນເຊັ່ນ ຍາວ ۰.۵ - ۰.۷ ເຫັນຕີເມືດຣ ກໍ້ານດອກເດືອຍຫວີ່ວົງເປັນສ່ອ ຍາວ ۰.۵ - ۰.۷ ເຫັນຕີເມືດຣ ກວ້າງ ۰.۵ - ۰.۷ ເຫັນຕີເມືດຣ ພລ ລັກຜະນະເປັນຜົກຍາວ ປະມານ ۲۰ - ۴۰ ເຫັນຕີເມືດຣ ກວ້າງ ۰.۷ - ۰.۷ ເຫັນຕີເມືດຣ ເມື່ອແກ່ຈະແຕກອອກເປັນ ແລ້ວ ມີມີລັດອູ່ຕຽງກຳຕາມມີແຄວເດືອຍ ລັກຜະນະກລມແບນສິ້ນໜ້າຕາລມີຮອຍຂຽວຮະໜາ

Sesbania grandiora (L.) Desv

LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ດອກ ໃຫ້ແກງ ລວກ ນຶ່ງ ຮັບປະທານວ່າມີກັບນ້ຳພົກ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພ

ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ດັບພິຫວ້ອນ ດອນພິຫ້ໄໝ ແກ້ລົມ ບໍາງວຸງຫວ້າໄຈ



ຄະນາຕົກພາກ

ມາດຕະຖາວອນກາເປົ້າຫຼາກ

ແຄນາ

ແຄນາ

ເບື່ອວັນ

ແຄຂາວ ແຄປ້າ ແຄຍອດດຳ ແຄວາວ

Dolichandrone serrulata (DC.) Seem.

BIGNONIACEAE

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ດອກ ຕັ້ມ ລວກ ປັບນໍ້າອອກເພື່ອລົດຄວາມຂົມ ໃຫ້ຢໍາ ແລະ ຈິນນໍ້າພຣິກ

ປະໂຍບນິດ້ານສມູນໄພ

ດອກ ຂັບເສັນທະ ໂລິທີຕ ແລະ ລມ ຂັບພາຍລມ ເມລິດແກ້ປວດປະສາທ
ແກ້ໂຮກຊັກ ເປົ້ອກ ແກ້ທ້ອງອືດ

เจ้อ

Bombax ceiba Linn.

BOMBACACEAE

๑๓-

เจ้อตากาโน่

มหาดีพงษ์ราษฎร์

เชืออื่น

จั้วแดง จั้วบ้าน

เจ้อเป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ ๒๕ เมตร แตกกิ่งก้านสาขา ตามเรือนยอด ลำต้นมีหนามแหลมคมหัวไว้ในแบบใบรวมประกอบขึ้นจากใบอย่างรูปว่างแหลมยาว มี ๕ - ๗ ใบ รวมกันยาวประมาณ ๓๐ เซนติเมตร ใบอยู่อย่างเดี่ยวคล้ายนิ่วเมือ ดอก สีแดงขนาดใหญ่มีเกสรรวมกันหลายกระดูกอยู่ในวงล้อมเป็นของกลีบหั้ง ๕ กลีบรองดอกมีสีเขียว ลักษณะเป็นรูปถ้วยมันแข็งกลางดอกจะมีเกสรช้อนเรียงกันอยู่ ๓ ชั้น และตามกลีบดอกจะมีขันมันเป็นเงาปักคุณอยู่เวลาออกดอกจะทึ่งไป ผล มีขนาดใหญ่ รูปมนรีปลายแหลมหั้งสองข้าง ผลอ่อนมีสีเขียวแล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลตอนแก่เปลี่ยนเป็นสีขาวและมีเม็ดสีดำจำนวนมาก



เข้าใจคุณครับ

๑๗

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

เกรดรดอกจั้วตากแห้งใช้โรยหน้าข้นนมจีนน้ำเงี้ยว แกงแค

ประโยชน์ทางด้านสมุนไพร

ดอกตากแห้งนำมาต้มกับน้ำแก้ท้องร่วง เปลือกต้นแก้กระเพาะอาหารอักเสบ แก้ท้องร่วง



ຄະດີວັກຫານິ້ມຕົກ
ນາງລັກຫານິ້ມຕົກຫານິ້ມ



ຂະຄານ

Piper pendulispicum DC.

PIPERACEAE

ອຊູ້ວ

ເຈື່ອວັນ

ສະຄ້ານ ສະຄ້ານເນື້ອ

ຈະຄ້ານ ເປັນໄມ້ເລື້ອຍ ລຳດັນຂວບ ພົວເປັນຕຸ່ມເລັກໆ ແຕກກິ່ງໄດ້ນາກ
ຂຶ້ນໂປ່ງນູນ ກ້ານໃບຢາວ ៥ - ୮ ເຊັນຕິເມຕຣ ໃບບາງເໜີນຍາສີເຂົ້າວົວອົນ ເນື້ອໃບແໜ້ງ
ແຜ່ນໃບແລະເສັ້ນໃບມືສີແດງຄລ້າຍສີອົງສູງ ແຜ່ນໃບຮູບປີໃໝ່ ແກມຮູບທອກ ກວ້າງ
୯.୯ - ୧୦ ເຊັນຕິເມຕຣ ຢາວ ୧୯ - ୨୦ ເຊັນຕິເມຕຣ ສູານໃບຮູບປີລິ້ມ ປລາຍໃບແໜ່ນ
ເສັ້ນໃບດ້ານທົ່ວນມີຈຳນວນ ୬ - ୮ ເສັ້ນ ດອກ ເປັນຫຼື້ອ້ອຍລົງຫຼືດອກເພັນ
ສີເໜື້ອງ ກ້ານຫຼືດອກຍາວ ୧ - ୨ ເຊັນຕິເມຕຣ ແກນຫຼືດອກມີໜີນໃບປະດັບຮູບປີກລົມ
ດ້ານລ່າງມີໜີນ ພລ ຮູບປີໃໝ່ຫຼືອງມົວປີ້ ຫຼືຜລຢາວ ୧୫ - ୨୫ ເຊັນຕິເມຕຣ ໄມໄວ້ກ້ານຜລ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ເຄາໄສແກງແດບເປັນເຄື່ອງຫຼູສ ໂດຍປອກເປົ້ອກອອກແລ້ວທີ່ເປັນແວ່ນໆ
ຫຼືໄສແກງມະໜູນ ໃບອ່ອນວັນປະທານເປັນຜັກແກລົມກັບລາບ ກ້ອຍ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ໃບ ຂັບລົມໃນລໍາໄສ ແກ້ແນ່ນຈຸກເສີຍດ ດອກແກ່ລົມອັນພຖກໜ້ ພລແກ່ລົມ
ໃນທຽວກອກ ລາກແກ້ໃໝ່ ແກ້ຈຸກເສີຍດ ວັກຫາຫາຕຸ

ຄະໂນດັກຫາກົມໂຄຣ
ມະນຸຍາພາວິດຈະກົງຫຼາມ

ຈະຕູມ

Cymbopogon citratus Stapf

GRAMINEAE



ຈະຕູມ

ເຊື່ອວິນ

ຕະໄຄຣ ໄຄຣ ດາຂອມ ມ້າວີ້ງໄຄ

ຈະໄຄ ເປັນເພື່ອລົມລຸກ ຂຶ້ນເປັນເກອ ສູງປະມານ ๑ ເມຕຣ ລັກຊະນະລຳດຳນເປັນຫຼູບທຽບກະບອກແຊີ້ງ ແກ້ວ້າງ ຕາມລຳດຳນມັກມີໄສ
ສີຂາວປາກຄຸມ ມີອາຍຸຫລາຍປີ ໃນ ເປັນໜິດໃບເດືອຍ ແຕກໃບອອກເປັນເກອ ຮູ່ປົບຂອບຂານານປລາຍໃບແລມ ຜິວໃບສາກທັງສອງດ້ານ
ເລັ້ນກລາງໄປແຊີ້ງ ຂອບໃບມື່ນຂຶ້ນປະປາຍ ກວ້າງປະມານ ๒ ເຫນຕີເມຕຣ ຍາວປະມານ ๖๐ - ๙๐ ເຫນຕີເມຕຣ ດອກ ອອກເປັນໜ່ອ
ກະຈາຍ ຊອດອກຍ່ອຍມີກໍານອອກເປັນຄຸ່ງ ໃນແຕ່ລະຄູຈະມີປະດັບຮອງຮັບ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

ລຳດຳນ ໃຫ້ປຽງອາຫານເພື່ອດັບກລິ່ນ ໄສແກງ ຂອຍໄສຢໍາ ລາບ ສໍາ

ປະໂຍບນີ້ກາງສມຸນໄພຣ

ທັງທັນ ວັກຊາວາກາກາຮັດ ແກ້ປວດທ້ອງ ຂັບປັບສສາວະ ແກ້ທ້ອງອືດເຟື້ອ ຂັບລົມ
ບໍາຊຸງຫາຕຸໄຟໄຫ້ຈົວິນ





ବିଜ୍ଞାନ

Amorphophallus brevispathus Gagnep.

ARACEAE

ចេន

อีลอก บุก อีลอกเขา

ดอกก้าน เป็นไม้ล้มลุกมีเหง้าใต้ดิน ลักษณะกลมผิวขรุขระมีรากโดยรอบ ในฤดูฝนจะมีก้านใบงอกโผล่ขึ้นมาเหนือยอดิน ลักษณะของน้ำไม่มีเกณฑ์ยาวประมาณ ๕ - ๑๒๐ เซนติเมตร มีลายสีเขียว น้ำตาล และดำ ทั้งแบบเป็นพื้นและจุดดำหัวรือແນບ ลายแตกต่างกันไป ใน มีก้านใบบ่อยแตกออกจากปลายก้านใบ ๒ - ๓ ก้าน และมีใบประกอบ ๑๐ - ๑๒ ใบ ออกเป็นคู่รูปหนอก ยาวประมาณ ๑๕ - ๒๕ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๕ - ๑๐ เซนติเมตร ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวเข้มหรือบางชนิดมีจุดสีขาว กระจายอยู่ที่ใบมีหูใบติดก้านใบบ่อย **ดอก** มีก้านยาวออกบริเวณเหง้าลักษณะคล้ายก้านใบ มีดอกรอยู่ตรงปลายก้าน มีเกสร เป็นแท่งอยู่ตรงกลาง ผล ลักษณะกลม สีเขียวเรียงติดกันเป็นแท่งยาวประมาณ ๕ - ๘ เซนติเมตร และมีกลีบเดี้ยงห่อด้านหลัง ผลสักสีแดงส้ม

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ก้านใบและก้านดอกออกเปลี่ยนจากขาวแล้วเป็นสีแดง แกงหน่อและแกงร่วมกับเห็ดลม

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

หน้าที่ ๑๘

ข้อควรระวัง ต้องปรงให้สักก่อนบริโภค



ตั้งว่า

ตั้งว่า

Tacca Chantrieri Andre

TACCACEAE

เชืออืน

Narendra Srisai / คำค้างคำดำ ว่านหูเลย ม้าตอกหลัก

ตั้งว่า เป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี มีเหง้าอยู่ได้ดิน ลักษณะรูปทรงกระบอก ลำต้นสูงประมาณ ๑๐ - ๕๐ เซนติเมตร ใน ออกเรียงเวียนลับ เป็นรัศมีวงรี รูปขอบขานาถึงรูปหอก กว้างประมาณ ๙ - ๑๙ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๒๐ - ๖๐ เซนติเมตร ก้านแผ่นเป็นครีบ ดอก ลักษณะคล้ายคำค้างคำบิน ออกเป็นช่อแบบชี่ร์ว์ มีดอกย่อย ๔ - ๖ ดอก สีม่วงแกมน้ำเงิน กลิ่นม่วงดำ มีใบประดับ ๒ คู่ สีเขียวถึงสีม่วงดำ เสียงตั้งจากกัน ผล เป็นผลสด รูปหอกขนาดแกนสามเหลี่ยม มีสันเป็นคลื่นตามยาว

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน ลาภ ต้ม รับประทานร่วมกับน้ำพริก ลาบ ส้ม หมู

ประโยชน์ทางสมุนไพร

หัว หั้นเป็นแวร์ ๆ ดองเหล้า ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงกำหนด



ต้าปเล

Piper retrofractum Vahl

PIPERACEAE

ต้าปเล

ซื้ออื่น

ดีปเลเชือก ประดงข้อ บีชวัด

ต้าปเล เป็นไม้เลื้อยพัดพัน ใบปีตามไม้อ่อน มีรากที่ข้อสำหรับยึดเกาะ ใบ เป็นใบเดี่ยวออกสับสูปไปแגםขอบขานาน กว้างประมาณ ๓ - ๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๗ - ๑๐ เซนติเมตร ผิวเกลี้ยงเป็นมันโคนเปี้ยบปลายแหลม ขอบเรียบ มีเส้นใบ ออกจากโคนใบจำนวน ๓ - ๕ เส้น ดอก ออกเป็นช่อเมื่อต่อกัน ช่อต่อช่อ ช่อต่อช่อตัวผู้และเพศเมียอยู่ต่างด้านกัน ช่อต่อช่อตัวผู้ยาวประมาณ ๔ - ๕ เซนติเมตร ช่อต่อช่อตัวเมียยาวประมาณ ๓ - ๔ เซนติเมตร ผล อัดกันแน่นบนแกนช่อ ยาวประมาณ ๒ - ๕ เซนติเมตร ผลเมื่อสุกจะเป็นสีน้ำตาลแกรมแดง

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผลใส่แกงแค ใส่แกงโอะ ทำเครื่องปูจุ

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ผล กลินหอม เป็ดคล้ายพิกไกไทย เป็นยาขับลม แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร ขับระดู ทำให้แห้ง



୩୧୭

Erythrina fusca Lour.

LEGUMINOSAE – PAPILIONOIDEAE

୩୭

ចៀវីន

ทองหลางน้ำ ทองหลางหนาม ทองหลางน้ำกัน

ต้อง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ผลัดใบ สูงประมาณ ๑๐ - ๑๗ เมตร ตามกิ่งก้านมีหนามแหลมคมทั่วไป ใน เป็นใบประกอบ มีใบย่อย ๓ ใบ ยาวประมาณ ๒๐ - ๓๐ เซนติเมตร เนื้อใบหนาเนื้ียิ่ง เมื่อแก่ผิวใบด้านล่างมีเปล่งขาวปุกคลุม ใบย่อยตอนปลายยอดรูปไข่ขอบขาน กว้างประมาณ ๘ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๕ เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อๆยาว ประมาณ ๑๙ มิลลิเมตร มีกลีบขนาด ๕ กลีบขนาดไม่เท่ากัน กลีบที่หนาจะใหญ่ที่สุด ส่วนกลีบในสุดจะเล็กและแคบที่สุด กลีบดอกมีสีม่วงถึงแดงเข้ม ดอกจะออกในช่วงที่ผลัดใบ ผล เป็นฝักลักษณะยาวตуж ยาวประมาณ ๒๐ เซนติเมตร กว้าง ประมาณ ๒ เซนติเมตร มีสิน้ำตาลอ่อน เมล็ด รูปไตยาวประมาณ ๒ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๗ มิลลิเมตร

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริกตามดัง
น้ำพริกปลาร้า และทำเนียงคำ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

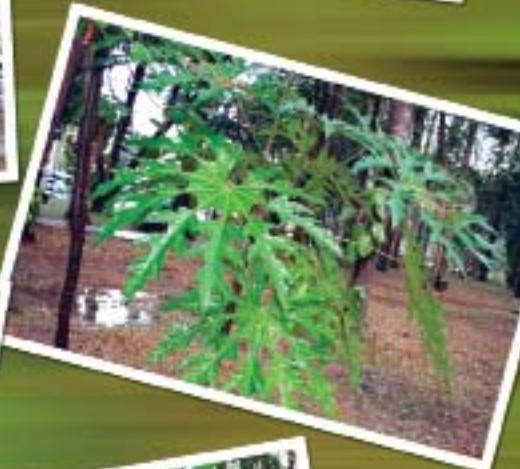
เปลี่ยนตัวนั้น แก้ไขให้เป็นไปตามที่ต้องการ แต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ใช้งาน

ຕ້າງ

Trevesia palmata Vis.

ARALIACEAE

ຕ້າງ



ເບືອອິນ

ຕ້າງປາ ຕ້າງຜາ ຕ້າງ

ຕ້າງ ເປັນໄມ້ຢືນຕັ້ນນາດເລື່ອກສູງປະມານ ၃ - ၆ ເມຕຣ ໃນ ເປັນໄປເດືອຍເຮືອງສັບຫາແນ່ນອູ່ທີ່ປ່າຍຍອດ ຮູບໂລ່ ຂອບໃບ
ໜັກເວົາລຶກເປັນພູ ៥ - ៨ ພູ ແຜ່ນໃບສີເຂົ້າແກນນໍ້າຕາລ ພົວໃນມື່ນະເອີຍດີເສີ້ນໍ້າຕາລ ດອກ ອອກເປັນໜ້ອທີ່ລຳຕັ້ນໄກລັກບ່າຍຍອດ
ບວງເວັນໆນ່າມໃນ ຂ່ອດອກມື້ງປ່າງກລມວິຕິດກັນເປັນກະຈຸກລມ ກະຈຸກລະ ၃၀ - ၄၀ ດອກ ຂ່ອໜຶ່ງອາມນີ້ຫລາຍກະຈຸກ ກລືບດອກສີ່ຂາວ
ອມເລື່ອງ ມີເກສົວຕັ້ງຜູ້ເປັນເສັ້ນຍາວ ຜລ ກລມຮູບຖ້ວຍຄວ່າ ມີ ၃ ພູຮ່ວມກັນເປັນກະຈຸກລມສີເຂົ້າແກນນໍ້າຕາລປົກຄຸມ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ດອກອ່ອນນໍາມາລວກຫຼືອຕົ້ມສຸກຮັບປະທານກັບນໍ້າພົກຕ່າງໆ ແກງກັບ
ປິດແໜ້ງ ຫຼືອແກງກັບປິດແໜ້ງຮ່ວມກັບປິດແໜ້ງ

ປະໂຍບົນທາງສມຸນໄພ

ດອກອ່ອນໜ້າຍເຈົ້າຫາວາ ແກ້ໄຂຕ້ວ້ອນ ກະຫຍັນໍ້າ ບໍາຮຸງວ່າງກາຍ

ຄະດີກາງາມົງຕົວ
ນາລັກຫອມຮາກເກົ່າສຳພັບ



ຕາລ

Borasus flabellifer Linn.

PALMAE

ຕາລ

ເຊື່ອອື່ນ

ຕາລໂຕນິດ ຕາລໃໝ່

ຕາລ ເປັນມື້ມີຢືນຕົ້ນສູງປະມານ ၃၀ ເມືດ ລຳຕົ້ນກລມເຮົຍວ່າ ມີແຕກ
ກິ່ງກຳນສາຂາ ເປົ້ອກເປັນເສັ້ນແຂງ ໃນ ແບບໄປເດືອຍເຮົາສັບໜາແນ່ນ
ປຣເວລນເວືອຍອດວູພັດ ແຕລະແຊກຄລ້າຍກະຣາຊາກວ້າງ ၄ - ၅ ເຫັນຕີເມຕ
ຍາໄດ້ຖື່ງ ၁၃၀ ເຫັນຕີເມຕ ປລາຍແຍກເປັນ ၂ ແລກ ແຜ່ນໃບມີເກີດເລັກໆ
ທັ້ງ ၂ ດ້ວຍ ກໍານໄບເປັນການໜາແຂງ ຂອບເປັນໜາມຄມສິດຳ ດອກ ເປັນຫ່ອ
ແຕກແຂນ່ານາດໃໝ່ ດອກຍ່ອຍແຍກເພື່ອໜຸ່າຄຸນລະຕົ້ນດອກຕັ້ງຟັ້ນປົ້ອກຈະ
ກະບອກເປັນວົງດອກຕັ້ງມີຢືນເຮືອງກວ່າ ຈຶ່ນ ແລະເປັນສ່ວນທີ່ໃຫ້ນ້ຳຕາລ
ຜລ ທຽກລົມຕິດເປັນກລາຍແໜ່ອສຸກຈະມີກິລິນໜອມ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ດອກອ່ອນ ທັ້ງດອກຕັ້ງຟັ້ນແລະດອກຕັ້ງມີຢືນ ເຮົາກ ປລືຕາລ ໃໃໝ່ເກັງປລືຕາລ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ຮາກ ແກ້ວຂອນໃນກະຮາຍນ້ຳ ແກ້ໄຂ້ ຫຼູກໍາລັງ ໃນ ແກ້ອກກະຮະສັບກະຮະສ່າຍຫລັງຄລອດ
ງວງ ຕົ້ມນ້ຳດີມແກ້ພື້ນຕານຫາງ ກາບໃບ ຂັ້ນໄຟແລ້ວວິດເຂົ້ານ້ຳແກ້ທ້ອງຈ່າຍ





ຖុន

Colocasia gigantia Hook. f.

ចៀងអ៉ែន

គុន ឬ ឬ ករណិតខ្មោះ

ព្រៃ

ARACEAE

ការប្រើប្រាស់នៃផ្លូវជាន់

តាមដំណឹងរបស់ព្រមទាំង សំណង់ សំណង់

ប្រើប្រាស់នៃផ្លូវជាន់

តាមដំណឹង រក្សាទុកដោយ កំណែកំណែ និងកំណែកំណែ



ຄະໂລໂວຕາກາໄນ້ນັກ
ມາກວິຫາຍາດົງຮາບີ່ງຄ່ານໄວ



ເຕູາ

Spirogyra sp.

ເຕູາ

ZYGNEMATACEAE

ເຊື່ອວິນ

ສາຫວ່າງນ້ຳຈຶດ ເທົາ

ເຕູາ ເປັນພື້ນໜ້າພວກສາຫ່າຍ ລັກຊະນະເປັນເສັ້ນຍາວເລີກາ ຮຸມກັນເປັນກຸ່ມສີເຂີຍວ່າ ໄມແຕກກິ່ງກຳນັ້ນ ເມື່ອສັມຜັສຈະເປັນ
ເນື້ອກລື່ນ ເກີດໃນນ້ຳນຶ່ງແລະສະອາດ ເມື່ອແກ່ຈະເປົ່າຍືນເປັນສີເຂີຍວົມເໜີ້ອງ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ທັງຕົ້ນໃຫ້ຢໍາ

ປະໂຍບນິດ້ານສຸມຸນໄພຣ

ນຳຮູ່ງຈ່າງກາຍເພຣະມີໂປຣິນສູງ

ຂອດວຽກຮັງ ຜູ້ສູງອາຍຸໄມ່ດວກຮັບປະການ ຈະກຳໃຫ້ເກີດອາການຂ້າບວນ



ถั่วบู

ถั่วบู

Psophocarpus tetragonolobus DC.

LEGUMINOSAE - PAPILIONACEAE

เชืออื้น

ถั่วบู

ถั่วบู เป็นไม้เลื้อยลำต้นเลื้อยพันไม้อื่น ยาวประมาณ ๕ เมตร ใน เป็นใบประกอบชนิด ๓ ใน ใบ ใบยอดรูปไข่กว้าง ปลายใบแหลม กว้าง ๖ เซนติเมตร ยาว ๑๐ เซนติเมตร ฐานใบแหลม เส้นใบมองเห็นชัดเจน ดอก ออกเป็นช่อสีม่วงอ่อน ผล เป็นฝักยาวทรงสี่เหลี่ยมยาว ๑๕ - ๒๐ เซนติเมตร มี ๕ ปีกตามยาวริมปีกจัก

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผักรับประทานสดหรืออุ่นสุกจิ้มน้ำพริก นำมาแกงเครื่องกับผักชนิดอื่น

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใบช่วยย่อยอาหารจำพวกกรดไขมันที่อิ่มตัว ผักแก้วร้อนใน บำรุงกำลัง راك แก้ปวดมวนท้อง



ถั่วลันเตา

Pisum sativum Linn.

LEGUMINOSAE - PAPILIONACEAE

ຫຼື້ລູ່ຮົວ

ເບື້ອອັນ

ถั่วน้อย ถั่วลันเตาเปลือกหนา

ถั่วลันเตา เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเลี้ยงกึ่งพุ่ม ใบ เป็นใบประกอบมีใบย่อย ๓ ใบออกสลับกัน ปลายใบจะเปลี่ยนรูปเป็น มือเกาะ ดอก ออกเป็นช่อสีขาวตามซอกใบจะเริ่มบานเมื่อมีใบ ๙ - ๑๐ ใบ ผล เป็นฝักแบบโคง มีหลาຍขนาดขีนกับจำนวน เมล็ด ในหนึ่งฝักจะมีเมล็ดประมาณ ๒ - ๑๐ เมล็ด ผิวเรียบและเที่ยวอยู่ ฝักที่ผิวเรียบเที่ยวจะมีร่องรอยกว่าฝักที่ผิวเรียบ ความยาวของฝักประมาณ ๔ - ๖ ເຊັນຕິມຕາ ກວ່າງປະມານ ๒ ເຊັນຕິມຕາ ເມືດ ມີລັກຂະະກລມເສັ້ນຜ່າສູນຢົກລາງ ๐.๕ ເຊັນຕິມຕາ

การໃຊ້ປະໂຍບນິດໆດ້ານອາຫານ

ຝັກອ່ອນໃຊ້ຜັດ ລວກຈຶ່ມກັບນໍາພຽກຕ່າງໆ ແລະ ແກ້ງແດຮວມກັບຜັກໜິດໆດ້ານ

ປະໂຍບນິດໆດ້ານສມຸນໄພຣ

ເຄົາຮັກໝາກາກາຮັກຕັບທຽດ ຕັບພິກາຮ ເມືດ ບໍາຈຸງໄຂມັນ ບໍາຈຸງເສັ້ນເອັນ

ຜົກເກີນນ້ຳທາງຄວາມຄອບຄົມ



ຄະໂລໂລກຫາກກົມໂກ

ນາມສະກຸນພົມກົມໂກ



ຂູ່ຈູ່
ຂູ່ຂູ່

ถ້າວເຊີລ້ອງ

Glycine max (L.)

LEGUMINOSAE-PAPILIONODEAE

ເຊື່ອອື່ນ
ດ້າວເລື່ອງ (ທ່າໄປ)

ດ້າວເລື່ອງ ເປັນເພື່ອລົມລຸກ ຕັ້ນທຽບພຸ່ມ ສູງປະມານ ៥-១၇ ແセンຕິມېຕຣ ລຳດັນແຕກກິ່ງ ၃ - ၈ ກິ່ງ ມີຂົນສົ່ງຂາວນ້ຳຕາລປັກຄຸມທ່າໄປ ໃນ ເປັນໃບຮົມປະກອບດ້ວຍໃບຍໍອຍ ၃ ໃບ ຖຸກລມຣີ ດອກ ຂານດເລັກສິ່ງຂາວຫຼືມ່ວງເກີດຈາກມູນໃບແລະປາຍຍອດເປັນດອກສູງຮົນ ເພັດຈຳນວນ ၃ - ၁၅ ດອກຕ່ອງຫ່ອງ ຜລ ເປັນຝັກງູປຢາກໂຄງ ກາຍໃນມີເມັດຈຳນວນ ၂ - ၃ ເມັດ ເຮັດວຽກຕ້າວຕາມແນວນອນ ເປົ້ອກຫຸ້ມເມັດມີສື່ເລື່ອງ ເຊິ່ງ ນໍາຕາລ ແລະດໍາກາຍໃນເມັດມີເລື່ອງສີເຂົ້າວ່າຮ້ອງເລື່ອງຈຳນວນ ၂ ໃບຫຸ້ມດັນອ່ອນອຸ່ງ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ເມັດ ນຳມາທຳເຄື່ອງປຽບປຸງຮສ (ດ້າວນ່າງ) ໃຊ້ແກນກະປີແລະນໍ້າປລາ ມີທັງແບບເປົກແລະແບບແໜ້ງ

ປະໂຍບົນກາງສມຸນໄຟຣ

ດ້າວເລື່ອງມີແຄລເຫື່ຍນ ພອສົມ ຮາຖຸເໜັກ ວິຕານິນນີ້ ១ ວິຕານິນນີ້ ២ ປຶ້ອງກັນແລະຮັກໜາ ອາກາຣໄໝມັນອຸດຕັນໃນສັນເລື້ອດ ອາກາຣຄົ່ນເນື້ອຄົ່ນຕົວ ແກ້ວກາຮ້ານ້ຳມີວິງເວີຍນີ້ຮະຊະ ຂອງສຕ່ຽວທີ່ໜົດປະຈຳເດືອນ ບໍາຊຸງຮ່າງກາຍ ບໍາຊຸງເສັ້ນເອັນ



ເຄວັລຍົດວັນ

Sarcostemma brunonianum Wight & Arn.

ASCLEPIADACEAE

ຄະດີຕົກຫາ

ເຊື້ອນ

ໝາກຫວັດຕ່ອ ໝາກຕິດຕ່ອ ຕືນສິນປ່ອທີ

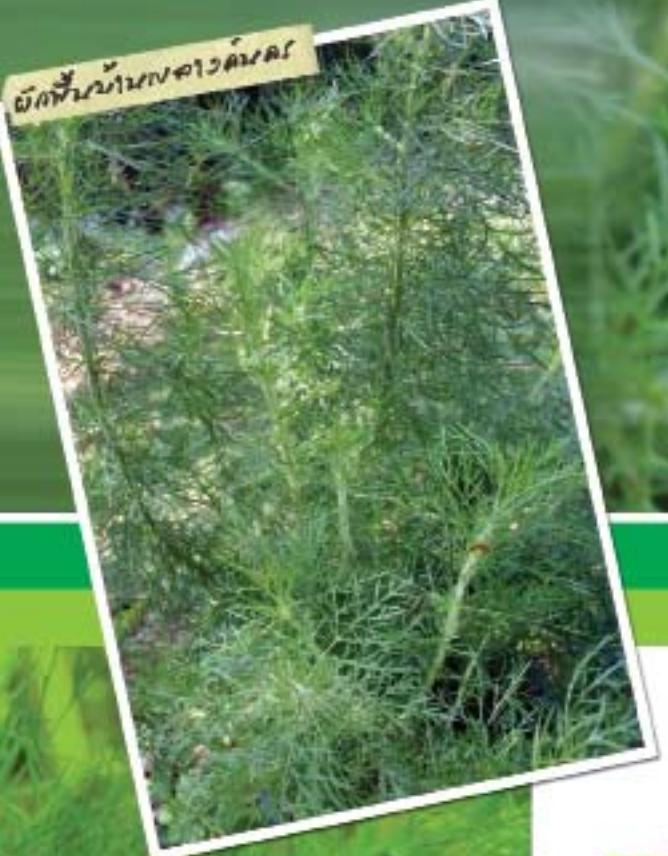
ເຄວັລຍົດວັນ ເປັນໄນ້ເລື່ອຍທີ່ພາດພັນໄປປາມໄນ້ອື່ນ ໃນ ເປັນໃນເດືອຍວອອກຕຽນຂ້າມ ກວ່າງປະປາມານ ແລະ ເຊັນຕິເມຕຣ ຍາວປະປາມານ ແລະ ເຊັນຕິເມຕຣ ສີເຂົ້າເວັ້ນ ຜິວໄປເຮີຍນ ຂອບໄປເຮີຍນ ພລ ອອກເປັນເຂົ້າແລະຕິດກັນ ລັກຜະນະເປັນຝັກເຮີຍປ່າຍແລ່ນ ກາຍໃນນີ້ມີລັດຈຳນວນມາກ ຜັກເມື່ອແກ່ຈັດຈະແຕກ

ການໃຊ້ປະໂຍບັນດ້ານອາຫານ

ຜລອ່ອນນຳມາຕົ້ມ ລວກ ວັບປະທານຮ່ວມກັບ ລາບ ຫລຸ້ມ ສ້າ ນໍ້າພົກ

ປະໂຍບັນດ້ານສມຸນໄພຣ

ຜລໃຫວຕາມນີ້ ບໍາຈຸງຮາຕຸ ວັກສົດຕິ່ມນໍາດືມແກ້ປວດບັນເຂວາ



ผักชีหินหนานยวน

มหาลัยมหาสารคาม

ເທົ່າຍຸນກັ້ງໜ້າ

Seseli yunnanense Franch.

UMBELLIFERAE

ຕູ້ອະຫວາງ

ເບື້ອວັນ

ຜັກຊື້ຂ້າງ ພູມ້ານໍາມັກນ

ເຖິງທັງໝໍາ ເປັນໄມ້ພຸມເຕີກິ່ງເລື້ອຍ ລຳຕັ້ນມີໃນ
ປະກອບ ແບບຂັນນັກ ມີບໍ່ຢ່ອຍເປັນຝອຍເສັ້ນເລັກ ຈະ ຮອບບັນລຸເລັດ
ມັກຈະເຄືອນນອນຮາບໄປກັບພື້ນດິນ ຄວາມສູງປະມານ ແລ້ວ - 30
ເຫັນຕີເມຕຣາ ໃນ ລັກຊະນະເປັນຝອຍ ເສັ້ນເລັກ ມີຄວາມຍາວປະມານ
1 - 3 ເຫັນຕີເມຕຣາ ເຮັງຮອບຂ້ອງຂອງແຕ່ລະກິ່ງ ດອກ ອອກເປັນໜ້ອມ
ປລາຍຍອດກິ່ງແລະຊອກໃນ ລັກຊະນະເປັນຝອຍຂາດເລັກສີຂາວອອກແລ້ວ

ການໃຊ້ປະໂຍບີດ້ານອາຫານ

ໃຊ້ເປັນຜັກສົດ ຮັບປະທານກັບລາບ ສ້າ ທຸລູ

ປະໂຍບີກາງສມຸນໄພຣ

ລຳຕັ້ນແກ້ໜ້າ ຮາກແກ້ເບາຫວານ



ນາງແລວ

Aspidistra sutepensis K. Larsen

CONVALLARIACEAE

ຕະຫະລູ

ເບື້ອອັນ

ນາງແລວ (ທ້ວັນ)

ນາງແລວ ເປັນໄໜ້ລັ້ມລຸກ ລຳຕັ້ນຍູ້ໃຫ້ດິນ ແຕກໃບຂຶ້ນເປັນກອສູງຈາກພື້ນດິນປະມານ ៥୦ - ୯୦ ເຊັນດີມີຕຣ ໃບ ອອກເປັນກອຈາກລຳຕັ້ນທີ່ຍູ້ໃຫ້ດິນ ກ້ານໄປສັ້ນແລກລາຍເປັນເນື້ອເດືອກກັບໃບ ຖູປ່າງເຮົຍວຍາວຂອບຂານປລາຍໃບແລ່ມ ຂອບໃບເຮົຍຫຼືອເປັນຄື່ນ ເລີກນ້ຳຍ ແກນກາລາງໄປເහັນໄດ້ຫັດເດືອນ ດອກ ອອກເປັນຫຼ່ອ ສີຂາວຍາວປະມານ ୮ - ୧୦ ເຊັນດີມີຕຣ ດອກຍ່ອຍສີຂາວອມມ່ວງຫຼືອສີມ່ວງເຂັ້ມ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ຊ່ອດອກ ນໍາມາລາກ ຮັບປະທານສົດເປັນຜັກຈິ້ມຈ່ວມກັບນໍ້າພົກ ແກງກັບປລາແໜ້ງ ແກງຜັກວົມ ທີ່ອແກງແຄວ່ວມກັບຜັກນິດ້ົ່ນໆ

ປະໂຍບນິດ້ານສຸມຸນໄພຣ

ຈາກ ເຈົ້າຢູ່ອາຫາດ ບໍາຈຸງຕັບ ບໍາຈຸງນໍ້າດີ



បេបអនុម

Luffa cylindrica (L.) Roem.

CUCURBITACEAE

ପ୍ରତ୍ୟେକ

ເຊື້ອວັນ

ບວນ ບວນກລມ ມະນວນ

บัวห้อม เป็นไม้เลื้อยพادพันไปตามต้นไม้มึน มีหนวดยาวแตกออกตามข้อ ต้นอ่อนลักษณะกลมมีขันที่อ่อนนุ่ม ขั้นปักคุณท่วงไป ใน มีรอยหยักกว้าง ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก หลังใบสีเขียวแก่ส่วนท้องใบสีเขียวอ่อน ใบอ่อนจะมีขนปักคุณมาก ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๑๕ - ๒๕ เซนติเมตร เส้นใบฐานเห็นได้ชัดเจน ดอก มีทั้งดอกเพรี้ยวและดอกเพรี้ยวอุ่นเดอกได้ทุกวัน บางครั้งอาจพบดอกเพรี้ยวเป็นดอกเดียวหรือดอกเพรี้ยว กับดอกเพรี้ยวอุ่นช่อเดียวกันและกลีบเลี้ยงดอกจะติดกัน ตรงปลาย จะแยกออกเป็น ๕ กลีบ มีสีเหลืองบริเวณขอบดอกเป็นสีเหลืองขอบดอกเป็นรอยย่น ผล เป็นรูปทรงกระบอกกลม ยาวประมาณ ๑๕ - ๖๐ เซนติเมตร ผลอ่อนสีเขียวมีลายสีเขียว ผลแก่สีเขียวอ่อนเหลืองหรือเขียวเข้มคอมเทา ผลเมื่อแก่จะมีเส้นไนยาก นิลักษณะเป็นร่องแย เมล็ดเป็นวงรีๆ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผลอ่อน ยอดอ่อน แกงเลียง ผัด ต้ม จิ้นนำพริก

ประโยชน์ด้านสมนไพร

ใบ ขับระดู พอกโลหิต ต้มน้ำดื่มขับปัสสาวะ ขับลม ขับน้ำนม
เม็ดดิ รับยาท้อง ทำให้อาเจียน



បង់រយចេន

Carica papaya Linn.

CARICACEAE

ចៀវីន

ມະຈະກອ ໜັກໜ່າ ກລືວຍລາ

บะกัวยเตส เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นอ่อนอวบน้ำ ตั้งตรงไม่แทก กิ่งก้าน ลำต้นกลวง ผิวขาวะ สีน้ำตาล เมื่อใช้มีดสับจะมียางขาวไหลซึมออกมาก ใน เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ แผ่นคล้ายร่ม ขอบใบหยักเว้าลึก แยกออกเป็น ๗ - ๙ แฉก ออกที่ปลายยอดแบบสลับ ดอก เป็นดอกเดี่ยวสีขาวหรือเหลืองอ่อน มี ๕ กลีบมีกลิ่นหอมอ่อนๆ โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียแยกกันอยู่คนละต้น ผล เป็นผลเดี่ยว รูปร่างกลมยาวหรือทรงกระบอก ผลดิบสีเขียว เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองภายในมีเมล็ดจำนวนมากสีน้ำตาลผิวขาวะมีเนื้อเยื่อใสห้ม

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผลดีบ นำมานี้ ตั้ม รับประทานกับน้ำพริกฯ แกง ทำส้มตำ ยอดอ่อน คงรักษาประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก

ประโยชน์ด้านสมนไพร

ทั้งต้น ขับประจําเดือน ลดໄใช راك แก๊กลาก เกลี้อน ยาง ช่วยกัด
แผล รักษาตาปลาและหด ทำคำรีมหาแก๊สันเท้าแตก

ຄະດີກາງຊັ້ນຕົວ
ມະກຸດ ມະກຸດ ຊັ້ນຕົວ

ປະດູດ

Citrus hystrix DC.

RUTACEAE

ບະດູດ



ເຊື່ອເວັບ

ມະກຸດ ມະກຸດ ຊັ້ນຕົວ

ປະດູດ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນໜາດເລັກຄື່ງຂາດກາລາງ ສູງໄດ້ດຶງ ๒ - ๘ ເມືດຮ ລຳຕົ້ນແລະກິ່ນມີໜານແຂ້ງຍາວປາລາຍແລ່ນ ເປົ້ອກຕົ້ນເຮືອນ ສິນ້າຕາລອ່ອນ ທຽງພຸມປິ່ງ ແຕກກິ່ນກຳນົດແກ່ຈະຈາຍ ໃບ ລັກໝະນະຄລ້າຍ ໄປໄໝ ๒ ໃບຕ່ອກັນ ສີເຂົ້າວແກ່ ພິວເຮົາບເກລີ້ຍັງເປັນມັນ ມີຕ່ອມນໍ້າມັນ ກະຈາຍອູ່ທ້າວໄປ ມີລິ່ນຂອມຈຸນ ດອກ ເປັນໂຄດເດືອຍຫຼືເປັນຫອສັ້ນ ອອກຕາມຈ່ານໃບ ກລືບດອກກູບໄໝປາລາຍແລ່ນສັ້ນສີຂາວ ແລະ ກລືບ ມີເກສຣຕົວຜູ້ ๑๙ - ๒๐ ອັນ ເກສຣຕົວເມີຍຍາວປະມານ ๓ ມີລິ່ນເມືດຮ ວັງໄຟກລມ ພລ ເປັນຜລເດື່ອຍວແບນມີເນື້ອລັກໝະນະ ດ່ອນຂ້າງກລມ ພິວເປົ້ອກນອກຂຽວຂະເປັນປຸ່ມປົມ ມີຕ່ອມນໍ້າມັນ ກະຈາຍອູ່ທ້າວໄປ ມີຈຸກທີ່ຂັ້ວແລະທີ່ກຳນົດຜລອ່ອນສີເຂົ້າວແກ່ແລ້ວຈະ ເປັນເປັນສີເໜືອງສົດ ເມື່ອຜລແກ່ ເມີ້ດມີຈຳນວນມາກ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຜລແລະໃບ ໃໃໝ່ປຸ່ງອາຫານ ຂອຍໄສລາບ ສ້າ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ນໍ້າ ບໍາງຸງພິວ ພົກເລືອດສຕຣີ ແກ້ໄຂ ຂັບເສມහະໃນລຳຄອ ໃໃໝ່ສະພມ ແກ້ຈັງແກ





บะขาม

Tamarindus indica Linn.

LEGUMINOSAE - CAESALPINIACEAE

บะขาม

ชื่ออื่น

มะขาม มะขามไทย คำเปียล

บะขาม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขาบริเวณส่วนยอดของลำต้น กิ่งและลำต้นแข็งเหนียว เปลือกตันสีน้ำตาลอ่อนและแตกสะเก็ดเป็นร่องเล็กๆ ทั่วไปใน เป็นใบรวมออกเป็นคู่เรียงตามก้านก้านมีประมาณ ๑๐ - ๑๙ คู่ ใบย่อยลักษณะรูปขอบขนานปลายใบและโคนใบมนตื้นๆ เรียวแก่ ดอก ออกเป็นช่อเล็กๆ ตามบริเวณปลายกิ่งซ่อนหุ่นๆ จะมีประมาณ ๑๐ - ๑๕ ดอก กลีบดอกขนาดเล็กสีเหลืองมีประสีแดงตรงบริเวณกลางดอก ผล เป็นฝัก เปลือกนกเปราะสีเทาอมน้ำตาล ภายในผลมีเนื้อเยื่อแรกๆ จะเป็นสีเหลืองอ่อนแล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่จัดหุ้มเมล็ดด้อม เมล็ดค่อนข้างกลม ผิวเกลี้ยงเป็นมัน สีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม เนื้อเมล็ดสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนๆ



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบอ่อน ดอก และฝักอ่อน รสเปรี้ยวใช้ปูรุงรสอาหาร เช่น ต้มส้ม เนื้อในฝักแก่ใช้เป็นเครื่องปูรุงรส เช่น แกงส้ม

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใบแก่ ปูรุงยาแก้ไอ แก้ไข้คอบิด ขับเสมหะในลำไส้ เนื้อในแก้อาการท้องผูก เป็นยาрабาย แก้ไอ ขับเสมหะ เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิได้ดีอนในท้องเด็ก

ປະເຈືອແຈ

Solanum aculeatissimum Jacq.

SOLANACEAE

ຜົກນ້ຳນ້ຳທີ່ມາວົງຄົນຄຣ

ບະສູວຽງຈັນ



ພາກພາກຫຼາຍ
ນາງພາກຫຼາຍກົງຫຼາຍ

ມະເຂົ້າຢືນ ມະເຂົ້າທຶນ

ເຊື່ອວິນ

ປະເຈືອແຈ ເປັນໄຟຟ່າມີອາຍຸຫລາຍປີ ກິງເປະຈະກຳນໍາຍ ມີໜານແລ່ມທຳລໍາຕົນ ໃນ ເປັນໄບເດືອນອຸດສລັບກັນສີເຈິຍວ
ຂອບໃນຫຍັກເປັນຄືນ ມີໜານທີ່ທ້ອງໃນແລະຫລັງໃນ ຂອບໃນແລະກໍານົບໃນບົງເວນຍອດອ່ອນມືຂົນອ່ອນປົກຄຸມ ດອກ ອອກເດືອນສີ່ມ່ວງ
ອອກທີ່ປະລາຍຍອດເກສຮສີ່ເໝື່ອງ ກລືບເກລື້ອງສີ່ຂາວ ເຟີເກີດຜລກລືບເລື້ອງຈະຕິດອູ້ທີ່ຫັ້ງຜລ ພລ ເປົ້ອກຫາເໜີຍວມືເມີນລົດຈຳນວນນັກ
ຜລດີບມີສີເຈິຍວ່າຮ້ອຍປະສິ່ງ ເຟີສຸກຈະມີສີ່ເໝື່ອງ ຫ້າຜລມີໜານແລ່ມຄມ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຜລດີບ ວັບປະການເປັນຜັກສົ່ມກັບນໍ້າພຣິກ ຜລສຸກຖົບເທົ່າມີລົດຫຼຸດ
ແລ້ວລໍາງນໍ້າໃຫ້ສະຄັດແຫ່ນໍ້າເກລື້ອໃຫ້ເປັນຜັກຈົ່ມກັບນໍ້າພຣິກຕ່າງໆ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ຮາກ ແກ້ໄຂ ລົດໄໝມັນໃນເລືອດ ເມືອງຈາກຜລ້າງຕາກແດດຕອງເໜັດໄດ້ໃຫ້
ອັດຕາສ່ວນ ຕະ ລູກ / ແລ້າຂາວ ۱ ຂວາດ ດື່ມແກ້ປວດເມື່ອຍ



ຄະດີຫາການໄກ
ມາດີຫາກາສ່ຽງກົງກາງໄກ

ປະເຊືອບັງ

Solanum melongena Linn.

SOLANACEAE

ປະສູວຸປິ



ເຊື້ອວິນ

ມະເຂື້ອນ່ວງ ມະເຂື້ອຈານມະພර້າວ ປະແຂວ້ງຄມ

ປະເຊືອບັງ ເປັນໄໝໆພຸ່ມ ສູງປະມານ ๑ - ๑.๕ ເມຕຣ ລຳຕັ້ນມີຂົນໜຸ່ມອ່ອນປົກລຸມທ່ວ່າໄປ ໃນ ອອກສັບກັນງູປ່າງຄ່ອນຂ້າງ ກລມ ໂຄນໃບເບື້ຍວປາລາຍໃບແໜລມ ຂອບໃບໜັກຫົວເປັນຄືນບົງເວເລນ ທ້ອງໃບມືຂົນ ດອກ ອອກເດື່ອຍາ ເປັນດອກສມູຮົນເພີເກ ກລືບດອກມີຂ ແຊກ ໂຄນເຊື່ອມກັນເປັນກວຍກລືບດອກສີມ່ວງ ພລ ສີມ່ວງເຂົຍວ ລັກໝານະກລມຍາວມີກລືບເລີ່ຍງຕິດທີ່ຂ້າພົດ ຜິວເປັນກວາງເຮົຍບ່ານເກລື້ອງ ເປັນມັນ ແລັດມີຈຳນວນມາກ

ການໃຊ້ປະໂຍຜົນດ້ານອາຫາດ

ໃຊ້ປະໂຍຜົນອາຫາດຕ່າງໆ ຜລດີບຮັບປະທານເປັນຜັກສົດຮ່ວມກັນນໍາພຣິກ

ປະໂຍຜົນກາງສມູນໄພຣ

ຜົດສົດໃຫ້ພອກບົງເວເລນແພດອັກເສບ ຜື້ນອອງ ລຳຕັ້ນແລະຮາກຕົ້ມນໍ້າດື່ມແກ້ປິດ ດອກເພາໄໝ້ເປັນເຄົ້າບົດໃຫ້ລະເຂົຍດແກ້ປ່ວດທີ່ນ



မြန်မာစာတရာ့သုတေသန



បំបាត់ជាអូលុយ

Solanum aculeatissimum Jacq.

SOLANACEAE

ចៀវេន

๒๖๖

บ่อเขือผ่ออย เป็นน้ำพุม กิงก้านประหักง่าย ใน เป็นใบเดี่ยว สีเขียว ออกสับกัน ขอบใบหยักเป็นคลื่น ใบและก้านใบ มีขนปกคลุมทั่วไป ดอก เป็นดอกเดี่ยวสีม่วง ออกที่ปลายยอด เกสรสีเหลือง กลีบเลี้ยงสีขาว เมื่อเกิดผล กลีบเลี้ยงจะยังคงติดอยู่ ที่ข้อผล ผล เป็นผลเดี่ยว เปลือกหนากรอบ สีเขียว หรือสีขาว หรือประลีลา เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ภายในผลมีเมล็ด จำนวนมาก

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบ สำ ผลสุก ทุบเค เม็ดดอง คงน้ำเกลือ รับประทานกับน้ำพริก

ປະໂຍບັນກາງສມປໄວ

ຈາກ ແກ້ໄຂ ດອນເຫັນປິດແລ້ວ

ຄະດີຫາກຫາດ້ວຍ
ມະລາວກາສົນຮາງກົງຈຳກັງ



ປະເຂືອສົມ

Lycopersicon esculentum Mill.

SOLANACEAE

ບະສູງວິຫຼຸ

ເຊື່ອວິນ

ມະເຂືອເທັນ , ມະເຂືອເຄົວ

ປະເຂືອສົມ ເປັນໄມ່ພຸມເຕີຍກົງເລື້ອຍ ແຕກກົງກຳນົມາກຳ
ລຳຕຳນສີເງິ່າວ ມີຂັນໜຸ່ມປັກຄຸມແລະມີເນື້ອກເໜີຍວິນ ໃນ ເປັນ
ໃນປະກອບອອກຕຽກກັນຂໍ້າມ ກໍານໃບຢາວ ۳ - ۵ ເຫັນດີເມຕຣ ມີໃບ
ຍ່ອຍ ۶ - ۸ ໃນ ໃບຍ່ອຍຮູປ່ສາມເລີ່ມ ຂອບໃບຫຍັກ ແຜນໃບຂຸງຈະ
ເລັກນ້ອຍ ມີຂັນໜຸ່ມປັກຄຸມສີເງິ່າວເຂັ້ມ ຂາດໃບຍ່ອຍ ກວ້າງ ۷ - ۹
ເຫັນດີເມຕຣ ຢາວ ۳ - ۶ ເຫັນດີເມຕຣ ດອກ ອອກເປັນໜ້ອຕາມຈ່ານໃນ
ກົງຫົວປລາຍຍອດຈຳນວນ ۸ - ۲۵ ດອກຕ່ອ່ອ່າ ກລືບດອກນີ້ ۶ ແນກ
ສີເຫຼືອງຂອງຫຼຸງຕຽກລາດດອກ ມີຖຸນເກສຣຕັວຜູ້ລ້ຳຂອ່ມຮອບກຳນົມາກຳ
ຜລ ກລມຫຼືອົກ່ອນຂໍ້າງກລມຫຼືອແບ່ນແຕກຕ່າງກັນຕາມສາຍພັນຮູ້
ແນ່ອສຸກນີ້ສີແດງ ພາຍໃນມີເມລັດເຮີຍຕ້າເປັນຫ່ອງໆ ແລະມີເນື້ອກຖຸນ໌ຫ່ອຫຼຸ່ມ
ເມລັດ ເມລັດກລມແບນສິ້ນຕາລອ່ອນ



ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຜລສຸກໃຫ້ປຽງອາຫາດປະເທດທີ່ມ ແກງ, ໄສ້ນໍາເງິ່າວ, ຍຳ ຮູ້ອ
ຮັບປະການສດ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພຣ

ຜລ ເປັນຍາຮະບາຍ ເຈົ້າອາຫາດ



บงกช์เขียวหัวแม่

Solanum melongena Linn.

SOLANACEAE

บงกช์เขียวหัวแม่

เชื้ออัน

มะเขือยาว มะเขือจานมะพร้าว มะเขือกระโปรงแพะ

บงกช์เขียวหัวแม่ เป็นไม้ล้มลุก ต้นสูงประมาณ ๑ เมตร มีลำต้นแข็งแรงสีเขียวหรือสีม่วง มีข้อนูมนั้น ปากคลุณทั่วไปหรืออาจมีหนามเล็กๆ ส่วนบนแตกกิ่งก้านสาขาหนาทึบ ใบ ออกสลับกัน รูปค่อนข้างกลม โคนใบ เเบี้ยงปลายแหลม ขอบใบหยักหรือเป็นครีบ ห้องใบมีขอนุ่ม ปากคลุณ ดอก ออกเป็นช่อหรือดอกเดี่ยวสีม่วง มีกลีบดอก ๕ กลีบ โคนกลีบเรื่อมติดกัน ส่วนปลายแยกออกเป็น ๕ แฉก กลางดอกมีเกสรตัวผู้ & อัน เกสรตัวเมีย ๑ อัน อยู่ติดกับกลีบดอก ก้านเกสรมีสีเหลือง ผล กลมยาวสีเขียวอ่อน สีม่วงคล้ำหรือขาว ผิวเปลือกเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ตรงข้ามของผล จะมีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผล ต้มหรือเผาไฟ จิ้มกับน้ำพริก ยำ ซุปไก่ยอด ผัด หรือแกง



ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ลำต้นและราก แก็บติดเรือรัง อุจจาระเป็นเลือด
ใบแก้ปัสสาวะขัด แก้โรคหนองใน ผล แก้ปอด แก้ตากเลือดในลำไส้ ขับเสมหะ

ຄະດີວັກຫຼາໄກ້ນ້ອງ
ນາມເຕັກຫຼາໄກ້ນ້ອງ

ຜົກຫຼັນນ້ຳນໍາທາວອນຄຣ



ປະແບວນ

Zanthoxylum limonella Alston

RUTACEAE

ບະແບວນ

ເຊື່ອວິນ

ກຳຈັດຕັ້ນ ພຣິກໂຮມ ລູກຮະມາສ

ປະແບວນ ເປັນໄມ້ຢືນດັບຂາດກລາງ ສູງປະມານ ១០ - ១៥ ແມຕຣ ແຕກກິງກຳນໍາສາຂາມາກ ໃນ ເປັນໄປເດືອງວຸປ່າໄໝ ດອກອອກເປົ້ອຊ່ອງ ຜລ ກລມເປົລືອກພລສີແດງເມື່ອແກ່ຈະແຕກອອກ ມີເມີລິດເລັກລມຂາດເລັກ ສີດຳ ພິວມັນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນດ້ານອາຫາດ

ໃນອັນ ຮັບປະທານເປັນຜັກສົດຈຶ່ມຮ່ວມກັນນໍາພຣິກປລາຮ້າ ລາບ ສ່າ

ພລແທ້ງ ເປັນເຄື່ອງເທັນປຽງຮສແລະກລິ່ນ ລາບ ອຸ້ນ ຍຳຕ່າງໆ ແລະເຄື່ອງແກງແດ ເປັນເຄື່ອງເທັນແກງອ່ອມໄກ່ ແກງອ່ອມເຟື້ອ

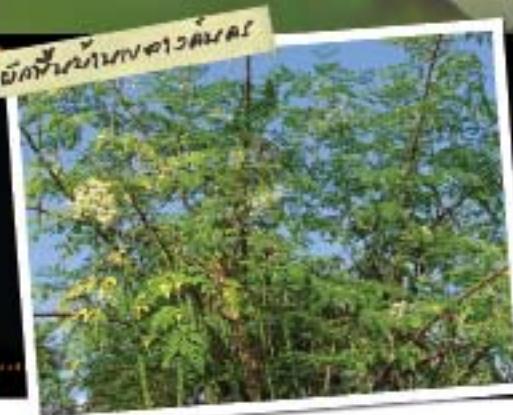
ປະໂຍບນດ້ານສມຸນໄພຣ

ໃນ ແກ້ວມະນາດ ແກ້ປວດພັນ ເມີລິດແກ່ລມວິງເຖິງ ບໍາຈຸງໂລໜິດ ບໍາຈຸງ

ໜ້າໃຈ ຂັບລມໃນລໍາໄສ ບໍາຈຸງຫາຕຸ ວາກແລະເໜື້ອໄມ້ ຂັບລມໃນລໍາໄສ ແກ່ລມເຝື້ອງບນ ຂັບຮະດູ



ຄະໂລລົກທາກົງຫວີ
ມາວິຫາອົນຮາກົງຫວີ



ປະຄອນກ້ອມ

ບຸກໂລລົງຫວີ

Moringa oleifera Lam.

ORINGACEAE

ເຊື່ອວັນ

ມະຈຸນ ຜັກອື່ນ

ປະຄອນກ້ອມ ເປັນໄໝຢືນດັນຂາດກລາງສູງປະມານ ៥ - ១០ ເມຕຣ ໃນ ເປັນໃປປະກອບແນບຂັນກັດໃບຍ່ອຍ ၃ ຊັ້ນ
ຢາກ ២០ - ៤០ ເຫັນຕີເມຕຣ ອອກເຮີຍສລັບ ໃບຍ່ອຍຍາ ១ - ២ ເຫັນຕີເມຕຣ ຖູປໍໄຟ່ ສູານໃນມົນ ທົ່ວໄປສື່ອ່ອນກວ່າຫລັງໃບມື່ຂົນປະປາຍ
ດອກ ອອກເປັນຫ້ອສີ່ຂາວຕາມຊອກໃບມຶກລືບເລື້ອງ ៥ ກລືບ ແລະມຶກລືບດອກ ៥ ກລືບ ພລ ເປັນຜັກຍາວເປົ້າລືກຊະນະຄອດມນ
ເປັນຈະຍະໆ ແລະມີເໜີ່ຍມຕາມຄວາມຍາວຂອງຜັກ ຜັກຍາວປະມານ ២០ - ៥០ ເຫັນຕີເມຕຣ ກາຍໃນມື່ເມັດຖຸປາສາມເໜີ່ຍມ ມີປັກບາງຫຸ່ນ
၅ ປີກ ເສັ້ນຜ່າຫຼຸນຍົກລາງ ១ ເຫັນຕີເມຕຣ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນແລະດອກອ່ອນ ນຳມາຕົ້ນໃຫ້ສຸກວັບປະທານເປັນຜັກຈົ້ມວ່າມກັບ
ນ້ຳພົກປລາຮ້າ ອົງນ້ຳພົກຕາແດງ ຜັກອ່ອນນຳມາແກງກັບປລາຍ່າງ
ແກງກັບກະຮູກໜູ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ໃບແກ້ໄລ້ອດອກຕາມໄວ້ພັນ ດອກຂັບປັສສະວະບໍາຈຸງກຳລັງ ເປົ້າລືກຕົ້ນ
ຂັບລມໃນລໍາໄສ້ ແກ້ໄຟ່ ລາກກະຮູນໜ້າໄຈ ບໍາຈຸງກຳລັງ ບໍາຈຸງຮາຫຼຸໄພ

ຄະດີຕະຫາວັດ
ນາງຕະຫາວັດຕະຫຼາກ

ຜົກໜັນນຳນາງຫຼາຍົມຄຣ



ປະແຄວງ

Solanum torvum Sw.

SOLANACEAE

ບະແຄວງ

ເຊື່ອວິນ

ນະເຂົ້ອພວງ ນມາກແຂ້ງ ນະແດກງຸດ ນະແວ້ງ

ປະແຄວງ ເປັນໄມ້ພຸ່ມຂາດເລັກ ສູງປະມານ ១ - ២ ເມຕර ລຳຕັ້ນມີໜານສັ້ນາ ທ່ວໄປ ແຕກກິ່ງກຳນົາສາຂາມາກ ໃນ ລັກຊະນະ
ຮູບປີ ປະລາຍໃບແຫລມ ຂອບໃບໜັກ ໃບຍາວປະມານ ១០ - ២០ ເໜີຕິເມຕර ທ້ອງໃບແລະໜັງໃນມື້ນສັ້ນາ ປັກຄຸມ ດອກ ອອກເປັນ
ພວງສື່ຂາວ ອອກຕາມຈ່າມໃບແລະປະລາຍກິ່ງ ມຶກລືບດອກແລະກລືບເລື້ອງຍ່າງລະ ៥ ດອລືບ ດອກສມຽຸນົມເພີ ພລ ເປັນພລກລຸ່ມລັກຊະນະກລມ
ສື່ເຂົ້າວທີ່ຂໍ້ວັດມຶກລືບເລື້ອງຕິດ ເນື່ອຜລແກ່ຈະເປີ່ຍນເປັນສື່ເລື້ອງ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຜລອ່ອນນຳນານີ່ ລວກ ຮົ້ວັນປະທານສດ ກັບລາບ ນໍ້າພຣິກຕ່າງໆ
ໄສ່ແກງແດ ແກງປິລືຕາດ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພຣ

ຜລ ຊ່ວຍຢ່ອຍອາຫາດ ຂັບປັສສາວະ ຕຳຄັນເຄົນ້າພສມເກີລືອມແກ້ໄຂ

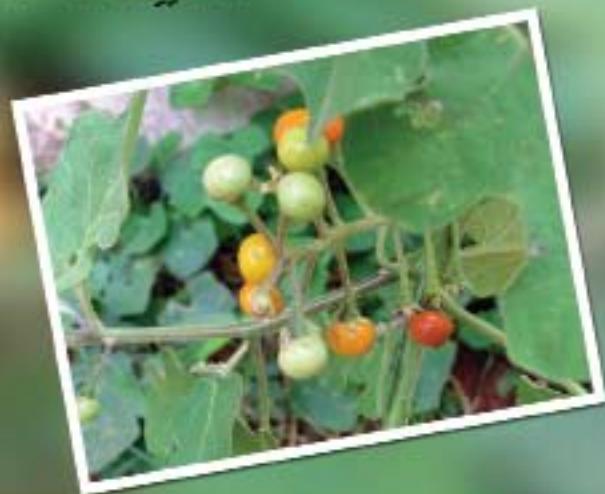
ປະເຄວງບມ

Solanum indicum Linn.

SOLANACEAE

ບະເຄວງບມ

ຜັກຫົນນ້ຳທີ່ຄອງບມ



ເຊື່ອວິນ

ມະແວ່ງຕັນ ມາກແຈ້ງຂມ ມະແວ່ງດຳ

ປະເຄວັງບມ ເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງປະມານ ១ - ២ ເມຕຣ ແຕກົງກຳນົມາກ ມີອາຍຸປະມານ ២ - ៥ ປີ ມີຂົນປົກຄຸມທ້າໄປ ໃນເປັນໃດໜີວາ ອອກສລັບກັນ ກຳນົມໃນຍາ ໃນແຜກວ້າງ ຂອບໃນເວົ້າເຂົ້າຫາເສັ້ນກລາງໃນມືຂົນສັ້ນໆ ທ່ວ່າທັງໃນ ດອກ ເປັນດອກເດືອກອົກທີ່
ຫຼອກໃນ ກລືບດອກສື່ມວ່າອ່ອນມີ ៥ ກລືບ ຕຽບກຳຕາງມີເກສຮສີເບີລືອງ ພລ ເປັນຜລດີ່ຍາລັກໝະນະກລມຜລອ່ອນສີເສີຍວເນື່ອສຸກຈະມີສີສົ່ນ
ມີມັດຂັນາດເລັກກລມແບນສິນໍ້າຕາລອ່ອນ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຜລອ່ອນຮັບປະທານກັນນ້ຳພຣິກຕ່າງໆ ລາບ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ຂັບເສັນຂະ ແກ້ໄຂ້ ແກ້ເບາຫວານ ເຈີນ້ອາຫານ ຂັບປັສສາວະ ບໍາຈຸນ້າດີ ແກ້ໄຂ້
(ຫ້າມໃຊ້ຕິດຕ່ອກັນເປັນເວລານານເພວະອາຈເປັນໂທເຕີໄຕໄດ້)



คลื่นตีฟ้าหินปูน
หมาดีฟ้าหินปูน



ປະແຄວງເຄຣືອນມ

Solanum trilobatum Linn.

SOLANACEAE

ບະຫຼຸງໂຄງວິຫຼາຍ

ເບື້ອວິນ

ມະໄຈງເຄຣືອ

ປະແຄວງເຄຣືອນມ ເປັນໄມ້ພຸມກິ່ງເລື່ອຍ ມີລຳຕັ້ນສີເຂົ້າວ ຜິວເຮີບເປັນມັນ
ມີຫນາມແຫດມານທ່ວ່າໄປ ໃນ ເປັນໄປເດືອຍເວີງສັບ ຂອບໃບຫຍັກສີເຂົ້າວເຂົ້າ
ແຜ່ນໄປເຊີບ ເສັ້າລາງໃບມີຫນາມ ດອກ ອອກເປັນຫຼູ້ ສີມ່ວງອ່ອນ ຕຽກລາງດອກ
ມີເກສາສີເຫຼືອງ ພລ ຖຽກຄລມ ກໍານົດພາຍປະປານ ۱ - ۴ ເຫັນດີມຕຣ ສີຂາວນວລ

ໄຫລ໌ພລມີເສັ້ນຮ່າງແຫຼສີເຂົ້າວມີອພລແກ່ທ່ວ່ອສຸກຈະມີສີແດງເຂົ້າມ ແລ້ວ ລັກຂັນະກລມແບນ ຜິວເຮີບສິ້ນຕາລອ່ອນ



ການໃຊ້ປະໂຍບັນດ້ານອາຫານ

ຜລອອນ ຮັບປະການກັບລາບ ທຸ້ນ ນໍ້າພຣິກຕ່າງໆ

ປະໂຍບັນດ້ານສມຸນໄພຣ

ຜລສດດຳພົມເກລືອເລັກນ້ອຍ ອມຫວີອຸຈົບແກ້ໄຂ ແກ້ເຈັບຄອ ຊັບເສມ໌ທະ
ຜລແໜ້ງ ປຽງຢາກແກ້ໄຂ ຊັບປັສສາວະ ເຈົ້າອາຫານ ແກ້ເບາຫວານ

ຄະດີຕາກະຫຼາມ
ນາລາຫາຜ່ານໄກ



ປະຈັບ

Ardisia colorata Roxb.

MYRSINACEAE

ປະຈັບ

ເຊື້ອວິນ

ພິລັງກາສາ ກໍາງປລາ ຂ້າຍຮາມໃນໄຫງ່

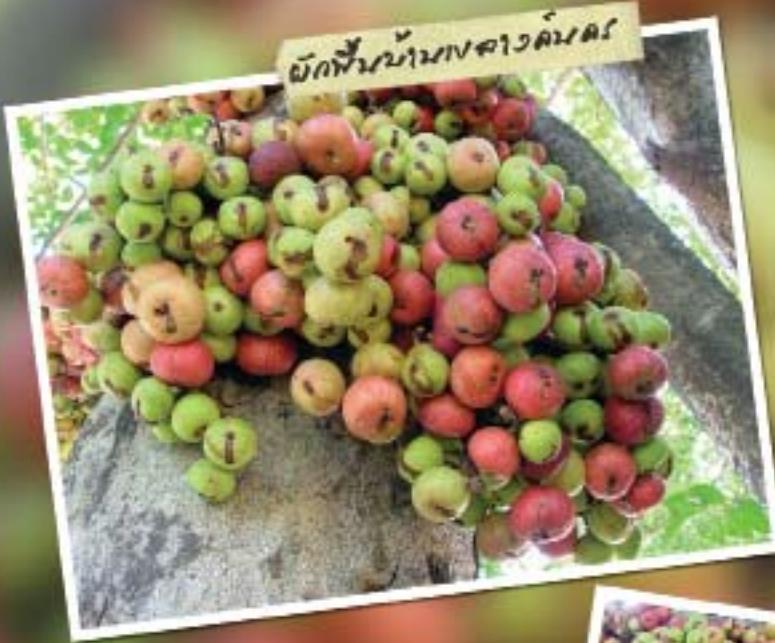
ປະຈັບ ເປັນໄມ້ພຸ່ມສູງປະມານ ۲ - ۴ ເມຕຣ ໃນ ເປັນໄປເດືອຍວອກເຮີຍສັບກັນຈຸບທອກຫີ່ຂູບຂານ ກວ້າງປະມານ ۳ - ۸ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວປະມານ ۱۳ - ۲۲ ເຫັນຕີເມຕຣ ເນື້ອໃບໜາຜົວເຮີຍ ກ້ານໃນຍາວ ۸ - ۱۶ ເຫັນຕີເມຕຣ ດອກ ອອກເປັນຫ່ອ ທີ່ປລາຍົກ ຍາວປະມານ ۱۰ - ۱۸ ເຫັນຕີເມຕຣ ແຕກໜ່ອຍໝອຍອອກເປັນ ۳ ຊັ້ນ ກລືບດອກສີຂາວອມໝູ່ອ່ອນໆ ຕິດກັນທີໂຄນມີລັກຂະນະ ສັ້ນໆ ປລາຍແຍກອອກເປັນ & ແກ ແຕ່ລະແກງຈຸບທອກ ພລ ກລມຂານາດເສັ້ນຜ່າສູນຍົກລາງປະມານ & ມິລິລິເມຕຣ ມີເມັລືດເດືອຍເມື່ອສຸກມີສີດຳ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ວັບປະທານເປັນຜັກສດຮ່ວມກັນນໍ້າພົກ ລາບ ສ້າ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ໃບ ແກ ຕັບ ປອດ ພິກາຣ ດອກ ຄັ້ນເຄານ້າທາໂຮງຜິວຫັນ



ປະເຕືອເກລີ້ຍງ

Ficus racemosa Linn.

MORACEAE

ບະເຕືອວູຫຼວງ

ເຊື່ອວິນ

ມະເດືອອຸ່ນພວ ມະເດືອອຸ່ນພວ

ປະເຕືອເກລີ້ຍງ ເປັນໄນ້ຢືນດັບຂາດກລາງຄົງຂາດໃໝ່ ສູງໄດ້ຖື່ນ ၃၀ ມິຕຣ ຕາມກົງອ່ອນ ຜລແລະເປັນມື້ນໍ້າຢາງສີຂາວ ໃບ
ເປັນໄປເທື່ອເຮົາຍສລັບຮູປີ ອ້ວຍຮູປີໄໝຂອບຂານ ກວ້າງປະປາມານ ၃.៥ - ၄.៥ ເຊັນຕິມີຕຣ ຍາວປະປາມານ ၇ - ၁၉ ເຊັນຕິມີຕຣ
ດອກ ອອກເປັນຫຼື ເກີດກາຍໃນຮູ້ານຮອງດອກ ທີ່ມີຮູປີວ່າງຄລ້າຍຜລ ອອກບົວເລັນລຳຕົ້ນແລະກົງ ແຍກເພີສແຕ່ອໝູໃນຫຼື ເດືອກກັນ ຜລ ຮູປີໄໝ
ແກມສາມເໜີ້ຍມ ສີເໜີ້ຍ ແລະຈະເປັນສີແດງໝາຍ ເມື່ອຜລສຸກ ກາຍໃນມື້ເມັດຈຳນວນມາກ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຜລອ່ອນໄສແກງແດ ຕົ້ມຢໍາ ຍອດອ່ອນຮັບປະທານກັບລາບ ຍຳມັດແດງ

ປະໂຍບົນກາງສມຸນໄພ

ຈາກ ແກ້ໄຂ້ ກະທຸ້ງພິ່ນໄຂ້ ແກ້ໄຂ້ຫວ້ ໄຟກັກພ ຜລ ແກ້ທ້ອງວ່າງ ສມານແພດ

บะต้าเสือ

Morinda citrifolia Linn.

RUBIACEAE

บตะวะชีวะ

คละตัวหอยหง่าน

ภาษาอังกฤษเรียกว่า Noni

เชื้ออื้น

ยอดบ้าน ยอดใหญ่ หมายความ

บะต้าเสือ เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เปลือกต้นสีน้ำตาลเทาเกลี้ยง สูงประมาณ ๑ - ๕ เมตร ใบ เป็นใบเดี่ยวโคกเรียงเป็นคู่ๆ ตามข้อรูปมนรี ปลายใบแหลมและโคนใบมน ขอบใบเป็นคลื่น ผิวใบมันสีเขียว ขนาดของใบกว้าง

๒.๕ - ๗ นิ้ว ยาว ๖ - ๑๒ นิ้ว ดอก ออกเป็นช่อ ตามจั่งใบ ช่อดอก ๑ - ๑.๕ นิ้ว สีขาวขนาดเล็ก โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปท่อบริเวณปลาย ดอกจะแยกเป็น ๕ กลีบ กลีบด้านนอกเรียบ ด้านในจะมีขนหนาแน่นเฉพาะส่วนบน

ผล สีเขียว เมื่อผลแก่จะมีสีเขียวอมเหลือง ภายในเม้มัด ๑ มัด ขนาดกว้าง ๑ - ๒ นิ้ว ยาว ๒ - ๔ นิ้ว



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบอ่อนรองกันกระเทงทำห่อหมก แกงเลี้ยง

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ต้นแก้วันโรค ใบแก้วันโรค ดอกแก้วันโรค ผลขับลม บำรุงธาตุ เจริญอาหาร รากเป็นยาрабาย





ပုဂ္ဂန်

Albizia lebbeck Benth

LEGUMINOSAE - MIMOSACEAE

ເບື້ອວິນ ພຖກຍົງ ທີ່ຈຳກັດ ຈາມຈຸ່ງປ່າ ທ່ອນນາ ຕະຄຶກ

บ่อตึก เป็นน้ำมีอุณหภูมิสูงประมาณ ๑๕ - ๒๕ เมตร ผลัดใบ เปลือกต้นสีเทาเข้ม ผิวขรุขระ เรือนยอดแห่งวังกิงค์อ่อนมีขนประป่วย ใน เป็นช่อแบบขันกงสองชั้นติดเรียงสลับยาวประมาณ ๒๐ เซนติเมตร แต่ละช่อมีช่อแขนงออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๒ - ๔ คู่ ซ้ายขวา ๕ - ๑๐ เซนติเมตร แต่ละช่อมีใบอยู่ว่า โคนใบเบี้ยว ปลายมน หลังใบเกลี้ยง ท้องใบมีขนตามเส้นกลางใบ ดอก สีขาว กลิ่นหอม ออกรากันเป็นช่อเดียวหรือเป็นกระจุก ผล เป็นฝักรูปปุ่กบนขานแบบและยาว กว้าง ๒.๕ - ๓ เซนติเมตร ยาว ๑๐ - ๓๐ เซนติเมตร ผิวฝักสีเทาอมเทาอ่อนเกลี้ยง ไม่มีขน แต่ละฝักมีเมล็ดเรียงตามยาว ๔ - ๑๙ เมล็ด เป็นวงกลมสูนหนึ้นได้ชัด

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อน มีร่องรอยน้ำลายก้มก้นน้ำพิริต่างๆ แกงแคร่รวมกับผักชนิดต่างๆ แกงกับปลาแห้ง

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ໃບ ແກ້ໄຂ ເມລົດບໍາງຮາຕຸ ແກ້ປວດບາດແພດ ເປີເອກຕັນແກ້ລົງທ້ອງ ບໍາງຮູງ
ເນື້ອໜັງແລະເສັນເອົນໃຫ້ບົງຮຸນ



ປະເຕົາ

Lepisanthes fruticosa (Roxb.) Leenh.

SAPINDACEAE

ບໍລິໂຄວ

ເຊື່ອວິນ

ໜຳນະເຮີຍ ໜຳນະເຮີຍບ້ານ ພຸມເຮີຍ ມາດຫັກໄຫດ່

ປະເຕົາ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນຂາດເລື້ອຖື່ງຂາດກລາງສູງ ປະມານ ๔ - ๑๕ ເມືດ ເປົ້ອກສິ້ນໜ້າຕາລແຕກເປັນຮ່ອງ ໃນ ເປັນໃນ ປະກອບແບບຂັນນາກເຮີຍສັບ ມີໄບຢ່ອຍອອກເຢື່ອງກັນເລື້ອນຂອງຮູປ່ອກເຮີຍຍາວ ສີເຂົ້າວ່ານ ມາ ປລາຍໃບແຫລມ ຫຼານໃບມົນສອບເຂົ້າ ຂອບເຮີຍບ ດອກ ອອກເປັນຫຼົບຮົວເຈິ່ງແລະ ລຳດັ່ນມີທັງດອກສມູຽນເພົ່າ ແລະ ດອກໄມ່ສມູຽນເພົ່າ ຊ່ອດອກຍາວປະມານ ๑๐ - ๒๐ ເຫັນດີເມືດ ກລືບດອກສີມ່ວງແດງ ພລ ພລສດວູປກລມ ອ້ອງຈູປ່າໄໝ ພລສີດຳເຕັໆ ແຕ່ລະໜົມ ໩໦ - ໩໧ ພລ ແຕ່ລະໜົມມື່ເລັດ ໨ - ໩ ເມັລັດ ເມັລັດທຽບກລມແບນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ໃຊ້ຍອດຂອນແກງໄສຜັກກວມ ແກງໄສປລາຍ່າງ ອ້ອງເປັນຜັກສດຈິ້ມ ລວກ ຕົ້ນ ຈຶ່ມກັນນ້ຳພຣິກ

ປະໂຍບນິດ້ານສມູນໄພ

ຮາກ ແກ້້າໜີ້ເໜືອ ໄ້້ກຳເດາ ແກ້ວອນໃນ ພລ ແກ້້າທົ່ວເສີຍ

ຄະດີຕັກຫາດ້າວໂຫຼວ
ນາງຕັກຫາດ້າວໂຫຼວ



ປະແຕງລາຍ

ບະດູລະວ

Cucumis melo L.

CUCURBITACEAE

ເຊື່ອວິນ

ແຕງໄກຍ ແຕງຈິງ ມະແຕງສຸກ

ປະແຕງລາຍ ເປັນໄມ້ເຄາລຳມຸກ ລຳຕັ້ນເປັນສັນມືຂັນປົກຄຸມນຸ່ມ ໃນ ເດືອນເຮືອງສັບກັນ ພັກເປັນມຸນ ۳ - ۷ ພັກ ຂອບໃນ
ພັກເປັນເຖື່ອພັນ ປລາຍໃບມັນ ສັງເກດໃຫ້ເຫັນເປັນໄມ້ເຄາລຳ ຢັງໃນພັກເປັນມຸນ ۱ - ۲ ເຊັ່ນຕິເມຕຣ ກວ້າງ ۵ ເຊັ່ນຕິເມຕຣ ກໍານີໃບຢາວ ۴ - ۱۰
ເຊັ່ນຕິເມຕຣ ດອກ ເພີ້ມ ດອກເພີ້ມເມືຍອູ້ນ ໄດ້ຕັ້ນເດືອນເກີນ ດອກເພີ້ມອອກເປັນກະຈຸກອັດກັນແນ່ນທີ່ອົກໃບ ໄນມີກໍານີດອກ ມັກລຶບເລື່ອງ
۵ ກລືບ ມືນທັງ ۲ ດ້ວຍ ວົງລຶບດອກສີເໜີລຶອງ ۵ ກລືບ ດອກເພີ້ມເມືຍ ດອກເດືອນເກີນເກີນທີ່ອົກໃບ ກໍານີດອກຢາວ ۱ - ۲ ເຊັ່ນຕິເມຕຣ
ກໍານີດອກ ຖ້າກະຈຸກອັດກັນແນ່ນທີ່ໂຄນມີຈານສູາຮອງດອກຮູບດ້າຍຫີ່ອງແກ່ນ ພລ ມືນາດແລະຮູປ່ຽງແຕກຕ່າງກັນ ຮູປ່ຈອງຮີ ກລມກົດແບນລົງ
ຫີ່ອຮູປ່ຂອບຂານ ຜິວເຮີຍ ອີ່ອມື້ລາຍແລະສີແຕກຕ່າງກັນ ເນື້ອໃນຜົລສີເໜີລຶອງຫີ່ອສຳມ ເມີນດັຈນວນນາກສີຂາວຫີ່ອສີ່ອຳນົມພູ ຜິວເຮີຍ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຜລອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜົກຈ່າວມກັບລາບ ແຮັກ ສໍາ ແລະນໍ້າພຣິກ ເລຸ

ປະໂຍບນິດ້ານສມູນໄພຣ

ດອກແລະໄປ ແກ້ໄຂ້ ຮະບາຍ ແກ້ໄໂຄດີ່ໜ້ານ ບດເປັນຜົງເຫັ້ນແກ້ແພລໃນຈຸນູກ
ຜລເປັນຍາຮະບາຍ ຂັບປັສສາວະ ບໍາຈຸງຮາຕຸ ບໍາຈຸງນໍ້ານມ ແກ້ທາງເດີນ
ປັສສາວະອັກເສບ



ပုဂ္ဂန်မြို့၏

Trichosanthes anguina Linn.

CUCURBITACEAE

၁၅၇

ចេន

บ่วง หมายโนจิว

บั่นอยู่ เป็นไม้เลื้อยมีเมือเกะยึดไม้อื่น เก้ามีขนาดเล็กเป็นเหลี่ยมมีขันสันๆ ปักคลุมท้าไป ใน เป็นเดียวเรียงลับรูปหัวใจ โคนใบกว้างกว่าขาขี้ว่าใน ขอบใบเว้าเล็กน้อย ใบเป็นรูป ก เหลี่ยม แผ่นใบແປเป็นคลื่นเล็กน้อย มีขันสันนุ่ม ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ ก้านดอกยื่นยาว ๑ - ๒ เซนติเมตร กลีบดอกสีขาวมี ก - ๖ กลีบ มีเกรสรอยู่ตรงกลางดอกออกจากจุดเดียวกัน ดอกตัวผู้มีกลีบดอกเว้าเป็น ก แฉกสีเหลือง ส่วนดอกตัวเมียเมื่อผลเลิกอยู่ที่ฐานดอกเป็นรูปถ้วยสีเขียวอ่อนยาวประมาณ ๒ เซนติเมตร ผล ลักษณะกลมยาว ปลายแหลม ผิวเรียบ มีແباءสีขาวลับเขียวตามยาวตลดผล ขนาดผลกว้าง ๑ - ๓ เซนติเมตร ยาว ๒๕ - ๔๕ เซนติเมตร เมื่อสุกจะมีสีส้มภายนอกมีเมล็ด ๑๐ - ๔๐ เมล็ด มีเยื่อหุ้มสีแดงสด เมล็ดมีลักษณะแบนรีข้อบ้ำงเว้า เป็นหยักโดยรอบสีน้ำตาลอ่อนถึงน้ำตาลงเข้ม

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผลอ่อนรับประทานสดหรือลวกจิ่มกับน้ำพริกอ่อง น้ำพริกตาแดง
น้ำพริกปลาร้า หรือนำมาแกงรวมกับผักอื่น ผัดกับเนื้อหนู

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ผลบำรุงร่างกายแก้กระหายน้ำ แก้ท่อน้ำดีอุดตัน

ຄະດວງພາກຕາມຫຼວງ
ນະລັດຫາອົນຮ່າງກົງຫຼາຍ

ຜົກຫົນນັນທາງກົງຫຼາຍ



ປະນອຍຈາ

Gymnopetalum chinense (Lour.) Merr.

CUCURBITACEAE

ປະນອຍຈາ

ເຊື່ອວິນ

ກະດອນ ຜັກແຄບປາ ຂໍ້ກາດ ເງິວຂໍ້ກາ ມະນອຍກ

ປະນອຍຈາ ເປັນໄມ້ເລື່ອຍທອດໄປຕານພື້ນດີນ ເຖິງນາດເລັກເປັນຮ່ອງ ປລາຍເການນີ້ອີເປັນເສັນການສີເຂົ້າວ ຍາວປະມານ ۱۵ - ۲۵ ເຊັນຕີເມຕຣ ໃໃໝ່ສໍາຮັບເກະຍືດ ໃນ ເປັນໄມ້ເລື່ອຍເຮົາເປັນສັນເລື່ອຍ ກວ້າງປະມານ ۵ - ۱۰ ເຊັນຕີເມຕຣ ເສັນໄມ້ແຍກຈາກໂຄນໃບຈຸດເຕີວັກນ້ຳນາໃບເກົ້າເລັກເປັນຮູ້ປ້ວໃຈ ມີຂົນແງົງປົກຄຸມເນື່ອຈັບຈະສາກນີ້ ດອກ ສີຂາວເກສຣເພີ້ແພເສີມຍອຍຸໃນຄອກເຕີວັກນ ກລືບດອກມີ ۵ ກລືບ ລັກຊະນະເປັນຫລອດ ມີຂົນປົກຄຸມ ເວລາບານຈະມີລັກຊະນະຮູ້ປ້ວໃຈປ່ານຂອບຂານ ພລ ລັກຊະນະຫວ້າແລະປລາຍຮູ້ປ້ວແລ່ມຍາວປະມານ ۳ - ۱۰ ເຊັນຕີເມຕຣ ມີສັນ ۱۰ ສັນຕາມຍາວັດ ຜລອ່ອນມີສີເຂົ້າວແລະຈະເປັນເມື່ອນເປັນສີສໍມປັນແດງເນື້ອແກ່ ເນື້ອໃນຂາວ່ານຸ່ມມີເມັດສິນ້າຕາດ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຜລອ່ອນ ໃໃໝ່ລາກ ຕໍ່ມ ວັນປະທານວ່ວນກັບນໍ້າພຣິກປລາຖ ນໍ້າພຣິກຕາແດງ ນໍ້າພຣິກຫຸ່ນ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພຣ

ຜລ ບໍາຈຸງນໍ້າດີ ແກ້ດີແຮ່ງ ດີເດືອດ ທໍາໄຫ້ໂລຫີຕເຢັນ ດັບພິຈໍລິຫີດ ບໍາຈຸງ ມດລູກ ວັກຫາມດລູກຫລັງແທ້ງລູກຫີ່ອຄລອດລູກ ແກ້ໄໝ

ຄະດີລົງກາງໄກ້ນົມ
ກະດີລົງກາງເຕັມກຳທຸກໆ

ຜົກຫົ້ວນັ້ນທົກຕົ້ນຄຣ



ປະນອຍເຫຼື່ຍມ

Luffa acutangula Roxb.

CUCURBITACEAE

ບັນຫຼຸມ

ເບື້ອອັນ

ບວບເຫຼື່ຍມ

ປະນອຍເຫຼື່ຍມ ເປັນໄນ້ເຄາ ເຄາມີລັກຂະນະເປັນເຫຼື່ຍມຕາມໜັງຂອງເຄາຈະມີມືອເກາະເປັນເສັ້ນຍາວ ໃນ ເປັນໃບເດືອວ ເຮືຍສລັບແຜ່ນໃບຮູບ ៥ - ៦ ເຫຼື່ຍມ ຂອບໃບມືຮອຍເຮົາຕົ້ນໆ ໂຄນໃບເວົ້າງູປ້ວ້າໃຈ ກ້ານໃບເປັນເຫຼື່ຍມຍາວປະມານ ៥ - ៧ ເຫັນຕີເມຕຣ ດອກ ເປັນດອກເດືອວຫຼືກີ່ເປັນຊ່ອງອົກຕາມງໍານໃບ ກລືບດອກສີເຫຼື່ອງ ດອກເພັກຜູ້ຫຼືເພັກເມີຍຍູ້ໃນຕັນເດືອວກັນ ພລ ຖູປະກະບອກຍາວປະມານ ១០ ເຫັນຕີເມຕຣ ໂຄນເຮົາເລັກມືເຫຼື່ຍມເປັນສັນ ១០ ເສັ້ນຕາມຄວາມຍາວຂອງພລ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ພລອ່ອນນຳມາແກງເລື່ອງ ແກງກັບປລາແໜ້ງ ຜັດກັບໄຊ໌ ຕຳມື້ມື້
ນໍ້າພຣິກ ສ່ວນຍອດອ່ອນລວກຈຶ່ມນໍ້າພຣິກຕ່າງໆ

ປະໂຍບນິດ້ານສມູນໄພຣ

ໃນຂັ້ນປັ້ສສາວະ ແກ້ວະດູຜິດປາກີ ຊັບເສມහະ ພລ ບຳຈຸງຮ່າງກາຍ
ລດໄ້ ແກ້ວ້ອນໃນ ຮະບາຍທ້ອງ ຮາກ ຕຳນໍ້າດື່ມແກ້ບາມນໍ້າ



៤៩

Lagenaria siceraria (Molina) Standl.

CUCURBITACEAE

५३

ชื่ออีน

น้ำเต้า หมากน้ำ น้ำตื่น นมนางสีดา

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผลอ่อน ต้ม นึ่ง รับประทานร่วมกับน้ำพริก แกงเลียง

ประโยชน์ด้านสมรุบไฟร

ผลอ่อน ขับปัสสาวะ ทำให้เกิดน้ำนม โคนข้าวผลต้มน้ำดีมีแก่ปุดท้อง
ที่เกิดจากไข้ เมล็ดขับพยาธิ



សេវាកម្មនៃក្រសួងពេទ្យ



ຄະດີຕາການການໂຄງ
ມະລາດຖາວອນການເປົ້ານາງ



ປະປ້າວ

Cocos nucifera Linn.

PALMAE

ວຽກຫຼາຍ

ເບື້ອວັນ

ມະພ້າວ ມາກຄຸນ ດຸງ ໂພດ ມາກພ້າວ

ປະປ້າວ ເປັນໄໝເຢືນດັນຈຳພວກປາລົມ ລຳດັນສູງຮະລຸດໄໝແຕກກິngກຳນັສາສູງໄດ້ປະມານ ۲۰ - ۳۰ ເມຕຣ ໃນໄບຮ່ວມ
ມີໄບຍ່ອຍເຮີງສັບກັນຮູບພາບນັກ ໃບຍ່ອຍມີລັກຊະນະເປັນແຜ່ນແບບຍາວ ປລາຍໃບແລ່ມ ພື້ນຜົວເຮີຍບັນ ສີເຂົ້າວັກ ຍາວປະມານ
ນີ້ ໨໐ - ໨໑ ເຊັນຕິເມຕຣ ກວ່າງປະມານ ໨.៥ - ៥ ເຊັນຕິເມຕຣ ດອກ ອອກເປັນຫ້ອຕາມກາບທີ່ທຸ່ມດອກຍ່ອຍມີຂັນາດເລີກໃນຫຼອ້ນໆງາງ
ມີດອກຕັ້ງຜູ້ແລະດອກຕັ້ງເມື່ຍ ດອກຕັ້ງຜູ້ຈະອຸ່ສ່ານປລາຍສ່ວນດອກຕັ້ງເມື່ຍຈະອູ່ປຣິເວັນໂຄນ້ອດດອກ ຜລ ອອກເປັນກຸ່ມຮູບທຽກລົມຫຼືວີ່
ປັບປຸງກຸ່ມຮູບທຽກລົມຫຼືວີ່ ຜລ ອອກເປັນມີສີເຂົ້າວ ເມື່ອແກ່ຈະປັບປຸງກຸ່ມຮູບທຽກລົມຫຼືວີ່ ເປັນເສັ້ນໄຍ້ ຂັ້ນໃນເງັ້ນເປັນກະລາ ກາຍໃນກະລາ
ເນື້ອຜລສີຂາວແລະນໍາໄສ

ການໃຊ້ປະໂຍ່ຍົດ້ານອາຫາດ

ຍອດຂອ່ອນ (ອອກປ້າວ) ນຳມາຜັດ ແກ້ງ ເນື້ອມະພ້າວທຳກະຮະທີ
ໃຫ້ປຸງອາຫາດ

ປະໂຍ່ຍົດ້ານສມຸນໄພຣ

ເນື້ອມະພ້າວເດືອຍ້ນໍາມັນກິນເປັນຍາບໍາຮຸງກຳລັງ ທາແກ້ປັດເນື້ອຍ ທາແພລ
ນໍ້າຮ້ອນລວກໄພ້ແໜ້ວ ນໍ້າມະພ້າວ ກິນເປັນຍາຮະບາຍ ຊັບປັສສາວະ

ຂໍ້

ເຂລາງຄົກຄອກ

ຄະໂລວັກຫາໄຕ້ນົມ
ນາກຫາຕົ້ນຮາເງິນຫຼາກ



ປະປັນ

Aegle marmelos (L.) Correa ex Roxb.

RUTACEAE

ບະບັນ

ເຊື່ອວັນ

ມະຕຸມ ນາກຕຸມ ກະທັນຕາເດຣ

ປະປັນ ເປັນໄມ້ຢືນດັນຂາດກລາງ ສູງປະປາມານ ១០ - ១៥ ເມຕຣ ກີ່ງທ້ອຍລົງ ຕາມກົງມີໜານອອກເປັນຄຸ້ຫວືອເດີຍວາ ພາວປະປາມານ ២.៥ - ៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ໃບ ເປັນປະປອບແບບນີ້ມີມືບໍ່ຍ່ອຍ ၃ ໃບ ໂຄນໃບສອບປລາຍໃບແລ່ມ ຂອບໃບຫຍັກຕິ່ນາ ມີຕ່ອມນຳມັນເນື້ອຍໝຶດຈະໄດ້ກັບໆ ໃບດ້ານໜ້າງ ២ ໃບ ພາວປະປາມານ ១.៥ - ៣.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ກວ່າງປະປາມານ ១.៥ - ៥.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ໃບທີ່ຢູ່ຕຽດກລາງຈະໂຕທີ່ສຸດ ພາວໄດ້ກື່ງ ១៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ກ້ານຍາວປະປາມານ ១.៥ - ៣.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ດອກ ເປັນຫຼຸບແບບກະຈະ ກລິ່ນໜອມອອກທີ່ປລາຍກົງຫວືອຕາມຊອກໃບ ກລືບດອກກລມຫວືອປຳນ້າ ດ້ານນອກສີເຂົ້າວ ດ້ານໃນສີຂາວອມເຂົ້າວ ພລ ກລມ ສິ້ນຕາລ ອມເຫາ ເສັ້ນຜ່າສູນຍົກລາງ ៥ - ១៥.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ພລອ່ອນເນື້ອໃນເຕີມໄປດ້ວຍນ້ຳຍາງເໜີຍ່າວ ເນື້ອສຸກຜລສີເໜີລືອງ ເປົ້ອກແໜ້ງເວີຍບ ມີຕ່ອມນຳມັນເລັກໆ ເນື້ອໃນຜລເຫັນຍາວເປັນແປ້ມມືກລິ່ນໜອມ ມີເມີດຂາດເລັກຈຳນວນນຳກຳ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ວັບປະທານເປັນຜັກສດຮ່ວມກັບລາບ ໄຫຼື ສໍາ ນໍ້າພົກປລາຮ້າ ນໍ້າພົກໜຸ່ມ ນໍ້າພົກຕາແດງ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ຜລອ່ອນ ແກ້້າຫຼຸພິກາຮ ແກ້້ທ້ອງເສີຍ ແກ້ປົດ ເຈີນອາຫານ ພລແກ່ ບໍາຈຸງ ງາຕູໄຟ ລດຄວາມດັນໄລຫິດສູງ ຂັບຜາຍລມ ບໍາຈຸງກຳລັງ



ປະປູ

ປະປູ

Solanum stramonifolium Jacq.

SOLANACEAE

ເບື້ອອັນ

ມະອີກ ມາກເຂືອຂົນ ມາກອີກ ມະຫູ

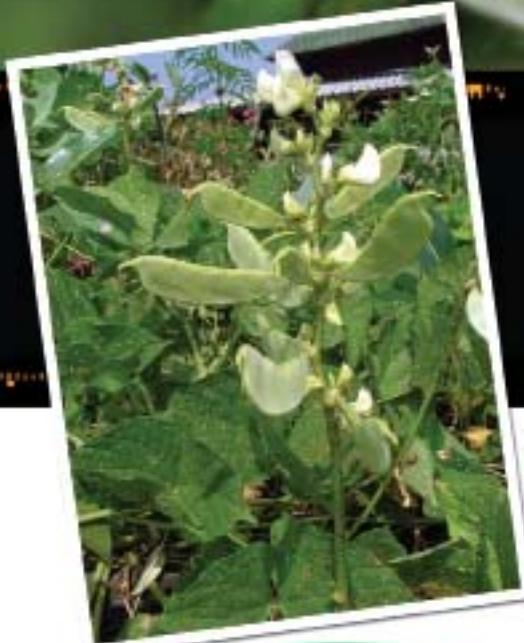
ປະປູ ເປັນໄໝ໌ພຸ່ມ ອາຍຸ ۲ - ۳ ປີ ສູງປະມາດ ۵۰ - ۱۵۰ ເຊັນຕິເມຕວ ລຳຕົ້ນແລະຕາມກຳນົມໃບມື້ໜາມປົກຄຸມໜາແນ່ນໃນ ແຜ່ງວ່າງຂອບໃບເວົ້າ ມື້ນແລະໜາມຕາມຫລັງໃບແລະທ້ອງໃບ ດອກ ລັກສະນະເປັນແນກສີ່ຂາວ ۴ - ۶ ກລືບ ຕຽກລາງມີເກສອດວ້າເມີຍມື້ເໜື້ອງ ພລ ເປັນແບບຜລດໍ່ຢາລັກສະນະກລມມື້ນທີ່ວ້າທັງຜລ ຜລອ່ອນສີເຫຼິກເນື່ອແກ່ຈະເປີ່ມີຢັນເປັນສີເໜື້ອງ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຜລໄສແກງແຄ ສົ່ມຕຳ ນໍ້າພຣິກ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ຜລບໍາງຸງພັນ ທຳໄ້ພັນແຮງແຮງ



บะเบป

Lablab purpureus (L.)

LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE

บะเบป

ชื่ออื่น

ถั่วแบบน้อย ถั่วปลาชิว ถั่วแบบ

บะเบป เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นกalemสีเขียว มีรากสะสมอาหารอยู่ใต้ดินเลือยพันไปได้ยาวประมาณ ๖ เมตร ใน เป็นใบประกอบมีใบย่อย ๓ ใบฐานไข่เรียงสลับกัน โคนใบด้านปลายใบแหลมกว้างประมาณ ๔ - ๖ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๕ - ๑๒ เซนติเมตร แผ่นใบมีขีวนบางๆ ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบมีดอกอยู่จำนวนมาก กลีบดอกสีม่วงหรือสีขาว รูปไต ก้านช่อดอกยาวประมาณ ๕ - ๑๐ เซนติเมตร ผล เป็นฝักแบบยาวมีจะงอยอยู่บริเวณปลายผล สีขาว สนผักนุนชุขะสีเขียวอ่อน ภายในผล มีเมล็ด ๓ - ๖ เมล็ด สีขาวเหลืองหรือมีลาย เมล็ดลักษณะกลมสีน้ำตาลอ่อนมีແບບลายสีดำ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผักอ่อน ผัดกับเนื้อหมู ลวกจิ้มน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกต้าแดง และน้ำพริกปลาชี้ฟ้า

ประโยชน์ทางสมุนไพร

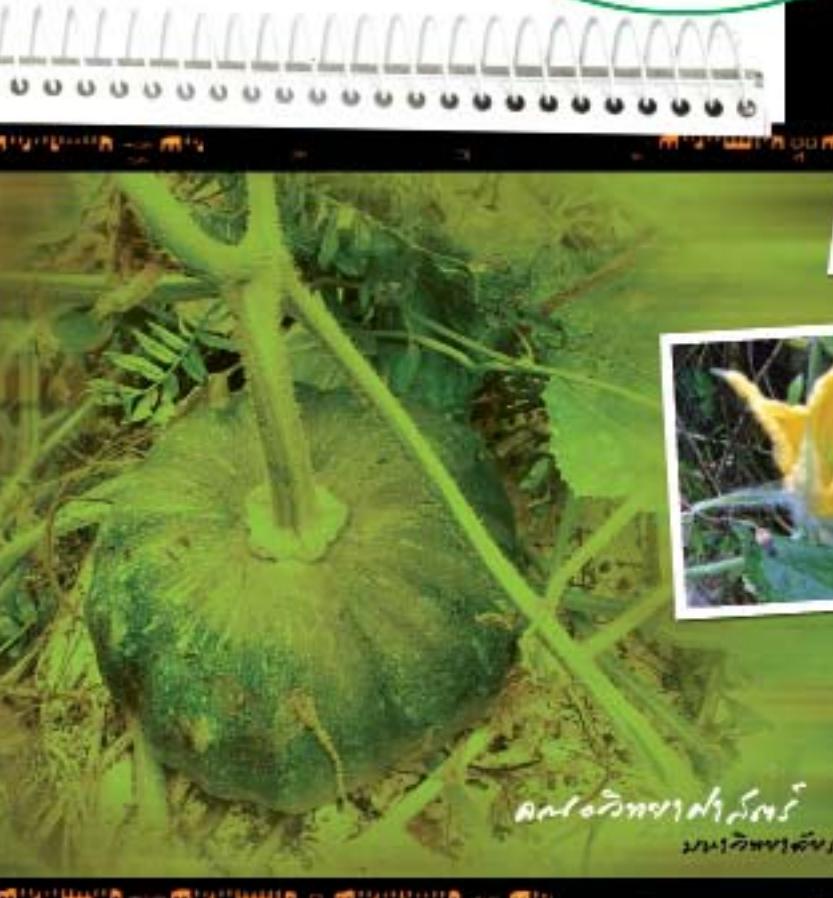
ราก แก็ซาง รากชาโครคที่เกิดในตับ ต้มน้ำดื่มแก้เจ็บคอ เมล็ดบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ

ປະັກແກວ

Cucurbita moschata Dachesne..

CUCURBITACEAE

ຫຼາດເຕີ
ຕະຫຼາດ



ເຊື່ອວິນ

ພັກທອງ ນມາກອີ້ ນມາກຄື້ສົ່ງ ນ້ຳເຕົາ

ປະັກແກວ ເປັນໄໝເຄາດເລື່ອຍໍລຳຕົ້ນແຈ້ງ ກລມທີ່ອີ້ ຂ ແລ້ວຢືມ ມື້ອົກະ ၃ - ၅ ແຂນ ໃນ ແບບໃບເຕີວເຮີຢືນສັບກັນ ກວ້າງປະມານ ၂၀ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວ ၃၀ ເຫັນຕີເມຕຣ ໃນຂອບໜ້າເວົາເປັນແຈກຕົ້ນໆ ປລາຍໃບມນມື້ນທັງ ၂ ດ້ານ ກັນໃບຍາປະມານ ၁၇ - ၃၀ ເຫັນຕີເມຕຣ ແຜ່ນໃບຮູບກລມທີ່ອຸປ່າໄຕ ໂຄນໃບເວົາເປັນຮູບໜ້າໃຈ ດອກ ເປັນດອກເຕີວ ອອກຕາມຈຳນາໃນ ດອກຖຸມປລາຍແຫລນ ດອກເພີ່ມຜູ້ແລະເພີ່ມເນີຍກີດບົນຕົ້ນເດີວກັນ ກລືບດອກສີແລ້ວັງປັນສົ່ນ ກລືບຮອງກລືບດອກເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຮູບປະສົງ ປລາຍແຍກເປັນ ຂ ກລືບ ຍາວ ၂ ເຫັນຕີເມຕຣ ພລ ຮູ່ປ່ວງແລະຂາດຕ່າງກັນກລມທີ່ອີ້ແປ່ນ ເສັ້ນຜ່າສູນຍົກລາງ ၁၇ - ၄၀ ເຫັນຕີເມຕຣ ເປັນພູເລັກາ ລົບຜລສີເຂີຍວ ອອນນ້ຳເງິນທີ່ອົມເຫດຕ່າງໆ ແລ້ວັງປັນສົ່ນສົ່ງເປັນທາງແຕ່ມາຈຸດທັງຜລ ເນື້ອຜລສີແລ້ວັງ ແລ້ວັງອມເງິນ ຕຽບກາງພຽງ ມື້ເລືດຈຳນວນນັກ ເມີດແບນ ຂອບແຈ້ງເປັນສັນສົ່ງເຂັ້ມ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ຜັດທີ່ອົງແກງແຄວ່ວມກັບພັກໜິດຕ່າງໆ ຜລອ່ອນ ແກງກັບ ເໜັດໄໝ່, ເໜັດໂຄນ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພ

ເມີດຂັບພຍາຫິວຕິດ ລາກນຳຮູ່ງຮ່າງກາຍ ແກ້ໄຂ ນ້ຳມັນຈາກເມີດບໍ່ຮູ່ງ ປະສາທ



ນາງສັກພາດນະກົມ

បែងចិត្ត

Averrhoa carambola Linn.

OXALIDACEAE

ပန္တေသန

ເຊື້ອວັນ

บักเพียง มะเพียง

บะเพือง เป็นเมืองต้นขนำดเล็กถึงขนาดกลาง สูงประมาณ ๓ - ๗ เมตร ลำต้นสีน้ำตาลดำ แตกกิ่งเป็นพุ่มแน่นทวงกลม เปลือกบางผิวเรียบ ใน เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกตรงข้าม ใบรูปไข่แกรมรูปขอบขนาน ปลายใบแหลม โคนใบสอบมีใบประกอบ ๕ - ๖ คู่ ดอก ออกเป็นช่อกระฉูกหนาแน่น ตามกิ่งก้านและลำต้นสีชมพู ในแต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อย ๕ - ๑๐ ดอก ก้านเลี้ยงรูปประسังสีน้ำตาล โคนก้านเลืบด้านในสีม่วง เกสรตัวเมี้ยสีเหลืองติดอยู่ที่กลางดอก ผล รูปยาวรีเป็นพันเพื่องขึ้นเป็นสัน ๔ พุ ผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองคอมีเยื่อด้านในน้ำเงินในผลจะมีเม็ดธูเริ่วเราะสีดำ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบสุก และลาบดิบ

ປະໂຍບນກາງສມູນໄພດ

แก่นและราก แก้ท้องร่วง แก้เจ็บเส้นเอ็น ผล มีวิตามินซีสูงบำรุงพื้น เปลือกต้น
แก้ท้องเสีย



ບະນາຍ

Mangifera indica Linn.

ANACARDIACEAE

୧୮

ចេន

มะม่วงบ้าน มะม่วงสวน แป

บ่าม่วง เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กและขนาดใหญ่ สูงประมาณ ๑๐ - ๔๐ เมตร แตกกิ่งค้ำ เรือนยอดโปร่ง ลำต้นเมื่อแก่จะมีขนาดโตขึ้น เปลือกต้นเรียบสีน้ำตาลปนเทา กิ่งเป็นพู่กลมทิบ ใน เป็นใบเดี่ยวออกสลับกันรูปรี ยาว ขอบขานانแคบๆ หรือรูปหอก กว้างประมาณ ๓ - ๑๐ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๖ - ๔๔ เซนติเมตร โคนใบสอบ ปลายใบเป็นติ่งแหลม เนื้อใบหนาเกลี้ยงเป็นมัน สีเขียวเข้ม ใบอ่อนจะออกสีม่วงอ่อนๆ ดอก เป็นดอกสมบูรณ์เพศ ออกเป็นช่อสีขาวนวลหรือสีเหลืองอ่อน มีกลิ่นหอม ออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง ผล เป็นผลเดี่ยวลักษณะผลจะแตกต่างกันตามสายพันธุ์ ขนาดผลกว้างประมาณ ๕ - ๑๐ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๕ - ๒๐ เซนติเมตร ผลอ่อนมีน้ำยางมากสีเขียว เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือส้ม กลิ่นหอมมีเนื้อยื่นหัมและมีเส้นใยมาก ภายในผลมีเมล็ด ๑ เมล็ด

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบค่อนรับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบ สา ผลดิบ ใช้ปูรุ่งอาหาร ใส่น้ำพริก ใช้จิ้มน้ำพริก

පරະໂຍ່ຈົບນໍາກາງສມັປໄພສ

เนื้อในเมล็ด แก้วท้องร่วง สมานลำไส้ ผนทารสมานแพลงค์



บะเม่าสาย

Antidesma ghaesembilla Gaertn.

บะเม่าสาย

EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น

เม่าไช่ปลา เม่าทุ่ง เม่าจัง มะเม่าข้าวมา

บะเม่าสาย เป็นไม้ต้นขนาดเล็ก สูง ๒ - ๖ เมตร กิ่งกอค่อนและยอดก่อค่อนมีขน ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับลักษณะรูปไข่ ลีบสูงปีxe กว้าง ๓ - ๕ เซนติเมตร ยาว ๕ - ๗ เซนติเมตร หลังใบเกลี้ยงท้องใบมีขนสั้นๆ ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบและปลายกิ่งมีดอกรย่อยจำนวนมากสีเขียวอ่อน ผล รูปทรงกลมสีเขียวเมื่อสุกมีสีแดงถึงดำ มีเมล็ดเดียว

การใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใบอ่อนและยอดอ่อน แกรงรวมกับเห็ดถูกอบ หรือเห็ดดิใช้ห่านเพื่อปรุงให้มีรสเปรี้ยว

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใบและผลใช้ต้มอาบ แก้อาการโลหิตซึดชา ลำต้นขับปัสสาวะ บำรุงไต แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้மடுகுพิการ

ຄະໂນຕັກຫາອານຸມ
ນາງລັກຫາຕົ້ນການເປົ້າຫຼັກ



ປະຍົມ

Phyllanthus acidus (Linn.) Skeels

EUPHORBIACEAE

ບະຍົມ

ເຊື່ອວິນ

ມະຍານ ພມາກຍານ ຍມ

ປະຍົມ ເປັນໄໝ້ຢືນຕັ້ນຂາດເລັກຄື່ງຂາດກາລາງ ລຳຕັ້ນຕັ້ງຕຽງແຕກກີ່ງກັ້ນສາຂາບຣິເວັນເຮືອນຍົດ ກິ່ງເປະຈັກໄດ້ຈ່າຍ ໃບ
ເປັນໃບຮັມມີໄບຢ່ອຍເຮືອງກັນເປັນຄູ່ງ ຄູ່ນຶ່ງໆ ມີໃບຢ່ອຍປະມານ ໜ້ວຍ - ໜ້ວຍ ອົງໄບຢ່ອຍມີລັກໜະເປັນຮູບໜອຂອບໃບເຮັບປະກາດ
ແລ້ມ ດອກ ມີລັກໜະຂາດເລັກອອກເປັນຫ້ອງກະຈຸກຕາມບຣິເວັນລຳຕັ້ນແລະກິ່ງ ສີເຫຼືອງອມນໍາຕາລ ພລ ລັກໜະເປັນພູ້ຫ້ອຍເປັນ
ພວກຮ່າຍໍາ ພລມື້ນາດເລັກຮູບປ່ວງເປັນເພື່ອ ພລອ່ອນມີສີເຂົ້າວ່ອຄົນແລະຈະເປົ່າຍັນເປັນສີເຫຼືອງເນື່ອແກ່

ການໃຊ້ປະຍົມດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ວັບປະທານເປັນຜັກສົດຮ່ວມກັນນໍາພຣິກ ແහນມໍາໝູ

ປະຍົມດ້ານສມຸນໄພ

ເປົ່າຍັນ ແກ້ໄຂ້ທັບຮະດູ ວາກ ແກ້ໄໂຮກພິວຫັນ ເນື້ອມັດຜິ່ນຄັນ
ຜລ ຂັບເສມ໌ໜະ ແກ້ໄຂ້ ຮະບາຍທ້ອງ



บะลิดไม้

Oroxylum indicum (L.) Vent

BIGNONIACEAE

บะลิดไม้

ชื่ออื่น

เปกา ลันไน สันไม

บะลิดไม้ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง ๕ - ๑๓ เมตร ผลัดใบ เปลือกต้นสีเทาอมขาวเรียบ มีช่องระบายอากาศ กระจายตามผิวเปลือกทั่วไป ใน เป็นช่อ ๒ - ๓ ชั้น ติดตรงข้ามเป็นคู่ๆ ช่อยาว ๖๐ - ๑๗๐ เซนติเมตร โคนก้านช่อดอกและ ก้านช่ออยู่จะบุบเมื่อแห้ง ช่อดอกแยกเป็น ๓ แขนงเสมอโดยแยกออกจากปลายก้านช่อและก้านช่ออยู่แต่ละแขนงจะมี ใบอยู่รูปนูนถูกขับวนวนออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๓ - ๕ คู่ ใบยอดสุดเป็นใบเดี่ยว กว้าง ๓ - ๘ เซนติเมตร ยาว ๕ - ๑๓ เซนติเมตร ดอก ขนาดใหญ่รูปแขกันทรงสูงสีม่วงอมแดงอ่อน ออกรวงกันเป็นช่อๆ ตามปลายกิ่งช่อดอกจะซึ้งขึ้นและมีดอก อยู่ปลายช่อ ผล เป็นฝักรูปขอบขนานแบบๆ โค้งงอเป็นรูปดาบ กว้าง ๕ - ๙ เซนติเมตร ยาว ๔๐ - ๑๒๐ เซนติเมตร เปลือกฝักหนาและแข็งเมื่อแห้ง

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ผักอ่อน นำมาเผาไฟให้ผิวด้านนอกไหม้เกรียม แล้วชูดเอาผิวที่ไหม้ไฟออก รับประทานร่วมกับน้ำพริก ลาบ ยำ หรือผัดกับเนื้อหมู แกงแคร่รวมกับผักอื่นๆ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

เปลือกต้น แก้ท้องร่วง บิด บำรุงโลหิต ผักอ่อนขับพยาลุม เมล็ดแก้ไอ

ຄະນະວິທາການໄຕ
ນະຄອນຫຼວງຈຳກັງ



ປະໜຸນ

Artocarpus heterophyllus Lam.

MORACEAE

ບະໜຸນ

ເຊື່ອວິນ

ຂຸນຸນ ບັກມີ ແນ ນາກໂກ

ປະໜຸນ ເປັນໄສ້ຢືນຕົ້ນຂາດກາລັງລຶ່ງຂາດໃໝ່ ສູງ
ປະມານ ๑๕ - ๓๐ ເມືດ ລຳຕົ້ນແລະກິ່ງຈະມີຍາງສື່ຂາວໄໜລອກ
ມາເວລາຖຸກຕັດແລະຈະເປີ່ມຍິນເປັນສິ້ນຕາລ ແດງເນື່ອດູກອາກາຄານາ
ໃນ ເປັນໃນເຖິງເຮືອງສັບສື່ເຂົ້າມີ ເປັນມັນ ມາ ທົ່ວໂລກໃບຈະສາກ
ມື້ອ ແຜນໃນບູນວິກວ່າງປະມານ ๕ - ๘ ເຫັນຕີເມືດ ຍາວປະມານ
๑๐ - ๑๕ ເຫັນຕີເມືດ ປລາຍໃບຫຼຸ່ມແຫລມ ໂດນໃບມນ ດອກ ອອກ
ເປັນກຸມ ຂ່ອດອກຕົວຜູ້ແລະຂ່ອດອກຕົວເມີຍຈະອຸ່ນຕົ້ນເດີຍກັນ ຂ່ອ
ດອກຕົວຜູ້ຈະອົກທີ່ໂຄນິກິ່ງຂອງລຳຕົ້ນແລະບົວເງິນໆໄປ ມີລັກຊະນະເປັນ
ແທ່ງ ຍາວປະມານ ๒.๕ ເຫັນຕີເມືດ ສ່ວນໜ່ອດອກຕົວເມີຍຈະມີລັກຊະນະ
ເປັນແທ່ກລມອອກຈາກລຳຕົ້ນ ກໍານົດອກຂາດໃໝ່ ດອກຕົວຜູ້ຈະມືກລື່ມ
ຄລ້າຍສ່າເໜັກ ພລ ເປັນຜລວມ ລັກຊະນະກລມຍາວມີນໍ້າໜັກເຊີ່ຍ
ປະມານ ๑๐ - ๖๐ ກີໂລກວັນ ໃນໜຶ່ງຜລຈະມີຜລຍ່ອຍຈຳນວນນາກ ເມັດ
ກລມວີເນື້ອຫຼຸ່ມເມັດສີເໜັກ ເນື່ອສຸກຈະມືກລື່ມໜອນ ເປັນເກົ່າຫຼຸ່ມບາງ



ການໃຊ້ປະໂຍບນດ້ານອາຫານ

ຜລອ່ອນ ນຳມາທຳຕຳ ແກ້ງ ຍົດອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜັກສົດ

ປະໂຍບນດ້ານສມຸນໄພ

ໃບ ບໍາຈຸງໂລທິຕ ແກ້ການໂຮກ ເນື້ອໃນເມັດບໍາຈຸງນໍ້ານນ ບໍາຈຸງກຳລັງ
ຂັບນໍ້ານນ ຄວາດຳມໃຫ້ສຸກກ່ອນຮັບປະທານ



ປະຫຼອຍ

Momordica charantia Linn.

CUCURBITACEAE

ບະຫຼອຍ

ເຊື່ອວິນ

ມະຮະຂຶ້ນກົງ ຜັກໄສ ຜັກສະໄລ ຜັກໄໜ່

ປະຫຼອຍ ເປັນໄນ້ເລື່ອຍພັນພາດໄປກັບຕົ້ນໄນ້ອື່ນ ມີມືຖານະລຳຕົ້ນເປັນເລື່ອຍ ມີຂົນປາຄຸມທີ່ໄປ ໃນ ເປັນໃນເຕື່ອງວ່າ ອອກສັບກັນ ມີສີເຊື່ອວ່າວັດລອດທັ້ງໃນ ຂອບໃນຫຍັກເວົ້າລຶກປະມານ ៥ - ៧ ພຍັກ ປລາຍໃນແຫດມ ດອກ ອອກເຕື່ອງວ່າ ສີເຫຼືອງມີ ກລືບເກສຣສີເຫຼືອງຄົ່ງສັນ ກລືບດອກບາງອ່ອນ ຜລ ເປັນຜລດໄຍວຽນປະກະສວຍ ຜິວຊູ້ຮະມີປຸ່ມປົມຢືນອອກມາຊັດເຈັນ ຜລອ່ອນມີສີເຊື່ອວ່າ ເມື່ອສຸກຈະເປັນສີເຫຼືອງສັນ ເມື່ອຜລແກ່ເຕີມທີ່ຈະແຕກອ້າຄອກເຫັນມາລຶດຊັດເຈັນສີແດງສດຖຸປ່ວ່າງກລມແບນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

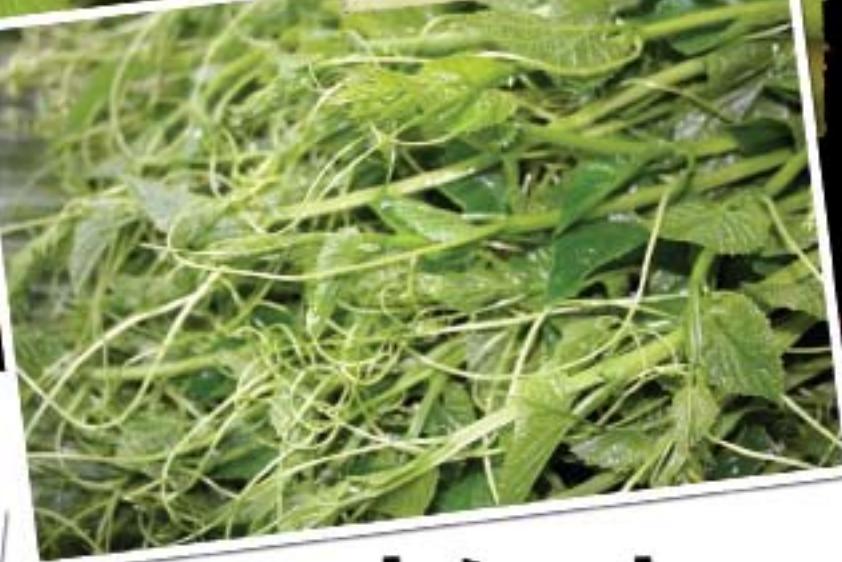
ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ແລະ ຜລອ່ອນ ລວກໃຫ້ສຸກຮັບປະການເປັນຜັກຈິ້ມກັບ ນ້ຳພົກປລາຮ້າ ນ້ຳພົກປລາຖຸ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພ

ທັງຕົ້ນ ແກ້ເບາຫວານ ລດນໍາຕາລໃນເລືອດ ຜລດີບແກ້ໂຮຄຕັບອັກເສບ ປວດຫວ້າເຂົ້າ ຜລສຸກ ໃຊ້ຄົ້ນນໍາທາສິວ ເປັນຍາຮະບາຍອ່ອນໆ ສ່ວນນໍາດັ່ນ ຜລດີບໃຫ້ຮັກຊາກາຮາກປວດເນື່ອຍ ປາກເປັນໆ ບໍາງວະດູ

ຄະດີກາງຸງໝົງ
ມະນຸຍາກະຫຼາກກົງການ/໑

ຜົກຜົນນ້ຳນໍາທົກຕົວຄອບ



ປະໂຫ

Momordica charantia Linn.

CUCURBITACEAE

ປະໂຫ

ເບື້ອອື່ນ

ມະຈະປາ ຜັກໄທ ສູນໄອ

ປະໄທ ເປັນໄມເລື້ອຍ ອາຍຸປະມານ ۲ - ۳ ປີ ມີເນື້ອເກະຍືດໄປຕາມຕົ້ນໄໝເອົ້ນລຳດັນເປັນເລື່ອມມືຂາສັນເຊື້ນປະປາຍ
ທ້າໄປ ໃບ ເປັນໃບເດືອຍເຮັງສັບ ກ້ານໃບຍາປະມານ ۳ - ۴ ເຫັນດີເມຕຣ ແຜ່ນໃບລັກໝານະເປັນຮູ່ປ້າວໄມ້ຂຶ້ນປະປາຍ
ສູ້ານໃບເວົາເຂົາຫາກ້ານໃບ ຂອບໃບເວົາເປັນເລື່ອມໝັກເລັກນ້ອຍສີເຫຼືອວ່ອນ ພາດໃບກວ້າງແລະຍາວປະມານ ۳ - ۴ ເຫັນດີເມຕຣ
ດອກ ເປັນດອກເດືອຍແຍກເພີດແຕ່ເກີດບົນຕົ້ນເດືອຍກັນອອກບີເວັນຫອກໃບ ດອກຕົວຜູ້ມີກ້ານດອກເລັກຍາວປະມານ ۲ - ۳
ເຫັນດີເມຕຣ ກຳລັບດອກບານອອກເປັນ ۴ - ۷ ແລກ ມີອັບລະອອງເກສອດຈົງກລາງ ສ່ວນດອກຕົວເນີຍຈະມີກ້ານດອກທີ່ໂທກວ່າແລະມີຜລ
ໝາດເລັກທີ່ສູ້ານດອກ

ການໃຊ້ປະໂຫຍດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນແລະຜລອ່ອນ ໃຊ້ລວກຮັບປະທານຮ່ວມກັນນໍ້າພຣິກຕາແດງ
ນໍ້າພຣິກຫຸ່ນ ນໍ້າພຣິກປລາວ້າ (ກ່ອນຮັບປະທານຄວາມໃຊ້ວິລວກ
ດ້າໃຊ້ວິທີ່ຕໍ່ມະຈະມີຮ່ານຈົດ)

ປະໂຫຍດ້ານສມຸພິໂຮ

ຍອດອ່ອນ ຜລອ່ອນ ເຈົ້າຢູ່ອາຫານ ເມື່ອດ ເປັນຍາບໍາງຮູ່ກຳນັດ
ຫວ້າໃໝ່ເປັນຍາແກ້ໄຂ້ ແກ້ວອັນໃນ ເຂົ້າຍາວັກໝາມະເວີງ

ຜົກພື້ນນັນທາງຄວດນິກ



ປະແຜະ

Cajanus cajan (Linn.) Millsp.

LEGUMINOSAE - PAPILIONACEAE

ບະແຜະ

ເຊື່ອວິນ

ຄ້ວແຂ ຄ້ວແຮດ

ປະແຜະ ເປັນໄມ້ພຸ່ມ ລຳຕັ້ນສູງຕຽງປະມານ ၃ - ၅ ເມຕຣ
ລຳຕັ້ນເມື່ອແກ່ຈະອອກສື່ມ່ວງແಡງແລະແຕກເປັນວ່ອງ ໃນ ເປັນໃນປະກອບ
ແບບຂັນກມີໃບຍ່ອຍ ၃ ໃນ ອອກເຮີຍສັລັບຽນປົກຂານແກມໂກ
ພິຈາເມື່ອນທັງ ၂ ດ້ານ ໃບກວ້າ ၁ - ၃ ເຫຼັດຕິມີຕຣ ຍາວ ၂ - ၁၀
ເຫຼັດຕິມີຕຣ ດອກອອກເປັນຫຼື່ອທີ່ອອກໃນຽຸປັດອອກຄ້ວກລືບດອກ
ສີເໜີລົງຂອບສິ້ນຕາລ ພລ ເປັນຝັກແບບຄ້ວປ່າຍແລ້ມທັງ
၂ ດ້ານ ກາຍໃນມີ ၃ - ၅ ແມລັດ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຝັກອ່ອນຮັບປະທານສົດຈຶ່ມກັບນໍ້າພົກ ລາບ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ຝັກແກ້ທ້ອງວ່າງ ຮາກແກ້ໃໝ່ເຈື້ອງ





บัวรำ

Limnocharis flava L. Buchenau

ALISMATACEAE

บัวรำ

ชื่ออื่น

ตาลปัตรฤาษี บอนจีน คันจ่อง

บัวรำ เป็นพืชน้ำมีรากยึดติดกับผิวดินในน้ำทึบก้านใบเข็มเหนือน้ำมีรากสีเขียวและสีน้ำตาลแดง ใน เป็นใบเดี่ยวทรงสามเหลี่ยมสีเขียวอ่อน ก้านใบยาวประมาณ ๓๐ - ๕๐ เซนติเมตร ใบไม่เปียกน้ำ เนื้อก้านใบและก้านดอกคล้ายฟองน้ำมีรากสีขาวขุ่นลักษณะอยู่ในขนาดใหญ่ กว้าง ๑ - ๒๐ เซนติเมตร รูปไข่ปลายมน โคนใบปานโคงมีรากก้านเข้าหาก้านใบ ดอก เป็นช่อมีก้านดอกลักษณะคล้ายก้านใบ แตกออกจากยอด มีดอก ๕ - ๑๐ ดอก ดอกตูมลักษณะคล้ายดอกบัว เมื่อดอกบานมีกลิ่นหอม ๕ - ๕ กลีบ สีเหลือง ผล ลักษณะทรงกลมภายในแบ่งออกเป็น ๒ ซีก มีเมล็ดเรียงตัวอัดแน่น

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ก้านดอก ใช้บริโภคเป็นผักสด ลาภ น้ำ จิ้มน้ำพริกต่างๆ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร



అందోషయినిస్తారు

ມະນາຄາພະຍາດນາງ



ປັນ

Nymphaea lotus Linn.



๒๕๖

บัวกินสาย บัวแดง บัวจงกลนี บัวขม

NYMPHAEACEAE

ป่าน เป็นไม่น้ำมีรากผึ้งลึกในโคลนเลน ก้านดอกอ่อนมีเปลือกเป็นสายใยลอกออกได้ ผิวเกลี้ยง ใน เป็นแผ่นกว้าง แผ่นใบอ่อน วงศุ่บันผิวน้ำสีเขียวแกมน้ำตาล ดอก ลักษณะรูปหอยยาวเรียว ปลายแหลมได้สัดส่วนที่สวยงาม เกสรตัวผู้เป็นแท่งแบบยาวคล้ายนิ้วมือเรียวเล็กล้อมด้วยเกรสร้ามเมื่อเป็นชั้นๆ ดอกจะбанานในเวลากลางวันและจะหุบในช่วงกลางคืน ผล เป็นฝักขนาดเล็กมีเมล็ดขนาดเล็กสีดำอยู่ในเนื้อหัมที่มีลักษณะเป็นรูน Isaac

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ก้านดอก ลูกผิวที่ห้มออกรูปประทานเป็นผักสด จีนนำพริก แกง ผัด

ประโยชน์ด้านสมัยใหม่

ดอกบា^{รุ}งหัวใจ ทำให้ชุมชน บា^{รุ}งกำลัง เมล็ด ค่าวัฒนประทาน บា^{รุ}งกำลัง หัวใต้ดิน บា^{รุ}งครัวภรรยา บា^{รุ}งชาติ

ຄະໂລວັກຫາດ້ານຫອງ
ນາງວັກຫາດ້ານຫອງກົງຫຼາຍ



ບຸຢ

Careya sphaerica Roxb.

LECYTHIDACEAE

ເຊື່ອວິນ

ກະໄດນ ບຸຢຂາວ ພູຍ ກະນອນ

ບຸຢ ເປັນໄມ້ຢືນຕັ້ງນາດກາລາງ ພັດໄປ ຊູງປະມານ ၈ - ၁၃ ເມຕຣ ເປົ້ອກແນສີນ້ຳດາລປນທາແຕກບຣີເປັນສະເໜີທີ່ໄປ
ເຈືອນຍອດເປັນພຸ່ມທີ່ມີກິ່ງກຳນາສາຂາມາກ ກິ່ງອ່ອນມັກເປັນສັນສີເໝີຍມຕາມຍາວາ ໃນ ເປັນໜົດໃບດີຍວັດເຮົາຍເດືອນສັບເປັນກຸ່ມຕາມ
ປລາຍກິ່ງຮູ່ປ່ອງໃໝ່ລັບ ກວ້າງ ၂ - ၁၃ ເຫັນຕີມີຕຣ ຍາວາ ၁၃ - ၁၇ ເຫັນຕີມີຕຣ ເນື້ອໃບໜາ ເກລື້ອງທັ້ງ ၂ ດ້ານ ດ້ານທ້ອງໄປຈະມີສີຈາງ
ກວ່າຫລັງໃນ ມີເສັ້ນແໜ່ງໃນ ၈ - ၁၃ ຄູ່ ດອກ ໂດ ສີເຂົ້າວຸ່ອນໂອກເປັນດອກເດີຍວາ ຕາມປລາຍກິ່ງ ກລືບສູານດອກ ၄ ກລືບ
ດອກຮູ່ປ່ອງ ສີເຂົ້າວຸ່ອນຕາມບວງເວລັນຂອບກລືບແລະໂຄນກລືບອອກສີ່ໝູ່ພູ້ຮຸດລ່ວງໆງ່າຍ ເກສຣຕັ້ງຜູ້ສີ່ຂາວມີມາກ ລັກຊະນະເປັນຝ່ອຍ
ເປັນພູ້ຫາ ພລ ກາລມແຂງ ເສັ້ນຜ່າຫຼຸນຍົກລາງປະມານ ၂ - ၅ ເຫັນຕີມີຕຣ ທີ່ປັບປຸງພົບປະກຸງລືບສູານເຊີກວຸມທີ່ກັ່ງຫລອດທ່ອງວິໄລ
ດີໂຄຍູ່ເປັນຈຸກ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ໃຫ້ຮັບປະທານເປັນຜັກຈິ້ມ ນໍ້າພົກ ລາບ ຫັ້ງ

ປະໂຍບນິດ້ານສມູນໄພຣ

ໃບ ສມານແພລ ເປົ້ອກຕັ້ນສມານແພລ ແກ້ປວດເນື້ອຍ ດອກບໍ່ຈຸງ
ຮ່າງກາຍ ແກ້ໜັດ ແກ້ໄອ ບໍາງວຸງຮ່າງກາຍສົດວິ້ລັງຄລອດ



ປຸລຍ

ຂູ່ລົງ

Zingiber cassumunar Roxb.

ZINGIBERACEAE

ເບື້ອອື່ນ

ໄພລ ວ່ານໄຟ

ປຸລຍ ເປັນມັ້ມລຸກ ສູງປະມານ ១.៥ ເມຕຣ ມີເຫັນອູ້ໃຫ້ດິນແລ້ວແທງໜ່ອຮົອລຳດັນ
ເຫັນມື້ນໍ້ອດິນ ຂຶ້ງປະກອບດ້ວຍກາບຮົອໂຄນໃບໜຸ້ມຊັ້ນກັນເປັນລຳ ໃນ ເປັນໃບເຖິງເຮົາງສັບ
ຮູ່ປົກຂານແກມທອກ ກວ້າງປະມານ ២ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວປະມານ ៤ ເຫັນຕີເມຕຣ ດອກ ເປັນຫ່ອ
ແທງອອກຈາກເຫັນກີບສື່ນວລໃບປະດັບສີມ່ວງ ພລ ເປົ້ອກນອກສິ້ນໍາຕາລາແກມແລ້ວອັນເນື້ອໃນສີສັນ
ກາຍໃນມື່ມີລົດສີດຳກລມຂາດເລັກ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຢັດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ວັນປະທານເປັນ
ຜັກສດຮ່ວມກັບລາບ ຮຸ້ມ ນ້ຳພຣິກ
ຫຼຸບໜ່ອໄມ້

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄຟ

ເຫັນແກ້ທັກອື້ດ ທ້ອງເພື່ອ ຂັບປະຈຳເດືອນ
ແກໍບິດ ແກ້ເຄີດຂັດຍອກ ພກບວມ
ສມານແພດ





ជំណាញធមល

Brassica chinensis Linn.

CRUCIFERAE

ପ୍ରକାଶନ

ចៀវីន

ผู้ก่อการกวางตุ้ง ผู้ก่อการดอก

ผักกาดจ้อน เป็นพืชล้มลุก laminate ลำต้นสีเขียวอ่อนควบคุมน้ำ สูงประมาณ
๒๔ - ๔๐ เซนติเมตร แตกแขนงด้านข้างเล็กน้อย ใน เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับลักษณะ
กลมรีปลายใบปาน โคนสอบเข้าหาด้านใบ กว้าง ๕ - ๑๕ เซนติเมตร ยาว ๑๕ - ๓๐
เซนติเมตร เส้นกลางใบสีเขียวอมขาว ดอก ออกเป็นช่อสีเหลืองที่ปลายยอดมีแขนงช่อออก
จำนวนมาก ผล เป็นผักถอนยาราบปลายแหลม สีเขียวเข้ม ยาวประมาณ ๒ - ๕ เซนติเมตร
ภายในมีเมล็ดกลมจำนวน ๒๐ - ๔๐ เมล็ด เรียงเป็น ๒ แต่ละลดฝักราก

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ตัน ใบ ซ่อดอก ใช้ลวกเป็นผ้าจิม

ต้ม แกง และผัด

ประโยชน์ด้านสมนไพร

ຈົວຢາໂຮງໝາຍທົດ



ผักกุด

Diplazium esculentum Swartz

ATHYRIACEAE

ထိုက္ခည်

ပေါ်ခေါ်
ผักกุด

ผักกุด เป็นเฟิร์นมีเหง้าตั้งตรงสูงได้มากกว่า ๑ เมตร มีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม ใน เป็นใบประกอบแบบขนนก ๒ ชั้น แผ่นใบมีขนาดต่างกัน ส่วนมากยาวกว่า ๑ เมตร ก้านใบยาว ๙๐ เซนติเมตร กลุ่มใบอยู่คู่ล่างมักลดขนาดปลายใบเฉียงและขอบใบหยักเป็นลักษณะเด่นกลางใบย่อย แยกปลายมน ขอบหยักเป็นชี้ฟันแผ่นใบบางกลุ่มสปอร์อยู่ตามความยาวของเส้นใบย่อยหรือเชื่อมกับกลุ่มสปอร์ที่อยู่ในแยกติดกัน



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบอ่อน และช่ออ่อน นำมาจัดผักกุด แกงกับปลาสด ลาภจิ้มน้ำพริก หรือนำมาราดแกงแคร่ร่วมกับผักชนิดอื่น

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ขับปัสสาวะ

ຜັກຊົ້າງ

Glinus oppositifolius (L.) A. DC.

MOLLUGINACEAE

ຜັກຊົ້າງ

ຜັກຊົ້ານ້ານເທດອາວຸດນິຄຣ



ຜັກຊົ້າງ เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขาแผ่กระจาย
ออกไปโดยรอบ ใน เล็กเรียวやາอອກຕາມຫ້ອາ ລະປະມານ ๔ - ๕ ໃບ
ຂອບໃບເຮືນກວ່າງ ๐.๒ - ๐.๕ ເສັນຕິເມຕຣ ຍາວ ๑ - ๕ ເສັນຕິເມຕຣ ກ້ານໄປ
ສັ້ນ ດອກ ອອກຮອບໆ ຫ້ອາ ລະ ๔ - ๖ ດອກ ກລືບດອກມີ ๕ ກລືບສື່ຂາ
ອມເຫິຍ ຜລ ຖູປາກວີ ຍາວປະມານ ๐.๓ ເສັນຕິເມຕຣ ເນື້ອແກ່ຈະແຕກເປັນ
ຕ ແລກ ຝາຍໃນມື່ເມລືດຈຳນວນນຳກຳ

ເຊື່ອເັນ

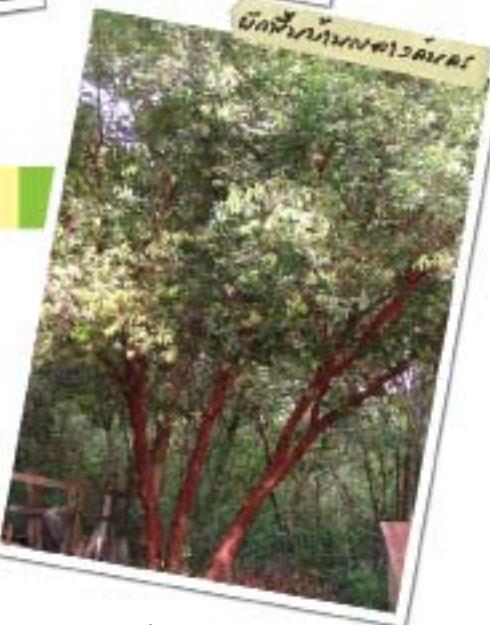
ຜັກຂົມ ສະເດາດິນ ຜັກຊົ້າງ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ໃນ ລຳຕຳນ ລວກຈື້ນ້ຳພວກ ແກ້ກັບປລາຖູ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ທັງຕຳນບໍາຮຸງນໍາດີ ແກ້ໄ້ ໄໃໝ່ເພື່ອດີພິກາຣ ດັບພິ່ງຮ້ອນ ຕຳກັບຊົງສດ
ປຶກຮະໜ່ອມເດັກແກ້ຫວັດ



ຜັດບັນດ

Syzgium gratum (Wight) S.N. Mitra var.*gratum*

MYRRACEAE

ຜັດບັນດ

ເຊື່ອວັນ

ເມັກ ເມັດຈຸນ ເສັ້ນດັດ

ຜັດບັນດ ເປັນໄນ້ຕົ້ນຂາດເລັກຄິງຂະດກລາງສູງປະມານ ۲ - ۱۰ ແມຕີ ລຳຕົ້ນ ກລມຫວຼາສື່ເໜື້ອມເປົ້ອກສິ້ນຕາລ້າຕາລ້າຂອນກັນຫລາຍໆ ຫັ້ນ ໃນ ເປັນໃປປະກອບແບບຂັນນັກ ໃນອ່ອນສິ້ນຕາລ້າ - ທີ່ມູນ ໃນແກ່ເຂົ້າເຂົ້າເປັນມັນ ຮູ່ທອກຫວຼາອຸ້ບໍ່ໄຊ ໂຄນໃປແລມຫວຼາປຳນັກ ປລາຍໃປແລມເສັ້ນ ກລາງໃປມືຮອຍທັ້ງ ۲ ດ້ວນ ກ້ານໃປຍາ ۲ - ۱۰ ມິລືລິເມຕີ ແພນໃປຍາ ۵ - ۱۱ ເຫັນຕິເມຕີ ກວ້າງ ۱.۵ - ۵ ເຫັນຕິເມຕີ ດອກອອກເປົ້ອເລັກໆ ສີຂາວງູປກວຽທງກະບອກແຄບໄນ້ມີກ້ານຮູ້ນັກໂດກ ກລືບເລື້ຍງ ກລືບຮູ່ປົງວົງກລມ ກລືບດອກ ກລືບ ເປັນເຢືອງກຸມ ຊົດອົກຕັ້ງຂຶ້ນຍາປະມານ ۱۷ ເຫັນຕິເມຕີ ອອກທີ່ປລາຍຍອດແລະຕາມຫອກໃນ ຊົດອົກເປົ້ອແກແໜ່ງ ກ້ານຊື່ອດອກຍາໄດ້ຖື່ງ ۲۰ ມິລືລິເມຕີ ແກ້ກລາງແຕກແໜ່ງໄດ້ເປັນ ۵ ມຸນ ພລ ສີຂາວງູປ່ວ່າງກລມ ກ້ານຜລເປັນໝູນອອກມາ ແລະບຸ່ນ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນຮັບປະການເປັນຜັກສດຮ່ວມກັບລາບ ຫັ້ງ ສໍາ ນໍາພຣິກຕ່າງໆ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ເປົ້ອກຕົ້ນຕົ້ມທາແກ້ພິ່ນ້າເກລື້ຍງ ໃນແກ້ທອງເສີຍ



ผักชื่นบ้านท่าศาลา
น้ำอ้อยเจริญราษฎร์ฯ



ผักชื่น

—
ญี่ปุ่น
—

Passiflora foetida Linn.

PASSIFLORACEAE

เชืออืน

กระทกร กดลึงทอง เก้าสิงห์โต ผักบ่่วง

ผักชื่น เป็นไม้เลื้อยมีเกล็ดเงาอยู่พับตันไม้อ่อน ลำต้นกลมสีเขียวมีขนสีเทองอ่อนนุ่มนุ่มกลมทั่วไป ใน เป็นสามแฉก ขอบใบหยัก ปลายใบแหลม ยาวประมาณ ๒ เซนติเมตร ยาว ๕ เซนติเมตร ดอก เป็นแบบดอกเดี่ยว สีขาว ผล สีเขียวมีรากหุ้ม ฝาหุ้มสีเขียวอ่อน เมื่อผลสุกจะมีสีเหลือง รากที่หุ้มผลก็จะเปลี่ยนเป็นสีส้มเหลือง

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอด ใช้ลวกรับประทานกับลพบุรี น้ำพริก หรือแกงรวมกับผักอื่น

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

หั้งตัน บำรุงหัวใจ แก้โรคเห็นบ้า

ຄະດີຕ້າງໆກຳນົມ
ມະນຸຍາຫຼັງຈາກກຳນົມ

ຜັກຊື້ໜູດ

CRUCIFERAE

Raphanus sativus L.



ຜັກຊື້ໜູດ

ເຊື່ອວິນ

ຜັກາດທັງໝາວ ຜັກາດຈິນ ຜັກາດທັງ

ຜັກຊື້ໜູດ ເປັນໄມ້ລັ້ມລຸກຍຸປືດີຢ່າງດຳນັ້ນຕຽງສູງປະມາດນ ۲۰ - ۱۰۰ ເຫັນຕີເມຕຣ ໃນ ມືຂົນຫົວເຮັບ ໃບດີວິກິກຳນັ້ນສັ້ນຮູບພ້ອນແກມວິ ຍາວ ៥ - ៣០ ເຫັນຕີເມຕຣ ກຳນັບໃນຍາວ ៣ - ៥.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ຂອບໃບຫຍັກເປັນຕີ່ຟັນ ດອກ ອອກເປັນຫ່ອຍາວແບບຫ່ອກະຈະ ກຳນັດໂຄຍາວປະມາດນ ២ ເຫັນຕີເມຕຣ ກລືບເລີ່ມເລີ່ມເຮົາຍາວຮູບພ້ອນກຳລັບໂຄກສີມ່ວງນີ ៥ ກລືບ ລັກະນະຮູບພ້ອນປລາຍງຸ່ມ ຍາວເທົກບັງກຳກຳລັບເລີ່ມ ມີເກສຣຕົວຜູ້ ៦ ຂັນ ຍາວ ៥ ຂັນ ສັ້ນ ២ ຂັນ ພລ ເປັນຜັກຄ່ອນຂ້າງກລມດັ່ງຕຽງ ກວ້າງ ១.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວ ໄດ້ດື່ງ ១០ ເຫັນຕີເມຕຣ ກາຍໃນມີເມັດປະມາດນ ៥ - ៥ ເມັດ ຮູ່ໄໝແກມທຽບກລມສີເໜືອງ

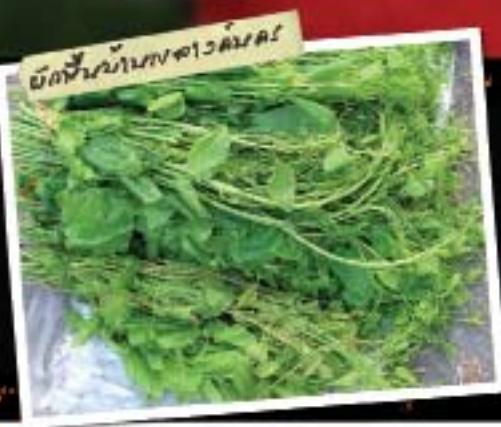
ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຜັກອ່ອນແກງແດ ລາກ ຕັ້ມ ຈຶ່ມນໍາພຣິກ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພຣ

ໃນ ແກ້ທ້ອງອືດ ແກ້ບົດ ແກ້ທ້ອງຮ່ວງ ເມັດ ເປັນຍາຮະບາຍ ທັງ ນຳງຸງກຳລັງ ແກ້ວັນໃນ ຂ່າຍລ້າງພິພະ





ຜົກເຂົາ

Momordica cochinchinensis Spreng.

CUCURBITACEAE

ເຊື່ອອັນ

ຜົກຜ່າວ ຜົກເຂົາ ຈຶກເຄືອ

ຜົກເຂົາ ເປັນໄໝເຄາລ້ອຍມີມືອເກາະຢຶດຕັນໄໝອື່ນ ເຕາສີເຂົຍວເຂັ້ມລັກຂະນະສີ່ເໜື່ອຢືນ ໃບ ເປັນໃບເຖິງວ່າ ຖຸປ້ວ້າໃຈ ປລາຍໃບແຫລມ ໂຄນໃບໂຄງມນແລະເວົາເຂົາຫາກ້ານໃບ ຂອບໃບທັ້ງ ۲ ຊ້າງເວົາເຂົາຫາເສັ້ນກລາງໃບເປັນ ۳ ແກ່ ແຜ່ນໃບເຮົຍບເປັນມັນສີເຂົຍວເຂັ້ມ ດອກ ເປັນດອກເຖິງວານາດໃໝ່ ສີເຂົຍວມເໜື່ອງມືກລືບດອກ ۵ ກລືບ ພລ ຖຽງກລມວີ ກວ້າງປະມານ ۸ - ۱۰ ເຫັນຕີເມຕຣ ມີໜານກ່າວທັງພລ ພລອ່ອນສີເຂົຍວແລ້ວເປົ່າຍັນເປັນສີສົມ ແລະ ແດງເມື່ອແກ່ ກາຍໃນມືເລັດເຮົາງຕົວແບບແມັດແຕງເປັນຈູ່ໄໝວາປະມານ ۱.۵ - ۲ ເຫັນຕີເມຕຣ ມີປັບປຸງຫຼຸມແລັດສີດຳ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ຍອດອ່ອນແລະຜລອ່ອນ ລວກໃຫ້ສຸກຮັບປະທານວ່າມກັບນໍ້າພຣິກ ແກ້ງແຄຫວູກ ແກ້ງກັບປລາຍ່າງ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ໃບ ແກ້ໄໝຕົວຮ້ອນ ຄອນພິບອັກເສບ ຕຳພອກແກ້ປວດທ້ອງ ແມັດຄໍ້າໃຫ້ກວອບຮັບປະທານນຳຈຸງໂລທິດ

ຜັກຂົມນີ້ໃນຫຍາວຄົ່ນຄອງ



ຄະດີຫາກພາກໂມ

ນາມສັກພາກເຕີມຫາກ

ຜັກໄຟມ

Amaranthus viridis L.

AMARANTHACEAE

ຄູ່ແຊ

ບື້ອັນ

ຜັກຂົມ ຜັກໂທນ ຜັກຂົມຫັດ

ຜັກຂົມ ເປັນເພື່ອລຳມຸດກີມມີຈາກແກ້ວ້າ ລຳຕັ້ນຕັ້ງຕຽບເຮັດວຽບ ອາວນ້ຳສີເຂົ້າເປົ້າເປັນມັນ ມັກມີຮອຍແຕກເປົ້າຮ່ອງຍາວ ສູງປະມານ ۲۰ - ۴۰ ໜີ້ນຕິເມີນທີ່ໃນ ເປັນເປົ່າເຖິງຢາວ ຮູ່ປ່າງຄ່ອນຂ້າງເປັນຮູ່ປ່າສາມເໜ້ຍມໍ່ຮູ່ອຸປ່າໄໝ ສູ່ານໃບກ່າວ້າ ປລາຍໃບມນມີຮອຍຫັກເລັກນ້ອຍບົວເຣເວນປລາຍໃບ ຂອບໃບເຮັດວຽບຫຼືເປັນຄລິ່ນ ກ້ານໃບເຮັດວຽບເລັກອອກຈາກລຳຕັ້ນແບບສລັບກັນ ດອກອອກເປັນຫຼືຕໍ່າມປລາຍອດແລະຕາມຫອກໃບ ດອກຕັ້ງຜູ້ແລະດອກຕັ້ງເມີຍແຍກກັນອຸ່ດັ່ງດອກກັນ ມີດອກຍ່ອຍຂາດເລັກສີມ່ວງປັນເຫົວ້າ ຊົດອອກຍາວປະມານ ۱۰ - ۴۰ ໜີ້ນຕິເມີນທີ່ ລັກໝະນະເປັນກະຈຸກຂອບປາ ແກ້ກາລາງ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ຕິ່ນອ່ອນແລະຍອດອ່ອນ ລາກ ຈຶ່ນນໍາພຣິກ ຜັດ ແລະແກງເລີ່ງ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ທັງຕິ່ນ ຂັບປັ້ສສາວະ ແກ້ກັນຕາມຜົວໜັງ ແກ້ໄໝ ແກ້ເໝ້ວດ



ຜັກຄາວຕອງ

Houttuynia cordata Thunb.

SAURURACEAE

ຫຼັກຫຼູ້ອຸດູ



ເຊື່ອວິນ

ພຸດຄາວ

ຜັກຄາວຕອງ ເປັນໄມ້ເລື່ອຍສູງປະມານ ຂ - ၃၀ ເຊີນດີເມຕຣ ລຳຕັ້ນທີ່ຕັ້ງຕຽບສີເຂົ້າວົມມວງ ລຳຕັ້ນທີ່ເລື່ອຍໄປຕາມດິນຈະມີວາກແຂນອອກຕາມຂຶ້ນ ໃນ ເປັນແບບໄປເດືອງວູປໄໝສີເຂົ້າວົມມວງໜາກລົມເຮື່ອງສລັບ ປາລາໃນແຫລມຍາວ ໂ.ຂ - ၃ ເຊີນດີເມຕຣ ຂີໍ້ໄປດົມຈະມີກົດ່ານ໌ເໝັ້ນຄວາ ດອກ ອອກເປັນຫ້ອງປາລາຍອດ ປະກອບດ້ວຍດອກທີ່ໄມ້ມີກຳນົດອອກຂາດເລືກແຕ່ມີກິລີບເລື່ອງສີ່ຂາວ ແກສຣເປັນກະຈຸກສີ່ເໝັ້ນນວາລ ຜລ ເປັນຜລແທ້ງແຕກເນື່ອແກ່

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ຍອດອອນແລະໃບອອນມີຮສເຜີດຄວາຮັບປະການເປັນຜັກສດແກລ້ມກັນນໍ້າພຣິກປລາຮ້າ ລາບ ຊ່ວຍດັບກິລິນຄາວໄດ້ດີ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພ

ທັງຕັ້ນ ແກ້ກາມໂຣຄ ເໜ້າຂ້ອ ແກ້ນໍ້າເໝັ້ນເລື່ອງເສີຍ ທຳໃໝ່ແພດແໜ້ງ ນ່າເຫຼື້ອໂຣຄທາງເດີນປໍສສາວ ທາກາຍນອກໃຫ້ເລື່ອດມາເລື່ອງພິວຫັນຈັງ

ຄານຕົກພາຫຼາມ
ນາງວັງຫາສັນກະປົງຕ່ານ/ຈ



ຜັກແຄ

Piper sarmentosum Roxb.

PIPERACEAE

ຍຸດຫຼາ

ເຊື້ອອິນ

ຊຳພຸດ ຜັກປູລີງ ຂຶ້ວ ຜັກອື່ເລີຕ

ຜັກແຄ ເປັນໄມ້ພຸມຂາດເລັກ ລຳຕຳນັດຕັ້ງຕຽບສູງປະມານ
၃၀ ເຊັນຕີເມຕວ ຖຸກສ່ວນເກີ່ຍຶງ ກໍານໃບຍາວ ၁ - ၂.៥ ເຊັນຕີເມຕວ
ເນື້ອໃບໜາ ພິມານ ແນີຍວ່າຮູ້ກຣອບຄີ້າຍກະຈະ ແຜ່ນໃບຢູ່ໄໝ
ກວ່າງຄື່ງຢູ່ປີ່ງ ສູານໄບເວົາລຶກແບບສົມມາຕະ ມີເສັ້ນໃບຈຳນວນ ၅ ເສັ້ນ
ດອກ ເປັນຊ່ອງວຸປະກະບອກຕັ້ງຂຶ້ນຊ່ອດອກມີທັງເພື່ອງແພື່ອ ແລະ ເພີມມີຍ
ກໍານຊ່ອດອກຍາວປະມານ ၁.៥ ເຊັນຕີເມຕວ ແກສະເພື່ອງ ၁ ອັນ ຍອດເກສວ
ເພີມມີຍມີ ၃ - ၄ ອັນ ຊ່ອດອກທີມີເຂພະເພີມມີດອກເຮີຍງ້ອນກັນແນ່ນ
ຜລ ເປັນຜລກລຸ່ມທຽບກະບອກກາຍໃນມີເມັດຂາດເລັກ



ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ຮັບປະທານເປັນຜັກສົດຮ່ວມກັບນໍ້າພົກ ລາບ ແກ່ງແຄຮ່ວມກັບ
ຜັກໜິດອິນ ແກ່ງຫອຍຂມ ແກ່ງປລາແໜ້ງຮ່ວມກັບຫຼວປລີ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ໃບ ເຈົ້າອາຫານ ຂັບເສັມໜະ ທຳໃຫ້ເລືອດລມໜ້ານ ຕຳນ ແກ້ເສັມໜະໃນທຽວອອກ
ຂັບເສັມໜະ ຮາກ ແກ້ຄູດເສັມໜະ ຂັບເສັມໜະໃຫ້ຕົກທາງທວາຮ້ານກັກ ບຳຈຸງຫາຕຸ ທຳໃຫ້ເສັມໜະແໜ້ງ

ผักแครง

Coccinia grandis (L.) Voigt

CUCURBITACEAE

ญัตติ
ก



เชืออืน

ตำลึง ตำนิน

ผักแครง เป็นไม้เลื้อยอายุหลายปี มีเมือพันแบบเดี่ยวพาดพันไปตามไม้อื่นหรือหอดนอนไปตามพื้นดิน มีรากเป็นหัวสะสมอาหารอยู่ใต้ดิน ใน เป็นใบเดี่ยวออกสับกันรูปร่างค่อนข้างกลมมี ๓ - ๕ แฉก ความยาวและกว้างของใบเกือบท่ากันประมาณ ๓.๕ - ๑๐ เซนติเมตร ก้านใบเบเยาว ๒ - ๖ เซนติเมตร โคนใบเข้าลักษณะรูปหัวใจ ขอบใบเรียบหรือหยักแบบชี้ฟัน แผ่นใบเรียบเกลี้ยง ด้านท้องใบมีจุดปะรังแสง ระหว่างฐานและเส้นกลางใบด้านหลังมีต่อมผังลึกอยู่ ดอก แยกเพศ เป็นดอกเพศผู้และเพศเมีย ดอกเพศผู้ออกตามซอกใบมี ๑ - ๓ ดอก ดอกเพศเมียออกเดี่ยวๆ ก้านดอกย่อย ยาว ๑.๕ - ๒.๕ เซนติเมตร วงกลีบเลี้ยงส่วนโคนดิ่งเชื่อมติดกันเป็นรูประฆัง ผล ลักษณะมีเนื้อหด้ายเมล็ดผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะมีสีแดงสดใส ภายในมีเมล็ดจำนวนมากรูปไข่กดแบนลง

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบ ยอดอ่อน ใส่แกงแค ใช้แกงอ่อน แกงจีด ลาภหรือนึ่ง จิ้มน้ำพริก

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใบ นำมายากคัน ถอนพิษปวดแสบปวดร้อน เป็นยา покอรักษาโรคผิวหนัง นำมายอยจากใบชีื่อ amylase มีคุณสมบัติอย่างแบ่ง แก้ท้องอืดเพื่อถ่ายเหลวและผลัดบล็อกน้ำตาลในเลือด

ຜັດຈິກ

Barringtonia acutangula (L.) Gaertn.

LECYTHIDACEAE

ຜັດ
ຈິກ

ຜັດຈິກນ້າມຫາວົາວຄົມຄຣ



ເຊື່ອວິນ

ຈິກນາ ກະໂດນນໍ້າ

ຜັດຈິກ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນຂາດກລາງ ສູງປະມານ ၇ - ၈ ເມຕර ທຽບດັ່ນແຜ່ກວ້າງ ເປີ້ອກຕົ້ນສຶ້ນຕາລເຂັ້ມ ພຍາບແລະຫານ ໃນ ເປັນໃບເຖິງວຽງປີໄຟກັບຫົວໜ້າກວ້າງ ၃ - ၈ ເຫັນຕີເມຕර ຍາວາ ၂ - ၁၁ ເຫັນຕີເມຕර ທ້ອງໃບສື່ອ່ອນ ປລາຍໃບຫຼຸ່ມນຫຼືເວົາເລັກນ້ອຍ ຂອບໃບຫຍັກເລັກໆ ຖໍ່າ ປລາຍໃບແລ່ມຫຼືອມນ ໂຄນໃບແລ່ມ ດອກ ອອກເປັນຊ່ອທ້ອຍຮະຂໍາທີ່ປລາຍກີ່ມີກິລິ່ນຫອມອ່ອນໆ ກ້ານດອກຍາກ ၈ - ၈ ເຫັນຕີເມຕර ກລືບຮອງກລືບດອກໂຄນເຫຼືອມຕິດກັນເປັນທ່ອ້ສັ້ນໆ ປລາຍແຍກເປັນສຶກລືບສີ່ອມພຸມມີເກສຣຕ້ວັ້ງຈຳນວນນຳກຳ ກ້ານເກສຣຍາກສີແດງສດ ພລວູປສີ່ເໜ້ຍມ ກວ້າງ ၁ - ၃ ເຫັນຕີເມຕර ຍາວາ ၂ - ၆ ເຫັນຕີເມຕර

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜັກສດກັບລາບ ນໍ້າພົກຕ່າງໆ ແລະນໍາມາຢ່າກັບ ປລາຫຼຸ່ມນີ້

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພຣ

ໄປແກ້ທ້ອງເສີຍ ແກບົດມູກເລືອດ ແກ້ອຸຈຈາຣພິກາຣ ເປີ້ອກຕົ້ນສມານແພລ ແກ້ເລືອດອອກຕາມໄຣພິນ



ຜັກຊື່ນນັ້ນທາງຄວາມຄອບຄົມ

ນາມສະເພາະສົດຮ່າງສົດກ່າວ

ຜັກຊື່ນ

Anethum graveolens L.

ຄູ່ຫຼີ້

UMBELLIFERAE

ເຊື່ອວິນ

ຜັກຊື່ລາວ ຜັກຊື່ ເຖິງຂ້າວປັບປຸງ ຜັກຊື່ເທິງ

ຜັກຊື່ ເປັນໄນ້ລັ້ມລຸກ ລຳຕັ້ນກລມເຮັຍບເກລື້ອງແລະຕັ້ງຕຽງ ມີກລິ່ນ
ໂຮມ ລຳຕັ້ນມີງູກລວງຕລອດຄວາມຍາວ ໃນ ເປັນໃປປະກອບແບບຂົນນກ
ຫຍັກລຶກນີ້ ๒ - ๔ ຄຸ່ ໃບຍໍອຍລັກຊະນະງູປເສັ້ນດ້າຍ ດອກ ອອກເປັນຫຼື່ອ
ທີ່ຈຸດເຕີຍວ່າ ລັກຊະນະແບບຫຼື່ອມ ກໍານົດອອກຍາວປະມານ ๑໢ - ໨໢
ເຫັນຕີເມຕර ດອກວັນນອກນີ້ ๕ - ໨໠ ດອກ ກໍານົດອອກຍາວ ๑.๕ - ୪.୫
ເຫັນຕີເມຕර ດອກເປັນແບບຫຼື່ອມືດອກຍ່ອຍ ៥ - ୧୫ ດອກ ກໍານົດອອກຍ່ອຍ
ຍາວປະມານ ୧ ເຫັນຕີເມຕර ກລືບດອກສີເໜືອງ ຮຸດຮ່ວງຈ່າຍ
ຜລ ລັກຊະນະງູປເມືສັນບາງໆ ၃ ເສັ້ນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນົດ້ານອາຫານ

ຍອດ ໃນ ໃຊ້ແກງອ່ອມ ແກງໜ່ອ ອ່ອມກ ທີ່ອັນປະທານເປັນຜັກສົດ
ກັບນໍ້າພຽກ ລາບ

ປະໂຍບນົດ້ານສມູນໄພຣ

ເມີດັດແກ້ສີພຈຣອ່ອນ ແກ້ນອນສະດຸ້ງ ບຳຈຸງອາຕຸ ແກ້ເສັນຮະພິກາຣ ເມີດັດແກ້ສີ
ທີ່ແກ່ຈັດເຕີມທີ່ໃຊ້ເປັນຍາບຳຈຸງກຳລັງຫຼັກຈົ່ວຄວາມ

ผักจีอ้อ
ผักจีอ้อเป็นยาดีรักษารากเสื่อม

ผักจีอ้อเป็นยาดีรักษารากเสื่อม



ผักจีอ้อ

Oenanthe javanica (Blume) DC.

UMBELLIFERAE

ญี่ปุ่น
จีอ้อน

เชือวัน

ผักชีล้อม

ผักจีอ้อ เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๖๐ เซนติเมตร ขึ้นในน้ำลำต้นกลวงอบน้ำ ใน เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น เรียงสลับ ในยื่อยรูปหอกกว้างประมาณ ๑.๕ - ๒.๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๓ - ๕ เซนติเมตร ขอบใบยักแบบพันเฉียบ ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด ก้านดอกสีขาว ก้านดอกย่อยขนาดเท่ากัน ผล เป็นผลแห้งรูปไข่กลับและแตกได้

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ลาบ ยำ หมู สำ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ทั้งต้นใช้เป็นสมุนไพรต้มอาบ อบ เพื่อรักษาอาการเหน็บชา ขับเหื่อ ผล ขับลม แก้ชาตุพิการ แก้หืดหอบ คลื่นเหียนอาเจียน

ຜັກເຊີຍງາ

Gymnema inodorum (Lour.) Decne.

ASCLEPIADACEAE

ຜັກ
ຜັກຈິນດາ

ຜັກຈິນດາໃນທະວາງຄົນຄອງ



ຜັກຈິນດາ
ມະນາຄົມສັງລາຍມະນາຄົມ

ເບື້ອອືນ

ຜັກຈິນດາ

ຜັກເຊີຍງາ ເປັນໄມ້ເລື່ອຍເຄາມເສັ້ນຜ່າສູນຢົກລາງ ୦.୫ - ୫ ເສັນຕິມີໂຕ ເລື່ອຍພາດໄປປາມຕົ້ນໄມ້ອື່ນ ເຄາຍວັປະມານ
୫ - ୧୦ ເມືດ ໃນ ເປັນໃບເດືອຍງຸປກລມວິປລາຍແຫດນ ອອກຈາກຂ້ອງເຮືອງເປັນຄຸ່ງຕຽງໜ້າມກັ້ນສີເຂົ້າເຫັນ ລັ້ງໃບມີສີເຂົ້າເຫັນກວ່າທ້ອງໃບ^{ດອກ} ອອກເປັນຂ້ອງແນ່ນສີຂາວມເຂົ້າວລັກຈະນະກາລມເລັກ ແນະດເສັ້ນຜ່າສູນຢົກລາງ ୫ - ୬ ມິລລີມິໂຕ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນແລະດອກໃໝ່ແກງກັບປລາແໜ້ງ ແກງຮວມກັບຜັກເສື້ຍວ ແກງແຄ
ວ່າມກັບຜັກຈິນດາອື່ນ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພ

ນຳໃບມາຕຳໃຫ້ລະເອີຍດພອກກະຮ່ມ່ອມແກ້ໜ້ວດ ດັນ້າຕາລໃນເລືອດ

ඇංග්‍රීසු මාලින්

សេរីភាពក្នុងប្រព័ន្ធអន្តរជាតិ



ជាករណីនៃការពារទូទៅគុណភាព



ຜົດຕ້າມຫົວ

Butomopsis latifolia (D.Don) Kunth

LIMNOCHARITACEAE

୬୮

ចៀវីន

๕๒๖

ผักด้ามพั่ว เป็นไม้న้ำ ชอบชื้นในนาข้าวที่มีน้ำขังลึกประมาณ ๕ - ๑๐ เซนติเมตร มีอายุถูกเดียวกับลำต้นและรากยึดติดกับผืนดินในน้ำ รากน้ำและใบเห็นอน้ำขึ้นมา ก้านใบลักษณะของกลม ส่วนโคนก้านใบเป็นกาบที่มีหัวก้านมียอดอยู่ตรงกลางความสูงเรื่องยอดเฉลี่ยประมาณ ๑๐ - ๓๐ เซนติเมตร ใน ประเทศไทยวิธีการขยายอุดฟัน มีขั้นตอนไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นปัจจุบัน โครงสร้างเดิมๆ ก็ยังคงอยู่ โคนใบสองหน้าหากันใบ กวางประมาณ ๑ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๓ - ๕ เซนติเมตร ดอกออกออกที่ปลายยอด มีก้านดอกชูยาวเหนือผิวน้ำมีกลีบดอก ๔ - ๕ อัน สีขาว ดอกบานเต็มที่กวางประมาณ ๑ เซนติเมตร

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ก้านใบ และใบ รับประทานเป็นผักสด ร่วมกับน้ำพริก ลาบ ส่า หลุ้

ประโยชน์ด้านสมัยใหม่

ไม่นิยมใช้ในทางสมุนไพร

ผักตับแก้ว

Selaginella involuta Spreng.

SELAGINELLACEAE

ญี่ปุ่น



ชื่ออื่น

เฟิร์นແຜ, พ่อค้าตีเมีย

ผักตับแก้ว เป็นไม้ล้มลุกประเพณี เฟิร์น มีลำต้นเป็นเหง้ามีเหลาหดไปกว่าพื้นดิน ใบ เป็นใบประกอบ ก้านใบยาว แข็งแน่น ยาว ๓๐ - ๕๐ เซนติเมตร ใบแผ่คลื่นออกเป็นແຜ ใบอ่อนจะมีร่องลักษณะใบเรียงตัวแบบเป็นเกลียววนรอบลำต้น ก้านใบจะมีขนปกคลุมอยู่ทั่วไปห้องใบจะมีสปอร์รูนาเดลิกเบาหลุดออกจากชั้นสปอร์สามารถปลิวไปได้ไกล เมื่อตกในที่เหมาะสม ก็จะเกิดเป็นต้นอ่อนต่อไป

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อนที่มีร่อง นำมาแกงกับปลาแห้งหรือแกงแคร่รวมกับผักอื่นหรือ ลวกเป็นผักจิ้มรับประทานกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

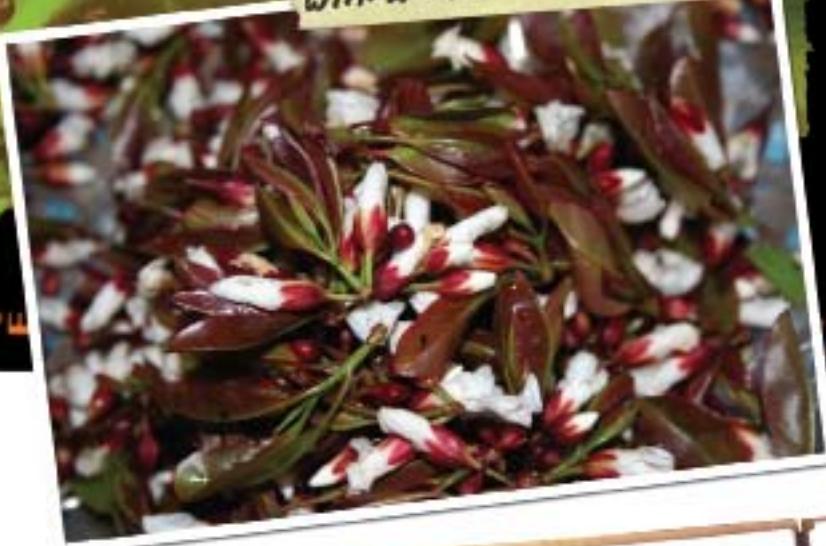
พื้นต้นใช้เป็นยาขับปัสสาวะ



ຄະດີຕົກຕາຫຼາຍ

ມາກຳຕົກຕາຫຼາຍ

ຜົກຫົ້ນນ້ຳນ້າທົກວາດັນຄຣ



ຜົກຫົ້ນນ້ຳຫຼາຍ

Cratoxylum formosum Dyer

GUTTIFERAE

— ລົງ —
ໝາດ ສູງ

ເຊື່ອເວັບ

ຕົວສັນ ຕົວເລືອດ ຜັກຕົວ ກຸຍຂອງເຫັນ

ຜົກຕົວຫຼາຍ ເປັນໄມ້ຢືນດັບຂາດກາລາງ ພລັດໃນ ສູງ ၂ - ၁၅ ມິຕຣາ ເປົ້ອກນອກສິນໍ້າຕາລດຳ ເປົ້ອກໃນສິນໍ້າຕາລ
ເໜືອງ ມີນໍ້າຍາງແໜ້ນສີເໜືອງປັນແດງເຈີ່ມອອກມາ ເມື່ອຖຸກຕັດໃໝ່ ເຮືອນຍົດເປັນພຸ່ມກລມ ໂປ່ງ ຕາມລຳດັບແລະກິ່ງ
ຂາດໃໝ່ມັກກລາຍສກາພເປັນຫນາມແໜ້ງໆ ໃນ ເປັນຫົນດີໄປເດືອຍ ຕິດຕຽບຂໍາມກັນເປັນຄູ່ ທຽບໃບງົບວິແກມງົບໄຟແລະງົບຂອນ
ຂານ ກວ້າງ ၂.៥ - ၄.៥ ເຫັນຕີມຕຣ ຍາວ ၃ - ၈ ເຫັນຕີມຕຣ ອົນໃບສອບເນື້ອໄປບາງ ຮັບໃບມືຂັນສັກ ທ້ອງໃບມືຂັນນຸ່ມ
ໜາກແນ່ນ ເສັ້ນແໜ່ງໃບ ມີ ၅ - ၈ ຄູ່ ດອກ ສີ່ໜຸ່ມພູ່ອ່ອນດຶງແດງ ກລິນໜອມອ່ອນໆ ອອກເປັນກະຈຸດາມຫອກໃບ ມີກລົບດອກ
ແລະກລົບສູາດອກມື່ອຍາງລະ ၂ ກລົບ ພລ ເປັນຫົນດີພລແທ້ງງົບວິ ຍາວປະມານ ၂ ເຫັນຕີມຕຣ ມີນວລຂາວຕິດຕາມພລ ພລແກ
ຈະແຕກຂ້າອອກຕາມຮອຍປະສານ ເປັນ ၃ ແນກ ເມັດສິນໍ້າຕາລ

ການໃຊ້ປະໂຍບນັດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜົກຈົ້ມ ລາບ ນໍາພຣິກ ໄສຕົມຕ່າງໆ
ເພື່ອປຸງຈະສເປັ້ນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນັດ້ານສມູນໄພຣ

ນໍ້າຍາງທາວກໜາອາກາຮອຍແຕກຂອງສັນເທົ່າ



ผักตุ๊ด

Adenanthera pavonina Linn.

LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE



ญี่ปุ่น
ญี่ปุ่น

ชื่ออื่น

มะกล่าตัน มะกล่าตาซ้าง มะหัวแดง

ผักตุ๊ด เป็นไม้ยืนต้นสูง ๑๕ - ๒๕ เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นหนา ลำต้นผิวขาวหรือสีน้ำตาลดำ เรือนยอดเป็นพุ่มกลมปลายกิ่งจะห้อยลงกิ่งอ่อนและยอดอ่อนมีขน ใน เป็นใบประกอบแบบขานกสองชั้นออกเรียงสลับยาว ๑๕ - ๔๐ เซนติเมตร แต่ละช่อมีช่อดอกออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ปลายสุดของช่อดอกเป็นใบเดียว ดอก ออกเป็นช่อสีเหลือง รูปทรงกระบอกออกที่ซอกใบคล้ายทางกระรอก ออกปีละ ๒ ครั้ง ผล เป็นฝักลักษณะแบนยาวประมาณ ๑๐ - ๑๕ เซนติเมตร กว้าง ๑๙ - ๒๐ เซนติเมตร สีน้ำตาลเข้ม ฝักเมื่อแก่จะแตกเป็น ๒ ซีกแล้วม้วนเข้าหากัน เมล็ดสีแดงติดอยู่ที่ขอบผนังฝัก ฝักหนึ่ง มีเมล็ด ๘ - ๑๐ เมล็ด

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อน ใบอ่อน ลวก นึ่ง รับประทานร่วมกับน้ำพริกต่างๆ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

เมล็ดแก่โกรกตับ พอกดับพิษ รักษาแผลหนอง ใบต้มรับประทานแก่ปวดข้อ บำรุงธาตุ

ຄວາມວິຫານາກົງຕົວ
ນະຄວາມຫຼັງຈາກກົງຕົວ



ຜັກບັນ

Emilia sonchifolia Linn.

COMPOSITAE

ຜັກ
ບັນ

ເຊື່ອວັນ

ໜາກປາຊ່ອນ ຜັກບັນ ຜັກແດງ

ຜັກບັນ ເປັນໄໝລັ້ນລຸກ ສູງ ۲᳚ - ᳚ ເຊັນຕີເມຕຣ ໃນ ອອກຕິດ ລຳດັ່ນໄໝມີກໍານີໃນ ກວ່າງ ۱ - ۸ ເຊັນຕີເມຕຣ ຢາງ ۴ - ۱۶ ເຊັນຕີເມຕຣ ໃບລ່າງໆ ຈະອກຕິດພິວດິນຂອບໃນສ່ວນລ່າງໆ ພັກເລື້ອງເຂົ້າຫາເສັ້ນກາລາໃນ ໃບສ່ວນບນຍົກລົງກາລົງຮູ່ໄດ້ ຖຸ່ງໄໝ່ທີ່ຈະຮູ່ສາມເລີ່ມ ຂອບໃນຫຍັກເປັນ ທີ່ພັນເລັກນ້ອຍ ໂຄນໃບສອບເຂົ້າສູ່ເສັ້ນກາລາໃບຄລ້າຍເປັນກໍານີໃນ ໃບກາລາ ມີໜາດເລັກກວ່າຮູ່ອກແກມຮູ່ໄໝ ຂອບເຮົຍ ສ່ວນໃບບນຈະເລັກແຄບໂຄນໃນ ຮູ່ຫວ້າລູກຄະ ຮະຫວ່າງໃບກາລາແລະໃບບນຈະເຮົຍຫ່າງ ພັກ ທັ້ງໝົດ ປລາຍແຫລມ ເນື້ອໃບເກລື້ອງ ດອກ ອອກເປັນກະຈຸກລົບສື່ສົມພູ ຜລ ເປັນ ພລແທ່ງມື ຂະ ສັນ ມີຮະຍາງຄືສື່ຂາວ

ການໃຊ້ປະໂຍບນດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ລວກເປັນຜັກຈົ່ມ

ຮ່ວມກັບນ້ຳພວກແດງ ນ້ຳພວກປລາວ້າ ແລະນໍາມາແກງແຄວ່ວມກັບຜັກອື່ນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນດ້ານສມູນໄຟຣ

ໃບ ຄັ້ນຫຍອດແກ້ເຈັບຕາ

ແກ້ເຈັບໜູ ແກ້ທີ່ໄອ ຫ້າມເລື້ອດ ແກ້ຕ່ອມທອນຫີລົກເສບ ແກ້ເຈັບຄອ ແກ້ບິດ

ຄະດີຕົກຫານຳໄກ
ມະນຸຍາຕົກຫານຳໄກ

ຜັກຫັນນັນທາງຄົນຄຣ



ຜັກບູ້ງ

Ipomoea aquatica Forssk.

CONVOLVULACEAE

ຜັກບູ້ງ

ເຊື່ອວິນ

ຜັກທອດຍອດ ໂໂທນເດາະ

ຜັກນູ້ງ ເປັນໄນ້ເລື້ອຍລຳມຸກ ເນື້ອອັນ ລຳດັ່ນກລວງ ມີຮາກອອກຕາມຂຶ້ອງ ໃນ ມີຮູບຮ່າງໜາຍແບບ ພລາຍຂາດແທກຕ່າງກັນ ແນ້ວຢູ່ຕັ້ນເດືອຍກັນ ເຫັນ ຖູປໍໄຟ ຖູປໍສາມເຫຼີຍມ ຖູປໍໄຟກລັບ ຖູປໍທອກ ໂຄນໃນເວົ້າຫີ່ວູປຸຈະ ປລາຍໃນມນຫີ່ວູແລມ ດອກ ອອກຕາມ ຂອກໃປ ຖູປໍກວາຍປລາຍບານ ສີ່ໝາພູຫີ່ວູໝາພູອັນ ຕຽງກາງມີສີເຂັ້ມ ພລ ຖູປໍໄຟ ຫີ່ວູກລມ ປິວເກລື້ຳງ ກາຍໃນມີເມລືດ ແລ້ວ ມີຂົນສີເຫາ ຢ່ານແນ່ງ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫາດ

ໃບອັນ ຍອດອັນ ວັບປະທານເປັນຜັກສົດ ລວກ ວັບປະທານຮ່ວມກັບນໍາພວກ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສນູນໄພ

ທັງດັນ ເປັນຍາຮະບາຍ ແກ້ໄຂ້ ແກ້ນອນໄໝ່ຫລັບ ແກ້ປວດສີວະະ ແກ້ອກກາຮອ່ອນພັດຍືນ



ផែកប្រទម្ពោ

Hydrocharis dubia (Blume).

HYDROCHARITACEAE

ପ୍ରକାଶକ

ចេរីន

ผู้ตัวเต่า ตัวเต่านา



ผักปอตม้า เป็นพืชน้ำ ลำต้นเจริญเติบโตอยู่ในน้ำ มีราก
และใบเป็นสันสีขาวปลายใบแหลมเจริญเติบโตเป็นต้นใหม่ ใบ รูปร่าง
กลมคล้ายใบบัวบก ส్వานใบเว้าเข้าหากันใบเป็นรูปหัวใจ ก้านใบยาว
ขอบใบเรียบ ใบเมื่อคลอยน้ำจะมีลักษณะคล้ายเต่า ในช่วงฤดูแล้งลง
แผ่นใบจะพองออกคล้ายกับฟองน้ำ ดอก ออกตามซอกใบ ก้านดอก
ยาว ดอกมีสีขาว ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียเกิดแยกกันคนละดอก มีใบ
ประดับหุ้มดอกตัวผู้ ก้านดอกตัวผู้จะยาวกว่าดอกตัวเมีย ผล
กลมเรียบ เมื่อแก่จะแตกออกภายนอกในมีเมล็ดรูปรีเล็กๆ จำนวนมาก

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดคุณ ให้เมืองผ้าขาวม้าพิจิ ลั่นฟ้า

ห้องตัวบุคคล ภัยสุข ภัยสุข ภัยสุข ภัยสุข ภัยสุข

ประโยชน์ด้านสมบัติ



คลื่นตีกหอยเปรี้ยว
มะลิลาหอยเปรี้ยวบูรพา



ผักปัง

Basella rubra Linn.

BASELLACEAE

ญี่ปุ่น

ชื่ออื่น

ผักปังขาว ผักปังใบญี่ปุ่น

ผักปัง เป็นไม้เลื้อยลำต้นอวบน้ำ ผิวเรียบเป็นมันสีเขียวอ่อนๆ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับขอบเรียบรูปหัวใจ แผ่นใบเป็นมันวาว สีเขียวอ่อน มีความกว้างประมาณ ๕ เซนติเมตร ยาว ๘ เซนติเมตร ดอก เป็นช่อออกตามซอกใบเดอกติดอยู่ที่ก้านดอกมีสีขาวหรือชมพูอ่อนๆ ผลกลมสีเขียวขนาด ๐.๓ - ๐.๕ เซนติเมตร เมื่อสุกจะมีเส้น้ำตาลเข้มงายในเมล็ดกลมเปลือกแข็ง

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดและช่อดอก ใช้แกงและลวกจิ้มกับน้ำพริก

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ทั้งต้นรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ขับปัสสาวะ ระบบยท้อง แก้ปิดคั้นอาเจียนจากดอกท่าแก้ท้องน้ำแตกเจ็บ

ผักบูบ่า

Caesalpinia mimosoides Lam.

LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE

ญี่ปุ่น
บัว

เชืออื่น

ชื่อเลือด ผักกาดย่า ผักขะยา

ผักบูบ่า เป็นไม้เลื้อยลำต้นตรงหรือพันต้นไม้อื่น ลำต้นมีหาน้ำแหลมจำนวนมาก ทั้งลำต้นและก้านใบ ยอดอ่อนมีสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนกอกออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ก้านใบยาว ๒๕ - ๓๐ เซนติเมตร ใบมี ๑๐ - ๑๐ คู่ ก้านใบสีแดงมีหาน้ำแหลมคม ออกตามกิ่งก้านทั่วไป ใบสามารถหุบเข้าหากันได้เมื่อถูกสัมผัส ดอก เป็นช่อยาวประมาณ ๒๐ - ๓๐ เซนติเมตร สีเหลือง บานในช่วงฤดูหนาว ผล เป็นฝักบวมพองมีหนามเล็กๆ ภายในมีเมล็ด ๒ เมล็ด

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อนรับประทานกับซุปหน่อไม้ น้ำพริกปลาลิ้ว

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ทั้งต้นบำรุงเลือด แก้วงเรียน

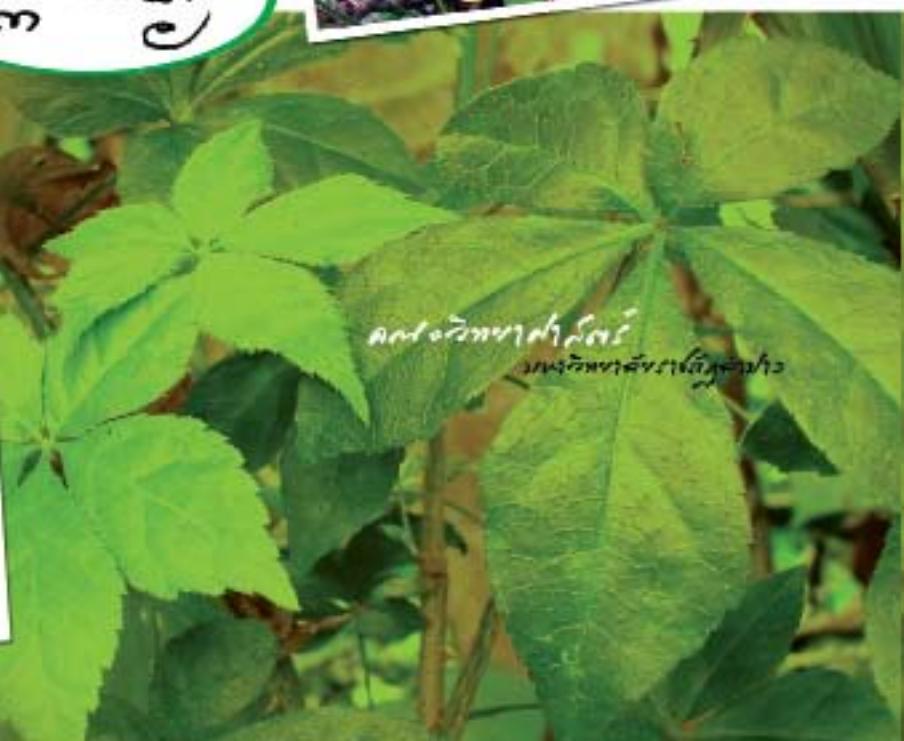
ជំនាញម

Eleutherococcus trifoliatus (L.) S.Y. Hu



ARALIACEAE

୩



ចេង

ຜັກແປມ (ທົ່ວໄປ)

ผักแพร เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ ๒ - ๖ เมตร ลำต้นมีหนามจุ่ม ใน เป็นใบประกอบแบบนิ่วมีเม็ดอยู่ ๓ - ๕ ใบ ลักษณะรูปร่างคล้ายบิวแกมไก่ ขนาดยาว ๕ - ๘ เซนติเมตร กว้าง ๒ - ๓.๕ เซนติเมตร ปลายใบแหลม ขอบใบหยักแบบพันเฉื่อยหรือชี้ฟัน เส้นใบเห็นได้ชัดด้านหน้าใบและหลังใบ ก้านใบย่อยยาว ๑ - ๑.๒ เซนติเมตร ด้านบนเป็นร่อง ก้านใบรวมยาว ๓.๕ - ๖ เซนติเมตร ด้านบนแบบมีหนาม เมื่อยื่นจะมีกลิ่นเฉพาะ ดอก ออกเป็นช่อแบบชิ่ง สีเขียวอมเหลือง ดอกจำนวนมากออกที่เดียวกับก้านเป็นกระจุกที่ปลายก้าน ก้านดอกย่อยยาว ๑ - ๒ เซนติเมตร มีกลีบดอก ๕ กลีบ มีเกรสรูปผู้ ๕ อัน และเกรสรูปเมี้ย ๒ อัน ผล แบบเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๐.๔ เซนติเมตร

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบอ่อนยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดกับลับหลักสำคัญ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

น้ำต้มจากเปลือกตันดื่มแก้โรคผอมแห้ง และโรคประสาท หรือนำเปลือกย่างไฟแล้วนำมาแช่ในหลักข้าวจะเห็นผลเร็วกว่า



ผักแฝมป่า

Toddalia asiatica Linn. Lamk

RUTACEAE

ผักชีน้ำข้าวครอง

เชืออื้น

เล็บเหลา ดึงเห่า เครื่องอุ่น ตีนเกีย

ผักแฝมป่า เป็นไม้เลื้อย ลำต้นมีอย่างอ่อนจะมีหนามแหลมคมทั่วไป พอตันแก่จะกลายเป็นปูมปม ใน เป็นใบประกอบแบบฝ่ามือใบเบี่ยงอยู่ ๓ ใบ รูปขอบขนานแกมไข่ กว้างประมาณ ๑ - ๑.๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๓ - ๘ เซนติเมตร เนื้อใบมีจุดน้ำมันกระจายอยู่ทั่วไป ดอก ออกเป็นช่อ ที่ปลายกิ่งและซอกใบ กลีบดอกสีเหลืองแกมน้ำเงิน หรือขาว มีรังไข่ขนาดใหญ่ลักษณะกลมอยู่ตรงกลางดอกแล้วจะกลายเป็นผล ผล กลมสีเขียว เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อนนำไปอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับลาบ สาหร่าย

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ลำต้น ฝันทาแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ผสมกับแก่นฝางและกำลังข้างสารต้มน้ำดื่มแก้อาการปวดหลังและบันดาล



ຄະດີຕົກຫາກົງຫວຽງ
ມາກົງຫາກົງຫວຽງ

ຜັກເຜືດຂມ

Crassocephalum crepidioides (Benth.) S. Moore

COMPOSITAE

ຍົງຍົງຊີ້ວິຫຼີ

ເຊື່ອວິນ

ຜັກກາດຫ້າງ ພູ້ມັກ ພູ້ມັກອອກພຸ່ງ ພູ້ມັກອອກອ່ອນ ຜັກເຜືດແມ້ວ

ຜັກເຜືດຂມ ເປັນໄນ້ພຸ່ນລົ້ມລູກ ສູງໄດ້ດຶງປະມານ ៥០ - ១០០ ເສັນຕິເມຕຣ ຂອບເຂົ້ນໃນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ນເຊື້ນ ລຳຕັ້ນເປັນເໜີ່ຢືນສີເຂົ້າວອ່ອນ ໃບ ເປັນໄນ້ເດື່ອວາ ຂອບໄປເວົາ ກວ້າງປະມານ ៥ - ១០ ເສັນຕິເມຕຣ ເສັນໃບດ້ານທ້ອງໃບນູ້ນມອງເຫັນໄດ້ຫັດເຈັນ ດອກສີ່ອຳນວຍ - ມ່ວງ ລັກໜະນະເປັນປຸ່ຍຄ້າຍທຽງລົມ ອອກຈາກປາລາຍຍອດຫຼັກ້ານໜ້ອດອກເຂົ້ນເໜີ່ອເວື່ອນຍອດ ແກສະສືແດງ ດອກເນື່ອແກ່ຈະແຕກອອກ ແລະ ປົລົວໄປຕາມລົມ

ການໃຊ້ປະໂຍບນັດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ຮັບປະທານເປັນຜັກສົດ ທີ່ຈົກລວກໃຫ້ສຸກ ຮັບປະທານກັບນ້ຳພວກ ໃຫ້ແກງເລື່ອງ

ປະໂຍບນັດ້ານສມຸນໄພ

ໃບ ຍອດອ່ອນມີກລິ່ນໜອມ ດັບກລິ່ນຄາວ ຊ່ວຍເຈີດອາຫານ

ผักเผ็นน้ำเงิน

ภาษาอังกฤษชื่อ Common Acmella

ผักเผ็นน้ำเงิน

ภาษาอังกฤษชื่อ Common Acmella



ผักเผ็นน้อย

Acmella oleracea (L.) R.K.Jansen

COMPOSITAE

ผักเผ็นน้อย

ชื่ออื่น

ผักราดหัวหวาน ผักต้มนู หญ้าต้มนู

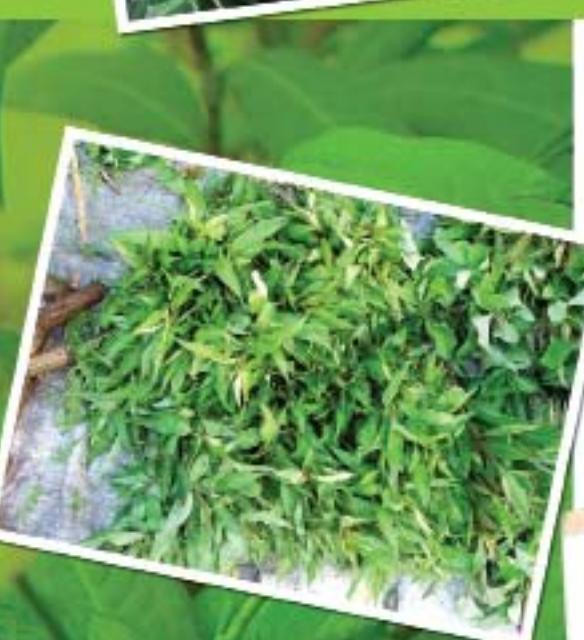
ผักเผ็นน้อย เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๒๐ - ๓๐ เซนติเมตร หรือทอตไปตามพื้นดิน ปลายยอดดูขี้น ลำต้น
อวบน้ำสีเขียวอมม่วง ต้นอ่อนมีขนปุกคุณเล็กน้อย ใน เป็นใบเดี่ยวรูปสามเหลี่ยมออกตรงข้ามต้น ขอบใบหยัก ก้านใบยาว
ผิวใบساกระขึ้นในกว้าง ๓ - ๔ เซนติเมตร ยาว ๓ - ๖ เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่งเป็นกระจุก
สีเหลือง ลักษณะกลม ปลายแหลมคล้ายหัวหวาน ดอกย่อยมีวง ๒ วง วงนอกเป็นตัวเมีย วงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ผล
เป็นผลแห้งรูปไข่

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบ ต้น รับประทานสดเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก แจ่ว ไส้gang อ้อม
แกงหอยชล ดับกลิ่นคาดีมาก

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใช้เป็นยาชาแก้ปวดฟัน สะกัดเป็นยาชาแก้พิษตามธรรม
ต้นสดตำผสมเหล้าออมแก้ฝีในคอ ต่อมน้ำลายอักเสบ ช่วย
เริบอาหาร ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร



ជំនាញ

Polygonum odoratum Lour.

POLYGONACEAE

۱۷۲

ចេរអ៊ីន

ផ័ត៌ម្រវ ពិរិកបា

ຜັກໄຟ ເປັນໄໜ້ລັ້ມລຸກ ສູງປະມານ ၃၀ - ၃၅ ເຫັນຕີເມຕຣ
ລຳຕັ້ນທອດເຮືອຍວາຍໄປຕາມພື້ນດິນ ແລະມີຈາກອກອກຕາມຂຶ້ອງລຳຕັ້ນ
ທີສ່ນຜັກບັນຜົວດິນ ໃນ ຖູປະກອກ ຂອບເຮືອຍປລາຍແລ້ມຈຸນໃບຖູປັນໆ ກວ້າ
၄ - ၅.၅ ເຫັນຕີເມຕຣ ດອກ ເປັນຂ່ອມືດອກຍ່ອຍຂາດເລັກ ສີ່ອມຫຼຸມງວ່າ
ໜີ້ຂາວໜາລຸ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ไม่รับประทานเป็นผักสด หันใส่ลับ ช่วยดับกลิ่นควร

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ช่วยเจริญอาหาร

ຜັກພຸຍອ

Clinacanthus nutans Lindau

ACANTHACEAE

ໂຄງຫຼີ້ນ

ຜັກພຸຍອນ້າທະກາວຄົມຄຣ



ເຊື່ອວິນ

ພຸຍາປລ້ອງທອງ ເສລດພັງພອນຕັ້ງເນື່ອ ຜັກລິ້ນເງື່ອດ

ຜັກພຸຍອ ເປັນໄໝໍພຸມກຶງເລື້ອຍ ລຳຕັ້ນຕຽບກລມພິວເຮົຍບເປັນປລ້ອງ ຕັ້ນອອນສີເຂົ້າວ ໃນ ເປັນໄປເຕີຍວຽບຫອກເວີຍວາງ ປລາຍໃນແຄນໃບແໜນ ພິວແລະຂອບໃບເຮົຍ ກວ້າງປະມານ ۲ - ۳ ເຫັນດີເມຕຣ ຍາວປະມານ ۷ - ۹ ເຫັນດີເມຕຣ ອອກເປັນຄູ່ ຕາມໜັກໃນ ດອກ ອອກເປັນກະຈຸກທີ່ປລາຍກຶງ ກລືບດອກເປັນຫລອດສີແಡັງສຳມ ຍາວປະມານ ۳ - ۵ ເຫັນດີເມຕຣ ກລືບຮອງດອກສີເຂົ້າວ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ຍອດອ່ອນໄສແກງແດ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພຣ

ທັງຕັ້ນ ແກ້ພື້ນແມລັງສັຕ່ວກັດຕ້ອຍ ແກ້ເວີນ ຖູສວັດ ແກ້ເມັດຜົ່ນຄັນ



ผักแวง
Marsilea crenata Presl

ผักแวง

MARSILEACEAE

ผักแวง

ชื่ออื่น ผักลิ้นปี

ผักแวง เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นเป็น根เยียวยาทอเดี้ยวยังเกะกะ อย่างไม่เป็นระเบียบ ลำต้นมีขนสีน้ำตาลอ่อน เมื่อขึ้นบนพื้นดินจะมีลำต้นสูงประมาณ ๒ - ๓ เซนติเมตร ถ้าขึ้นในน้ำจะมีลำต้นที่สูงกว่า สูงได้ถึง ๑๘ เซนติเมตร ใน เป็นใบประกอบแบบ พัดมีใบอยู่ ๕ ใบ ใบอยู่ลักษณะรูปพัด กว้าง ๐.๕ ยาว ๒ เซนติเมตร มีอับสปอร์ออก เยื่อง หรือหอยลายอันบ่นก้านที่ฐานมาสั้นๆ รูปขอบขนานมีขนและร่วงง่าย



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดและลำต้นอ่อนรับประทาน

เป็นผักสด กับน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกปลาทู น้ำพริกปลาครัว

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

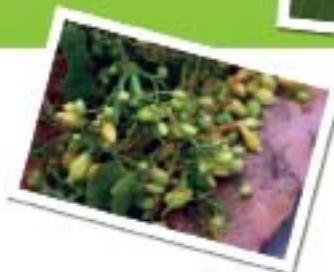
หั้งต้นสมานแผลในปาก ในคอ

แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ



ຄະດີກາງານຕົວ
ນະຄູກາງານຕົວໄກ້ກ່ອງຕົວ

ຜັກສັນນັນທາງຄາວຄົນລາກ



ຜັກສາບ

Adenia viridiora Craib.

PASSIFLORACEAE



ເບື່ອວິນ

ຜັກອື່ນ

ຍົງ ພູນ

ຜັກສາບ ເປັນໄມ້ເລື້ອຍ ອາຍຸໜ່າຍປີ ພາດເລື້ອຍໄປຕາມດັນໄມ້ອື່ນ ແຕກແຂ່ງນອກຕາມຂໍ້ອຂອງລາດັນທີ່ມີ
ລັກຊະນະກລມສີເຂົ້າວ່ານັ້ນ ຜິວເຮີຍບແລ້ວເປີ່ຍັນເປັນສິນ້າດາລອ່ອນເນື້ອແກ່ ຜິວຊຸຂະວະ ມີຮ່ວງລຶກາ ຕາມລຳດັນ ໃບ ເປັນ
ໃບເຖີ່ວຽວ່າງຫວ້າໃຈ ກ້ານສັ້ນ ອອກຕຽງຂ້າມໂຄນໃບສອບປລາຍໃບແໜ່ນ ຂອບເຮີຍບ ແຜນໃບແໜ້ງສີເຂົ້າວ່ານັ້ນ ກວ້າງ & - ๙
ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວກ ๙ - ๑๕ ເຫັນຕີເມຕຣ ດອກ ອອກເປັນກຸ່ມສີເຂົ້າວ່າອອກແລ້ວອອງຕາມຊອກໃບແບບກ້ານຮ່ວມ ກ້ານດອກຍາວປະມານ
๓ ເຫັນຕີເມຕຣ ພລ ກລມສີເຂົ້າວ ເສັ້ນຝ່າສູນຍົກລາງປະມານ ២ - ៤.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ຝາຍໃນມື່ເນັດເຖິ່ງລັກຊະນະກລມ

ການໃຊ້ປະໂຍບິນດ້ານອາຫານ

ຜລອ່ອນແລະຍອດອ່ອນໃຊ້ລວກຈິນກັບນໍ້າພົກຕ່າງໆ

ປະໂຍບິນດ້ານສມຸນໄພ

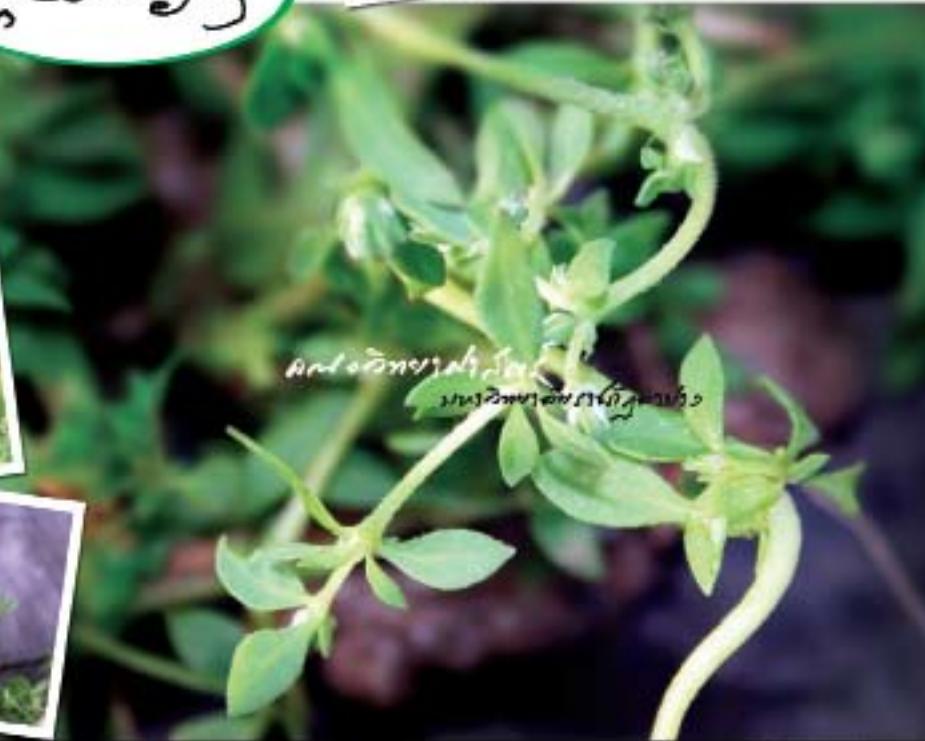
ໄນ່ມີຈາຍງານການນໍາໄປໃຫ້

ຜັກສີເສີຍດ

Glinus henniarioides (Gagnep.) Tardieu

MOLLUGINACEAE

ຜັກສີ
ວົງງາງ



ບື່ອວິນ

ຜັກຂຶ້ເສີຍດ ຜັກຂຶ້ເຂົ້າຍດ ຜັກອື່ໄຣ ຜັກສົມ

ຜັກສີເສີຍດ ເປັນໄຟລົມລຸກ ລຳຕັນແພ່ເປັນແຜ່ນກ່າວງຈາບປັບປັນດີນ ໃນ ລັກຊະນະກລມໃນອ່ອນສີເຂົ້າຍວແລະຈະເປີ່ຍນເປັນສື່ແດງເນື່ອແກ່ ດອກ ຂາດເລັກ ສີຂາວອມແດງອອກບວເຣັນຫອກໃນ ພລ ເກີດຈາກຫຼືອດອກແລະຈະແຕກຂ້າອອກເຄົາແກ່

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ທັງຕັນ ແກ້ໄສປລາຍ່າງ ນຳມາແກ່ງຮັມກັບຜັກຂົມ

ປະໂຍບນິກາງສມູນໄພຣ

ທັງຕັນແກ້ໂຮງເບານຫວານ

ຜັກເສັ້ຍວ

Bauhinia purpurea L.

LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE

ຕູຫຼົງ

ເຊື່ອວິນ

ເສັ້ຍວດອກແಡງ ເສັ້ຍວຫວານ

ຜັກເສັ້ຍວ ເປັນໄມ້ຢືນດັບນີ້ນາດ
ກລາງ ສູງປະມານ ۱۰ ເມຕຣ ກິງອ່ອນມືຂົນ
ໃນ ເປັນໄປເດືອຍເຮືອງສລັບບຸປ່າກົບຄລມ
ປລາຍໃບຜ່າລຶກເວົ້າເຂົ້າທາກນ ໂຄນໃບຄລມ
ຖື່ງເວົ້າເປັນຮູບຫວ້າໃຈ ລັ້ງໃບເກລື້ອງ ທັ້ນໃນ
ມືຂົນເລັກນ້ອຍມື້ນີ້ໃບນີ້ນາດເລັກ ດອກ ສີ່ມື່ພູອ່ອນ
ຖື່ງແດງ ອອກເປັນຊ່ອກະຈາຍຕາມປລາຍກິງ
ຫວົ້ອຊອກໃບ ມັກລິ່ນໂຮມອ່ອນໆ ມີດອກຍ່ອຍ
۶ - ۱۵ ດອກ ເມື່ອບານຈະແຍກອອກ
ດ້ານນອກສີເຂົ້າ ດ້ານໃນສີ່ມື່ພູອ່ອນປັນເຂົ້າ
ຜລ ເປັນຝັກຮູບຂອບຂານເກລື້ອງ ມີເມີລົດ
ຈຳນວນນາກລັກຜະນະຮູບຖຽນແບນຄລມ
ສິ້ນຕາລ

ການໃຊ້ປະໂຍບນົດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ນໍາມານຶ່ງໃຫ້ສຸກຮັບປະທານເປັນຜັກຈົມນໍ້າພຣິກ
ຕາແດງ ນໍ້າພຣິກປລາວ້າ ໃຊ້ແກງກັບປລາຍ່າງ ແລະ ແກງແຄຣວມກັບ
ຜັກອື່ນ

ປະໂຍບນົດ້ານສມຸນໄພຣ

ໃບ ແກ້ໄຂ້ ຂັບປັບສະວະ ດອກຮະບາຍພິພິໄຂ້ ລາກ ຮະບາຍພິພິໄຂ້
ເປັນອື່ນແກ້ໄຂ້ ຫ້າມເລື້ອດ ດອກແລະ ແກ່ນແກ້ບິດ



ຄະໂນດຕາການໄກນ້ອງ
ມະນາດຕາການໄກນ້ອງ

ຜັດແສວ

Marsdenia glabra Costa

ASCLEPIADACEAE

ຍົກລະຕູ

ເຊື່ອອື່ບ

ມະລິວລົມ ເກວລົມດຳ

ຜັດແສວ ເປັນໄມ້ເລື່ອຍ ເຄາກລົມສີເຂົ້າວ ເສັ້ນຜ່າສຸນຍົກລາງປະມານ ۰.۱᳚
ເຫັນຕີເມຕຣ ໃບ ເປັນໃບເດືອຍວອກຕຽນຂໍາມັນ ສີເຂົ້າວງູປ່ອທົກທີ່ຈູ້ປ່ອທົກແກມໄໝ
ກວ້າງປະມານ ៥.᩠ - ᭧ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວປະມານ ᭧ - ᭨ ເຫັນຕີເມຕຣ ກໍ່ານໃບສັ້ນ
ຫລັງໃບຈະມີສີທີ່ເໜີມກວ່າທົ່ວນໃບ ຂອບໃບເຮືຍ ປລາຍໃບແລ່ມ ສູານໃບສອບຄ່ອນຂ້າງແລ່ມ
ດອກ ດອກເດືອຍວາ ກລືບໜາດເລັກເຮົາວບາງສີຂາວ ມຶກລິ່ນໜອມ ພລ ພາດເລັກ



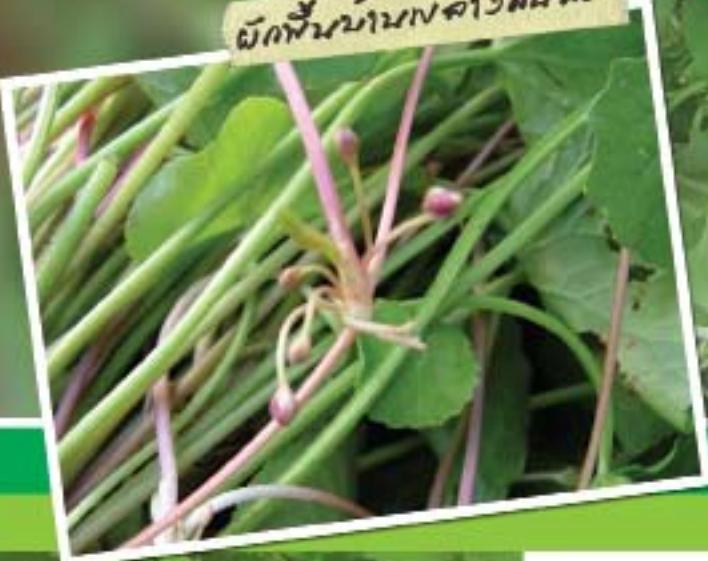
ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນແລະໃບອ່ອນ ຮັບປະທານເປັນຜັກສົດຮ່ວມກັບນໍ້າພົກແಡງ ນໍ້າພົກ
ປລາຮ້າ ຍໍາກັບປລາຖຸ ນໍາມາແກງກັບປລາແໜ້ງ ທີ່ກັບປລາແໜ້ງ ທີ່ກັບຜັກອື່ນ

ປະໂຍບນິດ້ານສມູນໄພຣ

ໃບຊ່າຍເຈີບອາຫານ ແກ້ໄຂ້ ແກ້ກະຫຍັນ້ຳ ດອກ ບຳຈຸງຫ້ວໃຈ ບຳຈຸງຄວງກົງ
ຈາກ ດອນພິບມາເນື່ອ

ผักพื้นบ้านภาคอีสาน



ผักพื้นบ้านภาคอีสาน

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ผักหนอก

Centella asiatica (L.) Urban

UMBELLIFERAE

ผักหนอก
กานเช

เปื่อยอี้น

บัวก แวนโค

ผักหนอก เป็นพืชล้มลุกทอเดือยไปตามพื้นดิน มีรากอ กตามข้อซูใบตั้งตรง ใน เป็นใบเดี่ยวมีก้านยาวๆในลักษณะรูปไข่หรือรูปกลม มีรอยเย็บเล็กที่ฐานใบ ขอบใบมีรอยหยักผิวใบด้านบนค่อนข้างเรียบ ดอกออกเป็นช่อคล้ายร่มออกจากข้อ ช่อดอก ๓ - ๕ ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก ๕ กลีบ สีม่วงอมแดง โดยเรียงสลับกับเกรสรัวผู้ เมล็ดมีขนาดเล็กสีดำ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ทั้งต้นรับประทานเป็นผักสด จิ้มกับลาบและน้ำพริกต่างๆ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ทั้งต้นต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำ ลดอาการอักเสบได้ดี แก้ร้อนใน

ຜັກໜຸນອອງ

Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit

LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE

ຜັກໜຸນ
ລາວ



ຄະໂລກ ດົກທຳ ດົກທຳ
ມະໄລວັດທະນາ ດົກທຳ ດົກທຳ

ເຊື່ອວິນ

ກະຄົນໄທຍ ກະຄົນບ້ານ ສະດອບເປາ

ຜັກໜຸນອອງ ເປັນໄໝ໌ພຸມຢືນຕົ້ນ ສູງປະມານ ៥ ເມຕຣ ລຳດັ່ນສິ້ນຕາລີ່ວຽງຈຸງຈະ ໃບ ເປັນໃບປະກອບ ກໍານໄປຍາວ ១៥ - ៣០ ເຫັນຕີມີຕຣ ແຕກອອກເປັນກໍານຍ່ອຍ ၃ - ၁၀ ຄູ່ ໃບມື່ນາດເລັກ ຈຳນວນ ៥ - ២០ ຄູ່ ໃບງູປ່ານານປລາຍແຫລມ ຍາວ ៦ - ១១ ເຫັນຕີມີຕຣ ກວ້າງ ၁ - ៥ ມີລີມີມີຕຣ ຕອກ ອອກເປັນຫ່ອຂໍານາດເລັກ ກລມຟູ ສີຂາວ ມີກິລິນໂຮມເລັກນ້ອຍ ພລ ເປັນຝັກແບນຍາວ ១២ - ១៨ ເຫັນຕີມີຕຣ ກວ້າງປະມານ ៥ ເຫັນຕີມີຕຣ ມີລີດສິ້ນຕາລີ່ວຽງຈຸງ ນີ້ ១៥ - ៣០ ມີລີດຕ່ອົ້ຜັກ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ຍອດອ່ອນ ຜັກອ່ອນ ຮັບປະທານກັບນໍ້າພຣິກ

ປະໂຍບົນກາງສມຸນໄພຣ

ປັບປຸງຕົ້ນເປັນຍາຝາດສມານ ລາກເປັນຍາອາຍຸວັດນະ ຂັບລຸມ ຂັບຮະດູຂາວ

ຜັກໜຸນາມ

Lasia spinosa (L.) Thwaits

ARACEAE

ຜັກໜຸນນ້ຳນາມກາວຄົວຄົວ



ຜັກ
ໜຸນາມ



ເບື້ອອື່ບ

ຜັກໜຸນ ກະລື

ຜັກໜຸນມາ ເປັນໄນ້ລັ້ມລຸກ ລຳຕັ້ນທອດເລື້ອຍມີໜານເຂົ້າທ່າໄປ ລຳຕັ້ນທອດເລື້ອຍໄປຕາມຜິວດິນແລ້ວງູຍອດ
ຕັ້ງເຂົ້າໃນ ເປັນແບບໄບເດືອຍເວີຍສັບ ຖູປຸລູຄຮ ຮົວອົບໃນຫຍັກເວົາລຶກແລະມີໜານທີ່ເສັ້ນໃນປ້ານທ້ອງໃນ
ກ້ານໄປຍາວປະມານ ១ ເມືດ ມີໜານຕລອດ ດອກ ເປັນຊ່ອແທງອອກຈາກກາບໄບ ກ້ານດອກຍາວປະມານ
៥-៥ ເຫັນດີເມືດ ມີໜານຕລອດ ມີຈານຮອງດອກສື່ມ່ວງບົດເປັນເກລີ່ຍາ ເມື່ອແກຈະເປົ່າຍືນເປັນສື່ມ່ວງຄັ້ງ ມີເກສຣ
ເປັນແທ່ງສື່ຂາວຍູ້ຕຽກລາງ ພລ ຕິດອູ້ທີ່ຕຽກດອກ ອອກເປັນກະຈຸກ ພລອ່ອນສີເຂົ້າພົກສຸກຈະມີສີເຫຼືອງແກມແດງ

ການໃຊ້ປະໂຍບິນດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ລາກ ຕົມໃຫ້ສຸກ ນຳມາດອງ
ຮັບປະທານຈ່າວມກັບນໍ້າພວິກ ນຳມາແກງ

ປະໂຍບິນດ້ານສມູນໄພ

ເໜັກແກ້ໄຂ ຂັບເສັນະ ແກ້ຄົນເນື່ອງຈາກພິບຫັດ

ສຸກໃສ ຮາກ ແລະໄປແກ້ເສັນະ

ຂອດວຽກຮະວັງ ຖຸກສ່ວນມີສາຣໄໂໂຣໃຫຍາໃນຕໍ່ ມີພິທີ ດວກທໍາໃຫ້ສຸກກ່ອນ



ผักหง怡 กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี

ชื่อสามัญ: กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี กะหล่ำปลี

ผักหง怡

LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE

Acacia pennata (L.) Wild. Subsp. insuavis (Lace) Nielsen

เชืออืบ

ชื่อสามัญ: ผักหง怡

ผักหง怡 เป็นไม้พุ่มเลี้ยงลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไป ใน เป็นในประกอบคล้ายใบส้มป้อมหรือใบกระถิน ในอ่อนมีกลิ่นฉุน ใบเรียงสลับใบเยื่อยอยอยู่ตรงข้ามกันมี ๑๓ - ๑๘ คู่ ดอก ลักษณะคล้ายดอกกระถิน ออกที่ซอกใบสีขาวหรือสีขาวนวล ดอกขนาดเล็กจะเห็นชัดเจนเฉพาะตัวผู้มีลักษณะเป็นฝอย

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อนรับประทานได้

หั้งสดและลวกสุก ยอดอ่อนแกงกับหน่อไม้ แกงเห็ด

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

รากแก็ทองเพือ ขับลม

ในลำไส้ แก้อาการปวดเสียในท้อง

ข้อควรระวัง หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่ ฯ ไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้น้ำนมแห้ง



ผักหง怡

ผักหง怡

Acacia pennata (L.) Wild. Subsp. insuavis (Lace) Nielsen
LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE





ຄະດີກາງານໄມຣ

ນະຄັກາສົມຮ່ວມກູ້ຕ່າງປະເທດ

ຜັກຫວານບ້ານ

ຜັກຫວານ
ບ້ານ

ເຊື່ອວິນ

ຜັກຫວານບ້ານ ກໍານົດມະຍົມປ່າ ຜັກຫວານໃຕ້ໄປ

Sauvagea androgynus (L.) Merr.

EUPHOBIAEAE

ການໃຊ້ປະໂຍບົດດ້ານອາຫານ

ຍອດຄ່ອນແລະໃບຄ່ອນນຳມາແກງຮ່ວມກັບຜັກຂຶ້ນໆ ແກ້ງເລີຍ ແກ້ງກັບປາແໜ້ງລາວ ນີ້ ຜັດກັບນໍ້າມັນ ວັບປະທານເປັນຜັກຈົ້ມກັບນໍ້າພວກຕາແດງ

ປະໂຍບົດດ້ານສມຸນໄພ

ໃບແລະຕັ້ນໃໝ່ນໍ້າຍາງໝອດຕາແກ້ຕ້າອັກເສັບ ວັກຫາແພລໃນຈຸນູກ ວາກຮັບຄວາມຮ້ອນ ຄອນພິບໄໝ້ ໃບປຽງຢາເຊີຍ



ຜັກຫວານປ່າ

Melientha suavis Pierre

OPILIACEAE

ຜັກຫວານປ່າ

ເຊື້ອວັນ

ຜັກຫວານ



ຜັກຫວານປ່າ ເປັນໄໝໍຍືນດັ່ງຂາດກລາງ ພລັດໃບສູງ ๖ - ๑๐ ເມຕຣ ແຕກກິງກຳນສາຂາມາກ ໃນ ເປັນໃບເດີຢູ່ປ່າເຊື້ອວັນ

ສີເຂົ້າມໍາຫາ ປລາຍແໜລມ ເຮັງສລັບຕຽງຂໍ້ມກັນຄລ້າຍໃບປະກອບ ຍອດອ່ອນໃບເລັກເຮັງສີເຂົ້າມໍາຫາ ມີປະດັບຂາດເລັກ
ທີ່ລຳດັ່ນແລະກິ່ງ ດອກ ອອກເປັນກຸ່ມສີເຂົ້າມໍາຫາໂກໃບ ພລ ກລນວີອອກເປັນພວງສີເຫຼືອງອນນໍ້າຕາລ ເມື່ອສຸກຈະມີສີແດງຂາດກວ້າງ
๑.៥ - ๑.៧ ឯມ. ຍາວ ៣.៥ ឯມ.

ການໃຊ້ປະໂຍບີດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ດອກອ່ອນ ນຳນາແກງ ແກງກັບໄໝໍມດແດງ ແກງກັບ
ປລາແໜ້ງ ແກງເລີຍປລາກຮອບ ຮີ້ອນໆ ທຳຜັກຈຶ່ມກັບນໍ້າພົກ

ປະໂຍບີດ້ານສມຸນໄພ

ຮາກ ຮະຈັບພິພ ແກ້ພິພຮັອກຮະສັບກະສ່າຍ ແກ້ນໍ້າດີພິກາຮ ແກ້ເຂື່ອມມັນ



ຄະດີຕ້າພາກົມ

ນາງອິຫຍາເຕັມກົມບູນທຳ

ຜັກຂອມປ້ອມ

Coriandrum sativum Linn.

ຜັກຂອມປ້ອມ

UMBELLIFERAE

ເຊື່ອວິນ

ຜັກຂອມນ້ອຍ ຜັກຂີ້ຂອນ

ຜັກຂອມປ້ອມ ເປັນໄມ້ລັ້ມລຸກ ລຳຕັ້ນດັ່ງຕຽງກາຍໃນກລວງ
ກິ່ງເລັກເຮີຍບ ຮາກແກ້ວສັ້ນ ຮາກຝອຍຈຳນວນມາກ ສູງປະມານ ۲۰ - ۴۵
ເຫັນດີເມຕຣ ລຳຕັ້ນມີສີເຂົວແລະຈະເປີຍເປັນສີເຂົວອນນໍ້າຕາລເມື່ອຕັ້ນ
ແກ່ ໃບ ທຽງຢູ່ປັດ ໃບທີ່ໂຄນຈະມີຂາດໂຕກວ່າໃບທີ່ປລາຍສີເຂົວສົດ
ດອກ ອອກເປັນຂ່ອງຂາດເລັກສີຂາວຫຼືອໝູວອ່ອນໆ ມຶກລືບດອກ ຂ ກລືບ
ອອກຕຽງສ່ວນຍອດຂອງລຳຕັ້ນ ພລ ຮູ່ທຽງກລມໄຕປະມານ ຂ ມີລືບມີມຕຣ
ສິ້ນໍ້າຕາລ ປລາຍພລຈະແຍກອອກເປັນ ແ ແກ ຕາມພິຈາະມີເສັ້ນຄົ່ນ
۱۰ ເສັ້ນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ຕັ້ນແລະໃບຮັບປະການເປັນຜັກສດວ່າມກັບນໍ້າພົກ ລາບ ໄຫຼຸ ແກນມ ພົກ
ໃຊ້ເປັນເຄື່ອງປຸງແຕ່ງກຳລິນໃໝ່ອາຫານນ່າງຮັບປະການ ຂອຍໃສ້ນໍ້າພົກ ຍໍາ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພ

ທັງຕັ້ນ ເປັນຍາຂັບເສມ່ອະ ແກ້້ອັດຜົນຕັ້ນ ຂັບລມ ແກ້້ອັດອືດທ່ອງເພື່ອ
ຂັດວຽກ ໃນດວກຮັບປະການນາກເກີນໄປ
ເພຣະຈະກຳໃໝ່ມຶກລົນຕັ້ງແຮງແລະຕາລາຍ

ຄະດີກາງານົມຕົວ
ມະນຸກາງານອົມຕົວເກົ່າສຳເນົາ

ຜັກຫັວນໜຸ້ມ

Dregea volubilis (L. f.) Hook.f. C

ASCLEPIADACEAE

ຜັກຫັວນໜຸ້ມ

ເຊື່ອວິນ

ກະທຸງໝານບ້າ ກະທຸງໝານບ້າ

ຜັກຫັວນໜຸ້ມ ເປັນໄນ້ເລື່ອຍ ເຖິງເນື້ອແຂງຂາດໃຫຍ່ ເປີດກາ
ສັນ້າຕາລຸອົນ ກິ່ງອົນແລະໃບ ມື່ນສັ້ນາ ປະປຽຍຫວີ່ອເກລີ່ຍຶ່ງ
ເຕາມີ່ຢາ...ເດືອວອອກເປັນຄຸ່ງຕຽງຂໍາມຽຸປ່າໄໝ ກວ້າງ

๔ - ๑๐ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວ ๖ - ๑๔ ເຫັນຕີເມຕຣ
ປລາຍໃບແໜລມເປັນດິງຂອບໃບເຮີບ ໂຄນໃບຕັດກລມ
ຫວີ່ອເວົາ ເນື້ອໃບໜາ ດ້ານລ່າງສື່ອ່ອນ ກ້ານໃບຢາວ
๒.๕ ເຫັນຕີເມຕຣ ດອກ ສີເງິ່ນວ່ອ່ອນອອກເປັນຫຼື່ອທີ່
ຈ່ານໃບ ແຕ່ລະຫໍ່ອມືດອກຈຳນວນມາກ ກ້ານຫໍ່ອຍາວ
๒.๕ - ๗.๕ ເຫັນຕີເມຕຣ ກ້ານດອກຍາວ
๑.๒ - ๒.๕ ເຫັນຕີເມຕຣ ເງິ່ວເລື້ກ ກລືບຮອງ
ດອກ ຂ ກລືບ ຍາວປະມານ ๒ ມິລິລິມຕຣ ພລ
ເປັນຜົກງູປ່ອກ ກວ້າງ ๑๖ - ๓๐ ມິລິລິມຕຣ
ຍາວ ๘ - ๑๐ ເຫັນຕີເມຕຣ ສີເໜີ້ອງ ເມົດມັນເປັນເງາວູປີ
ຫວີ່ອປູປ່າໄໝມີປຶກວ້າງ



ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

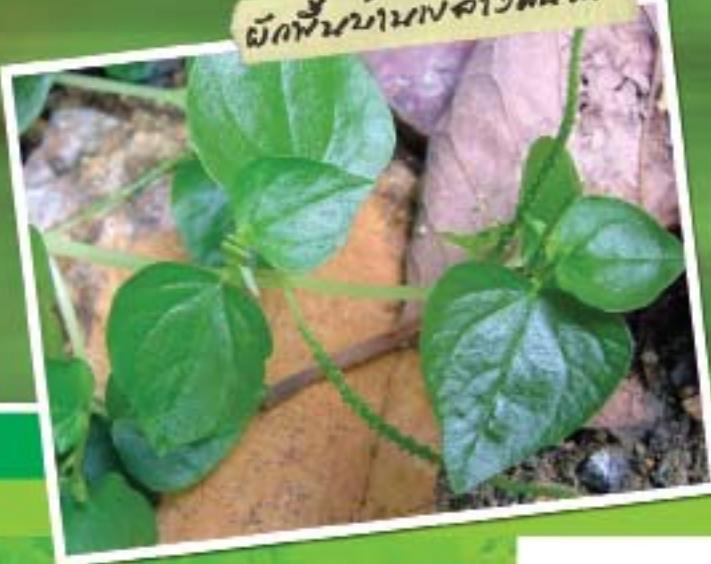
ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ແລະດອກ ນຳມາຕົ້ມໃຫ້ສຸກ ຮັບປະທານ
ເປັນຜັກຈິ້ມ ທີ່ອງແກງແຄຣມກັບຜັກອື່ນ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພຣ

ລຳດັ່ນດັບພິຫຼວນຄອນພິຫຼວນໄໝ ຊັບປັບສສາວະ ຂ່າຍໃຫ້ນອນຫລັບ
ໃບ ແກ້ແພນລຳວ້ອນລວກ ແກ້ບວມ ຮາກ ທຳໃຫ້ອາເຈີນ ຊັບພິຫຼວນໄໝ



ຜັກພໍ່າກລ້ວຍ



ຄະດີຕົກພໍາກລ້ວຍ

ນາມສະກຸນພໍາກລ້ວຍ

ຜັກພໍ່າກລ້ວຍ

Peperomia pellucida L.

PIPERACEAE

ຄະດີ
ຕົກພໍາກລ້ວຍ

ເບື້ອເວັນ

ຜັກຮະສັງ ຜັກວາງວົງ ຜັກສັງເຂົາ

ຜັກພໍ່າກລ້ວຍ ເປັນໄນ້ລຳມຸກ ຕັ້ນສູງປະມານ ១០ - ២០
ເຊີນທີມຕຣ ລຳດັ່ນທຸກສ່ວນຄວບນໍ້າ ໃນ ຖູປ່ານ້າໂຈປລາຍໃບແລ່ມ ດອກ
ອອກເປັນຫຼື່ອ ຂະດີເລືືກຕັ້ງຕຽງອອກທີ່ຂອກໃບປລາຍອົດຕິດທີ່ກໍ່ານຍາວໆ
ຂອງຫຼື່ອດອກ ພລ ເປັນເມືດກລມໆ ຕິດຕາມກໍານົງຫຼື່ອດອກ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫາດ

ທັງດັ່ນ ລາກຈຶ່ມນໍ້າພວກ ຍຳ

ປະໂຍບນິກາງສມຸນໄພ

ທັງດັ່ນ ເປັນຍາເຢັນ ແກ້ປວດທົ່ວງ ແກ້ໄໝ ແກ້ຈັກ



ជំនាញ

Monochoria vaginalis (Burm.f) C. Presl ex Kunth

PONTEDERIACEAE

୬୩

ເຊື້ອວັນ

ຂាសីយេដ ផ័កវិន ផ័កមិន្នា ផ័កប៉ែដ

ผักอิน เป็นไม้న้ำ ชอบขึ้นตามที่น้ำขัง ในท้องนา หนอง บึง ลำต้นตั้งตรง มี根ห้าอยู่ได้ดิน มีเหล่านาดสันฯ และมีรากฝอยจำนวนมาก ใน เป็นใบเดียวรูปหัวใจ กว้างประมาณ ๑ เซนติเมตร ยาว ๑ - ๘ เซนติเมตร ออกสับกัน ก้านใบครบน้ำ โคนก้านใบแบ่งออกเป็นกาบหุ้มใบที่อ่อนกว่า ด้านในของก้านใบมีเยื่อบางลีข้าว ดอก ออกเป็นช่อจากก้านใบมีสีม่วง ดอกย่อย มี ๒ - ๕ ดอก กลีบดอกสีม่วงอมน้ำเงิน ดอกย่อยมีกลีบดอก ๖ กลีบ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ทั้งต้นรับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริกปลาเผา ลาบ หล้า สา

ประโยชน์ด้านสมูนไพร

ขับปั๊สสาวยังดับพิษแก้วชี้แก้วโ昆ในกระหายน้ำ

ຜັກເຫັນ

Ficus infectoria Roxb.

MORACEAE

ຜັກເຫັນ



ຜັກເຫັນ
ມາຕະຫຼາດ



ເລື່ອມ

ເລື່ອບ ຜັກເຂືອດ

ຜັກເຂືອດ ເປັນໄມ້ຕັນໝາດໃຫຍ່ ສູງປະມານ ๘ - ๑๕ ມີຕົວ ເປົ້ອກເຮືອບແລະບາງ ພັດໃບພຣ້ອມກັນທັງຕົ້ນ ຮັບຈາກ ພັດໃບຈະແຕກໃບອ່ອນເຮົາ ໃນ ເປັນໄປເຖິງຮູບໃໝ່ ປລາຍໃບແລ່ມ ທາງໂຄນໃບແລ່ມກຳນົາໃບຍາວ ຮັບໃນເຮືອບ ໃບອ່ອນສີແດງເນື້ອແກ່ ຈະເປົ່າຍືນເປັນສີເຂົ້າວາ ເສັ້ນໃບນູນເຫັນໄດ້ສັດເຈັນ ໃບປະດັບຈະມີປລາກສີແດງຫຸ້ມໃນຮະຍະແກກ ພລ ກລມແປ່ນເລັກນ້ອຍອອກຕາມຊ້ອໃບຮອບ ກິ່ງກຳນົາ ພລສັ້ນ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

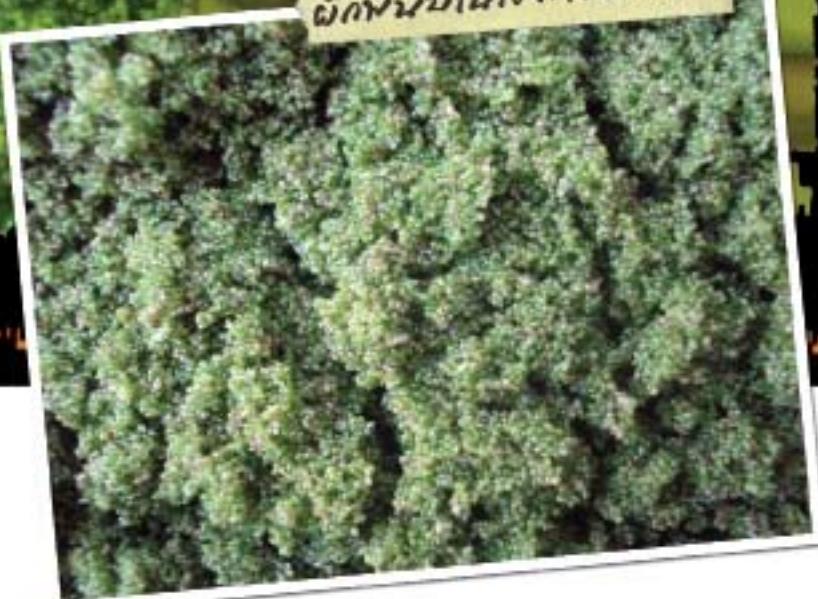
ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ໃໃໝ່ເປັນຜັກສົດຈົມກັນນໍ້າພຣິກຕ່າງໆ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພ

ເນື້ອໄມ້ແລະເປົ້ອກເປັນຍາສມານ ຄຸມຄາດຖຸ ແກ້ໄຂສະບັດຮ້ອນສະບັດໜາວ

คลังวัสดุทรายแม่น้ำ
จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเหนือ/ภาคกลาง

ผักชีน้ำขันทนาดคันคำ



ผำ

Wolfia globosa (Roxb.) Hartog & Plas

LEMNACEAE

ผำ

ซื้ออีน

ไช่น้ำ ไช่ผำ ไช่แหน

ผำ เป็นพืชนำขนาดเล็ก ไม่มีราก ใน เป็นก้อนกลมเล็กๆ พอง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๐.๕ - ๑ มิลลิเมตร สีเขียว เป็นก้อนเดี่ยวๆ หรือติดกันเป็นคู่ ผลิตออกเป็นช่อเล็กๆ ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เป็นพืชดอกที่มีขนาดเล็กที่สุด ผำจะมีมากในฤดูฝน

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

นำไปแกงคั่วร่วมกับปลาดุก

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ไม่มีรายงานการนำมาใช้ทางสมุนไพร แต่เมื่อบริโภคผำ ร่างกาย จะได้รับพลังงาน เส้นใย แคลอรี่ ฟอฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และไนโตรเจน

ໄຟຕັງ

Dendrocalamus asper (Roem & Schult.) Backerex Heyne

GRAMINEAE

ໄຟຕັງ



ເຊື່ອວັນ

ໄຟຕັງ (ຫ່ວໄປ)

ໄຟຕັງ ເປັນໄຟເລີນຕະຫຼາດຫຼັບໜ້າ ສູງເຖິງ ໨໐ ເມຕර ລຳດັ່ນເມື່ອຍັງອ່ອນມືຂັນສິນ້າຕາລະເອີຍດົກລຸນແນບເຮືບພອດຳດັ່ນແກ່ ຈະເປີ່ຍັນເປັນສື່ເຂົ້າວ ລຳປັ້ງຍາວປະມານ ۴۰ - ۵۰ ເຫັນດີມຕර ຂໍ້ອຸ້ນເຫັນຫັດເຈັນຂ້ອຕາມປັ້ງຕໍ່າໆ ໄກສິວດິນຈະມີກາບເປັນ ພອຍແຕກອອກມາ ມັກມີກິ່ງເລັກໆ ຕາມຂ້ອຫລາຍກິ່ງ ກາບ ຫຼຸ້ມລຳດັ່ນຍາວປະມານ ۳۰ - ۴۰ ເຫັນດີມຕර ລັກະນະຄລ້າຍແຜ່ນໜັ້ງ ເມື່ອຍັງອ່ອນ ມີສີເຂົ້າວຈາງ ມືຂັນສິນ້າຕາລປົກລຸນໜານແນ່ນ ພອແທ້ງຈະມີສິນ້າຕາລເຂັ້ມ ກະຈັງກາບຫຼຸ້ມລຳເຫັນຫັດເຈັນ ສູງປະມານ ۱ - ۲ ເຫັນດີມຕර ປລາຍແຍກເປັນແຂກ ໃບຍອດກາບຮູບທອກປລາຍໃບເຂົ້າວແລ້ມມັກຈະກອກລັບຂອບໜ້າເປັນຝັ້ນເລື່ອຍ ໃນ ປລາຍເຂົ້າວ ແລ້ມ ໂຄນໃບປຳນັ້ນໄໝເທົກກັນ ຂອບໃບສາກຄມ ຮັ້ງໃບໄໝມືຂັນ ທົ່ວໂລມໃບມືຂັນອ່ອນໜານແນ່ນ ກ້າວໃບສັ້ນ ດອກ ເປັນຫ້ອມີກາບຫຼຸ້ມໜ່ວຍອຸ້ນ ແກ້ວຂັ້ນຫຼັບໜ້າ ເມື່ອດອກຫຼັບໜ້າ ເມື່ອດອກແທ້ງດັ່ນມັກຈະຕາຍ (ໄຟຕາຍໆ) ແລັດ ຂາດເລັກລັກະນະຄລ້າຍມີລັດຂ້າວ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຫຼື່ອອ່ອນ ແກ້ວກັບໄກ ຕົ້ມກະຮູກໝູ ແກ້ວກັບປລາຫວີ້ອເນື້ອ ທຳແກ່ງໜ່ອຮ່ວມກັບຜັກອື່ນ ຕົ້ມຈຶ່ມນໍ້າພຣິກກະປີ ນໍ້າພຣິກກູ່ ນໍ້າພຣິກກ່າ

ປະໂຍບນິດ້ານສມຸນໄພ

ໃບ ຂັບປັສສາວະ ຕາ ແກ້ວ້ອນໃນກະຫຍາຍນໍ້າ ຮາກ ແກ້ໄຕພິກາຮ ຂັບປັສສາວະ

พริกแต้

Capsicum frutescens L.

SOLANACEAE

ต้นพริก

ผักชีน้ำเงินทองคำคันคาก



เชืออืน

พริกขี้หนู พริกแด

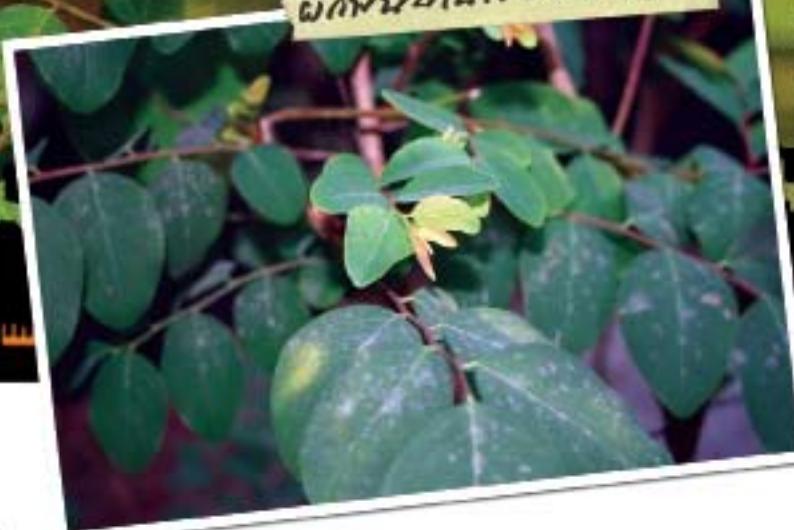
พริกแด้ เป็นไม้พุ่มสูงประมาณ ๕๐ - ๑๒๐ เซนติเมตร แตกกิ่งมาก กิ่งอ่อนสีเขียวเมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน ใน เป็นใบเดียวออกตรงข้าม ลักษณะกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบแหลมและแผ่นใบเรียบ สีเขียวเป็นมันวาว ขนาดกว้าง ๓ - ๕ เซนติเมตร ยาว ๒ - ๓ เซนติเมตร ดอก ออกเป็นกลุ่มตามจั่มกิ่ง ลักษณะดอกชี้ขึ้น ๑ - ๓ ดอก กลีบดอกสีขาวบาง จำนวน ๕ กลีบ และมีถุงเกสรตัวผู้สีเทาล้อมรอบแทนเกสรตัวเมีย ผล เป็นฝักชี้ขึ้นฟ้าภายในมีเมล็ดเป็น ๒ - ๓ พุ ผลอ่อนสีเขียวอ่อน เมื่อแก่จะมีสีแดงส้ม เมล็ด กลมแบน สีเหลืองอ่อน

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน ใช้แกง ผล รสเผ็ดใช้ปุงรสดอาหาร แกง ลาบ ต้ม ทำน้ำพริก

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ผล ช่วยเจริญอาหาร ลดอาการบวม "ไขข้ออักเสบ"



ເພື່ອົນ

Allophylus Cobbe (L.) Raeusch.

SAPINDACEAE

ເຫຼືອົນ

ເບື້ອງອືນ
ຕ້ອໄສ ຕາລະໂມຍ ຕາລອີລິ້ນ ຈັດອອງ

ເພື່ອົນ ເປັນໄມ້ພຸ່ມຂາດເລັກ ສູງປະມານ ៥០ - ១០០ ເຫັນຕີເມຕຣ ລຳຕັ້ນ ແລະ ກິງກຳນຳສີແດງ ແຕກກິງກຳນອກ
ໃນແນວດ້ານຂ້າງ ດູກລ້າຍກັບເປັນກຳນຳຂອງໃບ ມັກເກີດລຳຕັ້ນໃໝ່ຈາກສ່ວນຮາກບົຣຶເນນອກທຽງພຸ່ມ ໃບ ເປັນໃບເດືອງ ອອກສັບ
ຮູບທຽງກລມ ສີເຂົ້າເຂັ້ມ ອອກດ້ານຂ້າງຂອງກິ່ງແລະ ແຜ່ນໜານກັບພື້ນດິນ ຂອບໃບເຮືອນ ມີຂີປົກຄຸມແຜ່ນໄປ ມີວັສີຂາວບົຣຶເນສັນໃນ
ຂາດຂອງໃບກວ້າງປະມານ ៥.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວປະມານ ៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ໃບມົວສົມຈັດ ດອກ ຂາດເລັກອອກຕາມຈຳນຸ່ມໃນ
ແລະ ຂອກໃບ

ການໃຊ້ປະໂຍບນົດ້ານອາຫານ

ໃບອ່ອນ ຍອດອ່ອນ ວັບປະທານເປັນຜັກສົດກັບລາບ ສ້າ ຫັ້ງ

ປະໂຍບນົດ້ານອາຫານ

ໃບ ຕັ້ມນໍ້າດື່ມເປັນຍາຂັບປັບສາວະ ແກ້ປວດເນື່ອຍ ແກ້ວດສີດວງທວາງ

ຄະດີວັດການກົງຕົກ

ຜັກຫຸ້ນນັ່ນທົກອາວຄົນຄຣ



ມະແຮລບ

Peucedanum dhana A. Ham.

UMBELLIFERAE

ປະຫຼຸບ

ເຊື່ອວິນ

ມະແຮລບ (ທ້າໄປ)

ມະແຮລບ ເປັນໄມ້ລັ້ມລູກ ລຳດັນເປັນເຫຼື່ຍມ ມີຈາກເປັນຫວ້າອູ້ໄດ້ດິນຕື້ນໆ ຂະນາກັບພິວດິນ ເຈິ່ງເຕີບໂດເປັນພຸ່ມສູງປະປານ ۴۰ - ۱۰۰ ແຫຼນຕິເມຕຣ ໃນ ເປັນໃປປະກອບມີບໍ່ຍ່ອຍ ๓ ໃບຫົ່ວ່ອແຍກເປັນ ๓ ແກ້ ຖົບປະກາມມູປ້ໄຂກລັບ ປລາຍໃບແລ່ມ ດອກ ເປັນຫຼື່ອແບບຫຼື່ວ່ມ ມີດອກຍ່ອຍຈຳນວນມາກສີຂາວມເຫຼື່ອງອ່ອນ ພລ ລັກະຄະຈູປ້ປ້ວ້າໃຈແບນໆ ຕຽກລາງສ່ວນທີ່ເປັນເມັລືດນູນເຈັ້ນເມື່ອແກ່ຈະແໜ້ງ ສິ້ນ້າຕາລ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ວັນປະທານເປັນຜັກສດຮ່ວມກັບນໍ້າພົກປລາຮ້າ ນໍ້າພົກຫຸ້ນ ນໍ້າພົກຕາແດງ ເມັລືດ ປຈຸງນໍ້າພົກລາບໝູ ລາບວ້າ ລາບຄວາຍ

ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານໄພຣ

ຈາກ ເປັນຍາບໍາຈຸງ ແກ້ໄຂ ເຈິ່ງອາຫານ

ຄະດີຕົກຈຸກ
ນາງຕົກຈຸກ



ຢ່ານໜັງ

Tiliacora triandra (Colebr.) Diels

MENISPERMACEAE

ຄະດີຕົກຈຸກ

ເຊື້ອວິນ

ຢ່ານໜັງ ເຄາຍ່ານ້າງ ເຄວັລຍໍເສີມ

ຢ່ານໜັງ ເປັນໄນ້ເຄາ ລັກຂະນະກລມ ຂາດເລັກຍາວພາດພັນໄປຕາມ
ຕົ້ນໄນ້ອື່ນ ເຄາສີເສີມແລະຈະປ່ລີ່ນເປັນສີຄຳເມື່ອເຄາແກ່ ໃບ ຮູບໄຂ່ໜາ
ຂອບໃບເຮີຍ ປລາຍໃບແຫລມ ຜິວໃບເປັນຄື່ນເລັກນ້ອຍສີເສີມເຂັ້ມ
ຍາວປະມານ ៥ - ୯ ເຫັນຕີເມືຕຣ ກວ້າງປະມານ ୫ - ୬ ເຫັນຕີເມືຕຣ
ກັ້ນໃບຍາປະມານ ୧.୫ ເຫັນຕີເມືຕຣ ດອກ ອອກເປັນພວງເລັກໆ ສີແລ້ວ
ຜລ ກລມສີເສີມ ແລະຈະປ່ລີ່ນເປັນສີແດງເນື້ອແກ່

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ໄບຄັ້ນເຄົານ້ຳສີເສີມໃສແກງໜ່ອແລະແກງອື່ນໆ

ປະໂຍບນິດ້ານສມູນໄພຣ

ວາກທັນເຄົານ້ຳອາບແກ້ກໍ່ສຸກອື່ສ ຜົນຄັນ ຕັ້ນນ້ຳດື່ມແກ້ໄຂມາລາເລີຍ





กระเทียมดิบ กะปูน



จะแอน

Boesenbergia rotunda (L.)

ZINGIBERACEAE

จะแอน

ชื่ออื่น

กระชาย กระแอน ขิงทราย กระชายเหลือง

จะแอน เป็นไนล์ลัมลุกมีเหง้าใต้ดิน มีรากสะสมอาหารจำนวนมาก
ลักษณะอวบน้ำ ตระกลางพองโดยกว่าส่วนหัวท้ายจะแตกยอดอ่อนในช่วง
ฤดูฝน โดยชูขึ้นมาเหนือพื้นดิน มีกาบใบห่อหุ้นกันออกสีน้ำตาลแดง ใบ
เป็นใบเดี่ยวออกเรียงลับในรูปแบบเดียวgan รูปไข่ขอบขนานกว้าง ๔ - ๑๐
เซนติเมตร ยาว ๑๕ - ๓๐ เซนติเมตร เส้นกลางใบเป็นร่องลึกมองเห็นได้
ชัดเจน แผ่นใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อ ออกแทรกอยู่
ระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกสีขาวอมชมพูมีประดับลักษณะรูปหอก
สีม่วงแดง ดอกย่อยบานทีละ ๑ ดอก ผล เวลาแก่จะแตกออกเป็น ๓ พุ เมล็ดโต
รากเป็นส่วนที่สะสมอาหารลักษณะพองกลมสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน

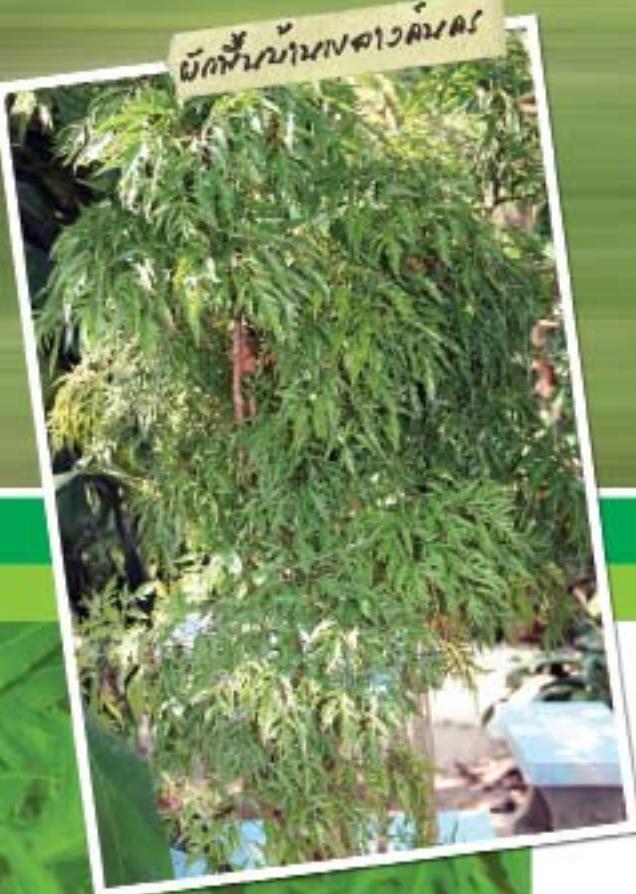
การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

หากใช้ทำน้ำยาขนมีจีน ใส่แกง ดันอ่อนรับประทานเป็นผักสดร่วมกับซุปหน่อ

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

แก้ท้องอืด ท้องเพ้อ แก้โรคอันเกิดในปาก แก้ปวดมวนในท้อง แก้ปวดเบ่ง
แก้กามตามด้าน บำรุงกำนังด

ຜົກຫົນນ້ຳນໍ້າວົງລັດ



ຄະດີຕັກຫົນນ້ຳນໍ້າວົງ

ນາມສັກຫົນນ້ຳນໍ້າວົງ

ເລື່ບຄຽດ

Polyscias fruticosa (L.) Harms

ARALIACEAE



ເລື່ບ

ຄຽດ ຕອມນັດມັນ ຄຽດໄປເທດ

ເລື່ບຄຽດ ເປັນໄມ້ພຸ່ມສູງໄດ້ລຶງ ແລ້ວ ມີມິດ ລຳຕັ້ນສ່ວນຍອດນີ້ສີເຂົ້າວ
ຖື່ງຄອມນ້ຳຕາລ ມີກະຮາມກິ່ງທີ່ມີຮູ້ອາກາສຫ່ວ້າໄປເຫັນໄດ້ສັດເຈັນ ໃນ ເປັນໃນ
ປະກອບແບບຂັນນັກ ຕ້ານຕິດກັບກິ່ງແບບຂັ້ນບັນໄດ້ເວີຍນ ຄວາມຍາວຂອງໃບມື້ນາດ
ແຕກຕ່າງກັນ ໃບຍ່ອຍຮູ້ຂອບຂານນີ້ນາດຕ່າງກັນ ຂອບໃບໜັກລຶກແບບພັນເລື່ອຍ
ຫີ່ອໜັກແບບຂັນນັກ ປລາຍໃບເສື່ອວແລມ ໂຄນໃບແລລມຕັດຕຽງ ເວົາເປັນຮູ່ປ້າໃຈ
ເສັນກາລາໃບແລະເສັນໃບເຫັນໄດ້ສັດເຈັນ ດອກ ອອກເປັນຫຼືແບບຜສນແກນກາລາຊ່ອ
ຍາວປະມານ ៦០ ເzen ຕີເມຕຣ ມີກິ່ງແຕກອອກຈາກແກນກາລາຍາວປະມານ
៣០ ເzen ຕີເມຕຣ ດອກຕິດເປັນກະຈຸກາ ລະ ១០ - ២០ ດອກ ແຕ່ລະດອກມີກິລີບດອກ
ກິລີບ ເກສອດວ້າງຸ່ມ ຂອບ ເກສອດວ້າເມື່ອ ១ ອັນ ພລ ລັກຊະນະເກືອບກລມ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜັກສົດຮ່ວມກັບລາບ ຫລຸ້ມ ສ້າ ທຸບແປ້ງທອດໃຫ້ກວອບ
ວັບປະທານເປັນຜັກຮ່ວມກັບນໍ້າພຣິກ

ປະໂຍບົນດ້ານສມູນໄພ

ໃນ ຕຳພອກເກົ້າປວດບວມອັກເສັບ ທັງດັ່ນສມານແພດ ຮາກ ຮະຈັບປະສາກ ແກ້ປວດຊ້ອ



សំបុត្រ

Garcinia cowa Roxb.

GUTTIFERAE

ចេរអ៊ីន

۱۰۷



ສັນປອງ ເປັນໄມ້ເຢືນຕົ້ນ ພລັດໃບໝາດກລາງ ສູງປະປາມຄຸນ ດອ - ១០ ເມຕວ ລຳຕັ້ນແຕກເປັນສະເກີດຫົວໜ້ອງເຮັບສິ້ນຕາລ່າເຂົ້າ
ຄື່ນ້ຳຕາລ່າດຳ ໃບ ເປັນໄບເດືອຍວອກເປັນຄູ່ຕ່ວງໜ້າມກັນ ສີເຂົ້າວົວອ່ອນຫົວໜ້ອສີເຂົ້າວົວມ່ວງແດງ ຂອບໃບເຮັບ ຮ້ານ ບຣິເວນປລາຍກິ່ງມັກແຕກ
ເປັນຍອດ ແກ້ໄຂ - ၃ ຍອດ ໃບຄອນໜ້າໜ້າ ກໍານົນໄປຍາວປະປາມຄຸນ ១ - ១.៥ ເຊັນຕີເມຕວ ໄປຍາວປະປາມຄຸນ ១៥ - ២០ ເຊັນຕີເມຕວ ດອກ
ອອກຕາມກິ່ງ ຂາດເລັກສີໜ້າ ມີຈຳນວນນັກ ກລືບດອກສິ່ນວລ່າແລ້ວອັນ ຜລ ຖູ້ປຽງກລມໜ້າພລເວົ້າເປັນພູ ຜລເມື່ອສຸກຈະມີສີ່ເຫຼືອສັ້ນ
ກາຍໃນມື້ເມສົດ ແກ້ໄຂ - ៦ ມື້ສົດ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ໃບອ່ອນ ຍາດອ່ອນ ວັບປະກາດເປັນຜັກສົດ ໃຫ້ປຽງຕໍ່ມສົ່ມ ຕໍ່ມຢໍາ
ໃໝ່ມີຮູບແບບ

ປະໂຍບັນກາງສມບໄພ

ผล เป็นยาระบายท้อง กัดฟอกเสมหะ แก้ชาตพิการ راك แก้ไข้



ສັມປ່ອຍ

Acacia Concinna (Willd.) DC.

LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE

ສົມປ່ອຍ

ເບື້ອວິນ

ສັມຂອນ ສັມພອດີ

ສັມປ່ອຍ ເປັນໄມ້ພຸ່ມຮອດເລື້ອຍ ລຳຕັ້ນສິນ້າຕາລ ແດງຜົວເຮີຍບ ມີໜານາມແຫລມຄມທ້າວີປາມລຳຕັ້ນແລະບຣິເວນກຳນັນໃນມັກເລື້ອຍພາດໄປປາມໄນ້ອື່ນ ໃນເປັນໃນປະກອບແບບຂັນນັກ ແລະ ຂັ້ນ ມີໄນຍ່ຍ່ອຍເຮີຍສັບ ຖູ້ໄຟ ປລາຍມານ ຂອບໃນໜາ ແຜ່ນໃນເຮີຍບ ກວ້າງປະມານ ୦.୫ ເຊັນຕິເມຕຣ ຍາວປະມານ ୧.୨ ເຊັນຕິເມຕຣ ດອກ ອອກເປັນກຸ່ມບນກຳນັດອກເຕີຍກັນສີຂາວວລ ປລາຍດອກສີ່ໝາມພູ ອອກເຕີມຊອກໃນໜ້າງລຳຕັ້ນ ພລ ເປັນຝັກແບນຍາວປະມານ ୫ - ୮ ເຊັນຕິເມຕຣ ກວ້າງປະມານ ୧ ເຊັນຕິເມຕຣ ສິນ້າຕາລເຂັ້ມ ຜິວຊຸ່ງຮະ ຂອບຝັກບິດເປັນຄື່ນ ແລັດຖຸປາກລວມວິແລະແບນ ເປົ້ອກແໜັງສິນ້າຕາລເຂັ້ມ

ການໃຊ້ປະໂຍບນົດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ໃນອ່ອນ ມີສເບີ່ງຢາວ ວັບປະທານເປັນຝັກສດ ອົງລື ໃຫ້ປຸງອາຫານໃໝ່ມີຮສເບີ່ງຢາວ

ປະໂຍບນົດ້ານສມຸນໄຟຣ

ໃບ ພົກໂລທິຕ ຂັບເສມະ ຜັກ ເປັນຍາຂັບເສມະ ທ່າງຂັດວັງແກ ບໍາຈຸງຜົມ



สมสารže

Cissus hastata Miq.

VITACEAE

วัชพืช

เชืออื้น

สัมสันดาน ส้มขอบเอบ



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบ ใส่แกงที่ต้องการรสเปรี้ยวโดยเฉพาะแกงเห็ด

ประโยชน์ทางสมุนไพร

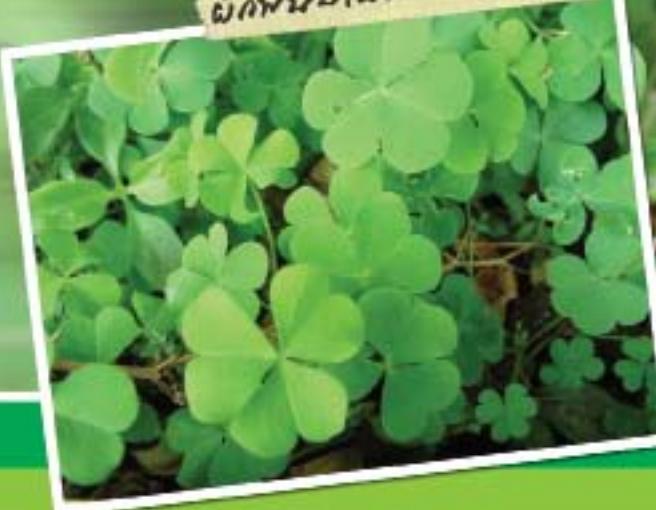
หั้งต้นและใบใช้ปูรุ่งเป็นยาแก้ไอ ช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ผลเป็นยาระบายอ่อนๆ



สมสาร
สมสารเป็นยาแก้ไอ
ช่วยขับเสมหะ



ຜົກສັນນັ້ນທາວອັນຄຣ



ຄະດີຕັກຫາມິໂກ

ນາຄືຫາມິໂກເປົ້າຫຼາຍ

ສົມສັງກາ

Oxalis acetosella Linn.

OXALIDACEAE

ສົມສັງກາ

ເບື້ອງອິນ

ສົມສາມຕາ ສົມກັບ ສົມດິນ ສັງສົມ

ສົມສັງກາ ເປັນວັນພື້ນຖານພຸ່ມເຕີຍ ມີອາຍຸຫລາຍຖຸ ລຳດັນ ຈະກອດເລື່ອຍາມພື້ນດິນ ສ່ວນຂອງລຳດັນມີຂົນປົກຄຸມ ໃບ ເປັນ ໃບປະກອບ ມີໃບຢ່ອຍ ၃ ໃບ ກີດຈາກຈຸດເດືອກກັນທີປ່ລາຍກໍານັນໃບ ໃບຢ່ອຍ ຮູບທັງຈີ ດອກ ອອກຕາມຫອກໃນ ເປັນດອກເຕີຍວິສີເຫຼືອງ ສ່ວນໂຄນກລືບ ດອກຈະຫລອມຮ່ວມເປັນຮູບປຽງ ປ່ລາຍກລືບດອກແຍກອອກຈາກກັນ ມີ ៥ ກລືບ ກໍານົດອອກຍາວປະມານ ၃ - ၅ ເຊັນຕີເມືຕຣ ພລ ເປັນຝັກ ຕັ້ງຕຽງ ມີລັກຊະນະເປັນແລ້ວຍົມ ມີ ៥ ແລ້ວຍົມ ມີຂົນປົກຄຸມທຳໄປ ຜໍາຍາວ ປະມານ ៥ ເຊັນຕີເມືຕຣ ເມື່ອແກ່ຈະແໜ້ງແລະແຕກດີເມີດດອກ ເມີດ ລັກຊະນະແບນຜົວຢ່ານສິ້ນໜ້າຕາລ

ການໃຊ້ປະໂຍບິນດ້ານອາຫານ

ທັງໄປແລະກໍານົດອອກປະການເຊັ່ນເດືອກກັບຜົກດອງ

ປະໂຍບິນດ້ານສມູນໄຟຣ

ທັງດັນເປັນຍາເຈົ້າຢູ່ອາຫານ ໃຊ້ທາງຍານອອກຈັດຕາປາລາ ນຸດ ແລະເນື້ອງຢູ່
ໝາຍືດອື່ນໆ



สมเสี้ยน

Cleome gynandra L.

CAPPARACEAE

วัช พูน

ชื่ออื่น

ผักเสี้ยน ผักเสี้ยนขาว



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ยอด ใบ ต้น คงก่อนรับประทานร่วมกับน้ำพิริกตาแดง

รากแก้โรคคอมแห้งในสตรีหลังคลอดบุตรเนื่องจากอยู่ไฟไม่ได้
แก้วัณโรค ต้น ขับหนอง ทำให้หนองแห้ง แก้โรคน้ำเหลืองเสีย
ขับระดูขาว เมล็ด ขับพยาธิ โดยเฉพาะพยาธิตัวกลม ฆ่าเหา

ສລິດ

Telosma mionr Craib

ASCLEPIADACEAE

ຫຼັ ພະໝີງ



ເຊື່ອວິນ

ຂຈາ ກຣະຈອນ ຂະຈອນ

ສລິດ ເປັນໄນ້ເລື້ອຍ ເປົ້ອກໜານຸ່ມ ມີຮອຍແຕກລຶກທຸກສ່ວນມີຢາງໆຂາວ ຍອດອ່ອນມີ້ນ ໃນ ອອກເປັນຄູ່ຕຽບຮ້າມ ໄປກລມໄຕ
ຮູ່ປ່າງຄລ້າຍຫວ້າໃຈ ປລາຍໃນແໜນຂອບໃນເຮັບເນື້ອໃນບ່າງດ້ານລ່າງມີ້ນຕາມເສັ້ນໃບມີສີເຂົ້າວອນແດງເລັກນ້ອຍ ດອກ ຈະອຸກເປັນຫ້ອ
ກະຈຸກ ທີ່ອເປັນວັດຄອກສີເຂົ້າວອນແລ້ວ ແກສະຈະເປັນໄຍ້ສີຂາວຄລ້າຍໃນນຸ່ນ ພລ ກລມແລະຍາວຄລ້າຍລູກນຸ່ນທີ່ຍັງເລັກ ພລອ່ອນຈະມີສ່ວານ

ການໃຊ້ປະໂຍບນັດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ດອກ ພລອ່ອນ ມີສ່ວານ ນໍາມາແກງກັບປລາຍ່າງ ແກງແຄ
ຮ່ວມກັບຜັກໜິດອື່ນ ທີ່ອນີ່ງຮັບປະທານເປັນຜັກຈິ່ມຮ່ວມກັບນໍ້າພົກ

ປະໂຍບນັດ້ານສມຸນໄພ

ດອກບຳຈຸງຕັບ ແກ້ເສມະຫະແລະໄລທິດ ຮາກ ແກ້ພິ່ນເບື້ອມາ ທຳເຫັນເລີຍນ
ທຳໃໝ່ຮ້ວສອາຫາວຸ

ຜົກເລີ້ມນ້ຳທາງຄວາມຄອບຄົມ



ຜົກເລີ້ມນ້ຳທາງຄວາມຄອບຄົມ

ນາງເລີກພາສັນດັບຕົກຕ່າງປະເທດ

ສະເລີ້ມ

Azadirachta indica Juss.var. siamensis Val.

MELIACEAE

သລູຖຸ

ເບື້ອວິນ

ສະເດາ ກະເດາ ຈະຕັ້ງ

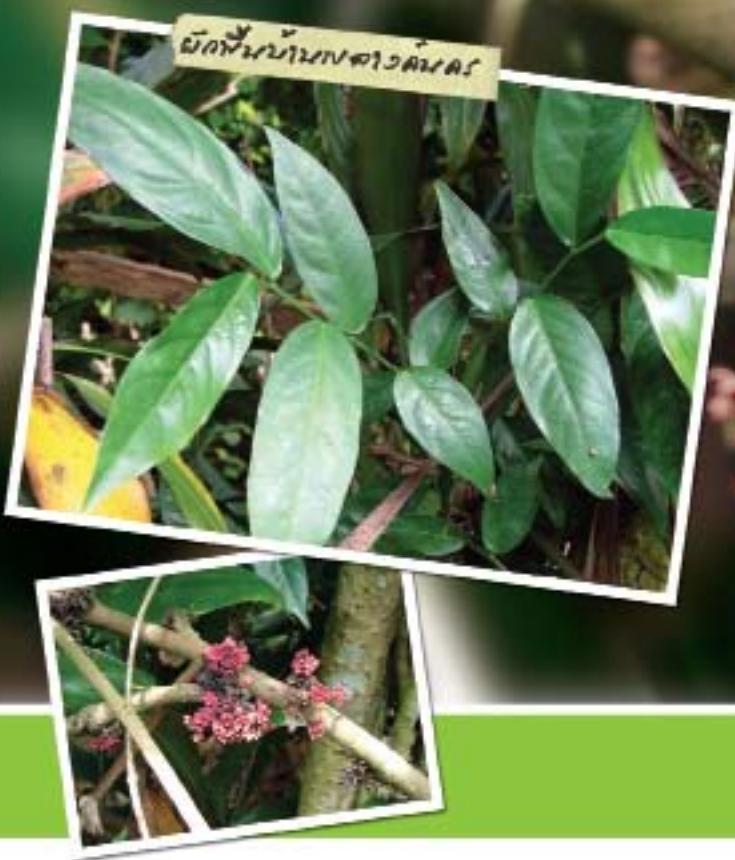
ສະເລີ້ມ ເປັນໄນ້ຢືນຕັ້ນຂາດກລາງ ມີ ໂ ຊິນດ ຄື້ອ ສະເລີ້ມໄທຢແລະ ສະເລີ້ມອິນດີ່ຍ ມີຂໍອສັງເກຸງຈ່າຍາ ຄື້ອ ສະເລີ້ມອິນດີ່ຍໃນຈະເລັກແລະເຮືອງກວ່າ ສະເລີ້ມໄທຢ ສະເລີ້ມເປັນໄນ້ຜົດໄປ ອອກຊ່ອດອກພວ່ອນໃບອ່ອນໃນເວລາເດືອນກັນ ລຳຕັ້ນເປົາຕຽງເປົລືອກສີເຫຼວມນ້ຳຕາດ ແຕກເປັນວ່ອງເປັນສະເກົດໄປຕາມຍາວຂອງ ລຳຕັ້ນ ໃນ ອອກເປັນຫ່ອງ ຂອໜຶ່ງໆ ມີບ່ອຍໝ່ອງ ລ - ລ ຄູ່ ໃບຍ່ອຍຮູ້ໄຂ້ແກມໂອກ ໂຄນໃນ ເບີຍາ ສ່ວນປລາຍໃບເຮົາຍແລ່ມມັກຕິດເຢື່ອງກັນເລັກນ້ອຍ ພົວໃບເກລີ້ຍຶ່ງເປັນມັນ ຂອບໃບ ໜັກ ດອກ ຂ້າດເລັກສີຂ້າວອກຮົມກັນເປັນຫ່ອໂຕ້າ ຕາມປລາຍກິ່ງ ພລ ຮູບປີ ເສັ້ນ ຜ່າສູນຍົກລາງປະມານ ໂ ເຫັນດີເມຕວ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ດອກ ຍອດອ່ອນ ຕໍ່ມ ລວກ ລັບປະທານຮ່ວມກັບລາບ ທັ້ງ ສ້າ ນໍ້າພຣິກ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ໄບແກ່ ບຳຈຸງຮາດຖຸ ຊ່ວຍຍ່ອຍອາຫານ ດອກ ແກ້ພິ່ບໂລහີຕ ບຳຈຸງຮາດຖຸ ແກ້ພິ່ບກຳເດາ ເປົລືອກຕັ້ນແກ້ບົດ ມູກເລື້ອດ ແກ້ທ້ອງວ່ວງ ໄໃໝ່ ລາກ ແກ້ເສັ້ນທີ່ເກະແນ່ນໃນອກ



សាស្ត្រពិភាក្សាអនុវត្ត
នូវបច្ចេកទេសរបស់ខ្លួន

សេចក្តីមអនុម

Sauropus thorelii Beille

EUPHORBIACEAE

ବୁଲ୍ଲାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତି

ចេរអ៊ីន

ไคร้หอม เพี้ยฟาน

ສະເລີຍມອນ ເປັນໄໝ່ພຸ່ມ ຕັ້ນສູງປະມານ ၁ - ၁.៥ ເມຕີ ໃນ ຖູວິເປີປາຍໃບເຮົາແລ້ມສີເຂົາເຂັ້ມ ແຜ່ນໃບບາງ ດອກອາກເປັນຂ່ອດາມລຳຕັ້ນເປັນດອກແກຍເພີ້ນ ມີລື່ມຕົກ ຂະໜົມ ສີແດງ ພລ ກລມ ເນື່ອແກ່ຈະແຕກອາກ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ยอดอ่อน รับประทานร่วมกับลาบ สา หลุ น้ำพริกต่างๆ หรืออาหารที่มีรสจัด

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ใบ บำรุงตับ บำรุงน้ำดี ดอก กลิ่นหอมแก้้อกการภูมิแพ้



สะแล

มะลิ

Broussonetia Kurzii Hook.f.

MORACEAE

ชื่ออื่น

ชะแด สาแด

สะแล เป็นไม้พุ่มหรือเลื้อย เปลือกตันเรียบสีขาวมีตุ่มสีน้ำตาลเล็กๆ กระจายทั่วไป ใน เป็นใบเดี่ยวออกเรียงลับรูปหัวใจ โคนใบเป็นราก ปลายใบแหลมขอบใบหยัก แผ่นใบเมื่อสัมผัสรู้สึกเยื่อบน ดอก ออกเป็นกลุ่มบริเวณซอกใบ กลมสีเทาๆ ดอกเพศผู้และเพศเมียแยกกันอยู่คุณละต้น ดอกเพศผู้จะมีช่องจากว่าดอกเพศเมีย ผล ลักษณะทรงกลม สีเขียวขนาดประมาณ ๐.๕ - ๐.๗ เซนติเมตร



การใช้ประโยชน์ทางอาหาร

ดอกและผลอ่อนแกงร่วมกับปลา党的建设 ลวก จิ้มน้ำพริก

ประโยชน์ทางสมุนไพร

ไม่มีรายงานการนำใบใช้ทางสมุนไพร

หญ้าเงินยีด

Plantago major Linn.

PLANTAGINACEAE

ຫຼວດວິຫຼຸງ

ເບື້ອເວັນ ພັກກາດນ້ຳ ມາໂນ້ອຍ

หญ้าเงินยีด ເປັນໄມ້ລັມດຸກ ສູງປະມານ ၃၀ ເຊັນຕີເມຕຣ
ລຳດັ່ນສັ້ນຕິດພົວດິນ ໃນ ເປັນໃບເດືອຍວາອອກເປັນກະຈຸກ ຖູປ່າໄໝກລົມ
ກວ້າງປະມານ ၁၂ - ၁၆ ເຊັນຕີເມຕຣ ຍາວປະມານ
၇၀ - ၈၀ ເຊັນຕີເມຕຣ ແຜ່ນໃບເຮັບມື່ອງຂອບເສັ້ນໃນ ກຳນົບໃນ
ຍາວເທົກກັບແຜ່ນໃບ ດອກ ແທງຊ່ອງອອກຈາກລາງລຳດັ່ນ ດອກ
ຢ່ອຍນີ້ຂາດເລັກສີເຂົ້າແກນນ້ຳຕາລ ພລ ເປັນຜລແໜ້ງແຕກໄດ້
ກາຍໃນມີເມີລົດຂາດເລັກງູບວິສ ສີດຳເຮັບຄືນເປັນມັນ

การໃຊ້ປະໂຍບນົດ້ານອາຫານ

ຮັບປະການເປັນຜັກສດວ່າມກັບນໍາພວກ

ປະໂຍບນົດ້ານສມຸນໄພຣ

ໃນ ເປັນຍາຂັບປັບສສວະ ແກ້ວອິນໃນ ໃຊ້ຕຳພອກແກ້ກ້າກວາ
ຜົວໜັງອັກເສບ ແມ່ລັງກັດ ແພລເຮື້ອວັງ



ຄະໂລວິຫຼາກຍາກົງໂຕ
ມານເລີຫາກຄົງຮາຜົງຄ່ານ້າງ



หน่อซาง

Dendrocalamus giganteus (Wall.) Munro

GRAMINEAE

ซืออื้น

ไผ่หวาน ไผ่ปีก ไผ่เปาะ

ຫຼື້ນິວ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

หน่อสด มีส่วนหวานนำมาทำแกงหน่อร่วมกับเห็ดล้ม น้ำคั้นใบย่านาง ยอดพิกแก้วและผักหละ ต้มกับน้ำคั้นใบยานางรับประทานเป็นผักจิม ร่วมกับน้ำพริกกะปิ น้ำปลา และน้ำพริกอีเก'

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ใบ ขับปัสสาวะ ขับฟอกโลหิตระดู แก้மடலுகอักษะ ตา แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ราก ขับปัสสาวะ แก้ไฟพิการ

ຄະດີການົມ
ມະລາວສັງເກດ

ຜົກໜີ້ນິ້ນການົມ



ກະນ່ອໄຮ

Gigantochloa albociliata Munro

GRAMINEAE

ຫຼຸ້ນໃຈ

ເບື້ອວັນ

ໄຟໄຍ້ ພາກ ໄນພາກ ໄນໄຟ ນໍາໂລກ

ໜ່ອໄຮ ລຳຕັ້ນຂຶ້ນເປັນກອທນາແນ່ສີເຂົ້າມອນເທາ ຄ້າຂຶ້ນໃນປາດຈີບໃຈເຂົ້າວຕລອດປີ ຄ້າຂຶ້ນໃນປາດສມຈະຜັດໄປ ລຳຕັ້ນ ສູງປະມານ ໧ - ໑໐ ເມຕຣ ຂະດຄວາມໂດເສັ້ນຜ່າຫຼຸງກາງປະມານ ໑.៥ - ໩.୦ ເຊັດມີມຕຣ ຂໍອຸນ໌ນເຫັນໄດ້ຫັດເຈັນ ປັ້ນຍາກ ປະມານ ୧୫ - ୧୦ ເຊັດມີມຕຣ ມີຂົນສັ້ນ ປັກຄລຸມທົ່ວໄປ ການຫຼຸມລໍາຍາກປະມານ ୧୦ - ୨୦ ເຊັດມີມຕຣ ກວ້າງປະມານ ୧୬ ເຊັດມີມຕຣ ມີຂົນອ່ອນສິ້ນດ້າລັກຄລຸມທົ່ວໄປຢະຍັງອ່ອນ ປລາຍການເຮົາບ ຕັດ ຂອບລ່າງໃດໆກັ່ງເຂົ້າ ລັກຜະນະເປັນແຜ່ນໜັງ ໃບຍອດການຍາວຮູບຫອກປລາຍເຮົາບແລ່ມ ໂຄນ ກວ້າງ ກລມ ໃບ ຍາວເຮົາບເລັກ ໂຄນໃບກລມ ຂະດຍາກປະມານ ୧୫ - ୨୦ ເຊັດມີມຕຣ ກວ້າງປະມານ ୨.୦ - ୨.୫ ເຊັດມີມຕຣ ເສັ້ນລາຍໃບມື ୬ - ୯ ຄູ່ ຮັບໃບສາກ ກ້ານໃບຍາກປະມານ ୦.୭ - ୦.୩ ເຊັດມີມຕຣ ດອກ ອອກເປັນຫ້ອມການຫຼຸມ ເມື່ອດອກແຮ້ດັ່ນມັກຈະຕາຍຫຼູກທີ່ເຮົາບ ໄຟຕາຍຊູຍ ເມີດ ລັກຜະນະເໝີອນເມີດຫຼັດຂ້າວ

ການໃຊ້ປະໂຍບນິດ້ານອາຫານ

ຫົ່ວ່ານີ້ນິ້ນການົມ ທີ່ມີຄວາມປັດຈຸບັນ ທີ່ມີຄວາມປັດຈຸບັນ ທີ່ມີຄວາມປັດຈຸບັນ

ປະໂຍບນິດ້ານສຸມຸນໄພ

ໃບ ຂັບປັສສາວະ ຂັບພົກລ້າງໂລທີຕະດູທີ່ເສີຍ ແກ້ມດລູກອັກເສັບ ລາກ ແກ້້ານອັນໄນ ແກ້ຟ້ານອັນທີ່ເກີດໃນຮ່າງກາຍ



ମୁଦ୍ରଣ

Thrysostachys siamensis Gamble

GRAMINEAE

ప్రశ్నలు

ເຊື້ອວັນ

ໄມ້ສົກ ສົກ ສົກ

หน่อสา瓜 ลำต้นเจริญเติบโตขึ้นเป็นกอสูงประมาณ ๗ - ๑๕ เมตร ลำต้นเปล่าตรง บริเวณปลายจะมีกิ่งเรียวเล็กๆ ขนาดของลำต้นเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๖ เซนติเมตร ผิวเรียบมีเมืองให้ช้อสีขาว ลำต้นสีเขียวอมเทา ปล้องยาวประมาณ ๑๕ - ๓๐ เซนติเมตร ใน เรียวแหลม โคนใบเกือบกลมทั้ง ๒ ด้าน เกลี้ยงไม่มีขัน ขนาดของใบยาวประมาณ ๗ - ๑๙ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๑.๒ เซนติเมตร ขอบใบ คาย คม กำนันใบยาวประมาณ ๒ มิลลิเมตร กระ江ใบเรียว ขอบเรียบ สัน ก้าบหุ้มใบ มีขันอ่อนเป็นคลุมปลายตัดหรือปานักจะณะพองตอกกว่าส่วนอื่น ดอก ออกเป็นช่อ มีกาบหุ้ม เมื่อดอกแห้งแล้วต้นมักตายหรือที่เรียก ไผ่ตายชัย เมล็ด ลักษณะเหมือนเมล็ดข้าว

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

หน่ออ่อน ต้มน้ำพริกกระปิ และน้ำปี๊บ หรือต้มใส่ใบย่านาง

ປະໂຍບນທາງສມນໄພ

ใบและراك ขັບປັສສາວະ ແກ້ໄຕພິກາຮ



ມາດຕະຖານານິກາ
ມາດຕະຖານາສ່ວນຮົງກູດຕ່າງໆ

ହାୟ

Calamus rotang L.

PALMAE

ចៀវេន

หมายความ หมายทางหนัง

นาย เป็นไม้เลี้ยง ลำต้นเลื้อยและแตกกอ กาบใบสีเขียวเข้มเคลือบด้วยไขสีขาวหุ้ม ลำต้นมีหนามท้าวไปแต่เป็นระเบียบใน เป็นใบประกอบ มีใบย่อยคู่สีเขียวเข้มเรียงตัวในแนวนานแบบขนนก กลางใบและขอบด้านข้างของใบมีหนามตลอดแนว ดอก ออกรูปช่อ ประจกอบด้วยกลุ่มขนนงชื่อดอกที่ไม่สมบูรณ์เพศ ปลายช่อดอกมีส่วนเรียวที่ยื่นออกไป ผล มีลักษณะกลม ผลอ่อนจะมีสีเขียวเข้ม และจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลครีมเมื่อผลแก่ เปลือกผลมีลักษณะเป็นเกล็ดบางเรียงเกยซ้อนกันหันด้าน ปลายของเกล็ดไปทางข้าวหลาม เมล็ดแข็ง ผิวขาวรุขะสีน้ำตาลเข้ม

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

นำยอดอ่อนปลอกเปลือกออกแล้วใช้แกงร่วมกับน้ำใจใน

ប្រែយិចហការសមាងូវ

แก้อาการท้องเสีย ท้องร่วง ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้ท้องผูก

ຄະໂນຕັກຫາອານຸດ
ນາງວິຫາມາລົມກາເປົ້າຫາກ

ຜົກຫົນບ້ານພາວຄົວຄົນຄຣ



ຂອມດ່ວນໜລວງ

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.

LABIATAE

ບູຊີຫຼືວິຫຼຸດ

ເບື້ອອື່ນ

ເນື່ອມຫຼຸດ ຫຼຸດ ຂອມດ່ວນໜລວງ

ຂອມດ່ວນໜລວງ ເປັນໄມ້ລຳມຸກ ສູງໄດ້ຖື່ງ ๓๐ ເຊັນຕີເມຕຣ ຖຸກສ່ວນອວນນໍ້າທັກຈ່າຍ ໃນ ອູປ່ໄປປ້ອມ ມານ ໂຄນໃບສອນ ປລາຍໃບມົນ ຂອບໃບຫຍັກພື້ນເລື່ອຍ ມີຂົນນຸ່ມປົກຄຸມທົ່ວໄປ ເມື່ອຍີ້ຈະມີກົດິນ໌ຂອນ ດອກ ອອກເປັນຫຼືທີ່ປລາຍຍອດ ຫຼູດັ້ງເຊື້ນ ສີຂາວ ຄົມມ່ວງ ໂຄນກັບດອກເຫຼືອມຕິດກັນເປັນຫລອດ ກາຍໃນມີເມັລືດກລມສື່ນໍາຕາດຄລ້າ ໃນແຕ່ລະຜລມີຈຳນວນ ๔ ເມັລືດ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຍອດອ່ອນ ໃບອ່ອນ ວັບປະທານເປັນຜັກສດຮ່ວມກັບລາບ ຮູ່ ນ້ຳພວກ
ຫຼຸບໜ່ອໄໝ້

ປະໂຍບົນດ້ານສມູນໄພ

ໃບ ແກ້ທາງເດີນປັສສາວະອັກເສບ ຈ່າຍຂັບນໍ້າຄວາມປາຫຼຸງຫລັງຄລອດ
ຄັນນໍ້າຍອດຫຼູແກ້ໜີເປັນນໍ້າຫນວາງ ແກ້ປວດທ້ອງ ແກ້ໄອເຮື້ອຮັງ ແກ້ອາຫາຈ
ໄມ່ຢ່ອຍ ພອກສີຮະແກ້ປວດ ລດໄ້



หอมเตี้ยม
หอมขาว เตี้ยม



หอมเตี้ยม

Allium sativum Linn.

ALLIACEAE

หอมเตี้ยม

ชื่ออื่น

กระเทียม หอมขาว ผักเตี้ยม เตี้ยม

หอมเตี้ยม เป็นพืชล้มลุก ลำต้นเนื้ออ่อน ต้นสูงประมาณ ๓๐ - ๔๐ เซนติเมตร ใน มีสีเขียวเป็นใบเดี่ยวแบบยาวรูปขนาดเล็กห่อหุ้มข้างในกลวง ยาวประมาณ ๓๐ - ๕๐ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๑ - ๑.๕ เซนติเมตร ส่วนโค้งของใบจะหุ้มช้อนกัน ด้านล่างของใบมีสันเป็นรอยพับตลอดความยาว ดอก มีสีขาวแกมสีขาวหรืออมชมพูออกเป็นช่อติดเป็นกระฉูกอยู่บนก้านช่อ ดอกที่ยาวประกอบด้วยดอกหลายดอก มีกลีบดอก ๖ กลีบ ลักษณะยาว มีกาบหุ้มเป็นจะงอยยาว หัว อยู่ใต้ดินประกอบด้วยหัวเล็กหลายหัวรวมกัน เปลือกนอกสีขาวหุ้มอยู่จำนวน ๒ - ๔ ชั้น

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

หัว ใช้เป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่น รับประทานสดเป็นเครื่องเคียงกับอาหาร น้ำพริก

ประโยชน์ทางสมุนไพร

หัว แก้ไอ แก้โรคผิวหนัง บำรุงธาตุ ขับไลหิตร้าย แก้โรคในปาก บำรุงปอด แก้เสมอ ขจัดไขมันที่อุดตันในหลอดเลือด แก้ท้องอืด



หอมบัว

Allium ascalonicum L.

ALLIACEAE

หอมบัว

ชื่ออื่น

หอมแดง หอมไห หอมเล็ก หอมหัว

หอมบัว เป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นอยู่ใต้ดินสำหรับสะสมอาหาร สูงประมาณ ๓๐ เซนติเมตร หัวที่อยู่ใต้ดินมีสีแดงหรือสีขาว กว้างประมาณ ๑ - ๔ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑.๕ - ๕ เซนติเมตร ใน มีลักษณะเป็นห่อกลมๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ ๓ - ๙ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๒๐ - ๓๐ เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อกลมๆ มีดอกย่อยจำนวนมากมากอัดแน่นรวมกัน มีกาบหุ้มเมื่อดอกบานจะหุ้มนี้จะเข้าด้วยกันแน่นหนึ่ง ดอกย่อยมีก้านดอกยาวประมาณ ๑ - ๑.๕ เซนติเมตร สีเขียวอ่อน มีกลีบดอก ๖ กลีบ สีขาวหรือสีขาวอมม่วงมีเส้นสีเขียวพาดตรงกลางกลีบ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

หัว ใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร ปรุงน้ำพริก ใส่แกงรวมกับผักอื่น เป็นเครื่องเคียงรับประทานกับแซลมอน ใบใส่แกงจีด, แกงอ่อง และรับประทานเป็นผักสด

ประโยชน์ทางสมุนไพร

หัวแก่ เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง แก้หวัดคัดจมูก น้ำหัวหอม เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้ปอดหู และเป็นยาบำรุงกำหันด

ଆମ୍ବାମ୍ବା

Eryngium foetidum Linn.

UMBELLIFERAE

ବ୍ୟାକ୍ ପରିଚୟ



ចិន

ຜັກໜີ່ຝຣິ່ງ ຜັກໜີ່ດອຍ ຜັກຫອມໜ້ອ ຜັກຫອມເປີ

ห้องป้อมเปือ เป็นมั่ล้มลุก สูงประมาณ ๖ - ๗ เซนติเมตร มีลำต้นอยู่ระดับดินซูใบเขี้ยว ใบ รูปไข่ขอบขนาน ขอบใบเหยักแบบพันลี่อย ยาวประมาณ ๗ - ๑๕ เซนติเมตร กว้าง ๑ - ๒ เซนติเมตร ใบสีเขียวเข้มและเงางาม ดอก ออกเป็นช่อๆ ก้านยาวสีเขียวเข้ม แต่ละดอกมีกลีบดอก ๕ กลีบ ยาว ๑.๕ - ๒.๕ เซนติเมตร กว้าง ๓ - ๕ เซนติเมตร ออกที่ปลายกิ่ง มีดอกอยู่อย่างเดียว ผล สีน้ำตาลขนาดเล็กเดือนผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ มิลลิเมตร เรียงตัวอัดแน่นเป็นรูปวงรอกหรือรูปไข่สีเขียวเข้ม ผล สีน้ำตาลขนาดเล็กเดือนผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ มิลลิเมตร

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

รับประทานเป็นผักสด หรือใช้ปั่นราดอาหาร เช่น ซุปอย่างล้ำ หลุ๊ สำลี ต้มยำ พื่อดับกลิ่นคาว

ประโยชน์ด้านสมบูรณ์

ใบแก้วห้องอีด ลำต้น หมากไฟให้สกประคบแก้ปวดเมื่อย

หอมแย้ม

Trachyspermum roxburghianum (DC) Graib.

UMBELLIFERAE

ชานมแย้ม



ชื่ออื่น

ผักชีไว ผักชีป่า ผักสะแรง ผักคี胥ะ

หอมแย้ม เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรงไม่ค่อยแตกกิ่ง ลำต้นกลวงและสูงขึ้นเมื่อออกดอก สูงได้ประมาณ ๑๐ - ๒๐ เซนติเมตร ใบ เป็นใบเดี่ยว ขอบใบหยักเจ้าเล็กเข้าหากันลงใน ใบมีสีเขียวเข้ม ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกขนาดเล็ก สีขาวมี ๕ กลีบ ผล เป็นผลแห้งรูปไข่มีขนนุ่มปกคลุมทั่วไป เมล็ด ขนาดเล็กสีน้ำตาลปลายแหลมทั้ง ๒ ด้าน

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

ใบ ลำต้น ใส่แกงหน่อ รับประทานเป็นผักสด ใส่ยา ใบมีกลิ่นหอม สามารถเก็บแห้งได้กินไม่เปลี่ยน

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

ทั้งต้นแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้วิวัดเย็น



ຄາລົວກາງຄານໂຕ
ມາລົວກາງຄານໂຕ



ເໜື້ອບອນຂາວ

Lentinus squarrosulus Mont.

POLYPORACEAE

ເບີຫຼວງສະ

ເບີອັນ

ເຫັດມັນ

ເຫັດຂອນຂາວ ລັກຂະນະໝາກເຫັດເປັນຈູປ່ປາງວຍ
ຕິ່ນາ ສີຂາວຂຶ້ນມາດອກເດີຍຫົວເປັນກຸ່ມ ເສັ້ນຜ່າສູນຍົກລາງ
ປະມານ ໂ - ລ ເຊັນຕີເມຕຣ ຂອບອະເລັກນ້ອຍ ພົມມືເກລີດ
ເລັກາ ຂາວນວລ່ອງໃໝ່ຕາດໝ່າງຮ່າຍຈາກກາລາງໝາກ
ໄປຢັງຂອບ ເນື້ອໜີ່ຍໍາ ຄວິບດອກ ມີສີຂາວເຮື່ອງທີດກັນຍາວ
ໝານນັກງາງຢັ້ງປີດຕິດກັບກຳນົກ ກຳນົກ ຈູປ່ຖອງກະບອກສີຂາວ
ຍາວປະມານ ໂ - ລ ເຊັນຕີເມຕຣ ໂຄນກຳນົກເຮົາ ປະລາວ
ບນກຳນົກມືເກລີດເນື້ອສີຂາວ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ທັງດອກ ແກງຮ່ວມກັບປລາຍ່າງ ຜັກຫລະ ນິ່ງຈິ້ນນໍ້າພົກ
ແກງແຄຣ່ວມກັບຜັກອື່ນາ



ປະໂຍບົນກາງສມູນໄພ

ທັງດອກ ບຳຈຸງຮ່ວມກາຍ ຫຼຸກມຳລັງ



ຄະດີວິຫານ
ມາລັກຫາອົງຮ່າງເກົ່າ

ຜົກຫັນນຳທຸກຄາວຄະດີ



ເຊື້ອໄຂ່ງາວ

Amanita viginata Fries var. alba (Fries) Gill.

AMANITACEAE

ຫຼູຜືສູງສູງ

ເຊື້ອົ່ນ

ເຫັດຮະໂຈກ ເຫັດໄຂ່ງ່າວ

ເຫັດໄຂ່ງ່າວ ເມື່ອຍັງຕຸມມີລັກໝະນະກລມຣີ ຂາດກວ່າງປະມານ ۲ - ۳ ເຫັນຕີເມຕຣາ
ຢາວປະມານ ۳ - ۴ ເຫັນຕີເມຕຣາ ມີເປີລືອກສີຂາວໜຸ້ມໄວ້ທັງດອກ ເມື່ອເຈົ້າຢູ່ເຕີບໂຕດ້ານບະນະປຣີໃໝ່
ດອກເຫັດອອກນາ ເປີລືອກທຸ່ມດອກເຫັດຈຶ່ງກລາຍເປັນສູານມີລັກໝະນະຄລ້າຍຕໍ່ວຍຮອງຮັບທີ່ໃຄນກ້ານ
ໝາວກກາງອອກຄລ້າຍຮ່ວມ ເມື່ອບານເຕີມທີ່ຂອບຈະເໝີຍດຕຽງ ພົວມາວກເຮົຍບເປັນມັນແກ້ ຂອບໝາວກ
ມີຮອຍຫຍັກຕື້ນໆ ຊຶ່ງຕຽງກັບຮ່ວ່ອງຂອງຄວົບ ຮອຍໜ້າມອອງດູຄລ້າຍໝາວກມີເສັ້ນລາຍເປັນຢືດ
ຢາວປະມານ ۳ - ۴ ມີລືມເມຕຣາ ເຮົຍທ່າງກັນປະມານ ۲ ມີລືມເມຕຣາ ຄວົບມີຂາດຍາວທ່າກັນ
ແລະໄມ່ຕິດກັບກ້ານ ກ້ານຮູ່ປຽກຮະບອກ ເມື່ອເຫັດໂຕເຕີມທີ່ກ່າຍໃນກ້ານມີຮູ້ກວາງຕລອດກ້ານ
ກ້ານຕອນບນມີວັງແຫວນເປັນແຜ່ນເຢື່ອບາງໆ ຢາວປະມານ ۱ - ۱.۵ ເຫັນຕີເມຕຣາ ຮັບປະທານໄດ້
ຮສ່າທິພາວນອ່ວຍ ກລິນໜ່ວມ ເມື່ອນຳໄປຕົ້ມຫ້ວົງແກງ ໂພລີແໜ່ວັດຄາໄຣົກທີ່ຜົວຂອງສາຍໃຍຈະພອນນໍ້າ
ທຳໄໝມີເນື້ອກອກນາ ໂພຣີແໜ່ວັດຄາໄຣົກຈະຍຶ່ງເພີ່ມເຂົ້າມີ້ອັນກັບນໍ້າເປັນຮະຍະເວລານາ ຊຶ່ງມີລັກໝະນະ
ເປັນນີ້ອັກ ອອບາ ສິ້ນສ່ວນຂອງເຫັດ ແລະຈະມີຮສ່າທິກລາມກຳລ່ອມຍຶ່ງເຂົ້າພສມນໍ້າຄັນຈາກໃບຢ່າງ
ເຫັດໃນສຸກຸນ໌ໜີນີ້ທີ່ຮັບປະທານໄມ້ໄດ້ ດີອ້ານ ເຫັດຮະໂຈກທີ່ A. verna (Fries) Quel. ເມື່ອຍັງຕຸມຈະມີ
ລັກໝະນະເໝີອັນກັບນີ້ທີ່ຮັບປະທານໄດ້ ແຕ່ເນື້ອບານຈະປຣາກງູລັກໝະນະໃຫ້ເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງ
ດີອ້ານ ສີຂອງໝາວກເຫັດຈະອອກສີຂ່າວອມເຂົ້າວຕອງຈ່ອນ ແລະສີຂອງຄວົບໄດ້ໝາວກຈະມີສີຂ່າວ
ກ້ານໝາວກເຫັດໄໝມີຮູ້ກວາງ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

ທັງດອກ ຕົ້ມ ແກ້ງຮ່ວມກັບຍອດນະເມຳ
ນໍ້າຄັນຈາກໃບຢ່າງ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພຣ

ໄຟມີວ່າຍາງການການນຳມາໃຊ້ທາງສມຸນໄພຣ



ຄະໂລໂລຫງວານກົມຕົວ
ນາລ້າຫງວາດ້ວຍກົມຕົວ

ເຫຼືດດອບ

ຫຼັກ
ຫຼັກ

Astreus hygrometricus

SCLERODERMATACEAE

ເຊື່ອວິນ

ເຫັດໜັງ ເຫັດແຜະ

ເຫັດດອບ ລັກໜະໜາກເຫັດ ເປັນກັນກລມສີດຳໜ່ານ ພະນະພານ ۱.៥ - ៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ເມື່ອໂຕເຕີມທີ່ດອກຈະບານ ເປີລືກນອກແຕກອອກເປັນຮູປດ້າວ ៥ ແລກ ເມື່ອແໜ້ງຈະຍຸບເຂົ້າ ເຫັດໜັນນິ້ຈະບານຫີ່ອຍຸບຂຶ້ນອູ່ກັບສັກພວມເປີຍກໍ່ຂຶ້ນ ຮ່ວ່ອແໜ້ງ ກາຍໃນມື່ຖຸກລມສີຂາວໜ່ານ ດ້ານບນແຕກອອກເປັນຮູ ໃຫ້ສປອງຟຸ້ງກະຈາຍອອກນາ ສປອງ ຮູປລມສິນໍາຕາດ ປິວຂຽວຂະ

ການໃຊ້ປະໂຍບິນດ້ານອາຫາດ

ທັດດອກ ນໍາມາແກງຮັມກັບຍອດໃບມະໝານ ຮ່ວ່ອຍອດມະນຳ ຕັ້ມວັບປະການ
ເປັນຜັກຈຶ່ມກັບນໍ້າພຣິກ

ປະໂຍບິນກາງສມຸນໄຟ

ທັດດອກ ບໍາຮຸງຮ່າງກາຍ ຫຼູກໍາລັງ ແກ້້າໃນ

នានាទេរងទីក្រុងបិទ
នានាទេរងទីក្រុងបិទ

ເພື່ອມືກ

Volvariella vovaceae (Bull. ex Fr.) sing

PLUTEACEAE

ចេរអ៊ីន

ເຫັດພາກ ເຫັດນ້ວຍ

เห็ดเพื่อง ลักษณะเมื่อแรกเกิดเป็นก้อนกลมสีขาว
ตรงยอดสีเทาดำ ขนาด ๑ - ๓ เซนติเมตร เมื่อโตขึ้นแล้วแตกออก
ภายในมีดอกเห็ดและก้านเห็ด เหลือส่วนที่ห่อหุ้มเป็นกระเบาะ
รองรับที่ฐานดอกเห็ด หมวดเห็ดเมื่อถูกตัดที่มีลักษณะคล้ายร่ม
ขนาด ๔ - ๖ เซนติเมตร ผิวเรียบสีเทา บริเวณกลางหมวดสีเทา
ดำ ขอบหมวดเรียบ ใต้หมวดเป็นครีบสีขาวแผ่นออกในแนววัศมีและ
จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนเมื่อแก่กว่าในเมื่อสปอร์ ก้านดอก
ลักษณะกลวงกลม ขนาดประมาณ ๑ เซนติเมตร ยาว ๔ - ๖
เซนติเมตร ผิวเรียบ

การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

គុកហ៊ុក ឱ្យចិត្ត កោរ ដី វីរុទ្ធភាពីមនាំរិក

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง แก้ช้ำใน บำรุงตับ





ເໜີຕລມ

Lentinus polychrous Lev.

POLYPORACEAE

ເຫັນ
ຕະຫຼາດ

ເຊື່ອວິນ

ເຫັດກະະດ້າງ ເຫັດຂອນ ເຫັດບົດ

ເຫັດລມ ມີລັກຂະນະເປັນໝາກ ຖຸປະວູຍລືກ ສີຂາວນວລ ອ້ອສີ້ນໍ້າຕາລອ່ອນອມເຫາ ເສັນຜ່າສຸນຍົກລາງປະປະມານ ៥ - ៨
ເຫັນຕີເມຕຣ ແහັນຍາວຄລ້າຍໜັງ ຂອບງອເລັກນ້ອຍ ພົວມື່ນສັ້ນາ ສີ້ນໍ້າຕາລທີ່ໄປໜຶ່ງຮົມກັນຄລ້າຍເກລົດເລົກາ ປລາຍງອເລັກນ້ອຍ ດອກອ່ອນ
ຂອບບາງແລະມ້ວນງອລົງ ຄຣີບ ສີ້ນໍ້າຕາລອ່ອນອມເຫາ ບາງແລະແຄບ ເມື່ອແທ່ງຈະແໜຍວເຂົ້າແລະເປີ່ຍນເປັນສີ້ນໍ້າຕາລແດງບົຣເວນຄຣີບ
ມີຄວາມຍາວແຕກຕ່າງກັນ ດ້ານໃນຍາວຂານເຮົາເລັກລົງໄປຕິດກຳນົດ ດ້ານນອກເຮົາແບບໄປຕິດຂອບໝາກຂອບຄຣີບມີລັກຂະນະເປັນຫຍັກ
ພື້ນເລື່ອຍເລັກາ ສາມາຄົມອັນເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າຄ້າໃໝ່ມື່ອລູບຈະຮູ້ສຶກສາກ ກຳນົດເຂົ້າແລະເປີ່ຍນເໜັງຈຸນເປັນສີ້ນໍ້າຕາລ
ດຳ ຍາວປະປະມານ ៥.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ເສັນຜ່າສຸນຍົກລາງປະປະມານ ១.៥ ເຫັນຕີເມຕຣ ອູ້ງກົງລາງໝາກຫຼືເຍື່ອໄປໜຶ່ງໄດ້ຂ້າງໜຶ່ງ
ສປອຣ ຖຸປະສົງໄດ້ເລັກນ້ອຍ ພົວເຮົາບົບບາງ

ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫາດ

ທັງດອກ ນຳມາແກງຮ່ວມກັບຜັກອື່ນ ຕຳມ ນຶ່ງ ວັບປະທານເປັນຜັກຮ່ວມກັບ
ນໍ້າພວກ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພຣ

ນໍ້າຈຸງຮ່າງກາຍ ຫຼຸກມຳລັງ ແກ້ໄຂພິພີ່



เห็ดห้า

Phaeogyroporus silvaticus (Heinem.) Pegler

BOLETACEAE

หงส์หัว
หิน

เชืออื้น

เห็ดตับเต่า เห็ดผึ้ง

เห็ดห้า มีลักษณะหนวกเห็ดเป็นคูปภาคที่ค้ำ เมื่อโตเต็มที่จะมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๒ - ๓๐ เซนติเมตร ขึ้นเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มโคนติดกัน กลุ่มละ ๓ - ๕ ดอก ดอกอ่อนมีขันละเอียดคล้ายกำมะหยี่สีน้ำตาลบริเวณกลางหมวดจะเว้าเล็กน้อย เมื่อ拔านเต็มที่ผิวสีน้ำตาลอมเหลืองอ่อนและจะปริแตกเป็นแห้งๆ เนื้อในเห็ดเมื่อถูกตัดหรือถูกจากากจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินคอมเขียว โดยเฉพาะบริเวณก้านตอนบนจะถึงหนวกเห็ด ก้าน รอบใบใหญ่สีน้ำตาลอมเหลือง ยาวประมาณ ๔ - ๘ เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๔ เซนติเมตร โคนก้านโป่งเป็นกระเบาะบางส่วนนูน และเว้าเป็นร่องลึก ผิวมันละเอียดคล้ายกำมะหยี่ สปอร์ ค่อนข้างกลมสีน้ำตาลคอมเขียวอ่อน ผิวเรียบผนังบาง ภาคเหนือโดยเฉพาะลำปางเรียกเห็ดห้า เพราะมักขึ้นบริเวณพุ่มต้นบัว (ต้นหว้า)



การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร

หั้งดอก แกงร่วมกับยอดฟักทอง ผักก้อมก้อขาวและผักส้มสะเข้า

ประโยชน์ด้านสมุนไพร

บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง บรรจายโลหิต ดับพิษร้อนภายใน



ເຫຼື້ອຫຼວງລົ່ວະບຸ

Auricularia auricularis

AURICULARIACEAE

ຂຫຼື ດູນຫຼົງ

ເຊື່ອວິນ

ເຫັດຫຼຸ້ມ

ເຫັດຫຼວງລົ່ວະບຸ ລັກຊະນະເປັນແຜ່ນໃສຄລ້າຍວຸນ ອ່ອນນຸ່ມ ແນີ້ຍາ ດ້ານບນເປັນມັນເງາສື່ນໍາຕາລປນດຳຮູ້ອສື່ນໍາຕາລປນແດງ ເກືອ້ານໍາຕາລອ່ອນ ມີຮອຍຈຶບທີ່ອຫຍັກເປັນຄື່ນ ມີນາດເສັ້ນຜ່າສູນຍົກລາງປະປານ ۱۲ - ۱۵ ເສັ້ນຕີເມຕຣ ດ້ານລ່າງມີຂົນອ່ອນລະເອີຍດ ຄລ້າຍກຳມະໜີ ສີອ່ອນກວ່າດ້ານບນ ກ້ານຂັນາດສັ້ນອຸ່ດຮອກລາດດອກຫົວໆອັນຂ້າງໄປດ້ານໄດ້ດ້ານහີ່ນທີ່ຢືດຕິດອຸ່ດກັບກິ່ງໄມ້

ການໃຊ້ປະໂຍບົດດ້ານອາຫາດ

ທັງດອກ ຍຳ ຜັດຫົວຕົ້ມຈື້ດ ຮົ້ວໂແກງແຄກັບຜັກຊັນດອື່ນາ

ປະໂຍບົດກາງສມຸນໄພຣ

ທັງດອກແກ້ຮ້ອນໃນກະຫຍາຍນ້ຳ ບໍາຈຸງຮ່າງກາຍ ຂ່າຍໆຂ່ອມແໜມສ່ວນທີ່ສຶກຫຽວ



ຄະນະລັກງາມກົມ
ນາງລັກງາມຈົ່ງກົງກົມ

ອັງລາວ

Tupistra clarkei Hook.f.

CONVALLARIACEAE

ວິຫຼວ

ເບື້ອເວັນ

ນາງລາວ ດີປາກັ້ ດີກັ້ ອາວລາວ

ອັງລາວ ເປັນໄມ້ລັ້ມລຸກມື່ເໜັງອູ້ໄດ້ດິນ ເຈົ້າຢູ່ເຕີບໂຕເປັນກອ ອາຍຸຫລາຍປີ
ສູງປະປາມານ ៨០ ເຊັ່ນຕີເມຕຣ ໃນ ຖູປະກອກ ຍາວປະປາມານ ៥០ - ៦០ ເຊັ່ນຕີເມຕຣ
ປລາຍໃປເຮົາແຫດມອອກເດືອນຮອບລຳດັນ ແຜນໃປສີເຂົ້າວເຂັ້ມເປັນເຈັນມັນ ດອກ ອອກ
ເປັນຫຼຸ່ມແທງອອກຈາກເໜັງໄດ້ດິນຕັ້ງສູງຂຶ້ນແໜ້ນພິວດິນຍາວປະປາມານ ១៥ - ២៥
ເຊັ່ນຕີເມຕຣ ມີດອກຍ່ອຍສີມ່ວງເວົ້ອາ ໂຄນກລືບເຫຼືອມຕິດກັນ ປລາຍແຍກອອກເປັນ
៦ ກລືບ ພລ ລັກໝະນະກລມ



ການໃຊ້ປະໂຍບົນດ້ານອາຫານ

ຫຼືດອກອ່ອນ ຮັບປະທານເປັນຜັກສົດ ຕຳມ ລວກ ຈຶ່ມນໍ້າພຣິກ ໄສແກງເລື່ອງ
ແກງໜ່ອ ແກ່ງປລາຍ່າງ

ປະໂຍບົນດ້ານສມຸນໄພ

ເໜັງ ຕຳມນໍ້າດື່ມແກ້ອກາກປວດໜັງ ປວດບຣິເວນບັນເຂວາ



ອາວ

232

Curcuma parviflora Wall.

ZINGIBERACEAE

ເຊື້ອວິນ

ກະຈົບເຈົ້າໄຄກ ດອກດິນ

ອາວ ເປັນພຶ້ມລຳມຸກ ລຳຕົ້ນຕຽງສູງໄດ້ຄື່ງ ໪໧ ເຫັນຕີເມຕຣ ມີເໜັງຄູ່ໃຕ້ດິນ ມີກົລິນໂຮມຈຸນ ໃນ ເປັນໄປເດືອຍເວີຍສລັບງຸປ
ຂອບຂານແກມທອກ ກວ້າງປະມານ ۶ - ۱۰ ເຫັນຕີເມຕຣ ຍາວປະມານ ۱۶ - ۲۲ ເຫັນຕີເມຕຣ ກ້ານໃນແຜ່ເປັນກາບ ດອກ ອອກເປັນ
ຊ່ອບຮົວລັບພລາຍຍອດມີດອກຍ່ອຍຈຳນວນນາກ ກລືບດອກສີແດງອມໝາມຟູ ແກສຣຕົວຜູ້ມັກແຜ່ເປັນແຜ່ນຄລ້າຍກລືບດອກ ພລ ເປັນແບບຜລແໜ້ງ
ຮູປໄໝກລັບມື້ຂົນປະປາຍ

ການໃຊ້ປະໂຍບິນດ້ານອາຫານ

ຊ່ອດອກອ່ອນ ຮ່ານອ່ອນ ລວກຮັບປະທານເປັນຜັກລິນຮ່ວມກັບນໍ້າພຣິກຫວຼອນໆ
ຮັບປະທານຮ່ວມກັບນໍ້າພຣິກປລາວ້າຫວຼອນໍ້າພຣິກຕາແດງ

ປະໂຍບິນດ້ານສມຸນໄພ

ດອກອ່ອນຂ່າຍຂັບລມ ແໜ້າແກ້ປວດເມື່ອຍ

ຄາມວັກຫາໄກນ້ອງ
ນາມວັກຫາສົບຮາເກີງຕ່າງໆ



ເຂື້ອງຕັນ

ຄົກ
ຂົກ

Kaempferia galanga L.

ZINGIBERACEAE

ເຊື່ອວິນ

ຜັກຕູບໜູນ ວ່ານນອນຫລັບ ວ່ານສຳນັກ ເປົ້າຫອມ

ເຂື້ອງຕັນ ມີລຳຕັ້ນອູ້ຍື້ໄດ້ດິນ ມີສ່ວນຂອງຈາກເປັນທີ່ສະສົມອາຫານ ໃບ ຈະແຕກຫຼູ້ນຳມາເໜີອຸດິນໃນຫ່ວງຄຸງຟັນ ໃບມີຂາດໃໝ່
ຮູບໜ້າໃສ໌ເຊີຍວເກັ່ນ ໃບອ່ອນຈະມີລັກຊະນະມ້ວນແທງຂຶ້ນມາຈາກໜ້າໄດ້ດິນພອແກ່ແລ້ວຈະຄລື່ອກແລ້ວຈະໄດ້ແຜ່ອູ້ຕິດດິນ ລັ້ງໄປຈະມີເຊີຍວ
ທົ່ວໄປຈະມີສື່ຂາວນວລ ດອກ ເປັນດອກເດືອຍວໜາດເລັກ ມີກືບປັບສິ້ວາໂພດຂຶ້ນມາຕຽງກລາງຍອດ

ການໃຊ້ປະໂຍບນີ້ດ້ານອາຫານ

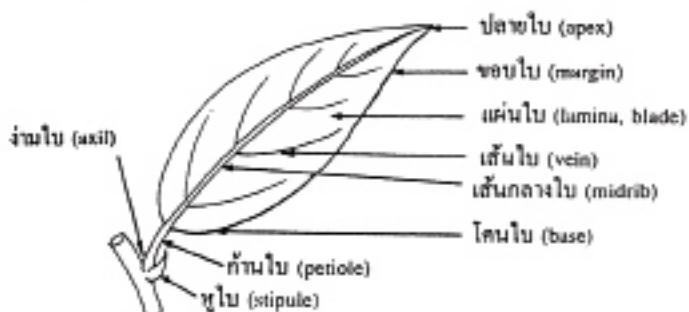
ໃບອ່ອນຮັບປະທານສດວ່າມກັບຫຼຸບໜ່ອໄໝ້ ແກ້ວມ່ວນຫຼັກລິນຄາວ

ປະໂຍບນີ້ດ້ານສມຸນໄພຣ

ເຫັນແກ້ໜ້ວດ ແກ້ກຳເດົາ ຂັບລົມໃນລໍາໄສ ສຸມກະໜ່ອມເດັກແກ້ໜ້ວດ
ແລະກຳເດົາ

ชนิดของใบ

ใบเดี่ยว (simple leaf)



ใบประกอบ (compound leaves)



ใบประกอบแบบขนนก
(pinnately compound leaves)



ใบประกอบแบบขนนกปลายคี่
(odd-pinnate)



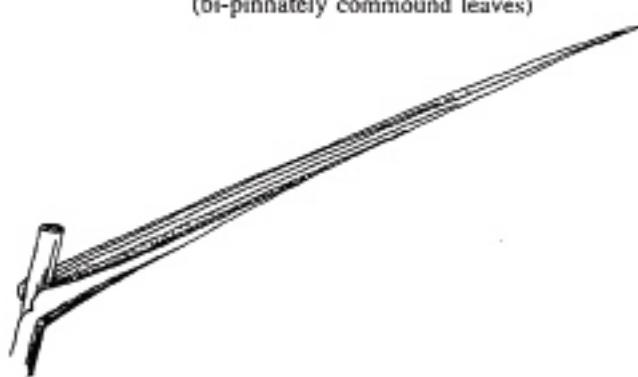
ใบประกอบแบบขนนกปลายคู่
(even-pinnate)



ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น
(bi-pinnately compound leaves)



ใบประกอบแบบนิ่วมือ
(palmately compound leaves)



เส้นใบขนานตามความยาวของใบ
(longitudinal parallel vein)



เส้นใบร่ามแพ
(reticulated vein)



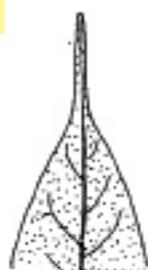
เส้นใบร่ามแพแบบนิ่วมือ
(palmately reticulated vein)

ในและการเรียงตัวของเส้นใบ (leaf venation)

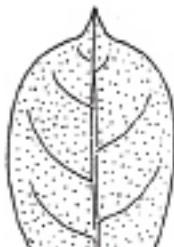
คลาสสิกพัฒนาการ

มนต์เสน่ห์แห่งธรรมชาติ

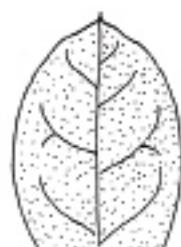
ปลายใบ



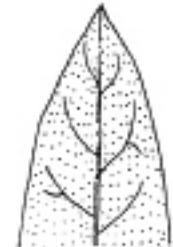
ปลายยาวแหลม (caudate)



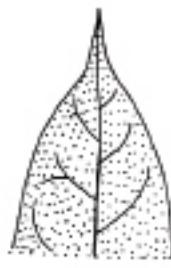
ปลายตื้นเหลี่ยม (obtuse)



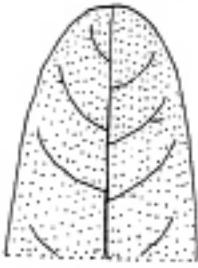
ปลายตี尖 (mucronate)



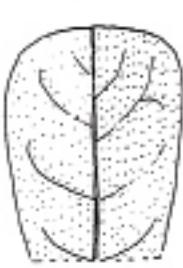
ปลายแหลม (acute)



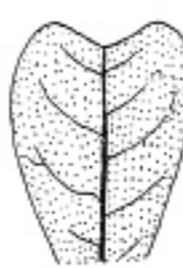
ปลายแหลมแหลม (acuminate)



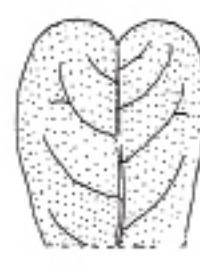
ปลายมน (obtuse)



ปลายตัด (truncate)

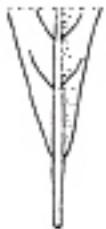


ปลายร้าวๆ (retuse)



ปลายเว้าตื้น (emarginate)

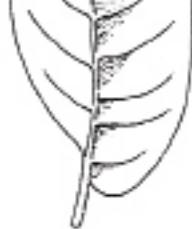
โคนใบ



โคนรูปเขี้ยว (cuneate)



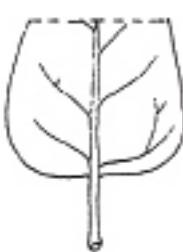
โคนสองเรียว (attenuate)



โคนเอียง (oblique)



โคนมน (obtuse)



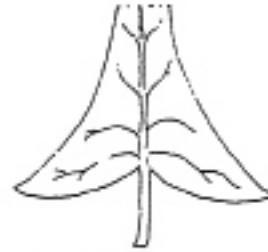
โคนตัด (petiolate)



โคนรูปหัวใจ (cordate)



โคนรูปเสือข้ามอก (sagittate)



โคนรูปเสือข้ามอก (hastate)

ขอบใบ



ขอบใบเรียบ (entire)



ขอบใบเป็นคลื่น (undulate)



ขอบใบหลักหอยโขน (crenate)



ขอบใบหลักฟัน (dentate)



ขอบใบหลักฟันเมื่อง (serrate)



ขอบใบหลักเป็นชิ้น (lobed)



ขอบใบหลักแขนงนก (pinnatifid)



ขอบใบหลักแบบน้ำมือ (palmatifid)

ปลายใบ โคนใบและขอบใบ

คลาสสิฟายฟ์ฟอร์ม

นูนวัตถุที่มีรูปร่างต่างๆ กัน



รูปฉิ่มแคบ
(subulate)



รูปเข็ม
(acicular)



รูปแบบ
(linear)



รูปขอบขนาน
(oblong)



รูปใบหอก
(lanceolate)



รูปใบหอกกลับ
(oblanceolate)



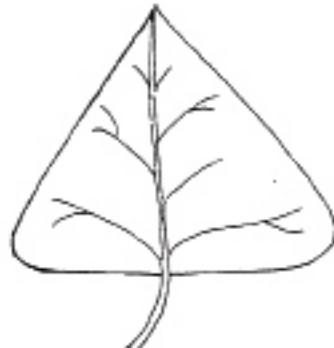
รูปไข่
(elliptic)



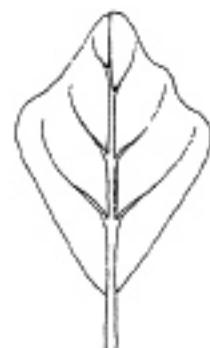
รูปไข่
(ovate)



รูปไข่กลับ
(obovate)



รูปสามเหลี่ยม
(deltoid)



รูปเชิงเหลี่ยมข้าวационดัด
(rhomboid)



รูปไต
(reniform)



รูปวงกลม
(orbicular)



รูปหัวใจ
(cordate)



รูปเคียว
(falcate)



รูปช้อน
(spatulate)

รูปร่างใบ (leaf shape)

การเรียงใบ

มโนธรรมชาติศาสตร์ปัจจุบัน

การเรียงใบ (phyllotaxy)



เรียงสลับ
(alternate)



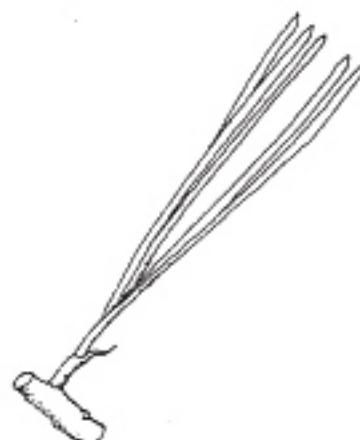
เรียงสลับระนาบเดียว
(distichous)



เรียงตรงข้าม
(opposite)



เรียงครiss-cross
(decussate)

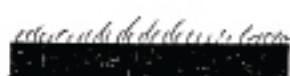


เรียงเป็นกระชุด
(fasciculate)



เรียงวงรอบ
(whorl)

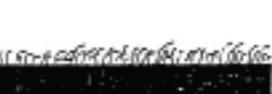
สิ่งปกคลุม (indumentum)



ขนสั้นนุ่ม
(pubescent)



ขนกำมะหยี่
(velutinous)



ขนสั้นหนาๆ
(tomentose)



ขนยาวแข็ง
(hirsute)



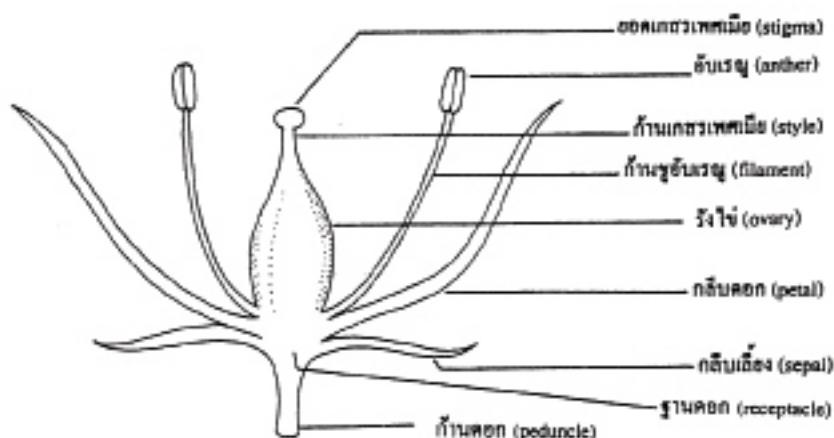
ขนรูปดาว
(stellate)

การเรียงใบ (phyllotaxy) และสิ่งปกคลุม (indumentum)

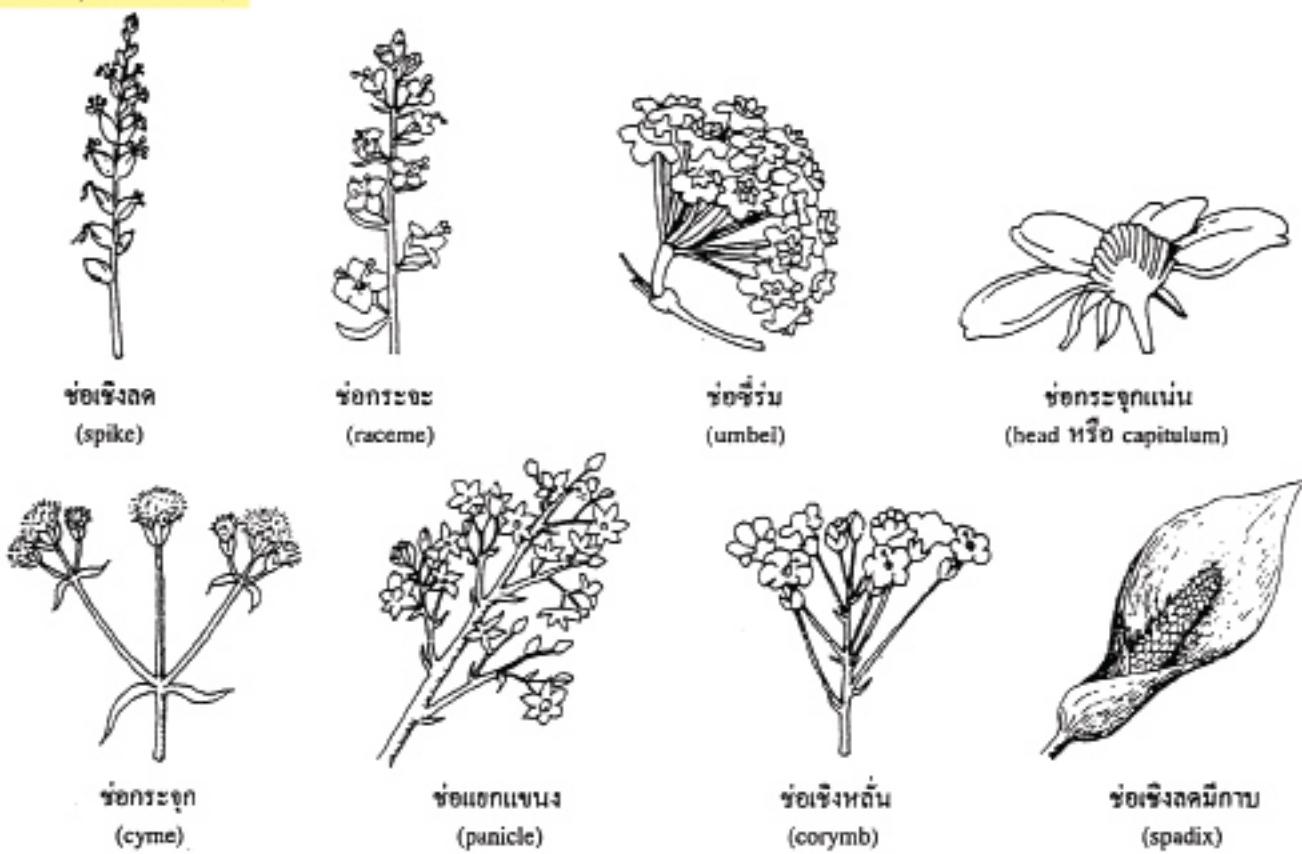
คลาสสิกพัฒนาการในพืช

หน้าที่พัฒนาการในพืช

ดอก (flower)



ช่อดอก (inflorescence)



การเรียงของกลีบดอกในตาดอก (aestivation)



เรียงครึ้กัน
(valvate)



เรียงเวียน
(contorted)



เรียงซ้อนเหลื่อมกัน
(imbricate)

ดอก และช่อดอก



บรรณานุกรม

เดิม สมิตินันทน์ ๒๕๔๔ ชื่อพรอนไม้แห่งประเทศไทย. ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ ๒๕๔๔ พิมพ์ครั้งที่ ๒
กรุงเทพ : บริษัทประชานน้ำจำกัด

ม.ร.ว ภัทรชัย รัชนี บุญชุม บุญทวี และจำลอง เพ็งคล้าย ๒๕๓๙ พรอนไม้ในสวนปาลิเกตติ
ภาคกลาง (ราชบุรี) กรุงเทพ : ชุดมีการพิมพ์

อรุณรัตน์ ชีวราช พีชสกุลพิริกไทยในประเทศไทย ๑ เมษาณ ๒๕๔๔ ห.จ.ก. ขอนแก่นการพิมพ์
สะอาด บุญเกิด ไม้เฝาบางชันดินประเทศไทย ๒๕๒๘

วัชรี ประชาศรัณสเดช ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๔๒ ผักพื้นบ้าน อีสาน ได้ เนื้อ
สำลี ใจดี สูตร วิทยนารถไฟศาลา รพีพล ภิรุษ จิรพร ลิ่มปานานนท์ นิยดา เกียรติยิ่งคุณมาลี
วิพิต วัฒนาวิญญา โครงการพัฒนาเทคโนโลยีการทำยาสมุนไพร ตุลาคม ๒๕๑๗ - กุมภาพันธ์
๒๕๒๔ การใช้สมุนไพร เล่มที่ ๒

วุฒิ วุฒิธรรมเวช แก้วกรรມไทย รวมรวมสมุนไพร ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๓๗
พิมพ์ครั้งที่ ๒ เมษาณ ๒๕๔๐ โ.เอส.พรีวิวติ๊งเข้าส์

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ๒๕๔๐ ร่มไม้ไฟพฤกษา ลำปาง : คณะวิทยาศาสตร์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๓๕ สมุนไพรสวนสิริรุกขชาติกรุงเทพ : คณะเภสัชศาสตร์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๓๙ สมุนไพรพื้นบ้านล้านนา. กรุงเทพ : คณะเภสัชศาสตร์
ดีพร้อม ไซยะงค์เกียรติ เฮ็ดไทย ๒๕๓๗ ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชุมชนถ่ายทอด เทคนิคในการเกษตรฯ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
กรุงเทพ

คณะกรรมการจัดทำอนุกรรมวิรานพีช ราชบัญฑิตยสถาน กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘ รวมคำอธิบาย เဟด
Kai Larsen & Supee Saksuwan Larsen 2006 GINGERS of THAILAND

สถาบันแพทที้ร์แน่ไทย กรมการแพทที้ร์ กระทรวงสาธารณสุข แก้วกรรມแพทที้ร์ไทย กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒
ใบพิมพ์องค์การสงเคราะห์ชาวผ่านศึก กรุงเทพ



ผักพื้นบ้านของชาติไทย

