

4.4.20. อาหารประเภทเผา

เผาปลา

แหล่งที่มา

ปลา หาจากตามธรรมชาติ ห้วย หนอง คลอง บึง โดยการทอดแห ไล่ไซ้ หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

ปลาชนิดต่างๆ

วิธีทำ

ติดไฟโดยการนำไม้ฟืนมากอง ๆ รวมกัน แล้วก็ติดไฟ เรียกว่า “การตั้งไฟกองห้า” แล้วก็นำปลามาหักคอ จากนั้นก็ใส่ลงไปในกองไฟ เอาไม้เขี่ยพลิกไปพลิกมา จนกระทั่งปลาสุก แล้วนำมากินกับเกลือ และแจ่วหัวอ่อน

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าสมัย บุญเรือง อายุ 56 ปี
บ้านเลขที่ 205 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาหน่อไม้

แหล่งที่มา

หน่อไม้ หาได้ตามเชิงภู ตามหิมห้วย ตามทุ่งนา หากินได้ในช่วง เดือนพฤษภาคม - กันยายนของทุกปี

เครื่องปรุง

หน่อไม้

วิธีทำ

“ตั้งไฟกองห้า” โดยการนำไม้ฟืนมากองรวมกัน แล้วก็ติดไฟ แล้วนำหน่อไม้มาใส่ลงไปในกองไฟ หลังจากนั้นนำออกมาแกะเปลือก แล้วนำมาซอยเป็นเส้นเล็กๆ ยีใบย่านาง

เล็กน้อย แล้วนำมาคั่ว ใส่ผักอีตู๋ (ใบแมงลัก) ปลา ร้าเกลือ ลงไป ทิ้งไว้สักครู่ ก็สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานได้ เช่น การชุบหน่อไม้ โดยการใส่ข้าวคั่ว พริกคั่ว หอม ลงไป เป็นอันเสร็จ รับประทานได้อีกด้วย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณยายบัวระพันธ์ เครือสวัสดิ์ อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 138 ม. 1 ต.คู้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาหวาย

แหล่งที่มา

หวาย ได้มาจากเหิงภู หากินได้ในช่วงเดือน มิถุนายน - กันยายน ของทุกปี

เครื่องปรุง

หวาย

วิธีทำ

นำหวายมาเผา ลงในกองไฟหว่า แล้วก็พลิกไปพลิกมา จนหวายสุกแกะเปลือกออก หลังจากนั้นก็นำมาคั่วกับแจ่วหัวอ่อน นอกจากนี้ยังนำหวายที่เผา มา “หล้า” โดยการนำหวายมาตำใส่จะเอ็ง (ครก) ใส่เกลือ ปลา ร้า ข้าวคั่ว พริกคั่ว ต้นหอม หอมไทย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าสุวพงษ์ แสนสุมา อายุ 59 ปี
บ้านเลขที่ 136 ม. 1 ต.คู้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาข้าว

แหล่งที่มา

ข้าว เป็นผักสวนครัว ที่ปลูกตามริมรั้ว หากินได้ตลอดทั้งปี

- ส่วนหัว กินได้ตลอดทั้งปี
- ส่วนหน่อ มีในช่วงฤดูฝน สามารถนำมาแกงกับป่นได้

- ส่วนดอกของข่า สามารถแก้โรคเบาหวานได้อีกด้วย

เครื่องปรุง

ข่า

วิธีทำ

นำหัวข่าใส่ลงในกองไฟ แล้วก็พลิกไปพลิกมา จนข่าสุก ทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น
กว่าเดิม สามารถนำมาใส่ลาบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้าคำพร พิมพ์สิน อายุ 55 ปี
บ้านเลขที่ 137 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผาะมะลิ้นไม้ (ลูกจี่กา)

แหล่งที่มา

หาได้ต้นมะลิ้นไม้ เป็นไม้ยืนต้น เกิดตามธรรมชาติ หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

มะลิ้นไม้ (ลูกจี่กา)

วิธีทำ

นำมะลิ้นไม้ มาใส่ลงในกองไฟ พลิกไปพลิกมา จนมะลิ้นไม้สุก มีรสขมอมหวาน
นำมารับประทานกับป่น นอกจากนั้นดอกของมะลิ้นไม้ยังสามารถนำมาเผารับประทาน แล
ยังแก้โรคเบาหวานได้อีกด้วย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณยายบัวระพันธ์ เครือสวัสดิ์ อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 138 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผา - ไลบมะตูม

แหล่งที่มา

ต้นมะตูมที่เกิดตามธรรมชาติ เป็นไม้ยืนต้น สามารถกินได้ทั้งใบและผล หากินได้ในช่วง ส่วนใบอ่อน หากินได้ในเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม ของทุกปี ไลบกินกับลาบ ปั่น ส่วนผลอ่อน หากินได้ในเดือนกรกฎาคม – ตุลาคม ของทุกปี สามารถนำมาทำน้ำมะตูมได้ ส่วนผลแก่ เดือนตุลาคม – ธันวาคม สามารถนำข้าวมาตุกกับน้ำตูมสุกกินได้

เครื่องปรุง

ไลบมะตูม

วิธีทำ

“คังไฟกองห่า” แล้วนำยอดใบอ่อนของมะตูมมาลนไฟ พลิกไปพลิกมา จนใบมะตูมสุก นำมารับประทานกับลาบ ปั่น ได้

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณยายบ้านนุ ไชยสิงห์ อายุ 59 ปี
บ้านเลขที่ 130 ม. 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

เผา - ไลบผักแค ไลบมะเฟือง

แหล่งที่มา

ต้นแค และไลบมะเฟือง เป็นไม้ยืนต้น หากินได้ตลอดทั้งปี ต้นแคกินได้ทั้งดอกและใบ ส่วนมะเฟืองกินได้ทั้งใบและผล

เครื่องปรุง

ผักแค ไลบมะเฟือง

วิธีทำ

นำใบอ่อนของต้นแค และมะเฟือง มาลนไฟกองห่า ที่เตรียมไว้แล้ว พลิกไปพลิกมา จนใบแคและใบมะเฟืองสุก นำมารับประทาน กับป่น

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังนิยมกินกันอยู่ สามารถทำกินกันได้ทุกครัวเรือน

ผู้รู้ คุณป้ารัชณี พิมพ์สิน อายุ 44 ปี
บ้านเลขที่ 85/2 ม. 1 ต.คู้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.21. อาหารประเภทย่าง

ปลาอย่าง

แหล่งที่มา

คนผู้ไทจะมีปลาอย่างไว้รับประทานก็ต่อเมื่อหาปลาได้จำนวนมาก จากการไปหาตามทุ่งนา นอกเหนือจากการเอ๊ะ ปั้ง ทำปลาร้าแล้ว ก็ยังนำมาตากแดดทำปลาอย่างได้อีกด้วย ปลาที่ได้ส่วนมากจะเป็น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหลด ปลาเซอม ปลาขาว (ปลาเกล็ดแลบ) ปลาอย่างจะมีทั้งแบบย่างไฟ อบไอร้อน จากเตาอบ หรือเรียกว่า ย่างข่า ซึ่งลักษณะการย่าง คือ คนผู้ไทจะใช้เตา 3 ก้อนเส้า เพื่อก่อไฟประกอบอาหาร นำเอาปลามาตากแดดแ่ๆจัดๆ จะทำให้ปลาสีสวยและไม่เน่า การตากปลาไม่ได้ใส่เกลือ เพราะจะทำให้เกิดเชื้อราขึ้นง่าย

เครื่องปรุง

- ตัวปลาที่ผ่า แะะออกผ่าท้องแต่ไม่ให้ตัวปลาขาด
- เกลือ

วิธีการทำ

นำเนื้อปลาที่เตรียมไว้มาทำความสะอาด (ผ่าท้องเอาจี๋ปลาออก) นำมาแร่แะะออก ใส่เกลือและวางไว้บนแผ่นไม้ที่สานเป็นตาถี่ๆ แล้วนำไปวางตรงที่มีแสงแดดส่องถึงหรือนำไปย่างบนเตาไฟ โดยให้ยกสูงจากระดับเตา ประมาณ 60 เมตร ปลาอย่างหรือปลาทากแดดจะนำมารับประทานในช่วงที่ชาวบ้านทำนาเสร็จ และมีการนำปลาขึ้นมาจากบ่อช่วงฤดูแล้งจากบ่อ นิยมทำกันภายในครอบครัว

กบ เขียด อึ่ง ย่างโดยการตากแดด

แหล่งที่มา

คนผู้ไทจะหากบ เขียด อึ่ง จากทุ่งนาในช่วงเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม ซึ่งจะเป็นฤดูฝน กบ เขียดอึ่งจะมีมาก

เครื่องปรุง

- กบ เขียด อึ่ง
- เกลือ

วิธีทำ

นำกบ เขียด อึ่ง ผ่าท้องเอาชี้ออก ล้างทำความสะอาด แล้วนำมาคลุกกับเกลือ แล้วนำกบ เขียด อึ่งที่เตรียมไว้ตากใส่แผ่นไม้ไผ่ที่สานเป็นตาถี่ๆ นำไปผึ่งแดด ที่แสงสว่างส่องถึง ตากไว้สัก 1-2 วัน ให้แห้งดีๆ จะเก็บไว้ได้นาน วิธีรับประทานโดยการนำไปปิ้ง ทานกับน้ำพริก และข้าวเหนียวร้อนๆ อร่อยมาก ปัจจุบันนี้ยังมีผู้นิยมทำอาหารแบบนี้ทานอยู่

4.4.22. อาหารประเภทจี่

จี่หอย

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา ในฤดูฝน

เครื่องปรุง

- หอย
- เกลือ

วิธีทำ

- นำหอยมาล้างให้สะอาด
- ก่อไฟให้ถ่านแดงๆ ก่อน
- นำหอยมาจิบนเตาถ่าน , กองไฟ

นิยมกันอยู่บ้างเล็กน้อย ตามทุ่งนา, ไปกินข้าวป่ากัน

จี่ปลา

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา ตามฤดูกาล

เครื่องปรุง

- ปลา
- เกลือ

วิธีทำ

- นำปลามาล้างให้สะอาด
- ทาเกลือเล็กน้อย
- นำมาจี่บนเตาไฟ กองไฟ

นิยมกันอยู่บ้างเล็กน้อย ตามทุ่งนา, ไปกินข้าวป่ากัน

จี่กบ, จี่เขียด

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา ตามฤดูกาล

เครื่องปรุง

- กบ, เขียด
- เกลือ

วิธีทำ

- นำกบ, เขียดมาล้างให้สะอาด คั่วไก่ฟุ้งออก
- ทาเกลือ แล้วนำมาจี่บนกองไฟ

ยังนิยมกันทำรับประทานกันอยู่

จี่แมงดา

แหล่งที่มา

ตามหัวไร่ปลายนา หน้าฝน เดือน 5-6

เครื่องปรุง

- แมงดา
- เกลือ

วิธีทำ

- นำแมางดามาล้างให้สะอาด
- นำมาจี่บนกองไฟ

ยังนิยมกับทำรับประทานกันอยู่

ผู้รู้ คุณตา อาคม ทะรังสี
บ้านเลขที่ 79 ม. 14 ต.คุ่มแก้ว อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

จี่ขึ้นแห้ง (เนื้อแห้ง)

แหล่งที่มา วัว ควาย ที่ตายเอง

เครื่องปรุง

- ขึ้นแห้ง (วัว, ควาย)
- เกลือ

วิธีทำ

- นำเนื้อวัว, ควาย มาทำเป็นเส้นยาวๆ
- หมักใส่เกลือ กระเทียม ชูรส ปรุงให้ได้รสชาติ
- นำไปตากแดดให้แห้ง
- แล้วนำมาจี่บนกองไฟ

ยังนิยมกับทำรับประทานกันอยู่

ผู้รู้ นายสมาน เพชรชม อายุ 48 ปี
บ้านเลขที่ 23 ม. 14 ต.คุ่มแก้ว อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.23. อาหารประเภทข้าว

ต้มไก่ข้าว

แหล่งที่มา

ไก่เลี้ยงไว้กินเองตามบ้านเรือน หากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- ไก่ 1 ตัว
- ตะไคร้
- ห้าขา
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักหอมไทย
- ใบมะขามอ่อน
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว เกลือ

วิธีทำ

นำไก่มาถอนขน แล้วชำแหละเอาเครื่องในมาทำความสะอาดแล้วพักไว้ก่อน ตั้งหม้อไฟให้เดือด แล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ลงในหม้อ ต้มไก่จนเปื่อย แล้วนำมาข้าวใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ปรุงรสตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย หอมจันทร์ บุญมงคล อายุ 48 ปี

บ้านเลขที่ 225 ม. 14 ต.คู่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มข้าวน้องหมู น้องวัว น้องควาย

แหล่งที่มา

น้องหมู คือ ส่วนที่เป็นรกของหมู

น้องวัว คือ ส่วนที่เป็นรกของวัว

น้องควาย คือ ส่วนที่เป็นรกของควาย

เครื่องปรุง

- รกหมู รกวัว หรือ รกควาย

- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- เกลือ
- ผักแพรว
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่
- ผักหอมไทย
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว

วิธีทำ

นำเนื้อหมู เนื้อวัว หรือน่องควาย มาทำความสะอาด แล้วพักไว้ก่อน ตั้งหม้อไฟให้น้ำเดือดแล้ว ใส่ลงในหม้อ ต้มจนเปื่อยแล้ว นำมาชั้วโดยใส่ พริกคั่ว, ข้าวคั่ว ผักหอมไทย ใบสาระแหน่ ต้นหอม ผักแพรว ปรงรสด้วยน้ำปลาให้ร่อยทานได้เลย

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นายหนูรัก ถั่วแก้ว อายุ 60 ปี
บ้านเลขที่ 48 ม. 14 ต.คู่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ต้มอึ้งข้าว

แหล่งที่มา

อึ้ง หาได้ตามภูเขา อึ้งจะหารับประทานได้ในช่วงฤดูฝน

เครื่องปรุง

- อึ้ง 10 ตัว
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- ปลา ร้า
- เกลือ
- ผักแพรว
- ต้นหอม
- ใบสาระแหน่

- ผักหอมไทย
- พริกคั่ว, ข้าวคั่ว

วิธีทำ

นำอึ่งที่หามาได้มาลวกน้ำร้อน แล้วพักไว้ นำหม้อมาตั้งไฟให้น้ำเดือด แล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ในหม้อ แล้วนำอึ่งที่พักไว้ใส่ลงไปด้วย พอต้มจนเปื่อยแล้ว นำมาปรุงกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ คุณยาย นวีนงค์ วาริขันธุ์ อายุ 58 ปี
บ้านเลขที่ 107 ม. 1 ต.กุ่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ຕໍ່ມາ

แหล่งที่มา

ได้ตามท้องไร่ ท้องนา ภูที่นิยม รับประทาน คือ ภูติชนฆ่า ภูชะหลัง ภูสิงโค้ง
สามารถหากินได้ตลอดปี

เครื่องปรุง

- งูติชินจำ 5-6 ขึ้น
- เกลือ
- ต้นหอม
- พริกคั่ว
- ข้าวคั่ว
- ผักแพรว
- ผักหอมไทย
- ใบสาระแน
- ตะไคร้
- ใบมะขามอ่อน
- หัวข่า

วิธีทำ

นำภูษนิคต่างๆ ที่หาได้ มาฆ่าให้ตายแล้วนำไปเผาไฟ เพื่อที่จะเอาเกล็ดมันออก แล้วนำมาความสะอาดเครื่องใน แล้วสับเป็นท่อน พอประมาณ แล้วพักไว้ก่อน นำหม้อมาตั้งไฟให้เดือดแล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ มาใส่หม้อ รวมทั้งเนื้อที่เตรียมไว้ด้วย พอสุกจนเปื่อยแล้ว นำมาปรุงกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ปรุงรสตามใจชอบ

วิธีการถ่ายทอด ปัจจุบันก็ยังรับประทานอยู่ ถ่ายทอดภายในครอบครัว

ผู้รู้ นางแสงทอง ไชยศรีดา อายุ 53 ปี
บ้านเลขที่ 211 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.24. อาหารประเภทหมัก - ดอง

ส้มเนื้อ (วัว – ควาย- ฟาน – หมูป่า)

แหล่งที่มา

คนภูไท นิยมนำส้มเนื้อสมัยก่อน มีการฆ่าวัว ควาย หรือว่าไปล่าสัตว์ป่ามา ก็ได้รับประทานสด ไม่หมด จะแบ่งไว้ทำส้มเนื้อ ปัจจุบันยังมีการทำส้มเนื้อรับประทานเอง และมีการทำขายด้วย

เครื่องปรุง

- เนื้อสด และเอาแต่เนื้อสับละเอียด
- กระเทียม แกะเปลือกโขลกให้ละเอียด
- เกลือ

วิธีทำ

เนื้อแดงสับละเอียดที่เตรียมไว้มาปั่นเอาน้ำออก มาคั้นกับกระเทียม ปรุงรสด้วยเกลือ คั้นให้เข้ากัน จนเหนียว และปั่นเป็นก้อนๆ เท่ากับลูกมะนาว ห่อด้วยใบตองกล้วย เก็บสัก 1-2 คืนก็จะได้รสเปรี้ยว รับประทานได้เลย ยังนิยมรับประทาน หรือนิยมทำกันอยู่

ผู้รู้ คุณยาย จวีวงศ์ วาริขันธุ์ อายุ 58 ปี
บ้านเลขที่ 107 ม. 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

สั่มตอนแบบหมักไห

เครื่องปรุง

เนื้อวัวสด นำมาหั่นให้เป็นชิ้นพอดี โดยทุบหัวกระเทียมใส่

วิธีทำ

- เนื้อวัวสด หั่นให้เป็นชิ้นพอดี
- หัวกระเทียม
- เกลือ
- ข้าวสาร

เมื่อนำเครื่องปรุงใส่จนครบก็ทำการคั้นให้ทั่วถึง แล้วนำมาใส่โดยใช้เวลาประมาณ

1-2

สัปดาห์ ก็นำมาปิ้งย่างได้

ผู้รู้ นางอรทัย อนันตะภูมิ

บ้านเลขที่ 79/1 ม. 14 ต.คู่มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

- แต่ไม่ให้ตัวปลาขาด
- เกลือ

วิธีการทำ

นำเนื้อปลาที่เตรียมไว้มาทำความสะอาด (ผ่าท้องเอาซี่ปลาออก) นำมาแร่เบะออก ใส่เกลือและวางไว้บนแผ่นไม้ที่สานเป็นตาถี่ๆ แล้วนำไปวางตรงที่มีแสงแดดส่องถึงหรือนำไปย่างบนเตาไฟ โดยให้ยกสูงจากระดับเตา ประมาณ 60 เมตร ปลาอย่างหรือปลาดุกแดดจะนำมารับประทานในช่วงที่ชาวบ้านทำนาเสร็จ และมีการนำปลาขึ้นมาจากบ่อช่วงฤดูแล้งจากบ่อ นิยมทำกันภายในครอบครัว

ปาแต๊ะ (ปลาร้า)

แหล่งที่มา

ปลาหาได้ตามธรรมชาติ หากินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุง

- เกลือ

- ข้าวเปลือก
- ข้าวสาร
- ปลา

วิธีทำ

นำปลาน้อย หรือปลาขาว มาล้างซีให้สะอาด ในน้ำสะอาด 3-4 ครั้ง พอน้ำล้างปลาใสแล้วให้นำปลาที่ล้างแล้วมาพักไว้ก่อน แล้วหลังจากนั้นค่อยนำมา หมักด้วยเกลือ แล้วยัดลงไปในไหที่เตรียมไว้ทิ้งไว้ประมาณ 3-4 เดือน แล้วนำมาแปลง

วิธีการแปลงปลาหมักให้เป็นปลาร้า คือ

- นำข้าวเปลือกมาคั่วให้แตกออก แล้วนำมาตำให้ละเอียด ต้มน้ำเกลือ พอร้อนได้ถึงจุดเดือดแล้ว นำมาพักไว้ให้เย็น พอน้ำเกลือเย็นแล้ว นำปลาที่หมักไว้ในไห ออกมาคลุกใส่กับข้าวเปลือกคั่วตำละเอียดที่เตรียมไว้ ให้เข้ากัน พอเข้ากันแล้ว นำปลาหมักที่คลุกกับส่วนผสมแล้วใส่ลงไปในไหตามเดิม เก็บไว้ประมาณ 1-2 อาทิตย์ก่อนนำมารับประทาน
- ปลาร้าสำหรับใส่แกง จะต้องหมักใส่เกลือน้อย เพื่อให้ปลาโน เหมาะสำหรับใส่แกง เวลาแปลงปลาร้าให้ใส่ข้าวเปลือกคั่ว
- ปลาร้าที่ใช้ทำแจ่ว จะต้องมีรสชาติส้ม (เปรี้ยว) เวลาแปลงจะต้องใส่ข้าวคั่ว (ข้าวโม)

ผู้รู้ แม่พิมพ์ใส ทะรังศรี

บ้านเลขที่ 79 หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

4.4.2. อาหารหวาน จากการศึกษาข้อมูลที่ได้เก็บได้ แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. ประเภทน้ำมี 10 ชนิด เช่น ลอดช่อง, บวชนั่น, บัวลอย, บวชมะตูบ เป็นต้น
2. ประเภทเปียกมี 20 ชนิด เช่น ข้าวหวาน, ขนมน้ำตาล, สังขยา, ข้าวโละมะตูบ เป็นต้น
3. ประเภทแห้งมี 4 ชนิด เช่น ขนมห้าวจี, ขนมนางเล็ด, ขนมห่อนจี่ม้า, และ ข้าวเกรียบ

4.4.2.1.อาหารหวาน ชนิดน้ำ



1. กะทิแดง

แหล่งที่มา

แดงไทยปลูกตามหัวไร่ปลายนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

1. แดงไทย 2 ลูก
2. น้ำตาล 1 ก.ก.
3. หัวกะทิมะพร้าว 2 ถ้วย
4. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำแดงมาผ่าครึ่งแล้วเอาเมล็ดออกปอกเปลือกแล้วซอยเป็นชิ้นพอดีคำ เอาใส่หม้อตามด้วยกะทิ น้ำตาล และใส่เกลือนิดหน่อย คนให้เข้ากัน ก็สามารถรับประทานได้เลย ของหวานชนิดนี้มีมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย จนถึงทุกวันนี้ รับประทานได้ทุกเทศกาล ยกเว้นงานศพเพราะว่าเป็นความเชื่อของชนเผ่าผู้ไท ว่าจะตายตามกันเป็นเครือเหมือนเครือของแดง

2. ก๋วยบวชชี



แหล่งที่มา ก๋วยปลุกเองตามสวนหลังบ้าน
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือน้ำบ้าน
 เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. ก๋วยน้ำหัวสุก | 1 หวี |
| 2. น้ำตาล | 5 ช้อน |
| 3. หัวกะทิมะพร้าว | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

นำก๋วยมาปอกเปลือกออกแล้วหั่นก๋วย 1 ลูก ให้ได้ 4 ชิ้น ก๋วยประมาณ 15 ลูก เสร็จแล้วนำมะพร้าวไปขูดและคั้นมะพร้าวเพื่อเอาน้ำกะทิที่เป็นหัวกะทิ 1 ถ้วย แล้วเอาน้ำเปล่าเทใส่มะพร้าวขูดอีกประมาณ 10 ถ้วย เป็นหางกะทิ เอาหัวกะทิเทลงใส่หม้อนำไปตั้งไฟให้ร้อนเคี่ยวให้แห้งพอประมาณเทหางกะทิตามลงไป น้ำตาล เกลือเล็กน้อย และก๋วยที่หั่นไว้ ทิ้งไว้พอประมาณพอสุกได้ที่แล้วก็รับประทานได้เลย ของหวานชนิดนี้มีมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย จนถึงทุกวันนี้ รับประทานได้ทุกเทศกาล

3.บวชฟักทอง



แหล่งที่มา

ฟักทองปลูกตามสวนในไร่นา
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือน้ำบ้าน
 เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. ฟักทอง | 1 ก.ก. |
| 2. น้ำตาล | 5 ช้อน |
| 3. หัวกะทิมะพร้าว | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. ปูนขาว | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

นำฟักทองไปทำความสะอาดลอกเปลือกแล้วผ่าเอาเมล็ดออกซอยเป็นชิ้นตามที่เราต้องการ แล้วนำไปแช่น้ำปูนขาวไว้ นำมะพร้าวขูดมาคั้นเอาน้ำกะทิ ได้น้ำกะทิก็นำมาตั้งไฟให้ร้อนแล้วใส่น้ำตาลพร้อมใส่เกลือเล็กน้อยพอได้ที่ก็เทฟักทองตามลงไป พอสุกและหอมได้ที่ก็ตักใส่ถ้วยรับประทานได้เลย

ที่นิยมทำบวชฟักทองรับทาน คือ งานขึ้นบ้านใหม่ และงานบุญต่างๆ ยกเว้นงานศพเพราะว่าเป็นความเชื่อของชนเผ่าผู้ไท ที่จะตายตามกันเป็นเครือเหมือนเครือของฟักทอง

4.บวขเม้น



แหล่งที่มา

เม้นเทียน(ห้วมันป้า)ขุดมาจากป่า จากโคก จะมีในช่วงฤดูฝน ประมาณเดือน 9 - 10 เกิดเองตาม

ธรรมชาติ

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

1. เม้นเทียน 1 ก.ก.
2. หัวกะทิ 1 ถ้วย
3. น้ำตาล 5 ชีด
4. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำเม้นเทียนมาขุดเอาเปลือกออก แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด

นำมะพร้าวมาปอกเปลือก ขูดเอาแต่น้ำ

นำมากั้นเอาน้ำกะทิ

นำกะทิที่ได้มาตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ใส่น้ำตาล เกลือเล็กน้อย

นำเม้นเทียนที่เตรียมไว้เทลงไปในหม้อกะทิ เคี่ยวให้สุก

บวขเม้นนิยมทำกินกันในครอบครัว ปัจจุบันหารับทานได้ยาก

5.ขนมลอดช่อง



แหล่งที่มา

ข้าวเจ้าแดงได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน เกลือต้มเอง ใบเตยปลูก

เอง

ปูนแดงซื้อที่ตลาด หรือบางที่ก็ทำเอง โดยการเผาเปลือกหอยเคแรงให้ไหม้เป็น

จี๋เถา

ขาวแล้วนำไปหมักแช่น้ำพอเปลือกหอยเปื่อยก็จะป่นขาว

ส่วนประกอบ

ข้าวเจ้าแดง 1 ก.ก. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ มะพร้าว 2 ลูก

ปูนแดง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำอ้อย 1 ก.ก. ใบเตย 1 กำมือ

วิธีทำ

ข้าวสารเจ้าล้างน้ำสะอาดแล้วแช่ไว้ 2 – 3 ชั่วโมง แล้วนำไปตำใส่ครกมอง แต่ปัจจุบันจะใช้โม่ละเอียดและกรองด้วยผ้าขาวบางๆ นำปูนมาละลายน้ำรอให้ตกตะกอนแล้วค่อยรินเอาแต่น้ำใสๆ ใบเตยหั่นเป็นฝอยแล้วตำให้ละเอียดใส่น้ำพอประมาณแล้วกรองเอาแต่น้ำสีเขียวผสมเข้ากับแป้งนำใส่หม้อตั้งไฟไม่พ่ายกวนไปเรื่อยๆ จนแป้งจับตัวเหนียวแล้วเอาหยดใส่น้ำเย็นดูถ้ามันแข็งตัวก็เป็นใช้ได้ แล้วนำมาเทใส่กระป๋องมะพร้าวที่เราเจาะรูไว้ คนสมัยโบราณจะเรียกว่าข้าวลอดกระป๋อง คนปัจจุบันจะเรียกว่าพิมพ์ขนม จากนั้นก็ใช้ไม้กรมๆ หรือขูดคดให้มันลอดรูลงน้ำปูนใสที่เราเตรียมไว้แล้วเราก็จะได้ขนมลอดช่อง

มะพร้าวขูดเอาแต่น้ำแล้วใส่เกลือพอประมาณใส่น้ำอุ่นๆ เพื่อไม่ให้กะทิจับตัวกันให้แตกมันแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางๆ น้ำอ้อยปัจจุบันใช้น้ำตาลใส่หม้อตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณเคี่ยวให้เป็นน้ำเชื่อมถ้าชอบกะทิสุกก็ต้มเข้ากันแต่ถ้าชอบกะทิสดก็ไม่ต้องต้มตักลอดช่องใส่น้ำเชื่อมลากลดด้วยน้ำกะทิกินได้เลย

ขนมลอดช่องนี้เป็นขนมที่คนไทยได้ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นอกจากเป็นอาหารหวานที่อร่อยแล้ว คนโบราณยังกินเป็นยาแก้ไม้น้ำเกลี้ยงกืด และอื่นๆ ได้ด้วย

6.ขนมบัวลอย



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียว, ข้าวเจ้า ได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียว 1 ก.ก.

ข้าวเจ้า 5 ชีด

หัวกะทิ 1 ถ้วย

น้ำอ้อยหรือน้ำตาล ตามแต่จะหาได้

วิธีทำ

แช่ข้าวเหนียวผสมข้าวเจ้าบ้างเล็กน้อย ข้าวขาวขึ้นมาให้เสียคืนน้ำ แล้วเอาไปตำครกมือ ตำให้ละเอียด แล้วใช้กระด้งร่อนให้ได้เนื้อละเอียด ผสมน้ำบ้างเล็กน้อยให้ปั้นเป็นก้อนได้

คั้นเอาน้ำกะทิ จุดไฟ ตั้งหม้อใส่น้ำกะทิและน้ำอ้อยลงไป พอ น้ำกะทิเดือด แล้วนำข้าวที่ปั้นเป็นก้อนใส่ลงไป ในหม้อน้ำกะทิ ต้มพอข้าวสุกแล้วยกลงจากเตาถ้าหวานไม่พอเราก็เติมน้ำอ้อยหรือน้ำตาลตามใจชอบ

ในอดีต ขนบบัวลอยทำกินได้ตลอดปี ส่วนมากจะทำกินภายในครอบครัว และงานขึ้นบ้านใหม่ ทำขายบ้างเล็กน้อย

7. ข้าวต้มเปียก



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียว, ข้าวเจ้า ได้จากการทำนา
น้ำตาลซื้อจากตลาด
มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือน้ำบ้าน

ส่วนประกอบ

- 1 ข้าวสารเหนียว 1 ถ้วย
- 2 มะพร้าว 2 ลูก หรือมะพร้าวชูด 1 กก.
- 3 น้ำตาลทราย 1 กก.

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวมาชอนน้ำล้างเก็บกากข้าวออกนำไปตั้งไฟเติมน้ำพอท่วม
2. คั้นมะพร้าวแยกเอาหัวกะทิไว้ถ้วยแล้วคั้นเอาหางกะทิมาเติมใส่หม้อที่กำลังต้มข้าวอยู่คนบ่อยๆระวังอย่าให้น้ำแห้งข้าวจะติดหม้อ
3. พอข้าวสุกให้ใส่น้ำตาลทรายลงไปพอน้ำตาลละลายให้ใส่หัวกะทิลงไปแล้วยกลงจากเตาไฟเติมเกลือเล็กน้อยพอให้มัน

(ถ้าจะให้อร่อยต้องเป็นข้าวเหนียวใหม่ถ้ามีมะพร้าวเปลือกผงให้ชูดเนื้อมะพร้าวด้วยที่ชูดใส่ด้วยตอนต้มข้าวพร้อมใส่น้ำตาล หรือก่อนนั้นเล็กน้อยก็ได้)

8.ต้มถั่วดำ ถั่วแดง



แหล่งที่มา

ถั่วดำ หรือถั่วแดง ได้จากการปลูกถั่วพุ่มหรือถั่วปีไว้ตามหัวไร่ปลายนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

1. เมล็ดถั่วดำ หรือถั่วแดง 1 ก.ก.
2. มะพร้าว 2 ลูกหรือมะพร้าวชูด 1 ก.ก.
3. น้ำตาลทราย 1 ก.ก.

วิธีทำ

นำถั่วดำหรือถั่วแดงมาล้างให้สะอาดเติมน้ำแล้วตั้งไฟต้มด้วยไฟพอกกลางๆจนถั่วนิ่มขึ้น มะพร้าวแยกเอาหัวกะทิไว้ถ้วยแล้วคั้นเอาหางกะทิมาเติมในหม้อที่กำลังต้มถั่วจนถั่วสุกแล้วใส่น้ำตาลลงในหม้อตามด้วยหัวกะทิและเกลือเล็กน้อยพอมันๆ (ห้ามใส่น้ำตาลก่อนถั่วสุก ถ้าใส่น้ำตาลก่อนจะทำให้ถั่วแข็งหรือถั่วไม่สุกเลย)

4.4.2.อาหารหวาน ชนิดเปียก

1.ข้าวหั่วหอก



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
 เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำตาล 5 จีค
3. มะพร้าว 1 ลูก
4. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำข้าวเหนียวมาแช่น้ำประมาณ 50 นาที แล้วนำมานึ่งให้สุกเทลงใส่หม้อ แล้วนำมะพร้าวที่เตรียมไว้ไปปูดให้เป็นฝอยเสร็จแล้วนำมาเทลงที่หม้อข้าวเหนียว นำน้ำตาล เกลือใส่ลงไป ในหม้อข้าวเหนียวและมะพร้าวคนให้เข้ากันปรุงรสตามความชอบก็สามารถรับประทานได้เลย อาหารหวานชนิดนี้ รับประทานได้ทุกเทศกาลและทุกงานบุญ

2.สังขยาใส่ไข่



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

ไขไก่เลี้ยงเอง หรือซื้อที่ตลาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก
2. มะพร้าว 1 ลูก
3. น้ำตาล 1 ก.ก
4. ไขไก่ 5 ฟอง
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
6. ใบตอง 5 ก้าน
7. ไม้ทวงมะพร้าว 3 ทวง

วิธีทำ

นำข้าวสารมาแช่ในน้ำแล้วนำไปนึ่งให้สุกแล้วปล่อยวางไว้ แล้วนำมะพร้าวมาขูดเสร็จเอามะพร้าวที่ขูดได้มาคั้นน้ำกะทิได้แล้ววางไว้ ก่อไฟ ตั้งหม้อกะทิให้ร้อน แล้วใส่น้ำตาล เกลือเล็กน้อย ข้าวที่นึ่งสุกคนให้เข้ากันจนกะทิแห้งพอดีแล้ววางไว้ก่อน นำไขมาตีใส่ง่ายเติมเกลือนิดหน่อยตามด้วยน้ำตาลเล็กน้อยแล้วคนให้เข้ากันนำไปนึ่งให้สุกวางไว้ นำใบตองมาใส่ข้าวที่เตรียมไว้ นำไข่ที่เตรียมไว้ก่อนหน้ามาปะหน้าแล้วห่อใบตองเย็บด้วยไม้ทวงมะพร้าวเป็นอันเสร็จ และนำไปรับประทานได้เลย อาหารหวานชนิดนี้รับประทานได้ทุกเทศกาล ทุกเวลา

3. ข้าวทิพย์



แหล่งที่มา

นํ้านมข้าวได้จากการทำนา

นํ้าอ้อยได้จากอ้อยที่ปลุกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่นํ้ามาเคี่ยวให้เป็นก้อนนํ้าอ้อย

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เผือก , มันแกว , ผักแพง , กลัวย , ฟักทอง , มะละกอ มันข้าวกำ , หัวสาธุ , ข้าวโพด

,

ถั่วลิสง , งา , นม , แป้ง , น้ำตาลได้จากการปลูกเอง เกลือได้จากการต้มเอง

ส่วนประกอบ

นํ้านมข้าว , มะพร้าว , นํ้าอ้อย , เผือก , มันแกว , ผักแพง , กลัวย , ฟักทอง , มะละกอ

มันข้าวกำ , หัวสาธุ , ข้าวโพด , ถั่วลิสง , งา , นม , แป้ง , น้ำตาล , เกลือ

(อัตราส่วนไม่ตายตัวใส่ได้ตามความเหมาะสม)

วิธีทำ

นํ้านมข้าวคือข้าวที่กำลังครึ่งอ่อนครึ่งแก่พอดีเป็นนํ้านมแล้วเอามาซูดออกจากรวง แล้วตำให้ละเอียดใส่นํ้าพอประมาณแล้วกรองเอาแต่นํ้าแป้ง เผือก , มันแกว , ผักแพง , กลัวย , ฟักทอง , มะละกอ ปั่นแล้วนำเมล็ดออกให้แห้งแล้วนึ่งจนเปลือกนุ่มแล้วตำให้ละเอียดใส่นํ้าพอประมาณเพื่อไม่ให้เหนียวจนเกินไปแล้วใช้ผ้าบางๆ หรือผ้าแยงกรองแล้วรีดเอาแต่ส่วนที่ละเอียด หัวสาธุสาธิปปั่นแล้วนำเมล็ดออกให้แห้งแล้วนึ่งจนเปลือกนุ่มแล้วตำให้ละเอียดใส่นํ้าพอประมาณแล้วกรองเอาแต่นํ้าแป้ง มะพร้าวซูดแล้วคั้นเอาแต่นํ้ากะทิใส่กระทะเคี่ยวให้แตกมันใช้ไม้พายกวนไปเรื่อยๆ จนแป้งสุกและเหนียว แล้วใส่นํ้าอ้อย , น้ำตาล , นม , เกลือ แล้วกวนต่อไปจนกว่าจะแห้งเหนียวจะเป็นสีเหลืองแดงและเหนียวแล้วกลงเตาใส่ถาดโรยด้วยถั่วลิสงและงาคั่ว รอให้ขนมเย็นแล้วตัดเป็นชิ้นรับประทานได้เลย ภูมิปัญญาชาวบ้านชนเผ่าผู้ไท จะกวนข้าวทิพย์ก่อนออกพรรษาหนึ่งวันเพื่อเตรียมข้าวทิพย์ไปทำบุญถวายพระในวันออกพรรษา ส่วนมากจะนิยมนํ้านมข้าวที่วัดและถ้าใครได้กินข้าวทิพย์เพียงเล็กน้อยถือว่าได้รับบุญกุศลและมีสุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาว (เป็นความเชื่อถือมาตั้งแต่บรรพบุรุษ)

4. ข้าวต้มแตก



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

นำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
น้ำอ้อย

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
กล้วย, ข้าวโพด ปลุกเอง

ส่วนประกอบ

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. ข้าวสาร(ข้าวเหนียว) | 1 ก.ก. |
| 2. น้ำตาล , น้ำอ้อย | 5 จีด |
| 3. มะพร้าว | 1 ลูก |
| 4. กล้วย | 1 หวี |
| 5. ข้าวโพด | 1 ถ้วย |

วิธีทำ

ห่ام้า(แซ่ข้าว)สารเหนียวให้อิ่มตัว แล้วยกขึ้นมาให้เสด็จน้ำก่อน เอาข้าวมาตำใส่ครก นำมะพร้าวที่ผ่าเป็นชิ้นเล็กๆ เอากล้วย , น้ำตาล , ข้าวโพด ตำเข้ากันจนแหลกดีแล้ว นำใบตองที่เตรียมไว้ เอามาห่อให้สวยงาม แล้วนำไปนึ่งให้สุก ยกลงมาพohayร้อน ก็รับประทานได้เลย

ของหวานชนิดนี้ ยังนิยมทำกินกันในเทศกาลห่อข้าวสาก ทำกันทุกปี ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่ ปู่ ย่า ตา ยาย ปัจจุบันยังทำกันอยู่ทุกปี

5.ข้าวแตงนา



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา
 น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
 น้ำอ้อย งามาได้จากการปลูกเอง

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำอ้อย 5 จีด
3. งามา 5 จีด

วิธีทำ

เอางามาคั่วให้สุกจนเหลืองหอมได้ที่แล้ว
 เทใส่ครกตำให้แหลก
 เอาข้าวเหนียวที่นึ่งเตรียมไว้ น้ำอ้อย ซอยลงไปในครก
 ตำให้เข้ากัน แล้วก็มาแบ่งกันกินได้เลย

ของหวานชนิดนี้ ถ้าคนอายุ 70 – 80 ทำให้กินก็ยังมักกินอยู่ จะได้กินข้าวแดงงาก็
 ต่อเมื่อได้เก็บเกี่ยวงามา

6. ข้าวเหนียวแดง



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

นำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
น้ำอ้อย

งาได้จากการปลูกเอง

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

1. ข้าวสารเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำอ้อย 5 จีค
3. หัวกะทิมะพร้าว 1 ถ้วย
4. งา 5 จีค

วิธีทำ

คั่วงาด้วยไฟอ่อนๆ

เอามะพร้าวมาขูด คั้นกะทิ แล้วมาตั้งไฟให้เดือด

เอาน้ำอ้อยที่เตรียมไว้ลงในกระทะ เคี่ยวให้เหนียวพอได้ที่

เอาข้าวเหนียวที่นึ่งแล้ว เทลงในกระทะเคี่ยวให้แห้งพอสมควร แล้วยกลงเตาใส่ถาด
ที่เตรียมไว้ แล้วเอาขูดเปล่ามากลึงทับให้แน่น โรยหน้าด้วยงาคั่วทำให้มีกลิ่นหอม แล้วเอามีดมาตัดเป็นชิ้น นำมารับประทานได้เลย

7. ข้าวต้มมัด ข้าวหวาน



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

กล้วยน้ำหว้าและใบตองกล้วยได้จากการปลูกตามสวน

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

ข้าวสารเหนียว	2 ก.ก.
กล้วยน้ำว้าสุก	1 หวี
มะพร้าว	2 ลูก
น้ำตาล	1 ก.ก.
ใบตองกล้วย	10 ก้าน

วิธีทำ

นำกล้วยน้ำว้ามาปอกเปลือกออกแล้วผ่าเป็นชิ้นๆ นำใบตองมาห่อข้าวสารเหนียวใส่กล้วยน้ำว้าที่ผ่าเป็นชิ้นใส่หนึ่งชิ้น แล้วห่อเข้าด้วยกันเสร็จแล้วนำมามัดมัดหนึ่งจะได้ 3 กลีบ แล้วนำไปต้มให้สุกในน้ำร้อน เมื่อสุกนำมาพักไว้ให้เย็น พอเย็นแล้วนำมาแกะใบตองออก ตัดเป็นท่อนๆ

นำมะพร้าวมาปอกเปลือกออกผ่าเอาน้ำทิ้ง ขูดเอาแต่เนื้อมะพร้าว นำข้าวต้มมัดที่ตัดเป็นท่อนๆ มาใส่กะละมัง เอามะพร้าวที่ขูดมาใส่ ใส่น้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน กลายเป็นข้าวหวาน

ข้าวหวานมีมานานแต่ดั้งเดิมจะทำกินกันในงานแต่งงาน, งานบุญ โดยเฉพาะงานแต่งงานตามธรรมเนียมประเพณีผู้ไทยจะขาดข้าวหวานไม่ได้เลย และข้าวต้มมัดก็จะใส่ในพวงข้าวของคู่บ่าวสาว เพื่อเป็นสิริมงคล

8. ข้าวโล้งมะอุบ



แหล่งที่มา

มะอุบ หรือฟักทองปลุกตามสวน

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

มะอูบหรือฟักทอง	1 ก.ก.
มะพร้าวทึนทึก	2 ลูก
ข้าวสารเหนียว	1 ก.ก.
น้ำตาล	1 ก.ก.
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เอามะพร้าวมาปอกเปลือกออกผ่าเอาน้ำออก ชูดเอาแต่เนื้อมะพร้าว เอามะอูบหรือฟักทองปอกเปลือกผ่าเป็นชิ้นๆ เอาเมล็ดออก แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำไปนึ่งพร้อมกับข้าวเหนียวพอมะอูบสุกเปื่อยแล้วขอลงจากเตา เอามาเทใส่กะละมัง มะพร้าวที่ชูดแล้วใส่เกลือเล็กน้อย เพื่อให้ได้รสหวานกลมกร่อม คลุกเคล้าให้เข้ากัน เสร็จแล้วตักใส่จานกินได้ ข้าวโเลี้ยงมะอูบส่วนมากจะทำกินภายในครอบครัว และตอนเห็ดละวาน (ลงแขก) ปัจจุบันนี้ก็ยังมีคนทำกินอยู่เป็นจำนวนมาก

9. นึ่งกลอย



แหล่งที่มา

กลอยเกิดเองตามไร่ นา ป่า

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

น้ำตาลซื้อจากตลาด

เกลือต้มเอง

ส่วนประกอบ

หัวกลอย	1 ก.ก.
มะพร้าว	1 ลูก
น้ำตาล	5 ชีด
เกลือ	2 ช้อนชา

วิธีทำ นำเอาหัวกลอยที่ไปซื้อมา นำมาปอกเปลือกแล้วฝานให้เป็นแว่นๆ เสร็จแล้วนำเอากลอยที่ฝานเป็นแว่นใส่ภาชนะที่สามารถระบายอากาศได้ดี นำไปแช่น้ำที่มีการระบายได้ดี แช่ประมาณ 1 อาทิตย์ แล้วล้างป็น้ำออกพอดีๆ แล้วนำกลอยไปนึ่งให้สุก ถ้าสุกเนื้อกลอยจะเหนียวๆ คลุกใส่มะพร้าว, น้ำตาล, เกลือ เพื่อเพิ่มรสหวานมัน

สมัยก่อนมีการกินกลอยแทนข้าว ปัจจุบันก็ยังใช้กินเป็นอาหาร ทานได้โดยการใส่น้ำตาลใส่มะพร้าวชูดคนให้เข้ากันอร่อยมาก

10. ชีต๊ะเริ่มมะพร้าว



แหล่งที่มา

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

มะพร้าวแก่จัด	3 ลูก
น้ำ	2 ขัน

วิธีทำ

นำมะพร้าวที่แก๊จนำมาขูดเอาแต่เนื้อ พอได้เนื้อแล้วคั้นเอาน้ำกะทิ สัก 2 น้ำ พอได้น้ำกะทิแล้วนำไปตั้งไฟ เคี่ยวจนน้ำแห้งจะเหลือแต่น้ำมันมะพร้าว เราก็จะตักเอาน้ำมันมะพร้าวออกส่วนที่เหลือ จะเป็นน้ำมันหรือเราเรียกว่าจี่ตะเริ่มมะพร้าวตัวเอง แต่ปัจจุบันนี้จะไม่ค่อยทำกัน และยังมีคนแก่เขาจะต้มเอาน้ำมันเป็นยาสมุนไพรรักษาโรค คนปัจจุบันไม่นิยมกินจี่ตะเริ่มมะพร้าว

11.มันเชื่อม



แหล่งที่มา

มัน หรือเผือก ปลูกเองตามหัวไร่ปลายนา
น้ำตาลทรายซื้อที่ตลาด

ส่วนประกอบ

มันหรือเผือก	1 ก.ก.
น้ำตาลทราย	5 ชีด
น้ำปูนใส	3 ถ้วย

วิธีทำ

นำเอาหัวมันดิบมาปอกเปลือกออก แล้วนำไปแช่น้ำปูนหรือไม้แช่ก็ได้ เสร็จแล้วนำไปต้มใส่น้ำพอประมาณใส่น้ำตาลลงไป ต้มจนน้ำแห้ง อย่าทำไฟแรง ไฟปานกลาง น้ำแห้งมันสุก แล้วกลึงเก็บไว้รับประทานได้ ปัจจุบันนี้ก็ยังทำกันอยู่ คุณค่าทางอาหารให้พวกแป้ง คาร์โบไฮเดรตสูง

12. ข้าวคั่ว(ข้าวเม่า)



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

ส่วนประกอบ

ข้าวเปลือกสีเขียวกำลังพอดี 1 ปีบ

วิธีทำ

นำเอาข้าวเปลือกที่ยังเขียวและสดนำมาปั่นเอาแต่เม็ดแล้วนำไปคั่วให้สุก ได้ที่แล้ว
ผึ่งไว้ให้เย็นพอประมาณ แล้วนำไปตำ ตำให้นุ่มๆ ข้าวคั่วจะไม่แข็ง กะเทาะเปลือก
ออกเป็นอันใช้ได้ รับประทานได้ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันก็ยังนิยมรับประทานกันอยู่

13. ข้าวต้มมัด



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียว ได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

เกลือต้มเอง

กล้วยน้ำว้าและใบตองกล้วยได้จากการปลูกตามสวน

ส่วนประกอบ

ข้าวสารเหนียว	1 ก.ก.
น้ำตาล	5 ชีด
หัวกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบตองกล้วย	10 ก้าน
กล้วย	1 หัว

วิธีทำ

นำข้าวสารแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมง นำมาผัดกับน้ำกะทิที่เตรียมไว้แล้ว ใส่น้ำตาลใส่เกลือนิดหน่อยเพื่อเพิ่มความมัน พอผัดข้าวสุกได้ที่แล้วยกลง นำใบตองที่เตรียมไว้ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม แล้วนำข้าวที่ผัดใส่ลงไปใบตองโดยใช้กล้วยทำเป็นไส้ ห่อเสร็จนำไปนึ่งอีกครั้ง จนสุก นึ่งพอสุกแล้วค่อยยกลง สามารถรับประทานได้ ชาวผู้ไทจะนิยมทำข้าวต้มผัดในงานบุญเดือนเก้า เดือนสิบ สงกรานต์ และวันขึ้นปีใหม่ เพื่อนำไปตักบาตร ปัจจุบัน ยังทำรับประทาน และทำขายเป็นบางส่วน

14.สาเลีห่อกาบ



แหล่งที่มา

สาเลี (ข้าวโพด) ปลุกเองตามสวน,ไร่,นา
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
 ข้าวเหนียว, ข้าวเจ้า ได้จากการทำนา

ส่วนประกอบ

สาธีสด(ข้าวโพด)	10 ฟัก
มะพร้าว	1 ลูก
น้ำตาล	1 ก.ก.
ข้าวหรือแป้ง	5 จืด

วิธีทำ

นำข้าวโพดมาปาดเอาแต่เมล็ดเอาแกนออก นำมาผสมกับข้าวเหนียวที่แช่น้ำแล้วนำมาบดหรือผสมกับแป้งข้าวเหนียวก็ได้ นำมาผสมหรือโคลกให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลมะพร้าวที่ขูดเอาแต่เนื้อมาผสมกันได้ที่แล้วนำเปลือกข้าวโพดมาห่อ ไม่ต้องทำห่อใหญ่เดี๋ยวนึ่งไม่สุก พอห่อเสร็จนำไปนึ่งให้สุกแล้วยกลงไว้รับประทาน ปัจจุบันยังนิยมรับประทานกันอยู่เป็นจำนวนมาก

15. ข้าวหลาม



แหล่งที่มา

ไม้ไผ่ป้อตัดมาจากภูเขา
ข้าวเหนียว ได้จากการทำนา
น้ำตาลซื้อจากตลาด

ส่วนประกอบ

1. ไม้ไผ่ป้อ 5 - 7 ท่อน
2. ข้าวสารเหนียว 1 ก.ก.

- | | |
|-------------|--------|
| 3. น้ำเปล่า | 3 ขัน |
| 4. น้ำตาล | 5 จี๊ด |

วิธีทำ

ตัดไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ให้สวยงามแล้วเอาข้าวสารเทลงในบ้องไม้ไผ่ป้อ เอน้ำตาล น้ำเปล่า เทลงในบ้องไม้ไผ่ป้อ แช่ไว้ประมาณ 2–3 ชม. หรือแช่ไว้ทั้งคืน พอรุ่งเช้า ก็เอา ข้าวหลามที่แช่ไว้ เอามาเผาไฟให้สุกแล้วเอาบ้องไม้ไผ่ป้อที่มีข้าวหลามที่สุก แล้วทุบเอา เปลือกที่ไฟไหม้ออก เหลือแต่ข้าวหลามที่เป็นแท่งๆ ก็เอามากินได้เลย

ของหวานชนิดนี้ ยังนิยมทำกินกันอยู่ แต่มักทำกินกันตอนได้ข้าวใหม่ ข้าวจะหอม อร่อยมาก ปัจจุบันยังทำกินกันอยู่และพบเห็นอยู่ทั่วไป

หมายเหตุ : ข้าวหลามในปัจจุบันใช้น้ำก็ได้

16. ข้าวปาด



แหล่งที่มา

ข้าวสารข้าวแดง ได้จากการทำนา

น้ำตาลซื้อจากตลาด

มะพร้าวปลูตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ใบเตยปลูกเอง

ปูนแดงซื้อที่ตลาด หรือบางที่ก็ทำเอง โดยการเผาเปลือกหอยเคแรงให้ไหม้

เป็น

จี๊ดแล้วแช่น้ำทิ้งไว้จนเปื่อยเป็นปูน

ส่วนผสม

- 1 ข้าวสารข้าวแดง 2 ถ้วย
- 2 น้ำตาลทราย 1 ก.ก

3 มะพร้าวเปลือกผง 1 ลูก

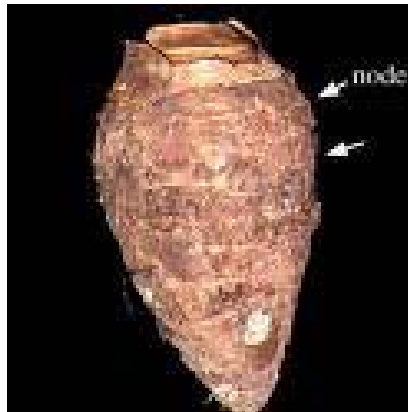
4 ใบเตย 1 กำมือ

วิธีทำ

แช่ข้าวให้นิ่มแล้วนำไปโม่หั่นใบเตยเป็นเส้นเล็กๆแล้วนำไปตำให้ละเอียดแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางเอาน้ำที่กรองแล้วไปผสมกับข้าวที่โม่แล้วนำไปตั้งไฟพอกกลางๆใช้ไม้คนเรื่อยๆอย่าให้ไหม้ใช้ไม้ที่คนตักข้าวปาดขึ้นดู จะเป็นสีเขียวมันให้หยุดดูถ้าหยุดดีให้คนต่อถ้าหยุดห่างๆให้ยกลงจากเตาไฟ แล้วนำถาดที่เตรียมไว้เทข้าวปาดลงทิ้งไว้ให้เย็นประมาณ 5 ชั่วโมง ชูมะพร้าวด้วยที่ चुดมือไว้โรยใส่ขนมข้าวปาดพอนมข้าวปาดแข็งใช้มีดตัดเป็นรูปเหลี่ยม กางหมูให้สวยงามแล้วโรยด้วยมะพร้าวชูดตามชอบใจ

(บางคนจะใส่น้ำปูนใสเล็กน้อยตอนต้มข้าวปาดจะสุกเพื่อจะให้ข้าวปาดแข็งตัวเร็วบางคนก็ไม่ใส่น้ำปูนแล้วแต่ชอบ)

17.หมกเผือก



แหล่งที่มา

หัวเผือกปลูกตามสวน

พินหาเก็บไม้แห้งตามป่า

ส่วนประกอบ

หัวเผือกขนาดกลาง

พินสำหรับก่อไฟ

วิธีทำ ก่อไฟให้ลูกเป็นจี่แล้วร้อนเหลือถ่านพอกกลางๆนำหัวเผือกมาหมกใส่จี่แล้วเอาถ่านกลบไว้ประมาณ 20 นาทีเผือกจะสุกเนื้อเผือกจะนิ่มแล้วนำมาแกะเปลือกออกรับประทานได้เลย

18.มะขามนึ่งใส่จี๊ด้าไม้เชือก



แหล่งที่มา

มะขามเปรี้ยวตามหัวไร่ปลายนา

จี๊ด้าไม้เชือกที่ถูกเผาตามป่า

ส่วนประกอบ

มะขามเปลือก 3 กก(มะขามแะเปลือกแะเมล็ด)

จี๊ด้าไม้เชือก 3 ถ้วย

วิธีทำ

นำจี๊ด้ามาผสมน้ำเล็กน้อยกรองด้วยผ้าขาวบางจะได้น้ำจี๊ด้าข้นแล้วนำมาผสม
มะขามนำไปนึ่งไฟพอสุกจะมีรสหวานโดยไม่ต้องใส่น้ำตาล

(จี๊ด้าไม้เชือกส่วนมากจะเอาจี๊ด้าจากขอนไม้เชือกที่ถูกไฟป่าไหม้หรือตั้งใจเผาทั้ง
ขอนตามนาตามสวนและต้องเอาจี๊ด้าที่เพิ่งถูกเผาใหม่ๆเท่านั้น)

19.เชื่อมมะอุบ(เชื่อมฟักทอง)



แหล่งที่มา

มะอุบ หรือฟักทองปลูกตามสวน

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน
 น้ำตาลซื้อจากตลาด
 ปูนแดงซื้อที่ตลาด หรือบางทีก็ทำเอง โดยการเผาเปลือกหอยแครงให้ไหม้
 เป็นจี้เถ้า

ส่วนประกอบ

ฟักทอง 1 ก.ก.
 หัว กะทิ 1 ถ้วย
 น้ำตาล 5 จีค
 ปูนแดงหรือปูนขาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำฟักทองมาหั่นเป็นชิ้นเอาเปลือกออกแล้วนำฟักทองมาแช่น้ำปูนประมาณ 20 นาทีแล้วนำฟักทองขึ้นให้เสด็จน้ำนำหม้อใส่น้ำตั้งไฟพอกกลางๆนำฟักทองลงต้มในหม้อ ฟักทองเริ่มสุกให้ใส่น้ำตาลต้มจนน้ำเริ่มจะแห้งพอเหนียวๆก็ใช้ได้

(ปัจจุบันเวลาจะรับประทานจะมีกะทิสดราดฟักทองเชื่อมแต่ในอดีตพอต้มสุกใส่น้ำตาลก็รับประทานได้เลย)

4.4.2.3.อาหารหวาน ชนิดแห้ง

1.ขนมนางเล็ด



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา
 น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน
 น้ำอ้อย
 เกลือต้มเอง

น้ำมันหมูซื้อจากตลาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. เกลือ 2 ช้อนชา
3. น้ำอ้อย 5 ชีด
4. น้ำมันหมู 1 ก.ก.

วิธีทำ

นำข้าวสารมาแช่น้ำเต็มเกลือเล็กน้อยแล้วนำไปนึ่งให้สุก นำไม้มาทำเป็นวงกลม แล้วแต่ขนาดที่ต้องการ (พิมพ์ปั้นขนม) ใช้ช้อนตักข้าวเหนียวโดยไม่ต้องยกลงจากเตาเพราะต้องทำตอนที่ข้าวยังร้อนอยู่ ถ้าข้าวเย็น แล้วจะจับตัวกันเป็นก้อนนำข้าวเหนียวหนึ่งร้อนๆใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ไปตากแห้งแล้วนำไปทอดใช้ไฟปานกลางต่อไปนําน้ำอ้อยไปตั้งไฟ แล้วเคี่ยวพอให้ได้น้ำอ้อยที่เหนียวพอประมาณแล้วนำช้อนมาตักค่อยๆ หยอกลงบนข้าวที่เราทอดไว้ก่อนหน้านี้ กะว่าพอดีก็รับประทานได้เลย

อาหารหวานชนิดนี้รับประทานได้ทุกเทศกาล ทุกเวลา ทำเก็บไว้ได้นานๆเป็นการถนอมอาหารอีกแบบหนึ่ง

2.ขนมข้าวจี



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

เกลือต้มเอง

น้ำมันหมูซื้อจากตลาด

แปะแซ่ชื้อจากตลาด

ดินทรายตามริมห้วยที่สะอาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ปีบ
2. น้ำอ้อย 2 ก.ก.
3. แปะแซ่ 2 จี๊ด
4. น้ำมันหมู 1 ก.ก.
5. ดินทราย 5 ถ้วย

วิธีทำ นำข้าวสารไปแช่น้ำในเวลาพอประมาณ แล้วนำไปนึ่งให้สุก แล้วเอาข้าวเหนียวไปตากแดดให้แห้ง แล้วนำไปตำแยกเม็ดๆ นำดินทรายมาคั่วใส่น้ำมันหมูให้ร้อนแล้วนำข้าวเหนียวที่เตรียมไว้มาคั่วให้ข้าวพองได้ที่แล้วนำไปร่อนแยกเม็ดข้าวกับดินทรายออกจากกัน แล้วนำไปใส่ปีบไว้ให้ได้ 1 ปีบ

นำน้ำอ้อย แปะแซ่ ต้มใส่กันจนน้ำแห้งพอประมาณแล้วเอาข้าวที่คั่วแล้ว เทลงคลุกเคล้าใส่กันจนทั่วเสร็จ แล้วเอาไปเทใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ แล้วตัดเป็นชิ้นๆ

คนผู้ไทในอดีตทำกิน ทำขาย และรับจ้างทำ มีขายตามงานเทศกาล และบุญประจำปี

ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก เนื่องจากวิธีทำที่ยากหลายขั้นตอน

3.ขนมก้อนขี้มั่ว



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

เกลือต้มเอง

น้ำมันพืชชื้อจากตลาด

มะพร้าวปลุกตามสวนหลังบ้านหรือหน้าบ้าน

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. มะพร้าว 2 ลูก
3. น้ำอ้อย 1 ก.ก.
4. น้ำมันพืช 1 ก.ก.
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ข้าวเหนียวล้างแช่น้ำประมาณ 2-3 ชั่วโมง เสร็จแล้วทำให้สะเด็ดน้ำทำให้ละเอียด ปัจจุบันจะใช้ไม้แล้วทำให้แห้งนวดให้ نرم มะพร้าวที่นึ่งก็ขูดหยาบๆ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำอ้อย ปัจจุบันจะใช้น้ำตาลกั่วจนเหนียวเป็นสีเหลือง เติมน้ำเล็กน้อย เพื่อไม่ให้น้ำตาลไหม้แล้วใส่มะพร้าวลงคั่วให้แห้งและออกสีเหลืองแดงใส่เกลือพอประมาณแล้วกลดตักใส่กระมั่งไว้ แล้วเอาแป้งปั้นเป็นแผ่นคั่มมะพร้าวใส่แล้วห่อใส่ปิ่นเป็นก้อนกลมๆ เรียงใส่กระมั่งไว้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันประมาณ 2 ถ้วย แล้วเอาขนมลงไปทอดใช้ไม้คอยพลิกขนมเพื่อไม่ให้ขนมติดกัน พอสุกแล้วก็ใช้กระชอนตักขนมขึ้นมา เพื่อไม่ให้ขนมมอมน้ำมัน

ขนมก้อนขี้มี้้นี้ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบันนี้ จะทำกินทุกฤดูกาล ข้าวเหนียวก็จะได้จากการทำนา แต่ในปัจจุบันมักจะใช้แป้งข้าวเหนียวทำแทน

4.ขนมข้าวเกรียบ



แหล่งที่มา

ข้าวเหนียวได้จากการทำนา

น้ำอ้อยได้จากอ้อยที่ปลูกไว้ในสวนแล้วนำมาอ้าวเอาแต่น้ำมาเคี่ยวให้เป็นก้อน

น้ำอ้อย

เกลือต้มเอง

ไข่ไก่เคี้ยวเอง

น้ำมันพืชซื้อจากตลาด

ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว 1 ก.ก.
2. น้ำอ้อย 5 ชีด
3. ไข่ไก่ 2 ฟอง
4. น้ำมันพืช 3 ชีด

วิธีทำ

ข้าวเหนียวล้างแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมง นึ่งให้สุกเอาใส่ครกตำ ตำให้ละเอียดใส่น้ำอ้อยหรือปัจจุบันใช้น้ำตาลใส่เกลือพอประมาณตำไปจนเนื้อขนมเหนียวจนเป็นฟองแล้วจับคึงยี่ดจนเป็นสายยาวและไม่มีเม็ดข้าวเลยก็ถือว่าใช้ได้จากนั้นก็ควักใส่หม้อปิดไว้ไม่ให้ขนมเย็น ไข่ไก่ต้มให้สุกแล้วแยกไข่แดงผสมกับน้ำมันหมูปัจจุบันใช้น้ำมันพืชตีให้แตกแล้วเอาใบตองกล้วยมาปูกันถาดแล้วเอาน้ำมันที่ผสมไข่แดงทาให้ทั่วเพื่อจะช่วยให้ขนมฟองและกรอบจากนั้นก็จับเอาเนื้อขนมประมาณก้อนเท่าไข่เปิดหรือแล้วแต่ชอบวางลงบนใบตองแล้วใช้ไม้ไผ่ยาวประมาณ 1 ฟุต ทาน้ำมันแล้วกลิ้งรีดให้เป็นแผ่นบางๆแล้วนำไปผึ่งแดดแล้วคอยพลิกกลับไปกลับมาให้ขนมแห้งพอไม่ติดกันและไม่แห้งจนเกินไปจากนั้นก็เก็บขนมจับซ้อนกันไว้เอาผ้าหรือแผ่นพลาสติกห่อไว้ให้ดีสามารถเก็บไว้กินได้เป็นเดือนๆ เวลาจะกินก็ก่อไฟแรงๆ ใช้ไม้ไผ่ทำเป็นไม้จกขนมย่างไฟ พลิกกลับไปกลับมาจะฟองและกรอบกินได้เลย

ขนมข้าวเหนียวนี้ทำสืบเนื่องกันมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน สามารถทำกินได้ทุกฤดูกาล

4.4.3. เครื่องเคียง จำพวกผักชนิดต่างๆแบ่งได้ 3 จำพวก

1. ผักสวนครัวมี 58 ชนิด เช่น พริก, หอม, จิง, ข่า, ตะไคร้, ผักบุ้ง, และผักกาด เป็นต้น
2. ผักตามป่าเขามี 30 ชนิด เช่น ผักหวาน, ผักติ้ว, ผักชะเม็ก, อีรอก, ดอกกระเจียว เป็นต้น
3. ผักตามทุ่งนามี 16 ชนิด เช่น ผักพาย, ผักชะน่องม้า, ผักสะแยงนา, และผักแว่น เป็นต้น

4.4.3.1. ผักสวนครัวมี 58 อย่าง



1. ชื่อ ข่า

ชื่ออื่น ข่าใหญ่ ข่าหลวง ข่า

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่มล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุกที่มีอายุยืนนานหลายปี ลักษณะลำต้นมีข้อและปล้องขาวอวบอ้วน เห็นชัดเจนอยู่ใต้ดินส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นก้านและใบ สูงประมาณ 1-2 เมตร เป็นไม้ที่ชอบขึ้นตามที่ลุ่ม ใบ ลักษณะรูปไข่ยาวหรือรูปรีขอบขนาน - คล้ายใบพาย สีเขียวเข้มเป็นมันออกสลับกันรอบๆ ลำต้น บนดินซึ่งเป็นกาบของใบหุ้มลำต้น

ดอก ดอกเป็นช่อสีขาวแต่มีสีแดงเล็กน้อยออกตรงปลายช่อ ดอกช่อจัดอยู่ด้วยกันอยู่อย่างหลวมๆ ช่อที่อ่อนมีกาบสีเขียวอมเหลืองหุ้มมิด (ส่วนดอกสีขาวอมสีม่วงแดงนั้น จะบานจากข้างล่างขึ้นข้างบน

ผล ลักษณะกลมและมีขนาดเท่าเม็ดบัว เมื่อแก่มีสีดำและมีเม็ดเล็ก ๆ อยู่ภายในมีรสขมเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้บริโภค เหง้าอ่อน - แก่ ต้นอ่อน ดอกอ่อนตูม

การขยายพันธุ์ เหง้า หน่อ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบขึ้นตามที่ลุ่มดินโปร่งร่วนซุยที่โคนมีความอุดมสมบูรณ์
ปลูกได้ทุกฤดูกาล ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร เหง้าอ่อนและดอก รับประทานเป็นผักสดหรือลวกให้สุก ร่วมกับน้ำพริก
เหง้าอ่อน ใช้ปรุงเป็นอาหาร เช่น ต้มข่าไก่ ตำเผ็ดข่าไก่

เหง้าแก่ ใช้ปรุงเป็นเครื่องปรุงรสและแต่งกลิ่นสำหรับน้ำพริกแกง เป็นเครื่องต้มยำ แกง

ลักษณะพิเศษ เหง้าแก่ รดเผ็ดปร่าและรสร้อน สรรพคุณ ขับลม รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
แน่นจุดเสียด



2. ชื่อ กระเทียม

ชื่ออื่น หอมเทียม กระเทียมขาว เทียม หอมขาว

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ต้น ไม้ล้มลุกมีเนื้ออ่อนมีลำต้นเป็นหัว หัวอยู่ใต้ดินประกอบด้วยหัวเล็กๆ กลีบหลายหัว รวมกัน ยาว 1-4 ซม. มีเปลือกนอกสีขาวหุ้มอยู่ 2-3 ชั้น ต้นบนดินสูง 30-45 ซม.

ใบ ใบสีเขียวเข้มแบนแคบและกลวง ยาว 30-60 ซม. กว้าง 1-2.5 ซม. ส่วนโคนของใบหุ้มซ้อนกันด้านล่างมีรอยพับเป็นสันตลอดความยาวปลายใบแหลม **ดอก** ดอกออกเป็นช่อ ดอกมีสีขาวแต้มสีม่วงหรือสีชมพูขาว ติดเป็นกระจุกอยู่บนก้านช่อดอกที่ยาว ประกอบด้วยดอกหลายดอก กลีบดอก และมีกาบหุ้มเป็นจอยยาว ก้านดอกยาวเล็กอับเกสรหันหน้าออกข้างนอกส่วนที่ใช้บริโภคใบ หัวสด แห้งการขยายพันธุ์ หัวย่อย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ดีในดินร่วนซุยที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะที่จะปลูกในดินฤดูหนาวชอบอากาศเย็นฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ใบ หัว รับประทานเป็นผักสดหรือนำมาทำผัดคอง หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด แกง หัวแห้ง นำมาทำกระเทียมเจียว หัวสด นำมาทำกระเทียมดอง

ลักษณะพิเศษ หัวกระเทียมมีกลิ่นฉุน แก่ความดันโลหิตสูง แก้โรคกลากเกลื้อน แก้จุกเสียด แน่นอึดเพื่อ



3. ชื่อ ผักอิตาลีไทย

ชื่ออื่น ใบโหระพา โหระพาไทย

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกลักษณะทางพฤกษศาสตร์ต้น พืชล้มลุกลำต้นตั้งตรง สูง 50 - 150 ซม. ลำต้นและกิ่งก้านเป็นเหลี่ยม แตกกิ่งก้านสาขามีมาก ผิวเปลือกลำต้นมีเป็นสีเขียวม่วง ใบ ใบเดี่ยวมีลักษณะเป็นรูปรียาว ปลายและโคนใบเรียวแหลมขอบใบเรียบ หรือหยักเล็กน้อย ใบกว้าง 1 - 3.5 ซม. ยาว 2 - 6 ซม. สีเขียวเข้ม ก้านใบยาว 0.7 - 2 ซม. ดอก ดอกออกเป็นช่อสั้น คล้ายฉัตร บริเวณปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอดส่วนปลายแยกเป็น 5 แฉก สีขาว หรือสีแดงเรื่อ กลีบดอกยาวประมาณ 9 มม. ผล ผลเป็นสีน้ำตาล มีเมล็ด 4 เมล็ด เมล็ดเป็นรูปกลมรียาวประมาณ 2 มม. **ส่วนที่ใช้บริโภค** ยอดอ่อน ใบการขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ดีในดินเกือบทุกประเภทฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ใบใช้ปรุงอาหารช่วยแต่งกลิ่นได้ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ผัดต่างๆ

รับประทานสดกับ ลาบ น้ำตก แหนม ขนมหิน



4. ชื่อ มะเอ็ก

ชื่ออื่น มะเขือปู่

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่มขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ต้น เป็น ไม้พุ่มขนาดเล็กอายุ 2-3 ปี สูง 50-150 ซม. แตกกิ่งก้านสาขาออกเป็นพุ่มคล้ายมะเขือพวง ลำต้นและต้นก้านใบมีหนามแหลม และขนนุ่มละเอียดปกคลุมหนาแน่น

ใบ เป็นใบเดี่ยวสีเขียวเรียงแบบสลับ รูปไข่แผ่กว้าง ขอบใบหยักเว้า ปลายใบแหลมฐานใบ 2 ข้าง – ไม่เท่ากัน มีขนนุ่มอาจมีหนามทั้งบนใบและใต้ใบ และมีหนามแข็งอยู่บนเส้นใบ ใบยาว 15-26 ซม. กว้าง 10-23 ซม. ก้านใบยาว 7 ซม.

ดอก เป็นดอกช่อมีดอกย่อย 3-5 ดอก ออกเป็นกระจุกตามบริเวณซอกใบ กลีบดอกเป็นแฉกสีขาวหรือสีม่วงอ่อนมี 4-6 กลีบ โคนติดกันแต่กลีบขนาดเล็กปลายแหลม ตรงกลางมีถุงเกสรตัวเมียสีเหลืองและเมื่อบานกลีบจะโค้งลง

ผล เป็นผลเดี่ยวลักษณะกลม ผลอ่อนสีเขียว มีขนยาวปกคลุมทั่วทั้งผล เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.6-9 ซม. ผลสุกสีเหลืองหรือสีเหลืองอมส้ม ภายในมีเมล็ดกลมเล็กๆ จำนวนมากเมล็ดเรียงเป็นแถวอยู่ภายในส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน / แก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยในที่กลางแจ้ง น้ำปานกลางทนต่อแมลงโรคและทนต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี พบตามป่าผลัดใบ ป่าละเมาะที่รกร้าง ตามสวนและข้างทาง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ผลอ่อน ผลแก่ รับประทานเป็นผักและเครื่องปรุงรสใส่ในน้ำพริก ส้มตำ แกงส้ม แกงปลา แกงเนื้อ**ลักษณะพิเศษ** มะเอ็ก มีรสเปรี้ยวเย็นอมรสขื่นเล็กน้อย ผลสุกจะมีรสเปรี้ยวจัด



5. ชื่อ มะหุ่ง (มะละกอ)

ชื่ออื่น ก้วยลา แดงต้น มะก้วยเทศ เบ็กหุ่ง บักกอ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นที่มีเนื้ออ่อนฉ่ำน้ำ ลำต้นตั้งตรงไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกลวงผิว

เปลือกขรุขระสีน้ำตาล ออกขาว

ใบ ใบเดี่ยวขนาดใหญ่ใบแผ่คล้ายร่มขอบใบหยักเว้าลึก แยกเป็นแฉก 7-9 แฉก ออก

ที่ปลายยอดแบบสลับ

ดอก ดอกเดี่ยวมีสีขาวเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ กลิ่นหอม โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็น

หลอด ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่กันคนละต้น

ผล เป็นผลเดี่ยวรูปร่างกลมยาวรี กลมหรือทรงกระบอก ผลดิบสีเขียวผลสุกมีสี

เหลือง เมล็ดมีสีน้ำตาลจำนวนมากอยู่ภายในผล เมล็ดผิวขรุขระมีเยื่อหุ้มใสโดยรอบ

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ผลดิบ

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบดินร่วนปนทราย ดินเป็นกรดเล็กน้อย น้ำไม่ขังต้องการแดด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี มีมากในช่วงต้นฤดูหนาว

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน นำมาดองรับประทานเป็นผัก ผลดิบหั่นเป็นชิ้น นึ่งหรือต้ม ให้สุก

รับประทานเป็น ผักจิ้มกับน้ำพริก หรือ ผัด แกงส้ม ส้มตำ แกงอ่อม

ลักษณะพิเศษ มะละกอสุก รสหวาน ผลสุกเป็นยาระบาย

ข้อควรระวัง กินมะละกอดิบสดมากๆ ยางทำให้ปากเปื่อย



6. ชื่อมะขิด

ชื่ออื่น พริกจั่นก พริกเต้ พริกนก พริกน้ำ พริกแจว

แหล่งที่พบ ตามบ้าน และ สวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่มขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็น ไม้พุ่มเล็กอายุ 1-3 ปี แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นตั้งตรง สูง 50-120 ซม. กิ่งอ่อนสีเขียวเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาลอ่อน

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปร่างกลมรีหรือรูปไข่ โคนใบสอบปลายใบแหลม ขอบใบและแผ่นใบเรียบสีเขียวเป็นมันวาว ใบกว้าง 2-4 ซม. ยาว 3-8 ซม.

ดอก ออกเป็นกลุ่ม 2-3 ดอก ตามง่ามกิ่งหรือที่ซอกใบ ดอกชี้ขึ้น ก้านดอกตรงหรือโค้งกลับ ดอกสีขาวหรือสีเขียวอ่อนและสีม่วง จำนวน 5 กลีบ อับเกสรตัวผู้สีเทา 1-10 อัน ล้อมรอบ เกสรตัวตัวเมียรังไข่มี 1-2 ช่อง

ผล ขนาดเล็กยาว 2-3 ซม. กว้าง 3-5 มม. ชี้น้ำภายในมีเมล็ดเป็น 2-3 พู ผลอ่อนสีเขียวอ่อน เมื่อแก่มีสีส้มแดงหรือสีแดงเมล็ด เมล็ดเล็กกลมแบน คล้ายเมล็ดมะเขือขนาดประมาณ 3 มม. สีเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอด ใบอ่อน ผลอ่อน / แก่ การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนปนเหนียว ดินร่วนระบายน้ำดี ในที่ร่มรำไรหรือกลางแจ้งไม่ทนต่อสภาพน้ำขังชอบขึ้นร่วมกับวัชพืชอื่น

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี มีมากฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอด ใบอ่อน นำไปประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง แกงอ่อม ทอดกับไข่ เมล็ดอ่อน / แก่ นำไปปรุงรสเผ็ดในอาหาร เช่น น้ำพริก ต้ม ลาบ

ลักษณะพิเศษ ยอด ใบอ่อน มีรสเผ็ด ผล มีรสเผ็ดจัด รับประทานเป็นผักจะช่วยเจริญอาหาร และช่วยขับลมทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น



7. ชื่อ มะโทแฮ

ชื่ออื่น ถั่วแฮ ถั่วแรด ถั่วแฮ

แหล่งที่พบ เป็นฝักสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้พุ่มลำต้นตั้งตรง สูง 3-5 เมตร ลำต้นแก่มีสีม่วงแดงมักแตกเป็นร่องสีน้ำตาล

ใบ ใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ เรียงสลับเป็นใบย่อยรูปขอบขนาน แกมใบหอก ผิวใบทั้งสอง

ด้านมีขน กว้าง 1-3.5 ซม. ยาว 1.5-10 ซม.

ดอก ดอกช่อออกที่ซอกใบ รูปดอกถั่ว กลีบดอกสีเหลืองมีขอบสีน้ำตาลแดง

ผล ผลเป็นฝักแบนยาว เมล็ดเหมือนถั่วเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ฝักอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ทุกสภาพแวดล้อม

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ฝักอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับลาบ เมี่ยง น้ำพริก



8. ชื่อ ผักเถม

ชื่ออื่น สะระแหน่สวน สะแน้ หอมด่วน

แหล่งที่พบ เป็นผักสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกหลายปี ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขาเลื้อยไปตามดิน มีขนสั้นนุ่มปกคลุมทั่วไป ส่วนของลำต้นมีกลิ่นหอม

ใบ ใบออกตรงข้ามเป็นคู่สลับกัน ก้านใบสั้น ใบรูปไข่ ปลายใบกลมมน ขอบใบจักแบบซี่ฟันผิวใบเป็นคลื่นมีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ ปักชำไหล

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ที่ชุ่มชื้นมีน้ำสมบูรณ์

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ใส่ยาต่างๆ ลาบ พล่า เพื่อให้ความหอมดับกลิ่นคาว ใบสะระแหน่ทอดใช้แต่งกลิ่น

ลักษณะพิเศษ สะระแหน่ มีรสเผ็ดเย็น เมื่อรับประทานแล้วช่วยขับเหงื่อลดความร้อน ขับเลือดที่คั่งค้างในร่างกาย



9. ชื่อ ผักกาดกุ่ม

ชื่ออื่น ผักกาดกรุง ผักกาดก้านกล้วย ผักกาดยักษ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น คล้ายผักกาดเขียวปลี มีความสูง 80-100 ซม. แต่ไม่ห่อปลี

ใบ ใบแผ่กว้างขยายใหญ่ ขอบใบหยัก แผ่นใบเรียบ ก้านใบแผ่ด้านข้าง

ดอก ช่อดอกยืดยาวออกมาจากยอด แตกกิ่งก้านและมีดอกเล็กสีเหลือง

ผล คล้ายผักกาดสีน้ำตาลไหม้ คล้ายผักกาดกวาดต้ง สีน้ำตาลไหม้

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอด ใบ

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สภาพดินร่วนระบายน้ำดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ใช้เป็นผักแกล้ม ลวก ดองกินกับป่น

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ใช้ทั้งต้นกิน



10. ชื่อ ผักชีลาว

ชื่ออื่น ผักชี ผักชีตักแตน ผักชีเทียน ผักชีเมือง ผักชีเหม็น ผักหอมผอม

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกอายุ 1 – 2 ปี ลำต้นตั้งตรงเรียบสีเขียวอ่อนความสูง 20 – 50 ซม. มีข้อปล้องเห็นได้ชัดเจน มีกาบใบหุ้มลำต้นเล็กน้อยทั้งต้นมีกลิ่นหอม **ใบ** เป็นใบประกอบใบย่อยเป็นเส้นเล็กๆ สีเขียวอ่อน เรียงตัวกันแบบขนนกความยาวประมาณ 3 – 5 ซม. แตกออกจากข้อสลับกัน โคนก้านใบจะแตกออกเป็นปลอกหุ้มต้น ใบย่อยมีขอบเว้าลึกทำให้ตัวใบมีลักษณะเป็นเส้นริ้วมีกลิ่นหอมฉุน **ดอก** เป็นช่อดอกแบบสองชั้นออกดอกที่ปลายยอด ดอกเล็กๆ สีเหลืองกระจายเป็นแขนงช่อดอก ก้านช่อดอกยาว 4 – 20 ซม. ก้านช่อดอกย่อย 5 – 20 ก้าน ยาว 1.5 – 7.5 ซม. ดอกย่อยมี 5 – 25 ดอก มีก้านยาว 5 – 10 มม. กลีบดอกสีเหลือง **ผล** ผลยาวรีมีขนาด 4 – 5 มม. กว้างประมาณ 2 มม. เมื่อผลแก่จะแห้งแตกออกเป็น 2 ส่วน มี 1 เมล็ด แต่ละเมล็ดมี 5 สันตามยาว **เมล็ด** ลักษณะแบนรีปลายแหลมมีช่องเล็กๆ ตามยาว เมล็ดสีน้ำตาลอ่อน

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ ลำต้นอ่อนการขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนระบายน้ำได้ดี ไม่ทนต่อน้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปีการปรุงอาหาร ใบ ลำต้นอ่อน รับประทานเป็นผักสด ร่วมกับน้ำพริก ลาบ นำมาปรุงอาหาร เช่น แกงอ่อม ผัดพริก คั่ว



11. ชื่อ ผักแพว

ชื่ออื่น ผักแพว จันทร์โถม พริกม้า หอมจันทร์ ผักแจว จันทร์แดง พริกบ้า

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็น ไม้ล้มลุกปีเดียว สูง 30 - 35 ซม. ลำต้นตั้งตรง บนลำต้นมีข้อเป็นระยะๆ บริเวณข้อมักมีรากงอกออกมา หรือลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน และมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัสกับดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ รูปร่างของใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกแกมรูปไข่ ขอบใบเรียวปลายใบแหลม ฐานใบรูปลิ้น ใบกว้าง 2.5 - 3 ซม. ยาว 5.5 - 8 ซม. ก้านใบสั้นมีหูใบลักษณะเป็นปลอกหุ้มรอบลำต้น บริเวณเหนือข้อดอก เป็นข้อ ช่อดอกมีดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวลหรือสีชมพูม่วง

ผล ขนาดเล็กมากส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปีการปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ลาบก้อย อาหารรสจัดซอยใส่ในข้าวยา **ลักษณะพิเศษ** ใบรสเผ็ดร้อนช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร



12.. ชื่อ: ตำลึง

แหล่งที่พบ เป็นผักสวนครัวตามริมรั้ว

ชื่ออื่นๆ : ตำลึง ผักตำ

ลักษณะพฤกษศาสตร์ : ตำลึงละตำลึงเป็นผักพื้นบ้านหากินได้ทุกหัวระแหง ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นตำลึงขึ้นพันไม้อื่นหรือไม้ก็ขึ้นตามริมรั้วจะเรียกผักริมรั้วก็คงไม่ผิด ปกติบ้านใครมีที่มีทางก็แทบไม่ต้องซื้อหาให้เปลือง แต่ถ้าอยู่ในเมืองลองไปเมียงๆมองๆแถวตลาดสดหรือ

ตลาดติดแอร์ดูเยอะ รับรองไม่ผิดหวัง ตำลึงมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก และที่เห็นจะถูกใจคนรักสุขภาพแน่ ๆ ก็คือ ตำลึงมีเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ยังให้แคลเซียมอีกด้วย ส่วนใครที่มีปัญหาขับถ่าย นำลองมารับประทานดู เพราะตำลึงมีกากใยที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

ตำลึง เป็นไม้เถาเลื้อยที่มีมือจับ เพื่อเกาะยึดหลักหรือต้นไม้อื่นๆ ลำเถาสีเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยวสลับกันไปตามเถา ฐานใบรูปหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อยตื้นๆ หยักเว้า 5 แฉก เส้นใบแยกจากโคนใบที่จุดเดียวกัน 5-7 เส้น ใบกว้าง 3-4 เซนติเมตร ก้านใบยาว 3-5 เซนติเมตร

ดอก เป็นดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ ออกเดี่ยวๆหรือออกเป็นกลุ่ม 2-3 ดอก เป็นไม้ที่ไม่สมบูรณ์เพศ คือ เพศผู้และเพศเมียจะอยู่คนละต้นกัน ซึ่งสังเกตได้จากใบ ถ้าใบหยักมากเป็นเพศผู้ แต่ดอกจะสีขาวทรงกระบอก หัวแฉกเหมือนกัน

ผล มีรูปร่างคล้ายแตงกวา แต่มีขนาดเล็กกว่า ผลที่อ่อนมีสีเขียว และมีลายขาว พอสุกจะกลายเป็นสีแดงสด เนื้อลักษณะสีแดง สามารถรับประทานได้

การขยายพันธุ์ : เมล็ด ใช้เมล็ดจากผลแก่ หยอดลงในหลุม เมื่อต้นกล้างอก หาไม้ปักเป็นหลักเพื่อให้ตำลึงเลื้อย ปลูกได้ดีในดินร่วนซุย นอกจากนั้นสามารถนำเถาแก่ปักชำ โดยตัดเถาแก่ขนาด 5-6 นิ้ว ปักในถุงเพาะชำ เมื่อรากและยอดงอก ก็ย้ายไปปลูกในหลุม

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้

รักษาโรคเบาหวาน : ใช้เถาแก่ๆ ประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ หรือน้ำคั้นจากผลดิบ คั้นวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น จะสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ : ควรรับประทานสด ๆ เพราะเอนไซม์ในตำลึงจะย่อยสลายง่ายเมื่อโดนความร้อน

ลดอาการคัน อาการอักเสบเนื่องจากแมลงกัดต่อยและพิษมีพิษ : นำใบตำลึงสด 2-20 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำ คั้นเอาน้ำ ทาบริเวณที่เป็นจนกว่าจะหาย (ใช้ได้ดี สำหรับหมัดคันไฟ หรือใบตำแย)

แผลอักเสบ : ใช้ใบหรือรากสด ตำพอกบริเวณที่เป็น

แก้งูสวัด, เริม : ใช้ใบสด 2 กำมือ ล้างให้สะอาด ผสมพิมเสนหรือดินสอพอง 1 ใน 4 ส่วน พอกหรือทาบริเวณที่เกิดอาการ

แก้ตาช้ำตาแดง : ตัดเถาเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้วนำมาคลึงพอชุ่ม แล้วเป่า จะเกิดฟองใช้หยอดตา

ทำให้ใบหน้าเต่งตึง : นำยอดตำลึง 1/2 ถ้วย น้ำผึ้งแท้ 1/2 ถ้วย นำมาผสม ปั่นให้ละเอียด พอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาที แล้วล้างออก ทำทุกวันได้จะดีมาก

การปรุงอาหาร

ยอดอ่อนและใบอ่อนของตำลึงนำไปลวกและนึ่งเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกและนำไปปรุงอาหารเป็นแกงเลียง แกงจืด ผัก บางท้องถิ่นชาวบ้านนำผลอ่อนของตำลึงไปคองและนำไปรับประทานกับน้ำพริกหรือปรุงเป็นแกงได้ ยอดอ่อนของตำลึงเป็นผักที่คนไทยนิยมรับประทาน มีจำหน่ายในตลาดสดทุกภาคของเมืองไทย

ตำลึงยังมีประโยชน์ ดังนี้ คือ ใบ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้วร้อน ดับพิษฝี แก้วปวด แสบปวดร้อน แก้วคัน ดอก แก้วคัน เมล็ด ตำผสมน้ำมันมะพร้าวทาแก้หิด เถา ใช้น้ำจากเถาหยดตา แก้วตาฟาง ตาแดง ตาขี้ ตาแฉะ พิษอักเสบในตา ดับพิษ แก้วอักเสบ ชงกับน้ำดื่มแก้วิงเวียนศีรษะ ราก ดับพิษทั้งปวง แก้วตาฝ้า ลดไข้ แก้วอาเจียน น้ำยาง, ต้น, ใบ, ราก แก้วโรคเบาหวาน หัว ดับพิษทั้งปวง



13. ชื่อท้องถิ่น : จิง

ชื่ออื่น: จิงเกลลง, จิงแดง จิง จิงบ้าน, จิงแครง

แหล่งที่พบ เป็นผักสวนครัว

ลักษณะ : พืชล้มลุก อายุหลายปี มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีขาวนวล ต้น ใบ และช่อดอกคล้ายไพลมาก ใบเรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ช่อดอกเป็นดู่กลม คล้ายเกล็ดปลา มีดอกสีเหลืองแทรกตามเกล็ดนั้นๆ

สรรพคุณ

แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้วใจหวัด ไอ คลื่นไส้ อาเจียน

วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้จิงสดขนาดหัวแม่มือ ผานเป็นชิ้น ชงหรือต้มกับน้ำเดือด 1 แก้ว พออุ่นแล้วเติมน้ำตาลดื่ม

นอกจากนี้จิงยังมีประโยชน์ทุกส่วน ตั้งแต่

ราก – ช่วยให้อาหารย่อย แก้วลม แก้วเสมหะ และแก้วบิด

ต้น – ช่วยขับให้ผายลม แก้อุจจาระเสียด แก้อท้องร่วง

ผล – แก้อท้องแข็ง เจ็บคอ แก้อตาฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ – แก้อฟกซ้ำ แก้นิ่ว แก้อปัสสาวะขัด แก้อโรคตา ฆ่าพยาธิ

ดอก – ช่วยย่อยอาหาร แก้อปัสสาวะขัด แก้อโรคประสาทที่ทำให้ใจชุ่มมั่ว

- จิงแก้ผมร่วน ตำราระบุว่า ให้ใช้เหง้าจิงสดมาผิงไฟพออุ่น จากนั้นให้ตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่มีผมร่วน ทำแบบนี้ประมาณ 3 วัน วันละ 2 ครั้ง ถ้ายังไม่ได้ผลให้ทำต่อไป

- จิงกำจัดกลิ่นกาย ถ้ารักษากลิ่นเหงื่อได้วงแขนมาหลากหลายวิธีแล้วแต่ยังช่วยไม่ได้ ลองใช้เหง้าจิงแก้ โดยทุบแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาทาใต้แขนทุกวัน จะช่วยกำจัดกลิ่นกายได้ ชะงัด

- จิงแก้ปากเหม็น โดยให้คั้นน้ำจิงผสมน้ำอุ่น เติมเกลือเล็กน้อย แล้วกลั้วปาก ฆ่าเชื้อโรค



14. ชื่อท้องถิ่น เปื่อย่านาง

แหล่งที่พบ เป็นผักที่เกิดตามป่าแต่ปัจจุบันนำมาปลูกไว้เป็นผักสวนครัว

ชื่ออื่นย่านาง, เครือย่านาง, เถาย่านาง, เถาวัลย์เขียว, เถาเขียว, หล้ากคินี,

ลักษณะ

ไม้เลื้อยเถาอ่อนเหนียว มีเหง้าใต้ดิน ยอดจะแทงขึ้นมาจากดินเป็นกระจุก ซึ่งจะแตกเป็นเถา ยาวเถาอ่อนมีขนนุ่ม สีเทา ๆ เถาแก่จะเกลี้ยง ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่แกมใบหอก สีเขียวเข้ม กว้าง 2-4 ซม. ยาว 5-12 ซม. รูปโคนใบมน ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวเรียบมัน ดอกออกตามเถาและที่ซอกใบเป็นช่อสั้น ๆ แยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผลเป็นผลกลุ่ม ผลย่อย รูปวงรี แก่จัดมีสีแดงสด เมล็ดรูปเกือบกลม

การขยายพันธุ์

โดยใช้เถาแก่ที่ติดหัวหรือเมล็ด ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ทุกฤดู มักพบอยู่ในป่าโปร่งทั่วไป เป็นไม้ที่ปลูกง่ายโดยการปลูกเป็นหลุมหรือยกร่องก็ได้ ปัจจุบันนี้นำมาปลูกเป็นพืชผักสวนครัวแล้ว

ส่วนที่นำมาเป็นยา ราก ใบ หัว

สรรพคุณทางยา ลดไข้ : ใช้ราก 1 กำมือ (15 กรัม) ต้มน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 3 มื้อ

ถอนพิษสุรา : น้ำคั้นจากใบย่านาง ใช้ดื่ม

ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ : ใช้หัวเคี้ยวกับน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว

ข้อควรรู้

ใบสดใช้ปรุงอาหาร โดยเฉพาะอาหารภาคเหนือและภาคอีสาน นิยมใช้แต่งสีเขียวในอาหาร
 คาวเช่นแกงลาว แกงอ่อม ซุปหน่อไม้ ต้มเปาะฉะ นอกจากจะช่วยแต่งสีเขียวแล้วยังช่วยให้
 น้ำแกงข้นมากขึ้นด้วย



15. ชื่อ โท่พู

ชื่ออื่น ถั่วพูจีน ถั่วพูใหญ่ ถั่วพูตะขาบ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นเถาเลื้อยจำพวกถั่วลำต้นเลื้อย ยาว 1-4 เมตร

ใบ ประกอบด้วยใบย่อยสีเขียว 3 ใบย่อยยาว 4-6 ซม. กว้าง 2.5-4 ซม. ปลายใบย่อย
 แหลมโคนใบป้อน

ดอก ลักษณะดอกแบบดอกถั่ว ดอกมีสีม่วงขาว

ผล เป็นฝักสีเขียวมีปีกออก 4 ปีก ยาว 3-4 นิ้ว สีเขียวอ่อน ภายในมีเมล็ดอยู่
 ประมาณ 20 เมล็ด เมล็ดเรียบเป็นมัน อาจมีสีขาวน้ำตาลดำหรืออาจเป็นจุดประ

ส่วนที่ใช้บริโภค ฝักอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เติบโตได้ดีในประเทศแถบร้อนฝนตกชุก

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ฝักอ่อนรับประทานเป็นผักสดหรือลวกให้สุกร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด ยำ แกงส้ม แกงเผ็ด ใส่ทอดมัน



16. ชื่อผักอีตู๋

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ชื่ออื่น ๆ : มังลัก แมงลัก

ลักษณะทั่วไป : ต้น : เป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นมีความสูงประมาณ 2-3 ฟุต โคนลำต้นแข็ง ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม

ใบ : ใบออกเป็นใบเดี่ยว ลักษณะของใบกลมรี ปลายใบแหลม มีสีเขียวอ่อน มีขนนุ่ม กลิ่นใบหอม

ดอก : ดอกออกเป็นช่อ ตามบริเวณปลายกิ่ง หรือยอด ดอกมีลักษณะเป็นกลีบสีขาว ดอกจะคงทนและอยู่ได้นาน

ผล : เมื่อกลิบดอกร่วง ก็จะเป็นผล ผลมีขนาดเล็ก สีน้ำตาลเข้ม ภายในผลมีเมล็ดอยู่ 4 เม็ด

การขยายพันธุ์ : เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ทนต่อแสงแดดได้ดี ขยายพันธุ์ด้วยการใช้เมล็ด

ส่วนที่ใช้ : ลำต้น ใบ เมล็ด

สรรพคุณ : ลำต้น ใช้ลำต้นสด นำมาต้มน้ำดื่ม เป็นยาแก้ไข้ ขับเหงื่อ ขับลม กระตุ้น และแก้โรคทางเดินอาหาร เป็นต้น

ใบ ใช้ใบสด นำมาตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำกิน เป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง หรือใช้กากใบที่ตำทาแก้โรคผิวหนังทุกชนิด

เมล็ด ใช้เมล็ดแห้ง เมื่อนำมาแช่น้ำจะเกิดการพองตัวแล้วใช้กินเป็นยาระบาย ลดความอ้วน ช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ขับเหงื่อ และช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระเป็นเมือกกลื่นในลำไส้ เป็นต้น



17. ชื่อ โหสียะเคอ (ตะไคร้)

ชื่ออื่น คาหอม ไคร จะไคร หัวสิงไค

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุกหลายปีขึ้นเป็นกอใหญ่ สูงประมาณ 1 เมตร ลักษณะของลำต้นเป็นรูปทรงกระบอกแข็งเกลี้ยง และตามปล้องมักมีใบปกคลุมอยู่มีอายุหลายปี

ใบ ใบเดี่ยวแตกใบออกเป็นกอ รูปขอบขนานปลายใบแหลม และผิวใบสาทมื่อทั้งสองด้านเส้นกลางใบแข็งขอบใบมีขนขึ้นอยู่เล็กน้อยมีสีเขียว กว้างประมาณ 2 ซม. ยาว 2-3 ฟุต

ดอก ออกเป็นช่อกระจาย ช่อดอกย่อยมีก้านออกเป็นคู่ๆ ในแต่ละคู่จะมีใบประดับรองรับส่วนที่ใช้บริโภค ลำต้น

การขยายพันธุ์ แยกกอ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลูกได้ทั่วทุกพื้นที่ เป็นไม้กลางแจ้ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ลำต้นสดนำมาแต่งกลิ่นอาหารเป็นเครื่องเทศ เป็นส่วนผสมของเครื่องแกงต่างๆ ใส่ต้มยำ ยำต่างๆ

ลักษณะพิเศษ เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร



18. ชื่อ โห่ผักโป

ชื่ออื่น หอม หอมเล็ก หอมไทย หอมแดง

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้หัวล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น ไม้ล้มลุกขนาดเล็กลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน ลักษณะเป็นกาบสะสมอาหารเป็นหัว มีสีแดงหรือสีน้ำตาลเหลือง หัวมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1-4 ซม. ยาวประมาณ 1.5-4 ซม.

ใบ ใบมีลักษณะเป็นเส้นกลมข้างในกลวง ปลายใบแหลม ยาวประมาณ 12 นิ้ว มีสีเขียวเข้ม
ดอก ดอกออกเป็นช่อคล้ายกับร่ม มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก ดอกย่อยมีกลีบดอกอยู่ 6 กลีบ ยาวประมาณ 0.4-0.9 ซม. มีสีขาวหรือสีม่วงอ่อนๆ มีกลีบเลี้ยงเป็นเยื่อบางๆ หุ้มอยู่ ดอกบานเต็มที่ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5-3.5 ซม. ก้านช่อดอกเป็นเส้นกลมข้างในกลวง ยาวประมาณ 8-10 นิ้ว

ผล เมื่อดอกร่วงก็จะติดผล ซึ่งมีลักษณะเป็นกระจุกกลมมีสีดำ

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอก ใบ หัว

การขยายพันธุ์ หัว เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ไม้ที่ชอบขึ้นในที่ชุ่มชื้น เจริญขึ้นดีในดินร่วนซุย

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร หอม รับประทานเป็นผักสดหรือนำไปปรุงอาหาร

ลักษณะพิเศษ หัวหอมสด ช่วยขับลม แก้ไข้ เป็นยาทำให้ร่างกายอบอุ่น

ข้อควรระวัง หัวหอม ไม่ควรรับประทานมากเกินไปหรือกินเป็นประจำ เพราะอาจทำให้
ประสาทเสีย ทำให้หลงลืมได้ง่าย ทำให้มีกลิ่นตัว ฟันเสีย เลือดน้อย และตาฝ้ามัวไม่แจ่มใส



19. ชื่อ ผักเสี้ยน

ชื่ออื่น ผักส้มเสี้ยน ผักเสี้ยนขาว ผักเสี้ยนตัวผู้

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นพืชล้มลุกปีเดียวลำต้นตั้งตรงแตกกิ่งแขนงข้าง มี 2 ชนิด

ลำต้นสีแดงและลำต้นสีเขียว ลำต้นมีขนสั้นๆ ปกคลุม และมียางเหนียว

ใบ เป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3-5 ใบ ใบย่อยมีลักษณะรูปไข่กลับหรือขอบขนาน ปลายแหลม

โคนใบสอบ ขอบใบเป็นคลื่น ใบตรงกลางมีความยาว 2-7.5 ซม. กว้าง 1-4 ซม. มีขนปกคลุม

ทั่วไปและมียางเหนียว

ดอก เป็นดอกช่อสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน (ผักเสี้ยนผิวดอกสีเหลือง) กลีบเรียง 4 กลีบ กลีบดอก

4 กลีบ เป็นรูปไข่กลับ ยาว 8-14 ม.ม. เกสรตัวผู้มี 6 อัน ดอกมีก้านของเกสรตัวผู้และเกสรตัว

เมียยาว

ผล เป็นฝักเล็กเรียวยาว ยาว 4-7 ซม. กว้าง 3-4 ม.ม. ผลอ่อนสีเขียวแก่สีน้ำตาล เมื่อแก่แล้ว

แตกเป็น 2 ซีก มีเมล็ด 10-50 เมล็ดต่อฝัก เป็นรูปไตเรียงอยู่ในฝัก เมล็ดมีขนาด

เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 ม.ม.

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบ ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณริมทางที่รกร้าง ชอบดินชื้น

เจริญเติบโตดีในฤดูฝน ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ผักเสี้ยนนำมาดองทำเป็นผัก รับประทานร่วมกับน้ำพริก ขนมหิน นำไป แกง
ส้ม ลักษณะพิเศษ ผักเสี้ยนสด มีรสขม ผักเสี้ยนดองมีรสเปรี้ยวร้อน ช่วยบรรเทาโรคเสมหะ

ข้อควรระวัง ผักเสี้ยนสด มีสารไฮโดร ซึ่งมีพิษต่อประสาทส่วนกลาง เมื่อนำมา ดองหรือต้ม
สารพิษนี้จะสลายไป ผักเสี้ยนทำให้มดลูกไม่ดีแม่ลูกอ่อนกินแล้วตาย รับประทาน มากๆ อาจ
เป็นลมได้



20. ชื่อเบอเตย

ชื่ออื่น ใบเตย

แหล่งที่พบ ตามหลังบ้านและสวนครัว

เป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอ ลำต้นอยู่ใต้ดิน ใบเป็นใบเดี่ยว สีเขียวเข้ม ก่อนข้างแข็งเป็น
มัน มีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ ใบ

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบเตยสด เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ต้มน้ำทาแก้หวัด แก้ไอ ดับพิษไข้
และชูกำลัง ราก เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน โรคตับ และไตอักเสบ และทำขนม
คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก

ขยายพันธุ์ ลำต้น ราก



21. ชื่อ มะฟัก

ชื่ออื่น มะฟักขม มะฟักหม่น ฟักหอม

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

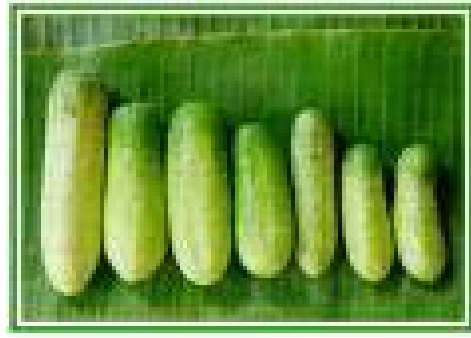
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้นไม้เถาเลื้อยที่มีลำต้นแข็งแรง เลื้อยไปตามพื้นหรือค้ำ แตกกิ่งก้านสาขามากมาย ลำต้นมีสีเขียวและมีขนค่อนข้างแข็งขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วต้น ขนมีสีเขียวอมเทา ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับกันไปตามข้อต้น ใบกว้างและยาวเท่าๆ กันประมาณ 5-15 ซม. ลักษณะของใบคล้ายกับฝ่ามือ ขอบใบแยกออกเป็น 5-7 แฉก ปลายแฉกแหลมโคนใบเว้าเข้าหากันใบ ผิวใบมีขนปกคลุมทั้งสองข้างมีสีเขียว ก้านใบยาวประมาณ 10 ซม.

ดอก ดอกเดี่ยวออกตามข้อต้น ดอกตัวผู้และเมียอยู่กันคนละดอก แต่อยู่ในต้นเดียวกัน ดอกตัวผู้เป็นหลอดยาว 5-10 ซม. และตรงปลายดอกแยกออกเป็น 5 กลีบ มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ส่วนดอกตัวเมียนั้นก้านดอกสั้นกว่า ส่วนปลายแยกออกเป็น 3 แฉก มีรังไข่อยู่ภายในดอก ดอกมีสีเขียว

ผล รูปกลมยาวเปลือกสีเขียวและเนื้อในผลสีขาว ผลกว้างประมาณ 20-30 ซม. ยาว 30-60 ซม. เมล็ดอยู่ในผลมีสีขาวหรือสีขาวออกเหลือง **ส่วนที่ใช้บริโภค** ยอดอ่อน ผลแก่ การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูหนาว

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใช้แกงเลียง ผลแก่ นำไปปรุงอาหาร เช่น แกงเผ็ด ต้มจืด



22. มะแตง

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

เป็นผักที่มีน้ำมาก เป็นพืชเศรษฐกิจที่ปลูกง่าย โดยการหยอดเมล็ด รดน้ำ 2 - 3 เดือน ก็ได้กินผล กินได้ทั้งผลเปลือกและ เมล็ด

ส่วนที่ใช้ ผลและเมล็ดอ่อน

สรรพคุณและวิธีใช้ ผลและเมล็ดอ่อน มีวิตามินบีหนึ่ง มีสรรพคุณ ฝาดสมาน เสริมการทำงานของระบบประสาท ช่วยความจำ ลดอาการนอนไม่หลับแก้กระหายน้ำ มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ขับปัสสาวะ ทำให้ผิวขาวใสและนุ่มนวล ช่วยบำรุงผมและเล็บ และแนะนำให้ผู้ป่วยโรคเกาต์และบวมน้ำคั่งเป็นประจำ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ใบและเมล็ดแก่ ใช้เป็นยาขับพยาธิ เถา ช่วยลดความดันเลือด ใบ แก้ท้องเสีย บิด

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง



23. ชื้อผักเนา(ชะอม)

ชื่ออื่น ผักหละ ผักขา

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มขนาดย่อมกิ่งเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไป ลำต้นเลื้อย

ใบ เป็นใบประกอบมีก้านใบแยกออกเป็นใบอยู่ 2 ทาง มีลักษณะคล้ายใบส้มป่อย หรือใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ใบเรียงสลับ ใบย่อยอยู่ตรงข้ามกันมี 13-18 คู่

ดอก เป็นช่อออกดอกที่ซอกใบสีขาวนวลหรือขาว ดอกขนาดเล็กเห็นได้ชัดเจน เฉพาะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

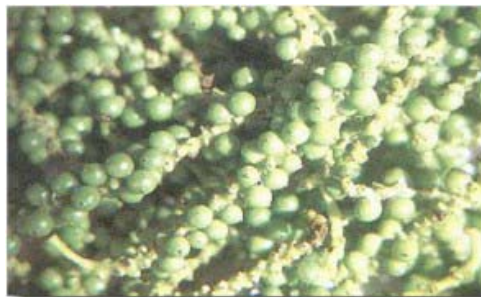
การขยายพันธุ์ ตอน ปักชำ เพาะเมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ในสภาพต่างๆ ไปทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ออกมากในฤดูฝน

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน ลวกหรือนึ่งให้สุกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก นำไปชุบกับไข่ทอด

แม่ลูกอ่อน ไม่ควรกิน ทำให้น้ำนมแห้ง



24. ชื่อ พริกไทย

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ **ต้น** เป็นพรรณไม้เถาเลื้อยไม่ทิ้งใบ ลำต้นมีความยาวประมาณ 5 เมตร รากฝอยออกบริเวณข้อเพื่อใช้ยึดเกาะกับไม้ค้ำหรือพืชอื่นๆ มีข้อปล้องเห็นได้ชัดเจน

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบรีใหญ่ มีความยาว 8-16 ซม. และกว้าง 4-7 ซม. ปลายใบแหลมขอบใบเรียบท้องใบสีเขียวอมเทา และมีเส้นใบนูน ส่วนหลังใบสีเขียวเข้ม

ดอก ออกเป็นช่อจากข้อช่อดอกสีขาว ยาวประมาณ 10 ซม. ส่วนก้านดอกรวมยาวพอๆ กับก้านใบ

ผล กลมออกเป็นพวงเป็นช่อทรงกระบอกกลมยาว ช่อผลนั้นสีเขียวส่วนผลแก่สีเหลือง และสีแดง ภายในมีเมล็ดกลม เมล็ดเดี่ยว

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน ผลแก่การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำเถา

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบปลูกตามบริเวณบ้าน ปลูกมากทางภาคใต้ จันทบุรี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร เมล็ดอ่อน ใส่วัตถุเผ็ดต่างๆ เมล็ดแก่ตากแห้งใช้เป็นเครื่องเทศ เป็นเครื่องชูรสอาหาร

ลักษณะพิเศษ เมล็ดอ่อน รสเผ็ดร้อน



25. ผักคันดิน

ชื่ออื่นผักกะเสด

แหล่งที่พบ ตามบ้านและริมรั้วบ้าน

เป็นไม้พุ่มยืนต้น ขึ้นง่าย มักนิยมปลูกไว้ทำรั้ว แม้ไม่ค่อยรักน้ำก็เจริญเติบโตได้ มีในทุกภาคของประเทศ

รสชาติของผัก ยอดและใบอ่อน รสมัน เมล็ดอ่อน รสมันอมหวาน

วิธีปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน เมล็ดอ่อน กินเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริกหรือแกงที่รสจัด

ประโยชน์ทางยา ผัก กระถินเป็นยาฝาดสมาน เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิ ราก ใช้ปรุงเป็นยา

อายุวัฒนะ ขับลมและขับระดูขาว ยอดอ่อน ดอกอ่อน ผักอ่อน บำรุงตับ

คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอาซิน วิตามินซี



26. ชื่อ ผักหูเสือ

ชื่ออื่น หอมค่วนหลวง หอมค่วนเสือ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกอายุ 2-3 ปี สูงประมาณ 20-40 ซม. ลำต้นอวบน้ำหักได้ง่าย

ใบ ใบสีเขียวอ่อนรูปร่างกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบมน ลักษณะใบหนา กรอบ และมีขนอ่อนทั่วไป ริมขอบใบจักเป็นคลื่นมนรอบๆ ใบ แผ่นใบนูน เส้นใบลึก

ดอก เป็นช่อสีม่วงขาว

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ

การขยายพันธุ์ ปักชำยอด ต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลูกได้ทั่วไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ใบรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกกับ ลาบ ก้อย

ลักษณะพิเศษ มีสรรพคุณทางยา ใบ ขี้หยอดหนู แก้หุน้ำหนัก หิดห้ามเลือด ขี้ทาท้อง (เด็ก) แก้ท้องอืด



27. ชื่อ ผักเนาะ

ชื่ออื่น ใบบัวบกผักหนอก ผักแว่น

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากออกตามข้อชูใบตั้งตรงขึ้นมา

ใบ เป็นใบเดี่ยวมีก้านชูใบยาว ลักษณะเป็นรูปไตหรือรูปกลม มีรอยเว้าลึกที่ฐานขอบ

ใบมีรอยหยักผิวในด้านบนเรียบ

ดอก ดอกเป็นดอกช่อคล้ายร่มออกจากข้อ มี 2 - 3 ข้อ ช่อละ 3 - 4 ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ สีม่วงอมแดงโดยเรียงสลับกับเกสรตัวผู้

ผล ขนาดเล็กมากสีดำ

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ และเถา

การขยายพันธุ์ ปักชำไหล

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นทั่วไปในที่ชื้นแฉะ ตามคันนาริมหนองน้ำมีแสงแดด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ใบและเถา รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ ใบบัวบก มีรสมันอมขมเล็กน้อยมีกลิ่นหอม ช่วยบรรเทาความร้อนบำรุงกำลัง



28. ชื่อ ผักคำพู่

ชื่ออื่น ชะพลู อีเล็ด ผักนางเล็ด

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก ทอดเลื้อยไปตามดิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ พืชล้มลุกทอดไปตามพื้นดิน ชูลำต้นสูงประมาณ 40 ซม. ลำต้นเป็นสีเขียว ใบ เป็นรูปหัวใจคล้ายใบชะพลู ใบเล็กมีขนาด 3-4.5 ซม. กว้าง 2-3 ซม. ใบใหญ่มีขนาดกว้าง 15 ซม. ยาว 17 ซม. ก้านใบยาว 1-5 ซม.

ดอก เป็นช่อรูปทรงกระบอกสีขาวคล้ายดอกพุด และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อดอกแก่เต็มที่

ผล เป็นผลกลุ่มส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อนการขยายพันธุ์ ปักชำเหง้า ตัด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนซุยชื้นที่ร่มรำไรหรือกลางแจ้ง ชอบขึ้นตามที่ราบต่ำชื้นและตามบริเวณบ้านและร่องสวน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน นำมาแกงกะทิกับกุ้ง ปลา หรือหอยบางชนิด รับประทานสดหรือลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก และใบอ่อนดิบใช้ห่อเป็นเมี่ยงคำ ผักปรุงเป็นข้าวยา แกงแกล้มเฉพาะพิเศษ ใบชะพลูมีรสเผ็ดเล็กน้อย ช่วยบำรุงธาตุ คุมเสมหะให้ปกติ แก้อุจจาระ



29. ชื่อผักแคขาว

ชื่ออื่น แค แคแดง แคขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 3-5 เมตร โตเร็วมีกิ่งก้านสาขามาก เปลือกเป็นสีน้ำตาลมีรอย
ขรุขระหนา เปลือกในที่มีสีชมพูมีรสฝาด

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยมีขนาดเล็กเรียงเป็นคู่ ใบย่อยมี 30-50 ใบ

ดอก มีสีขาวหรือสีแดงคล้ายดอกถั่วเป็นช่อและออกที่ซอกใบ แต่ละช่อมี 2-4 ดอก ยาว 6-10
ซม.กลีบเลี้ยงเป็นรูปประฆังหรือถ้วย

ผล เป็นฝักแบนยาวประมาณ 8-15 ซม. ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงอยู่กลาง
แถวเดียว คล้ายเมล็ดถั่วขนาดเล็กประมาณ 5 มม.ลักษณะแข็งกลมแบนสีน้ำตาลอ่อนหนึ่งผล
มีหลายเมล็ดส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก ฝักอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ทั่วไปแม้แต่สภาพดินที่ไม่ค่อยสมบูรณ์ ทนแล้งได้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก ฝักอ่อน นำไปลวกให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก
ดอกอ่อนก่อนนำไปปรุงอาหารควรเอาเกสรตัวผู้ออกจะทำให้ความขมน้อยลง นำไปปรุง
อาหาร เช่น แกงส้ม แกงคั่ว แกงอ่อม ต้มจืด ผัด

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อน ใบอ่อน รสหวานมัน สรรพคุณ ขับปัสสาวะร้อนถอนพิษไข้ ดอกแค รส
หวานออกขมเล็กน้อย สรรพคุณแก้ไข้หัวลม

การขยายพันธุ์ เมล็ด ตอนกิ่ง ปักชำกิ่ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปีการปรุงอาหาร ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับ
น้ำพริก



30. เชือกทองถิ่น ผักแฉะแดง

ลักษณะ เป็นไม้ยืนต้น สูง 5-10 เมตร ใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เรียงสลับ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน กว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 3-4 ซม. ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง ดอกมีขนาดใหญ่ ยาว 8-10 เซนติเมตร มี 2 ชนิดคือ ดอกสีขาว และดอกสีแดง ผลเป็นฝักยาว

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

ส่วนที่นำมาเป็นยา

ดอก ยอดอ่อน และฝักอ่อน

สรรพคุณทางยา แก้ไข้หัวลม แก้อ่อนใน: ใช้ยอดอ่อน ดอกแฉะแดง แกะใส่ แกง หรือลวก เป็นผักจิ้ม

แก้ท้องเดิน : ใช้เปลือกต้นปิ้งไฟ ต้มกับน้ำ หรือน้ำปูนใส 10 ส่วน รับประทาน 1-2 ช้อนโต๊ะ

แก้แผลมีหนอง : ใช้เปลือกต้นแฉะแดง ๆ ตากแห้ง ฝนกับน้ำสะอาดหรือน้ำปูนใส ทาแผลเช้า - เย็น ก่อนทายาควรใช้น้ำต้มเปลือกแฉะแดงก่อน จะช่วยให้แผลหายไวขึ้น

ยาล้างแผล : ใช้เปลือกแฉะต้มน้ำเดือดนาน 15 นาที เติมน้ำเล็กน้อย ใช้ล้างแผล วันละ 3 ครั้ง

แก้บิด แก้อ่อนเสีย : ใช้เปลือกแฉะ 2-3 ชื่น ขนาดเท่าฝ่ามือ ต้มกับน้ำเดือดประมาณ 15 นาที โดยใช้น้ำ 2-3 ชื่น ใช้หม้อดินต้ม กินขณะยังอุ่นอยู่ กิน 1-2 แก้ว วันละ 3 เวลา

แก้ฟกช้ำ : ใช้ใบสดตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่เป็น

ปวดฟัน รำมะนาด : ใช้เปลือกแฉะต้ม ใส่เกลือให้เค็มจัด นำมาอม

ตานโคมัย : ใช้แฉะทั้งห้าอย่าง ๆ ละ 1 กำมือ ใส่น้ำท่วมยาต้มให้เดือดนาน 5-10 นาที กินวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ช้อนโต๊ะ ประมาณครึ่งเดือน



31. ชื่อ เมินแก้ว

ชื่ออื่น มันเทศ มันแกวแดง

แหล่งที่พบ ตามสวนหลังบ้าน

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดินอาจมีสีม่วงแดง ส้ม นวลและขาว รูปกระสวยหรือห้วยาว ลำต้นเลื้อยบนดินหรือตั้งตรง หรือเลื้อยพันยาว 1-5 เมตร ค่อนข้างเป็นเหลี่ยมหรือทรงกระบอก แตกกิ่งก้านมากที่ข้อมีราก มียาวขาว

ส่วนที่ใช้บริโภค หัวใต้ดิน ยอดอ่อนการขยายพันธุ์ ปักชำต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ทั่วทุกภาคของไทย สามารถปลูกได้ตลอดปีในสวน และตามทุ่งนาเป็นดินร่วนปนทราย มีการระบายน้ำดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร หัวใต้ดิน ปรุงอาหาร แกงมันมัน แกงกะทิ แกงไตปลา ทำขนม ยอดอ่อน แกงส้มลวกจิ้มน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ ใบด้าฟอกผี เถาต้มดื่มแก้ไข้ข้ออักเสบ หัวขงน้ำดื่มแก้กระหาย น้ำบำรุงม้าม ไต แก้มากลิ่นน้ำคั้นจากหัวทาแก้แผลไฟไหม้ทั้งต้นและหัวมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา



32. ชื่อ หว่านไฟ

ชื่ออื่น ว่านไฟ หว่านไฟ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้หัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุกมีเหง้าใต้ดินแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมา ประกอบด้วยกาบหรือโคน ใบหุ้มซ้อนกันเป็น ลำต้นสูงประมาณ 0.8-1.2 เมตร

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้างประมาณ 2 ซม. ยาวประมาณ 5-7 ซม.

ดอก มีดอกแทงช่อจากเหง้าโดยตรง กลีบดอกสีนวลใบประดับสีม่วง

เมล็ด เมล็ดสีดำกลมขนาดเล็กอยู่ภายใน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ในดินทั่วไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ใบอ่อน รับประทานเป็นผักกับส้มตำ ลาบ ก้อย หน่ออ่อน นำมาลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำไป ปรุงอาหาร แกงหน่อไฟ



33. ชื่อ มะเขือหิน

ชื่ออื่น บักเขือหิน

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ เป็น ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็น ไม้พุ่มอายุหลายปี กิ่งเปราะหักง่าย

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกสลับมีสีเขียว ขอบใบหยักเป็นคลื่น บนใบและหลังใบ ส่วนที่อ่อนมีขนอ่อนปกคลุม

ดอก ดอกเดี่ยวมีสีม่วงออกที่ปลายยอด เกสรมีสีเหลืองกลีบเลี้ยงสีขาว เมื่อมีผลกลีบเลี้ยงจะติดอยู่ที่ขั้วผล

ผล เปลือกหนาเหนียว ผลดิบมีสีเขียวผลสุกมีสีเหลือง

เมล็ด มีขนาดเล็กแบนจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลดิบ

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สภาพดินที่มีการระบายน้ำดี ทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ทุกฤดูกาล

คุณค่าทางอาหาร ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ผลดิบรับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา ราก แขน้ำกินแก้ไอ ลดไขมันในเส้นเลือด เมื่อกจากราก ขูดตากแดด ใส่น้ำ 32 ลูก/เหล้า 1 ขวด แก้วปวดเมื่อย



34. ชื่อ มะแฮ้ง (มะเขือพวง)

ชื่ออื่น มะเขือละคร หมากแข้ง หมากแข้ง

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 2 เมตร ลำต้นตั้งตรงมีขนนุ่มขึ้นปกคลุม ลำต้นและใบมีหนามสั้นเล็กๆ ห่างขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก

ใบ เป็นรูปรี ปลายใบแหลม ริมใบหยักเว้าต้นใบยาว 10-20 ซม. บนแผ่นใบมีขนสั้นๆ ปกคลุม

ดอก ดอกออกเป็นกระจุกหรือเป็นพวงสีขาว ออกตามง่ามใบและปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอกอย่างละ 5 กลีบ กลีบดอกสีขาวโคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด กลางดอกมีเกสรตัวผู้และตัวเมียติดอยู่กับหลอดของกลีบดอก หรือเป็นดอกสมบูรณ์เพศ

ผล รูปร่างกลมเล็กเป็นพวงผิวเรียบ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. ผลอ่อนสีเขียว ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ผลแก่สีเขียวเข้ม ภายในมีเมล็ดเล็กๆ จำนวนมาก เมล็ดมีลักษณะกลมแบนสีขาวเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ขุดต้นที่งอกตามรากปลูก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตทั่วไปกลางแจ้ง หรือที่ร่มรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือลวก-ต้ม ให้สุกเป็นผักร่วมกับน้ำพริก

นำไป ประกอบอาหาร แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ

ลักษณะพิเศษ มะเขือพวง รสขื่น แก้อา ขั้วเสมหะ



35. ผักกะเพา

ชื่ออื่น กระเพา

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

เป็น ไม้พุ่มเล็ก ใบมีกลิ่นฉุน ออกดอกเป็นช่อ เป็นผักสวนครัว ปลูกง่าย เป็นเครื่องเทศ มีรสเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้ ใบสด ใบแห้ง ราก และเมล็ด

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบ เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาเจียน ขับเหงื่อ และขับน้ำนมสำหรับหญิงแม่ลูกอ่อน ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยอาการหอบหืด ช่วยลดน้ำตาลในเลือด โรคหอบหืด ดื่มน้ำใบกะเพราจะหายใจสะดวกขึ้น ราก แก้อาการฟกช้ำ เมล็ด ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก มีเบต้าแคโรทีนสูง วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง และวิตามินบีสองขยายพันธุ์ เมล็ด



36. ชื่อ มะโปป

ชื่ออื่น บวบขม บวบกลม บวบอัม

แหล่งที่พบ แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อยลูก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นพืชล้มลุกชอบเลื้อยพันไม้อื่น มีหนวดยาวที่ข้อต้นอ่อนกลม มีขนที่อ่อนนุ่มรอบต้น ใบ ใบมีรอยหยักเว้า 3-7 รอย ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยัก หลังใบสีเขียวแก่ ท้องใบสีเขียวอ่อน ใบอ่อนมีขนมาก กว้าง 15-25 ซม. เส้นใบนูนชัดเจน

ดอก มีทั้งดอกเพศผู้และเพศเมียในดอกเดียวกัน หรือพบดอกเพศเมียติดกับดอกเพศเมียเป็นดอกเดี่ยว หรือพบดอกเพศเมียติดกับดอกเพศผู้ในช่อดอกเดียวกัน โคนกลีบเลี้ยงติดกันตรงปลายแยกเป็น 5 กลีบ กลีบดอกสีเหลืองขอบดอกเป็นรอยย่น

ผล ทรงกระบอก ยาว 16.60 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีลายเขียวแก่ ผลแก่สีเขียวออกเหลืองหรือเขียวเข้มอมเทาผล เมื่อแก่มีเส้นใยเหนียว มีลักษณะเป็นร่างแห ภายในมีเมล็ดเป็นวงรีคล้ายไข่แต่แบน

การขยายพันธุ์ เมล็ด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ทั่วไปฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ผลอ่อน นำรับประทานเป็นผักโดยนำมาลวก หรือต้มให้สุกร่วมกับน้ำพริก หรือนำมาปรุงอาหาร เช่น แกงเลียง ผัด



37.ชื่อ ผักปิ้ง

ชื่ออื่น ผักปลั่งใหญ่ ผักปิ้ง ผักปลั่ง

แหล่งที่พบ แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อยลูก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เลื้อยพันต้นไม้อื่น ลำต้นกลมอวบน้ำสีเขียวอ่อน ผิวเรียบเป็นมันไม่มีขน แตกกิ่งก้านสาขาได้มากลำต้นเป็นสีเขียว หรือสีม่วงแดง ถ้าลำต้นสีแดงเรียกผักปลังแดง

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปร่างเป็นรูปไข่ รูปหัวใจหรือรูปไข่แกมขอบขนานของใบ เรียบแผ่นใบอวบน้ำ เป็นมันวาวไม่มีขน หากขยี้ดูจะเป็นเมือกเหนียวใบสีเขียวอ่อน ใบกว้าง 2-6 ซม. ยาว 2.5-7.5 ซม.

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำเถาแก่

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี มีมากฤดูฝน - ฤดูหนาว

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุกรับประทานเป็นผัก ร่วมกับน้ำพริก นำไปประกอบอาหาร เช่น แกงส้ม แกงแค แกงใส่หอมหอย ผัด

ลักษณะพิเศษ ผักปลัง รสจืด เย็น สรรพคุณช่วยให้ท้องระบายอ่อนๆ ส่งผลดีต่อระบบขับถ่ายของร่างกาย



38. ชื่อ มะอึบ (ผักทอง)

ชื่ออื่น น้ำเต้า ฟักเขียว มะอี หมักอื้อ หมากฟักเหลือง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพรรณไม้ล้มลุกปีเดียว ลำต้นเป็นเถาเลื้อยไปตามพื้นดิน และต้องมีหลักยึด ตามลำต้นมีมือไว้เกาะปลายมีเกาเขกเป็นหมวด 3-4 เส้น ลำต้นอ่อนมักเป็น 5 เหลี่ยมหรือกลม เถาขาวใหญ่

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกตูม ผลอ่อน/แก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญงอกงามดีในดินร่วนซุย กลางแจ้ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ลักษณะ



39. เบอซีฮูด

ชื่ออื่น ๆ : ส้มกรูด, มะหูด ส้มมะกรูด

ต้น : เป็นพรรณไม้ยืนต้น ขนาดเล็ก ลำต้นเป็นไม้เนื้อแข็ง ผิวเปลือกต้นเรียบ ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม

ใบ : ใบมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ต่อกันอยู่ ใบมีสีเขียวแก่ พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ไม่มีกลิ่นหอม

ดอก : ดอกมีสีขาว คล้ายดอกมะนาว ดอกมีกลิ่นหอม

ผล : ผลมีขนาดเท่ากับผลมะนาว ผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัวท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกก็จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด

การขยายพันธุ์ : เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ต้องการน้ำ และความชื้นในปริมาณปานกลาง ขยายพันธุ์ด้วยส่วนที่ใช้ : ใบ, ผล

สรรพคุณ : ใบ ใช้ใบสด นำมาปรุงกับอาหารช่วยดับกลิ่นคาว

ผล ใช้ผลสด นำมาประกอบอาหาร หรือนำมาดองใช้เป็นยาฟอกเลือดในสตรี ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด แก้โรคลักปิดลักเปิด และใช้บำรุงประจำเดือน หรือใช้ผลสด นำมาผิงไฟให้เกรียมแล้ว ละลายให้เข้ากับน้ำผึ้ง ใช้ทาเส้นให้เด็กที่เกิดใหม่ เป็นต้น



40. ผักสะแงะ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

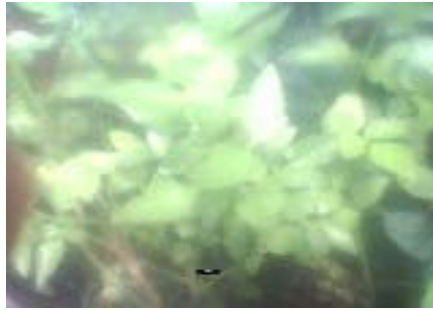
ต้นเป็น ไม้ทรงพุ่มต้นเล็กลำต้นกลมน้ำสีเขียวแก่

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปร่างใบหยักคล้ายกับผักชีหอมคล้ายกับผักชีหอม มีกลิ่นหอมมากนิยมแกงกับหน่อไม้แกงเห็ด อ่อมกบ อ่อมทุกประเภทและเป็นที่นิยมมากของคนผู้ไทชอบปลูกไว้เป็นผักสวนครัวทุกครัวเรือน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภคคือใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี



41. ผักชีช้าง

แหล่งที่ ตามบ้านและสวนครัว ต้น เป็นพืชล้มลุกตลอดปี ลำต้นตั้งตรงเรียบสีเขียวอ่อน ความสูง 20 – 50 ซม. มีข้อปล้องเห็นได้ชัดเจน มีกาบใบหุ้มลำต้นเล็กน้อยทั้งต้นมีกลิ่นหอม

ใบ เป็นใบประกอบใบย่อยเป็นใบเล็กๆ สีเขียวอ่อน แตกออกจากข้อสลับกัน โคนก้านใบ จะแตกออกเป็นปดอกหุ้มต้น ใบย่อยมีขอบเว้าลึกทำให้ตัวใบมีลักษณะเป็นใบไม้ฉุน เหมือนกับผักชีลาว ใช้กินกับป่นปลา ลาบก้อยอร่อยดีแท้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

ส่วนที่ใช้บริโภคคือใบ,ลำต้น

การขยายพันธุ์ ปักชำต้น



42. ชื่อมะแฮงข้ม(มะเขือพวงข้ม)

ชื่ออื่น หมากแข้งขม

แหล่งที่พบ แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 2 เมตร ลำต้นตั้งตรงมีขนนุ่มขึ้นปกคลุม ลำต้นและใบมีหนามสั้นเล็กๆ ห่างขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก

ใบ เป็นรูปรี ปลายใบแหลม ริมใบหยักเว้าตื้นใบยาว 10-20 ซม. บนแผ่นใบมีขนสั้นๆ ปกคลุม

ดอก ดอกออกเป็นกระจุกหรือเป็นพวงสีขาว ออกตามง่ามใบและปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอกอย่างละ 5 กลีบ กลีบดอกสีขาว โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด กลางดอกมีเกสรตัวผู้และตัวเมียติดอยู่กับหลอดของกลีบดอก หรือเป็นดอกสมบูรณ์เพศ

ผล รูปร่างกลมเล็กเป็นพวงผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียว ขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ผลแก่สีเขียวเข้ม ภายในมีเมล็ดเล็กๆ จำนวนมาก เมล็ดมีลักษณะกลมแบนสีขาวเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาลแดง

ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน ผลแก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด ขุดต้นที่งอกตามรากปลูก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตทั่วไปกลางแจ้ง หรือที่ร่มรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสด เป็นผักร่วมกับน้ำพริก นำไป ประกอบอาหาร แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ

ลักษณะพิเศษ มะเขือพวง รสขื่น ขม แก้วใจ ขับเสมหะ



43. ชื่อมะเขือเทศ (มะเขือเทศ)

ชื่ออื่นมะเขือเทศ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

ผลมีรสเปรี้ยว ช่วยดับกระหาย ทำให้เจริญอาหาร บำรุงและกระตุ้นกระเพาะอาหาร ลำไส้ ได้ ให้ทำงานได้ดีด้วยช่วยขับพิษและสิ่งกั่งค้างในร่างกายเป็นยาระบายอ่อน ๆ และเหมาะที่จะเป็นอาหารสำหรับคนเป็นโรคนี้ว วัณโรค ไทฟอยด์ หูอักเสบ และเยื่อตาอักเสบ โดยรับประทานผลสด ผู้ที่รับประทานมะเขือเทศเป็นประจำ จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก

2. ช่วยเป็นยารักษาโรคผิวหนังที่โดนแดดเผาโดยใช้ใบตำให้ละเอียดทาบริเวณที่เป็น

3. ช่วยแก้อาการปวดฟัน โดยนำราก ลำต้น และใบแก้ต้มน้ำรับประทาน

4. ช่วยรักษาสิว สมานผิวหนังให้เต่งตึง โดยใช้น้ำมะเขือเทศพอกหน้า หรืออาจจะมะเขือเทศสุกผ่านบาง ๆ แปะบนใบหน้า จะช่วยให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม

มะเขือเทศช่วยแต่งรสอาหารให้มีรสเปรี้ยว และนำมาประกอบอาหารต่าง ๆ มากมาย เช่น สลัด ยำต่าง ๆ รสเปรี้ยวหวาน ข้าวผัด ส้มตำ ซุป ต้มยำ ซอสมะเขือเทศ ทำเป็นเครื่องดื่ม คือ น้ำมะเขือเทศ หรืออาจจะรับประทานสด นอกจากนี้ยังใช้แต่งอาหารให้มีสีแดง เช่น ซอสมะเขือเทศ **ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** ตลอดทั้งปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ผล

การขยายพันธุ์ เมล็ด



44. ชื่อมะนาว

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

มะนาวก็ได้แพร่กระจายพันธุ์ไปยังส่วนต่างๆของโลก โดยเฉพาะในเขตร้อนและกึ่งร้อนอย่างกว้างขวาง สำหรับประเทศไทยนั้นเชื่อว่าการปลูกมะนาวมีมาก่อนสมัยรัตนโกสินทร์ และได้มีการปลูกติดต่อกันมาเรื่อยๆจนถึงปัจจุบัน ในสมัยก่อนมักมีการปลูกมะนาวไว้ในสวนหลังบ้าน เพื่อนำผลมาใช้ประกอบอาหารในครัวเรือนเท่านั้น โดยจะปลูกร่วมกับพืชรอบครัว แต่ยังไม่มีการคิดจะปลูกมะนาวเป็นการค้าอย่างจริงจัง ต่อมาบ้านเมืองเจริญขึ้น ทำให้พื้นที่ทำการเกษตรมีน้อยลง เนื่องจากนำพื้นที่ไปใช้ในอุตสาหกรรมและด้านอื่นๆ ประกอบกับจำนวนพลเมืองที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ความต้องการมะนาวไปใช้ประกอบอาหารในครัวเรือน และใช้มะนาวในอุตสาหกรรมต่างๆมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังนั้นจึงมีผู้หันมาปลูกมะนาวในเชิงการค้า โดยใช้พื้นที่ปลูกมากๆ มีการปฏิบัติดูแลรักษาที่ถูกต้อง มีการปรับปรุงระบบการปลูก และวิธีเพิ่มผลผลิตต่อพื้นที่ให้ได้มากที่สุด ซึ่งในประเทศไทยมีแหล่งปลูกที่สำคัญๆ ได้แก่ จังหวัดเพชรบุรี อยุธยา ราชบุรี และนครปฐม

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภค ผล ขยายพันธุ์ เมล็ด



45. ชื่อผักหอม

ชื่ออื่น ผักชีหอม

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

มีชื่อเรียกหลายชนิดแตกต่างกันไป เช่น ภาคเหนือเรียกว่า ผักหอมป้อมและผักหอมพอม ภาคอีสานเรียกว่า ผักหอมน้อย และที่นครพนมเรียกว่า ผักหอม ผักชีเป็นผักที่อยู่ในตระกูลเป็นผักที่ใช้บริโภคส่วนของใบและก้านใบเป็นผักสด หรือใช้รับประทานกับสาหร่ายใสมือ ต้น

และรากใช้เป็นส่วนประกอบอาหารได้หลายอย่าง ใช้ต้มเป็นน้ำซุปรหรือน้ำก๋วยเตี่ยวทำให้มีกลิ่นหอมและรสชาติดี เมล็ดใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงของเครื่องแกงเผ็ด นำมาบดคลุกกับเนื้อวัวสดใช้ทำเนื้อสวรรค์ที่มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน กลิ่นหอมของเมล็ด ราก ใบ และต้นของผักชีสามารถใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้

ผักชีเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุสั้นคือ ประมาณ 40-60 วัน ลำต้น ราก ใบ ก้านใบ ดอก และเมล็ดมีกลิ่นหอม สามารถขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นดินเหนียว ดินร่วน ร่วนปนทราย แต่จะชอบดินร่วน มีการระบายน้ำดีสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย ปลูกได้ตลอดปี ช่วงที่เหมาะสมที่สุด คือ ฤดูหนาว แหล่งปลูกที่สำคัญได้แก่ ราชบุรี นครปฐม และเขตปริมณฑลฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ เมล็ด



46. ชื่อผักกาดขาว

ชื่ออื่น ผักกาดห่อ

แหล่งที่พบ ตามบ้านและสวนครัว

เป็นผักสามัญที่เห็นกันดาษดื่นทั่วไป แต่มีคุณค่าทางอาหารมากมายชนิดต้องแปลกใจ ผักกาดขาวอุดมไปด้วย โฟเลต ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก ถ้าแม่ได้รับโฟเลตน้อยเกินไป การสร้างระบบประสาทและ DNA ของทารกอาจผิดปกติได้ นอกจากนี้โฟเลตยังช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงอีกด้วย ผักกาดขาวมีสรรพคุณหลายด้านทั้งช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้พิษสุรา เข้าเส้นใยอาหารที่มีอยู่มากในผักกาดขาวยังช่วยให้ผู้ที่ท้องผูกบ่อยๆผ่อนคลายเป็นเบาได้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบขยายพันธุ์เมล็ด



47. ชื่อโทผักหยาว

ชื่ออื่น ถั่วฝักยาว

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้านถั่วฝักยาวสามารถเจริญเติบโตได้ดีในดินแทบทุกชนิด แต่ลักษณะดินที่มีความเหมาะสมในการปลูก คือดินร่วนทราย หรือดินร่วนปนทราย และความเป็นกรดและด่างของดิน (pH) มีค่าระหว่าง 5.5-6

การเตรียมดิน ถั่วฝักยาวเป็นพืชที่มีระบบรากละเอียดอ่อน การเตรียมดินที่ดีจะช่วยให้การเจริญเติบโตสมบูรณ์และสม่ำเสมอ ขั้นตอนแรกให้ไถพรวนความลึกประมาณ 6-8 นิ้ว ตากดินทิ้งไว้ 5-7 วัน เพื่อทำลายไข่แมลง และศัตรูพืชบางชนิด เก็บเศษวัชพืชออกจากแปลงให้หมด จากนั้นจึงไถคราด ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวแล้ว เพื่อปรับปรุงโครงสร้างของดินให้ดีขึ้น การยกร่องสำหรับถั่วฝักยาวนั้น ปลูกจะยกร่องกว้างประมาณ 1-1.2 เมตร โดยให้ความยาวเหมาะสมกับสภาพแปลง และเตรียมร่องระหว่างแปลงสำหรับเข้าไปปฏิบัติงาน กว้างประมาณ 0.5-0.8 เมตร ในสภาพพื้นที่ ที่ไม่เคยมีการวิเคราะห์ดินมาก่อน ควรเก็บตัวอย่างดินเพื่อนำไปวิเคราะห์เคมี เพื่อให้ทราบถึงความจำเป็นและได้ข้อมูลในการปรับปรุงบำรุงดินให้เหมาะสมต่อไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภคฝัก ขยายพันธุ์ เมล็ด



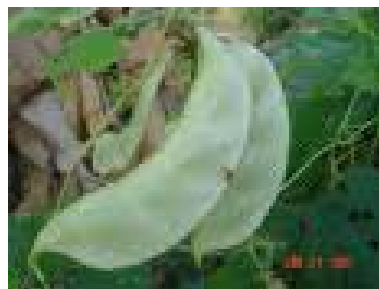
48. หอมเป

ชื่ออื่น หอมฝรั่ง

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

มีคุณค่าทางอาหารมาก นำไปกินใบสดหรือใช้เป็นส่วนประกอบในอาหาร ประเภทต้ม
ลาบ ก๋วยเตี๋ยว ปั่น เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ส่วนคุณค่าทางยา จะได้วิตามินหลายชนิด เช่น
วิตามิน ซี, บี 1, บี 2, ไนอาซิน และเบต้า-แคโรทีน ซึ่งเป็นสารเริ่มต้นของการสร้างวิตามินเอ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ เมล็ด



49.. ชื่อโถ่แปบ

ชื่ออื่น ถั่วแปบ

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน ตามรั้วบ้าน

จัดเป็นพืชตระกูลถั่วที่สามารถนำมาประกอบอาหารจำพวก แกงส้ม ผัด เป็นอาหารพื้นบ้านคู่
คนผู้ไทมาช้านาน โดยมักจะปลูกทิ้งๆ ไว้ตามหัวไร่ ปลายนา หรือก็ตามรั้ว

ถั่วแปบเป็นพืชตระกูลถั่ว ถั่วแปบมีโครโมโซมเป็นดิพลอยด์ จำนวน 11 คู่ ที่มีอายุ
ข้ามปี โดยทั่วไปมี 2 ชนิด คือถั่วแปบเขียว (สีฝักจะมีสีเขียวเข้ม) และถั่วแปบขาว (ลักษณะ
ฝักจะมีสีเขียวซีดขาว)

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน ส่วนที่ใช้บริโภคผล ขยายพันธุ์ เมล็ด



50. ชื่อผักแป้น

ชื่ออื่น กุยช่าย แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

เป็นผักปลังงานต่ำ กลิ่นฉุน ช่วยลดคอเลสเตอรอล ข้อมูลจากนิตยสารครัว ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2544 หน้า 34 ผักกุยช่ายมีกลิ่นฉุนของน้ำมันหอมระเหย อัลลิซิน มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ลดระดับความดันโลหิตสูง ป้องกันมะเร็งร้าย มีแร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เหล็ก วิตามินเอ, ซี และให้พลังงานต่ำ มีเส้นใยอาหารสูงจะช่วยระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ ขยายพันธุ์ เมล็ด



51. ชื่อ อ่อมแซบ

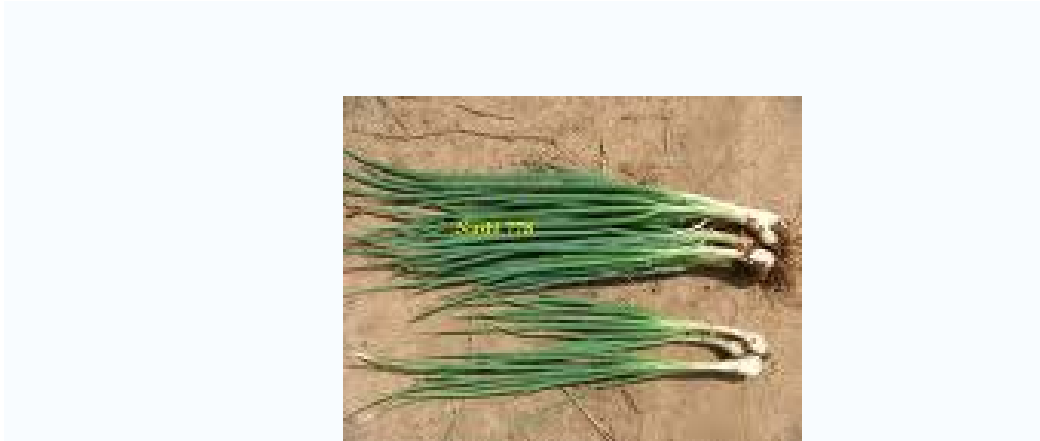
ชื่ออื่น –

ต้น เป็นไม้ล้มลุก สูง 30 - 35 ซม. ลำต้นตั้งตรง บนลำต้นมีข้อเป็นระยะๆ บริเวณข้อมักมีรากงอกออกมา หรือลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน และมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัสกับดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ รูปร่างของใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกแกมใบหอก ขอบใบเรียบปลายใบแหลม ฐานใบรูปลิ้ม ใบกว้าง 2.5 - 3 ซม. ยาว 5.5 – 8 ซม.

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน
 ประโยชน์ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง
 ใช้ปรุงอาหาร แกงอ่อม
 ส่วนที่กินได้ ยอดอ่อน ก้าน ใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ ราก



52. ชื่อหางผัก ผักโป้

ชื่ออื่น ต้นหอม

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน มีคุณค่าทางอาหารเหมือนผักหลายๆชนิด ที่ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสในสัดส่วนที่เหมาะสม กับการดูดซึมของร่างกาย มีเบต้า-แคโรทีน แล้วยังสารพวกฟลาโวนอยด์ โดยเฉพาะเคโรทีนที่เป็นเกราะกันมะเร็งให้กับคนเราได้ เหมือนกับที่พบในไวน์แดงราคาแพงนั่นเอง ลองเลือกกินต้นหอมราคาถูก เพื่อรับฟลาโวนอยด์และสารอาหารมากกว่า 10 ชนิด พร้อมด้วยกากใยอาหารกันบ้างเป็นไร ส่วนที่กินได้ ก้าน ใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ส่วนที่ใช้บริโภคใบ ขยายพันธุ์ หัว



53.. มะเขือหวาน

ชื่ออื่น มะเขือกรอบ มะเขือลาย

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

มะเขือเปราะเป็นพืชผักที่กินผล มีชื่อเรียกอื่นๆ ดังนี้ มะเขือขึ้น มะเขือเสวย มะเขือข้นคำ
ต้นมะเขือเปราะมีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูง 2-4 ฟุต มีอายุอยู่ได้หลายฤดูกาล ใบมีขนาดใหญ่
เรียงแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว
ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือรูปไข่ อาจมีสีขาว เขียว เหลือง ม่วง ขึ้นอยู่กับพันธุ์ ผลเมื่อแก่มีสี
เหลือง เนื้อในผลสีเขียวเป็นเมือก มีรสขื่น

ผู้ไทเราจะกินผลสีเขียวเป็นอาหาร ทั้งกินดิบจิ้มน้ำพริก ใส่แกงป่า แกงเผ็ด และอื่นๆ

ขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ผล



54.ผักกาดเขียวปี

ชื่ออื่น ผักกาดเขียวปี

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน ผักกาดเขียวปลีกาบใบใหญ่และหนา ใบสั้น เข้าหัวดี แฉกไม่แตก
แขนง น้ำหนักดีมีรสขมจืด เหมาะสำหรับทำผักกาดดอง และกินสด กับปลาน้ำจืด กบ เขียด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี ขยายพันธุ์ เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภค ใช้ทั้งต้นกิน

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ใช้ทั้งต้นกิน



55. ชื่อผักมะระ

ชื่ออื่น ผักไห ผักสะไล

แหล่งที่พบขึ้นตามรั้วตามสวน ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันตาม
ต้นไม้อายุเพียง 1 ปี ลำต้นสีเขียวมีขนปกคลุม มีหนวดเล็กยาวสำหรับยึดเกาะกับพืชอื่น

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับกันลักษณะคล้ายใบแตงโมแต่เล็กกว่า หรือลักษณะใบหยัก
เว้าลึก

ดอก เป็นดอกเดี่ยวสีเหลืองอ่อนออกบริเวณง่ามใบ ดอกแยกเพศแต่อยู่บนต้นเดียวกัน
ดอกตัวผู้มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ปลายกลีบแหลม กลีบดอกสีเหลือง 5 กลีบดอกอาจเว้าเข้า
เล็กน้อยหรือมนดอก

ผล เป็นผลเดี่ยวรูปร่างคล้ายกระสวย ผิวขรุขระมีปุ่มยื่นออกมาทั่วผล ส่วนที่ใช้
บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ผลอ่อนการขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นเองตามป่าละเมาะริมทาง ตามป่าที่ลุ่มแฉะ แต่ไม่ทนต่อ
สภาพน้ำขังฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปีการปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ผลอ่อน

นำมาหนึ่งลูก ต้ม ให้สุกรับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำผลอ่อนไปประกอบอาหาร เช่น แกงอ่อม ผัดไข่

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อน ใบ ผลอ่อน มีรสขมเย็น สรรพคุณเป็นยาเจริญอาหาร ระบาย แก้ไข้ บำรุงร่างกาย **ข้อควรระวัง** เมล็ดของผลสุกเป็นอันตราย



56. ชื่อ บวบหอม (บวบหอม) ผลอ่อนสีเขียวมีลายเขียวเข้ม
ผลแก่สีเขียวออกเหลืองจนถึงสีน้ำตาล มีเส้นใยเหนียว ลักษณะเป็นร่างแห

การใช้ประโยชน์

ผลอ่อนใช้รับประทานสด สามารถนำมา ทำแกงเลียง ผัดกับไข่ หรืออาจลวกจิ้มกับน้ำพริกต่างๆ เส้นใยจากผลแก่สามารถนำมาทำเส้นใยสำหรับขัดตัวหรือล้างภาชนะ การถูตัวด้วยเส้นใยธรรมชาติจะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และกระตุ้นผิวหนังให้สดชื่นเพราะเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วได้ถูกกำจัดออกไป

คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยา

คุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ของบวบหอม 100 กรัม ประกอบด้วย พลังงาน 85 กิโลแคลอรี น้ำ 93 กรัม โปรตีน 0.6-1.2 กรัม ไขมัน 0.21 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4-4.9 กรัม แคลเซียม 16-20 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 24-32 มิลลิกรัม เหล็ก 0.4-0.6 มิลลิกรัม และวิตามินซี 7-12 มิลลิกรัม ผลอ่อนมีสรรพคุณแก้ร้อนใน ลดไข้ ขับน้ำนม ขับปัสสาวะ แก้เลือดออกตามทางเดินอาหาร แก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ



บวบเหลี่ยม

57. ชื่อโบราณ

บวบเหลี่ยม เป็นไม้เถาอายุปีเดียว เถามีความยาว 6-8 เมตร
 ผลของบวบขนาดแตกต่างกันตามชนิด รูปทรงกระบอกมีเหลี่ยมตามความยาวผล
 เมล็ดมีลักษณะเป็นวงรี สีดำ ผิวขรุขระ ไม่มีปีกที่เมล็ด เก็บเกี่ยวผลผลิตได้เร็ว

การใช้ประโยชน์

ผลอ่อนสามารถนำมาแกงเลียง แกงส้ม แกงกับปลาแห้ง ผัดกับไข่
 หรือนำมาต้มจิ้ม น้ำพริก

คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยา

คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัมประกอบด้วย พลังงาน 18
 กิโลแคลอรี น้ำ 95.4 กรัม โปรตีน 0.7 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.3 กรัม
 แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 24 มิลลิกรัม เหล็ก 0.7 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5 ไมโครกรัม
 และวิตามินซี 15 มิลลิกรัม บวบเหลี่ยมใช้ต้มดื่ม ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเป็นเลือด
 ขับเสมหะ ถอนพิษไข้ แก้อาการปวดท้อง ถอนพิษแมลงกัดต่อย แก้คัน ผลบวบบำรุงร่างกาย
 ลดไข้ แก้อ่อนใน ระบายท้อง ขับเสมหะทำให้ชุ่มคอ รากใช้ต้มดื่มแก้อาการบวมน้ำ
 ระบายท้อง



58. ชื่อมะเขือโมง (มะเขือม่วง)

ชื่ออื่น : มะเขือกะโปกพะละ, มะเขือหำม้า, มะเขือจาน, มะเขือจาวมะพร้าว, มะเขือขี้ม (เหนือ)

แหล่งที่พบ สวนหลังบ้าน

มะเขือม่วงเป็นพืชผักที่กินผล มีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูง 2-4 ฟุต มีอายุอยู่ได้หลายฤดูกาล ใบมีขนาดใหญ่ เรียงแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว

ผล มีรูปร่างยาว สี ม่วง เนื้อในผลสีม่วงเป็นเมือก มีรสขื่น-หวาน

ผู้ไทเราจะกินผลเป็นอาหาร ทั้งกินดิบจิ้มน้ำพริก ใส่แกงป่า แกงเผ็ด และอื่นๆ

ขยายพันธุ์ เมล็ด ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ผล

ประโยชน์ทางอาหาร : ประกอบอาหารกิน ผลดิบ-เผาทานกับน้ำพริก

4.4.3.2.. ผักที่ขึ้นตามป่าตามเขามี 30 อย่าง



1. ชื่อ ดอกกระเจา

ชื่ออื่น กระเจียวโลก กระชายคง

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โลก

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดินอยู่ใต้หลายปี โดยจะงอกออกมาในต้นฤดูฝน หลังจากออกมาอาจขึ้นเป็นต้นเดี่ยวหรือหลายต้นรวมกันเป็นกอ ความสูงประมาณ 20-30 ซม. มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เหง้าของลำต้นเทียมที่แก่เต็มที่หรือมีดอกแล้วเท่านั้น ที่จะบวมพองสะสมน้ำและอาหาร

ใบ ประกอบด้วยกาบใบซึ่งห่อรวมตัวกันแน่น เกิดเป็นลำต้นเทียม ใบเดี่ยวมีรูปร่างยาวรี ปลายใบแหลม เส้นใบขนาน

ดอก ช่อดอกแบบช่อ ชูก้านช่อดอกจากลำต้นใต้ดิน โดยช่อดอกจะแทงออกมาก่อน ที่จะเกิดใบ

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอกอ่อน หน่ออ่อน การขยายพันธุ์ หัวเหง้า เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตามป่าดิบทั่วไป บริเวณโคกและบริเวณป่าโปร่ง ดินร่วนระบายน้ำดีมีอินทรีย์วัตถุสูง แสงแดดจัด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ออกดอกช่วงต้นฤดูฝนถึงกลางฤดูฝน ตั้งแต่เดือนมิถุนายนการปรุงอาหาร หน่ออ่อน ดอกอ่อน ลวกรับประทานกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำ หรือปรุงหอม สรรพคุณ ช่วยขับลม



2. ชื่อไม้หวาน

ชื่ออื่น ไม้บงหนาม ไม้บงหวาน

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โลก

ประเภทไม้ ไม้ไผ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น ไผ่ขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ลักษณะกอเป็นพุ่มแน่น ลำต้นอ่อนมีสีเขียวใบไม้ ลำต้นแก่จะมีสีเขียวแก่ ลำต้นมีลักษณะคดงอ แตกกิ่งจำนวน 2 ถึง 5 กิ่งตลอดลำ มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-5 ซม. สูงประมาณ 5-8 เมตร ลักษณะที่สังเกตง่ายที่สุดคือ ครีบกาวทั้งสองข้างของกาบหุ้มลำจะมีขนาดไม่เท่ากันและมีรูปทรงต่างกัน ซึ่งปกติครีบกาวของไผ่ชนิดอื่นๆ จะมีขนาดเท่ากันและเหมือนกันหมด สีเขียว หนักประมาณ 200-300 กรัม ส่วนที่ใช้บริโภค หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า ปักชำลำ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นในป่าผสมผลัดใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร หน่ออ่อน นำไปต้มหรือเผาก่อนนำไปปรุงอาหาร เช่น แกงเปรอะ ต้มจืด ผัด



3. ชื่อ ไม้ไผ่โง้ง

ชื่ออื่น ตีโย ไผ่รวก ไม้รวก

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ไผ่ขึ้นเป็นกอแน่นลำสูง 7-15 เมตร ลำตรง เปล่า มีกิ่งเรียวยาวเล็กๆ ตอนปลายๆ ลำส่วนมากจะโต มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-6 ซม. กอนข้างเรียบมีวงได้ข้อสีขาว ธรรมชาติกาบหุ้มลำต้นอยู่นาน ลำมีสีเขียว อมเทาปล้องยาว 15-30 ซม. โดยปกติเนื้อหนา ส่วนโคนมีเนื้อหนาเกือบตัน

กาบหุ้มลำต้น ยาว 22-28 ซม. กว้าง 11-20 ซม. กาบมักติดต้นอยู่นานสีฟางบางอ่อน ด้านหลังปกคลุมด้วยขนอ่อนสีขาวมีร่องเป็นแนวเล็กๆ สอบนเล็กน้อยขึ้นไปหาปลายซึ่งเป็นรูปที่ตัดกับลูกคลื่น ครีบกาวมีรูปสามเหลี่ยมอาจจะเห็นไม่ชัดก็ได้หรือเล็กมาก กระงาบมี

เล็กน้อยและหยักไม่สม่ำเสมอ มีขนละเอียดเล็กน้อยใบยอดกาบ 10-12 ซม. เป็นรูปสามเหลี่ยม มุมแหลมยาวและแคบ ขอบงอโค้งเข้า

ใบ รูปใบจะเป็นรูป ปลายใบเรียวแหลม โคนใบเกือบกลมผิวใบทั้งสองด้านไม่มีขน กว้าง 0.6-1.2 ซม. เส้นลายใบมี 3-5 (ข้างละ) ขอบใบคายคม ก้านใบสั้นยาวประมาณ 2 มม. ครีบทหรือหูใบไม่มี กระจ้งใบเรียว ขอบเรียบสั้น กาบหุ้มใบข้างนอกไม่มีขนหรือมีขนอ่อนสีขาวปกคลุม ปลายตัดหรือป้าน ไม่มีขนแต่พองโตกว่าส่วนอื่นบ้าง

ส่วนที่ใช้บริโภค หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ การแยกหน่อหรือเหง้า การใช้กิ่งหรือลำปักชำ การปักกิ่งแขนง



4. ชื่ออีรอก

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขาที่มีความชื้นและหน้าฝน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็น ไม้ล้มลุกข้ามปี มีเหง้าใต้ดินลักษณะกลมผิวขรุขระมีรากโดยรอบ ในฤดูฝนจะมีก้านใบยาวเหนือดิน ลักษณะอวบน้ำไม่มีแกน กลม ขนาดเท่าหัวแม่มือ ยาว 50-120 ซม. มีลายสีเขียว น้ำตาลและดำทั้งแบบเป็นจุดพื้นจุดด่าง หรือแถบลายแตกต่างกันไป

ใบ มีก้านใบย่อยแตกออกจากปลายก้านใบ 2-3 ก้าน และมีใบประกอบ 10-12 ใบ ออกเป็นคู่ รูปคล้ายหอก กว้าง 10-50 ซม. ยาว 15-25 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบเป็นคลื่นเล็กน้อยสีเขียวเข้ม หรือบางชนิด อาจมีจุดสีขาวกระจายทั่วไป มีหูใบติดกับก้านใบย่อย

ดอก มีก้านดอกยาวออกจากบริเวณเหง้า ลักษณะคล้ายก้านใบมีดอกอยู่ตรงปลายก้าน รูปดอกคล้าย ดอกหน้าวัว มีเกสรเป็นแท่งอยู่ตรงกลาง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในที่มีดินร่วนระบายน้ำดี แสงแดดรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝนประเภทไม้ เป็นไม้ล้มลุกข้ามปี

การปรุงอาหาร ก้านใบและก้านดอกอ่อน ลวกเปลือกและนำไปแกงอ่อม

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา หัวใช้พอกแก้ฝีหนอง **ข้อควรระวัง** ต้องปรุงให้สุกก่อนบริโภค



5. ชื่อ ผักกะโดนทุ่ง

ชื่ออื่น กระโดนทุ่ง กระโดนน้ำ (หนองคาย) จิกนา (ภาคใต้) ตอง (ภาคเหนือ)

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น จิกนาเป็นไม้ขนาดเล็กถึงขนาดกลางสูง 8-17 เมตร ลำต้นมักเป็นปุ่มปมและมีพุ่มหนาทึบ แผ่กิ่งก้านออกและส่วนของปลายกิ่งจะลู่ลง ไม้จิกนาเป็นไม้ผลัดใบแต่จะผลิใบใหม่ได้รวดเร็ว ใบอ่อนจะมีสีแดงเรื่อ ยอดอ่อนและใต้ใบอ่อนอาจจะมีขนปกคลุมเล็กน้อย เปลือกลำต้นสีน้ำตาลเข้มมีลักษณะหยาบและหนา

ใบ เป็นใบเดี่ยวติดกันเป็นกลุ่มตอนปลายๆ กิ่ง ทรงรูปไข่กลับหรือรูปหอกยาวถึง 30 ซม. ส่วนที่ค่อนข้างปลายใบจะผายกว้างค่อนๆ เรียวสอบไปทางโคนใบ เนื้อใบเหนียวแน่นเกลี้ยง ขอบใบจักถี่ๆ ด้านใต้แผ่นใบสีอ่อนหรือจางกว่าด้านบนผิวใบ

ดอก สีแดงเล็กมีกลิ่นหอม ออกรวมกันเป็นช่อห้อยย้อยลงที่ปลายกิ่งยาว 30 ซม.
 เกสรตัวผู้สีขาวลักษณะเป็นฝอยและมีมากในแต่ละดอก กลีบดอกสั้นๆ มี 4 กลีบ สีชมพู
 เกสรหลอดงายหลอดทอรังไข่จะยาวยื่นพ้นกลุ่มเกสรตัวผู้ออกมา
 สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม บริเวณที่เป็นป่าดิบแล้งและป่าดิบชื้น และสามารถปรับตัวได้ดี
 ทั้งในสภาพที่มี น้ำมากหรือสภาพบนดินดอน
 ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ช่วงเดือนพฤศจิกายน - เดือนมีนาคม



6. ชื่อผักชะเม็ก

ชื่ออื่น ผักเม็ก

แหล่งที่พบ ตามป่า เขา โคน

ประเภทไม้ ไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็กความสูง 5-10 เมตร ลำต้นสีแดงเปลือกต้นบางซ้อนกัน
 หลายชั้นแตกกิ่งก้านมาก

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบอ่อนสีน้ำตาล-ชมพู ใบแก่สีเขียวเข้มเป็นมัน ใบลักษณะรูป
 หอก ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม รสฝาดอมเปรี้ยว

ดอก เป็นดอกช่อเล็กๆ สีเหลืองอ่อน ออกที่ปลายยอดเกสรสีเหลืองอ่อน

ผล ทรงกลมหรือรูปไข่ผลแก่สีขาวขนาดเล็ก กว้าง 5 มม. ยาว 6 มม. กั้นผลนูนออกมาและบวม

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในบริเวณริมหนองน้ำ ทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูแล้ง ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก อู๋กะปู้ กุ้งเต๋น แกงเผ็ด



7. ชื่อ ผักส้มเสี้ยว

ชื่ออื่น ชงโค เสี้ยว

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ความสูง 3-5 เมตร แตกกิ่งก้านมาก ใบ ใบเดี่ยวออกสลับลักษณะใบกลมมันขอบใบเรียบ ปลายใบและโคนใบเว้าเข้าหากกลางใบ แผ่นทั้ง 2 ข้าง มักจะพับเข้าหากัน ใบอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบแก่สีเขียวอ่อนมีใบสีขาวนวลปกคลุมขนาดใบกว้าง 2-3 ซม. ดอก ดอกขนาดเล็กสีขาวและม่วงอ่อน อยู่ตามซอกใบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม

ผล เป็นฝักแบนยาวกว้างประมาณ 5 มม. ยาว 5-7 ซม. ภายในฝักประกอบด้วยเมล็ด 3 -10 เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ผลอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำราก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนปนทราย บนที่ดอน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ผลอ่อน



8. ชื่อ ผักหวาน

ชื่ออื่น ผักหวานป่า

แหล่งที่พบ พบภูเขา ป่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มยืนต้น สูง 5-10 เมตร อายุหลายปีกิ่งและลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก ลำต้นมีสีน้ำตาลอ่อน ผิวขรุขระ

ใบ เป็นใบเดี่ยวสีเขียวเข้มหนา ใบรูปร่างเป็นรูปไข่หรือรูปรี ขอบใบเรียบปลายเรียวแหลมหรือป้านกลมและมนรีรอยเว้าแหลมตื้นๆ หรือมีลักษณะเป็นดิ่งเล็กๆ ยื่นออกไป ฐานใบเป็นรูปปลีมีใบยาว 6-12 ซม. กว้าง 2.5-5 ซม. ก้านใบยาว 1-3 มม.

ดอก เป็นกลุ่มมีดอกสีเขียวออกตรงช่อใบ กิ่งและที่ลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก

ผล ออกเป็นพวงลักษณะกลมรีสีเหลืองอมน้ำตาล ผลกว้างประมาณ 1.5-1.7 ซม. ยาวประมาณ 2.3-3 ซม. เมล็ด ลักษณะคล้ายผลพุทรา

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ตัดชำราก ตอนกิ่ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบขึ้นในดินดานตามภูเขาไม่ชอบน้ำและ ป่าเชิงเขาหรือป่าโปร่งและ ดินร่วนปนทราย ดินปนหิน ชอบที่โล่งแจ้งทนแล้งได้ดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ เดือน กุมภาพันธ์ - เมษายน

การปรุงอาหาร ยอด ใบอ่อน ดอกอ่อน นำมานึ่ง ลวก ต้ม ให้สุกและรับประทานร่วมกับ น้ำพริก ลาบ นำไป ประกอบอาหาร เช่น ผัด แกงปลา แกงเลียง แกงอ่อม แกงกับไข่มดแดง แกงกะทิสด

ลักษณะพิเศษ ผักหวานป่า รสหวาน



9. ชื่อผัก กะเต้า

ชื่ออื่น กะเดา สะเดาบ้าน เดา ไม้เดา กาเดา

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลางผลัดใบ สูงประมาณ 8-15 เมตร เส้นรอบวงของต้น 80-200 ซม. เรือนยอดเป็นพุ่มกลมหรือคล้ายเจดีย์ต่ำ แตกกิ่งก้านสาขา เปลือกของลำต้นสีน้ำตาลเทาหรือเทาปนดำ แตกสะเก็ดเป็นร่องเล็กๆ หรือเป็นสะเก็ดเป็นร่องยาวตามต้น แต่เปลือกของกิ่งอ่อนเรียบ ยอดอ่อนที่แตกใหม่มีสีน้ำตาลแดง

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับ ใบย่อยฐานใบไม่เท่ากัน รูปใบหอกปลายสอบ ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-7 ซม. สะเดาจะผลิใบใหม่พร้อมกับผลิดอก

ดอก ออกเป็นช่อตามกิ่งพร้อมใบอ่อน ดอกมีขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวมี 5 กลีบ

ผล รูปกลมรีอวบน้ำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 ซม. ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่ผลสีเหลือง ผลมีเมล็ดเดี่ยว แข็ง

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน รับประทานเป็นผักโดยนำมา ลวกหรือต้ม และเผาไฟให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก สะเดาน้ำปลาหวานกับปลาชุกเผาหรือย่าง

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อนและดอกสะเดามีรสขมจัด รับประทานเป็นผักจะช่วยบรรเทาความร้อนทำให้เจริญอาหาร



10. ชื่อ ผักกูด

แหล่งที่พบ หนองน้ำตามป่าเขา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ต้นเดี่ยวพวกเดียวกับเฟิน ความสูง 6-18 ซม. โคนต้นพองออกมีขนสีน้ำตาลแดงโดยรอบ

ใบ ใบประกอบแบบขนนกสองหรือสามชั้น ยาว 1.8-4.5 เมตร ใบย่อยรูปขอบขนาน กว้าง 1-4 ซม. ยาว 10-30 ซม. ปลายใบแหลมขอบใบเรียบเป็นหยักเล็กน้อย อับสปอร์แตกตามยาวอยู่ใต้ใบ ห้ว เป็นเหง้า

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า สปอร์

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ริมห้วยริมน้ำและชะง่อนหินที่มีความชื้นสูงของป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้งป่าดิบเขา และป่าผลัดใบ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี แต่นิยมรับประทานหน้าแล้งรสชาติอร่อยกว่าฤดูอื่น

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุก เป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ ผัด ต้มกะทิ แกงจืด แกงเลียง แกงส้ม

ลักษณะพิเศษ ผักกูด รสจัดอมหวาน กรอบ หยุน เป็นผักที่มีรสชา **ข้อควรระวัง** ไม่ควรรับประทานดิบ เพราะว่าผักกูดมีสารออกซาเลตสูง ควรต้มให้สุก ดี



11. ผักติ้ว

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ชื่ออื่น ตั้วขน ผักติ้ว (อุบลฯ-มหาสารคาม-อีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลม กิ่งอ่อนมีขนนุ่มทั่วไป เปลือกสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ด เปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลือง และมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออก

ใบ มนแกมรูปไข่กลับและรูปขอบขนานกว้าง

2-5 ซม. ยาว 3-13 ซม. ออกเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกัน โคนสอบเรียบ ส่วนที่ค่อยไปทางปลายใบโค้ง ออก ปลายสุดสอบเข้าเนื้อ ใบอ่อนสีน้ำตาลแดงเรียบเป็นมันวาว

ดอก สีชมพูถึงแดง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตามซอกใบ

ผล รูปรีรีขนาดกว้าง 1 ซม. ยาว 2 ซม. หรือย่อมกว่าเล็กน้อย มีนวลขาวติดตามผิว เมื่อแก่จัดแตกออกเป็น 3 แฉก เมล็ดสีน้ำตาล

การขยายพันธุ์ เมล็ด

ฤดูกาลส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน หากปลูกและตัดยอดจะแตกยอดใหม่ได้เรื่อยๆ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ชายดง ป่าโปร่ง เต็ง รัง ป่าตามเชิงเขา ทนแล้งดี

ความสัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ เห็ดป่าขึ้นใต้ทรงพุ่มหลังตัดยอดผักหวานจะออก

การใช้ประโยชน์ทางอาหาร ยอดนำมากิน เป็นผักกับอาหารหลายอย่าง เช่น ลาบ ก้อย ปั่น

นำไปประกอบอาหาร เช่น ใส่ต้มต่างๆ ดอกอ่อนทำซूपหรือยำ

ทางยา น้ำยาง ทารอยแตกของสันเท้า

การใช้สอยอื่น ไม้เอาเผาถ่านให้ความร้อนดี ดีกว่า ไม้กะบก และจี๋เล็กน้อย ไม้ทำเสาทำค้ำเครื่องมือ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์

ฤดูฝน หากปลูกและตัดยอดจะแตกยอดใหม่ได้เรื่อย ๆ



12. ชื่อ ผักมันปู

ชื่ออื่น นกนอนทะเล

แหล่งที่พบตามป่า เขา

ประเภทไม้ เป็น ไม้พุ่มขนาดใหญ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ สูงเต็มที่ประมาณ 15-20 เมตร ปลายกิ่งห้อยลง

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ 2 ข้าง ของกิ่งแผ่นใบเป็นรูปรีถึงรูปรีไข่กลับ ผิวใบเกลี้ยงทั้ง 2 ด้าน ปลายใบแหลม โคนใบสอบมีเส้นแขนงใบ 5-7 คู่ ใบเขียวสดยอดอ่อนมีสีแดง

ดอก ออกดอกเป็นกลุ่มมีขนาดเล็กมากสีเขียวอ่อนหรือเหลืองนวล เป็นช่อกระจุกตามซอกใบ มีกลีบเลี้ยง 6 กลีบ ไม่มีกลีบดอก ดอกแยกเพศอยู่ในต้นเดียวกันออกดอกตั้งแต่เดือนมีนาคม-ตุลาคม

ผล เมื่อแก่มีสีชมพูถึงสีแดง ผลกลมเป็นแบ่งเป็นพู 10-12 พู จะแตกออกเมื่อแห้ง ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบน้ำกร่อย บริเวณป่าพรุ น้ำกร่อย แต่สามารถขึ้นได้ดีตามป่าโปร่ง ป่าดิบ ที่ราบเชิงเขา ที่ราบริมทุ่งนาเหมาะจะปลูกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 ต้น

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

คุณค่าทางอาหาร ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ใช้กินเป็นผักสดกับขนมจีน แกงเผ็ด น้ำพริก รสชาติหวานมัน

ลักษณะพิเศษ มีสรรพคุณทางยา รากและ

ลำต้น คั้นดื่มแก้ร้อนใน เป็นยาบำรุง



13. ชื่อ ผักกุ่ม

ชื่ออื่น ผักกุ่ม ผักก้าม กุ่ม

แหล่งที่พบ ป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ สูง 4-20 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 40 ซม. แผ่กิ่งก้านสาขาและผลัดใบ ลักษณะลำต้นคล้ายต้นก้ามปูแผ่พุ่มกว้าง เปลือกต้นสีเทาหม่นๆ และหนา

ใบ เป็นช่อช่อหนึ่งใบแตกออกเป็นใบย่อย 3 ใบ รูปหอกกว้าง 1-6 ซม. ยาว 5-20 ซม. ก้านใบยาว 4-14 ซม. เช่นเดียวกับกุ่มบกแต่ใบแคบกว่า ปลายใบเรียวแหลมโคนใบสอบแคบ เนื้อใบค่อนข้างหนามันคล้ายแผ่นหนัง เส้นกลางใบมีสีค่อนข้างแดง ผิวใบด้านล่างมีละอองสีเทาปกคลุมอยู่

ผล ผลกลมรีหรือรูปไข่กลับ ยาว 5-8 ซม. เปลือกหนา 4-5 ซม. มีสะเก็ดบางๆ เมื่อสุกสีเทาอมขาวเปลือกแข็งและมีขุยเล็กๆ โดยรอบและมีกลิ่นหอม ภายในผลมีเนื้อแน่นและมีเมล็ดแทรกกระจายอยู่ภายใน

เมล็ด เมล็ดกลมหรือรูปเกือบม้ายาว 6-9 มม. หนา 2-3 มม. สีน้ำตาลเข้ม

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบทั่วไปตามริมน้ำ ลำห้วยในป่า ลำคลอง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน – ฤดูหนาว



14. ชื่อ ผักคอนแคน

ชื่ออื่น ท้าวสาร ผักก้อนหมา ก้อนหมาขาว

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ประเภทไม้ เป็นไม้พุ่มสูง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้พุ่มสูง 2-3 เมตร ลำต้นตั้งตรงหนารูปทรงกระบอก เป็นลำต้นเดี่ยวหรือแตก
ยอดได้เล็กน้อยสีเขียวเข้ม

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปดาบ กว้าง 2-3 ซม. ยาว 20-50 ซม. เนื้อใบเป็นเส้นใย ผิวใบ
ด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน มีกาบใบหุ้มลำต้น

ดอก ดอกช่อออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยจำนวนมากห้อยลง ก้านช่อดอกยาว
กลีบดอกสีขาว

ผล ผลสดรูปเกือบทรงกลมสีเหลืองส้ม

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอก ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ การปักชำ เมล็ด หน่อ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบขึ้นแถบที่ชื้น ที่ร่ม ชุ่มน้ำ

การปรุงอาหาร ดอกและยอดอ่อน แกงแทนผักหวาน ดอกอ่อน ยอดอ่อน ใช้แกงหรือผัดได้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ออกดอกเดือนมิถุนายน

ลักษณะพิเศษ รสชาติหวาน มีสรรพคุณทางยาต้านมะเร็งและโรคกระเพาะอาหาร น้ำคั้นแก้ไอทั้งต้นคั้นน้ำคั้นแก้เบาหวาน



15. ชื่อ ผักส้มเต๋ว

ชื่ออื่น ตั้วแดง

แหล่งที่พบ ตามป่า เขา โคน

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้นยาง ตั้วเลือด ตั้วเหลือง เต๋ว

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลมกิ่งอ่อนมีขนนุ่มทั่วไป เปลือกสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ดเปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลือง และมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออกมา

ใบ ใบมนแกมรูปไข่กลับและรูปขอบขนาน กว้าง 2-5 ซม. ยาว 3-13 ซม. ออกเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกันโคนสอบเรียว ส่วนที่ค่อนข้างปลายใบโตออก ปลายสุดสอบเข้าเนื้องาง หลังใบมีขนสากท้องใบมีขนนุ่มหนาแน่น ใบอ่อนสีน้ำตาล

ดอก ออกเป็นดอกสีชมพูอ่อนถึงแดง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตามซอกใบ

ผล รูปรีขนาดกว้าง 1 ซม. ยาว 2 ซม. หรือย่อกว่าเล็กน้อยสีน้ำตาลดำติดตามผิว เมื่อแก่จัดแตกออกเป็น 3 แฉก เมล็ดสีน้ำตาลแดงเรียบเป็นมันวาว

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชายคด ป่าโปร่ง เต็ง รัง ป่าตามเชิงเขา ทนแล้งดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ช่อดอกอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก

ลักษณะพิเศษ ยอดอ่อนและดอกอ่อน มีรสเปรี้ยว



16. ชื่อ ผักติ้ว

ชื่ออื่น ตั้วส้ม

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โลก

ไม้ยืนต้นลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไม้ยืนต้นขนาดกลาง-ใหญ่ สูง 15-35 เมตร ผลัดใบ มักผลัดใบก่อนออกดอกและจะผลัดใบพร้อมกับเริ่มออกดอกหรือช้ากว่าเล็กน้อย เรือนยอดเป็นพุ่มกลมมักมีหนาม แข็งตามลำต้น เมื่ออายุยังน้อยเปลือกสีน้ำตาลปนแดงแตกกล่อนเป็นสะเก็ดเปลือกชั้นในสีน้ำตาลแดงเมื่อเกิดบาดแผลจะมีน้ำยางสีเหลืองอ่อนไหลออกมา กะพี้สีขาวแก่นสีน้ำตาลปนเหลือง

ใบ ใบเดี่ยวรูปมนออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ขนาดกว้าง 1.5-5 ซม. ยาว 3-10 ซม. ขอบใบเรียบ ใต้ใบจะมีต่อมกระจายอยู่ทั่วไป โคนและปลายใบสอบหลังใบเป็นมันและสีเข้มกว่าท้องใบ เส้นแขนงใบมี 6-8 คู่ ปลายโค้งจรดกันถึงขอบใบ ใบแก่จะมีสีสดหรือแดง

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ทนความแห้งแล้งได้ดีปานกลาง พบขึ้นตามป่าโปร่ง เติง รัง ป่าตามเชิงเขาทั่วไปฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน(ปลูกและตัดยอดจะแยกยอดใหม่ได้เรื่อยๆ)

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ น้ำตก ยำ หรือใส่ต้มยำ ปลา ไก่ เพื่อให้รสเปรี้ยวแทนมะนาว ดอกอ่อน ทำซूपหรือยำ



17. ชื่อ ผักก้านตง

ชื่ออื่น ผักคันทรง ผักก้านตรง ผักก้านถึง

แหล่งที่พบป่า เขา

ประเภทไม้ เป็น ไม้พุ่มขนาดกลาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็น ไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 2-3 เมตร กิ่งก้านเล็กกลมสีเขียว

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับกันรูปหอก กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 3-4 ซม. ปลายและฐานใบแหลม ขอบใบหยัก เส้นใบมี 3 คู่ ก้านใบยาว 0.5-1 ซม. ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มกว่าด้านล่าง เรียงเป็นแถวเป็นข้อเล็กๆ ดอกย่อย 8-14 ดอก ดอกรูปจาน ดอกบานกว้างประมาณ 0.2-0.3 ซม. ก้านดอกสั้นยาว 0.3-0.4 ซม.

ผล รูปกลมเป็นสีเขียวเข้ม เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-0.6 ซม.

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อนและยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ดและปักชำลำต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นทั่วไปในป่าดงดิบ ป่าละเมาะตามที่รกร้างและข้างถนน หรือปลูกใน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

การปรุงอาหาร ใบอ่อนและยอดอ่อน นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก ปลา ร้า หรือน้ำพริก ตาแดง แกงแครงร่วมกับผักอื่นๆ แกงกับปลาอย่าง

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยาใบและเปลือก ดมอาบแก้บวมเนื่องจากไตและหัวใจพิการ แก่น้ำเหลืองเสีย แก้เหน็บชา



18. ชื่อท้องถิ่น ผักหวานบ้าน

แหล่งที่พบ ตามป่าเขา โคน

ลักษณะ เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1-3 เมตร ลำต้นสีเขียว ใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับกัน มีใบย่อย 8-20 คู่ ใบย่อยรูปหอกยาว 3-8 เซนติเมตร ดอกออกเป็นกระจุกทุกซอกใบ บานเรียงตั้งแต่โคนก้านใบไปหาปลายใบ ติดผล 1-2 ผลต่อ 1 ซอกใบ กลีบรองดอกสีม่วงแดง 6 กลีบ ติดอยู่จนเป็นผล ผลกลมห้อยอยู่ใต้ก้านใบ สีขาว ขนาด 1 เซนติเมตร เมื่อแก่แตกเป็น 3 พู มี 3-6 เมล็ด

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด หรือปักชำกิ่ง

ส่วนที่นำมาเป็นยา

ราก ใบ

สรรพคุณทางยา

และวิธีใช้

ราก ใช้ต้มเป็นยา แก้ไข้ หรือตำให้ละเอียดพร้อมกับใบใช้พอกฝี ใบ ประคบเป็นยาเขียว



19. ชื่อ หน่อ เล้า

ชื่ออื่น แขนงดอกขาว คาหลวง คาหลง พง อ้อยเล้า

แหล่งที่พบ ตามภูเขา

ประเภทไม้ ไม้พุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นกอมีลำต้นเดี่ยวตั้งตรงไม่แตกแขนง ความสูงประมาณ 1-3 เมตร คล้ายอ้อย

ใบ ใบเดี่ยวเรียวยาว ขอบใบขนาน ปลายใบแหลม ความสูงประมาณ 50-100 ซม.

แผ่นใบสีเขียวออกนวลเป็นร่อง ใบกว้างประมาณ 2-3 ซม.

ดอก เป็นดอกช่อประกอบด้วยดอกเล็กๆ จำนวนมาก คล้ายดอกอ้อยเมื่อแก่จะเป็นปุยสีขาว

เมล็ด ขนาดเล็กมาก ปลายเมล็ดมีปุยสีขาวปลิวไปตามลมได้ง่าย

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน โคนต้นอ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ขึ้นตามป่าหลังไฟไหม้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

คุณค่าทางอาหาร ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน โคนต้นอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือนำไปเผาไฟปรุงอาหาร

เช่น แกงเล้าใส่หอย (หอยกินแล้วจะท้องผูก เลากินแล้วจะระบาย แกงรวมกันจะสมดุล

พอดี) ยอดอ่อน โคนฝ่นจะเปรี้ยว ไม่โดนฝ่นจะหวาน



20. ชื่อ ผักค็อกขิก

ชื่ออื่น สลิด ผักสลิดคาเลา สลิดป่า ผักสลิด

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้เถา ไม้เถา หมายถึง พืชที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นเป็นหลัก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้นเป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้ใหญ่หรือขึ้นตามร้านต้นไม้

ใบใบรูปร่างคล้ายหัวใจปลายเรียวแหลมยาว เหมือนใบต้นข้าวสาร ใบยาว 6-11 ซม. กว้าง 4-7.5 ซม. มีก้านใบยาว 1.2-2 ซม. ใบสีเขียวอมแดงเล็กน้อย

ดอก เป็นช่อกระจุกหรือเป็นพวงๆ คล้ายพวงอุบะ ดอกแข็งมีสีเขียวอมเหลือง ออกดอกตามซอกใบ ส่งกลิ่นหอมแรงกว่าดอกขำมะนา หรือกลิ่นของใบเตยกลีบดอกสีเหลืองหรือเขียวอมเหลือง **ผล** มีลักษณะกลมยาวคล้ายฝักนุ่นที่ยังเล็ก ผลแก่จะแตกออกได้ และมีเมล็ดใน ปลิวว่อนคล้ายนุ่นมีเมล็ดเกาะติดกับใบสีขาว

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ดอกตูมและบาน ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ ปักชำ เพาะเมล็ดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นในป่าดิบแล้ง ป่าละเมาะ และมีการปลูกตามบ้านทั่วไปฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ช่วงต้นฤดูฝน

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน รับประทานสดหรือลวกให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก คอกนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด แกงจืด แกงส้ม



21. ชื่อ ทุ้มใบบง

ส่วนที่ใช้บริโภค หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เหง้า ปักชำลำ เมล็ด

แหล่งที่พบ พบขึ้นในป่า มักขึ้นในที่ที่มีความชื้นสูงและดินอุดมสมบูรณ์

การปรุงอาหาร หน่ออ่อน นำไปปรุงอาหาร เช่น แกงเปรอะ แกงส้ม ต้มจืด ผัด

ลวกกินกับน้ำพริกอร่อยมาก

การขยายพันธุ์ การแยกหน่อหรือเหง้า การใช้กิ่งหรือลำปักชำ การปักกิ่งแขนง



22. ชื่อท้องถิ่น ยอดมะกอก

ชื่ออื่น กอกเขา

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขา

ลักษณะ เป็นไม้ป่ายืนต้นขนาดกลาง สูง 10-20 เมตร ลำต้นมีสีเทาหรือน้ำตาลอมขาว แตกเป็นร่องตามยาว เปลือกนํ้ามัน ใบบางประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 6-10 คู่ รูปรียาว 4-8 เซนติเมตร ยอดอ่อนของมะกอกมีสีม่วงแดง สวยงาม เมื่อเป็นใบเพสลาดหรือใบจวนแก่จะเปลี่ยนมาสีเขียวอ่อน ไม่มีกลิ่นและมีรสเปรี้ยว ผลกลมรียาว 4-5 เซนติเมตร ผลกินได้มีรสเปรี้ยว เมล็ดแข็งคล้ายไม้

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด ปักชำและตอน ส่วนที่นำมาเป็นยา ใบ ผล เนื้อในผล

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้ ใบ เคี้ยวกินแก้ท้องเสียหรือปวดท้อง

ผล บำรุงธาตุ แก้กระหาย นำมาตำใส่ส้มตำ ตำแดง ตำถั่ว อร่อยแท้ือหลอย

เปลือก แก่เลือดออกตามไรฟัน แก้กะหาย เนื้อในผล แก่น้ำดีไม่ปกติ แก่บิด กระเพาะอาหารพิการ



23.ชื่อ หวาย

ชื่ออื่น หวายป่า

แหล่งที่พบ พบตามป่าเขา

เป็นทั้งไม้อาหารและไม้ใช้สอย ที่ดินปลูกเป็นไม้เศรษฐกิจ เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจนตามนโยบายรัฐบาล เนื่องจากหวายมีประโยชน์ค่อนข้างหลากหลาย เช่น หน่อหวาย หรือยอดหวาย และ ผลของหวาย สามารถนำมาทำเป็นอาหาร ส่วน ลำหวาย ได้มีการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์เครื่อง จักสานเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม ขณะนี้ประเทศไทยมีการปลูกหวายมากขึ้น โดยเฉพาะในพื้นที่จังหวัดสกลนคร ซึ่งเกษตรกรได้หันมาปลูกหวายเพื่อการบริโภคและการค้าอย่างจริงจัง ทำให้เกษตรกรมีอาชีพและมีรายได้ จนเกือบครบครัว ต้องการเพิ่มขึ้น

เบื้องต้นคนได้นำพันธุ์หวายดั้งเดิมที่ขึ้นอยู่ในป่าธรรมชาติมาเพาะขยายพันธุ์ และปลูกเพื่อใช้หน่อเป็นอาหาร ส่วนที่เหลือก็ขาย มี 2 พันธุ์ ได้แก่ พันธุ์นางนวล และ พันธุ์น้ำผึ้ง ทั้ง 2 พันธุ์สามารถขึ้นได้ในที่ดอน สภาพแห้งแล้งก็ไม่ตาย มีระบบการจัดการง่ายและไม่ยุ่งยาก สำหรับการปลูกหวายเพื่อการบริโภค จะเริ่มปลูกในช่วงต้นฤดูฝนหรือประมาณเดือน พฤษภาคม โดยนำต้นกล้าอายุ 1 ปี ลง ปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ หลุมละ 3 ต้น ระยะห่าง 1.5x1.5 เมตร หรือประมาณ 600-800 หลุม/ไร่ จะทำให้ได้ปริมาณหน่อมาก



24. ชื่อ ต้อกมะหาม

แหล่งที่พบ พบทั่วไปของพื้นที่ ป่า สวน ไร่ ท่งนา

ประเภทไม้ ไม้ยืนต้น

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน / แก่

การขยายพันธุ์ เมล็ด ตอนกิ่ง ทาบกิ่ง ตัดตา ต่อกิ่ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็น ไม้กลางแจ้งชอบแสงแดด เติบโตได้ดีในดินทุกสภาพทนแล้งได้ดี

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก มีรสเปรี้ยว ให้รสเปรี้ยวในอาหาร เช่น คัมยำ คัมโคล้ง คัมไก่ ปลา แกงเห็ด แกงส้ม



25. ผักโง้น

แหล่งที่พบตาม ป่า,เขา

ส่วนที่ใช้บริโภคยอดอ่อน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร นำมาต้มให้สุกรับประทานกับน้ำพริกป่นกบ ป่นเขียด ป่นปู ป่นปลาอ้อย
มากมีรสขม

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบ ดอก ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด เหง้า ปักชำลำ



26. ชื่อมะโหต้อ

ชื่ออื่น เถาติดต่อ หมากติดต่อ

แหล่งที่พบ ป่าเขา

ประเภทไม้ ไม้เถาเลื้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้เลื้อยพันต้นไม้อื่น

ใบ ใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันลักษณะคล้ายใบโพธิ์ กว้างประมาณ 5 ซม. ยาวประมาณ 6 ซม. สี
เขียวเข้ม ขอบใบเรียบ ผิวใบเรียบ

ผล ลักษณะเป็นฝักเรียบปลายแหลมออกเป็นคู่ ขั้วติดกันผลหนึ่งมีหลายเมล็ด ฝักแก่แล้วแตก
ส่วนที่ใช้บริโภค ผลอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เกิดทั่วไปตามป่า

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ผลอ่อน เดือนตุลาคม – พฤศจิกายน

การปรุงอาหาร ผลอ่อน นำมาต้ม ลวก เผา รับประทานเป็นผักสดกับ ลาบ ก้อย



27. ชื่อผักดาเป๊ะชื่อ อื่นผักหนาม

แหล่งที่พบ ป่า ริมน้ำตามชายเขา

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกข้ามปี

ต้น เป็น ไม้ล้มลุกอายุหลายปี ลำต้นทอดเลื้อยขนานไปตามพื้นดิน มีหนามแหลมตามลำต้นมีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4-5 ซม. และชูยอดขึ้นตั้งตรง และโค้งลงเล็กน้อยมีหนามใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปห้วลูกศร หรือขอบใบหยักเว้าลึกออกเป็นแฉกๆ รอยเว้าลึกเกือบถึงเส้นกลางใบ มีราว 11 แฉก ใบกว้างมากกว่า 25 ซม. ยาว 30-40 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 20-50 ซม. มีหนามอยู่ตามลำต้นก้านใบและบริเวณเส้นใบด้านล่าง ใบอ่อนมีวุ้นเป็นแท่งกลมปลายแหลมดอก ช่อดอกเป็นแท่งมีดอกย่อยอัดแน่น กาบหุ้มช่อดอกสีน้ำตาลแทงออกมาจากกาบใบ ก้านช่อดอกยาวได้ถึง 75 ซม. มีหนามหรือดอกลักษณะคล้ายดอกหน้าวัว จานรองดอกสีม่วงแดงบิดเป็นเกลียวเมื่อแก่มีสีม่วงคล้ำ เกสรเป็นแท่งสีขาวอยู่ตรงกลาง

ผล เป็นผลสดติดอยู่ที่โคนดอกแน่นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก หรือออกเป็นกระจุกคล้ายนกเตี๋ย ผลอ่อน สีเขียวพอสุกสีเหลืองแกมแดง **ส่วนที่ใช้บริโภค** ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน การขยายพันธุ์ เมล็ด แยกหน่อสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบที่มีความชื้นสูง ดินที่ชื้นและหรือบริเวณมีน้ำขัง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน นำมาทำให้สุก โดย ลวก นึ่ง ต้ม หรือนำมาดองรับประทานเป็นผัก ร่วมกับน้ำพริก และนำมาปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงไตปลา ผัด **ลักษณะพิเศษ** ผักหนาม รสจืด ผักหนามดอง รสเปรี้ยว **ข้อควรระวัง** ผักหนามใบและก้านใบสด มีสารไฮโดรไซยาไนต์ ซึ่งเป็นพิษจะต้องนำไปทำให้สุกหรือดองก่อนจึงรับประทานได้



28. ชื่อท้องถิ่น มะลิ้นไม้ (เพกา)

ชื่ออื่นๆ เพกา หรือ ลิ้นฟ้า ภาคใต้เรียก "ผักเพกา" ภาคเหนือเรียก "มะลิ้นไม้" "ลิ้นไม้" ภาคอีสานเรียกว่า "หมากลิ้นฟ้า" "ผักลิ้นฟ้า" "ผักลิ้นงู" "ลิ้นไม้" "ลิ้นฟ้า"

ลักษณะ เป็นไม้ยืนต้นสูงชะลูดขนาดกลาง แตกกิ่งก้านบนยอดสูง ใบออกเป็นช่อใหญ่อยู่ที่ปลายกิ่ง มีลักษณะเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อใหญ่ตรงยอด มีสีม่วงอมแดง บางทีก็สีน้ำตาลคล้ำ ผลออกเป็นฝักแบนยาวคล้ายดาบ กว้างประมาณ 2.4-9 ซม. ยาว 60- 120 ซม. ปลายฝักแหลม ตรงกลางขอบมีรอยโป่งเล็กน้อย เมื่อฝักแก่ รอบข้างของฝักจะปริแตก ข้างในมีเมล็ดมากมาย เมล็ดมีลักษณะแบน มีเยื่อบางใสหุ้มอยู่โดยรอบเมล็ด

ประโยชน์ ใช้เป็นส่วนผสมตัวหนึ่งของน้ำจับเลียง ต้มแก้กระหายคลายร้อน ดับร้อนในได้เป็นอย่างดี ส่วนเปลือกของต้นเพกา ผู้เฒ่าผู้แก่จะเอามาต้มน้ำให้แม่ลูกอ่อนดื่ม ช่วยขับน้ำคาวปลา ให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ดับพิษโลหิต และบำรุงเลือด นอกจากนี้ชาวบ้านยังเอาเปลือกเพกาไปเผาไฟ จากนั้นก็นำมาแช่น้ำเย็น เอาน้ำนั้นแหละดื่มแก้ร้อนในได้

แหล่งที่พบ อยู่ตามเชิง ภูเขา ริมห้วย ริมลำธาร ตามท้องทุ่งริมทาง ตามป่าละเมาะใกล้หมู่บ้าน



29. ชื่อท้องถิ่น เต้าแฉ้ว (แคนา)

ชื่อพื้นเมือง: แก่เก็ด แคะว แคะราย แคน แปะ แคะฝอย แคะฮ่อ แคะอกดำ แคะย แคะว

ลักษณะทั่วไป: ไม้ต้นขนาดเล็ก ถึง ขนาดกลาง สูง 10-20 เมตร ผลัดใบ
เรือนยอดเป็นพุ่มทึบรูปไข่ ลำต้นเปลาตรงมักแตกกิ่งต่ำ เปลือกสีน้ำตาลอมเทาเรียบ

ดอก: สีขาว ออกเป็นช่อแบบกระจุกตามปลายกิ่งช่อยาว 2-3 ซม. มี 3-7 ดอก
กลีบเลี้ยงโคนเชื่อมติดกันและปลายแยกออกเป็นรูปกาบรองดอก
กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นรูปแฉกสูง ดอกบานกลางคืน ดอกออก ก.พ - มิ.ย

ผล: เป็นฝักแห้งแตกเบย ทรงขอบขนาน ยาว ผิวเรียบและแข็ง ฝักบิดไปมา ผลออก มิ.ย -
ธ.ค

ด้านภูมิทัศน์: ทรงพุ่มใบและฝักสวย ปลูกให้ร่มเงาและเป็นจุดเด่นให้สวนได้

ประโยชน์: ดอกและยอดอ่อนรับประทานได้



30. ชื่อท้องถิ่น โห่กอย (กลอย)

ลักษณะ : ไม้เถา เลื้อยพันไปบนต้นไม้อื่น ส่วนของลำต้นที่อยู่เหนือดินมีขนและหนาม ใบประกอบเรียงสลับ มีใบย่อย 3 ใบ ปลายแหลม โคนสอบแคบ แผ่นใบกว้าง ดอกแยกเพศ ดอกเพศผู้ไม่มีก้าน อัดรวมกันแน่นบนช่อดอก มีกลิ่นหอม ดอกเพศเมียเรียงกันอยู่ห่างๆ บนช่อดอก ไม่มีก้านดอกเช่นกัน ผลยาวประมาณ 5 ซม. มี 3 ครีบ เมล็ดมีปีกเฉพาะที่โคน หัวค่อนข้างกลม ส่วนบนและส่วนล่างแบน ไม่ฝังลึกลงในดิน ส่วนที่อยู่เหนือพื้นดินมักเป็นลอนตื้นๆ หัวมีขนาดต่างๆ กัน ผิวสีฟางหรือเทา เนื้อในสีขาวถึงขาวนวล

ประโยชน์ : หัวกลอยใช้เป็นอาหารได้ ก่อนนำมากินจะต้องล้างสารพิษออกให้หมด โดยผ่านหัวกลอยเป็นชั้นบางๆ นำมาแช่ในน้ำเกลือแล้วถายน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง หรือแช่ในน้ำไหลเพื่อให้ น้ำชะล้างสารพิษออกให้หมด เพราะ dioscorine เป็นแอลคาลอยด์ที่ละลายได้ดีในน้ำ ชาวป่าบางเผ่าใช้น้ำที่คั้นจากหัวกลอยมาผสมกับยางของต้นน่อง (Antiaris toxicaria Lesch.)

อาบลูกดอกเพื่อใช้ยิงสัตว์ ในหัวกลอยยังมีแป้งในปริมาณสูง

ในอินเดียนำมาเตรียมเป็นแป้งในทางอุตสาหกรรม

โทษ : หัวกลอยเป็นพิษ สารพิษที่พบในหัวกลอย คือ dioscorine ซึ่งเป็นแอลคาลอยด์กลุ่ม tropane กลุ่มเดียวกับ hyoscyne ที่พบในใบ ราก ดอก และเมล็ดลำโพง พิษของ dioscorine จะทำให้ระบบประสาทกลางเป็นอัมพาต

การกินหัวกลอยที่ยังไม่ได้ล้างเอาสารพิษออกอาจทำให้เกิดพิษ

ปวดแสบปวดร้อนที่ปากและคอ คลื่นไส้ อาเจียน มึนงง หายใจขัด หมดสติ

และถ้ากินมากอาจทำให้ถึงตายได้หลังจากที่กินแล้วประมาณ 6 ชั่วโมง

4.4.3.3. ผักที่ขึ้นตามทุ่งนา มี 16 อย่าง



1. ชื่อ ผักพาย

ชื่ออื่น ผักตบใบพาย ผักคันจอง

แหล่งที่พบ ทุ่งนา

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็น ไม้ล้มลุกหรือเป็นวัชพืชน้ำอายุหลายปี ลำต้นเป็นเหง้าฝังจมอยู่ในโคลน เจริญเป็นต้น มีรากยึดติดกับผิวดินในน้ำและชูก้านใบขึ้นเหนือผิวน้ำ บางครั้งมีไหลสั้นๆ จำนวนมาก

ใบ เป็นใบเดี่ยวรูปร่างกลมรี หรือรูปทรงสามเหลี่ยมหรือรูปไข่ ปลายใบมน โคนใบ ป้านโค้งมนเข้าหา มีก้านใบงอกขึ้นอยู่เหนือผิวน้ำ ก้านใบสีเขียวอ่อนเป็นเหลี่ยม เนื้อใน ก้านลักษณะคล้ายฟองน้ำหรืออวนน้ำพองลม (คล้ายก้านใบ ผักตบ) เมื่อหักก้านใบจะพบมี ยางสีขาวขุ่นเล็กน้อยซึมออกมา แผ่นใบใหญ่และแผ่คล้ายตาลปัตรมี สีเขียวไม่เปียกน้ำ

ดอก เป็นดอกช่อแบบร่มมีก้านดอก ลักษณะคล้ายก้านใบยืดยาว แดงออกจากยอดมี ดอกย่อย 5-10 ดอก ดอกตูมลักษณะทรงกลมคล้ายดอกบัวขนาดเท่าหัวแม่มือ เมื่อดอกบานจะ แยกเป็นก้านดอกย่อย 3 ช่อ เส้นผ่าศูนย์กลางดอกย่อยประมาณ 1.5 ซม. เมื่อดอกบานมีกลีบ ดอก 4-5 กลีบ ดอกสีเหลือง

ส่วนที่ใช้บริโภค ดอกอ่อน ก้านใบอ่อน ลำต้นอ่อน ยอดอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด แยกต้นหน่อ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบขึ้นในที่ชื้นแฉะที่มีน้ำขัง หนองน้ำ สระ คู ห้วย และในนาข้าว

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ดอกอ่อน ก้านใบอ่อน ลำต้นอ่อน ยอดอ่อน รับประทานสดเป็นผักร่วมกับ น้ำพริก ส้มตำ ลาบ ก้อย หรือนำมาลวก นึ่ง ต้มให้สุก นำไปทำเป็นก้อยผักพาย

ลักษณะพิเศษ ผักพาย มีรสหวานมันและออกขมเล็กน้อย ช่วยเจริญอาหาร



2. ชื่อ ผักกระเส็นน้ำ

ชื่ออื่น ผักกระเจด ผักฐานอน ผักกระเส็นน้ำ

แหล่งที่ ตามทุ่งนา ห้วย หนอง ลำคลอง

ประเภทไม้ ไม้พุ่มลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้น เป็นพืชน้ำล้มลุกลำต้นทอดขนานแต่แกนง ่ไปบนผิวน้ำ ชูส่วนใบและดอกโผล่พ้นผิวน้ำขึ้นมา จะแตกรากฝอยบริเวณข้อลงไปยึดกับ

พื้นดิน ลำต้นเมื่อแก่ตามปล้องจะมีนวมสีขาวคล้ายฟองน้ำ หุ้มอยู่ทำให้ล่อนน้ำได้ชาวบ้านมักเรียกว่า “นมผักกระเฉด” รากแตกเป็นกระจุกบริเวณข้อ

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกเกิดที่ข้อของลำต้น แต่ละใบมีใบประกอบย่อย 2-3 คู่ แต่ละใบประกอบย่อยมีใบย่อย 8-16 คู่ ใบย่อยมีขอบใบขนานปลายใบสีเขียวเข้ม บริเวณใบมีสีเขียวอ่อน ขอบใบมีสีม่วง ใบย่อยส่วนปลายมีขนาดใหญ่กว่าใบย่อยทางโคน ใบรูปไข่ใบจะหุบเวลากลางคืนหรือยามที่ถูกสัมผัส

ดอก เป็นช่อกลมสีเหลืองสดอยู่บนก้านดอกออกตรงซอกใบ ก้านดอกยาวประมาณ 10-20 ซม. ดอกแต่ละดอกมีกลีบดอก 5 แฉก ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ดอกที่เกิดบริเวณปลายช่อเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ดอกตัวผู้จะเกิดช่วงกลางของช่อดอก ส่วนล่างสุดเป็นดอกที่ไม่มีเพศ คือไม่มีทั้งเกสรตัวผู้และตัวเมีย

ผล มีลักษณะเป็นฝักเกิดเป็นกลุ่ม แต่ละฝักโค้งงอเล็กน้อย มี 4-10 เมล็ด

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้นอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด เถาแก่ที่มีรากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบตามที่มีน้ำขังตามลำคลอง และแหล่งน้ำทั่วไป

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้นอ่อน รับประทานเป็นผักสดหรือ ลวก ต้ม ให้สุกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก นำไปปรุงอาหารเป็น ยำ แกงส้ม ผัดน้ำมันหอย ผัดหมูกรอบ

ลักษณะพิเศษ ผักกระเฉด รสเย็น เป็นผักที่เหมาะสมรับประทานหน้าร้อน เพราะช่วยบรรเทาความร้อน



3. ชื่อ ส้มกบ (ผักแว่น)

ชื่ออื่น ส้มสังกา ส้มสามตา

แหล่งที่พุ่มนา หน้าฝน

ประเภทไม้ เป็นวัชพืชพุ่มเตี้ย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นวัชพืชพุ่มเตี้ยอายุยืนหลายฤดู ลำต้นจะทอดเลื้อยตามพื้นดินมีไหลไต่ยาว ส่วนของลำต้นมีขน ปกคลุม

ใบ เป็นใบประกอบมีใบย่อย 3 ใบ เกิดจากจุดเดียวกันที่ปลายก้านใบ ก้านใบยาว ประมาณ 10 ซม. ใบย่อยเป็นรูปหัวใจ

ดอก ติดผลเป็นฝักตั้งตรงมีลักษณะเป็นเหลี่ยม 5 เหลี่ยม มีขนปกคลุม ฝักยาว ประมาณ 4-6 ซม. ผลแก่จะแห้งแตกคิ่ดเมล็ดออก

ผล เป็นรูปไข่แบน ผิวเมล็ดย่นเป็นสีน้ำตาล

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ดและไหล

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้ปรุงเป็นอาหารเช่นเดียวกับผักดอง

ลักษณะพิเศษ สรรพคุณทางยา เป็นยาเย็นช่วยเจริญอาหารใช้ทาภายนอกขจัดตาปลา หูดและ เนื้อพุพองอื่นๆ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ขึ้นได้ดีในดินที่ร่วนซุย



4. ชื่อ ผักก้านต้ง

แหล่งที่พบ หัวยี่ หนอง คลอง บึง

ประเภทไม้ ไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ความสูง 1-3 เมตร ลำต้นแข็งตั้งตรง เรือนยอดเล็กแตกกิ่งแขนงมากแต่จะชูขึ้นก้านบน ลำต้นแก่สีน้ำตาลอ่อนออกขาว เปลือกขรุขระเล็กน้อย ยอดอ่อนสีเขียวเข้มผิวเรียบเป็นมัน

ใบ ใบเดี่ยวก้านใบสั้นออกสลับใบรูปรีแกมรี ปลายใบแหลม ขอบใบจักเล็กน้อย แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นลอนสากมือ

ดอก ดอกเดี่ยวขนาดเล็กสีเหลืองรูปกระดิ่งคล้ายดอกพุทรา ออกตามซอกใบติดกับกิ่งอาจมีมากกว่า 1 ดอกต่อใบมีกลิ่นหอมอ่อน ออกช่วงฤดูฝน

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน การขยายพันธุ์ ปักชำกิ่ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินร่วนระบายน้ำดี แสงรำไร

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี **คุณค่าทางอาหาร** ยังไม่มีข้อมูล

การปรุงอาหาร ยอดอ่อนและใบอ่อน ใช้ลวกนึ่งรับประทานกับน้ำพริก แจ่ว ปั่น และปลานึ่ง



5. ชื่อ ผักปอด

ชื่ออื่น ผักพังพวย ผักแพงพวยน้ำ พังพวย

แหล่งที่พบ ห้วย หนอง คลอง บึง

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกที่อาศัยอยู่ในน้ำ

ต้น เป็นไม้ล้มลุกลำต้นทอดไปตามพื้นดินที่ขึ้นและหรือลอยอยู่ในน้ำ จะมีรากออกตามข้อของลำต้นที่ส่วนของรากและตามข้อของลำต้น จะมีเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำสีขาวทำให้ลอยน้ำได้

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกจากลำต้นแบบเวียนรอบต้น ใบรูปแบบไข่กลับปลายใบกลมมน ส่วนฐานใบเรียวสอบเข้าหาก้านใบ ขอบใบเรียบแผ่นใบด้านบนมีสีเขียวเข้มเป็นมัน และมีขนขึ้นปกคลุมทั้งสองด้านของแผ่นใบ

ดอก เป็นดอกเดี่ยวออกตามซอกใบ ก้านดอกยาวประมาณ 1 ซม. และก้านดอกจะยาวขึ้นเมื่อรังไข่เติบโต ไปเป็นผล มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ จะเชื่อมติดกับรังไข่ ด้านนอกกลีบเลี้ยงมีขนอ่อนนุ่ม มีกลีบดอกสีขาว 5 กลีบ หลุดร่วงง่าย ส่วนโคนกลีบดอกมีสีเหลืองเข้มมีลายเส้นบนกลีบดอก ปลายกลีบดอกเป็นหยักเว้ามีเกสรตัวผู้ 10 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน ที่ปลายเป็นก้านมีลายหยักตื้นๆ 5 รอบผล มีลักษณะรูปทรงกระบอกยาว 2-4 ซม. ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

เมล็ด ผิวเรียบเป็นมันสีน้ำตาลส่วนที่ใช้บริโภค ขอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้นอ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบตามบริเวณชื้นและในนาข้าวตามคันนา แปลงเพาะปลูก

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี

การปรุงอาหาร ขอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้น ลวกให้สุกแล้วนำมาทำยำ หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น แกงส้ม



6. ชื่อ บอนหวาน

ชื่ออื่น บอนน้ำ บอนเขียว บอนหวาน

แหล่งที่พบ ริมลำธารตามทุ่งนา

ต้น ไม้ล้มลุกมีลำต้น (เหง้า) อยู่ใต้ดินมีอายุหลายปี ขึ้นเป็นกลุ่มหลายต้นเรียงราย ตามที่ลุ่มริมน้ำ สูงประมาณ 70-120 ซม. ลำต้นใต้ดิน ประกอบไปด้วยหัวกลางและหัวย่อย อยู่รอบๆ หัวใหญ่

ใบ ใบมีรูปร่างคล้ายรูปหัวใจหรือคล้ายโล่ ปลายแหลมฐานใบเว้าแหลม ใบกว้าง 20-35 ซม. ยาว 35-40 ซม. หน้าใบเขียวเรียบไม่เปียกน้ำเพราะผิวใบเคลือบด้วยไข หลังใบสีขาว นวลมีเส้นใบชัดเจน แต่ละกอมี 7-9 ใบ ก้านใบยาวออกจากต้นใต้ดิน ก้านใบยึดกับด้านล่างของใบ ก้านใบยาว 30-90 ซม.

ดอก ออกจากลำต้นใต้ดินเป็นช่อยาว มีกาบสีเหลืองอ่อนหรือเหลืองนวลหุ้มอยู่ ยาว 26 ซม. มีดอกเป็นกระเปาะสีเขียวเป็นแท่งอยู่ตรงกลาง มีกลิ่นหอมต่อมาจะกลายเป็นผลเล็กๆ จำนวนมากประกอบไปด้วยหัวกลางและหัวย่อย อยู่รอบๆ หัวใหญ่ **ส่วนที่ใช้บริโภค** ก้านใบ ไหล หัว

การขยายพันธุ์ ไหล แยกหน่อ ปักชำหัว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ดินอุดมสมบูรณ์อุ้มน้ำดี ปลูกง่ายขึ้นเองบริเวณที่ลุ่มหรือบริเวณ ริมน้ำริมลำธาร **ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ก้านใบไหลนำมาแกงส้มโดยต้ม 2-3 ครั้ง และคั้นน้ำทิ้งหรือนำไปเผาไฟก่อน นำมาปรุงอาหาร



7. ชื่อ สายบัว

แหล่งที่พบ หัวย หนอง สระ ตามทุ่งนา

ประเภทไม้ พืชที่อาศัยอยู่ในน้ำ

ต้น เป็นพืชน้ำสายพันธุ์ดั้งเดิมของไทย มีเหง้าอยู่ใต้ดินรากฝังในโคลนเลนก้านอยู่ใต้น้ำ ก้านดอกอ่อนมีเปลือกลอกออกได้เป็นสายใย ผิวเกลี้ยงไม่มีหนาม

ใบ ใบกลมแผ่นกว้าง เส้นผ่าศูนย์กลาง 25-30 ซม. ขอบใบหยักแหลมฐานใบเปิด แผ่นใบอ่อนวางบนผิวน้ำ ด้านบนสีเขียวเหลืองน้ำตาลอ่อนไม่มีนวล ด้านล่างเขียวอ่อน ใบแก่สีเขียว มีขนใต้ใบเล็กน้อย ก้านใบสีน้ำตาลอมเขียวอ่อนค่อนข้างเปราะ ข้างในเป็นรูอากาศ **ผล** เป็นฝักเล็ก เมล็ดเล็กสีดำอยู่ในเนื้อหุ้ม มีลักษณะเป็นวุ้นใส

ส่วนที่ใช้บริโภค ก้านดอก ใหล การขยายพันธุ์ เมล็ด เหง้า

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พบตามห้วยคลองบึงที่มีน้ำทั่วไป ขึ้นดีในที่กึ่งร่มกึ่งแดด

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งปี

การปรุงอาหาร ก้านดอก ลอกผิวที่หุ้มรับประทานสดเป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัด แกง กะทิ แกงส้ม

ลักษณะพิเศษ บัวสาย รสจืด เย็น ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย



8. ชื่อ ผักบั้ง

ชื่ออื่น ผักทอดยอด ผักบั้ง ผักบั้งแดง ผักบั้งนา

แหล่งที่พบตามทุ่งนาหนอง บึง

ประเภทไม้ ไม้ล้มลุกที่ลำต้นทอดคลานไปตามพื้น

ต้น เป็นไม้น้ำและเป็นไม้ล้มลุกหลายปี ลำต้นทอดเลื้อยไปตามน้ำหรือในที่ลุ่มที่มีความชื้นหรือดินแฉะ ลำต้นกลมสีเขียวหรือสีม่วงแดง มีข้อปล้องและมีรากออกตามข้อได้

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ ใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกกลับ ขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ปลายใบแหลมหรือมน ฐานใบเว้าเป็นรูปหัวใจ ใบยาว 3-10 ซม. กว้าง 1-9 ซม.

ดอก เป็นรูปประพจน์ออกที่ซอกใบ แต่ละช่อมีดอกย่อย 1-5 ดอก กลีบเลี้ยงสีเขียวกลีบดอกมีทั้งสีขาวหรือ สีชมพูอยู่ที่ฐาน เกสรตัวผู้มี 5 อัน ยาวไม่เท่ากัน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นไม้ที่ปลูกได้ในดินทุกชนิดขึ้นได้ในที่แห้งแล้ง แต่ถ้าหากมีน้ำมากก็จะทำให้ลำต้นเจริญงอกงามดี

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ตลอดปี (มีมากฤดูฝน) การปรุงอาหาร ยอด ใบอ่อน นำมารับประทานสดหรือลวกต้มให้สุกเป็นผักร่วมกับน้ำพริก ส้มตำ นำไปประกอบ อาหาร เช่น ผัด แกงส้ม แกงคั่ว

ลักษณะพิเศษ ผักบุ้ง รสจืดเย็น ช่วยขับพิษ ถอนพิษเบื่อเมา



9. ชื่อ เทา

ชื่ออื่น เทา ผักเตา

แหล่งที่พบ อยู่ในน้ำนิ่งและสะอาดใส

ต้น เป็นพืชน้ำพวดสาหร่าย รูปร่างเป็นสายเล็กๆ เส้นยาวคล้ายผมรวมกันเป็นกลุ่มสีเขียว อยู่ในน้ำนิ่งและสะอาด ไม่มีกิ่งก้าน

ส่วนที่ใช้บริโภค ทั้งต้น

การขยายพันธุ์ ต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในน้ำสะอาดใสและน้ำนิ่งไม่ไหล

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ เดือน กรกฎาคม – สิงหาคม (ช่วงปลายฤดูฝน)

การปรุงอาหาร สำหรับน้ำจืด นำมาล้างให้สะอาดรับประทานเป็นผักสด หรือลวกพร้อมกับน้ำพริก หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ ลาบ ตำดิบ แกงส้ม

ลักษณะพิเศษ สำหรับน้ำจืดมีรสจืดมัน

ข้อควรระวัง คนสูงอายุไม่ควรกินเพราะจะเกิดอาการชาบวม



10. ชื่อ ผักกระโดนน้ำ

ชื่ออื่น กระโดนทุ่ง กระโดนสร้อย จิกนา ทอง ปุยสาย ลำไฟ เรียง

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน

การขยายพันธุ์ ขำราก เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นไม้ที่ทนความแห้งแล้งและแสงแดดได้ดี กระโดนน้ำชอบขึ้นตามที่ราบลุ่มมีน้ำท่วมถึงในฤดูน้ำหลาก

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม แรกยอดอ่อนกลางฤดูฝน และจะแตกยอดอ่อนให้เก็บได้บ่อยๆ

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานสดร่วมกับน้ำพริก เป็นผักแกงส้ม ส้มตำ

ลักษณะพิเศษ กระโดนหรือจิก ยอดอ่อนมากกว่ากระโดนบก และมีรสชาติอร่อยกว่า

ข้อควรระวัง ผักกระโดนหรือจิกเป็นผักที่มีปริมาณสารออกซาเลท หรือกรดออกซาลิกในปริมาณค่อนข้างสูงถ้าได้รับสารโปรตีนในปริมาณต่ำอาจเป็นสาเหตุเบื้องต้นของการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ



11. ผักแขยงนา ชื่ออื่น ผักกะแงง

แหล่งที่พบทุ่งนา

ถือเป็นพืชผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ที่มีขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น มีต้นให้เก็บรับประทานเพียงปีละครั้งในช่วงปลายฤดูฝนย่างเข้าสู่ต้นฤดูหนาว หรือในช่วงหลังเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ชาวบ้านก็จะเก็บเอาต้น “ผักแขยง” ไปปรุงอาหารใส่ แกงอ่อมกบ หรือ แกงอ่อมเห็ด ทำให้แกงมีกลิ่นหอมรับประทานอร่อย สรรพคุณทางสมุนไพร ตำรายาพื้นบ้านระบุว่า ทั้งต้นของ “ผักแขยง” รวมทั้งราก กะจำนวนตามต้องการ ล้างน้ำให้สะอาดเอาไปตำละเอียดแล้วคั้นเอาเฉพาะน้ำกิน เป็นยาแก้ไข้ในช่วงฤดูหนาว หรือที่นิยมเรียกกันว่า “ไข้หัวลม” ได้ดีมาก ทั้งต้นของ “ผักแขยง” ยังใช้กินเป็นยาขับน้ำนมในสตรี ขับลม และเป็นยาระบายท้องเจ็บปวดด้วย ผักแขยง . เป็นวัชพืชในนาข้าว หรือพืชล้มลุกฤดูเดียว ลำต้นตั้งตรง อวบน้ำ สูง 20-30 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้าม เป็นคู่ๆ ตามข้อลำต้นทุกข้อ ใบเป็นรูปใบหอกแกมรูปไข่กลับ ปลายเรียวแหลม โคนสอบหรือเกือบกลม ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ทั้งต้นและใบมีกลิ่นหอมแรงเฉพาะตัว กลิ่นคล้ายกลิ่นเผ็ดร้อน ได้สุกดมแล้วทำให้รู้สึกสดชื่นดียิ่ง ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบ แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อย 1-3 ดอก ลักษณะดอกโคนเชื่อมกันเป็นหลอดเล็กๆ รูปถ้วย ปลายแยกเป็นกลีบดอก 5 กลีบ ดอกเป็นสีม่วงแดง เวลาที่มีดอกจะมีพร้อมกันทุกต้น และดอกบานสะพรั่งทุกดอกดูสวยงามมาก “ผล” รูปกลมรี ขนาดเล็ก สีน้ำตาลมีเมล็ดจำนวนมาก ต้นและดอกจะขึ้นเองตามท้องถิ่นหลังเก็บเกี่ยวข้าวช่วงปลายฤดูฝนสู่ต้นฤดูหนาว โดย

มักจะขึ้นตามบริเวณที่มีความชื้นและเหลืออยู่ หรือยังมีน้ำขังอยู่ไม่มากนัก หรือขึ้นตามโคนกอข้าวที่ถูกเก็บเกี่ยวแล้ว ซึ่ง “ผักแขยง” ขยายพันธุ์ด้วย เมล็ด เพียงอย่างเดียว จะปล่อยให้ขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อเก็บรับประทานเป็นอาหาร ทุกวันนี้นำมาปลูกไว้ตามบ้านกลายเป็นพืชเศรษฐกิจไปแล้ว



12. ชื่อ คะนองม้า (โอบกบ)

ชื่ออื่น คะนองม้า คะนองม้า ผักหนองม้า (อีสาน)

แหล่งที่พบ ตามทุ่งนา

ประเภทไม้ เป็นไม้ล้มลุก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็น ไม้ล้มลุกออกเป็นกอมีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นคล้ายสายบัวแต่เล็กกว่า ยาวประมาณ 2-3 เมตร

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับใบกลมมน ก้านใบยาวลักษณะคล้ายใบกล้วย แต่จะมีรอยหยักเว้าลึก 2-3 หยัก และใบบางกว่า โคนใบเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ ดอก สีเหลือง

ผล ผลกลม คล้ายกระเช้าสีดำ สีนํ้าตาลเกือบดำ เมล็ดเขียวแหลม

ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน หน่ออ่อน

การขยายพันธุ์ เมล็ด หัวใต้ดิน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบดินร่วนซุยและชุ่มชื้นได้ร่มเงา

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ต้นฤดูฝน (หลังฝนตกก็จะแตกใบใหม่จากใต้ดิน)

การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ลวกกินกับลาบ ก้อย แกงใส่หน่อไม้ ยอดคล้ากับผักปลังแต่มีเมือกมากกว่า

ลักษณะพิเศษ เป็นยาบำรุง แก่ไข

ข้อควรระวัง ห้ามกินดิบเพราะคัน



13. ชื่อผักชีส้มจี๋จ๋ม

ชื่ออื่น ผักส้มผักจ๋ม

แหล่งที่พบตามทุ่งนา

ถือเป็นพืชผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ที่มีขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น มีต้นให้เก็บรับประทานเพียงปีละครั้งในช่วงปลายฤดูฝนย่างเข้าสู่ต้นฤดูหนาว หรือในช่วงหลังเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ชาวบ้านก็จะเก็บเอาต้น ไปปรุงอาหารใส่ แกงอ่อมกบ หรือ แกงอ่อมเหียด ปั่นปลา ทำให้แกงมีกลิ่นหอมรับประทานอร่อยมาก และนำมาลวกกินกับป่นปูป่นปลารสเปรี้ยวและขม

ขยายพันธุ์ด้วย เมล็ด เพียงอย่างเดียว แต่ส่วนใหญ่ไม่มีใครเอาไปปลูก จะปล่อยให้ขึ้นเองตามธรรมชาติ เก็บรับประทานเป็นอาหารปีละครั้ง

ส่วนที่ใช้บริโภคคือใบประเภทไม้เป็นไม้ต้นเล็กๆเลื้อยราบกับดิน



14. ผักลีนี่

แหล่งที่พบตามทุ่งนา

ถือเป็นพืชผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ที่มีขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น มีต้นให้เก็บรับประทานเพียงปีละครั้งในช่วง ฤดูฝนย่างเข้าสู่ต้นฤดูหนาว หรือในช่วงหลังเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว ชาวบ้านก็จะเก็บเอาต้นและใบ ไปปรุงอาหารใส่ แกงหน่อไม้และซूपหน่อไม้ รับประทานอร่อยมาก มีรสมัน ดอกสีชมพู

ลำต้น เป็นพืชฤดูเดียว อายุสั้น สูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร ลำต้นมีขนอ่อน ก้านใบและยอดเขียวอ่อน

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปใบยาว ปลายแหลม หรือมน โคนใบแคบ ขอบใบหยักเล็กน้อยคล้ายหูปลาช่อน ก้านใบห่อหุ้มลำต้น ใบมีขน หลังใบสีเขียวเข้ม ท้องใบสีม่วง

ดอก เป็นดอกช่อ ออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว และมีใบเล็กๆที่ก้านช่อดอก กลีบเลี้ยงยาวเกือบปิดกลีบดอก มีสีเขียว กลีบดอกสีชมพูม่วง เกสรสีขาวจำนวนมาก ผล รูปแบนรี ตรงปลายมีขน

ขยายพันธุ์ด้วย เมล็ด เพียงอย่างเดียว



15. ชื่อ ผักลีมโ

ชื่ออื่น ผักลีมชู

แหล่งที่พบ ทุ่งนา

ประเภทไม้ เลื้อย

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ยอด

การขยายพันธุ์ เมล็ด ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ริมห้วย ตามห้วย

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน เดือนมิถุนายน

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอด ใบรับประทานเป็นผักสดกับตำกุ้ง แจ่ว ปั่น คั่วใส่กบ แกง อ่อม รสชาติมัน ผาคล้าน้อย

"ผักลีมผัว" ไม้ที่มีอายุสั้น พบอยู่ทั่วไปตามท้องนา ลำต้นจะลักษณะเหมือนไม้เลื้อยทอดยอด ใบจะเป็นรูปไข่ ทุกส่วนของลำต้นจะกรอบอวบน้ำ ออกดอกสีม่วง เมื่อแก่จะมีผลเล็กๆ ผักลีมผัวจะชอบอยู่ในน้ำมากกว่าอยู่บนที่แห้ง แต่ต้องเป็นน้ำตื้นๆ เท่านั้น

ส่วนที่มาของชื่อ เกิดขึ้นที่ภาคอีสาน ขณะที่เมียกำลังนั่งกินลาบ ก้อย ปลา ร้า และข้าวเหนียว พร้อมผักลีมผัวที่บรรจงเก็บมาจากท้องนาอย่างเอร็ดอร่อย ขณะที่ผัวยังทำงานอยู่กลางนาที่ แสงแดดแผดเผา จนกระทั่งหมดลืมนึกไว้ให้ผัวกิน เมื่อผัวกลับมาไม่เห็นอาหารจึงได้ชื่อว่า ผักลีมผัว



16. ผักไส้ตัน

ชื่ออื่น -

แหล่งที่พบ ทุ่งนา

ประเภทไม้เลื้อย

ส่วนที่ใช้บริโภค ใบอ่อน ยอด

การขยายพันธุ์ หน่อ ปักชำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม หัวไร่ปลายนา

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ทุกฤดู

การปรุงอาหาร ใบอ่อน ยอด ใบรับประทาน ใส่แกงได้ทุกอย่างมัน ฝาดเล็กน้อย

4.4.5. อาหารในงานบุญประเพณีต่างๆ

ชุมชนผู้ไทเป็นชุมชนที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษอันยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นบุญประจำปี(บุญหลวง)บุญตามเทศกาลและฮีตสิบสองคองผู้ไท เช่น ประเพณีการแต่งงานของคนผู้ไท จะมีการหาพ่อล่ำ แม่ล่ำ ซึ่งคนในถิ่นอื่นๆ(คนลาวอีสานหรือคนไทยภาคกลาง)จะไม่มีอย่างที่คุณผู้ไทนับถือ ตลอดจนการยึดถือและปฏิบัติตามตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเช่น บุญข้าวสากหรือบุญเดือนสิบซึ่งตรงกับวันขึ้น15 ค่ำเดือนสิบของทุกปี จะมีการทำบุญทิส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับถือว่าเป็นวันสำคัญที่ยมบาลปลดปล่อยวิญญาณให้มารับส่วนบุญที่ญาติพี่น้องและลูกหลานซึ่งนำเอา ภาข้าว, ห่อข้าว, ปิ้งปลา, ขนม, ข้าวต้ม, หน่อไม้ต้ม, แกงผัก, และ แกงปลา ตามแต่จะหามาได้และมีอีกอย่างหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ในการแต่งภาข้าวคือ ป่นปลาปิ้ง หรือป่นกบปิ้ง ซึ่งอาหารชนิดนี้มักจะทำใส่ภาข้าวใน

บุญข้าวสากเป็นส่วนใหญ่ แล้ว นำไปถวายพระสงฆ์แล้วกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้
ผู้มีพระคุณที่ล่วงลับไปแล้วให้มารับส่วนบุญส่วนกุศล ที่ลูกหลานได้อุทิศไปให้ ซึ่งถือว่าเป็น
ประเพณีสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัย ปู่ ย่า ตา ยาย และการทำต๋องข้าวสากเพื่อแจกฟัที่มารับ
ส่วนบุญ (นำไปต๋องมาพับเย็บหัวท้ายให้ติดกันแล้วนำเอาข้าวปลาอาหารพริกเกลือและผลไม้
อย่างละเล็กละน้อยใส่เข้าไปข้างในใบต๋อง) และหลังจากแจกต๋องข้าวสากจนเสร็จพิธีแล้ว
พระท่านจะตักลงให้ฟัที่มารับส่วนบุญกลับไปแล้วคนที่ไปทำบุญทุกคนจะพากันแย่งต๋อง
ข้าวสากเพื่อนำไปใส่ ในสวน ในไร่ ในนา ของตัวเองเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ไร่นา หวังให้ข้าว
ปลาอาหารในไร่นาอุดมสมบูรณ์

ก. การเตรียมอาหารในงานแต่งงาน

ชุมชนผู้ไทมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายอาหารการกินอยู่ก็จะพึ่งพาธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่
คนผู้ไทนั้นเวลารับประทานอาหารจะใช้พาข้าวหรือขันโตก(ทำด้วยไม้ไผ่หรือหวาย)แต่งเป็น
สำหรับใส่อาหาร ในพานั้น จะมีอาหารคาว แกง ต้มหรือข้าวชนิดต่างๆและต้องมีผักกับ
เป็นเครื่องเคียงและที่จะขาดไม่ได้คือ แจ่วต่างๆหรือแจ่วบอง เพราะคนผู้ไทมีความเชื่อที่ว่าถ้า
เรือนใดในพาข้าวขาดแจ่วแล้วจะไม่เป็นเรือนที่สมบูรณ์ ของหวานส่วนมากจะเป็นผลไม้ตาม
ฤดูกาล หรือถ้ามีการทำของหวานกินส่วนใหญ่จะเป็นข้าวโละมะฮูบหรือข้าวต้มมัดและ
ข้าวต้มผัด เวลากินข้าวก็จะกินกันพร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งครอบครัวมีเรื่องให้พูดคุยและ
ปรึกษาหารือรวมการสั่งสอนลูกหลานไปในตัว แต่ถ้าบ้านเรือนใดมีลูกสะใภ้หรือลูกเขยจะ
แบ่งพาข้าวออกเป็นสองพาเพื่อให้ พ่อ แม่ หรือปู่ ย่า ตา ยาย ได้กินต่างหาก และคนผู้ไท
ส่วนมากจะนิยมส่งเสริมให้ลูกหลานได้แต่งงานกับคนผู้ไทด้วยกัน เพราะมีความเชื่อว่าคนผู้
ไทด้วยกันพูดกันง่าย มีวิถีชีวิตที่เติบโตมาคล้ายๆกันจึงทำให้มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ
ซึ่งกันและกันมากกว่าคนต่างถิ่น คนผู้ไทส่วนมากจะนิยมแต่งเอาลูกสะใภ้มาอยู่ที่บ้านพ่อแม่
ของสามี การแต่งงานของคนผู้ไทนั้นจะต้องมีพ่อล่ำแม่ล่ำซึ่งเป็นประเพณีที่ยึดถือกันมา
ตั้งแต่บรรพบุรุษ และต้องมีการจัดงานเลี้ยงที่บ้านเจ้าภาพ(งานใหญ่หรือเล็กก็จะขึ้นอยู่กับ
ฐานะของเจ้าภาพ) แยกที่เชิญมาในงานส่วนมากก็จะเป็นเครือญาติและคนบ้านใกล้เคียงเรือนเคียง
สำหรับการประกอบอาหารที่เตรียมไว้ต้อนรับแขกก็จะเป็นบรรดาญาติพี่น้องและคน
บ้านเรือนเคียงมาช่วยกันทำคนละไม้ละมือรวมทั้งการต้อนรับขับสู้เป็นอย่างดี อาหารที่ใช้
ในงานแต่งงานจะเป็นของที่หาได้ในชุมชน เช่นอาหารคาว มี หน่อไม้, ขนุน, กล้วย, ปลา, หรือ
เนื้อวัว เนื้อควาย และเนื้อหมู เป็นอาหารหลัก ส่วนอาหารหวานที่ ขาดไม่ได้ในงานแต่งงาน
คือ ข้าวต้มมัด และข้าวหวาน อีกทั้งผักต่างๆก็จะช่วยกันออกหาเก็บตามป่า ตามทุ่งก่อนวัน
งาน หรือบางคนก็ไปป่าไปภูก็จะเก็บมาช่วยงานโดยไม่ต้องจ้างวาน

ข. อาหารที่นิยมใช้ในงานแต่งงานของคนผู้ไทบ้านคุ้มเก่า

อาหารประเภทแกง คืออาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ และใช้เครื่องปรุงรสคือเกลือปลาร้า, พริกได้แก่ แกงไก่ใส่หน่อไม้เค็ม, แกงหน่อไม้สด, และแกงกระดุกหมูขุนน เป็นต้น

อาหารประเภทต้ม ได้แก่ ต้มเนื้อหรือเครื่องในวัว, ต้มไก่, ต้มปลา เป็นต้น (ไก่ต้มในงานแต่งหรือทำขวัญต่างๆห้าม เชือดคอไก่เด็ดขาดเพราะคนโบราณถือว่าไม่ดี)

อาหารประเภทหวาน ได้แก่ ข้าวต้มมัด และข้าวหวาน หรือข้าวหั่วหงอกความสำคัญของ อาหาร เหล่านี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในพิธีแต่งงานเพราะมี “ความเชื่อ” ว่าข้าวต้มมัดจะทำให้คู่ บ่าวสาวมีความรักใคร่กลมเกลียวเหนียวแน่นเหมือนกับข้าวเหนียวและข้าวต้มที่มัดกันเป็นคู่ และไม่มีวันแยกออกจากกัน ในพิธีแต่งงานของคนผู้ไทจะไม่มีอาหารที่ต้องห้ามใดๆสามารถ นำอาหารทุก ประเภทมาร่วมในงานได้แล้วแต่ความสะดวกและหาได้ง่ายในชุมชน

เครื่องบายศรีในพาวัว ประกอบด้วย 1. ชันมะเบิ้ง 1 คู่ของฝ่ายหญิงและชาย(พบายศรีเย็บด้วยใบตองกล้วยประดอกรักและดอกครุฑหรือดอกดาวเรือง) 2. เหล้าขาว 1 ขวด (เหล้าโรงหรือต้มเอง) 3. ไช้ไก่ต้ม 2 ฟอง (วิธีต้มต้องหมกใบตองก่อก่อนเพื่อไม่ให้แตกเพราะจะเป็นรางไม่ดี) 4. ไก่ต้ม 2 ตัว (ไก่ต้มทั้งตัวไม่ชำแหละและเชือดคอ) 5. กระต๊อบข้าวเหนียวใส่ข้าวหนึ่งให้เต็ม 6. ฝ่ายสำหรับผูกแขน และในฝ่าย, ในใหม่ 7. กระจีป้อมหมากพลูและเงินบาท 8. น้ำเต้า, ยอดอ้อย, ยอดกล้วย, ถูย้อม, และง้าว สิ่งของทั้งหมดจะถูกจัดแต่งในพากระโตก (ขันโตก) อย่างสวยงาม ที่เหลือจะวางรอบพาขันโตกพร้อมด้วยสารภีข้าว เติร์มทำพิธี

ค. งานศพ

งานศพของคนผู้ไทนิยมตั้งศพบำเพ็ญกุศลอยู่ที่บ้านของผู้ตายจะนิมนต์พระมาสวดอภิธรรมและการเก็บศพไว้กี่วันก็ขึ้นนั้นแล้วแต่ฐานะของเจ้าภาพในการจัดงานศพเจ้าภาพจะมีอาหารเพื่อรับแขกที่มาช่วยงานรวมทั้งคนในชุมชนและญาติพี่น้องจะช่วยกันทำอาหารและช่วยเหลือในเรื่องการจัดงานต่างๆ

งานศพของคนผู้ไทจะมีพิธีที่สลับซับซ้อนหลายอย่างแต่บุคคลที่มีบทบาทมากที่สุดนอกเหนือจากเจ้าภาพและบรรดาญาติพี่น้องของคนที่ยายคือเขยในสกุลนั้นที่ต้องเป็นผู้มีบทบาทและดำเนินงานให้เสร็จลุล่วงเริ่มตั้งแต่อาบน้ำแต่งตัวและบรรจุหีบศพจนกระทั่งวันนำศพไปเผาและดูแลเรื่องการเผาศพให้ไหม้เหลือแต่กระดูกจนกระทั่งเก็บกระดูกบรรจุลงในอัฐิเป็นเสร็จหน้าที่ของเขย จากนั้นบรรดาญาติพี่น้องก็จะนำอัฐิของผู้ตายมาทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ชาวผู้ไทเรียกว่า “แจกข้าว” และจะมีการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้อีกครั้งใหญ่ขึ้นอยู่กับความพร้อมของญาติพี่น้องเรียกว่า “คืดบุญโหลง”

อาหารที่นิยมใช้ในงานศพ ได้แก่ แกงไก่, แกงหน่อไม้, ลวกผัก, แจ่วบอง, นึ่งปลา, แกงปลา, เป็นต้น ส่วนมากจะเป็นอาหารที่ทำได้จากชุมชนและเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนในชุมชนรับประทานอยู่แล้ว

ง. อาหารที่มีในงานบุญข้าวสากและบุญประดับดิน

1. อาหารคาวจะเป็นอาหารที่หามาได้ในชุมชนไม่ว่าจะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงอ่อมหอยใส่ไก่ แกงปลาใส่หน่อไม้คอง เป็นต้น ส่วนอาหารแห้งก็จะเป็นปิ้งชนิดต่างๆ เช่น ปิ้งปลา, ปิ้งกบ และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือป่นแห้ง ส่วนมากคนผู้ไทจะนิยมทำป่นกบแห้งใส่พริกขี้หนูในงานบุญเดือนเก้าและเดือนสิบ รวมทั้งแจ่วหัวโหล้นและผักชนิดต่างๆเช่น ถั่ว, แตง, หน่อไม้ต้ม, และ ผักกาดน้อย เป็นต้น

2 ผลไม้ที่ใช้ในงานบุญข้าวสากและบุญประดับดินได้แก่ ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฝรั่ง, หมากเม่า, กล้วย, น้อยหน่า, ส้มโอ, ข้าวโพด, ฟักทองนึ่ง, ถั่วลิสงคั่ว, และมันแกวหนึ่ง เป็นต้น

3 อาหารหวานคนผู้ไทจะใช้ข้าวเป็นส่วนประกอบ เช่น ข้าวต้มมัด, ขนมหิย่น, ข้าวต้มมัด, สาลี่ห่อกาบ, ข้าวต้มแตก, เป็นต้น และสิ่งที่สำคัญที่ขาดไม่ได้คือ ข้าวเหนียวหนึ่ง, น้ำหยาด, และดอกไม้ เทียนคู่ (มีกระติบข้าวเหนียวเพื่อไว้ใส่บาตรพร้อมทั้งปัจจัยคือเงินแล้วแต่ศรัทธา)

จ. อาหารในงานบุญผ้าป่า

อาหารที่นิยมทำในบุญผ้าป่าส่วนมากได้แก่ แกงหน่อไม้ แกงขนุนใส่หมู ขนมหิย่น น้ำยา นึ่งปลา แจ่วบอง ผักลวก และส้มตำ พอรุ่งเช้ามีการทำบุญตักบาตรถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ อาหารที่นิยมนำมาถวายได้แก่ แกงอ่อมหอยใส่ไก่บ้าน นึ่งปลาต่างๆ ขนมหิย่นน้ำยา แจ่วบอง ผักลวก ส่วนของหวาน ได้แก่ บวชฟักทอง ลอดช่อง ข้างหัวหงอก กะทิแดงไทย และผลไม้ตามฤดูกาลได้แก่ กล้วย มะม่วง แดงไทย ลำไย ขนุน มะละกอสุก ส้มโอ เป็นต้น

ฉ. อาหารในการเลี้ยงสังค้องค์ปู่

ถ้าเลี้ยงที่บ้านของคนที่บ้านจะเรียกว่าเป็นการเลี้ยงพาข้าวเล็กมีอาหารคือ ลาบสุก ก้อยใส่เลือด ต้ม โดยการตักใส่จาน 8 จาน และมีข้าวเหนียวหนึ่ง น้ำเปล่า เหล้าขาว 1 ขวด และดอกไม้, เทียน อย่างละ 5 คู่ ผู้ประกอบพิธีคือผู้อาวุโสที่เคยประกอบพิธีกรรมในการเลี้ยงประจำคุ้ม

ถ้าเลี้ยงที่ศาลองค์ปู่จะลั้มวัวเป็นตัว เตรียมพาข้าวเป็นขันโตก 32 พา ประกอบไปด้วย อาหารคาว ได้แก่ ลาบก้อย, (ใส่เลือดและไม่ใส่เลือด) ลาบสุก, ต้ม, ย่าง, และไข่มดแดง

ทำให้เปรี้ยวแทนมะนาวส่วน ผักที่นำมาเป็นเครื่องเคียงเป็นผักที่เกิดในธรรมชาติ เช่น ใบมะตูม, ผักขมเม็ก, ผักต้ว, และ ยอดกระถินอ่อน เป็นต้น หรือผักที่ปลูกไว้ในสวนครัว ได้แก่ ผักชี ผักกาด ถั้วผักยาวหรือถั้วพุ่ม แตงกวา อาหารหวาน ได้แก่ ข้าวหวาน (ข้าวต้มมัดหั่นคลุกด้วยมะพร้าวและน้ำตาล)

ข. อาหารในการเลี้ยงปูตา

ก่อนทำพิธีกรรมต้องเตรียมอุปกรณ์ในการเซ่นไหว้ ได้แก่ เหล้าไห ไก่โต (เหล้าใช้เกลบโดยการหมักเอง ไก่ต้มทั้งตัวไม่ต้องเชือดคอ) ดอกไม้ เทียนคู่ จีบหมาก จีบพลู บุหรืออย่างละ 1 คู่ น้ำเปล่า 1 แก้ว เป็นเครื่องเซ่นไหว้ปูตา หลังจากนั้นเจ้าจำ (เจ้าจำคือผู้อาวุโสที่เป็นเจ้าของที่นาแถวนั้นหรือคนที่เคยบอกเคยกล่าวกับผีปูตามาตลอด) ก็จะทำพิธีบอกกล่าวให้ท่านทราบแล้วมารับ ของเซ่นไหว้

ข. อาหารที่จะล่าในการเกิด

เนื่องจากในสมัยก่อนยังไม่มีโรงพยาบาลประจำอำเภอจะมีก็เพียงแค่สถานีอนามัยหรือศูนย์มาลาเรียเท่านั้นดังนั้นชุมชนจึงมีข้อห้ามหรือข้อชะล่าที่ผู้ตั้งครรภ์ต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อมิให้เกิดอันตรายต่อแม่และลูก ข้อชะล่านี้ต้องปฏิบัติตั้งแต่ตั้งครรภ์จนคลอด เนื่องจากชุมชนนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์และนับถือผีว่าหญิงใกล้คลอดอายุครรภ์ 8-9 เดือนต้องประกอบพิธีกรรมการเหยาและสู่ขวัญผูกแขนหญิงตั้งครรภ์เป็นการให้กำลังใจก่อนคลอดและให้คลอดลูกอย่างปลอดภัยพอหลังคลอดต้องอยู่กรรมประมาณ 7-15 วันโดยการอยู่ไฟกินน้ำร้อนหรือต้มยาหัวน้ำยาสมุนไพร ประกอบไปด้วย ยาหัว แก่นไม้แดง ไม้เป่าเพื่อมานั่งขณะอยู่ไฟ โดยการสูมไฟในช่วงระยะนี้แม่ต้องระวังไม่ให้กินอาหารแสลงเพราะอาจทำให้วิ่งเวียนเนื่องจากเสียเลือดจากการคลอดลูกและมีความเชื่อว่าถ้ากิน (มิชะล่าละมิชะบาย) ของแสลง เช่น ผักชะอม ข้าวก่ำ เนื้อควายค้อน ปลาตุก เป็นต้น จะทำให้เป็นอันตรายทำให้ตกเลือดหรือบ้ำเลือด เป็นบ้าหรือไม่ก็เสียชีวิตได้

ข. อาหารที่ต้องห้ามนำไปประกอบในงานศพ คือ อาหารและผักที่เป็นเส้นเป็นเครือต่างๆ

เช่น ขนมนจีน, ทุเรียน, เส้นหมี่, และผักที่เป็นเครือเช่น ฟัก, ฟักทอง, แตงกวา, ผักบุ้ง, ผักตำลึง, และถั้วผักยาว เป็นต้น

ความเชื่อ ที่ห้ามเรื่องอาหารเป็นเส้นและผักเป็นเครือมีความเชื่อว่าถ้านำอาหารเหล่านี้มาใช้ในงานศพจะทำคนในครอบครัวและเครือญาติของผู้ตายรวมทั้งคนในชุมชนจะมีเหตุร้ายจนถึงแก่ชีวิตอย่างต่อเนื่องคล้ายเครือผักและเส้นของขนมนจีน

สรุป

จากการศึกษาทำให้ทราบว่าอาหารคาว มี 22 ชนิด อาหารหวานมี 3 ชนิด 34 อย่าง และมีผัก 104 ชนิด คนผู้ไทส่วนมากยังนิยมรับประทานอาหารผู้ไทและจะนิยมทำอาหารผู้ไทตอนมีการทำบุญ ตามจารีตประเพณี หรือมีการรวมญาติ เช่นญาติที่ไปอยู่ถิ่นอื่นแล้วกลับมาเยี่ยมเยือน หรือลูกหลานกลับมาจากการทำงานที่กรุงเทพฯ ก็จะมีการหาอาหารผู้ไทมาทำและรับประทานร่วมกัน ในวงศ์เครือญาติ และได้สนทนากันอย่างสนุกสนานถึงเรื่องในอดีตพร้อมกับรับประทานอาหารผู้ไทด้วยความอร่อยและมีความสุข

4.5. คุณค่าอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง

4.5.1 ด้านเศรษฐกิจ ชุมชนผู้ไทหมู่ 1 และหมู่ 14 เป็นสังคมแบบพึ่งพาอยู่กันฉันพี่น้องมีอะไรก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นระบบเครือญาติ ด้านเศรษฐกิจจึงไม่ค่อยได้ใช้ระบบเงินตรามากนักเว้นแต่บางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถหาได้ในชุมชนเท่านั้น ปัจจุบันการผลิตทุกอย่างพึ่งตนเองใช้แรงงานในครัวเรือน แรงงานควายหรือวัว ปลูกได้จากข้าวไร่ข้าวไร่ได้จากสมุนไพรในป่า เครื่องนุ่งห่มได้จากการปลูกฝ้ายแล้วนำมาปั่นทอด้วยมือ อาหารพื้นบ้าน และ ผักพื้นเมือง ในอดีตส่วนใหญ่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ทั้ง ป่า ภูเขา พุงนา หนองน้ำ และที่ปลูกไว้ในสวนครัว ล้วนเป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มา ไม่จำเป็นต้องซื้อ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายทางด้านอาหารลงได้มาก ด้วยความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย และผูกพันกับธรรมชาติ ส่งผลให้วิถีชีวิตขึ้นอยู่กับธรรมชาติเป็นหลัก จึงทำให้ในอดีตไม่ค่อยมีค่าใช้จ่ายมากนัก แต่ปัจจุบันอาหารพื้นบ้าน ผักพื้นเมือง กลายเป็นสินค้าที่สร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น เพราะ อาหารพื้นบ้าน ผักพื้นเมืองจะมีราคาสูงมาก เช่น ไข่ผำแดง, นางต้อ, ผักหวานป่า เห็ดเผาะ เป็นต้น

4.5.2 ด้านสังคม อาหารพื้นบ้าน ผักพื้นเมืองของคนผู้ไทมีความเกี่ยวข้องกับงานประเพณีต่างๆ เช่นงานแต่ง, งานบวช, งานบุญ, และงานศพ เป็นต้น คนในชุมชนผู้ไทเป็นคนที่มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อญาติพี่น้อง ถึงแม้ว่าคนจากถิ่นฐานอื่นที่ย้ายเข้ามาอยู่บ้านใกล้เคียงก็จะนับถือเสมือนญาติเวลาว่างงานก็จะช่วยเหลือกัน เช่นบ้านไหนมีงาน ก็จะหาผักตามธรรมชาติบ้างที่ตัวเองปลูกไว้บ้างมาร่วมสมทบคนละอย่างสองอย่าง ก็จะทำให้งานนั้นไม่ต้องซื้อหาผักที่ตลาดเลย หรือบางทีก็จะชักชวนกันไปเก็บผักเก็บใบตองตามป่าธรรมชาติเพื่อนำมาห่อข้าวต้ม, ขนม และการทำอาหารเลี้ยงแขกที่มาช่วยงานก็จะเป็นอาหารผู้ไท ซึ่งจะเป็นการช่วยกันทำของคนในชุมชน โดยการบอกกล่าว ไหว้วาน ถือว่าเป็นการคุ้มครองของชาวผู้ไทแสดงให้เห็นถึงความรักความสามัคคีที่มีต่อกันระหว่างคนในชุมชน

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวของคนผู้ไทก็เหมือนกับครอบครัวทั่วไปคือในครอบครัวหนึ่งๆจะมีพ่อเป็นใหญ่ที่สุดรองลงมาคือแม่ และถัดไปคือพี่คนโตแล้วรองลง

ไปตามลำดับในอดีตกรรยาจะให้ความสำคัญต่อผู้เป็นสามีมาก ในปัจจุบันก็ยังให้ความสำคัญ ถืออยู่เพียงแต่ลดพฤติกรรมบางอย่างลงไป เช่น การกราบสามีก่อนนอน, ภรรยาต้องตื่นก่อนนอนหลัง, การกินข้าวต้องให้สามีกินก่อนประมาณ 3-4 คำแล้วภรรยาค่อยกิน และต้องดักน้ำใส่ขันเตรียมไว้ให้สามีกินเวลากินข้าวอีกแล้ว การกินข้าวในสมัยก่อนต้องรอกินพร้อมกันทั้งครอบครัว เมื่อทุกคนมานั่งล้อมวงครบแล้วให้ผู้เป็นพ่อเริ่มลงมือก่อน แล้วทุกคนค่อยปฏิบัติตาม แต่ในปัจจุบันการกินข้าวของคนในครอบครัวจะมีเวลาพร้อมหน้าพร้อมตากันในเวลาอาหารค่ำมากกว่าเวลาอื่นๆ เพราะตอนเช้าทุกคนต่างมีภารกิจที่รับแรงจันบางที่แทบจะไม่ได้กินอาหารเช้าเลย เวลาเที่ยงพ่อก็จะอยู่ที่ทำงานลูกอยู่ที่โรงเรียน จึงมีเพียงมื้อค่ำเท่านั้นที่จะได้กินข้าวด้วยกันทั้งครอบครัว หรือวันหยุดทำงานในบางโอกาสได้พาครอบครัวและลูกหลานไปพบปะกับญาติๆในงานเทศกาลหรืองานบุญต่างๆก็จะทำให้รู้จักและสนิทสนมกันมากขึ้น เมื่อรู้ว่าเป็นญาติกันก็จะเกิดความเอื้ออาทรต่อกัน ไม่ทะเลาะชกต่อยสร้างภาระให้สังคม และจะเป็นที่สรรเสริญเยินยอแก่คนอื่นที่ได้พบเห็นว่าลูกหลานบ้านนี้เมืองนี้ วุ่นนอนสอนง่ายมีนิสัยสุภาพเรียบร้อยสมเป็นคนผู้ไท

4.5.3 ด้านสุขภาพและยา

ในอดีตยังไม่มีโรงพยาบาล แต่มีสถานเอนามัยและหน่วยมาลาเลีย เวลาเจ็บไข้ไม่สบายก็จะรักษาโดยใช้สมุนไพรจากธรรมชาติ เช่น ยาหัว, แก่นแดง, ว่านไพล, ใบย่านางแดง และขาว, บรเพ็ดและว่านชน (ใบพลับพลึง) เป็นต้น และการรักษาแบบ หมอธรรม, หมอส่อง (หมอดู) และหมอเหยาเป็นการรักษาแบบอาศัยความเชื่อทางด้านจิตใจ ส่วนหญิงตั้งครรภ์เวลาคลอดจะมีหมอดำแยเป็นคนทำคลอดและมีการอยู่คำ (อยู่ไฟ) กินน้ำร้อน แม่อยู่คำต้องจะล่าอาหารการกิน (หญิงคลอดลูกจะต้องไม่กินอาหารแสลง) เพราะกลัวจะผิดสำแดง เช่น ข้าวดำ, ของดอง, ปลาตาก, เนื้อควายค้อน, ไก่จวง, และสัตว์ป่าต่างๆ เป็นต้น

ผักพื้นบ้านนอกจากจะบริโภคเป็นอาหารประจำวัน มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีคุณค่าในทางยาอีกด้วย ซึ่งการบริโภคผักตามฤดูกาลจะช่วยปรับความสมดุลของร่างกายตัวอย่างเช่น

ฤดูร้อน มะระจีนก ผักหวาน มะขาม ชะอม ตำลึง ผักปรัง ผักกูด ส้มป่อย

ฤดูฝน ยอดพริก กะเพรา โหระพา หูเสือ จิง ข่า ผักคราด กระเทียม กระเจียว ผักแพรว

ฤดูหนาว ผักโห่่งน ผักกระเดา ข่าอ่อน พริกไทย

จากการศึกษาและจำแนกประเภทรสชาติของผักพื้นบ้านที่มีในชุมชน ได้ดังนี้

รส	ชื่อผัก
จืด	ผักกระเฉดน้ำ ผักแว่น ผักหัวต่อ ย่านาง อีฮิน บัวสาย ก้านตรง ผักบุ้ง เถา ผักปิง ผักเท่า
เปรี้ยว	มะนาว มะขาม มะเขือเทศ กระเจี๊ยบ ส้มกม ผักติ้ว มะอึก กะท้อน
ขม	สะเดา หวาย จี๋เหล็ก ชะพลู มะระจีน ผักเสี้ยน
มัน	ผักพวย ผักเนาะ พิมาน ถั่วพู คะนงม้า กระถิน บวบหอม
หวาน	ไผ่ตงดำ มะละกอ ไผ่ตง มะพร้าว ตาล ฟัก แคนบ้าน ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน บอนหวาน ถั่ว มะอูบ แตงกวา ผักจิก
เผื่อน	มะเขือขื่น มะเขือพวง
เผ็ด	ผักเม็ก ผักกระโดนโคก กระโดนน้ำ ส้มฝัว ถั่วแฮ
เผ็ดร้อน	ชีลาว ใบหูเสือ พริกขี้หนู โหระพา กะเพรา ไผ่รวก กระเจียวขาว กระเจียวแดง ผักเอม แมงลัก วานไฟ กระเทียม หอมแดง ข่า จิง ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น ผักกาดกูด

4.5.4. ด้านสิ่งแวดล้อม

ผู้ไทเขาวงเป็นชุมชนที่มีความอุดมสมบูรณ์ด้านทรัพยากรธรรมชาติมีภูเขาซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่เปรียบเสมือนซูเปอร์มาร์เก็ตของคนในชุมชน ไม่ว่าพืชผัก เช่น ผักหวาน ผักตาเปาะ ผักกูด เป็นต้น หรือแม้แต่สัตว์ชนิดต่างๆจนถึงไข่มดแดง และแมลงก็สามารถหาได้จากป่าธรรมชาติ และในสวนครัวยังมีพืชผักที่แต่ละครอบครัวช่วยกันปลูกและดูแลเพื่อความสะดวกในการนำมาประกอบอาหารไม่ต้องเสียเวลาไปซื้อที่ตลาดให้เปลืองน้ำมันรถ แล้วยังปลอดสารพิษ และทำให้รอบๆบริเวณบ้านเป็นพื้นที่สีเขียวทั้งเป็นไม้ประดับและรับประทานได้ด้วย ชุมชนผู้ไทเขาวงจึงเป็นชุมชนน่าอยู่รั้วบ้านน่ามอง และมีอากาศที่บริสุทธิ์ทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง

4.5.5. ด้านประเพณีและวัฒนธรรม

ชุมชนผู้ไทเขาวงมีขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของชนเผ่าที่เห็นเด่นชัด เช่น ภาษาพูด, การแต่งกาย, และการประกอบอาหารผู้ไท รวมทั้งการทำบุญตามประเพณีต่างๆที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ คนในชุมชนส่วนมากนับถือศาสนาพุทธจึงมีความเรื่องเร้นลับเรื่อง วิญญาณ การเวียนว่ายตายเกิด การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และนับถือผี ซึ่งมีการปฏิบัติสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันรวมถึงความเชื่อในการทำอาหารของแต่ละงานว่างานนี้ควรมี และห้าม เช่น งานแต่งงานควรมีข้าวต้มมัดติดกันเพราะถือว่าคู่สมรสจะไม่มีวัน

พราจากกัน หรืองานศพไม่ให้นำผักที่เป็นเครือและอาหารที่เป็นเส้นไปใช้ในงานเพราะเชื่อว่าเกิดเรื่องไม่ดีทำให้เครือญาตินั้นมีอันล้มตาย

สรุป

จากผลการศึกษาพบว่าคุณค่าของอาหารผู้ไทไม่ได้ลดน้อยลงไปเพียงแค่แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีไม่มากเท่าเดิมและมีระยะทางที่ไกลออกไปในการหาอาหาร ทางด้านเศรษฐกิจถือว่ามูลค่าเพิ่มขึ้นจากการซื้อการขายเพราะหาได้ด้วยความสะดวกลำบาก ด้านสังคมถึงแม้จะอยู่ในยุคการแข่งขัน แต่ความเอื้ออาทรความเป็นพี่ เป็นน้องความสัมพันธ์ระหว่างสายเลือดผู้ไทยังมีการแบ่งปัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุกเวลา ทางด้านสุขภาพอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองนับได้ว่าเป็นยาขนานเอกคงจะเห็นได้จากบรรพบุรุษของชาวผู้ไทที่มีอายุยืนยาวและมีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งสภาวะแวดล้อมในชุมชนผู้ไทจะอยู่ใกล้ภูเขาใกล้ป่ามีต้นไม้มีแหล่งน้ำและมีอากาศที่ปลอดจากสารพิษต่างๆทำให้คนผู้ไทส่วนมากมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี ด้านประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อ ของคนผู้ไทยังคงปฏิบัติยึดถือตามแบบอย่างที่บรรพบุรุษเคยทำมาและได้มีการปลูกฝังให้เยาวชนรุ่นหลังได้สืบทอดต่อไป

4.6 การฟื้นฟูผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง

ผลจากการศึกษาข้อมูลสถานการณ์การบริโภคและการศึกษาประเภทอาหาร พบว่าการบริโภคอาหารของคนในชุมชนมีความมักง่ายหาความสะดวกสบายให้ตัวเองมากเกินไป และมักมีข้ออ้างว่า “ตัวเองทำงานเหนื่อยแล้วขอรับประทานแบบสบายๆหน่อยให้รางวัลกับตัวเองบ้าง” ซึ่งแท้ที่จริงแล้วรางวัลที่เขาได้รับคืออาหารจากถุงพลาสติก หรือกล่องโฟมซึ่งเป็นฝีมือของแม่ค้าที่ทำให้คนเป็นร้อยเป็นพันคนไปซื้อหามาใส่เพื่อทำให้หายหิวเท่านั้น แต่คุณค่าทางโภชนาการหาได้เทียบเท่าอาหารที่คนรุ่นพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ทำให้เรารับประทานไม่ แถมยังทำให้เกิดโรคร้ายตามมา เช่น อาหารไม่สะอาด บุคเน่า มีแมลงวันตอม ล้างสารเคมีออกไม่หมด ใส่ผงชูรสมากเกินไป

จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพ การบริโภค การใช้สารเคมีมากขึ้น และ การบริโภคอาหารที่ขาดความสมดุลของคนรุ่นใหม่ทำให้ขาดภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยต่างๆ ดังสถิติจากโรงพยาบาลเขาวงปี 2551 มีผู้เจ็บป่วยจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทั้งสองหมู่บ้าน 76 คน แต่มีผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยง (18-60 ปี) จำนวน 146 คน และมีผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยแล้ว 144 คน ซึ่งถือว่าเป็นสถิติที่สูงและต้องได้รับการแก้ไข จึงอยากสะท้อนให้เห็นคุณค่าอาหารแบบดั้งเดิมที่ทำให้คนรุ่นปู่ย่าตายายมีอายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง คุณค่าอาหารดังกล่าวรอวันที่จะฟื้นฟูเพื่อให้ชนรุ่นหลัง โดยเฉพาะเยาวชนได้เห็น

คุณค่าและประโยชน์ทางโภชนาการหรืออาหารหลายประเภท พร้อมทั้งรู้จักคุณค่าอาหารพื้นเมืองและผักพื้นบ้านซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมการกินของคนผู้ไทที่นำมาสู่การใช้ประโยชน์ของคนรุ่นปัจจุบันต่อไป

4.6.1. รมรงค์ปลูกฝังให้กับชุมชนและเยาวชน

- ทีมวิจัยและคนในชุมชนได้ร่วมกันแต่งสำหรับภาข้าวเพื่อทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณที่ล่วงลับไปแล้วในงานบุญข้าวสาก และเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกรวมทั้งเป็นแบบอย่างให้เยาวชนคนรุ่นหลังได้ปฏิบัติและรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

- ในเทศกาลออกพรรษาทีมวิจัยและชาวบ้านรวมทั้งเยาวชนได้ช่วยกันเตรียมหาวัสดุอุปกรณ์แล้วนำมาทอข้าวทิพย์เพื่อนำไปถวายพระในวันออกพรรษา เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนได้เห็นความสำคัญของขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงามของบรรพบุรุษและสร้างความสัมพันธ์ให้กับคนในชุมชน

- ทีมวิจัยได้ร่วมกับส่วนราชการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านและอาหารตามบุญประเพณี ในงานวันเด็กที่โรงเรียนเขาวงพิทยาคาร ได้จำลองภาข้าวอาหารการกินในชีวิตประจำวัน ภาข้าวบุญเดือนสิบ(บุญข้าวสาก) ภาข้าวงานแต่ง และบุญข้าวก็ มีการตั้งเตาเอาข้าวมาทำให้คนที่มาร่วมในงานได้กินกันร้อนๆ คนในชุมชนรวมทั้งเด็กเยาวชนและหัวหน้าหน่วยงานราชการส่วนต่างๆได้มาร่วมรับประทานอาหารอย่างอึดอ้อย

- ทีมวิจัยร่วมกับชุมชนและหน่วยงานราชการได้จัดงานเทศกาลอาหารผู้ไท มีการประกวดภาข้าวของชาวคุ้มหมู่ 1 และหมู่ 14 จำนวน 9 ภา รวมทั้งภาข้าวของเยาวชนทั้ง 2 หมู่บ้านอีก 2 ภา รวมเป็น 11 ภา เพื่อเป็นการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้คนที่มาจากต่างถิ่นได้รู้จักและลิ้มลองรสชาติอาหารผู้ไท และรณรงค์ปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักการปรุงอาหารพื้นบ้านและการรับประทานผักพื้นเมือง

4.6.2. พื้นฟูแหล่งอาหารตามธรรมชาติ

การปลูกต้นไม้ในแหล่งอาหารตามธรรมชาติที่มีอยู่ ซึ่งทีมวิจัยจัดให้เป็นกิจกรรมตามข้อเสนอแนะของชุมชน โดยพันธุ์ไม้ได้รับการอนุเคราะห์ศูนย์เพาะชำกล้าไม้ห้วยประไพ เช่น ไม้รวก ไม้ไผ่ หวาย ดันยางนาขี้เหล็ก ประดู่ มะค่า รวมจำนวนกว่า 1,100 ต้น โดยกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความสนใจจากชาวบ้านทั้ง 2 หมู่

ยายอนุรักษ์ แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมครั้งนี้ว่า นอกจากจะปลูกต้นไม้แล้วในแหล่งหากินแล้ว ยายอยากให้มีการปล่อยปลา ปล่อยหอย ลงในแม่น้ำลำคลองด้วย เพื่อการขยายพันธุ์และเพิ่มอาหารให้กับคนในชุมชน

นายจักรี แสดงความรู้สึกว่า การทำกิจกรรมครั้งนี้อากาศร้อนมาก แต่ก็ภูมิใจ เห็นความสามัคคีของคนในชุมชนแล้วหายเหนื่อย ที่สำคัญเป็นสิ่งเริ่มต้นที่ดีต่อแหล่งอาหารธรรมชาติของชาวบ้าน

คุณยายใหม่ เล่าว่า แต่ก่อนบริเวณที่ปลูกนี้เป็นลำห้วยเล็กๆ มีกอไผ่ขึ้นเต็มทั้ง 2 ฝั่งคลอง มีพืชพันธุ์ ที่เป็นอาหารขึ้นชาวบ้านได้อาศัยหากิน แต่พอมีโครงการของรัฐเข้ามา มีการขุดลอกลำห้วย ปลูกยางออกหมด ทำให้ห้วยคลองไม่ใช่แหล่งที่หาอาหารอีก แต่ก่อนยายไม่ได้ไปหากินที่อื่น หรือหาไกลหมู่บ้าน จึงอยากให้มีการปล่อยลูกปลา ปู หอย ลงในแม่น้ำ เพื่อจะได้หาอยู่หากินได้ต่อไป ส่วนการขุดลอกนั้น ทำให้เกิดผลเสียคือ ผักคะเม็กหายไป จึงอยากให้มีการปลูกไว้ตามบ้านของเรา

จากการแลกเปลี่ยนของคนในชุมชนสรุปได้ว่า แต่ก่อนแหล่งอาหารตามธรรมชาติ เช่น ห้วยหนอง คลองบึง จะมีการขุดลอก มีพืชหลายชนิดที่ชุมชนได้ใช้เป็นแหล่งหาอยู่หากิน แต่เมื่อการขุดลอกเข้ามา อาหารธรรมชาติของชุมชนก็หายไปเกือบหมด บางชนิดสูญพันธุ์ไปเลย และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ค่านิยมในการบริโภคอาหารอาหารของชุมชนเปลี่ยนไป หลังจากการรณรงค์ฟื้นฟูแหล่งอาหารแล้วมีคนในชุมชนหลายคนได้เกิดความคิดที่จะนำผักที่สูญพันธุ์จากชุมชนแล้วกลับมาปลูกไว้ในแหล่งอาหารของชุมชนและในบริเวณบ้านตนเองด้วย

4.6.3. ทำอาหารพื้นบ้านเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะการเกิดโรค

คนในชุมชน ปัจจุบันการเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บมีมาก สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการกินอาหาร เช่น โรคอ้วน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น จากการสัมภาษณ์สอบถามจากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชนที่มีอายุมาก และมีร่างกายแข็งแรงพบว่าท่านชอบรับประทานอาหารพื้นบ้านและผักที่รับประทานก็จะ เป็นผักที่ปลูกเองบ้างและเก็บตามธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นผักปลอดสารพิษและการปรุงอาหารของท่านก็มีวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไม่มีเครื่องปรุงมากมายเช่นปัจจุบันมีพริก, เกลือ, ปลาร้า ก็สามารถปรุงให้รสชาติอร่อยได้ ทีมวิจัยและชุมชนจึงหาอาสาสมัครที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและต้องการรักษาสุขภาพมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้บันทึกการกินอาหาร, (อาหารพื้นบ้าน) การนอน, การออกกำลังกาย และอารมณ์ ในแต่ละวัน มีการประเมินติดตามผลทุก 1 เดือน ภายในระยะเวลา 4 เดือน จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 20 คนสามารถลดอัตราความเสี่ยงต่อโรคได้ประมาณ 60%

สรุป จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่ได้ 60% นั้นสาเหตุเพราะ ขาดการปฏิบัติที่ต่อเนื่องจากความเคยชินในการใช้ชีวิตประจำวัน แบบสบายๆ และมีเวลาที่

จำกัด แต่หลังจากสิ้นสุดการประเมินผลแล้ว มีหลายท่านที่ยังคงจะปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพต่อไป

ผลของการฟื้นฟู

จากการรณรงค์ฟื้นฟูในเรื่องอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองรวมทั้งการอนุรักษ์ดูแลแหล่งอาหารและสิ่งแวดล้อมในชุมชน นับว่าเป็นนิมิตหมายอันดีที่คนในชุมชนและหน่วยงานราชการต่างๆ เกิดความกระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือและสนับสนุนอย่างเต็มที่ การร่วมทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนในชุมชน ซึ่งอาจจะไม่ทั้งหมด แต่ส่วนใหญ่คนในชุมชนได้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญของการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองมากขึ้น ตลอดจนเยาวชนได้เข้าใจถึงขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมและประเพณีดั้งเดิม เป็นการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้รักถิ่นฐานบ้านเกิดและเห็นคุณค่าเอกลักษณ์ของความเป็นผู้ไท

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

โครงการวิจัย พื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท หมู่ 1,14 ได้ทำการศึกษาในพื้นที่ หมู่ 1,14 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษา สถานการณ์การบริโภคของคนผู้ไทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับ คุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมือง
3. เพื่อหาแนวทางการฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง

5.1. บทสรุป

จากการดำเนินงานมาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 1 ปี 4 เดือน ทำให้ทีมวิจัยได้ทราบถึงการหาอยู่หากินตลอดจนการประกอบอาชีพของคนในชุมชนจากอดีตจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งได้ทราบถึงชนิดของอาหารและประเภทอาหาร ทราบแหล่งที่มา วิธีการหา,วิธีการปรุง, และเครื่องปรุงของอาหารแต่ละประเภท ทั้งได้ทราบว่ามีการกินอาหารที่ชนิด มีผักที่ประเภท ในปัจจุบันอาหารหรือผักบางอย่างที่ยังนิยมรับประทานอยู่ และมีที่ชนิดที่หายไป ตลอดจนได้ทราบถึงความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านที่เกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรมความเชื่อที่มีมาตั้งแต่อดีตซึ่งได้ยึดถือปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน

อดีตการหาอยู่หากินของคนผู้ไท ช่วงฤดูฝน ชาวบ้านจะออกหาปลา กบ เขียด ตามทุ่งนา หาหน่อไม้ หาเห็ด ตามภูเขา ส่วนในฤดูหนาว ก็จะมีอาหารประเภท ดอกตู้ว ผักชีเหล็ก ผักไผ่ตัน ดอกลิ้นฟ้า และฤดูร้อนก็จะมี ผักหวาน ดอกกระเจียว จักจั่น ไข่มดแดง ฯลฯ คนในชุมชนไม่ต้องเสียเงินในการซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค ของที่หาได้จากป่า หรือตามทุ่งนาก็สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ส่วนประกอบของอาหารก็ไม่ซับซ้อน และสามารถผลิตเองได้ เช่น ปลาร้า เกลือ น้ำอ้อย เป็นต้น การปรุงอาหารก็ง่าย ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะเน้นอาหารประเภทผัก, ปลา,กบ,เขียด,และแมลงต่างๆ มากกว่าเนื้อ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ทางโภชนาการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังจะเห็นได้จากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน จะไม่ค่อยเจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้าย และมีอายุยืนยาว นอกจากนี้ อาหารยังสะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินและแยกความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ได้ด้วยเช่น ถ้าเป็นอาหารของคนผู้ไทจะต้องมีข้าวเบือ(ข้าวเหนียวปนละเอียด)ใส่ในอาหารประเภทแกง แต่สำหรับคนลาว (อีสาน)จะไม่ใส่ ยกเว้นประเภทอ่อม หรือ อาหารในงานบุญประเพณี เช่น ข้าวปาด จะทำเฉพาะบุญเดือนสี่ หรือข้าวต้มมัด และข้าวหวานจะขาดไม่ได้ในงานแต่ง เป็นต้น

ใน พ.ศ. 2516 วิธีการดำเนินชีวิตของคนผู้ไทได้เปลี่ยนแปลง การใช้ชีวิตอย่างรีบเร่ง ต้องทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น เพื่อการอยู่รอดของครอบครัว วิธีชีวิตผูกพันกับตลาด การหาอยู่หากินก็เปลี่ยนเป็นหาเพื่อจำหน่ายซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ อาหารตามธรรมชาติลดน้อยลง แหล่งอาหารธรรมชาติของชุมชนถูกเปลี่ยนเป็นสถานที่ราชการ และหน่วยงานต่างๆ ตามนโยบายของรัฐ ที่เหลืออยู่บ้างตามห้วยหนองลำคลอง ก็มีเศษขยะหรือเศษน้ำมันจากร้านค้าและอู่ซ่อมรถในชุมชนทำให้น้ำเน่าเสีย เป็นการทำลายแหล่งอาหารของชุมชน ชุมชนผู้ไท หมู่ 1 และหมู่ 14 อยู่ในเขตเทศบาล จึงมีผลต่อการรับเอาวัฒนธรรมบริโภคนิยมได้อย่างรวดเร็ว และกลายเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ดังนั้น อาหารถูกที่ซื้อมาจากตลาดค่อนข้างมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวและระหว่างเครือญาติลดลง พ่อแม่ ลูก รับประทานอาหารไม่พร้อมกัน บางครอบครัวแทบไม่ต้องจ่ายเงินค่าแก๊สหรือถ่าน เนื่องจากไม่ต้องหุงหาหรือปรุงอาหาร ต่างคนต่างซื้อกิน หรือแม้บางครอบครัวจะทำอาหารกินเอง แต่ส่วนประกอบอาหารต้องซื้อจากตลาด พืชผักตามธรรมชาติเองก็ลดน้อยลง อันเนื่องมาจากทรัพยากรป่าที่เป็นแหล่งอาหารถูกทำลายโดยไม่รู้ตัว ผักบางชนิดในทุ่งนาหายไป เพราะชุมชนไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของพืชผักเหล่านั้น ยอดผักหวานมีราคาแพงถึงกิโลกรัมละ 400 บาท ไข่มัดแดงจานละ 100 บาท เป็นต้น อาหารจำพวกนี้กลายเป็นอาหารของกลุ่มคนที่มีเงินจึงจะซื้อกินได้ ส่วนชาวบ้านธรรมดาที่จะหามาเพื่อจำหน่าย ซึ่งบางครั้งก็เป็นการทำลายแหล่งอาหารด้วยซ้ำ เช่น การตัดต้นผักหวานเพื่อที่เอายอดอ่อน หรือการตัดต้นไม้เพื่อที่จะได้ไข่มัดแดง เป็นต้น

ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ด้านการบริโภคของคนผู้ไทกับ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง ด้วยความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย จึงทำให้การดำรงชีวิตคนผู้ไทมีวิถีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ผูกพันกับธรรมชาติ อยู่กันแบบพึ่งพิง ซึ่งสัมพันธ์กับวิถีการกินอาหาร นอกจากนี้วัฒนธรรมหรือวิถีของชุมชนยังเป็นตัวบ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างการกินอยู่ได้อย่างเป็นเอกลักษณ์ เช่น ในการจัดงานพิธีต่างๆ คนผู้ไทจะยึดตามหลักของบรรพบุรุษ โดยเฉพาะเรื่องของอาหารการกินที่ถือเป็นลักษณะเฉพาะประจำงาน หรือ มีการขะล่า ห้ามอาหารบางอย่างในงานพิธี ซึ่งเป็นความเชื่อของชุมชนที่ยึดถือกันมา ยาวนาน อาหารในงานพิธีต่างๆ จะมีความหมายที่แตกต่างกัน มีคุณค่าทางจิตใจที่ชาวผู้ไทยึดถือเป็นแนวปฏิบัติมาช้านาน

การฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองนั้น ได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชน และหน่วยในท้องถิ่น โดยให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อปลูกฝังค่านิยมความเป็นผู้ไท มีการรณรงค์หรือกระตุ้นให้มีการนำอาหารเข้าไปในพิธีต่างๆ มากขึ้น รวมทั้งจัดเป็นงานเทศกาลอาหารผู้ไทประจำปี นอกจากนี้การฟื้นฟูแหล่งอาหารในธรรมชาติ เช่น ห้วยหนองคลองบึง ป่าหัวไร่ปลายนา ตลอดจนสวนครัวหลังบ้าน มีการ

ปลูกฝังค่านิยมการปลูกอยู่ปลูกกินให้กับคนในชุมชน และคาดว่าจะสร้างความตระหนักในการนำมาประกอบอาหารเอง อีกทั้งเป็นการสร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในครอบครัวด้วย

จากการดำเนินโครงการฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง ตลอดจนการอนุรักษ์ฟื้นฟูแหล่งอาหารของชุมชนได้รับความสนใจจากหลายหน่วยงาน ทีมวิจัยและคนในชุมชนได้รู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าตัวเองมาจากไหน กำลังทำอะไร และทำไปเพื่อใคร สิ่งเหล่านี้ทำให้ทุกคนได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง และได้มีการนำเรื่องสุขภาพมาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการบันทึกการตรวจสุขภาพ ซึ่งพบว่าระยะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นระยะเวลาที่สั้น จึงยังไม่เห็นผลที่ชัดเจน แต่ทั้งนี้ทางหน่วยงานสาธารณสุขได้เล็งเห็นความสำคัญของการบริโภคผักพื้นบ้านในการบำบัดอาการป่วย โดยได้นำพืชผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณทางยา มาช่วยในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ตลอดจนส่งเสริมให้มีการบริโภคอาหารพื้นเมือง เพราะนอกจากเป็นอาหารแล้วยังมีสรรพคุณทางยาได้ดีด้วย ผลการดำเนินงานในครั้งนี้ทำให้ทุกคนได้เห็นประโยชน์และคุณค่า จึงทำให้เกิดความตระหนักและอยากอนุรักษ์หวงแหนรักษาขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนผู้ไทให้อยู่ถึงรุ่นลูกรุ่นหลานตลอดไป

5.2. ปัญหาและอุปสรรค

ชุมชน

- ชาวบ้านยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับงานวิจัยท้องถิ่นจึงได้มีการพูดคุยและทำความเข้าใจในระดับ

หนึ่ง ว่างานวิจัยท้องถิ่นคือการศึกษาค้นหาข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ เพื่อใช้ข้อมูลในการ

พัฒนาชุมชนตนเอง ด้วยการค้นหาภูมิปัญญาหรือองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชนและชน

เข้าร่วมเวที

- ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเป็นผู้สูงอายุจึงมีปัญหาเรื่องการได้ยินและการสื่อสาร
- แผนที่ชุมชนไม่สมบูรณ์เพราะคนที่รู้ข้อมูลไม่สามารถถ่ายทอดได้อย่างชัดเจน

ทีมวิจัย

- ทีมวิจัยเป็นทีมใหม่ยังขาดประสบการณ์ในเรื่องการรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์

ข้อมูล

- ทีมขาดประสบการณ์ในการออกแบบสอบถามทำให้สับสนทีมวิจัยยังไม่เข้าใจถึงบทบาท
- หน้าที่ของตนเองว่าต้องทำอะไร และจะตั้งประเด็นคำถามอย่างไร
- ทีมวิจัยขาดความพร้อมไม่มีความเข้าใจในการดำเนินงานขาดการวางแผนดำเนินงานอย่าง
- ต่อเนื่อง จึงทำให้การดำเนินงานไม่เป็นไปตามเป้าหมายเท่าที่ควร
- ภาษาพูดกับภาษาเขียนไม่เหมือนกันทำให้ยากต่อการเขียนรายงาน (พูดภาษาผู้
- ไทย)
- ทีมวิจัยขาดความมั่นใจไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
- ทีมวิจัยมีเวลาว่างไม่ตรงกัน ทำให้หาเวลาในการทำงานร่วมกันน้อยลงจึงทำให้
- การทำ
- รายงานเสร็จช้าไม่ทันตามเวลาที่กำหนดไว้

5.3.บทเรียนที่ได้รับจากการวิจัย

ชุมชน

ชุมชนได้เรียนรู้ทำความเข้าใจกับคำว่า “วิจัย” ไปพร้อมกับทีมวิจัยเพราะเป็นสิ่งใหม่สำหรับชุมชน ในการศึกษาข้อมูลและทำกิจกรรมคนในชุมชนมีความกระตือรือร้นในการร่วมคิดร่วมทำ และมีความสุขมากที่ได้เล่าถึงความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งอาหารในอดีต ทำให้เกิดการตระหนักและคิดอยากจะอนุรักษ์ฟื้นฟู อาหารผู้ไทรวมทั้งแหล่งอาหารในชุมชนให้มีความอุดมสมบูรณ์อย่างแต่ก่อน

คุณพ่อศรีนวล เล่าว่า เมื่อก่อนหากินอยู่ตามธรรมชาติ มีการแบ่งปันไม่มีการซื้อขาย หากินตามห้วย หนอง คลอง บึง แหล่งที่หากินเช่น กูดแปน กูดฮี กูดปลาแข้ง และตามหัวไร่ปลาย มีต้นไม้หลายชนิดเป็นทั้งพืชอาหารและให้ร่มเงา ตลอดจนไม้ใหญ่เช่น ประดู่ มะค่า ยางนา ไม้จิกไม้แดง ไม้กุง ซึ่งเราสามารถหาอาหารได้จากร่มเงา เช่น เห็ดเผาะ เห็ดแดง เห็ดถ่าน เห็ดละโงก เป็นต้น แต่เดี๋ยวนี้พืชผักและต้นไม้ใหญ่สูญหายเกือบหมด พืชผักต่างๆก็อยากให้เหมือนเดิม เช่น ผักดาเป๊ะ ผักพาย ผักกูด เป็นต้น

คุณครูณรงค์ศักดิ์ อัยวรรณ เล่าไปพร้อมกับรับประทานอาหารผู้ไทในงานนิทรรศการวันเด็กว่า “ไม่ได้กินอาหารพื้นบ้านแบบนี้มาตั้งนานคงเป็นเพราะ มัวแต่ทำงานจนลืมไปว่าตัวเองชอบอาหารแบบนี้ ที่บ้านภรรยาทำอะไรให้กินหรือบางทีก็ซื้อจากตลาดให้อิ่มไปวันๆ ต่อไปนี้คงจะต้องช่วยกันทำอาหารผู้ไทกินเพื่อสุขภาพของตัวเองและเป็นการอนุรักษ์ฟื้นฟู การบริโภคแบบดั้งเดิม”

ทีมวิจัย

บทเรียนที่มีค่ามากที่สุดที่ทีมวิจัยได้รับ คือการที่ได้มีโอกาสได้สัมผัสกับคำว่า “วิจัย” ซึ่งเป็นสิ่งที่สูงเกินกว่าชาวบ้านธรรมดาจะมีโอกาส ได้รับเคยเห็นแต่นักศึกษาที่เรียนสูงๆ เท่านั้นที่จะทำงานวิจัยได้ และ ได้รู้จักเทคนิคการเก็บข้อมูล รู้จักการวิเคราะห์ และ สังเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งครอบครัวของทีมวิจัยได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของอาหารผู้ไท ที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงกว่าเดิมเพราะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งได้รับความรู้ในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องอาหารผู้ไทว่ามีอะไรบ้าง มีวิธีการปรุงอย่างไร และหามาจากที่ไหน ได้รู้จักคำว่าเสียสละถึงแม้บางครั้งจะไม่ค่อยมีเวลา เข้าใจการทำงานเป็นทีมว่า จะต้องมีความสามัคคี มีระเบียบวินัยเพื่อที่จะเป็นแบบอย่างให้ชุมชนและเยาวชนต่อไป

คุณพรศิลป์ สรรพหลุน กล่าวว่า ก่อนเข้าร่วมทีมวิจัยครอบครัวของเขามีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง โคนฝนนิดหน่อยหรืออากาศเปลี่ยนแปลงก็มักจะเป็นไข้ไม่สบาย ติดต่อกันทั้งครอบครัว คงเป็นเพราะการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล เพราะครอบครัวเขาไม่ได้รับประทานผักพื้นบ้าน ชอบอาหารแบบผัดๆ แบบทอดๆ กินอาหารที่ซ้ำซากจำเจ เพราะความสะดวกและความเคยชิน และหลังจากเข้าร่วมวิจัยเขาได้เริ่มเปลี่ยนวิธีคิดให้คนในครอบครัวหันมารับประทานอาหารพื้นบ้านกับผักพื้นเมือง แล้วครอบครัวของคุณนุชก็ได้พบกับสุขภาพที่แข็งแรงไม่เจ็บไข้เหมือนแต่ก่อน จนสามารถเป็นแบบอย่างให้แก่คนในชุมชนได้

คุณหงส์ทอง บุญมงคล กล่าวว่า การที่ได้เข้าร่วมทีมวิจัยความรู้ที่ได้รับไม่ใช่เฉพาะเรื่องการบริโภคอาหารเท่านั้น การที่เขาได้ไปศึกษาดูงานรวมทั้งได้เรียนรู้จากเพื่อนๆ ในทีมวิจัยทำให้เกิดการกระตุ้นความคิดอยากรู้อยากทำ ถึงแม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแต่ครอบครัวของหงส์ทองก็ยังจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ที่ได้รับตลอดไป

5.4. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ชุมชนได้ตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการบริโภคอาหารพื้นบ้าน และผักพื้นเมือง ซึ่งสัมพันธ์กับวัฒนธรรมประเพณีหรือวิถีของชุมชนและยังเป็นตัวบ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างการกินอยู่ได้อย่างเป็นเอกลักษณ์ของคนผู้ไท เมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นที่อยู่ในท้องถิ่น ชุมชนหมู่ 1 และหมู่ 14 ได้เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเองและชุมชนอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยควรส่งเสริมให้เกิดงานวิจัยท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างจิตสำนึกให้ชุมชนรักและหวงแหนวัฒนธรรมภูมิปัญญาในความเป็นชนเผ่าผู้ไทตลอดไป

ข้อเสนอแนะต่อชุมชน

1. ชุมชนควรได้มีการสานต่อเรื่องการอนุรักษ์พื้นฟูภูมิโภคอาหารผู้ไทและแหล่งอาหารธรรมชาติ โดยการจัดนิทรรศการเนื่องในโอกาสต่างๆของชุมชน เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์
- 2 ควรจัดทำเป็นหนังสือ สำหรับอาหารและผักพื้นเมืองของคนผู้ไทไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้คนรุ่นหลัง และผู้ที่สนใจได้ศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะต่อทีมวิจัย

หัวหน้าโครงการและทีมวิจัยควรทำความเข้าใจกับงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายให้ และต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ถ้าไม่เข้าใจในการทำงานควรศึกษาหรือปรึกษาท่านผู้รู้ที่มีความเชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

ข้อเสนอแนะต่อ สกว.

เนื่องจากทีมวิจัยชาวบ้านไม่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการเขียนรายงานวิจัย ถึงแม้ว่าทาง สกว. พยายามที่จะตั้งประเด็นในการเขียนรายงาน แต่ทีมวิจัยเองไม่ทราบว่าจะเขียนอย่างไร จึงอยากให้ทาง สกว. มีการจัดอบรมเกี่ยวกับเรื่องการเขียนรายงานวิจัยให้กับนักวิจัยเพื่อให้การเขียนรายงานมีความสมบูรณ์ และส่งรายงานทันตามเวลาที่กำหนดได้

ประวัติทีมวิจัย

1. ชื่อ - นางอรรทัย อนันตะภูมิ อายุ 43 ปี เกิดวันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ.
2508
ที่อยู่ - 79/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
กาฬสินธุ์
โทรศัพท์ - 089 - 5751915
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
อาชีพ - ค้าขาย
ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกสภาเทศบาลตำบลกุศลสิม อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- ที่ปรึกษา กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์
- สมาชิกกาชาดไทยตลอดชีพ
- กรรมการเหรียญกษมรม พ่อค้าแม่ค้า อ.เขาวง จ. กาฬสินธุ์
2. ชื่อ - นางลำดวน เพชรวิจิต อายุ 48 ปี เกิดวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ.
2505
ที่อยู่ - 37/1 หมู่ 10 บ้านคอนจันทร์ ต.กุศลสิมคุ้มใหม่ อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์
โทรศัพท์ - 087-2385873 Email Lumdaun6969@yahoo.co.th
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
อาชีพ - ผู้จัดการโรงแรมทิวสินีรีสอร์ท
ตำแหน่งทางสังคม - ประธานกลุ่มแม่บ้านออมทรัพย์ ต.กุศลสิมคุ้มใหม่ อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์
- วิทยากรค่ายเด็กและเยาวชนคนคิดเป็น จังหวัดกาฬสินธุ์
- อาจารย์ผู้จัดกระบวนการ โครงการต้นกล้าอาชีพวิสาหกิจชุมชน
ต.บ่อแก้ว อ. นาหว้า จ.กาฬสินธุ์

3. ชื่อ - นางรจนา เสนาะเสียง อายุ 45 ปี
 ที่อยู่ - 5 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.6
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - ผู้ตรวจสอบบัญชี และกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้ม
 เก่า.เขาวง
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
 - กรรมการศูนย์ส่งเสริมสหกรณ์หมู่บ้าน หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.
 กาฬสินธุ์
4. ชื่อ - นางอรนุช โชติจรุง อายุ 36 ปี เกิดวันที่ 3 สิงหาคม พ.ศ.2514
 ที่อยู่ - 90 หมู่ 5 ตำบลสามขา อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
 โทรศัพท์ - 085- 7605142
 การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
 อาชีพ - ธุรกิจส่วนตัว
 ตำแหน่งทางสังคม - อาจารย์ผู้จัดกระบวนการ โครงการต้นกล้าอาชีพวิสาหกิจชุมชน
 ต.สายนาวัง
 อ.นาถุ จ.กาฬสินธุ์
5. ชื่อ - นางหงษ์ทอง บุษมมงคล อายุ 42 ปี
 ที่อยู่ - 8/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 โทรศัพท์ - 085 - 3898849
 การศึกษา - ป.4
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร
 - กรรมการศูนย์อป.พร. เทศบาลกุฉินารายณ์

6. ชื่อ - นางสาวสมสมัย พิมพ์สิน อายุ 50 ปี
 ที่อยู่ - 12 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ป.4
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
7. ชื่อ - นางเมตตา เครือศรี อายุ 35 ปี
 ที่อยู่ - 221 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.3
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - กรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร และประธานกลุ่มสร้างเสริม
 สุขภาพ หมู่ 14
8. ชื่อ - นางประสานศิลป์ พิกุลทอง อายุ 39 ปี
 ที่อยู่ - 41/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 โทรศัพท์ - 043-859352
 การศึกษา - ป.6
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
9. ชื่อ - นางเมืองแมน โพธิสม อายุ 39 ปี
 ที่อยู่ - 253 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัด
 กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ป.6
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14

- 10.ชื่อ** - นางสาวสุนิมา จันทะเปล่ง อายุ 46 ปี
ที่อยู่ - 1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
การศึกษา - ม.ศ. 5
อาชีพ - ค้าขาย
ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
- 11.ชื่อ** - นางทองเปลว อนันตะภูมิ อายุ 49 ปี เกิดวันที่ 9 สิงหาคม พ.ศ. 2504
ที่อยู่ - 79/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
โทรศัพท์ - 089 - 5751915
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
อาชีพ - ค้าขาย
ตำแหน่งทางสังคม - สมาชิกกาชาดไทยตลอดชีพ
 - กรรมการชมรม พ่อค้า แม่ค้า อ. เขาวง จ. กาฬสินธุ์
- 12. ชื่อ** - นางสาวอรนุช อนันตะภูมิ อายุ 22 ปี เกิดวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2528
ที่อยู่ - 79/1 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
การศึกษา - ปริญญาตรี สาขาการจัดการทั่วไป จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อาชีพ - ค้าขาย
- 13.ชื่อ** - นางไกรยะสิด พรหมน้อย อายุ 37 ปี เกิดวันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2516
ที่อยู่ - 104/1 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
การศึกษา - ม.6
อาชีพ - ช่างเสริมสวย
ตำแหน่งทางสังคม - ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
- 14.ชื่อ** - นางทัศนีย์ ไชยบุตร อายุ 36 ปี เกิดวันที่ 26 มกราคม 2517
ที่อยู่ - 225/7 หมู่ 16 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

- การศึกษา** - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- อาชีพ** - แม่บ้าน
- ตำแหน่งทางสังคม** - ทีมวิจัยโครงการฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมือง
ของคนผู้ไท
- อาจารย์ผู้จัดกระบวนการ โครงการต้นกล้าอาชีพวิสาหกิจชุมชน
ต.นาคู อ.นาคู จ.กาฬสินธุ์
- 15. ชื่อ** - นางฤทธินิม ทิพจร อายุ 46 ปี เกิด 7 มกราคม พ.ศ. 2507
- ที่อยู่** - 139 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ปวศ.
- อาชีพ** - ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม** - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน
- สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 14
- กรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- 16. ชื่อ** - นางทัศนีย์ นิลปะกะ อายุ 32 ปี เกิดวันที่ 29 มกราคม 2521
- ที่อยู่** - 39/2 หมู่ 5 ตำบลกุดสิมคุ้มใหม่ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ปริญญาตรี สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- อาชีพ** - แม่บ้าน
- 17. ชื่อ** - นางฤทธิสยา วาริขันธุ์ อายุ 42 ปี เกิด 24 มกราคม พ.ศ. 2517
- ที่อยู่** - 85 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ป.6
- อาชีพ** - ทำนา
- 18. ชื่อ** - นายขจรศักดิ์ เสนาะเสียง อายุ 30 ปี เกิดที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ.
2523
- ที่อยู่** - 103 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
- การศึกษา** - ปวช.
- อาชีพ** - ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม** - อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐานหมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.
กาฬสินธุ์

19. ชื่อ - นางรัชนี พิมพ์สิน อายุ 45 ปี เกิด 28 กันยายน พ.ศ. 2508
 ที่อยู่ - 85/2 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 การศึกษา - ป.4
 อาชีพ - ทำนา
20. ชื่อ - นางพรศิลป์ สรรพพูน อายุ 38 ปี เกิด 8 ธันวาคม พ.ศ. 2514
 ที่อยู่ - 141/1 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.3
 อาชีพ - ช่างเสริมสวย
21. ชื่อ - นายนิมิต ถวิลการ อายุ 48 ปี เกิด 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2505
 ที่อยู่ - 188/2 หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.ศ. 5
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - เลขานุการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 1 ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

ที่ปรึกษา

1. ชื่อ - นายราชกวี เสนาลอย อายุ 64 ปี เกิดวันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2489
 ที่อยู่ - 2 หมู่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ม.3
 อาชีพ - ทำนา
 ตำแหน่งทางสังคม - อดีตผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 - ประธานกรรมการสหกรณ์การเกษตรเขาวง จำกัด
 - ตัวแทนบุคคลภายนอกเก็บเงินไฟฟ้าอำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
2. ชื่อ - คุณครูดอกกรัก วรรณัน อายุ 54 ปี
 ที่อยู่ - 219 หมู่ 14 บ้านแสนสุข ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 การศึกษา - ปริญญาตรี
 อาชีพ - รับราชการครู
 ตำแหน่ง - ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนกุดกว้างสวาสดีวิทยา อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์

3. ชื่อ
- เลขาพัฒนาสตรี อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์
 - นางบัวระพันธุ์ เครือสวัสดิ์ อายุ 55 ปี เกิดวันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2491
- ที่อยู่
- 138 หมู่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- การศึกษา
- ป.4
- อาชีพ
- ทำนา
- ตำแหน่งทางสังคม
- อดีตผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
 - สมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- กาฬสินธุ์
- กรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- 4.. ชื่อ
- รตต.วิเศษ บุญมงคล อายุ 63 ปี
- ที่อยู่
- 55 หมู่ 14 ต.คุ้มเก่า อ.เขาวง จ.กาฬสินธุ์
- การศึกษา
- ม.ศ. 3
- อาชีพ
- ราชบัณฑิต

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม







ผักตบเปาะ