



พืชผักและสมุนไพรพื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง

เอกสารประกอบ

โครงการวัฒนธรรมการบริโภคและการแพทย์พื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง :
มิติทางสังคม วัฒนธรรมของการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

โดย เสถียร จันทะ

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

คำนำ

วัฒนธรรมการบริโภคและการแพทย์พื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ม้งได้สะท้อนให้เห็นถึงการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการดำรงชีพทั้งในเรื่องของอาหารและยาสมุนไพร ประโยชน์การใช้สอยในด้านต่างๆ การใช้เพื่อประกอบพิธีกรรมและประโยชน์ของพืชในทางเศรษฐกิจ ชาวม้งจึงให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการ การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อให้พืชผักและสมุนไพรเหล่านี้ได้ตอบสนองในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นพบว่า มีพืชที่ใช้เป็นอาหารมากกว่า 150 ชนิด และพืชสมุนไพรมากกว่า 540 ชนิด ทั้งนี้ข้อมูลทั้งหมดอยู่ในช่วงของการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมของนักวิจัยชุมชนม้ง ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของพืชผักและสมุนไพรที่ชาวม้งใช้ประโยชน์ เอกสารประกอบเล่มนี้จึงไม่อาจสมบูรณ์และครอบคลุมข้อมูลของพืชผักและสมุนไพรของชาวม้งทั้งหมด เป็นเพียงตัวอย่างของพืชผักและสมุนไพรเบื้องต้นเท่านั้น

แต่ด้วยทั้งนี้ต้องขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยจนได้องค์ความรู้และข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์และพัฒนาเป็นเอกสารประกอบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เช่น วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าเอกสารเล่มนี้คงเป็นประโยชน์ที่สามารถนำเอาไปขยายผลและศึกษาเพิ่มเติมของนักศึกษาและผู้ที่สนใจต่อไป



นิ้วตำเลียะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มเล็กถึงเลื้อย สูงประมาณ 50 -- 100 ซม. ใบเรียวยาวขอบใบหยัก ได้ท้องใบสีม่วง

การขยายพันธุ์

กิ่งปักชำ

ถิ่นที่อยู่

สวน/รอบบ้าน ขอบที่ชุ่มชื้น

การใช้ประโยชน์

1.การใช้เป็นอาหาร ยอดเป็นผักแกงส้ม

2.การใช้เป็นสมุนไพรใบและยอดนำมาต้มใส่ใ้กับน้ำปรุงสุขภาพ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ป๊อต

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ล้มลุก ใบเดี่ยวสลับ ขนาดกว้างและยาว มีเหง้าใต้ดินขึ้นเป็นกลุ่มติดกับพื้นดิน
การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่

ป่า/สวนรอบบ้าน ชอบที่ร่มรำไร

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นสมุนไพรโดยนำเอาเหง้ามากินสดหรือต้มร่วมกับสมุนไพรตัวอื่นรักษาโรคนี้

ฤดูกาล

ทุกฤดู เจริญเติบโตในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาวจะเก็บเหง้าไว้ทำพันธุ์



แก้ใจ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 50-70 ซม. ใบเรียวยาวขอบใบหยัก ได้ทั้งใบและกิ่งก้านสีม่วง
ปนแดง

การขยายพันธุ์

แบ่งต้นและกอชำ

ถิ่นที่อยู่

ป่าดิบชื้น/ไร่ร้าง ชอบที่ชื้นแฉะ

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นสมุนไพรทุกส่วนนำมาตำรักษาอาการปวดท้อง เจ็บท้อง ท้องเสีย และโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เขียะฉ่าหรือเขียะตู้ (กระชายดำ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 25 ซม. ใบกว้างเรียวยาวขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่

ไร่/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นสมุนไพรเหง้านำมาต้มขับเลือดลม

ฤดูกาล

เจริญเติบโตฤดูฝน เก็บเหง้าขยายพันธุ์ฤดูหนาว



เจื้อยดู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 30 ซม. ใบเรียวยาว

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่

สวน/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นสมุนไพรนำเหง้ามาคั้นใส่ใ้กับน้ำขมิ้นชันปรุงด้วยเครื่องเทศช่วยทำให้เด็กร่างกายแข็งแรง

ฤดูกาล

ทุกฤดู เจริญเติบโตในฤดูฝน เก็บขยายพันธุ์ฤดูหนาว



ไฉ้ตู้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ล้มลุกสูงประมาณ 25 ซม. ใบเรียวยาวสลับขึ้นจากกอได้ดิน

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่าไร่/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรนำเหง้ามาต้มดื่มรักษาไข้มาลาเรีย

ฤดูกาล

เจริญเติบโตในฤดูฝน เก็บเหง้าขยายพันธุ์ฤดูหนาว



จีเล้าเก๊า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 50 – 100 ซม. ใบเรียวยาวขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า/เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า/สวน/สวนข้างบ้าน ชอบที่ร่มรำไร

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารมารับประทาน
2. เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำดื่มแก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



หญ้เลี้ยะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกเล็กสูงประมาณ 25 ซม. เลื้อยตามพื้นดินใบเล็กป้อมรี

การขยายพันธุ์

ต้นและกิ่งปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรนำมาต้มใส่ใ้กับน้ำปรุงสุขภาพ, บำรุงเลือดลม

ฤดูกาล

ทุกฤดู



จ่าหล้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 50 – 80 ซม. ใบเรียวยาวขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า/ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

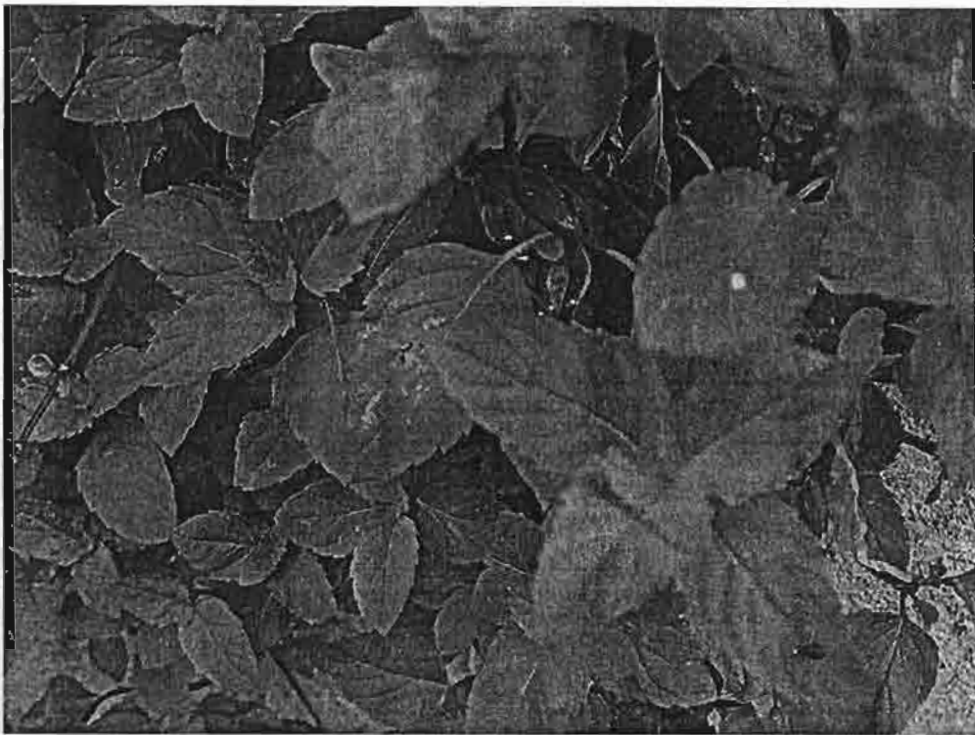
ไร่/สวน/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรต้มดื่มแก้ปวดเมื่อยร่างกาย, ใบต้มใส่ไต้บำรุงสุขภาพเพิ่มกำลัง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ปูลู่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกเลื้อยตามพื้นดิน ใบป้อมขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ดินที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารใบเป็นผักแกงส้มและเครื่องเทศ
2. เป็นสมุนไพรต้มใส่ไก่บำรุงสุขภาพ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เก็กกว๋อแห่่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 30 – 50 ซม. ใบยาวรี

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า/กิ่งปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำดื่มรักษาอาการโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ, โรคนี้ในถุงน้ำดี

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ชุนจี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 50 – 80 ซม. ใบประกอบเป็นแฉก

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า/ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

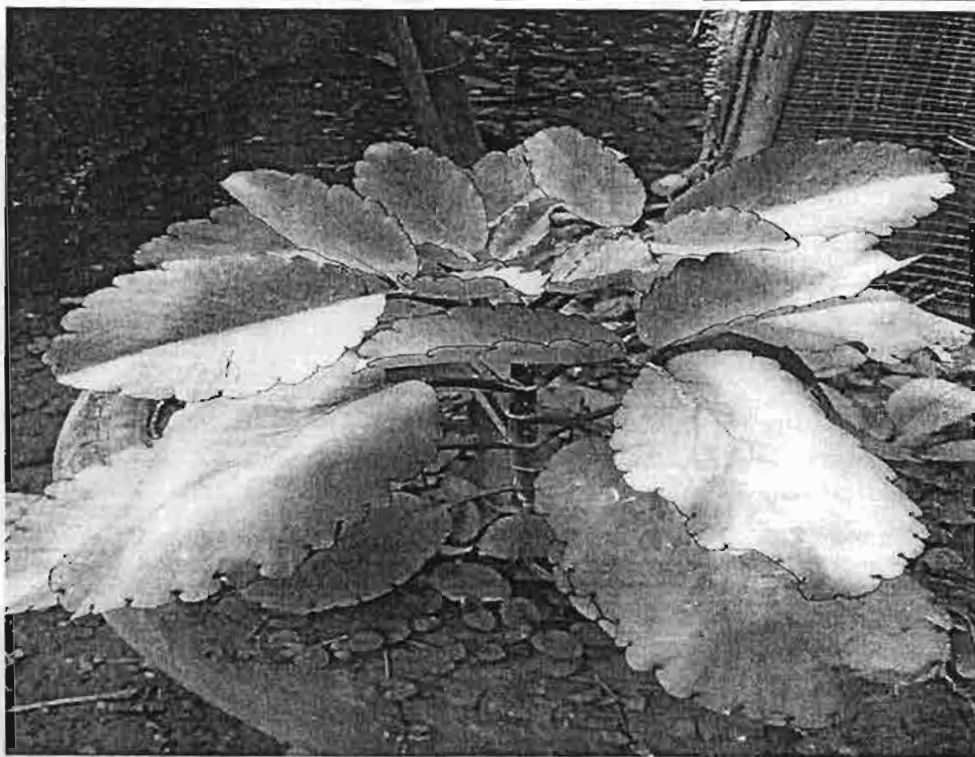
ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบโขลกแล้วห่อด้วยใบตองประคบบริเวณข้อมือและประคบศีรษะรักษาอาการ
ไข้ ตัวร้อน

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าวเจ้าก๊ะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มสูงประมาณ 50 - 80 ซม. ใบกว้างใหญ่ขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า/ใบ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

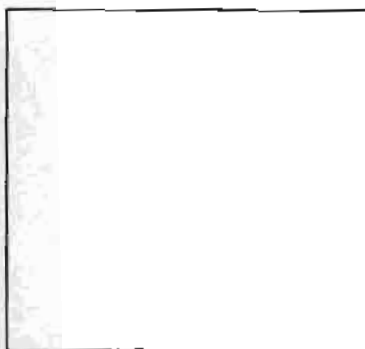
ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรรักษาบาดแผลใช้ใบประคบแผล

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าจี้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 25 – 30 ซม. มีเหง้าใต้ดินใบเรียวยาวจากกอ

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่าไร่/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรเหง้าต้มน้ำแก้ปวดท้อง ท้องเสีย

ฤดูกาล

เจริญเติบโตในฤดูฝน เก็บเหง้าขยายพันธุ์ฤดูหนาว



ดริอเล้งตัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 50 - 70 ซม. ใบอวบน้ำ ใบกว้างแตกเป็นแขนงจากลำต้น

การขยายพันธุ์

ต้นและกิ่งปักชำ

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำรักษาความดันโลหิตสูง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าวฮั่วเต๋อ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 80 – 120 ซม. ใบเดี่ยวรูปกลมรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด/ปักชำ

ดินที่อาศัย

ป่าริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำแก้ปวดท้อง ท้องอืดจุกเสียดแน่น

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ต่อมอด้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกเลื้อยตามพื้นดิน ใบกลม

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า/เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไปที่ชุ่มชื้น

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำดื่มแก้ปวดท้อง, แก้ไข้ใช้ทั้งต้นโสมกแล้วนำมาประคบข้อมือข้อเท้าและ
ประคบบริเวณที่ปวด

ฤดูกาล

ทุกฤดู เจริญเติบโตดีในฤดูฝน



ถั่ว (หอมแป้น)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกพุ่มเล็กมีหัวใต้ดิน ใบเรียวยาวแตกจากกอ

การขยายพันธุ์

หัว/เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่/สวน/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารเป็นพืชเครื่องเทศ

2. เป็นสมุนไพรแก้อาการคันตามผิวหนังและการคันจากตัวมุงน้ำเอาใบมาทุบและทาบริเวณที่คัน

ฤดูกาล

เจริญเติบโตในฤดูฝน เก็บขยายพันธุ์ฤดูหนาว



ลิ้นห่าน (ผักไผ่)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกเป็นพุ่มสูงประมาณ 30 - 50 ซม. ใบเรียวยาว

การขยายพันธุ์

ปักชำและเมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวน/สวนข้างบ้าน ชอบที่ชื้นแฉะ

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารเป็นพืชเครื่องเทศ
2. เป็นสมุนไพรแก้ปวดท้องนำเอาใบมาโขลกห่อใบตองหมกไฟนำมาประคบบริเวณที่ปวดท้อง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ตั้งยง (ว่านน้ำ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกมีเหง้าใต้ดิน สูงประมาณ 50 ซม. ใบเรียวยาวแตกจากเหง้า

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป ชอบที่ชื้นแฉะ

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบมาต้มใส่ไก่หรือหมักชะโรคกระเพาะอาหาร

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ตือส่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุก มีหัวใต้ดิน สูงประมาณ 80 - 100 ซม. ใบกว้างเรียวยาว

การขยายพันธุ์

หัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรรักษากระดูกหัก กระดูกผิดปกติ เอาใบโขลกผสมเหล้าขาวห่อใบตองหมกไฟ
ประคบบริเวณที่กระดูกหักหรือผิดปกติ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เหินเต๋อเหย่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกเลื้อยตามพื้นดิน ใบออกตามข้อเรียวยาว

การขยายพันธุ์

ปักชำและเมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

ใช้ทั้งต้นต้มน้ำรักษาโรคมะเร็ง

ฤดูกาล

ทุกฤดู เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน



ป้างติ่งดร้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 150 – 300 ซม. ใบเดี่ยวเรียวยาว

การขยายพันธุ์

ต้นกล้าและเมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำรักษาพิษตกค้างจากสารเคมีกำจัดวัชพืช

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ป้างดูหย้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 150 - 300 ซม. ใบเดี่ยวกว้างยาวรี

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำรักษาพิษตกค้างจากสารเคมีกำจัดวัชพืช

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ป้างชั่วไปล์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 100 - 120 ซม. ใบประกอบ

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำรักษาอาการตัวเหลืองตาเหลือง, เลือดลมไม่ดี

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ไซเล้งจ๋า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 150 - 250 ซม. ใบอวบน้ำ

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นทุบหมกไฟประคบรักษาอาการปวดท้อง เป็นใช้

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ปู้ฮู้เป่งหยั่วะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มเล็ก สูงประมาณ 50 ซม. ใบเดี่ยว ยาวรี

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า/ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวน/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบทาแก้อาการคัน ใบนำมาต้มดื่มแก้เจ็บคอ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ยี่จั่ว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 50 - 80 ซม. ใบเรียวยาวแตกจากหัวใต้ดิน

การขยายพันธุ์

หัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบต้มผสมกับคืบหมู ไก่ รักษาโรคถุงน้ำดี

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าวเหน่งจู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 30 ซม. ใบประกอบแตกจากกอ ชอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวน/สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบมาตำกับไข่หรือหมกไฟรักษาโรคตับ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ดรอซีอาน่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มเล็กสูงประมาณ 30 - 50 ซม. ใบเดี่ยว

การขยายพันธุ์

ต้นกล้า

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบต้มน้ำดื่มรักษาโรคเรื้อรัง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



จำเริญโดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มล้มลุกสูงประมาณ 80 - 120 ซม. ใบเป็นฝอยย่อย

การขยายพันธุ์

เมล็ด/ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่, สวน, สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบผสมดับหมูหรือปูไ้หมักไฟหรือต้มกินรักษาอาการหอบหืด แน่นหน้าอก
ไอเรื้อรัง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



กอลเกล้าเลี้ยะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาพาดต้นไม้อื่น มีหัวใต้ดิน ใบกลมปลายรี

การขยายพันธุ์

หัวและเมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบหรือหัวสับใส่ไก่ต้มรักษาโรคกระเพาะอาหาร

ฤดูกาล

ทุกฤดู



พืชตะค้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 120 ซม. มีเหง้าใต้ดิน ใบเรียวยาว

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้เหง้าโขลกประคบแก้ปวดศีรษะ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



มันฉ่ำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย พาดขึ้นกับต้นไม้อื่น ใบอวบกลมรี ก้านและเถาสีม่วงแดง
การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่, สวน, สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารยอดอ่อนแฉก ลวกจิ้ม น้ำพริก
2. เป็นสมุนไพรยอดนำมาต้มใส่ใ้ไก่บำรุงเลือดลม, ใช้ใบโขลกผสมกับหัวหอมบั่วประคบรักษาคน
ที่มีลูกอ๊องทะเลเล็กจะทำให้ลูกอ๊องทะเลมีขนาดเท่ากันทั้งสองข้าง

ฤดูกาล

ฤดูฝน



คังคิอปร้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 80 - 100 ซม. มีเหง้าใต้ดิน ใบแตกจากกอใหญ่เรียวยาว

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ไร่, สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรให้เหง้าโขลกประคบบริเวณที่ปวดท้องหรือดื่มต้มน้ำ

ฤดูกาล

ทุกฤดู เจริญเติบโตฤดูฝน เก็บเหง้าขยายพันธุ์ฤดูแล้ง



สังมัวกั้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 50 ซม. ใบอวบน้ำ ชอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

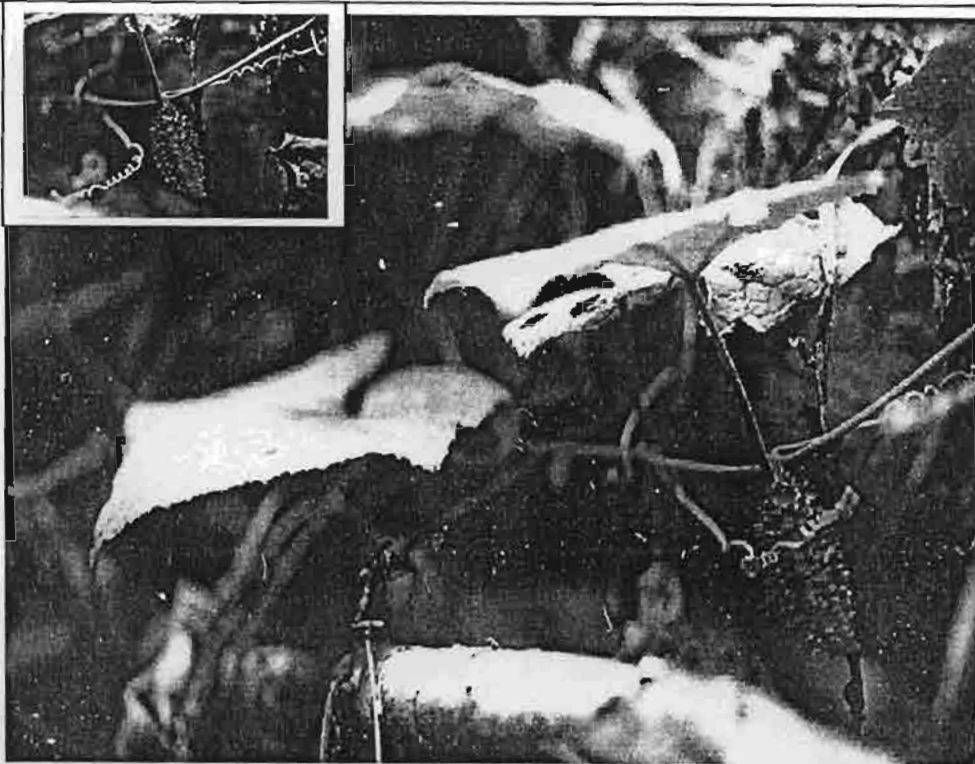
สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำแก้ปวดเมื่อย รักษาโรคกระเพาะ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



กลีปูจ้อง, ข่อเต้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย พาดขึ้นกับต้นไม้อื่น ใบกลมรีหยัก

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

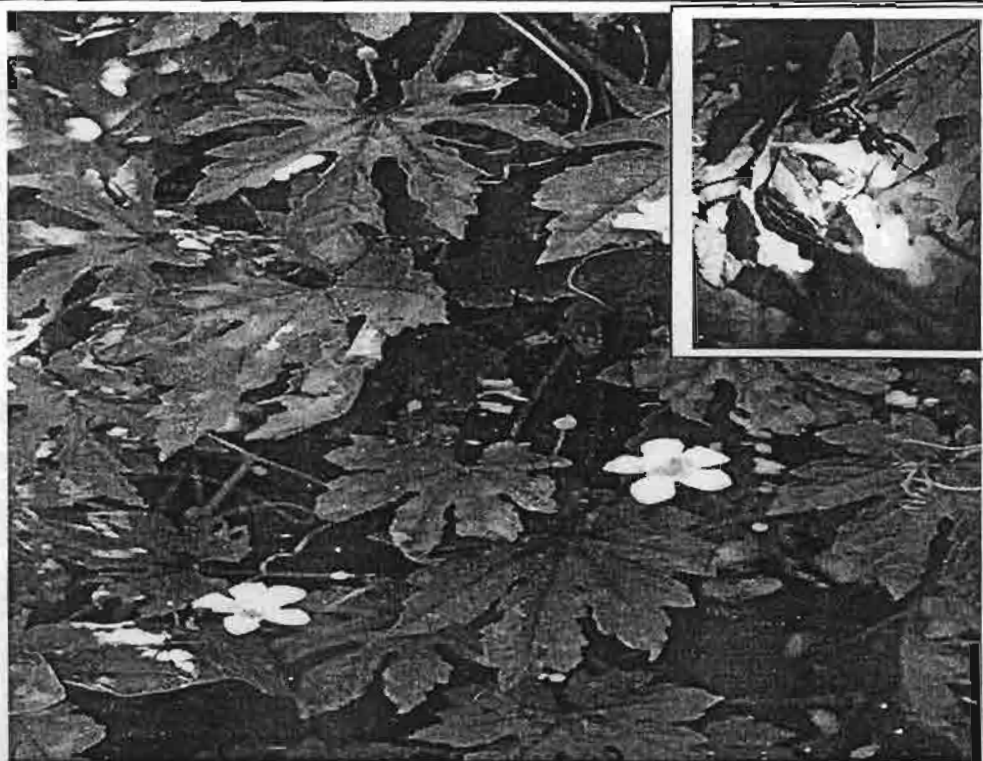
ไร่, ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร ผลและยอดอ่อนใช้ลวกจิ้ม น้ำพริก แกง

ฤดูกาล

ฤดูฝน



กลี้อ้า, ดีเอียะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย พาดขึ้นกับต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ดินที่อยู่อาศัย

ไร่, ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารปล่อนและยอดลวกจิ้มน้ำพริก แกง

ฤดูกาล

ฤดูฝน



จ๊วกั่วป्ली

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลกล้วยสูงประมาณ 5 – 7 เมตร

การขยายพันธุ์

หน่อจากเหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่สวน

การใช้ประโยชน์

- 1.เป็นอาหารผลสุกรับประทาน ป्लीไข่แกง
- 2.เป็นสมุนไพรดอกปลีนำโสดกประกอบบริเวณที่ถูกไม้ทิ่มแทงบีกคาจะช่วยทำให้ง่ายในการเอา
ไม้ออกจากแผล ดันทนำมาทุบบิบเอน้ำดื่มแก้แพ้อากาศ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ดีได้อ, ดีจ๊ะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลแตงเป็นไม้เถาเลื้อยตามพื้นดิน

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร ผลอ่อนเป็นผักแกงส้มน้ำพริก ลาบ ผลแก่ทำมาตำ

ฤดูกาล

ฤดูฝน



โง้งตุ้มเหี่ยวจั่ว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุก สูงประมาณ 80 ซม. ใบกลมใหญ่ปลายรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารยอดอ่อนนำมาต้ม แกง ลวกจิ้ม น้ำพริก

2. เป็นอาหารสัตว์นำมาต้มเลี้ยงหมู

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ตั้งชื่อ, เต็มชื่อ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลผักเป็นไม้เถาเลื้อยตามพื้นดิน

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

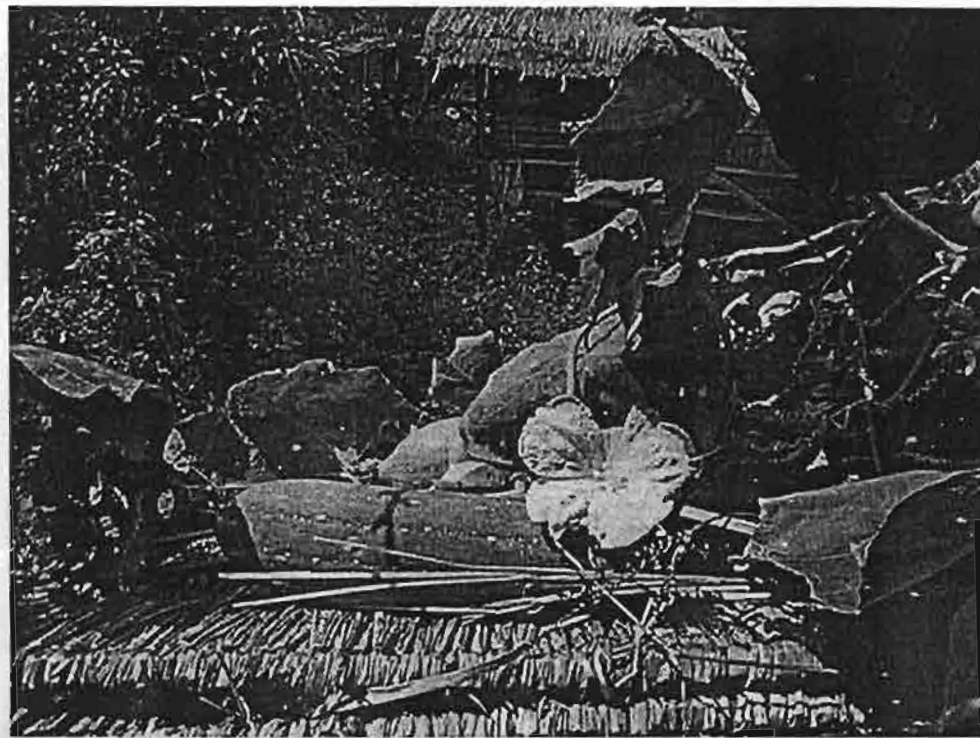
ไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารยอดอ่อนแฉง ลวกจิ้ม น้ำพริก ผลอ่อนและผลแก่ต้ม แฉง

ฤดูกาล

ฤดูฝน ผลแก่สามารถเก็บไว้ได้ตลอดปี



เต้าซื่อแก้ว,เต้าตัวเยี่ย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลบวบเป็นไม้เถาเลื้อย พาดขึ้นกับต้นไม้อื่น

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่,สวน,ป่า

การใช้ประโยชน์

- 1.เป็นอาหารผลอ่อนแคง ต้ม ลวกจิ้ม น้ำพริก
- 2.เป็นสมุนไพรฝักอ่อนต้มกินแก้ไอ
- 3.ใช้สอยฝักแก่แกะเปลือกออกเอาใยมาทำที่ขัดภาชนะ

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ข้าวฉ้อลื้อ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลพริก ผลใหญ่

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร พืชเครื่องเทศปรุงรส

ฤดูกาล

ฤดูฝน



เต้าดำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลฟัก ไม้เถาเลื้อย ดอก เลื้อยตามพื้นดินและพาดขึ้นกับต้นไม้อื่น

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

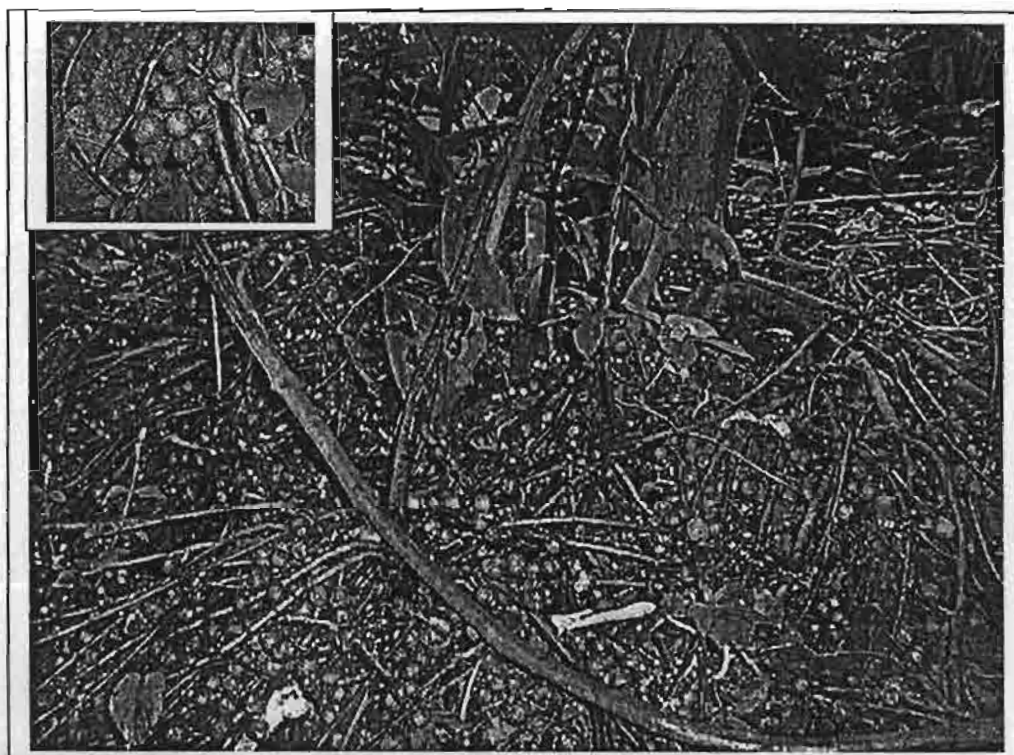
ไร่

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหาร ยอดอ่อนแกง ลวกจิ้ม น้ำพริก ผลอ่อนแกง ต้ม ผลแก่แกง นึ่ง
2. เป็นสมุนไพรใช้เนื้อที่เป็นแกนเกาะของเมล็ดมาประคบแผลที่ดูไม่แหว่งและหักค้ำจะช่วยทำให้
เอาไม่ออกจากแผลได้ง่ายขึ้น

ฤดูกาล

ฤดูฝน ผลแก่เก็บไว้ได้ตลอดปี



ไม้ไผ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น สูงประมาณ 8 -10 เมตร ผลเป็นพวงออกตามแขนงติดพื้นดิน

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

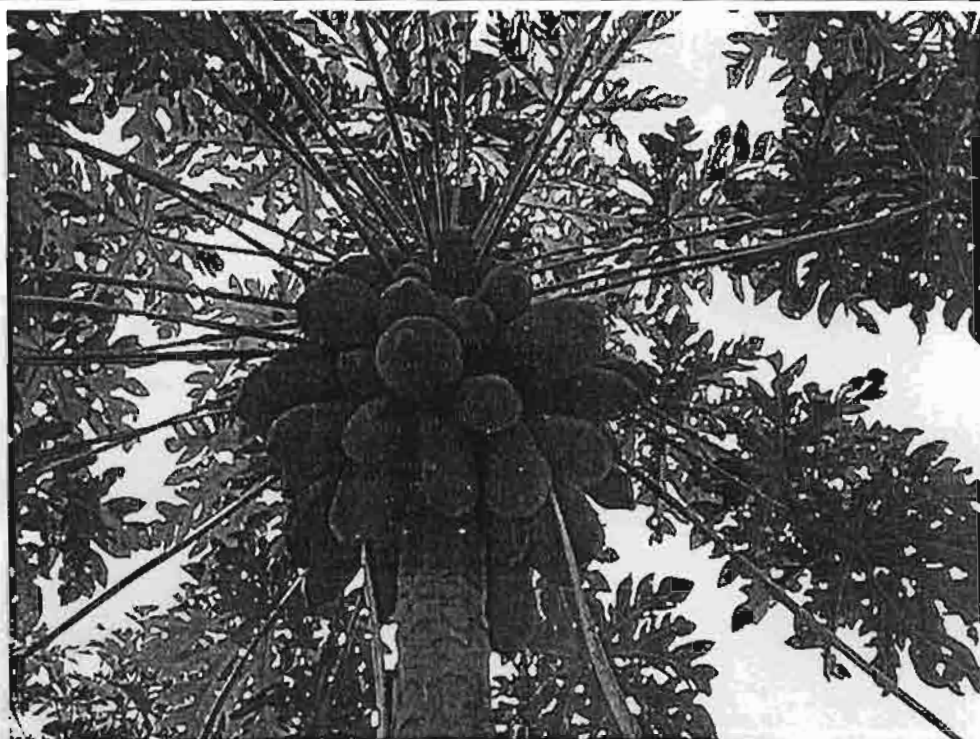
ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารผลนำมากินสดหรือเป็นผักแกงส้ม

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เม่าแก้ว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะละกอ ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 5-8 เมตร

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่, สวน, สวนข้างบ้าน

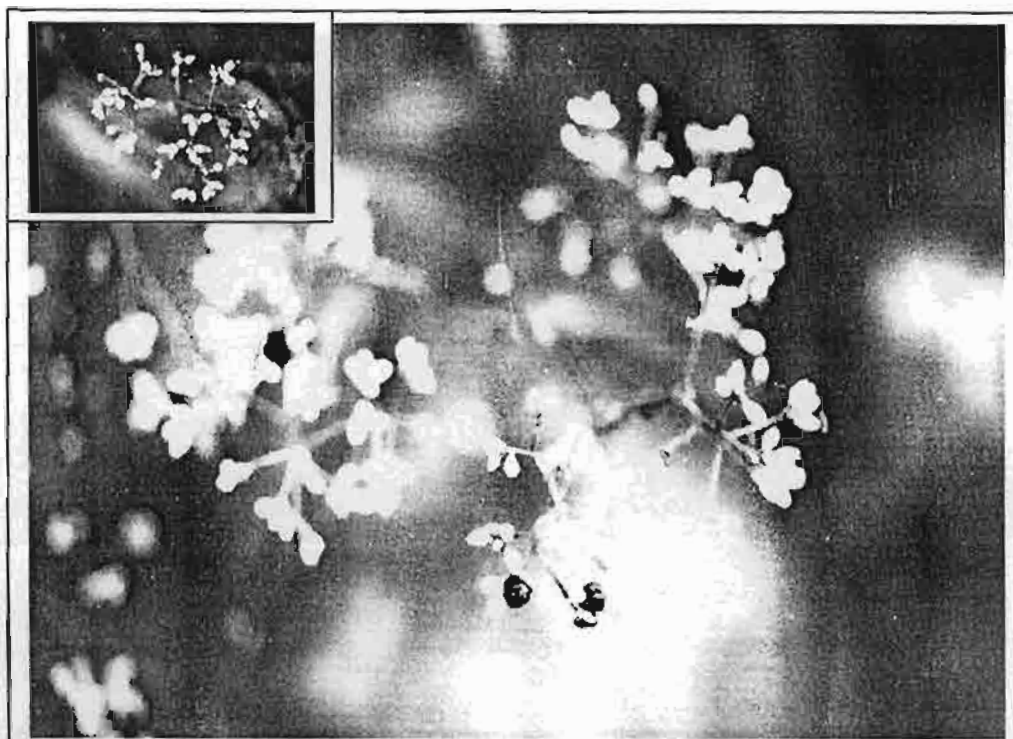
การใช้ประโยชน์

1.เป็นอาหาร ผลนำมาตำ ต้ม แกง

2.เป็นสมุนไพรแก้อาการขบนิ้ว เป็นยาระบายท้อง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



สือข้าวแย้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 5 - 6 เมตร ใบเดี่ยวยาวรี ดอกสีขาวเหลือง ผลสีดำ

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

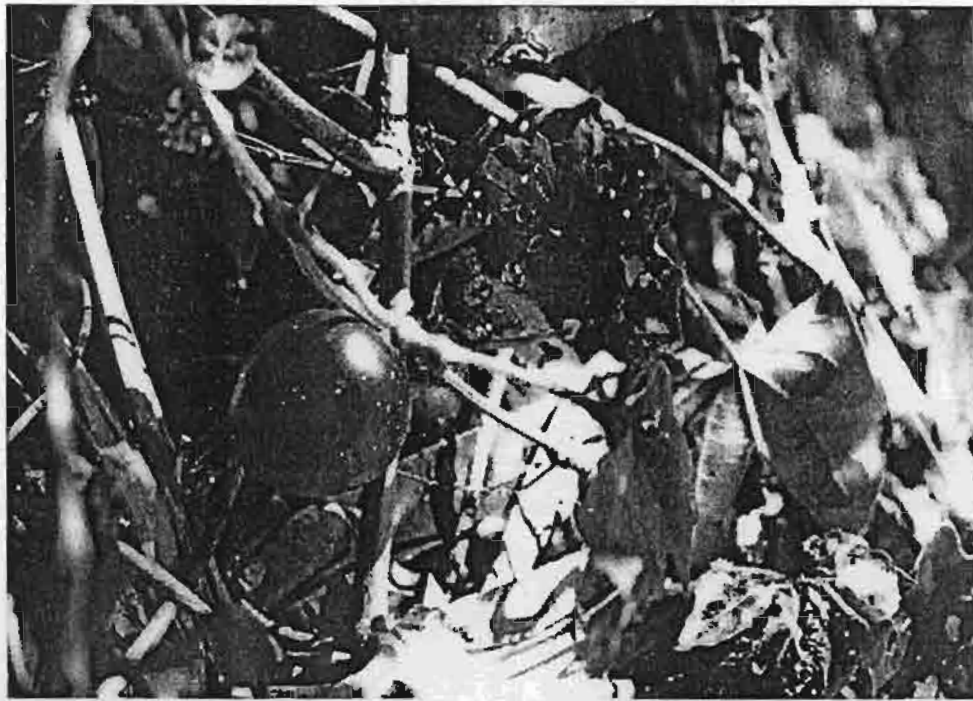
ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรแก้ปวดท้อง บิด อุจจาระเป็นมูกเลือด

ฤดูกาล

ทุกฤดู



สือจั่วเต้ากู๋

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย พาดขึ้นกับต้นไม้อื่น ใบกลมกว้างปลายรี ขอบหยัก ผลสุกสีแดง

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ไร่, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรต้นต้มน้ำแก้อาการคันมีน้ำเหลือง

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ตั้งชื่อ/ตั้งชื่อ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 100 – 150 ซม. มีเหง้าใต้ดิน

การขยายพันธุ์

เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารใช้หน่ออ่อนมาเผาไฟต้มน้ำพริก

2. เป็นสมุนไพรเหง้าต้มดื่ม

ฤดูกาล

ฤดูฝน



เต้านัง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อยพาดขึ้นกับต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวเป็นแกนห่อหุ้ม ฝักสีส้ม

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรรักษาหญิงหลังคลอดใบอ่อนอังไฟนำมาต้มน้ำช่วยมดลูกเข้าอู่เร็ว

ฤดูกาล

ฤดูฝน



เห่าเค้าเต้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลผักกาด ล้มลุก สูงประมาณ 30 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารแกง ต้ม ผัด

ฤดูกาล

ฤดูฝน แต่สามารถปลูกได้ทุกฤดู



เห่าจิวล้ำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลผักกาด ลำต้นสูงประมาณ 30 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ดินที่อาศัย

ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารสัตว์ ต้ม แกง ผักแกงส้ม

ฤดูกาล

ฤดูฝนและหนาว



เย้าหิ้วเหี้ย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกเลื้อยตามพื้นดินสูงประมาณ 10 ซม. ใบเป็นแฉกหยักสี่มุมแดง
การขยายพันธุ์

เมล็ด/ต้นกล้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป ชอบที่ชุ่มชื้น

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารยอดกินสด จิ้มน้ำพริก
2. เป็นสมุนไพรบำรุงครรภ์ แก้เจ็บท้อง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



จีลีอั่ว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลมะเขือเทศ ลำลูกสูงประมาณ 50 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารผลนำมาคั้นน้ำพริก, ใส่แกง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ก้อมบัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย มีหัวใต้ดิน ใบกลมรีคล้ายรูปหัวใจ

การขยายพันธุ์

หัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย

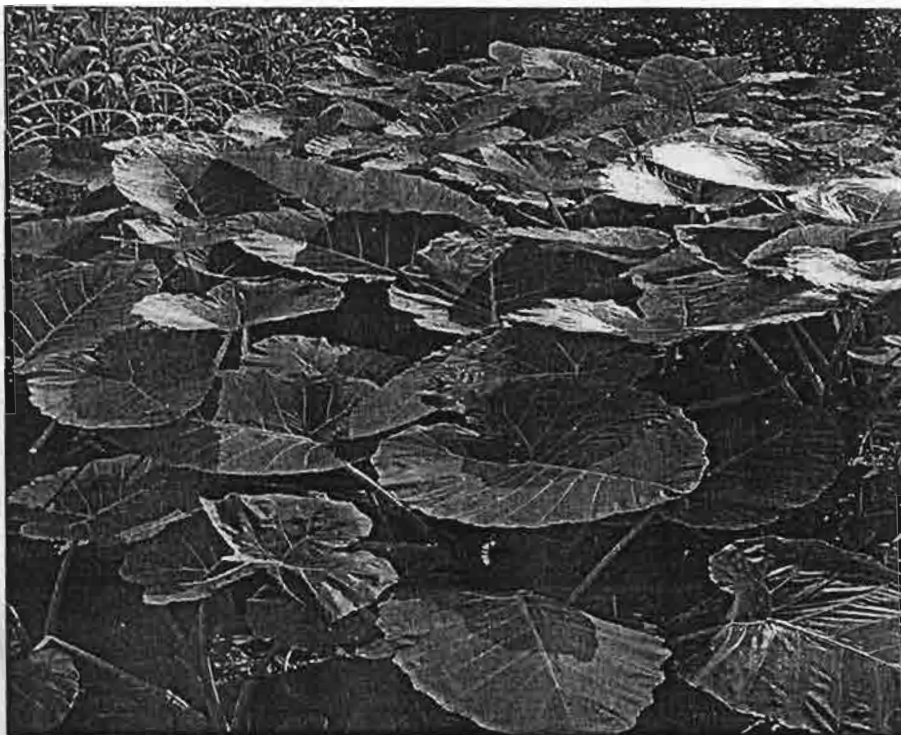
ป่า, ไร่

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารปลาน้ำจืดหรือต้มกิน
2. เป็นอาหารสัตว์น้ำมาต้มให้หมูกิน

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ก้ำหือ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกตระกูลบอน ใบกว้างใหญ่

การขยายพันธุ์

เหง้า/ต้นอ่อน

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไปรอบที่ขึ้นและ

การใช้ประโยชน์

1.เป็นอาหาร ใบ ก้านนำมาแกง

2.เป็นอาหารสัตว์เลี้ยงหมู

ฤดูกาล

ทุกฤดู



จิ้งหรีด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 120 - 150 ซม. ใบเดี่ยวเรียวยาว

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบยอชโลกรักษาไฟไหม้น้ำร้อนลวกทั้งแผลสดและแผลเป็นหนอง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าวขำมัวเออร์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มล้มลุกสูงประมาณ 50 ~ 80 ซม. ใบเดี่ยวเป็นแซกหยัก

การขยายพันธุ์

เมล็ด/ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นทุบให้ไ้กินรักษาโรคผิวหนัง

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ข้าวกัมเป้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก สูงประมาณ 10 ซม. ใบแตกจากกอ ใบกลมรีก้านยาว

การขยายพันธุ์

เมล็ด/ต้นกล้า

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไป ชอบที่ชุ่มชื้น

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรจาก ใบต้มดื่มแก้ไอ แ่นหน้าอก

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ข้าวฟ่าง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกสูงประมาณ 40 – 50 ซม. ใบกลมรีขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำดื่มแก้อาการหน้ามืด ตาลาย ไม่รู้สึกตัว

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ข้าวม้อข้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกมีหัวใต้ดิน ใบเรียวยาวแตกจากหัว

การขยายพันธุ์

หัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้หัวดิบกินแก้เจ็บแน่นหน้าอก

ฤดูกาล

ฤดูฝน เก็บขยายพันธุ์ฤดูหนาว



ข้าวข้าวเน้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น ใบเป็นสามแฉก สูงประมาณ 10 เมตร

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ดินที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบ ยอดไหลกประคบรักษากระดูกหัก กระดูกแตก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าวจ้าวละ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก ใบเดี่ยว สูงประมาณ 30 - 50 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรนำมาต้มใส่ใ้กับน้ำปรุงร่างกาย

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ข้าวเจ้าเล้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มเป็นเถา สูงประมาณ 100 ซม. ใบเรียวยาวเป็นมัน

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบ ยอดโหลกรักษาอาการบาดเจ็บของเอ็นและกล้ามเนื้อ, ต้อเอ็น

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ตุ้งจาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้นสูงประมาณ 10 เมตร ใบเดี่ยวกลมรีใหญ่

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ดินที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรรากต้มดื่มหรือต้มน้ำได้เป็นยาบำรุงร่างกายหญิงมีครรภ์น้ำออกช่องคลอด

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เย้าเจ้าเน่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก มีเหง้าหรือไหลใต้ดิน สูงประมาณ 20 - 30 ซม. ใบเดี่ยวกลมรีคล้ายรูปหัวใจ

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน, สวน ขอบที่ขึ้นแฉะ

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารใช้เป็นผักแกงส้ม
2. เป็นสมุนไพรใบนำมาสับผสมไข่และขี้ผึ้งหมกไฟหรือคั่วให้สุกกินแก้ปวดท้อง แก้กินผิด ใช้เป็นสมุนไพรป้องกันโรคและช่วยเปลี่ยนฤดู

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ก้ำจืด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชร่มลูกตระกูลย่อย สูงประมาณ 150 ซม.

การขยายพันธุ์

ต้น, ตา, ขั้วปล้อง

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารกินน้ำหวาน

2. เป็นสมุนไพรบำรุงกำลัง ถอนพิษไข้

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เจ้าเก้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มล้มลุกสูงประมาณ 30 - 50 ซม. ใบเรียวยาว

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรตำกินบำรุงครรภ์ แก้ปวดท้อง

ฤดูกาล

ฤดูฝน



กะโปรงดำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวยาวรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

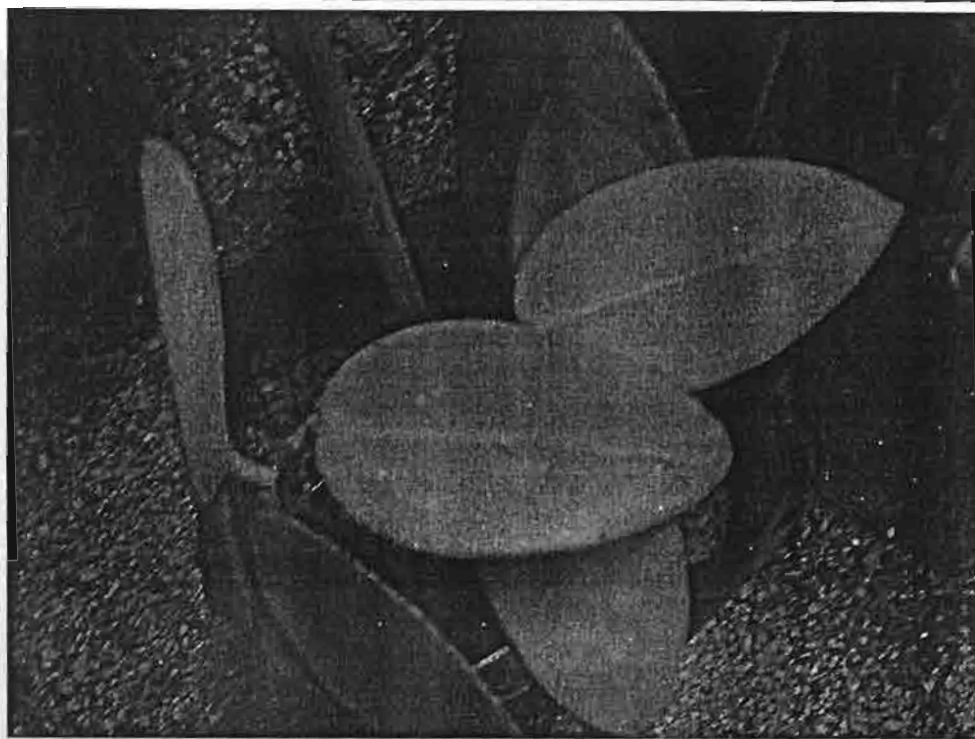
ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรต้มดื่มบำรุงร่างกายโดยเฉพาะคนสูงอายุ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เหี้ยโด่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกติดเกาะกับต้นไม้ใบอบน้ำ

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบโผลกประคบแก้กระดูกโง้งงอ แขนงาไม่มีแรง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เปลือวไก่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชรัดมลุกขึ้นตามพื้นดินคล้ายผักแว่นในกลมรอบโบหยัก

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไปรอบที่ขึ้นแฉะ

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร ผักแกงส้ม

ฤดูกาล

ทุกฤดู



หยื่อก่อ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 20 - 30 เมตร

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรต้มดื่มรักษาโรคทางปอด

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ปอเอี้ยะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลมะเขือเป็นไม้พุ่มสูงประมาณ 120 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

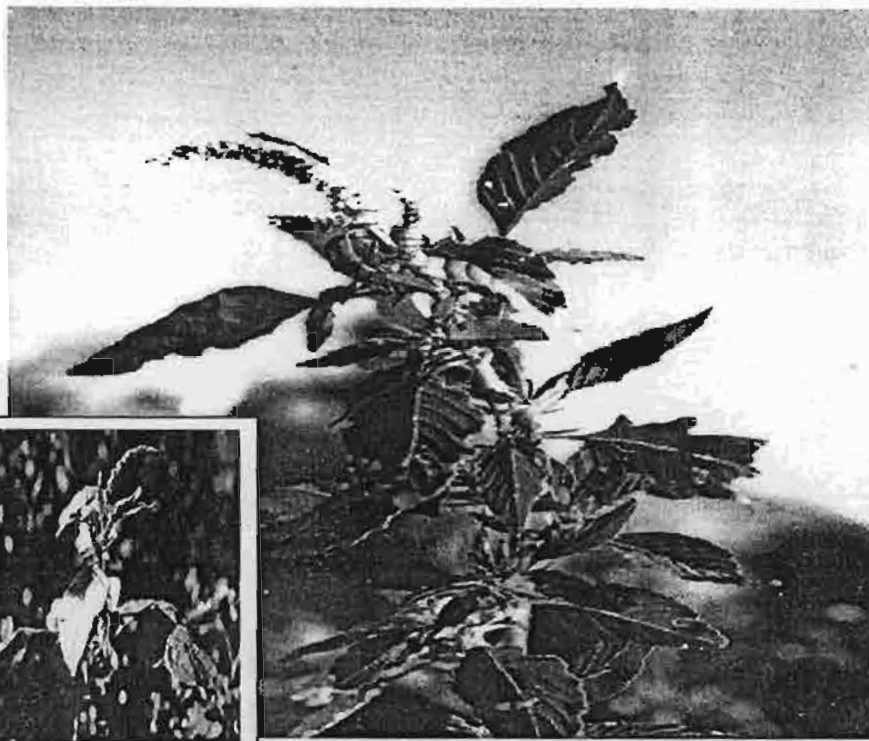
ไร่

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารนำมาเผาหรือหมกไฟต้มน้ำพริก
2. เป็นสมุนไพรถอนแ้วไอ เจ็บคอ และต้มดื่มรักษาความดันโลหิตสูง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ชุนธุ์ห้วย/ปอดดำ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกตระกูลผักโขม มีหนาม ใบยาวรีสูงประมาณ 30 - 50 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

1.เป็นอาหารยอดอ่อนผัด แกง ต้ม

2.เป็นอาหารสัตว์นำมาต้มเลี้ยงหมู

ฤดูกาล

ฤดูฝน



เ้าเจียะ,เ้าจี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชรัดมลูกสูงประมาณ 30 ซม. ใบเดี่ยวกลมรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

1.เป็นอาหาร แกง ต้ม

2.เป็นสมุนไพรใบนำมาทุบประคบรักษาน้ำกัดเท้า

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ใจ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้นสูงประมาณ 8 – 10 เมตร ใบเดี่ยวใหญ่กว้างขอบใบหยัก

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า.ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

- 1.เป็นพืชให้สอยเปลือกฝืนเป็นเรือก
- 2.เป็นอาหารสัตว์ยอดอ่อนนำมาต้มเลี้ยงหมู

ฤดูกาล

ทุกฤดู



จิ้งมั้งข้าว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อยพาดขึ้นกับต้นไม้อื่น ใบกลมกว้างปลายรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรรากต้มดื่มแก้อาการปวดข้อต่างๆของคนสูงอายุ, แก้โรคหาวา

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ข้าวเหม่เอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มล้มลุกสูงประมาณ 50 ซม. ใบประกอบ

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นโขลกห่อผ้ามาแขวนที่ตัวเด็กแก้โรคซาง ลื่นขาว

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ทุ้งหูลู่ย้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 3 - 5 เมตร ใบเดี่ยวกลมปลายรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้รากต้มน้ำแก้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เดหลี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น ใบประกอบ

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพร ใบ ยอด ใต้วงกบรักษากระดูกหัก กระดูกแตก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ตุ้มขี้เือง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น ใบกลมรีขอบหยัก

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่าไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรเอายางมาทารักษาแผลเรื้อรัง, แผลพุพองไฟไหม้น้ำร้อนลวก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ป้างนาเกอะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวยาวรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่าไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพร ใบ ยอด ไซลิก ประคบรักษากระดูกหัก กระดูกแตก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ป่างหล้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 150 – 300 ซม. ใบเดี่ยวใหญ่กว้าง ยาวรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบ ยอดลดไฟประคบแผลแก้ฟกช้ำ ลดบวม แก้เคล็ดขัดยอก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ป้างเซาหมี่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 150 – 300 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้รักษาอาการปัสสาวะขัด

ฤดูกาล

ทุกฤดู



มั่งช่อ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย ใบเดี่ยวกว้างเรียวยาว

การขยายพันธุ์

หัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบ ยอดช่อดอกแห้งไปประคบรักษาแผลมีหนอง, แผลน้ำเหลือง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



มั่งลอฉือเท่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อย ใบเดี่ยวยาวรี ใต้ใบมีขนอ่อนๆ

การขยายพันธุ์

เมล็ด/เหง้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบ ยอด ราก ห่อหมกไฟประคบแก้ฟกช้ำ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เห่าก็หล้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่ม ใบเดี่ยวใหญ่กว้างคล้ายรูปหัวใจขอบใบหยักเป็นแฉก

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้รากต้มดื่มบำรุงร่างกาย เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



จ้งเตล้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกสูงประมาณ 120 – 160 ซม. ต้นเรียวยาว มีเหง้าใต้ดิน

การขยายพันธุ์

เหง้าหรือไหล

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำรักษาโรคไต, โรคหัวใจ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



หม้อหุงข้าว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 3 - 5 เมตร ใบเรียงคู่ยาวเรียว

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ดินที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใบอ่อน ยอดไหลกห่อประคบแผลแก้ฟกช้ำ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



หอยแครง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกเป็นกอสูงประมาณ 30 ซม. มีหัวใต้ดิน ใบเรียวยาวปลายแหลม

การขยายพันธุ์

หัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้หัวต้มแก้อาการเจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก

ฤดูกาล

ทุกฤดู เจริญเติบโตฤดูฝน เก็บหัวขยายพันธุ์ฤดูหนาว



ฉ่ำงล่าง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 50 – 120 ซม. ใบเดี่ยวยาวเรียว

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ดินที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นนำมาบดหรืออังไฟกินรักษาอาการปวดเมื่อยร่างกาย หญิงตั้งครรภ์ที่ล้มแต่ไม่แท้งและเจ็บท้อง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าวทอปลั่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดิน ใบสามแฉก

การขยายพันธุ์

หัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้หัวต้มดื่มแก้ท้องเสีย

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ข้าวเฝ้าเต้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก ใบเดี่ยวเรียว

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรต้มใส่ไก่บำรุงร่างกายหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอด, ยางใส่แผลสมานแผล

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ติ๋จจะเข้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก ใบอวบน้ำมีหนามขอบใบ

การขยายพันธุ์

หน่อต้นกล้า

ดินที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้วันใสแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



หย้าหมอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 80 – 120 ซม. ใบใหญ่กว้างเรียวขอบใบหยักมีหนาม

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำใส่เกลือรักษาความดันโลหิตสูง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



น้ำก้วจอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อยเกาะกับต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวรี

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

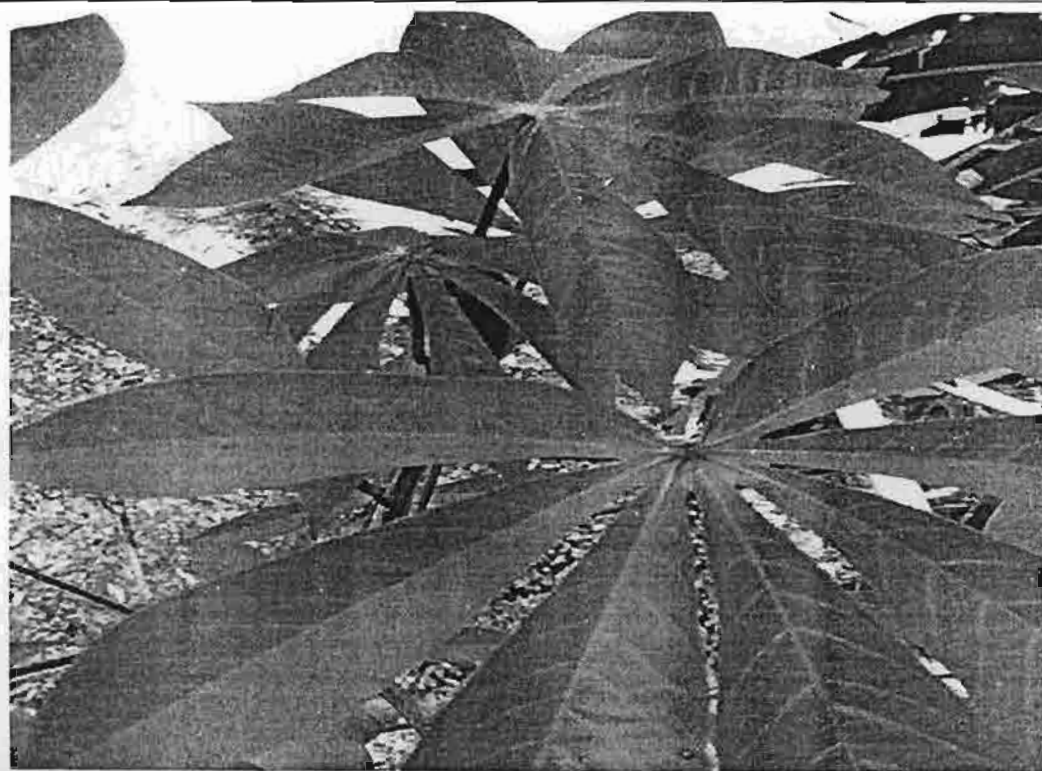
ป่า

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารเป็นพืชเครื่องเทศ
2. เป็นสมุนไพรต้มดื่มบำรุงร่างกาย

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ก้อโดรงตู๋

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชร่มลูกสูงประมาณ 250 ซม. ใบเป็นแฉก มีหัวใต้ดิน

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

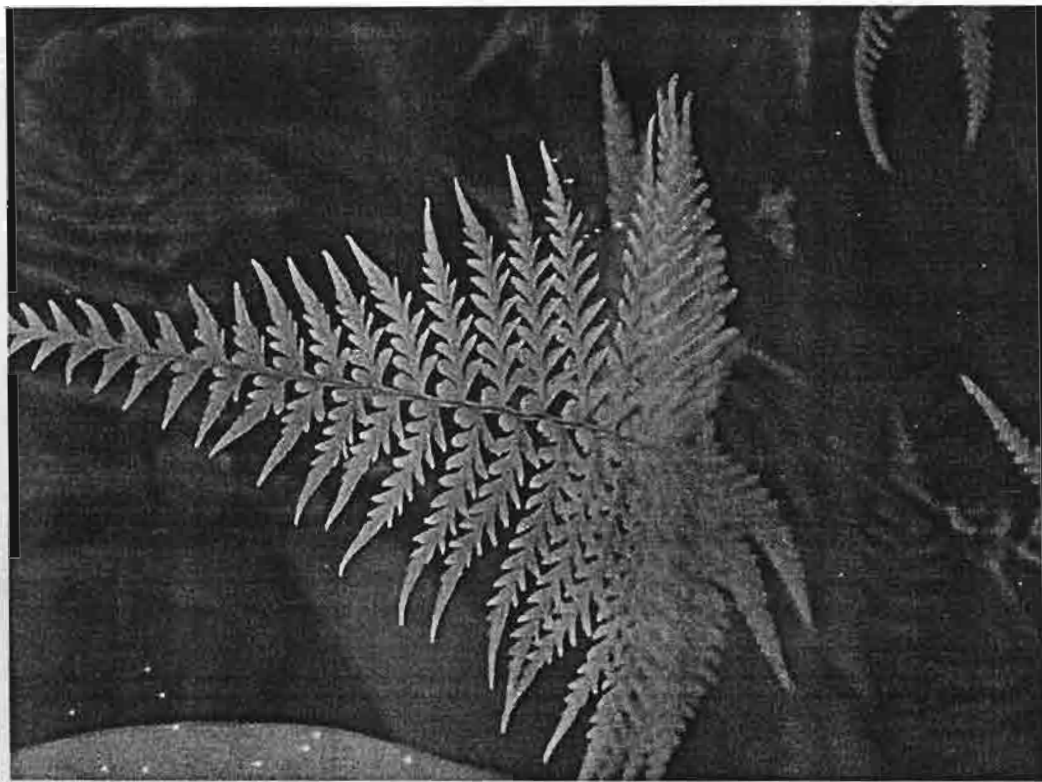
ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารใช้หัวเผา, ต้ม ยอดอ่อนเป็นผักแกงส้ม

ฤดูกาล

ฤดูฝนและหนาว



เห่าซัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกตระกูลเฟิร์น

การขยายพันธุ์

สปอร์

ถิ่นที่อยู่อาศัย

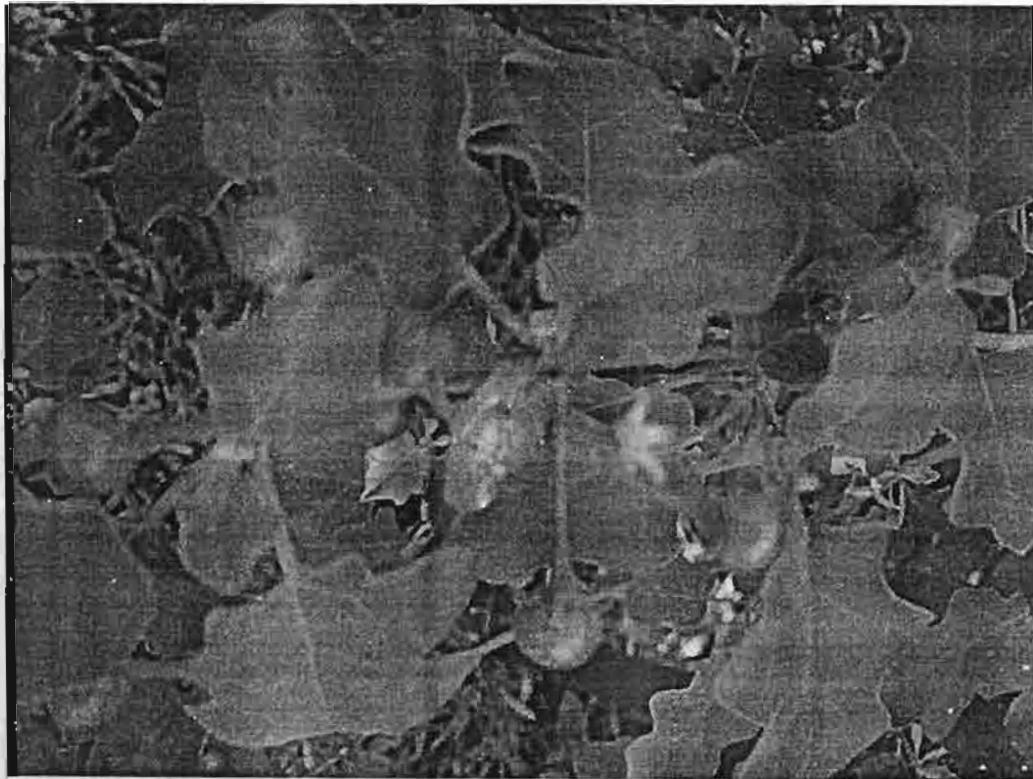
ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร ยอดอ่อนผัด แกง ต้ม

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ปอหล่อเอี้ยะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มตระกูลมะเขือสูงประมาณ 150 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร ผลนำมาเป็นผักแกงส้ม แกง

ฤดูกาล

ทุกฤดู