



เห่าเค้าเต้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลผักกาด ล้มลุก สูงประมาณ 30 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารแกง ต้ม ผัด

ฤดูกาล

ฤดูฝน แต่สามารถปลูกได้ทุกฤดู



เห็บจิวล้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชตระกูลผักกาด ลำต้นสูงประมาณ 30 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ดินที่อาศัย

ไร่สวน

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารสัตว์ ต้ม แกง ผักแกงส้ม

ฤดูกาล

ฤดูฝนและหนาว



เย้าหิ้วเหย

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

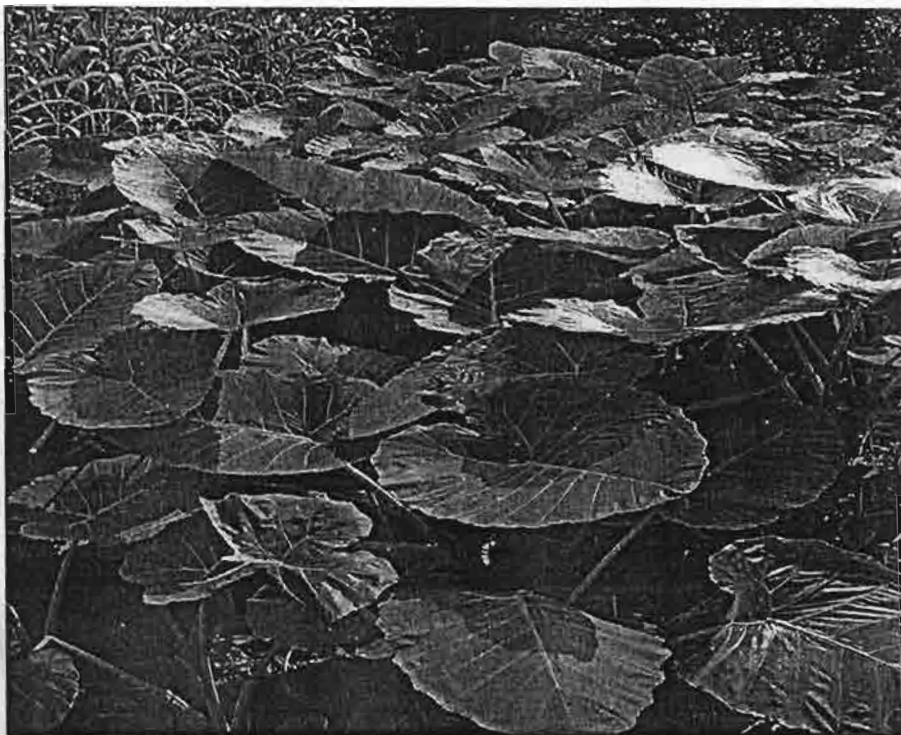
ป่า, ไร่

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารปลาน้ำจืดหรือต้มกิน
2. เป็นอาหารสัตว์น้ำมาต้มให้หมูกิน

ฤดูกาล

ฤดูฝน



ก้ามเหยื่อ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกตระกูลบอง ไบกว้างใหญ่

การขยายพันธุ์

เหง้า/ต้นอ่อน

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไปรอบที่ขึ้นและ

การใช้ประโยชน์

1.เป็นอาหาร ไบ ก้านนำมาแกง

2.เป็นอาหารสัตว์เลี้ยงหมู

ฤดูกาล

ทุกฤดู



จั่วทั้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 120 - 150 ซม. ใบเดี่ยวเรียวยาว

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบยอดไหลรักษาไฟไหม้น้ำร้อนลวกทั้งผลสดและผลเป็นหนอง

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



ข้าวมือข้า

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



ตุ๋จ้าง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้นสูงประมาณ 10 เมตร ใบเดี่ยวกลมรีใหญ่

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

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 ใช้เป็นสมุนไพรป้องกันโรคและใช้ช่วยเปลี่ยนฤดู

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

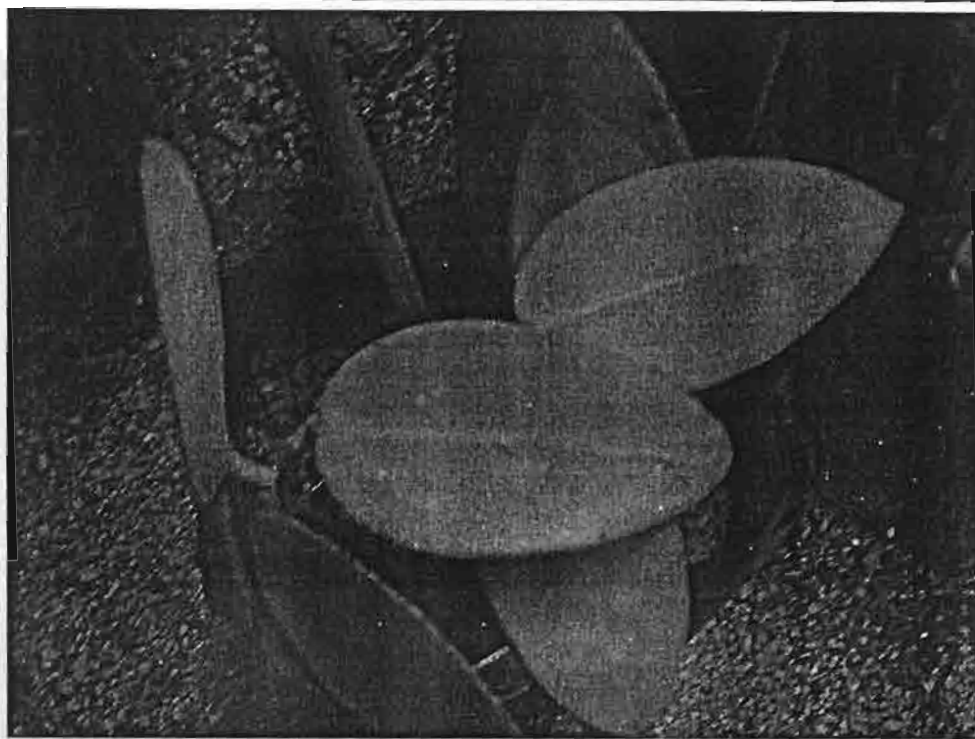
ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรต้มดื่มบำรุงร่างกายโดยเฉพาะคนสูงอายุ

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เขียโดรง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกติดเกาะกับต้นไม้ใบอบน้ำ

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่า

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ใบโหดรกประคบแก้กระดูกโง่งง แง้งงไม่มีแรง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



เปลือวไก่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกขึ้นตามพื้นดินคล้ายผักแว่นในกลมรอบโบหยัก

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. เป็นสมุนไพรแก้อาเจียน และดื่มต้มรักษาความดันโลหิตสูง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ชุนธุ์หิ้ว/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, แก้โรคชรา

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

เป็นสมุนไพรใบ ยอดไหลกประคบรักษากระดูกหัก กระดูกแตก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ตุ้มขี้เือง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น ใบกลมรีขอบหยัก

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่าไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรเอามาทำรักษาแผลเรื้อรัง, แผลพุพองไฟไหม้น้ำร้อนลวก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ป้างนาเกอะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวยาวรี

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่าไร่

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใบ ยอดไหลกประคบรักษากระดูกหัก 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



เห่าก็หฺล้า

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



หม้อหุง

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



ตีนจระเข้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก ใบอวบน้ำมีหนามขอบใบ

การขยายพันธุ์

หน่อต้นกล้า

ถิ่นที่อยู่อาศัย

สวนข้างบ้าน

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้วันใสแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ฤดูกาล

ทุกฤดู



หย้าหมอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มสูงประมาณ 80 – 120 ซม. ใบใหญ่กว้างเรียวขอบใบหยักมีหนาม

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ดินที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นสมุนไพรใช้ทั้งต้นต้มน้ำกินรักษาความดันโลหิตสูง

ฤดูกาล

ทุกฤดู



น้ำก้วจอ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้เถาเลื้อยเกาะกับต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวรี

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

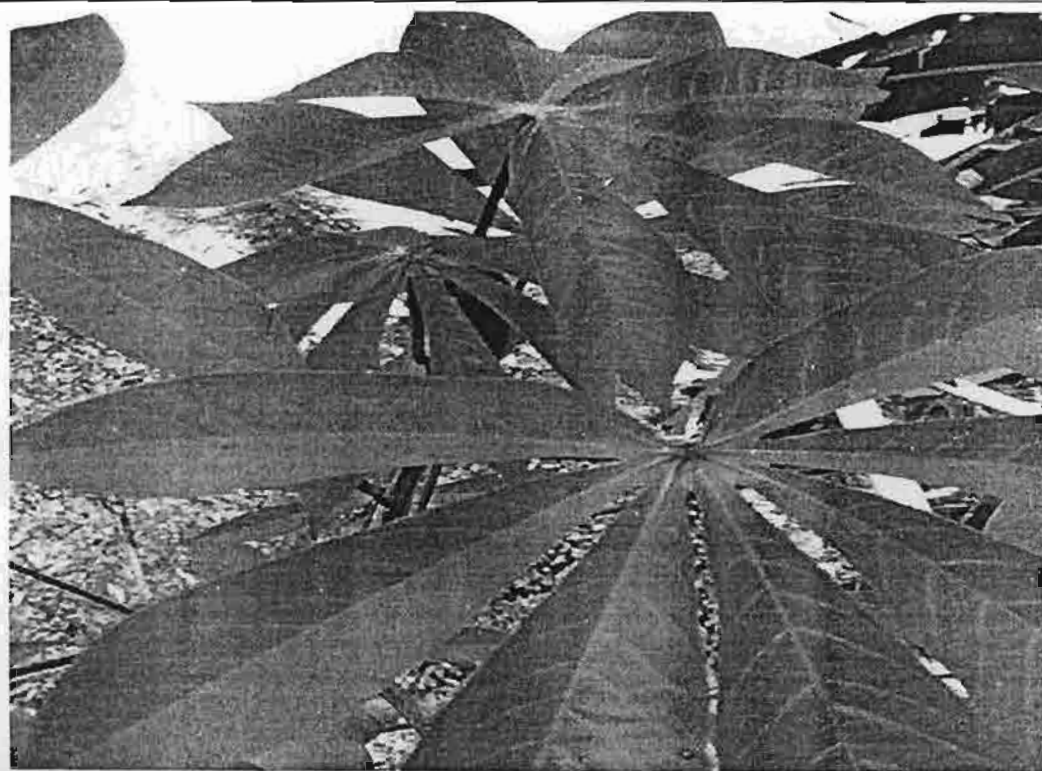
ป่า

การใช้ประโยชน์

1. เป็นอาหารเป็นพืชเครื่องเทศ
2. เป็นสมุนไพรต้มดื่มบำรุงร่างกาย

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ก้อโดรงตู๋

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชร่มลูกสูงประมาณ 250 ซม. ใบเป็นแฉก มีหัวใต้ดิน

การขยายพันธุ์

ปักชำ

ถิ่นที่อยู่อาศัย

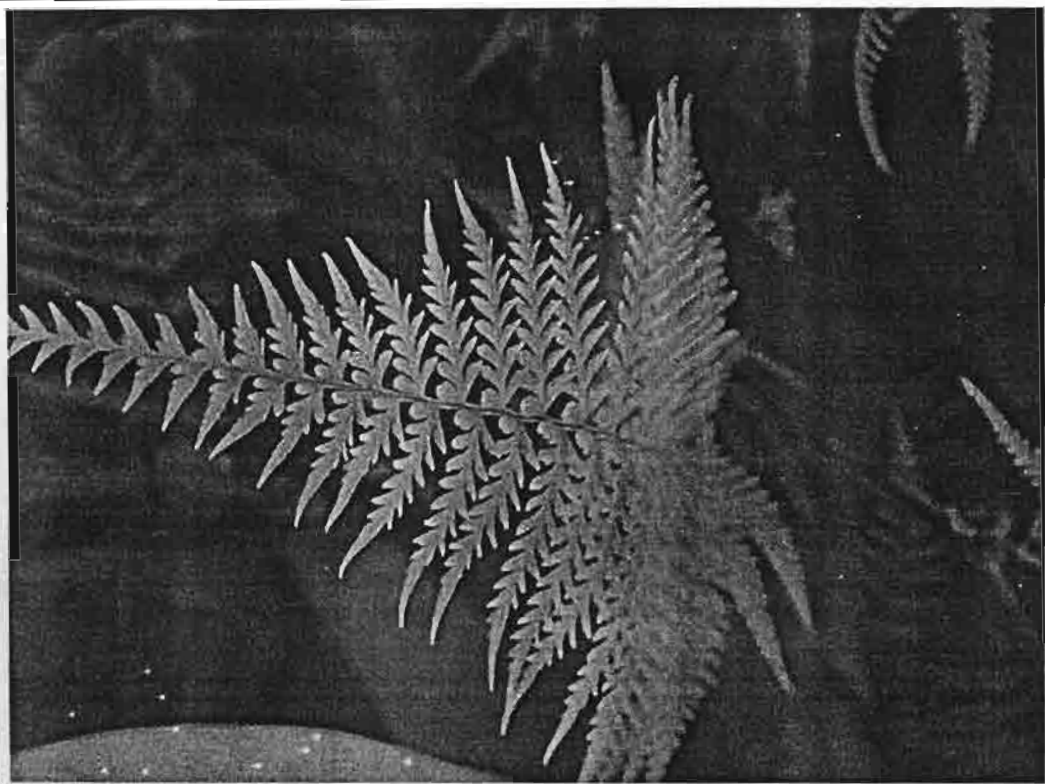
ไร่, สวน

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหารใช้หัวเผา, ต้ม ยอดอ่อนเป็นผักแกงส้ม

ฤดูกาล

ฤดูฝนและหนาว



เหินหัว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกตระกูลเฟิร์น

การขยายพันธุ์

สปอร์

ถิ่นที่อยู่อาศัย

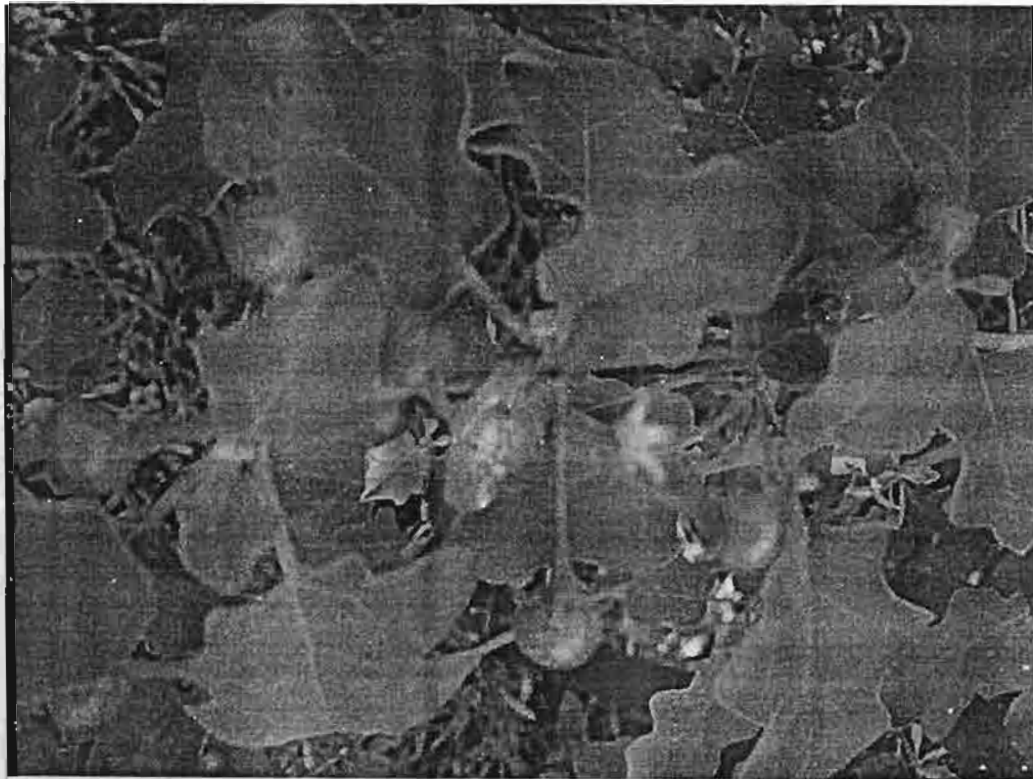
ป่า, ริมห้วย

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร ยอดอ่อนผัด แกง ต้ม

ฤดูกาล

ทุกฤดู



ปอหล่อเอี้ยะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มตระกูลมะเขือสูงประมาณ 150 ซม.

การขยายพันธุ์

เมล็ด

ถิ่นที่อยู่อาศัย

ทั่วไป

การใช้ประโยชน์

เป็นอาหาร ผลนำมาเป็นผักแกงส้ม แกง

ฤดูกาล

ทุกฤดู