

## ความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน ในท้องที่อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน

นงคราญ รมคำ และ ปรัชญา ศรีสง่า

องค์การสวนพฤกษศาสตร์ 100 หมู่ 9 ต.แม่แรม อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180

### บทคัดย่อ

ศึกษาการบริโภคและใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน ในท้องที่ตำบลทาปลาดุก และเทศบาลตำบลสบชัย อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ระหว่างเดือนตุลาคม 2552 – มีนาคม 2553 โดยการสัมภาษณ์แม่ค้าและคนเก็บของป่า บันทึกข้อมูล ชื่อพื้นบ้าน วิธีการบริโภค รวมถึงการใช้ประโยชน์อื่นๆ ถ่ายภาพ นำผักพื้นบ้านมาจัดทำเป็นตัวอย่างอ้างอิง ตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้อง และเก็บรักษาไว้ที่หอพรรณไม้สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่ามีการบริโภคและใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านรวม 141 ชนิด โดยเป็นผักที่เก็บมาจากป่า 20 ชนิด ผักที่ปลูก 103 ชนิด และผักที่นำมาจากป่ามาปลูก 18 ชนิด ผักพื้นบ้านที่เป็นพืชผักเศรษฐกิจ เนื่องจากให้ผลผลิตเฉพาะฤดูกาล มีความต้องการ และมีราคาสูง เช่น สะแล (*Broussonetia kurzii* (Hook.f.) Corner) ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) ผักหวานป่า (*Melientha suavis* Pierre) นางแล (*Tupistra clarki* Hook.f.) หมากผู้หมากเมีย (*Cordyline fruticosa* (L.) Göpp.) หนามญี่ปุ่น (*Caesalpinia mimosoides* Lam.) และดอกต่าง (*Trevesia palmata* (Roxb. ex Lindl.) Vis.) เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าผักพื้นบ้านที่มีการเก็บหามาออกมาจากป่านั้นจะมีการเก็บมากซึ่งมีโอกาที่จะสูญพันธุ์ จึงควรส่งเสริมให้มีการปลูกผักที่เก็บมาจากป่ามาปลูกในรูปผักเศรษฐกิจ และมีนักวิชาการเกษตรมาช่วยให้ความรู้ทางด้านการปลูกเลี้ยงและขยายพันธุ์เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน

### บทนำ

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชพื้นเมืองหรือพืชในท้องถิ่นที่นำมาบริโภคกัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือนำมาปลูกไว้เพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค (เมฆ จันทน์ประยูร, 2548) บางชนิดอาจเป็นพืชต่างถิ่นที่นำเข้ามาปลูก ผักพื้นบ้านมีชื่อเฉพาะในแต่ละท้องถิ่นและมักนำไปประกอบอาหารตามท้องถิ่นนั้นๆ ด้วยเหตุนี้ผักพื้นบ้านจึงเป็นแหล่งอาหารที่หาได้ง่ายในชุมชน ชาวบ้านนิยมปลูกไว้เพื่อบริโภคในครัวเรือน หรือนำมาขายเพื่อเพิ่มรายได้ ที่สำคัญผักพื้นบ้านมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ผักพื้นบ้านสามารถแบ่งตามการนำส่วนต่างๆ ของพืชมาบริโภค เป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) ใบและยอด เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ยอดชะอม 2) ราก หัว และ

เหง้า เช่น มันเทศ จิง ข่า ขมิ้น 3) ดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกสะเดา 4) ผล เช่น เพกา สะตอ มะรุม มะเขือ น้ำเต้า เป็นต้น

ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านานตั้งแต่โบราณ เดิมผักพื้นบ้านเป็นเพียงพืชที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งชาวบ้านสามารถนำมาบริโภคได้ ต่อมาได้มีการปลูกไว้เพื่อใช้รับประทานในครัวเรือนแทนการเก็บหาจากป่า ผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นที่นิยมในการบริโภคจนสามารถพัฒนาเป็นผักที่ปลูกเชิงการค้า ขยายกลุ่มผู้บริโภคจากชาวบ้านสู่ชาวเมือง จากที่เคยวางขายเฉพาะในท้องถิ่นก็มีจำหน่ายในตลาดทั่วไป

ผักพื้นบ้านนอกจากจะเป็นผักที่มีรสชาติที่หลากหลายเป็นเอกลักษณ์แล้ว ผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าทางโภชนาการเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ มีทั้งใยอาหารช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย มีสารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์อย่างมากจากการบริโภคนอกเหนือจากความอร่อย จุดเด่นอีกประการของผักพื้นบ้านก็คือเป็นผักที่ปลอดจากสารเคมี เนื่องจากผักพื้นบ้านโดยมากจะเป็นผักที่ไม่ค่อยมีโรค และแมลงมารบกวน ซึ่งเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผักพื้นบ้านได้รับความนิยมจากผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ซึ่งความจริงแล้วผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นผักที่ชาวพื้นเมืองได้บริโภคมาช้านาน ต่อมาจึงได้มีการปลูกในเชิงการค้า เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ขณะเดียวกันเกษตรกรก็สนใจปลูกผักพื้นบ้านเป็นอาชีพกันมากขึ้น หากได้มีการส่งเสริมพัฒนาการปลูกเลี้ยง และขยายพันธุ์อย่างเป็นระบบเพื่อการค้า อาจสามารถพัฒนาเป็นพืชเศรษฐกิจใหม่ขึ้นได้ ซึ่งสามารถช่วยให้มีการใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาชนิดผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลทาบลาตุก เทศบาลตำบลสบชัย และตลาดหาดอ้อยแก้ว อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ทั้งที่เป็นผักพื้นบ้านที่เก็บมาจากป่า ผักพื้นบ้านที่ปลูก และผักที่นำมาจากป่ามาปลูก
2. เพื่อตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้องของพืชผักพื้นบ้าน
3. เพื่อจำแนกประเภทผักพื้นบ้านตามกลุ่มพืชและการใช้ประโยชน์

### วิธีการศึกษา

1. สืบหาข้อมูลการบริโภคและใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน ในท้องที่หมู่บ้านป่าเปา บ้านทุ่งยาว บ้านหาดอ้อยแก้ว บ้านผาตั้ง ตำบลทาบลาตุก เทศบาลตำบลสบชัย และตลาดหาดอ้อยแก้ว อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ระหว่างเดือนตุลาคม 2552 – มีนาคม 2553 โดยการสัมภาษณ์คนในท้องถิ่น แม่ค้า และคนเก็บของป่า
2. บันทึกข้อมูล ชื่อผักพื้นบ้าน วิธีการบริโภค การใช้ประโยชน์อื่นๆ และบันทึกภาพ

3. นำผักพื้นบ้านมาจัดทำเป็นตัวอย่างอ้างอิง ตามวิธีการเก็บตัวอย่างพรรณไม้มาตรฐาน (Bridson & Forman, 1992) และเก็บรักษาไว้ ณ หอพรรณไม้สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ (QBG) จังหวัดเชียงใหม่
4. ตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้องของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด

### ผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า มีการบริโภคและใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านรวม 141 ชนิด โดยเป็นผักที่เก็บมาจากป่า 20 ชนิด ผักที่ปลูก 103 ชนิด และผักที่นำมาจากป่ามาปลูก 18 ชนิด (ตารางที่ 1)

ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะมาจากการปลูกแล้วนำมาขายที่ตลาด ผักที่มีขายตลอดทั้งปี ได้แก่ ยอดผักทอง (*Cucurbita moschata* Duchesne) แตงกวา (*Cucumis sativus* L.) และผักกาดชนิดต่างๆ (*Brassica* spp.) เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วเป็นพืชต่างถิ่น ซึ่งนำเข้ามาปลูกในประเทศไทย ผักเหล่านี้จะมีการซื้อเมล็ดมาจากตลาดแล้วนำมาปลูก อีกวิธีหนึ่งคือ การเก็บเมล็ดที่แก่ไว้ตากแห้ง เพื่อนำมาปลูกอีกครั้ง

ผักพื้นบ้านที่เป็นพืชผักเศรษฐกิจ เนื่องจากให้ผลผลิตเฉพาะฤดูกาล มีความต้องการ และมีราคาสูง เช่น ผักพ้อคำ (*Selaginella delicatula* (Desv.) Alston) ดอกอาว (*Curcuma sessilis* Gage) ผักหนาม (*Lasia spinosa* (L.) Thwaites) ผักกูด (*Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.) ดอกก้าน (*Amorphophallus bulbifer* (Roxb.) Blume) สะแล (*Broussonetia kurzii* (Hook.f.) Corner) ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) ผักหวานป่า (*Melientha suavis* Pierre) นางแล (*Tupistra clarki* Hook.f.) หมากผู้หมากเมีย (*Cordyline fruticosa* (L.) Göpp.) หนามปู่ (*Caesalpinia mimosoides* Lam.) และดอกต้าง (*Trevesia palmata* (Roxb. ex Lindl.) Vis.) เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบว่ามีการเก็บหาเห็ดมาจากป่าหลากหลายชนิด และนำมาขายที่ตลาด อาทิ เห็ดหูหนู เห็ดลม เห็ดหัว เห็ดไข่ห่าน เห็ดถอบ เป็นต้น

ตารางที่ 1 รายชื่อพืชผักพื้นบ้านในท้องที่อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Scientific name)	วงศ์ (Family)	ชื่อท้องถิ่น (Local name)	การใช้ประโยชน์ (Use)	หมายเลขตัวอย่างอ้างอิง
<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) Moench	Malvaceae	มะเขือมัน, กระจับปี่มอญ	ผักอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 30
<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.	Leguminosae	ส้มป่อย	ยอดอ่อน แกง	N. Romkham 104, 193
<i>Acacia pennata</i> (L.) Willd. subsp. <i>insuavis</i> (Lace) I.C. Nielsen	Leguminosae	ผักหละ, ชะอม	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 19, 189
<i>Acmella oleracea</i> (L.) R.K. Jansen	Compositae	ผักผีเสื้อ, ผักคราด	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 40
<i>Adenia viridiflora</i> Craib	Passifloraceae	ผักสาบ	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 158, 244
<i>Aganosma marginata</i> (Roxb.) G. Don	Apocynaceae	มะเดื่อดิน	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 160
<i>Allium ascalonicum</i> L.	Alliaceae	หอม	ทั้งต้น ผัก	N. Romkham 86
<i>Allium sativum</i> L.	Alliaceae	กระเทียม	หัว แกง	N. Romkham 135
<i>Allium schoenoprasum</i> L.	Alliaceae	หอมเป็่น	ทั้งต้น ทานสด, ผัก	N. Romkham 118, 217
<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	Zingiberaceae	ข่า	ดอกอ่อน, เหง้า แกง	N. Romkham 112, 183, 238
<i>Amaranthus spinosus</i> L.	Amaranthaceae	ผักขมหนาม	ยอดอ่อน แกง	N. Romkham 79
<i>Amaranthus viridis</i> L.	Amaranthaceae	ผักขม	ยอดอ่อน แกง	N. Romkham 43, 87
<i>Amomum</i> sp.	Zingiberaceae	จี่ก๊ก	ช่อดอกอ่อน ทานสด	N. Romkham 235, 243
<i>Amomum</i> sp.	Zingiberaceae	กำบืด, เิงป่า	ผล ทานสด	N. Romkham 26, 178
<i>Amorphophallus bulbifer</i> (Roxb.) Blume	Araceae	ดอกกำน	กำนดอก แกง	N. Romkham 241
<i>Amorphophallus</i> sp.	Araceae	บุก	กำนดอก แกง	N. Romkham 242
<i>Angelica acutiloba</i> Kitagawa	Umbelliferae	โสมคังกูย	ใบ คัมจืด	N. Romkham 4
<i>Antidesma ghaesembilla</i> Gaertn.	Euphorbiaceae	มะเมาะ	ใบอ่อน แกง	N. Romkham 205
<i>Apium graveolens</i> L.	Umbelliferae	ขึ้นฉ่าย	ทั้งต้น ทานสด	N. Romkham 175

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Scientific name)	วงศ์ (Family)	ชื่อท้องถิ่น (Local name)	การใช้ประโยชน์ (Use)	หมายเลขตัวอย่างอ้างอิง
<i>Ardisia</i> sp.	Myrsinaceae	ผักจ๋า	ใบอ่อน ทานสด, ยำ	N. Romkham 165
<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	Moraceae	ขนุน	ผลอ่อน แกง	N. Romkham 234
<i>Azadirachta indica</i> A. Juss. var. <i>siamensis</i> Valetton	Meliaceae	สะเดา	ดอก, ใบอ่อน ทานสด, ลวก	N. Romkham 23, 119, 228
<i>Basella rubra</i> L.	Basellaceae	ผักปลัง	ดอก แกง	N. Romkham 9, 80, 85, 200
<i>Bauhinia purpurea</i> L.	Leguminosae	ผักเสี้ยว	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 177, 232
<i>Bombax ceiba</i> L.	Bombacaceae	जूว	เกสรเพศผู้ตากแห้ง ใส่น้ำขมจีน	N. Romkham 13
<i>Brassica alboglabra</i> L.H. Bailey	Cruciferae	ผักคะน้า	ทั้งต้น ทานสด, ลวกจิ้มน้ำพริก, ผัด	N. Romkham 92, 140
<i>Brassica chinensis</i> L. var. <i>chinensis</i>	Cruciferae	ผักกาดกวางตุ้ง	ทั้งต้น ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 190
<i>Brassica chinensis</i> L. var. <i>parachinensis</i> Tsen & Lee	Cruciferae	ผักกาดเขียวกวางตุ้ง	ทั้งต้น ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 60
<i>Brassica pekinensis</i> Rupr. var. <i>laxa</i> Tsen & Lee	Cruciferae	ผักกาดขาว	ทั้งต้น ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 117
<i>Brassica</i> sp.	Cruciferae	ผักกาดนก	ทั้งต้น แกง, ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 10
<i>Broussonetia kurzii</i> (Hook.f.) Corner	Moraceae	สะแล, สะแลเนื้อ, สะแลสาย	ดอก แกง	N. Romkham 83, 84, 227
<i>Caesalpinia mimosoides</i> Lam.	Leguminosae	หนามปูย่า, ผักปูย่า	ยอดอ่อน ทานสด, ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 67
<i>Caesalpinia</i> sp.	Leguminosae	ขวม	ฝักอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 66
<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze var. <i>assamica</i> (Mast.) Kitam.	Theaceae	เมี่ยง	ใบอ่อน ทานสด, ยำ	N. Romkham 169
<i>Capsicum frutescens</i> L.	Solanaceae	พริกแดง, พริกขี้หนู	ผล ทานสด, แกง	N. Romkham 45, 203
<i>Celtis tetrandra</i> Roxb.	Ulmaceae	หัดน้ำ	ใบอ่อน ทานสด	N. Romkham 172
<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	Umbelliferae	บัวบก	ใบ ทานสด, ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 50, 122, 236
<i>Chloranthus erectus</i> (Buch.-Ham.) Verdc.	Chloranthaceae	หอมไก่	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 171
<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Matsum. & Nakai	Cucurbitaceae	แตงโม	ผลอ่อน แกง	N. Romkham 128
<i>Clausena wallichii</i> Oliv.	Rutaceae	เพี้ยฟาน	ใบอ่อน แกง	N. Romkham 105

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Scientific name)	วงศ์ (Family)	ชื่อท้องถิ่น (Local name)	การใช้ประโยชน์ (Use)	หมายเลขตัวอย่างอ้างอิง
<i>Clerodendrum colebrookianum</i> Walp.	Labiatae	ปิ้งขาว	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 170
<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt	Cucurbitaceae	ผักแคบ, ตำลึง	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 20, 124, 139, 201
<i>Codiaeum variegatum</i> Blume	Euphorbiaceae	โกสน	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 125
<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Araceae	เผือก, ตูน	ก้านใบ ทานสด, ลวก, แกง	N. Romkham 56, 196
<i>Cordyline fruticosa</i> (L.) Göpp.	Agavaceae	หมากผู้หมากเมีย	ดอกอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 46, 166
<i>Coriandrum sativum</i> L.	Umbelliferae	ผักชี	ทั้งต้น แกง	N. Romkham 147
<i>Crateva magna</i> (Lour.) DC.	Capparaceae	กุ่มน้ำ	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, ใบอ่อนดอง แกง	N. Romkham 229
<i>Cratogeomys cochinchinense</i> (Lour.) Blume	Guttiferae	ดีงแดง	ใบอ่อน ทานสด	N. Romkham 157
<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	Cucurbitaceae	ฟักทอง, ฟักแก้ว	ยอดอ่อน, ผล ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 16, 17
<i>Curcuma longa</i> L.	Zingiberaceae	ขมิ้น	เหง้า แกง	N. Romkham 71, 113
<i>Curcuma sessilis</i> Gage	Zingiberaceae	ดอกอาว	ดอก ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 246
<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf	Gramineae	ตะไคร้	ลำต้น แกง	N. Romkham 114, 184
<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.	Athyriaceae	ผักกูด	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, ผัด, แกง	N. Romkham 59, 137, 221
<i>Dolichandrone serrulata</i> (DC.) Seem.	Bignoniaceae	แคขาว	ดอก ลวกจิ้มน้ำพริก, ยำ	N. Romkham 245
<i>Dracaena angustifolia</i> Roxb.	Dracaenaceae	มะพร้าวลำพัน	ดอก ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 213
<i>Dregea volubilis</i> (L.f.) Hook.f.	Asclepiadaceae	ผักฮ้วน	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 82, 98
<i>Dunbaria bella</i> Prain	Leguminosae	ดอกครั้ง	ดอก ลวกจิ้มน้ำพริก, ยำ	N. Romkham 38, 72
<i>Eleutherococcus trifoliatus</i> (L.) S.Y. Hu	Araliaceae	ผักแปม	ใบอ่อน แกง	N. Romkham 121, 192
<i>Eryngium foetidum</i> L.	Umbelliferae	ผักชีฝรั่ง	ใบ ทานสด	N. Romkham 149, 216
<i>Eupatorium stoechadosmum</i> Hance	Compositae	เก็งขงพาโย, สันพร้าวหอม	ใบอ่อน ทานสด	N. Romkham 231
<i>Fernandoa adenophylla</i> (Wall. Ex G. Don) Steenis	Bignoniaceae	แคลหางค่าง	ดอก แกง	N. Romkham 132

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Scientific name)	วงศ์ (Family)	ชื่อท้องถิ่น (Local name)	การใช้ประโยชน์ (Use)	หมายเลขตัวอย่างอ้างอิง
<i>Ficus infectoria</i> Roxb.	Moraceae	ผักเหือด	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 63, 222
<i>Ficus virens</i> Aiton	Moraceae	ผักอี	ใบอ่อน แกง	N. Romkham 115, 131, 173
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Umbelliferae	ผักชีลาว, เทียนแกลบ	ทั้งต้น แกง	N. Romkham 5
<i>Garcinia</i> sp.	Guttiferae	ส้มป่อง	ยอดอ่อน ทานสด, ยำ	N. Romkham 156
<i>Glinus oppositifolius</i> (L.) A. DC.	Molluginaceae	ผักขี้ขวง	ทั้งต้น แกง	N. Romkham 146, 154
<i>Glochidion assamicum</i> (Müll. Arg.) Hook.f.	Euphorbiaceae	ผักขี้มด	ใบอ่อน ทานสด	N. Romkham 161
<i>Gymnema inodorum</i> (Lour.) Decne.	Asclepiadaceae	ผักเขียงดา	ใบอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 186
<i>Hapaline</i> sp.	Araceae	บอนแป้ว	ยอดอ่อน แกง	N. Romkham 249
<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	Malvaceae	กระเจี๊ยบ	ยอดอ่อน, ผลอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 28
<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	Saururaceae	ผักคาวตอง	ใบ ทานสด	N. Romkham 64
<i>Indigofera</i> sp.	Leguminosae	ดอกคราม	ดอก ยำ, ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 129, 130
<i>Ipomoea aquatica</i> Forssk.	Convolvulaceae	ผักนึ่ง	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 77
<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	Convolvulaceae	ขอดมันเทศ	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 36, 81
<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet	Leguminosae	ถั่วแขก, ถั่วแปบ	ผักอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 25, 76, 107, 176, 204
<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thwaites	Araceae	ผักหนาม	ยอดอ่อน แกง	N. Romkham 69, 226
<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	Leguminosae	กระถิน	ยอดอ่อน ทานสด	N. Romkham 194
<i>Luffa acutangula</i> (L.) Roxb.	Cucurbitaceae	บวบเหลี่ยม, มะนอยงู	ผล ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 18, 33
<i>Luffa cylindrica</i> (L.) M. Roem.	Cucurbitaceae	บวบกลม, มะนอยขม	ผลอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก, แกง	N. Romkham 75
<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	Solanaceae	มะเขือเทศ	ผล ทานสด	N. Romkham 136, 191
<i>Lygodium flexuosum</i> (L.) Sw.	Schizaeaceae	กูดกึ่ง	ยอดอ่อน แกง	N. Romkham 248
<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Euphorbiaceae	มันสำปะหลัง	ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Romkham 51

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Scientific name)	วงศ์ (Family)	ชื่อท้องถิ่น (Local name)	การใช้ประโยชน์ (Use)	หมายเลขตัวอย่างอ้างอิง
<i>Marsilea crenata</i> C. Presl	Marsileaceae	ผักแว่น	ยอดอ่อน ทานสด	N. Romkham 150, 239
<i>Melientha suavis</i> Pierre	Opiliaceae	ผักหวานป่า	ยอดอ่อน แกง, ผัด	N. Romkham 15
<i>Memecylon</i> sp.	Melastomataceae	พลอง	ใบอ่อน ทานสด, ยำ	N. Romkham 162
<i>Mentha cordifolia</i> Opiz ex Fresen	Labiatae	หอมคั่ว, สะระแหน่	ใบ ทานสด	N. Romkham 143, 181
<i>Momordica charantia</i> L.	Cucurbitaceae	มะระขี้นก	ยอดอ่อน, ผลอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 21, 39
<i>Momordica cochinchinensis</i> (Lour.) Spreng.	Cucurbitaceae	ผักข้าว	ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 174
<i>Morinda citrifolia</i> L.	Rubiaceae	มะดาเลื่อ, ขอ	ใบ ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 52, 204
<i>Moringa oleifera</i> Lam.	Moringaceae	มะก้อนก้อม, มะรุม	ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก, ผักอ่อน แกง	N. Romkham 47, 62, 134
<i>Musa</i> sp.	Musaceae	กล้วย	ปลี ทานสด, แกง	N. Romkham 44
<i>Neptunia oleracea</i> Lour.	Leguminosae	ผักกระเฉด	ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 8
<i>Ocimum americanum</i> L.	Labiatae	ก้อมก้อข้าว, แมงลัก	ใบ ทานสด	N. Romkham 148, 197
<i>Ocimum basilicum</i> L.	Labiatae	โหระพา	ใบ ทานสด, แกง	N. Romkham 111, 195
<i>Ocimum gratissimum</i> L.	Labiatae	ยี่ห่วย	ใบ แกง	N. Romkham 11
<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.	Labiatae	กระเพรา, กระเพราดำ	ทานสด, ผัด, แกง	N. Romkham 35, 109, 110, 138
<i>Pegia nitida</i> Colebr.	Anacardiaceae	มะม่วงเครือ	ใบอ่อน ทานสด	N. Romkham 164
<i>Peliosanthes teta</i> Andrews	Convallariaceae	อินแลว	ดอก ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 208
<i>Perilla frutescens</i> (L.) Britton	Labiatae	งาช้างมือน	เมล็ด ทานสด	N. Romkham 54
<i>Phlogacanthus pulcherrimus</i> T. Anders.	Acanthaceae	ตีปลากั้ง, ตีปลาช่อน	ยอดอ่อน ทานสด	N. Romkham 180
<i>Piper interruptum</i> Opiz	Piperaceae	สะก้าน	ใบอ่อน, ลำต้น แกง	N. Romkham 53, 95
<i>Piper nigrum</i> L.	Piperaceae	พริกไทย	เมล็ด แกง	N. Romkham 89, 97
<i>Piper retrofractum</i> Vahl	Piperaceae	ตีปลี	ดอก แกง	N. Romkham 73



ชื่อวิทยาศาสตร์ (Scientific name)	วงศ์ (Family)	ชื่อท้องถิ่น (Local name)	การใช้ประโยชน์ (Use)	หมายเลขตัวอย่างอ้างอิง
<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	Piperaceae	ชะพลู, ผักแก, พูลูลิง	ใบอ่อน ทานสด, แกง	N. Romkham 12, 103, 123, 207
<i>Pisum sativum</i> L.	Leguminosae	ถั่วลันเตา	ยอดอ่อน ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 90, 91
<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng.	Labiatae	หอมคั่ว หลวง, หูเสือ	ใบ ทานสด	N. Romkham 240
<i>Polygonum odoratum</i> Lour.	Polygonaceae	ผักไผ่	ยอดอ่อน ทานสด, แกง	N. Romkham 142
<i>Polyscias fruticosa</i> (L.) Harms	Araliaceae	เล็บครุฑ	ยอดอ่อน ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 101, 219
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.	Leguminosae	ถั่วปู้, ถั่วพู	ผักอ่อน ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 42
<i>Raphanus sativus</i> L.	Cruciferae	ผักชีหูด	ผักอ่อน, ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 1, 68
<i>Samanea saman</i> (Jacq.) Merr.	Leguminosae	ผักคูด, นำฉา	ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 155
<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	Euphorbiaceae	ผักหวานบ้าน	ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก, ผัด, แกง	N. Romkham 96, 205
<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.	Cucurbitaceae	ผักแม้ว, มะเขือเครือ	ยอดอ่อน, ผล ลวกจิ้ม น้ำพริก, ผัด	N. Romkham 179, 250
<i>Selaginella delicatula</i> (Desv.) Alston	Selaginellaceae	พ้อค้ำดีเมีย	ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 247
<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby	Leguminosae	ขี้เหล็ก	ยอดอ่อน, ดอกอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 99
<i>Sesamum orientale</i> L.	Pedaliaceae	งาขาว	เมล็ด ทานสด	N. Romkham 55
<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Desv.	Leguminosae	แคบ้าน, แคขาว, แคแดง	ดอก ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 2, 70, 151, 230
<i>Sesbania javanica</i> Miq.	Leguminosae	โสน	ดอก ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 22, 224
<i>Seseli mairei</i> H. Wolff	Umbelliferae	ผักชีคอย	ราก แกง	N. Romkham 88, 120
<i>Solanum aculeatissimum</i> Jacq.	Solanaceae	มะเขือแจ้, มะเขือพวย	ผล ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 27, 31, 57, 198, 202
<i>Solanum erianthum</i> D. Don	Solanaceae	ผาเป้ง	ใบอ่อน ทานสด	N. Romkham 168
<i>Solanum indicum</i> L.	Solanaceae	มะเข้วังขม, มะเข้วังต้น	ผล ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 108, 215
<i>Solanum melongena</i> L.	Solanaceae	มะเขือยาว	ผล ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 144, 145
<i>Solanum spirale</i> Roxb.	Solanaceae	ผักคืด	ผล ทานสด	N. Romkham 185

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Scientific name)	วงศ์ (Family)	ชื่อท้องถิ่น (Local name)	การใช้ประโยชน์ (Use)	หมายเลขตัวอย่างอ้างอิง
<i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.	Solanaceae	มะอึ๊ก	ผล ใต้น้ำพริก, แกง	N. Romkham 126
<i>Solanum torrum</i> Sw.	Solanaceae	มะเขือพวง, มะเข็ญกุลา	ผล ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 6, 116, 199
<i>Sphenoclea zeylanica</i> Gaertn.	Sphenocleaceae	ผักจุ่มปลา	ใบอ่อน ทานสด, ยำ, ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 237
<i>Spondias pinnata</i> (L.f.) Kurz	Anacardiaceae	มะกอก, มะกอกป่า	ใบอ่อน, ผล ทานสด	N. Romkham 34, 187
<i>Syzygium</i> sp.	Myrtaceae	ห้า	ใบอ่อน ทานสด, ยำ	N. Romkham 159
<i>Thunbergia laurifolia</i> Lindl.	Acanthaceae	รางจืด	ใบอ่อน แกง	N. Romkham 167
<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	Menispermaceae	ช้อยนาง, ย่านาง	น้ำคั้นจากใบ แกง	N. Romkham 37, 100, 188
<i>Trevesia palmata</i> (Roxb. ex Lindl.) Vis.	Araliaceae	ต้างป่า, ต้างหลวง	ดอกอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 106, 127, 133, 212
<i>Tupistra clarkei</i> Hook.f.	Convallariaceae	นางแลว	ดอก ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก	N. Romkham 7, 65, 74, 94, 209
<i>Vigna</i> sp.	Leguminosae	ถั่วแดง	ฝักอ่อน ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 32
<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp. subsp. <i>unguiculata</i>	Leguminosae	ถั่วฝักยาว	ฝัก ทานสด, ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 152
<i>Wallichia siamensis</i> Becc.	Palmae	เชือก	ลำต้น แกง	N. Romkham 210
<i>Zanthoxylum rhetsa</i> (Roxb.) DC.	Rutaceae	มะแขว่น	ผล แกง	N. Romkham 58
<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Zingiberaceae	ขิง	เหง้า แกง	N. Romkham 93, 233
	Cucurbitaceae	มะนอยต้อบ	ผล ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 49
	Umbelliferae	โกฐทั้งเก้า	ใบอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก, แกง	N. Romkham 102
	Umbelliferae	หอมเห้	ทั้งต้น ทานสด, แกง	N. Romkham 61, 78

## สรุปผลการศึกษา

การที่ในแต่ละท้องถิ่นมีการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบมาจากพืชผักพื้นบ้าน นับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาช้านาน ผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นที่นิยมบริโภคไม่เพียงแต่เฉพาะคนในท้องถิ่นเท่านั้น เช่น ผักกูด (*Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.) ผักขี้หูด (*Raphanus sativus* L.) ผักเชียงดา (*Gymnema inodorum* (Lour.) Decne.) ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) ผักหวานป่า (*Melientha suavis* Pierre) ผักเหือด (*Ficus infectoria* Roxb.) และมะกอกป่า (*Spondias pinnata* (L.f.) Kurz) เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่าผักพื้นบ้านที่มีการเก็บหามาออกมาจากป่านั้นจะมีการเก็บมากซึ่งมีโอกาสที่จะสูญพันธุ์ จึงควรส่งเสริมให้มีการปลูกผักที่เก็บมาจากป่ามาปลูกในรูปผักเศรษฐกิจ และมีนักวิชาการเกษตรมาช่วยให้ความรู้ทางด้านการปลูกเลี้ยงและขยายพันธุ์เพื่อให้มีการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากโครงการอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์จากพืชป่าองค์การสวนพฤกษศาสตร์ (2553) ขอขอบคุณชาวบ้านตำบลทาบลาตุก เทศบาลตำบลบชัย และตลาดหาดอยแก้ว อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ที่กรุณาให้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคและการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน

## เอกสารอ้างอิง

เมฆ จันทน์ประยูร. 2548. ผักพื้นบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 6. มิติใหม่, กรุงเทพฯ

Bridson, D. and Forman, L. (eds.). 1992. **The Herbarium Handbook**. Kew: Royal Botanic Gardes, Kew.