ພືດຜັກປ່າ ທີ່ນຳໃຊ້ເປັນອາຫານ
ໃນ ສປປ ລາວ
(ເຫຼັ້ມ 1)

WILD EDIBLE PLANTS USE
IN LAO PDR
Volume 1

ພະແນກນິເວດວິທະຍາ
ສະຖາບັນນິເວດວິທະຍາ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ ຊີວະພາບ
ກະຊວງວິທະຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, 2017

ພືດຜັກປ່າ ທີ່ນຳໃຊ້ເປັນອາຫານ ໃນ ສປປ ລາວ

WILD EDIBLE PLANTS USE IN LAO PDR

ຄະນະຈັດທຳ: ສົມສະນິດ ບົວມະນີວົງ (ປທ.)
ທັດສະພອນ ພະໄຊສົມບັດ (ປທ.)
ພູທົງ ໂພທິສັດ (ປຕ)
ພະນັກງານພະແນກນິເວດວິທະຍາ
ສະຖາບັນນິເວດວິທະຍາ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ ຊີວະພາບ
ກະຊວງວິທະຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ

ຜູ້ກວດແກ້: ດຣ. ວິຈິດ ລຳໄຊ (ປອ.)

ທີ່ປຶກສາ: ລັດສະໝີ ພັນທະວົງ (ປທ.)
ຄຳ ນາມມີໄຊ (ປຕ)

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: ກະຊວງວິທະຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ
ສະຖາບັນນິເວດວິທະຍາ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ ຊີວະພາບ, ບ້ານ ດອນຕິ້ວ,
ເມືອງ ໄຊທານີ, ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ
ເບີໂທລະສັບ: 021 732207; ແຟັກ: 021 740630
ງົບປະມານສົ່ງເສີມການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດຂອງລັດຖະບານລາວ
ສົກປີ 2012-13 (ໂຄງການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າພືດຜັກທີ່ໃຊ້ເປັນອາຫານ)

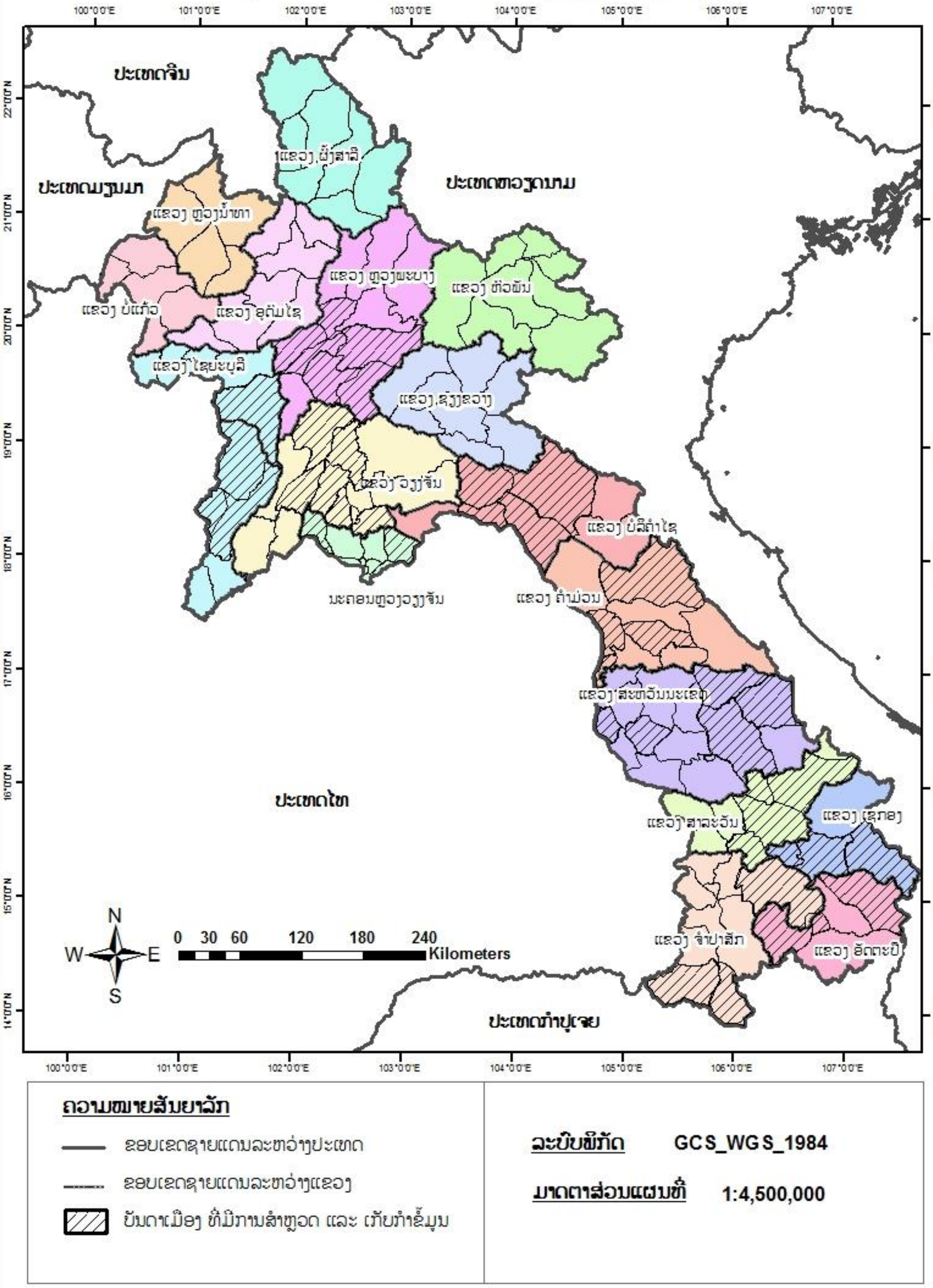
ພິມເຫຼັ້ມ ທີ 1: ມິຖຸນາ, 2017

ຄຳນຳ (Introduction)

ປະຊາຊົນລາວແຕ່ດຶກດຳບັນຈົນເຖິງປັດຈຸບັນ ແມ່ນນຳໃຊ້ຊະນິດພັນພືດຜັກທີ່ມີໃນທຳມະຊາດ ຫຼື ພືດຜັກປ່າ ເພື່ອລ້ຽງຊີບຕົນເອງ ກໍຄືຄອບຄົວ ຊຶ່ງພືດຜັກເຫຼົ່ານັ້ນ ມັນໄດ້ໃຫ້ບັນດາທາດທີ່ສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາ ເຊັ່ນ: ໂປຼຕີນ, ຄາໂບໄຮເດຼດ, ທາດເຫຼັກ, ແຄນຊຽມ, ບັນດາວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ. ການກິນອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນດ້ວຍພືດຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ມີພູມຕ້ານທານ ແລະ ຫຼີກລ້ຽງການເປັນພະຍາດຫົວໃຈ, ຫຼອດເລືອດຕີບ, ໂລກອ້ວນ, ເບົາຫວານ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ. ບັນດາພືດຜັກຕ່າງໆ ນອກຈາກມີປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພສະນາການແລ້ວ ປະຊາຊົນໃນທ້ອງຖິ່ນ ຍັງນຳໃຊ້ພືດຜັກເລົ່ານັ້ນ ເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ພົບໃນຊຸມຊົນ ເຊັ່ນ: ປົວໄຂ້, ທ້ອງຖອກ, ທ້ອງບິດ, ໄອ, ແກ້ເບື່ອ, ປົວຝີ, ບຳລຸງແມ່ຢູ່ກຳ, ແກ້ຜິດກຳ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ. ບັນດາຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ບັນທຶກໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ເປັນການແນະນຳບັນດາທ່ານ ໃຫ້ຮູ້ຈັກກັບບາງຊະນິດພັນ ພືດຜັກປ່າ ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ ທີ່ໄດ້ສຶກສາ ແລະ ສຳຫຼວດພົບໃນ 4 ແຂວງພາກໃຕ້ (ແຂວງ ອັດຕະປື, ສາລະວັນ, ເຊກອງ, ຈຳປາສັກ), 5 ແຂວງພາກກາງຂອງລາວ (ແຂວງ ສະຫວັນນະເຂດ, ຄຳມ່ວນ, ບໍລິຄຳໄຊ, ວຽງຈັນ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ) ແລະ 2 ແຂວງພາກເໜືອ (ແຂວງ ໄຊຍະບູລີ, ຫຼວງພະບາງ) ຊຶ່ງມັນໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມອຸດົມສົມບູນ ຂອງການນຳໃຊ້ພືດຜັກປ່າໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຄວາມຫຼາກຫຼາຍທາງດ້ານຊີວະນາໆພັນພືດ ທີ່ເປັນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພສະນາການ. ການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າໃນຄັ້ງນີ້ ແມ່ນຈຸດປະສົງ ເພື່ອສົ່ງເສີມການອະນຸລັກ ແລະ ນຳໃຊ້ ພືດຜັກປ່າໃຫ້ມີຄວາມຍືນຍົງ, ຮັກສາໄວ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ພືດຜັກປ່າ ແລະ ສ້າງເປັນຖານຂໍ້ມູນໄວ້ ໃຫ້ບັນດາລູກຫຼານໄດ້ນຳໃຊ້ຕໍ່ໄປ.

ຂໍ້ມູນໃນປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ ແມ່ນໄດ້ສຳພາດ ແລະ ເກັບກຳຂໍ້ມູນຈາກປະຊາຊົນທ້ອງຖິ່ນ ໃນບາງເຂດ ແລະ ບາງເມືອງຂອງແຂວງ ອາດຈະເປັນຂໍ້ມູນພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ພວກທ່ານ ກ່ຽວກັບພືດຜັກປ່າ ທີ່ນຳໃຊ້ເປັນອາຫານໃນ ສປປ ລາວ ເພື່ອສົ່ງເສີມການອະນຸລັກໄວ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ, ເປັນຂໍ້ມູນນຳໃຊ້ ເຂົ້າໃນແຜນການພັດທະນາເສດຖະກິດສັງຄົມ ດ້ານການຄ້ຳປະກັນດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ເປັນຂໍ້ມູນຕໍ່ຍອດໃຫ້ແກ່ການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ພັດທະນາການປູກ. ບັນດາຂໍ້ມູນບາງຢ່າງໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ອາດຈະຂາດຕົກບົກຜ່ອງ, ບໍ່ຄົບຖ້ວນສົມບູນ ພວກຂ້າພະເຈົ້າ ຂໍຮັບເອົາຄຳຕຳນິຕິຊົມ ແລະ ຄຳຄິດເຫັນຂອງທ່ານຜູ້ອ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍປະກອບສ່ວນໃນການຈັດພິມເຫຼັ້ມຕໍ່ໄປ.

ແຜນທີ່ປະເທດລາວ ແລະ ບັນດາແຂວງທີ່ມີການເກັບກຳຂໍ້ມູນ



ສາລະບານ (Content)

ເນື້ອໃນ | **ໜ້າ**

ຄຳນຳ	1
ແຜນທີ່ປະເທດລາວ	2
ສາລະບານ	3
ຄຳຂອບໃຈ	4
ພືດຜັກປ່າທີ່ນຳໃຊ້ເປັນອາຫານໃນ ສປປ ລາວ	5
ເອກະສານອ້າງງອີງ	113
ດັດສະນີຊື່ທ້ອງຖິ່ນ	115
ດັດສະນີຊື່ວິທະຍາສາດ	119

ຄຳຂອບໃຈ (Acknowledgements)

ຄະນະຈັດທຳ ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈ ມາຍັງລັດຖະບານ, ຄະນະນຳກະຊວງວິທະຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ, ຄະນະນຳສະຖາບັນນິເວດວິທະຍາ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ ຊີວະພາບ ທີ່ເຫັນໄດ້ຄວາມສຳຄັນໃນການສຶກສາ ຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ລວບລວມຊະນິດພັນພືດຜັກປ່າທີ່ພົບໃນ ສປປ ລາວ, ພ້ອມຍັງໄດ້ສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານງົບປະມານໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ຈັດພິມປຶ້ມພືດຜັກປ່າທີ່ນຳໃຊ້ເປັນອາຫານໃນ ສປປ ລາວ ເຫຼັ້ມນີ້ ໄວ້ເປັນຂໍ້ມູນ ແລະ ປະໂຫຍດທາງດ້ານການສຶກສາ ແລະ ການອະນຸລັກໄວ້ພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນ ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ພືດຜັກປ່າ.

ຂໍຂອບໃຈນຳທ່ານຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານພືດສາດ ທ່ານ ຮສ. ປອ. ວິຈິດ ລຳໄຊ ຫົວໜ້າພະແນກການສຶກສາຫຼັງປາລິນຍາຕີ, ຄະນະວິທະຍາສາດທຳມະຊາດ, ມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດ ທີ່ໄດ້ໃຫ້ການແນະນຳ ແລະ ກວດແກ້ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ ໃຫ້ມີຄວາມອຸດົມສົມບູນ ແລະ ມີຂໍ້ຜິດພາດໜ້ອຍທີ່ສຸດ.

ຂໍຂອບໃຈມາຍັງຄະນະນຳພະແນກວິທະຍາສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ ແຕ່ລະແຂວງ ພ້ອມພະນັກງານ ແລະ ອຳນາດການປົກຄອງແຂວງ, ເມືອງ ແລະ ບ້ານ ທີ່ໄດ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.

ຂໍຂອບໃຈມາຍັງພະນັກງານພະແນກນິເວດວິທະຍາ ທີ່ປະກອບສ່ວນໃນການລົງເກັບກຳຂໍ້ມູນ ແລະ ປະກອບສ່ວນໃນການຖ່າຍຮູບພາບຊະນິດພັນພືດຜັກປ່າຈຳນວນໜຶ່ງ ໃນປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ກະຈຽວຂາວ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Curcuma* sp.

ຕະກຸນ: ZINGIBERRACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກະຈຽວຂາວເປັນພືດລົ້ມລຸກ ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ ທຸກພາກສ່ວນມີກິ່ນຫອມ. ໃບດ່ຽວ, ຈັບແບບວຽນສະຫຼັບ, ມີກ້ານໃບຍາວເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 30–40 ຊມ, ກວ້າງ 10–20 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບມີຂົນ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງ, ຍາວ 15–20 ຊມ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ 5–8 ຊມ, ອອກຈາກເຫງົ້າ, ມີໃບປະດັບຊໍ່ດອກຢູ່ກົກຊໍ່ດອກສີຂຽວອ່ອນ ດ້ານປາຍຊໍ່ສີຂາວ, ດອກສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ດອກນຳເອົາມາລວກເຮັດຊຸບ ແລະ ລວກກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວມີລົດຊາດຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ກະຈຽວຂາວເກີດຕາມພື້ນທີ່ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ກະຈຽວແດງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Curcuma angustiforia* Roxb

ຕະກຸນ: ZINGIBERRACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກະຈຽວແດງເປັນພືດລົ້ມລຸກ ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ ທຸກພາກສ່ວນມີກິ່ນຫອມ. ໃບດ່ຽວ, ຈັບແບບວຽນສະຫຼັບ, ມີກ້ານໃບຍາວເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ແຜນໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 30–60 ຊມ, ກວ້າງ 10–20 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ ມີຂົນ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງ, ຍາວ 15–20 ຊມ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ 5–8 ຊມ, ອອກຈາກເຫງົ້າ. ໃບປະດັບຊໍ່ດອກສີບົວ ຫຼື ມ່ວງ, ດອກສີເຫຼືອງ.

ການນຳໃຊ້:

ດອກນຳເອົາມາລວກເຮັດຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ ຫຼື ລວກກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ກະຈຽວແດງເກີດຕາມພື້ນທີ່ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກະສາບ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Adenia viridiflora* Craib.

ຕະກຸນ: PASSIFLORACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກະສາບເປັນພືດເຄືອ ມີມືເກາະ, ລຳຕົ້ນກົມສີຂຽວເຂັ້ມ ຫຼື ສີນ້ຳຕານອ່ອນ, ເປັນຮ່ອງຕາມລວງຍາວ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບສັ້ນ, ໃບຮູບຫົວໃຈ ຫຼື ຮູບໄຂ່ ຍາວ 5-15 ຊມ, ກວ້າງ 5-8 ຊມ, ກົກໃບວ້ຳ ມີຕ່ອມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກອອກຕາມຊອກໃບ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ, ດອກສີເຫຼືອງ, ກາບດອກສີຂຽວ, ດອກສີສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກກົມສີຂຽວກ້ຽງເປັນຮ່ອງຕາມລວງຍາວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ, ດອກ ແລະ ໝາກອ່ອນ ມີລົດຊາດຂົມ ນຳມາລວກກິນກັບປິ່ນ, ກັບແຈ່ວ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກະສາບເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກະຍ່າ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Caesalpinia mimosoides* Lam.

ຕະກຸນ: FABACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກະຍ່າເປັນພືດເຄືອ, ກິ່ງກ້ານມີຕ່ອມສີນ້ຳຕານ ແລະ ໜາມ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ຍາວ 25-40 ຊມ, ໃບຍ່ອຍມີ 10-30 ຄູ່, ໃບຍ່ອຍຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ແຜນໃບຍ່ອຍຮູບຂອບຂະໜານ ຍາວ 10 ມມ, ກວ້າງ 4 ມມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນມີຕິ່ງໜາມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈ່າງ ອອກຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ. ດອກສີເຫຼືອງ. ໝາກເປັນຝັກ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມ ນຳມາກິນກັບປົ່ນ, ເອາະ, ລາບ, ບາງເຂດໃນພາກໃຕ້ນຳເອົາຍອດອ່ອນຊອຍໃສ່ລາບຫົດ. ດອກປະຊາຊົນຊາວຫຼວງພະບາງນຳມາກິນກັບຊຸບໜໍ່ໄມ້. ສ່ວນຮາກໃຊ້ດອງເຫຼົ້າ ເປັນຢາບຳລຸງກຳລັງ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກະຍ່າເກີດຕາມປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກະດອມ (ໝາກຂີ້ໄກ່)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Gymnopetalum cochinchinense* (Lour.) Kurz.

ຕະກຸນ: CUCURBITACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກະດອມເປັນພືດເຄືອ ມີມືເກາະ, ລຳຕົ້ນເປັນຮ່ອງ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ໃບມີຫຼາຍຮູບແບບ ເຊັ່ນ ຮູບຫົວໃຈ, ຮູບສາມລ່ຽມ, ຮູບສີ່ລ່ຽມ, ຫ້າລ່ຽມ ແລະ ເປັນແຊກ, ກົກໃບວົ້າ, ແຜນໃບສີຂຽວເຂັ້ມແກມສີຂຽວອ່ອນ ຜິວໃບຊາ. ດອກດ່ຽວແຍກເພດຢູ່ຕົ້ນດຽວກັນ, ສີຂາວ, ອອກຢູ່ຊອກໃບ, ກາບດອກສີຂຽວ, ກີບດອກສີຂາວ. ໝາກຮູບຮີ ຫຼື ຮູບໄຂ່ເປັນລ່ຽມ ສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ ແລະ ສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດ, ໃບອ່ອນ ແລະ ໝາກ ນຳມາລວກກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ, ກັບລາບ ແລະ ນຳໄປແກງໃສ່ຊີ້ນ ແລະ ໃສ່ເຫັດປວກ ມີລົດຊາດຂົມຫວານ. ຮາກນຳມາບົດຜະສົມນ້ຳຮ້ອນ ທາບ່ອນທີ່ມີອາການເຈັບປວດ. ແກ່ນຕົ້ມນ້ຳດື່ມເປັນຢາບັນເທົາອາການໄຂ້ ແລະ ຊ່ວຍໃນການຍ່ອຍອາຫານ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກະດອມເກີດຕາມໄຮ່, ປ່າເຫຼົ່າ ແລະ ຕາມຮົ້ວສ່ວນຕ່າງໆ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກະດູກຂຽດ, ຜັກກ້ານຕັນ, ຄາໄມເລີຍ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Alternanthera sessilis* (L.) A.DC.

ຕະກຸນ: AMARANTHACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກ້ານຕັນເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 30-70 ຊມ, ລໍາຕົ້ນກົມສີນໍ້າຕານມີຂົນ, ບໍລິເວນຂໍ້ໂພງ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ ຫຼື ກົງ້ອວງນ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຫອກ, ຍາວ 1-3 ຊມ, ກວ້າງ 1-2 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບໃບກ້ຽງ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກແໜ້ນ ອອກຢູ່ຕາມຊອກໃບ, ດອກສີຂາວ.

ການນໍາໃຊ້:

ນໍາເອົາຍອດອ່ອນມາລວກກິນ, ກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ ຫຼື ຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກ້ານຕັນພົບເກືອບທຸກໆເຂດ ໃນທົ່ວປະເທດລາວ. ເກີດຕາມບ່ອນຊຸ່ມເຊັ່ນ: ທົ່ງນາ, ແຄມຫ້ວຍ, ແຄມໜອງ ແລະ ຕາມສ່ວນຄົວ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ກະຖິ່ນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Leucaena leucocephala* (Lam.) de Wit.

ຕະກຸນ: FABACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ກະຖິ່ນເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 3-7 ມ, ເປືອກລຳຕົ້ນສີເທົາ ແລະ ເປັນຕຸ່ມນູນ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ແຜນໃບຍ່ອຍມີ 6-20 ຄູ່ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ ແຜນໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 6-12 ມມ, ກວ້າງ 2-5 ມມ, ກົກໃບບ້ຽວ, ຂອບໃບລຽບມີຂົນ, ປາຍໃບແຫຼມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ, ອອກຕາມກິ່ງງ່າ ແລະ ປາຍກິ່ງ, ດອກສີຂາວ. ໝາກເປັນຝັກແປ ສີຂຽວ ເວລາແກ່ເປັນສີນ້ຳຕານ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ໝາກອ່ອນ ມີລົດຊາດຝາດ ກິນເປັນຜັກສົດກັບແຈ່ວ, ກັບລາບ, ກັບປິ່ນ ແລະ ຕຳໝາກຫຸ່ງ. ແກ່ນອ່ອນຂາບເປັນສິນຄ້າໃນຕະຫຼາດ ແຂວງຄຳມ່ວນ ປະຊາຊົນນິຍົມນຳມາໂຣຍໃສ່ຕຳໝາກຫຸ່ງ.

ການກະຈາຍພັນ: ກະຖິ່ນເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ຕາມສວນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ກະໂດນນ້ຳ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Barringtonia acutangula* (L.) Gaertn .

ຕະກຸນ: LECYTHIDACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ກະໂດນນ້ຳເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນສູງ 6-8 ມ, ລຳຕົ້ນກົມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ປີ້ນ ຫຼື ຮູບຫອກປີ້ນ ຍາວ 6-16 ຊມ, ກວ້າງ 3-8 ຊມ, ກົກໃບຮຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບເຫຼືອມມັນສີຂຽວ, ໃບອ່ອນສີແດງ ຫຼື ນ້ຳຕານເຂັ້ມ. ຊໍ່ດອກເປັນຮວງຮ້ອຍລົງ ອອກຢູ່ປາຍກິ່ງງ່າ, ດອກສີແດງອົມບົວ, ກາບດອກມີ 4 ກາບ ສີຂຽວ, ກີບດອກມີ 4 ກີບ ສີແດງອົມບົວ ຫຼົ່ນງ່າຍ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຝາດ ກິນກັບແຈ່ວ, ກັບລາບ, ກັບປິ່ນ ແລະ ພັນປາ.

ການກະຈາຍພັນ: ກະໂດນນ້ຳເກີດຕາມແຄມນ້ຳ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ກະໂດນໂຄກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Careya sphaerica* Roxb.

ຕະກຸນ: LECYTHIDACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໄມ້ຢືນຕົ້ນສູງ 10–15 ມ, ລຳຕົ້ນເປືອກນອກສີນ້ຳຕານ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ຍາວ 2–5 ຊມ, ກວ້າງ 1–3 ຊມ, ກົກໃບບ້ຽວ, ຂອບໃບແສກແຂ້ວ, ປາຍໃບມົນມີຕິ່ງແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼື້ອມມັນ. ຊໍ່ດອກເປັນຮວງອອກຢູ່ປາຍ. ກາບດອກ ສີຂຽວ. ກີບດອກສີບົວອ່ອນ ຫຼົ່ນງ່າຍ. ເກສອນຜູ້ມີຈຳນວນ. ໝາກກົມອວບນ້ຳ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ໝາກອ່ອນ ມີລົດຊາດຝາດ ກິນເປັນຜັກສົດ ກັບປົ່ນ, ກັບລາບ ແລະ ໃບຍັງໃຊ້ເປັນຜັກພັນປາ.

ການກະຈາຍພັນ: ກະໂດນໂຄກເກີດຕາມພື້ນທີ່ປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກາດນົກຍຸງ (ຜັກກາດຮອງ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Rorippa indica* (L.) Hiern

ຕະກຸນ: BRASSICACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກາດນົກຍຸງເປັນພືດລົ້ມລຸກສູງ 20-40 ຊມ ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າເປັນລ່ຽມ ສີຂຽວອົມສີມ່ວງແດງ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບສັ້ນ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຫອກ, ຍາວ 3-12 ຊມ, ກວ້າງ 2-4 ຊມ, ກົກໃບຮຽວແຫຼມ, ຂອບໃບເປັນຄື້ນ ຫຼື ແບບແຊກແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ຫຼື ແບບຮວງຕັ້ງ ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ຕາມຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງ, ກາບດອກມີ 4 ກາບ ສີຂຽວ, ກີບດອກ ມີ 4 ກີບ ສີເຫຼືອງ.

ການນຳໃຊ້:

ຕົ້ນອ່ອນນຳມາຄັ້ນເຮັດຜັກສົ້ມຜັກ ແລະ ຕົ້ນສົດໃຊ້ແກງໃສ່ຊີ້ນ ຫຼື ໃສ່ປາ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກາດນົກຍຸງ ເກີດຢູ່ຕາມແຄມນ້ຳ ແຄມຫ້ວຍ ແລະ ຕາມທົ່ງນາ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກາບປີ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Commelina diffusa* Burm. f.

ຕະກຸນ: COMMELINACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກາບປີເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 20-60 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມ. ກ້ານໃບເປັນກາບໃບໂອບຫຸ້ມຕາມລຳ ແລະ ບໍລິເວນຂໍ້ແກ່ຂອງລຳຕົ້ນ ມີຮາກປົ່ງອອກ. ໃບດ່ຽວ ແຜ່ນໃບຮູບຫອກ, ຍາວ 3-4 ຊມ, ກວ້າງ 1-2 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວມີຂົນ. ດອກອອກຍອດ ຫຼື ຊອກໃບ ດອກສີຟ້າອ່ອນ, ກາບດອກມີ 3 ກາບ, ກີບດອກມີ 3 ກີບ. ເວລາເດັດຍອດຈະເຫັນຢາງໃສ ຫຼື ເມືອກອອກມາ.

ການນຳໃຊ້:

ນຳເອົາຍອດອ່ອນມາລວກກິນ, ກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ ຫຼື ນຳມາຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກາບປີ ເກີດຕາມແຄມຫ້ວຍ, ບຶງ ແລະ ບ່ອນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກຸ່ມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Crateva magna* (Lour.) DC.

ຕະກຸນ: CAPPARIDACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກຸ່ມເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 7-15 ມ, ລຳຕົ້ນລຽບເປືອກສີເທົາ. ໃບປະກອບແບບນີ້ວມື, ໃບຍ່ອຍມີ 3 ໃບ, ຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຫອກ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ກົກໃບຮຽວແຄບ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈ່າງ ອອກຢູ່ຊອກໃບ ຫຼື ຍອດ, ມີຈຳນວນຫຼາຍດອກ. ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ. ກາບດອກມີ 4 ກາບ ຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານ ສີຂຽວອ່ອນ. ກີບດອກມີ 4 ກີບຮູບບ່ວງສີຂາວ. ໝາກຮູບຮີ ສີເທົາ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມເຝືອນ ນຳມາເຮັດອ່ອມໃສ່ຊີ້ນ ແລະ ໝັກເຮັດສົ້ມຜັກກຸ່ມ ທີ່ມີຂາຍໃນທ້ອງຕະຫຼາດ. .

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກຸ່ມ ມັກເກີດຕາມແຄມນ້ຳ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກູດ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Pteridium aquilinum var. esculentum* (G.Forst.) Kuhn.

ຕະກຸນ: DENNSTAEDTIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ພືດລົ້ມລຸກມີເຫງົ້າເລືອຕາມໜ້າດິນ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ກ້ານໃບຍາວ ມີສີນ້ຳຕານແດງ, ໃບຍ່ອຍຂັ້ນໜຶ່ງ ແລະ ຂັ້ນສອງ ກົງກັນຂ້າມກັນ ສີຂຽວ, ທ້ອງພືວໃບມີກຸ່ມສະປໍ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາລວກເຮັດຊຸບ, ຂົ້ວ, ເອາະໃສ່ປາ ຫຼື ຊີ້ນ ແລະ ສາມາດນຳໄປປຸງແຕ່ງອາຫານແບບປະຍຸກໄດ້ ເຊັ່ນ: ນຳໄປຊຸບແປ້ງທອດ ແລະ ຍັດໃສ້ເຂົ້ານົມ. ເປັນຜັກທີ່ປະຊາຊົນນິຍົມກິນ ແລະ ຂາຍຫລາຍໃນທ້ອງຕະຫລາດ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກູດ ມັກເກີດຕາມແຄມນ້ຳຊຳ, ແຄມນ້ຳ ແລະ ປ່າທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກູດແດງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Gleichenia* sp.

ຕະກຸນ: BLECHNACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກູດແດງເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ມີເຫງົ້າເລືອຕາມໜ້າດິນ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ກ້ານໃບຍາວສີນ້ຳຕານແດງ, ໃບຍ່ອຍຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ ໃບແກ່ສີຂຽວ, ໃບອ່ອນສີແດງ, ທ້ອງແຜນໃບມີກຸ່ມສະປໍ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາລວກເຮັດຊຸບ, ກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວ ແລະ ນຳມາຂົ້ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກູດແດງ ມັກເກີດຕາມແຄມນ້ຳຊຳ ແລະ ປ່າທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກັ່ນຈອງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Limnocharis flava* (L.) Buchenau

ຕະກູນ: LIMNOCHARITACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກັ່ນຈອງເປັນພືດນ້ຳ ລຳຕົ້ນເປັນເຫງົ້າຢູ່ໃຕ້ດິນ, ອວບນ້ຳ ສູງ 30-50 ຊມ, ມີຢາງສີຂາວ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບວຽນຊ້ອນກັນ, ກ້ານໃບຍາວເປັນລຽມອວບນ້ຳ. ໃບຮູບໄຂ່ ຍາວ 14-18 ຊມ, ກວ້າງ 8-12 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນ ຫຼື ຕິ່ງໜາມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວ ໜາອວບນ້ຳ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ 4-10 ດອກ, ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ, ກາບດອກ 3 ກາບ ຮູບໄຂ່ສີຂຽວ, ກີບດອກ 3 ກີບ ຮູບໄຂ່ສີເຫຼືອງ ຫຼື ເຫຼືອງອ່ອນ. ເກສອນຜູ້ມີຈຳນວນຫຼາຍ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ, ຊໍ່ດອກ ແລະ ໝາກອ່ອນ ມີລົດຊາດຂົມຫວານ ນຳເອົາມາລວກລວກຊຸບ, ລວກກິນກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນປາ. ໃບອ່ອນນຳມາປີ້ງຕຳແຈ່ວ. ນອກຈາກນັ້ນ ຊໍ່ດອກອ່ອນ ແລະ ໝາກອ່ອນ ນິຍົມນຳມາລວກກິນກັບເຂົ້າປຸ້ນນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ເຂົ້າປຸ້ນນ້ຳປາແດກ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກັ່ນຈອງ ເກີດຕາມທົ່ງນາ ບໍລິເວນນ້ຳຂັງ, ແຄມບຶງ ແລະ ແຄມໜອງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ກ້ວຍປ່າ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Musa paradisiaca* L.

ຕະກຸນ: MUSACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ກ້ວຍປ່າເປັນພືດລົ້ມລຸກລຳຕົ້ນໃຕ້ດິນ, ກ້ານໃບໂອບຫຸ້ມກັນເປັນລຳຕົ້ນທຽມ. ກ້ານໃບຍາວເປັນຮ່ອງ, ໃບດ່ຽວຈັບແບບວຽນສະຫຼັບ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານຍາວ 1-2 ມ., ກວ້າງ 40-50 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນ, ໃບສີຂຽວເຂັ້ມ, ພື້ນທ້ອງຜິວໃບເປັນນວນສີຂາວ. ຊໍ່ດອກເປັນຮວງຫ້ອຍລົງ (ປີ) ອອກຢູ່ປາຍຍອດ, ໃບປະດັບຊໍ່ດອກສີແດງຫຼົ່ນງ່າຍແຕ່ລະໃບປະດັບມີດອກ 10-20 ດອກ. ດອກສົມບູນເພດ ແລະ ດອກແຍກເພດ ດອກເພດແມ່ຢູ່ສ່ວນກົກຊໍ່ດອກ ແລະ ດອກເພດຜູ້ຢູ່ສ່ວນປາຍຊໍ່ດອກ. ໝາກເປັນທ່ອນມີລ່ຽມໝາກອ່ອນສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ.

ການນຳໃຊ້:

ດອກທີ່ຮ້ອງວ່າປີ ມີລົດຊາດຝາດ ນຳມາລວກຊຸບ, ກັບປົ່ນ ແລະ ປະສົມໃສ່ເອາະຫຼາມ ແລະອາຫານປະເພດອື່ນໆ. ໝາກປີດິບຍັງນຳມາຊອຍເຮັດເຫຍື້ອເຂົ້າປຸ້ນ.

ການກະຈາຍພັນ: ກ້ວຍປ່າເກີດຕາມແຄມນ້ຳ ແລະ ພື້ນທີ່ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກກ້ານປູ (ຜັກນ້ຳມັນກົບ, ຜັກອີ່ຮີນ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Monochoria cyanea* F. Muell.

ຕະກຸນ: PONTEDERIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກກ້ານປູເປັນພືດລົ້ມລຸກ ລຳຕົ້ນສີຂຽວອອບນ້ຳ ເລືອຕາມໜ້າດິນ ຫຼື ໜ້ານ້ຳ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບໃບອອກຕາມຂໍ້, ກ້ານໃບຍາວ ເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຫົວໃຈ, ຍາວ 4-8 ຊມ, ກວ້າງ 2-4 ຊມ, ກົກໃບວ້ຳ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜນໃບໜາ ຄ້າຍໜັງ ສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ, ດອກສີມ່ວງ, ມີໃບປະດັບຊໍ່ດອກຮູບໄຂ່.

ການນຳໃຊ້:

ທຸກພາກສ່ວນມີລົດຊາດຂົມອ່ອນ ນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ກັບແກງໜໍ່ໄມ້, ຊຸບໜໍ່ໄມ້ ແລະ ລວກເຮັດຊຸບ. ໃບອ່ອນນຳມາຄັ້ນນ້ຳດື່ມ ແກ້ອາການໄອ ແລະ ຂັບຍ່ຽວ, ໃບຕຳໂພະໃສ່ຝີ ຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບປວດໄດ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກກ້ານປູ ເກີດຕາມແຄມນ້ຳ. ຕາມທົ່ງນາ ບ່ອນມີຄວາມຊຸ່ມ ແລະ ນ້ຳຂັງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນໝາກກອກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Spondias pinnata* (L.f.) Kurz

ຕະກຸນ: ANACARDIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກກອກເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10-17 ມ, ລຳຕົ້ນຊື່ ແລະ ກົມ, ເປືອກລຳຕົ້ນສີເທົາລຽບ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຍ່ອຍມີ 4-6 ຄູ່, ຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 7-12 ຊມ, ກວ້າງ 3-4 ຊມ, ກົກໃບບ້ຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼືອມ ໃບອ່ອນສີແດງ. ຊໍ່ດອກແບບແຍກຂະແໜງ ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ຊອກໃບ, ດອກແຍກເພດຮ່ວມຕົ້ນ, ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ, ກາບດອກ ມີ 5 ກາບ ສີຂຽວອ່ອນ, ກີບດອກ ມີ 5 ກີບ ສີຂາວ. ໝາກອ່ອນສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ ມີຈຸດສີດຳ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມມັນ ກິນເປັນຜັກສົດ ກັບລາບ, ກັບປີ່ນ ແລະ ແຈ່ວ. ໝາກດິບ ແລະ ສຸກມີລົດຊາດສົ້ມຫວານ ນຳໄປຕຳໃສ່ໝາກຫຸ່ງມີລົດຊາດດີ. ໝາກສຸກ ນຳໄປຕຳແຈ່ວໃສ່ຊຽບໝູ່ ເປັນອາຫານຂຶ້ນໂຕະຕາມຮ້ານອາຫານ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກກອກເກີດຕາມປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ເຄືອກອຍ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Dioscorea hispida* Dennst.

ຕະກຸນ: DIOSCOREACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ກອຍເປັນພືດເຄືອ, ມີຫົວໃຕ້ດິນ 3-5 ຫົວຕໍ່ເຄືອ, ເຄືອມີຂົນ ແລະ ໜາມ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ, ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຍ່ອຍມີ 3 ໃບ, ກົກໃບຮຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍແຫຼມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈ່າງ ອອກຢູ່ຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ.

ການນຳໃຊ້:

ຫົວກອຍ ຊອຍເປັນແຜ່ນບາງໆ ລ້າງນ້ຳຫຼາຍໆຄັ້ງ ຫຼື ແຊ່ນ້ຳ ຈາກນັ້ນນຳໄປລ້າງ ແລ້ວໜື້ງປະສົມນ້ຳຕານ, ໝາກກ້ວຍນ້ຳໜື້ງ ແລະ ໝາກພ້າວ ກິນເປັນອາຫານຫວ່າງ.

ການກະຈາຍພັນ: ເຄືອກອຍ ເກີດຕາມປ່າໂຄກ, ປ່າເຫລົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຂະແຍງ (ຜັກສະແງງ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Limnophila geoffrayi* Bonati

ຕະກຸນ: SCROPHULARIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຂະະແຍງເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 10-20 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມອວບນ້ຳ ສີຂຽວອ່ອນ ມີຂົນ, ທຸກພາກສ່ວນມີກິ່ນຫອມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ບໍ່ມີກ້ານໃບ, ໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຫອກ ຍາວ 1-3 ຊມ, ກວ້າງ 1-2 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບແບບແສກແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວ ມີຂົນ. ດອກດ່ຽວ ຫຼື ເປັນຊໍ່ແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ ສີມ່ວງອ່ອນ ຫຼື ສີບົວອ່ອນ.

ການນຳໃຊ້:

ທຸກພາກສ່ວນກິນໄດ້ມີກິ່ນຫອມ ນຳມາແກງໃສ່ໜໍ່ໄມ້ ແລະ ນຳມາໃສ່ຕົ້ມສົ້ມປາຊ່ວຍດັບກິ່ນຄາວ ມີລົດຊາດດີ. ໝົດຕົ້ນນຳມາຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ເປັນຢາແກ້ທ້ອງອືດ ແລະ ໄລ່ລົມໃນທ້ອງ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຂະະແຍງເກີດຕາມທົ່ງນາ, ແຄມຫ້ວຍນ້ຳ ຕາມພື້ນທີ່ມີນ້ຳຂັງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຂ່າປ່າ, ຂ່ານ້ອຍ (ເຫຼີ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Alpinia conchigera* Griff

ຕະກຸນ: ZINGIBERRACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຂ່າປ່າເປັນພືດລົ້ມລຸກສູງ 50-150 ຊມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຍາວເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ. ໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 15-30 ຊມ, ກວ້າງ 4-10 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບໜາຄ້າຍໜັງເຫຼື້ອມມັນ. ຊໍ່ດອກແບບເປັນຮວງຕັ້ງ, ດອກສີຂາວອົມສີແດງ. ໝາກຮູບຮີສີຂຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ໜໍ່ອ່ອນມີລົດຊາດເຜັດນຳເອົາມາລວກກັບແຈ່ວ ກັບປົ່ນ ແລະ ນຳມາຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ ແລະ ແກງໃສ່ໜໍ່ໄມ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຂ່າປ່າເກີດຕາມປ່າໂຄກ ແລະ ແຄມນ້ຳ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຂ່າໂຄມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Alpinia bracteata* Roxburgh

ຕະກຸນ: ZINGIBERRACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຂ່າໂຄມເປັນພືດລົ້ມລຸກມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ, ລຳຕົ້ນກົມສູງ 1-2 ມ. ໃບດ່ຽວ, ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ແຜນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 20–50 ຊມ, ກວ້າງ 10–20 ຊມ, ກົກໃບຮຽວແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜນໃບໜາຄ້າຍໜັງສີຂຽວເຫຼືອມມັນ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ ມີ 10–20 ດອກອອກຢູ່ປາຍຍອດ, ດອກສີຂາວແກມສີລິ້ນ, ໝາກກົມສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ດອກ ນຳມາລວກ ຫຼື ໜຶ້ງ ເຮັດຊຸບ ແລະ ກັບອາຫານປະເພດອື່ນໄດ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຂ່າໂຄມເກີດຕາມປ່າດົງ, ປ່າເຫຼົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຂີງປ່າ (ປະຣາດ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Zingiber* sp.

ຕະກຸນ: ZINGIBERRACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຂີງປ່າເປັນພືດລົ້ມລຸກມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ. ໃບດ່ຽວ, ກ້ານໃບເປັນກາບຫຸ່ມລຳຕົ້ນ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຫອກ, ຍາວ 21–28 ຊມ, ກວ້າງ 6–12 ຊມ, ກົກໃບວ້ຳ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວເຫຼືອມມັນ. ຊໍ່ດອກແບບເປັນຮວງຕັ້ງແຈບ, ອອກຈາກເຫງົ້າ, ໃບປະດັບຊໍ່ດອກສີແດງ, ດອກສີຂາວ ຫຼື ເຫຼືອງອ່ອນ.

ການນຳໃຊ້:

ດອກມີລົດຊາດຫວານກິນເປັນຜັກສົດກັບອາຫານ.

ການກະຈາຍພັນ: ຂີງປ່າເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ແຄມນ້ຳ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຂາມປ້ອມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Phyllanthus emblica* L.

ຕະກຸນ: PHYLLANTHACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຂາມປ້ອມເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ, ສູງ 8–12 ມ, ເປືອກລອກເປັນແຜ່ນຕາມລວງຍາວ. ໃບດ່ຽວ, ຄ້າຍຄືໃບປະສົມ, ຈັບແບບສະລັບ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 1–2 ຊມ, ກວ້າງ 2–3 ມມ, ກົກໃບບ້ຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນ. ຫູໃບຮູບສາມຫຼ່ຽມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກອອກຢູ່ຊອກໃບ. ດອກແຍກເພດຢູ່ຕົ້ນດຽວກັນ, ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກກົມ, ສີຂຽວອ່ອນ, ແກ່ນສີນ້ຳຕານ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກຂາມປ້ອມກິນເປັນໝາກສົ້ມ ມີລົດຊາດຫວານຂົມ. ໝາກຍັງໃຊ້ເປັນຢາດີໄອ ດ້ວຍວິທີນຳເອົາໝາກມາຫຍ້ຳກິນ, ສ່ວນລຳຕົ້ນນຳໄປຕົ້ມກິນເປັນຢາລົດຕັ່ງຊີງ.

ການກະຈາຍພັນ: ຂາມປ້ອມເກີດຕາມປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຂົມກະເດົາ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Azadirachta indica* A. Juss.

ຕະກຸນ: MELIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຂົມກະເດົາເປັນຍືນຕົ້ນໄມ້ ສູງ 10-17 ມ, ເປືອກລຳຕົ້ນສີນ້ຳຕານແດງ ຫຼື ສີເທົາປົນດຳ, ເປືອກແຕກເປັນເກັດ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ ປາຍໃບຄີກ ໃບຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບມີຕ່ອມ, ໃບຍ່ອຍມີ 8-10 ຄູ່, ແຜ່ນໃບຮູບຫອກ ຫຼື ກ່ງວໂຄ້ງ, ຍາວ 5-9 ຊມ, ກວ້າງ 1-3 ຊມ, ກົກໃບບ້ຽວ, ຂອບໃບແບບແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບຂຽວເຫຼືອມ ໃບອ່ອນສີແດງ. ຊໍ່ດອກແບບແຍກຂະແໜງອອກຢູ່ຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ, ມີໃບປະດັບຮູບຫອກ. ດອກສີຂາວ ມີກິ່ນຫອມ, ກີບດອກ 5 ກີບ. ໝາກກົມຮີສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ດອກມີລົດຊາດຂົມ ລວກກັບຜັກກັບລາບ ກັບປົ່ນ ຫຼື ແຈ່ວປາແດກ. ເປັນຜັກນຳມາຂາຍເປັນສິນຄ້າໃນທ້ອງຕະຫຼາດ.

ການກະຈາຍພັນ: ຂົມກະເດົາເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກເຂືອເຖື່ອນ (ໝາກໂກ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Diospyros chevalieri* Lecomte

ຕະກຸນ: EBENACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໝາກເຂືອເຖື່ອນ ເປັນຢືນຕົ້ນ ສູງ 5-7 ມ, ລຳຕົ້ນກົມ, ກິ່ງງ່າອ່ອນມີຂົນ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 20-27 ຊມ, ກວ້າງ 3-5 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວເຫຼື້ອມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ຫຼື ດອກດ່ຽວອອກຢູ່ຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຝາດກິນກັບລາບ ແລະ ກັບປິ່ນ.

ການກະຈາຍພັນ: ໝາກເຂືອເຖື່ອນ ເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຄ້າ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Donax cannaeformis* (G.Forst.) K.Schum.

ຕະກຸນ: MARANTACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຄ້າເປັນພືດລົ້ມລຸກ ລຳຕົ້ນເປັນກໍສູງ 1-3 ມ, ມີ ເຫງົ້າ ຫຼື ຫົວໃຕ້ດິນ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຍາວເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 10-30 ຊມ, ກວ້າງ 6-17 ຊມ, ກົກໃບຮູບລິ່ມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວໜາຄ້າຍໜັງ. ຊໍ່ດອກແບບເປັນຮວງ, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ, ດອກສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມ ນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ກິນກັບປິ່ນ ຫຼື ນຳໄປລວກເຮັດຊຸບປະສົມກັບຜັກອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມແຄມນ້ຳ ແລະ ຕາມຕີນຜ່າ ບ່ອນມີຄວາມຊຸ່ມ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຄໍ້ສົ້ມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Schleichera oleosa* (Lour.) Oken.

ຕະກຸນ: SAPINDACEAE

ລັກສະນະພືດສາສາດ:

ຕົ້ນຄໍ້ສົ້ມເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10-15 ມ, ລຳຕົ້ນຄົດງໍ ແລະ ເປັນຕູດ, ເປືອກນອກສີເທົາ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກປາຍໃບຄູ່, ມີໃບຍ່ອຍ 2-4 ຄູ່, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 8-25 ຊມ, ກວ້າງ 4-12 ຊມ, ໃບຄູ່ເທິງໃຫຍ່ກວ້າງກວ່າໃບຄູ່ລຸ່ມ ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນ ຫຼື ຕິ່ງໜາມສັ້ນໆ, ໃບສີຂຽວໜາ ໃບອ່ອນສີແດງ. ຊໍ່ດອກແບບເປັນຮວງ ຫຼື ແບບຫາງກະຮອກ ອອກຢູ່ປາຍກິ່ງ ຫຼື ຊອກໃບ, ດອກນ້ອຍສີເຫຼືອງອ່ອນ, ມີກີບດອກ 5 ກີບ. ໝາກກົມ ຫຼື ຮູບໄຂ່ ສີຂຽວ ໝາກສຸກສີນ້ຳຕານ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກມີລົດຊາດສົ້ມ ກິນເປັນໝາກສົ້ມກັບແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນຄໍ້ສົ້ມເກີດຕາມປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກຄໍແລນ (ໝາກແງວ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Nephelium hypoleucum* Kurz.

ຕະກຸນ: SAPINDACEAE

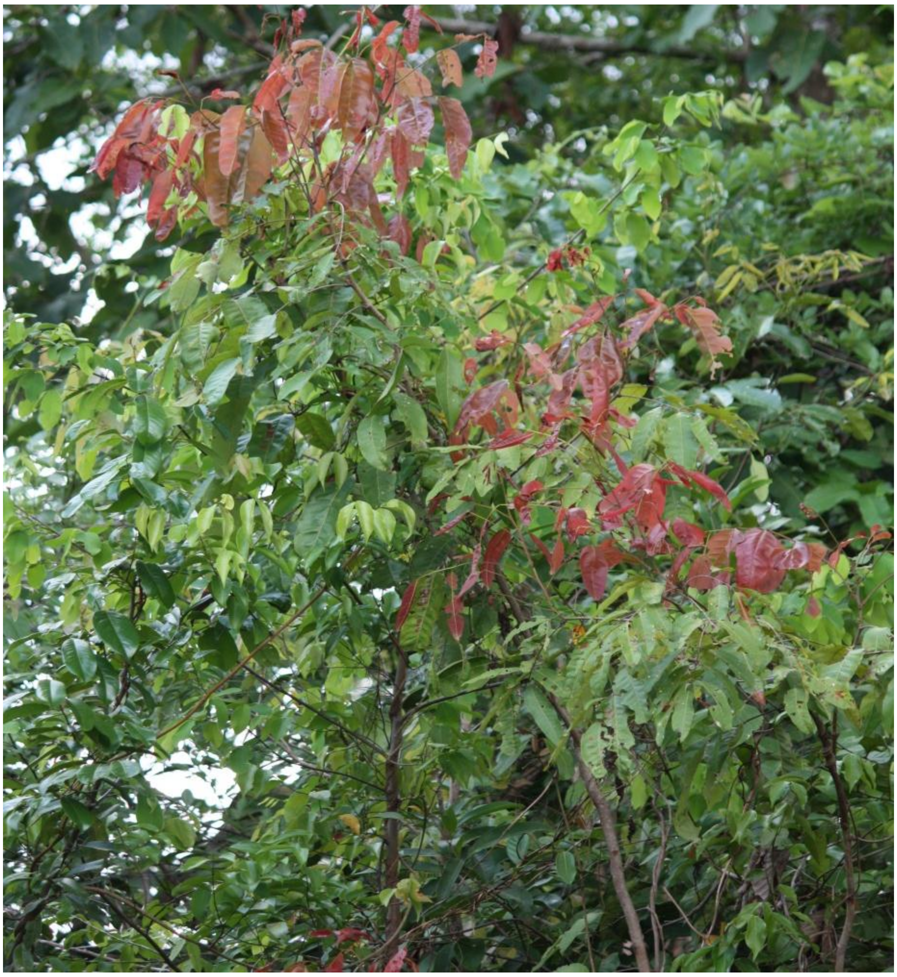
ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກຄໍແລນເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10–20 ມ, ລຳຕົ້ນຄົດງໍ ເປືອກສີນ້ຳຕານ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ໃບຍ່ອຍ ມີ 3-10 ໃບ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 10-20 ຊມ, ກວ້າງ 3-8 ຊມ, ກົກໃບມົນ ຫຼື ບ້ຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບສີຂຽວໜາກ້ຽງ. ຊໍ່ດອກແບບແຍກຂະແໜງ ອອກຢູ່ປາຍກິ່ງ ດອກສີຂາວ. ໝາກຮູບຮີ ເປືອກເປັນຕູດ, ໝາກອ່ອນສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກມີລົດຊາດສົ້ມຫວານ. ກິນເປັນໝາກໄມ້ ແລະ ໝາກສົ້ມກັບແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກຄໍແລນເກີດຕາມປ່າດົງ, ປ່າເລົ່າ.



ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນໄຄ້

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Croton* sp.

ຊື່ຕະກຸນ: EUPHOBIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໄຄ້ເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 3-4 ມ, ເປືອກນອກລຳຕົ້ນສີດຳ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບກ້ຽວວຽນ, ກ້ານໃບສັ້ນ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຍາວ 2-8 ຊມ, ກ້ວາງ 1-2 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບໃບແສກແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບວ້ຳ, ຜີວໃບດ້ານເທິງສີຂຽວເຂັ້ມ, ຜີວໃບດ້ານລຸ່ມສີຂຽວອ່ອນ. ຊໍ່ດອກແບບເປັນຮວງ ອອກຕາມກິ່ງກ້ານ. ກາບດອກມີ 5 ກາບ ສີຂຽວອົມສົ້ມມີຂົນ. ກີບດອກມີ 5 ກີບ ສີຂາວ. ໝາກກົມມີ 3 ຮ່ອງ ປາຍໝາກມີຮ່ວງຮັບລະອອງເກສອນຕິດຢູ່ສາມອັນ.

ການນຳໃຊ້:

ຊໍ່ດອກມີລົດຊາດຂົມອ່ອນ ນຳມາລວກກິນກັບລາບ ກັບກ້ອຍ ແລະ ຕົ້ມປາແດກ (ປົ່ນປາ), ຍອດອ່ອນຍັງກິນເປັນຜັກສົດກັບລາບ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໄຄ້ເກີດຕາມແຄມນ້ຳ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ດອກແຄ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Markhamia stipulata* (Wall.) Seem. ex K.Schum.

ຊື່ຕະກຸນ: BIGNONIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນແຄເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນສູງ 5-10 ມ, ລຳຕົ້ນກົມ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ມີໃບຍ່ອຍ 4-8 ຄູ່, ຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 12-26 ຊມ, ກວ້າງ 6-13 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ ຫຼື ກົມ, ຂອບໃບເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວມີຂົນ. ດອກເປັນຊໍ່ແບບກະຈ່າງ ມີ 4-10 ດອກ, ກາບດອກສີເຫຼືອງອ່ອນມີຂົນ, ກີບດອກດ້ານນອກສີເຫຼືອງອ່ອນ ດ້ານໃນສີແດງ. ເກສອນຜູ້ 2 ອັນສັ້ນ, 2 ອັນຍາວເຊື່ອມຕິດກັບກີບດອກ. ເກສອນແມ່ຍາວກ່ວາເກສອນຜູ້. ໝາກເປັນຝັກມີຂົນ.

ການນຳໃຊ້:

ດອກມີລົດຊາດຂົມ ນຳມາລວກ ຫຼື ໜຶ້ງກັບປິ່ນ, ກັບແຈ່ວປາແດກ ແລະ ລາບປາ. ດອກຍັງນຳໄປເຮັດອໍ່ວຊີ້ນໝູ່ ແລະ ອໍ່ວປາຊຶ່ງເປັນອາຫານພື້ນເມືອງຂອງລາວ.

ການກະຈາຍພັນ: ດອກແຄເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຄອນແຄນ (ປະຍົງ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Dracaena angustifolia* Roxb.

ຕະກຸນ: DRACAENACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຄອນແຄນເປັນໄມ້ພຸ່ມສູງ 2-3 ມ, ໄມ້ເນື້ອອ່ອນ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ ຫຼື ກົງວຽນ, ແຜ່ນໃບຮູບແຖບ ຍາວ 20-50 ຊມ, ກວ້າງ 2-3 ຊມ, ກົກໃບຮຽວເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບໜາຄ້າຍໜັງ ຜິວໃບລຽບເຫຼື້ອມມັນ. ຊໍ່ດອກແບບແຕກຂະແໜງອອກຕາມຊອກໃບ ແລະ ປາຍກິ່ງ, ດອກມີຈຳນວນຫຼາຍສີເຫຼືອງອ່ອນ, ມີໃບປະດັບຮູບໄຂ່ສີຂຽວ. ໝາກກົມສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີສົ້ມ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ດອກ ມີລົດຊາດຫວານນຳມາລວກຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນ ແລະ ແກງໃສ່ໜໍ່ໄມ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຄອນແຄນເກີດຕາມພື້ນທີ່ປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຄາດ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Blainvillea acmella* (L.) Philipson.

ຕະກຸນ: ASTERACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຄາດເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 10-20 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມອວບນ້ຳ ລຳແກ່ສີແດງອົມສີສົ້ມ ລຳອ່ອນສີມີຂົນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບສາມລ່ຽມ, ຍາວ 3-5 ຊມ, ກວ້າງ 2-3 ຊມ, ເສັ້ນໃບອອກຈາກກົກໃບມີ 3 ເສັ້ນ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວຜິວໃບຊາ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກແໜ້ນ, ດອກສີເຫຼືອງ, ອອກຢູ່ຊອກໃບ ແລະ ຍອດ. ໝາກຮູບຮີ.

ການນຳໃຊ້:

ນຳເອົາຍອດອ່ອນມາລວກກິນກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ ຫຼື ນຳມາຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ. ຍອດອ່ອນຍັງນຳໄປປຸງແຕ່ງໃສ່ເອາະຫຼາມ ແລະ ອາຫານປະເພດເອາະ ຫຼື ອ່ອມ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຄາດພົບໃນທົ່ວທຸກເຂດ, ບ່ອນດິນຊຸ່ມຊື່ນ ຕາມທົ່ງນາ ແລະສວນຄົວ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກເຄັງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Dialium cochinchinense* Pierre.

ຕະກຸນ: FABACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກເຄັງໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 15-30 ມ, ເປືອກລຳຕົ້ນສີເທົາອົມນ້ຳຕານແຕກເປັນເກັດ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ປາຍໃບຄີກ, ໃບຍ່ອຍມີ 5-9 ໃບ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ ຍາວ 4-7 ຊມ, ກວ້າງ 1-4 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວກ້ຽງ ຫຼື ມີຂົນບາງໆ. ຊໍ່ດອກແບບແຍກຂະແໜງ ອອກຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ, ດອກສີຂາວ ຫຼື ສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກກົມຮີສີຂຽວ ໝາກສຸກສີດຳ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ, ໃບອ່ອນ ມີລົດຊາດສົ້ມນຳມາກິນກັບແຈ່ວ ຫຼື ກິນກັບລາບ. ໝາກດິບມີລົດຊາດຝາດມັນ ນຳແກ່ນມາຕົ້ມກິນ. ໝາກສຸກນຳມາປອກກິນນອນມີລົດຊາດຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກເຄັງເກີດຕາມປ່າດົງ ແລະ ປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກແຄ້ງຟ້າ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Solanum torvum* Sw.

ຕະກຸນ: SOLANACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໝາກແຄ້ງຟ້າເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 1-2 ມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບໄຂ່, ຍາວ 7-25 ຊມ, ກ້ວາງ 5-20 ຊມ, ກົກໃບມົນ ຫຼື ວ້ຳ, ຂອບໃບວ້ຳ ຫຼື ເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບຊາມີຂົນທັງສອງດ້ານ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກອອກຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ, ດອກສີຂາວ, ກາບດອກສີຂຽວ, ກີບດອກສີຂາວເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຮູບດາວ, ເກສອນຜູ້ເຊື່ອມຕິດກັນສີເຫຼືອງ. ໝາກກົມມົນສີຂຽວ ເວລາແກ່ສີດຳ ມີແນ່ນແກ່ນຈຳນວນຫຼາຍ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກມີລົດຊາດຂົມອ່ອນ ຫຼື ນຳມາລວກເຮັດຊຸບ, ລວກກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວ, ນຳໄປໄສເອາະຫຼາມ, ອ່ອມ ແລະ ແກງໜໍ່ໄມ້. ໝາກດິບຍັງນຳໄປພັນໝ່ຽງ ແລະ ໃສ່ແໜມປາ. ຮາກນຳມາຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ເປັນຢາປົວລົງຂາວ.

ການກະຈາຍພັນ: ໝາກແຄ້ງຟ້າມັກເກີດຕາມໄຮ່, ຕາມສ່ວນ ຫຼື ຕາມທົ່ງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຈອງ (ຕ້າງຕີບ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Glochidion brunneum* Hook.f.

ຕະກຸນ: PHYLLANTHACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຈອງເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 1-4 ມ, ກິ່ງງ່າອ່ອນສີນ້ຳຕານ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 10-20 ຊມ, ກວ້າງ 5-7 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ ຫຼື ມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວໜາຄ້າຍໜັງ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກອອກຢູ່ຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງ, ໝາກກົມສີຂຽວ ໝາກສຸກສີສົ້ມ.

ການນຳໃຊ້:

ນຳເອົາຍອດ ແລະ ໃບອ່ອນ ມາກິນດິບກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ ແລະ ກັບລາບ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຈອງເກີດຕາມແຄມນ້ຳ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສະເມັກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Syzygium antisepticum* (Blume) Merr. & L.M.Perry

ຕະກຸນ: MYRTACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກສະເມັກເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 5-7 ມ, ລຳຕົ້ນບິດງໍ, ເປືອກລຳຕົ້ນສີນ້ຳຕານແດງ, ແຕກເປັນເກັດແຜ່ນບາງໆ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫອກ, ກົກໃບມົນ ຫຼື ແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼືອມໃບອ່ອນສີນ້ຳຕານ ຫຼື ແດງ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ, ດອກສີຂາວ. ໝາກກົມມົນ ສີຂາວ ໝາກສຸກເປັນສີດຳ ຫຼື ສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຝາດ ນຳມາກິນເປັນຜັກສົດກັບປີ່ນ, ກັບແຈ່ວປາແດກ, ກັບລາບ ແລະ ພັນແໜມເຂົ້າ. ເປັນຜັກທີ່ນຳມາຂາຍເປັນສິນຄ້າຕາມທ້ອງຕະຫຼາດ. ໃບແກ່ນຳມາຕຳໂພະຕາມຂໍ່ ແກ້ອາການເຈັບບວມ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກສະເມັກເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສ້ານ (ປູ້)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Dillenia indica* L.

ຕະກຸນ: DILLENIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກສ້ານ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 8-10 ມ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ກວ້າງ 12-16 ຊມ, ຍາວ 20-30 ຊມ. ກົກໃບຮູບລີ່ມ, ຂອບໃບແຊກແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບມົນ, ໃບສີຂຽວໝາ ຜິວໃບມີຂົນຊາ. ດອກດ່ຽວ ອອກຢູ່ປາຍກິ່ງງ່າ ສີເຫຼືອງ, ກາບດອກມີ 6 ກາບ ສີຂຽວອ່ອນມີຂົນ. ກີບດອກມີ 5-6 ກີບ ສີເຫຼືອງຫຼົ່ນງ່າຍ. ເກສອນຜູ້ມີຈຳນວນຫຼາຍ. ໝາກກົມອວບນ້ຳສີຂຽວ ໝາກເວລາສຸກສີເຫຼືອງອົມສົ້ມ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກມີລົດຊາດສົ້ມ ກິນກັບແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກສ້ານ ເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສອບແສບ (ໂປເລາະ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Connarus semidecandrus* Jack

ຊື່ຕະກຸນ: CONNARACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ສອບແສບເປັນເຄືອ, ລຳຕົ້ນກົມ, ກິ່ງງ່າອ່ອນສີສົ້ມ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ, ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ໃບຍ່ອຍ 3-7 ໃບ, ກ້ານໃບສັ້ນ, ໃບຍ່ອຍຮູບຮີ ຫຼື ໃບຮູບຫອກ ຍາວ 8-22 ຊມ, ກວ້າງ 4-8 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍແຫຼມ, ໃບອ່ອນສີນ້ຳຕານ, ໃບແກ່ສີຂຽວ ຜິວໃບມັນເຫຼືອມ. ຊໍ່ດອກແບບແຕກຂະແໜງ ອອກຢູ່ປາຍຍອດ. ດອກສີຂາວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານອ່ອນມີຂົນ. ກາບດອກຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ ມີຂົນ, ກີບດອກຮູບຂອບຂະໜານສີຂາວ. ໝາກຮູບເຄິ່ງດວງເດືອນ, ເປືອກບາງສີຂຽວ ເວລາສຸກສີສົ້ມ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ມີລົດຊາດຝາດ ກັບລາບ, ກັບແຈ່ວ. ໃບນຳໄປຕົ້ມລ້າງບາດແຜ່ນ້ຳຮ້ອນລວກ ຫຼື ໄຟໄໝ້. ເຄືອຕົ້ມດື່ມບຳລຸງກຳລັງ.

ການກະຈາຍພັນ: ສອບແສບເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກສົ້ມ (ຜັກຕາກົ້ງ, ຜັກບົ້ງກື)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Portulaca oleracea* L.

ຕະກຸນ: PORTULACACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກສົ້ມ ເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ລຳຕົ້ນແຕກແໜງເລືອຕາມໜ້າດິນ, ລຳ ແລະ ກິ່ງງ່າສີຂຽວ ຫຼື ສີແດງ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ ຫຼື ກ້ຽວວຽນ, ກ້ານໃບສັ້ນ ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ປີ້ນ ຍາວ 1-2 ຊມ, ກວ້າງ 1-2 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບສີບົວ, ປາຍໃບມົນ, ຜິວໃບດ້ານເທິງ ສີຂຽວ, ດ້ານລຸ່ມສີຂຽວອ່ອນເປັນນວນ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ຊອກໃບ, ດອກແຍກເພດໃນດອກດຽວກັນ, ດອກສີເຫຼືອງ, ກີບດອກມີ 4-5 ກີບ, ກາບດອກມີ 4-5 ກາບ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາລວກກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ ແລະ ຊຸບກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ. ນອກຈາກນີ້ ໃບ ສົດຕຳຄັ້ນເອົານ້ຳ ປະສົມນ້ຳຕານ ແລະ ນ້ຳເຜີ້ງ ດື່ມແກ້ອາການຮ້ອນໃນ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກສົ້ມເກີດຕາມທົ່ງນາ, ແຄມນ້ຳ ແລະ ຕາມສວນຄົວ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສົ້ມຂີ້ມ້ອນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Embelia ribes* Burm.f.

ຕະກຸນ: PRIMULACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ສົ້ມຂີ້ມ້ອນ ເປັນໄມ້ເຄືອ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຍາວ 1-2 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານແກມ ຫຼື ຮູບຮີ ຍາວ 3-8 ຊມ, ກວ້າງ 1-3 ຊມ, ໂຄນໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼື້ອມມັນ, ຊໍ່ດອກແບບແຕກຂະແໜງອອກຈາກຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ, ດອກສີຂາວ ຫຼື ເຫຼືອງອ່ອນ. ກາບດອກມີ 5 ກາບ ສີຂຽວ ຫຼື ສີເຫຼືອງອ່ອນມີຂົນ. ກີ້ກີບດອກເຊື່ອມຕິດກັນປາຍແຍກເປັນແສກຮູບຮີສີຂາວ. ໝາກມົນ ຫຼື ກົມຮີ ສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ ຫຼື ສີດຳ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມກິນເປັນຜັກສົດ ກັບປົ່ນ, ເອາະ, ລາບ. ໃບນຳມາຕົ້ມດື່ມ ເປັນຢາລະບາຍ, ລຳນຳໄປຕົ້ມດື່ມ ແກ້ອາການປັດສະວະຊຸ້ນ, ໜິ້ວ, ຊ່ວຍແກ້ອາການໄອ.

ການກະຈາຍພັນ: ສົ້ມຂີ້ມ້ອນເກີດຕາມປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສົ້ມປ່ອຍ, (ຍະໄລ້, ສະຫວາດ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Acacia concinna* (Willd.) DC.

ຕະກຸນ: FABACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ສົ້ມປ່ອຍເປັນໄມ້ເຄືອ, ກິ່ງງ່າອ່ອນມີໜາມ ແລະ ມີຂົນ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ, ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຍ່ອຍ ມີ 10-35 ຄູ່, ຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 3-12 ມມ, 1-3 ມມ,ໂຄນໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບຕິ່ງໜາມ. ຊໍ່ດອກລວມແບບກະຈ່າງ. ດອກຂະໜາໜາດນ້ອຍສີຂາວ. ກີບກາບດອກເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຮູບຖ້ວຍ ສີແດງ. ກີບກີບດອກເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຫຼອດສີຂາວ. ໝາກເປັນຝັກແປສີຂຽວ ເວລາແກ່ສີດຳ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມ ນຳມາແກງໃສ່ໄກ່ ແລະ ປາ. ເປືອກນຳມາແຊ່ນ້ຳດື່ມ ເຮັດໃຫ້ຊຸ່ມຄໍແກ້ໄອ, ຮາກໃຊ້ຕົ້ມນ້ຳດື່ມແກ້ ອາການເຈັບທ້ອງ.

ການກະຈາຍພັນ: ສົ້ມປ່ອຍເກີດຕາມປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສົ້ມພໍ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Streblus asper* Lour

ຕະກຸນ: MORACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນສົ້ມພໍເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 5-7 ມ, ເປືອກລໍາຕົ້ນເປັນເກັດສີເທົາ, ກິ່ງອ່ອນມີຂົນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ຍາວ 4-8 ຊມ, ກວ້າງ 2-4 ຊມ, ກົກໃບ ມົນ, ຂອບໃບແຊກແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວໜາຊາ. ດອກແຍກເພດ ແຕ່ຮ່ວມ ຕົ້ນ ອອກຕາມກິ່ງງ່າ ແລະ ຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງ. ກາບດອກມີ 4 ກາບ ສີຂຽວອ່ອນ ມີ ຂົນ. ໝາກກົມຮີ ສຸກສີສົ້ມ ຫຼື ສີເຫຼືອງ.

ການນໍາໃຊ້:

ກິນໝາກສຸກ ທີ່ມີລົດຊາດຫວານ. ໃບນໍ້າມາປີ້ງ ແລະ ຊົງນໍ້າດື່ມ ເປັນຢາລະບາຍ.

ການກະຈາຍພັນ: ສົ້ມພໍເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສົ້ມພົດ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Rhus chinensis* Mill.

ຕະກຸນ: ANACARDICEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ສົ້ມພົດເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 5-7 ມ, ກິ່ງອ່ອນ ແລະ ກ້ານໃບສີແດງມີຂົນ. ໃບປະສົມ, ໃບຍ່ອຍຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ໃບສີຂຽວມີຂົນ. ຊໍ່ດອກແບບແຕກຂະແໜງມີຂົນ, ດອກສີຂາວ. ໝາກສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນໍາໃຊ້:

ເອົາໝາກແກ່ນມາຕໍາປະສົມເກືອ ກິນເປັນໝາກສົ້ມ.

ການກະຈາຍພັນ: ສົ້ມພົດເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສົ້ມມໍ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Terminalia chebula* Retz.

ຕະກຸນ: COMBRETACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນສົ້ມມໍເປັນໄມ້ຢືນ ຕົ້ນສູງ 10-20 ມ, ກິ່ງງ່າ ແລະ ຍອດອ່ອນມີຂົນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບມີຕ່ອມ, ໃບຮູບຮີ ຍາວ 8-15 ຊມ, ກວ້າງ 6-10 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜນໃບສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ. ດອກສີເຫຼືອງມີຂົນ. ໝາກຮູບຮີກົມກ້ຽງ.

ການນໍາໃຊ້:

ໝາກມີລົດຊາດສົ້ມຂົມ ແລະ ຝາດ ກິນເປັນໝາກສົ້ມກັບແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນສົ້ມມໍມັກເກີດຕາມປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ເຄືອສົ້ມລົມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Aganonerion polymorphum* Pierre ex Spire

ຕະກຸນ: APOCYNACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ສົ້ມລົມເປັນໄມ້ເຄືອ, ທຸກພາກສ່ວນມີຢາງສີຂາວ, ກິ່ງງ່າອ່ອນມີຂົນ. ໃບດ່ຽງຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຮູບໄຂ່, ຮູບຫອກ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 4-9 ຊມ, ກວ້າງ 2-4 ຊມ, ໂຄນໃບມົນ ຫຼື ວົ້າຮູບຫົວໃຈ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ ຫຼື ມົນ, ຜິວໃບດ້ານເທິງເຫຼື້ອມມັນ, ທ້ອງຜິວໃບດ້ານລຸ່ມມີຂົນ,ໃບອ່ອນມີຂົນ. ຊໍ່ດອກແບບແຍກຂະແໜ່ງອອກຢູ່ຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ, ດອກສີບົວ, ມີຂະໜາດນ້ອຍຈຳນວນຫຼາຍ, ໝາກມົນກົມສີຂຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມນຳເອົາໃບອ່ອນມາແກງໃສ່ປາ. ລຳຕົ້ນຕົ້ມດື່ມ ຫຼື ນຳໃບມາຄັ້ງອຢ້ຳແກ້ອາການວິນວຽນ.

ການກະຈາຍພັນ: ສົ້ມລົມເກີດຕາມປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສົ້ມໂກ່ຍ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Ampelocissus* sp.

ຕະກຸນ: VITACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ສົ້ມໂກ່ຍເປັນໄມ້ເຄືອ, ມີມືເກາະ, ຕາມລຳຕົ້ນເປັນຮ່ອງ, ກິ່ງງ່າອ່ອນມີຂົນ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບຫົວໃຈ, ກົກໃບວ້ຳຮູບຫົວໃຈ, ຂອບໃບແບບແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ ຜິວໃບດ້ານເທິງກ້ຽງ, ຜິວໃບດ້ານລຸ່ມມີຂົນ. ຊໍ່ດອກແບບແຍກຂະແໜງ, ອອກກົງກັນຂ້າມກັບໃບ ຫຼື ຕາມຂໍ້ຂອງເຄືອ. ດອກສີຂາວປົນສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກມົນກົມສີຂຽວ, ໝາກສຸກສີມ່ວງ ຫຼື ສີດຳ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດສົ້ມກິນກັບປິ່ນ ແລະ ກິນກັບແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ສົ້ມໂກ່ຍເກີດຕາມປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ສົ້ມແສງ (ຕົ້ນແສງ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Xanthophyllum flavescens* Roxb.

ຕະກຸນ: XANTHOPHYLLACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ສົ້ມແສງເປັນໄມ້ພຸ່ມ ລຳຕົ້ນສີນ້ຳຕານ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 10-18 ຊມ, ກວ້າງ 4-8 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼື້ອມມັນ ໃບອ່ອນສີສົ້ມ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດມັນ ນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ກັບລາບ, ກັບປົ່ນ ແລະ ແຈ່ວປາແດກ.

ການກະຈາຍພັນ: ສົ້ມແສງເກີດຕາມແຄມນ້ຳ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກສັງ (ຜັກແກ້ວ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Peperomia pellucida* (L.) Kunth

ຕະກຸນ: PIPERACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກສັງເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 15-20 ຊມ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງກ້ານອວບນ້ຳ ສີຂຽວອ່ອນ ຫຼື ສີສົ້ມອ່ອນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຍາວ 1-2 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫົວໃຈ, ຍາວ 1-4 ຊມ, ກວ້າງ 1-3 ຊມ, ກົກໃບວ້ຳ ຫຼື ມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບດ້ານເທິງເຫຼື້ອມມັນສີຂຽວ ຫຼື ຂຽວອ່ອນ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງ ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ແລະ ຊອກໃບ, ດອກນ້ອຍມີຈຳນວນຫຼາຍ ອອກຕາມແກນຊໍ່ດອກ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຫວານນຳມາເຮັດແກງ, ຍຳ ແລະ ຊຸບ. ໃບນຳມາຄັ້ນນ້ຳດື່ມ ແກ້ອາການເຈັບທ້ອງ, ຕຳໂພະໃສ່ຝີ ແລະ ບາດແຜທີ່ເປັນໜອງ ຫຼື ຜື່ນຄັນ ຊ່ວຍຮັກສາອາການໄດ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກສັງເກີດຕາມແຄມນ້ຳ, ແຄມບ້ານ ແລະ ຕາມສ່ວນ ບ່ອນມີຄວາມຊຸ່ມ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກໄສ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Momordica charantia* L.

ຕະກຸນ: CUCURBITACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກໄສເປັນພືດເຄືອ ມີມືເກາະ, ລຳຕົ້ນເປັນລ່ຽມມີຂົນປົກຄຸມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຍາວ 5-7 ຊມ, ມືເກາະອອກຢູ່ຫຼືບໃບ. ແຜ່ນໃບຄ້າຍຮູບຝາມື, ຍາວ 4-5 ຊມ, ກວ້າງ 5-6 ຊມ. ກົກໃບວ້ຳ, ຂອບໃບວ້ຳເລິກ 5-7 ແສກ, ປາຍໃບແຫຼມ, ມີເສັ້ນໃບ 3-5 ເສັ້ນ, ໃບສີຂຽວມີຂົນ. ດອກດ່ຽວແຍກເພດຢູ່ຕົ້ນດຽວກັນ, ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ, ອອກຢູ່ຊອກໃບ, ກາບດອກມີ 5 ກາບ ສີຂຽວອ່ອນ ຫຼື ສີເຫຼືອງ, ກີບດອກມີ 5 ກີບ ສີ ເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກຮູບຮີ, ເນື້ອໝາກອ່ອນນຸ່ມສີຂຽວ ເວລາສຸກສີສົ້ມ ຫຼື ສີເຫຼືອງ, ຜິວເປັນຕູດ. ແກ່ນມີຫຼາຍ ສີນ້ຳຕານ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດ, ໃບອ່ອນ ແລະ ໝາກນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ຫຼື ລວກກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ, ກັບລາບ, ນຳມາແກງໃສ່ຊີ້ນ ແລະ ໃສ່ເຫັດປວກ ມີລົດຊາດຂົມຫວານ. ຜັກໃສ່ນຳມາຕົ້ມກິນຍັງເປັນຢາຮັກສາໂລກຫອບຫືດ, ຊ່ວຍຈະເລີນອາຫານ ແລະ ລົດນ້ຳຕານໃນເລືອດ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກໄສແຄມນາ, ປ່າເລົ່າ ແລະ ແຄມສວນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ເຄືອໄສ້ຕັນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Amphineurion marginatum* (Roxb.) D.J.Middleton

ຕະກຸນ: APOCYNACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເຄືອໄສ້ຕັນເປັນໄມ້ເຄືອ, ທຸກພາກສ່ວນມີຢາງສີຂາວ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ກ້ານໃບສັ້ນ ສີບົວ, ແຜ່ນໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 6-8 ຊມ, ກວ້າງ 2-3 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼືອມມັນ. ຊໍ່ດອກອອກຕາມຊອກໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ, ດອກສີຂາວ. ກົກກາບດອກເຊື່ອມຕິດກັນ ເປັນຮູບຖ້ວຍສີຂຽວອ່ອນ. ກົກກີບດອກເຊື່ອມຕິດກັນເປັນຫຼອດປາຍແຍກເປັນແສກສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາແກງໃສ່ໄກ່.

ການກະຈາຍພັນ: ເຄືອໄສ້ຕັນເກີດຕາມເກີດຕາມປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຂອຍຈໍ (ຫາງໝາ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Conyza albida* Willd. ex Spreng.

ຕະກຸນ: ASTERACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 30-80 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມອວບ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບສັ້ນ, ແຜ່ນໃບຮູບກົມສ້ວຍ ຍາວ 20-25 ຊມ, ກວ້າງ 2-4 ຊມ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບແບບແຂ້ວເລື່ອຍ, ກົກໃບຮຽວແຫຼມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກແໜ້ນ ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ຊອກໃບ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາແກງໃສ່ຊີ້ນ ແລະ ນຳມາລວກກິນກັບແຈ່ວ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຂອຍຈໍເກີດຕາມບ່ອນທີ່ມີແສງແດດ ແລະ ດິນປຽກຊຸ່ມ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຊາຍຊູ້

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Capparis zeylanica* L.

ຕະກຸນ: CAPPARIDACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຊາຍຊູ້ເປັນພືດເຄືອ, ລຳຕົ້ນສີເທົາ ຕາມຂໍ້ມີໜາມ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຮູບຫອກ ຫຼື ຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ຍາວ 10–20 ຊມ, ກວ້າງ 3–15, ກົກໃບມົນ ຫຼື ແຫຼມ, ຂອບໃບເປັນແຊກ, ປາຍໃບມົນ ຫຼື ແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວເປັນມັນເຫຼື້ອມ. ຊໍ່ດອກອອກເປັນກະຈຸກ ມີ 2–5 ດອກ, ອອກຢູ່ຊອກໃບ, ດອກສີຂາວປົນສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີມ່ວງ. ກາບດອກມີ 4 ກາບ, ຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານ. ກີບດອກມີ 4 ກີບ, ຮູບຂອບຂະໜານ, ກີບຄູ່ເທິງສີເຫຼືອງປົນຂາວ, ກີບຄູ່ລຸ່ມສີຂາວປົນມ່ວງ, ຫຼົ່ນງ່າຍ. ເກສອນຜູ້ມີ 20–30 ອັນ. ໝາກຮູບຮີ ສີຂຽວເຫຼືອມ ໝາກສຸກສີແດງ ຫຼື ສີມ່ວງ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນໄດ້ ມີລົດຊາດຫວານ. ຮາກຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ເປັນຢາບຳລຸງການໄຫຼວຽນເລືອດ, ໄລ່ລົມໃນກະເພາະ, ເປັນຢາບຳລຸງຫຼັງເກີດລູກ ຊ່ວຍໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່, ແກ້ອາການໄອຊ້ຳເຮື້ອ. ລຳຕົ້ນຕົ້ມນ້ຳດື່ມແກ້ອາການຟົກຊ້ຳ ໄລ່ນ້ຳຢາງເຫຼືອງ. ໃບນຳມາຕົ້ມອາບແກ້ໂລກຜິວໜັງ.

ການກະຈາຍພັນ: ປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກດາງຂົມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Glinus oppositifolius* (L.) DC.

ຕະກຸນ: MOLLUGINACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກດາງຂົມເປັນພືດລົ້ມລຸກ ລຳຕົ້ນແຕກແໜງເລືອຕາມໜ້າດິນ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງ ສີຂຽວ ຫຼື ສີແດງ. ໃບດ່ຽວ ສີຂຽວຈັບແບບອ້ອມຮອບຢູ່ຂໍ້ 4-5 ໃບ, ກ້ານໃບສັ້ນ, ແຜ່ນໃບຮູບຫອກ ຫຼື ຮູບຮີ ຍາວ 1-2 ຊມ, ກວ້າງ 3-5 ມມ, ກົກໃບຮຽວແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນ ຫຼື ແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ. ດອກດ່ຽວສີຂາວ ອອກຢູ່ບໍລິເວນຂໍ້ 4-5 ດອກ. ໝາກຮູບຮີ.

ການນຳໃຊ້:

ທຸກພາກສ່ວນສາມາດກິນໄດ້ ມີລົດຊາດຂົມຫວານ ນຳໄປແກງໃສ່ປາ. ຜັກດາງຂົມຍັງໃຊ້ເປັນຢາ ເຊັ່ນ: ເອົາໝົດຕົ້ນ ຕົ້ມນ້ຳດື່ມແກ້ຮ້ອນໃນ, ແກ້ຫວັດ, ແກ້ໄອ, ບັນເທົາອາການເຈັບທ້ອງ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງໃຊ້ຕຳໂພະໃສ່ບາດແຜ່ ຫຼື ບໍລິເວນ ທີ່ມີອາການບວມຊ້ຳ ອັກເສບ ແລະ ແກ້ອາການຄັນ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກດາງຂົມເກີດຕາມທົ່ງນາ, ແຄມນ້ຳ ແລະ ຕາມສວນ ບ່ອນດິນຊຸ່ມ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກເດື່ອກັ້ງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Ficus racemosa* L.

ຕະກຸນ: MORACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10-20 ມ, ລຳຕົ້ນກັ້ງ ເປືອກນອກສີນ້ຳຕານປົນສີເທົາ, ທຸກພາກສ່ວນມີຢາງສີຂາວ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ ມີກ້ານໃບຍາວສີນ້ຳຕານ, ແຜ່ນຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຫອກ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼື້ອມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຕາມລຳຕົ້ນ ຫຼື ກິ່ງງ່າ. ໝາກມົນສີຂຽວ ເວລາໝາກສຸກສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ໝາກອ່ອນ ທີ່ມີລົດຊາດຝາດ ນຳມາກິນກັບລາບ, ກັບປິ່ນ ແລະ ແຈ່ວປາແດກ.

ການກະຈາຍພັນ: ມັກເກີດຕາມແຄມນ້ຳ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກຕ້ອງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr.

ຕະກຸນ: MELIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໄມ້ຢືນຕົ້ນ, ສູງ 10–20 ມ, ເປືອກສີເທົາອົມສີນ້ຳຕານ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ ມີ 3 ໃບຍ່ອຍ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 10–20 ຊມ, ກ້ວາງ 13–15 ຊມ, ກົກໃບມົນ ຫຼື ບ້ຽວ, ຂອບໃບລຽບ ຫຼື ເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບມົນ, ໃບສີຂຽວໜາ ມີຂົນ. ຊໍ່ດອກແບບແຍກຂະແໜງອອກຕາມຊອກໃບ, ດອກສີຂຽວອົມສີເຫຼືອງອ່ອນ, ກາບດອກເປັນຮູບຖ້ວຍ ສີຂຽວມີຂົນ, ກີບດອກມີ 5 ກີບ ສີຂຽວ ມີຂົນອ່ອນ. ໝາກມົນສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກມີລົດຊາດສົ້ມຫວານ ກິນເປັນໝາກສົ້ມກັບແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກຕ້ອງເກີດຕາມປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕາວຄັນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Wallichia gracilis* Becc.

ຕະກຸນ: ARECACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕາວຄັນເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 2-3 ມ, ມີໜ່າງເສັ້ນໃຍໂອບລໍາຕົ້ນ. ກ້ານໃບແຂງໂອບຫຸ້ມລໍາຕົ້ນ ຍາວ 1-2 ມ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ. ໃບຍ່ອຍຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫອກ ຍາວ 30-40 ຊມ, ກວ້າງ 7-9 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບເປັນແຊກແຂ້ວ. ຊໍ່ດອກອອກແບບເປັນຮວງຫ້ອຍລົງ, ດອກແຍກເພດ. ໝາກຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ ສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ ແລະ ແດງ.

ການນໍາໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ນໍາມາອ່ອມ ແລະ ແກງໃສ່ຊີ້ນ ຫຼື ປາ ມີລົດຊາດຫວານ ແລະ ຍັງນໍາມາເຜົາຕໍາແຈ່ວ ເປັນອາຫານພື້ນເມືອງທີ່ປະຊາຊົນລາວນິຍົມກິນ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມພື້ນປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕິ້ວສົ້ມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Cratoxylum formosum* (Jack) Dyer

ຕະກຸນ: CLUSIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕິ້ວສົ້ມເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 8-15 ມ, ລຳຕົ້ນມີໜາມ ເປືອກນອກສີນ້ຳຕານປົນດຳ ແຕກເປັນເກັດຕາມລວງຍາວ, ມີນ້ຳຢາງໜຽວສີແດງ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ຍາວ 7-10 ຊມ, ກວ້າງ 3-4 ຊມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ, ໃບອ່ອນສີແດງອົມບົວ. ຊໍ່ດອກອອກແບບກະຈຸກ ຕາມກົ່ງງ່າ, ດອກສີແດງອົມສີບົວອ່ອນ, ມີກິ່ນຫອມ, ກາບດອກສີແດງ, ກີບດອກສີຂາວ. ໝາກຮູບຮີ ເວລາແກ່ແຫ້ງຈະແຕກອອກ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ຊໍ່ດອກ ທີ່ມີລົດສົ້ມ ໃຊ້ກິນເປັນຜັກສົດ ແລະ ນຳໄປແກງໃສ່ປາ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕິ້ວສົ້ມເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຕີນລົດ, ຜັກເຮືອເທາະ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Crassocephalum crepidioides* (Benth.). S. Moore

ຕະກຸນ: ASTERACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຕີນລົດເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 40-70 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມອວບນ້ຳມີຂົນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ, ຍາວ 6-15 ຊມ, ກວ້າງ 3-6 ຊມ, ກົກໃບຮຽວແຫຼມແຄບເປັນກ້ານໃບ, ຂອບໃບເປັນແບບແຊກແຂ້ວ ຫຼື ວ້ຳ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ ແຜ່ນໃບດ້ານເທິງກ້ຽງ ດ້ານລຸ່ມມີຂົນ. ຊໍ່ດອກອອກແບບກະຈຸກສີຂາວແກມສີສົ້ມ, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ. ໝາກຮູບທ່ອນກົມ ມີຂົນຢູ່ປາຍ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາລວກກິນ, ກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ ແລະ ນຳໄປຊຸບປະສົມກັບຜັກະນິດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຕີນລົດເກີດຢູ່ຕາມປ່າເຫຼົ່າ, ທົ່ງນາ ແລະ ຕາມສວນຄົວ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຕີນຮຸ້ງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Helminthostachys zeylanica* (L.) Hook.

ຕະກຸນ: OPHIOGLOSSACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຕີນຮຸ້ງເປັນພືດລົ້ມລຸກ ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ຫຼື ແບບຮູບຝາມື, ກ້ານໃບ 20-50 ຊມ, ໃບຍ່ອຍ ຍາວ 20-25 ຊມ, ກວ້າງ 2-5 ຊມ, ສີຂຽວ ຫຼື ສີນ້ຳຕານແກມສີມ່ວງ. ໃບແກ່ມີກຸ່ມສະປໍຕິດຢູ່ເທິງກ້ານໃບ ແລະ ແຜ່ນໃບ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາລວກມີລົດຊາດສົ້ມ ກິນກັບອາຫານ ແລະ ນຳໄປຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນ. ສ່ວນຮາກນຳໃຊ້ເປັນຢາ ພົ່ນທາແຜ່ເປື່ອຍ, ນ້ຳຮ້ອນລວກ, ໃບຕົ້ມນ້ຳອາບສຳລັບແມ່ຢູ່ກຳຫຼັງເກີດລູກ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມພື້ນປ່າ ບ່ອນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ, ໃນປ່າປະສົມ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຫວ້ານຕູບໝູບ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Kaempferia rotunda* L.

ຕະກຸນ: ZINGIBERRACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຫວ້ານຕູບໝູບເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ມີເຫງົ້າເປັນຫົວມົນ ມີກິ່ນຫອມ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບກ້ຽວວຽນ, ແຜ່ນໃບຮູບມົນ ຫຼື ຮູບໄຂ່, ປາຍໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ກົກໃບເວລາຍັງອ່ອນກໍ້ ຫຼື ມ້ວນເຂົ້າຫາກັນ ສີຂຽວແກມສີແດງ ຜິວໃບດ້ານເທິງກ້ຽງ ດ້ານລຸ່ມມີຂົນອ່ອນ.

ການນຳໃຊ້:

ໃບອ່ອນນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ກິນກັບແກງໜໍ່ໄມ້, ຊຸບໜໍ່ໄມ້ ແລະ ແຈ່ວປາແດກ. ເຫງົ້າຮາກນຳໄປຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ເປັນຢາແກ້ອາການເຈັບທ້ອງບິດ ທ້ອງຍິ່ງ ແລະ ປິວກະເພາະລຳໃສ້.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກຕູມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Aegle marmelos* (L.) Corrêa

ຕະກຸນ: RUTACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກຕູມເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10–15 ມ, ເປືອກນອກສີເທົາແຕກເປັນແຊກຕື້ນໆ, ເນື້ອໄມ້ມີກິ່ນຫອມ, ຕາມລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າມີໜາມ. ໃບປະສົມແບບຝາມື ມີ 3 ໃບຍ່ອຍ, ໃບຍ່ອຍຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 5–14 ຊມ, ກ້ວາງ 2–6 ຊມ, ສອງໃບລຸ່ມນ້ອຍກວ່າໃບເທິງ, ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ ຫຼື ເປັນແຊກມົນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ ຜິວກ້ຽງ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈ່າງ ອອກຕາມປາຍກິ່ງ ຫຼື ຊອກໃບ. ດອກສີຂາວອົມສີເຫຼືອງອ່ອນ ມີກິ່ນຫອມ. ໝາກມົນ ຫຼື ຮູບຮີ ສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຮື່ນ ກິນເປັນຜັກສົດກັບເອາະ ກັບປົ່ນ. ໝາກຕາກແຫ້ງ ຕົ້ມນ້ຳດື່ມເປັນຢາແກ້ທ້ອງບິດ ແລະ ບຳລຸງ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກຕູມເກີດຕາມປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຕົບ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Monochoria hastata* (L.) Solms

ຕະກຸນ: PONTEDRIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເປັນພືດນ້ຳລອຍຕາມໜ້ານ້ຳ, ລຳຕົ້ນສັ້ນ, ຮາກຝອຍສີນ້ຳຕານ ຫຼື ແດງ ຈຳນວນຫຼາຍ. ໃບດ່ຽວ ກ້ານໃບຍາວ 10-15 ຊມ, ອວບນ້ຳ ກົກກ້ານໃບໂພງອອກສີຂຽວ, ແຜ່ນໃບຮູບຫົວໃຈ ຍາວ 3-5 ຊມ, ກວ້າງ 2-3 ຊມ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ກົກໃບວ້ຳ, ໃບສີຂຽວໜາຄ້າຍໜັງເຫຼືອມມັນ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ກົກກ້ານໃບ, ມີ 5-15 ດອກສີມ່ວງອ່ອນ, ມີໃບປະດັບຫຸ້ມຊໍ່ດອກ ຮູບໄຂ່ ສີຂຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ຊໍ່ດອກ ນຳມາລວກ ມີລົດຊາດຫວານ ກິນກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວ ແລະ ນຳໄປຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຕົບເກີດຕາມແຄມນ້ຳ ຕາມຫ້ວຍ ບຶງ ແລະ ໜອງນ້ຳຕ່າງໆ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນໝາກແຕ້
ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Afzelia xylocarpa* (Kurz) Craib
ຕະກຸນ: FABACEAE
ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກແຕ້ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10-15 ມ, ລຳຕົ້ນກົມ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ມີໃບຍ່ອຍ 3-5 ຄູ່, ແຜ່ນໃບຍ່ອຍຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 4-9 ຊມ, ກວ້າງ 2-5 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວກ້ຽງ. ດອກເປັນຊໍ່ແບບກະຈ່າງ ມີ 4-10 ດອກ ອອກຢູ່ປາຍຍອດ, ດອກສີຂຽວອ່ອນແກມສີແດງມີຂົນ, ກາບດອກເປັນຮູບເຮືອ ສີຂຽວອົມແດງ, ກີບດອກດ້ານນອກສີເຫຼືອງອ່ອນ ດ້ານໃນສີເຫຼືອງແກມສີບົວ. ໝາກເປັນຝັກແປຄ້າຍດາບໝາກອ່ອນສີຂຽວ ໝາກສຸກສີນ້ຳຕານ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກດິບຜ່າກິນແກ່ນ ມີລົດຊາດຫວານ. ສະເພາະແກ່ນແກ່ ແມ່ນໃຊ້ຕົ້ມນ້ຳຫວານກິນ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກແຕ້ເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ເຄືອບ້າບິນ (ໝາກບ້ານ້ອຍ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Entada reticulata* Gagnep

ຕະກຸນ: FABACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເຄືອບ້າບິນເປັນພືດເຄືອ ມີຫົວໃຕ້ດິນ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ໃບຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບມີຂົນ, ໃບຍ່ອຍມີ 8-19 ຄູ່, ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຍ່ອຍຮູບຂອບຂະໜານ, 5-15 ມມ, ກວ້າງ 3-4 ມມ, ກົກໃບມົນ, ປາຍໃບວ້ຳ ມີຕິ່ງໜາມ, ຂອບໃບລຽບ, ໃບສີຂຽວ ມີຂົນທັງສອງດ້ານ, ຊໍ່ດອກແບບຮວງ ມີຂົນ, ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ, ມີຂົນ. ໝາກເປັນຝັກ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຫວານມັນ ນຳມາແກງໃສ່ໜໍ່ໄມ້, ລວກກັບອາຫານ ແລະ ເຮັດຊຸບ.

ການກະຈາຍພັນ: ເຄືອບ້າບິນ ເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າໂຄກ

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ບອນຄັນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Colocasia esculenta* (L.) Schott

ຕະກຸນ: ARACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ບອນຄັນເປັນພືດລົ້ມລຸກ ລຳຕົ້ນສັ້ນເປັນຫົວໃຕ້ດິນ, ມີຢາງໃສ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບວຽນສະຫຼັບ, ກ້ານໃບອວບນ້ຳ ຍາວ 40-100 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫົວໃຈ, ຍາວ 30-50 ຊມ, ກວ້າງ 13-30 ຊມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ກົກໃບເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ໃບສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກແບບຕັ້ງອອກຢູ່ຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ, ດອກຈຳນວນຫຼາຍ ບຽດກັນແໜ້ນ ດອກແຍກເພດໃນຊໍ່ດອກດຽວກັນ, ດອກມີສີຂາວ, ກ້ານຊໍ່ດອກອວບນ້ຳ ຍາວ 20-30 ຊມ, ມີໃບຊ້ອນດອກໃຫຍ່ສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດ ແລະ ກ້ານໃບອ່ອນ ນຳໄປອ່ອມໃສ່ໜັງງົວ ຫຼື ຊີ້ນໝູ່, ໃບ ແລະ ກ້ານໃບ ນຳໄປເຮັດໂອດ ແລ້ວນຳໂອດໄປຕຳແຈ່ວ ເປັນອາຫານພື້ນເມືອງຂອງໄທພວນ. ຢາງຕົ້ນບອນ ໃຊ້ທາຕຸ່ມແມງໄມ້ຕອດ ຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບປວດ ແລະ ນຳໄປທາໃສ່ບ່ອນບົ້ງທານດາດ ຊ່ວຍບັນເທົາອາການແຊບຮ້ອນໄດ້. ຫົວໃຕ້ດິນ ນຳມາຝານຕົ້ມກິນ ເປັນຢາດີໄອ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມແຄມນ້ຳ, ບ່ອນປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ບໍລິເວນນ້ຳຂັງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ບອນຫອມ (ບອນເຕົ່າ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Alocasia* sp.

ຕະກຸນ: ARACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ບອນເຕົ່າເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ລຳຕົ້ນສັ້ນເປັນຫົວໃຕ້ດິນ, ມີຢາງໃສ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບວຽນສະຫຼັບ, ກ້ານໃບອວບນ້ຳ ຍາວ 40-60 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫົວໃຈ ຍາວ 20-30 ມ, ກວ້າງ 15-20 ຊມ ມີ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ກົກໃບວ້ຳ, ໃບສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກແບບຕັ້ງອອກຢູ່ຊອກໃບ ຫຼື ປາຍຍອດ, ດອກຈຳນວນຫຼາຍບຽດກັນແໜ້ນ ດອກແຍກເພດໃນຊໍ່ດອກດຽວກັນ, ດອກສີຂາວ, ກ້ານຊໍ່ດອກອວບນ້ຳ ຍາວ 30-50 ຊມ, ມີໃບຊ້ອນດອກຂະໜາດໃຫຍ່ສີຂຽວອ່ອນ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳມາເຮັດແກງ ຫຼື ອ່ອມ ໃສ່ຊີ້ນ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມແຄມນ້ຳ ແລະ ຕີນຜາ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກບອນໜາມ (ຜັກໜາມ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Lasia spinosa* (L.) Thwaites

ຕະກຸນ: ARACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກໜາມ ພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 50-60 ຊມ, ມີລຳເຫງົ້າໃຕ້ດິນ ແລະ ກ້ານໃບອວບນ້ຳສີຂຽວ ຫຼື ສີແດງ ມີໜາມແຫຼມແຂງ. ໃບປະກອບແບບນິ້ວມື ຫຼື ແບບຂົນນົກ, ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ໃບຍາວ 20-25 ຊມ, ກວ້າງ 8-10 ຊມ, ຂອບໃບວົ້າ, ໃບອ່ອນສີແດງ ເມື່ອແກ່ຈະມີສີຂຽວເຫຼືອມ, ເສັ້ນໃບດ້ານລຸ່ມມີໜາມ. ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ 40-70 ຊມ ມີໜາມ, ມີໃບປະດັບໂອບຫຸ້ມຊໍ່ດອກ ສີນ້ຳຕານ ບິດກ້ຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ເອົາຍອດອ່ອນ ແລະ ຊໍ່ດອກອ່ອນ ມາລວກກິນກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ ແລະ ຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນ. ເປັນຜັກທີ່ປະຊາຊົນນິຍົມກິນໃນທົ່ວທຸກພາກ ແລະ ຂາຍເປັນສິນຄ້າຕາມຕະຫລາດ.

ການກະຈາຍພັນ: ພົບໃນທົ່ວປະເທດ ເກີດຕາມແຄມນ້ຳ, ແຄມຫວຍ ແລະ ເຂດທີ່ເປັນດິນຊຳ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ບຸ່ນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Calamus rhabdocladus* Burret

ຕະກຸນ: ARECACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ບຸ່ນເປັນພືດເຄືອ, ທົ່ວລຳຕົ້ນມີໜາມ ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ຍາວ 1-2 ມ, ໃບຍ່ອຍຮູບແຖບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ. ຊໍ່ດອກເປັນຮວງອອກຢູ່ຊອກໃບ ຫຼື ລຳຕົ້ນ. ໝາກກົມ ເປືອກເປັນເກັດ.

ການນຳໃຊ້:

ນຳເອົາໜໍ່ອ່ອນມີລົດຊາດຂົມຝາດ ມາປອກເອົາເນື້ອອ່ອນ ແລ້ວນຳໄປອ່ອມກັບຊີ້ນ ແລະ ເອົາໜໍ່ໄປເຜົາໄຟ ປອກເອົາເນື້ອອ່ອນມາຕຳແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກບົ້ງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Ipomoea aquatica* Forssk.

ຕະກຸນ: CONVOLVULACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກບົ້ງເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ລຳຕົ້ນເລືອຕາມໜ້າດິນ, ລຳຕົ້ນເປັນຂໍ້ປ້ອງ, ຮາກ ແລະ ໃບອອກຕາມຂໍ້. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຍາວ 5-10 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫອກ ຫຼື ຮູບສາມລ່ຽມ, ຍາວ 10-15 ຊມ, ກວ້າງ 5-10 ຊມ, ກົກໃບມົນ ຫຼື ວ້ຳ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວມີຢາງສີຂາວ. ດອກດ່ຽວ ຫຼື ເປັນຊໍ່ ອອກຈາກຊອກໃບ, ຮູບລຳໂພງສີຂາວແກມສີມ່ວງອ່ອນ. ກາບດອກມີ 5 ກາບ ເຊື່ອມຕິດກັນ ສີຂຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຫວານ ນຳໄປຂົ້ວ, ແກງ, ຕົ້ມໃສ່ເຂົ້າປຽກ, ເຂົ້າຊອຍ ແລະ ລວກຊຸບປະສົມກັບກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ. ຍອດອ່ອນຍັງໃຊ້ເປັນຜັກສົດ ກິນກັບຕຳໝາກຫຸ່ງ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກບົ້ງເກີດຢູ່ບ່ອນຊຸ່ມຊື່ນ, ຕາມທົ່ງນາ, ແຄມໜອງ ຫຼື ຫວ້ຍ ແລະ ຕາມສ່ວນຄົວ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ບົວຂີ້ແບ້

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Nymphaea lotus* L.

ຕະກຸນ: NYMPHAEACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ບົວຂີ້ແບ້ເປັນພືດນໍ້າ ມີເຫງົ້າ ຫຼື ຫົວໃຕ້ດິນ. ໃບດ່ຽວແຕກອອກຈາກເຫງົ້າ, ກ້ານໃບອວບນໍ້າ ຍາວ 60-120 ຊມ, ໃບມົນ ເສັ້ນຜ່ານສູນກາງ 25-30 ຊມ, ກົກໃບວ້ຳ, ຂອບໃບເປັນແຊກແຂ້ວເລື່ອຍ, ຜິວໃບດ້ານເທິງເຫຼື້ອມມັນສີຂຽວ, ດ້ານລຸ່ມສີບົວແກມສີຂຽວອ່ອນ ມີຂົນ. ດອກດ່ຽວ ສີຂາວ, ກາບດອກມີ 4 ກາບ, ກີບດອກມີຈໍານວນຫຼາຍ, ກ້ານດອກຄ້າຍຄືກັບກ້ານໃບ.

ການນໍາໃຊ້:

ກ້ານໃບ ຫຼື ສາຍບົວນໍາເອົາມາປອກ ແກງໃສ່ປາ ຫຼື ຊີ້ນ ແລະ ຂົ້ວໃສ່ຊີ້ນ, ສາມາດນໍາມາກິນເປັນຜັກສົດ ກັບຕໍາໝາກຫຸ່ງ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ ມີລົດຊາດຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ບົວຂີ້ແບ້ເປັນພືດທີ່ເກີດໃນນໍ້າ, ຕາມຫ້ວຍ ແລະ ໜອງຕ່າງໆ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນເບັນ (ເກັນ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Flacourtia rukam* Zoll. & Mor.

ຕະກູນ: SALICACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນເບັນເປັນໄມ້ຢືນ ຕົ້ນສູງ 5-7 ມ, ລຳຕົ້ນອ່ອນມີໜາມ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 8-10 ຊມ, ກວ້າງ 2-4 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວເຫຼື້ອມມັນ. ຊໍ່ດອກອອກຕາມຂອກໃບ ດອກສີຂຽວ ຫຼື ສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກກົມມົນ ສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນເປັນໝາກໄມ້ ມີລົດຊາດຫວານ. ໃບອ່ອນນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ກັບອາຫານຕາມຕ້ອງການ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນເບັນເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ເບັນອ້າ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Melastoma decemfidum* Roxb. ex Jack.

ຊື່ຕະກຸນ: MELASTOMATACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເບັນອ້າເປັນໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 60-80 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມ, ກິ່ງງ່າອ່ອນເປັນຫຼ່ຽມ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 8–16 ຊມ, ກວ້າງ 3–5 ຊມ, ກົກໃບຮູບຫຼິ່ມ ຫຼື ຮູບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບຊາ ມີຂົນສັ້ນທັງສອງດ້ານ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ມີດອກ 1–7 ດອກ, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ແລະ ຕາມງ່າມໃບ, ມີໃບປະດັບຊໍ່ດອກຮູບໄຂ່, ມີຂົນ. ດອກສີມ່ວງອ່ອນ, ຖານຮອງດອກຮູບຖ້ວຍ ເຊື່ອມກັນເປັນເຕົ້າໄຂ່, ກີບດອກມີ 5 ກີບສີມ່ວງອ່ອນ.

ການນຳໃຊ້:

ດອກ ແລະ ໝາກສຸກກິນໄດ້. ໃບໃຊ້ຮູດນຳເມືອກອ່ຽນກ່ອນນຳໄປປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກປິ່ງລິ່ງ (ປ່ອງລ່ອງ, ໂພງລົມ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Physalis peruviana* L.

ຕະກຸນ: SOLANACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກປິ່ງລິ່ງເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ສູງປະມານ 1 ມ ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າເປັນຮ່ອງສີມ່ວງ ມີຂົນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ກ້ານໃບ ຍາວ 0,4-1 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບຫົວໃຈ, ຍາວ 4-12 ຊມ, ກວ້າງ 3-7 ຊມ, ກົກໃບວ້ຳ, ຂອບໃບແບບແຊກແຂ້ວ, ປາຍໃບແຫຼມ. ດອກດ່ຽວ ອອກຕາມຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງ. ໝາກກົມກ້ຽງ ສີເຫຼືອງອົມສົ້ມ ໂອບຫຸ້ມດ້ວຍກາບດອກ, ມີແກ່ນຫຼາຍ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳມາລວກກິນກັບແຈ່ວ ຫຼື ນຳໄປຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ. ໝາກສຸກມີລົດຊາດສົ້ມຫວານ ກິນໄດ້. ໝົດຕົ້ນ ນຳມາຕົ້ມແຊ່ຕີນເປັນຫໍ່.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມທົ່ງນາ, ແຄມທາງ, ປ່າເຫຼົ່າ ແລະ ຕາມສວນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກແປ່ມ (ຈະລຶງ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Garcinia gracilis* Pierre

ຕະກຸນ: CLUSIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໝາກແປ່ມເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 6-8 ມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ແຜ່ນໃບຮູບຮີ, ກົກໃບຮຽວແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບເຫຼືອມມັນສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ງ່າມໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ ສີແດງຊ້ຳ. ໝາກກົມມົນສີຂຽວອ່ອນ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳມາກິນກັບແຈ່ວ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ. ໝາກມີລົດຊາດສົ້ມ ໃຊ້ແກງໃສ່ປາ ແລະ ກິນກັບແຈ່ວເກືອເປັນໝາກສົ້ມ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມປ່າເຫຼົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຜື

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Cyperus procerus* Rottb.

ຕະກຸນ: CYPERACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 50-150 ຊມ, ມີເຫງົ້າໃຕ້ດິນ, ລຳຕົ້ນອວບເປັນລ່ຽມ ກົກລຳຕົ້ນມີສີນ້ຳຕານເຂັ້ມ. ໃບຮູບແຖບຍາວ 60-120 ຊມ, ກົກໃບເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ. ຊໍ່ດອກດ່ຽວ ຫຼື ຊໍ່ດອກປະສົມ ແບບດົ້ວຄັນຮົ່ມ, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ, ມີໃບປະດັບຊໍ່ດອກ 3-7 ໃບ ຮູບແຖບ, ຍາວ 10-15 ຊມ, ດອກສີນ້ຳຕານ. ກ້ານຊໍ່ດອກເປັນລ່ຽມ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາແກງໃສ່ປາ ແລະ ອ່ອມໃສ່ຊີ້ນ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຜືເກີດຕາມແຄມນ້ຳ, ຕາມບຶງ, ໜອງ ແລະ ບ່ອນມີນ້ຳຂັງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ແຜນດິນເຢັນ (ຜັກຫວານຈ້ອຍ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Scoparia dulcis* L.

ຕະກຸນ: SCROPHULARIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຫວານຈ້ອຍເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 30-50 ຊມ, ລຳຕົ້ນເປັນລ່ຽມມີຂົນ. ໃບດ່ຽວອອກກົ້ງງ ເປັນວົງລະ 3 ໃບ, ກ້ານໃບສັ້ນ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບໃບຫອກ, ຍາວ 4-5 ຊມ, ກວ້າງ 2-2,5 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບແບບແຊກແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ. ດອກດ່ຽວ ຫຼື ຊໍ່ແບບກະຈຸກອອກຢູ່ຍອດ ແລະ ຕາມງ່າມໃບ, ດອກສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ນຳເອົາຍອດອ່ອນມາເອາະ ຫຼື ອ່ອມໃສ່ຊຸດ, ມີລົດຊາດຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ແຜນດິນເຢັນເກີດຕາມເດີ່ນຫຍ້າ ສວນ ແລະ ບ່ອນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ພິພວນ (ຜູ້ດແຍນ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Uvaria rufa* Blume

ຕະກຸນ: ANNONACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ພິພວນເປັນພືດເຄືອ ຍາວ 2–4 ມ ລຳຕົ້ນກົມ ກິ່ງງ່າອ່ອນມີຂົນ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ກ້ານໃບສັ້ນມີຂົນ. ໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 4–13 ຊມ, ກວ້າງ 2–5 ຊມ, ໂຄນໃບມົນ ຫຼື ຮູບຫົວໃຈ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວໜາ ມີຂົນ. ໃບປະດັບຊໍ່ດອກຮູບໄຂ່ ມີ 3–4 ໃບ. ຊໍ່ດອກອອກແບບກະຈຸກ, ຢູ່ປາຍຍອດ ແລະ ກິ່ງງ່າ. ດອກສີແດງ, ກາບດອກມີ 3 ກາບຮູບໄຂ່ ສີຂຽວອ່ອນ, ມີຂົນ. ກີບດອກມີ 6 ກີບຮູບໄຂ່ສີແດງ. ໝາກເປັນຫ່ອນກົມສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນເປັນໝາກໄມ້ ມີລົດຊາດຫວານ. ໝາກເອົາມາຕຳປະສົມນ້ຳທາ ແກ້ຜື່ນຄັນ. ເນື້ອໄມ້ ແລະ ຮາກນຳມາຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ແກ້ໄຂ້.

ການກະຈາຍພັນ: ພິພວນເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນໝາກໄຟ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Baccaurea_ramiflora* Lour

ຕະກຸນ: EUPHORBIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 10–15 ມ, ໃບດ່ຽວ ຈັບລຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບສ້ວຍ, ຍາວ 10–15 ຊມ, ກ້ວາງ 3–10 ຊມ, ປາຍໃບແຫຼມ, ກົກໃບຮູບຫຼິ່ມ, ຂອບໃບລຽບ, ຜິວໃບດ້ານເທິງສີຂຽວເຂັ້ມ ໃບອ່ອນສີແດງ ມີຂົນສັ້ນ. ດອກແຍກເພດ ຕ່າງຕົ້ນ, ຊໍ່ດອກອອກຕາມລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າ, ເປັນຊໍ່ແບບຮວງຫ້ອຍລົງ. ດອກເພດແມ່ ແລະ ເພດຜູ້ ສີເຫຼືອງແກມສີສົ້ມ ກາບດອກ ມີ 5 ກາບ ຮູບໄຂ່ແຍກກັນ. ໝາກກົມຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ ຫຼື ສີເຫຼືອງ ມີເນື້ອສີຂາວ ແລະ ແກ່ນສີບົວ.

ການນຳໃຊ້:

ກິນໝາກສຸກ ທີ່ມີລົດຊາດສົ້ມຫວານ. ຮາກນຳມາຕົ້ມດື່ມ ແກ້ອາການເຈັບກະເພາະ ແລະ ປົວຕັບອັກເສບ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກໄຟເກີດຕາມປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ມັນປ່າ (ມັນລ່ຽມ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Dioscorea* sp.

ຕະກຸນ: DIOSCOREACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ມັນປ່າເປັນພືດເຄືອ, ມີຫົວໃຕ້ດິນ, ລຳເຄືອອ່ອນເປັນຫລ່ຽມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຮູບຫົວໃຈ, ກົກໃບວົ້າ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວ, ເສັ້ນໃບສີມ່ວງ, ກ້ານໃບຍາວຄົດງໍ.

ການນຳໃຊ້:

ຫົວໃຕ້ດິນນຳມາໜຶ້ງກິນກັບນ້ຳຕານ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ກະທິເຮັດນ້ຳຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ມັນປ່າເກີດຕາມໄຮ່ ແລະ ປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ມັນອີ່ມູ້

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Dioscorea pentaphylla* L.

ຕະກຸນ: DIOSCOREACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ມັນອີ່ມູ້ເປັນພືດເຄືອ ມີຫົວໃຕ້ດິນ ແລະ ຫົວທີ່ອອກຕາມກິ່ງກ້ານ, ລຳເຄືອມີຂົນ, ເຄືອສີມ່ວງ. ໃບປະສົມແບບນີ້ວມື, ໃບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຍ່ອຍຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ໂຄນໃບຮຽວແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜ່ນໃບສີຂຽວ, ເສັ້ນໃບສີມ່ວງ, ກ້ານໃບຍາວບິດງໍ. ຊໍ່ດອກເປັນຮວງຫ້ອຍລົງ, ດອກສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ຫົວໃຕ້ດິນ ແລະ ຫົວທີ່ອອກຕາມກິ່ງງ່າ ນຳເອົາມາໜຶ້ງກິນ ແລະ ຕົ້ມນ້ຳຫວານ

ການກະຈາຍພັນ: ມັນອີ່ມູ້ເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກຢາງ (ປະໄລຄູ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Bousigonia angustifolia* Pierre ex Spire

ຕະກຸນ: APOCYNACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໝາກຢາງເປັນພືດເຄືອ ລຳກ້ຽງ ທຸກພາກສ່ວນມີຢາງສີຂາວ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ, ຍາວ 8-13 ຊມ, 3-5 ຊມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍແຫຼມ, ຜິວໃບສີຂຽວເຫຼືອມມັນ, ໃບອ່ອນສີແດງ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈ່າງອອກຢູ່ງ່າມໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ, ດອກສີຂາວ. ໝາກກົມມົນ ສີຂຽວ ເວລາສຸກມີເຫຼືອງ ແລະ ສົ້ມ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນເປັນໝາກໄມ້ ມີລົດຊາດຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ໝາກຢາງເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຢານາງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ຕະກຸນ: MENISPERMACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຢານາງເປັນພືດເຄືອ, ມີຫົວ ຫຼື ເຫງົ້າໃຕ້ດິນ, ກິ່ງງ່າສີຂຽວ, ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 7-12 ຊມ, ກວ້າງ 3-5 ຊມ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ກົກໃບມົນ, ເນື້ອໃບໜາ ສີຂຽວເຫຼືອມມັນ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຮ້ອຍລົງ, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ຕາມງ່າມໃບ, ດອກນ້ອຍສີເຫຼືອງ, ໝາກມົນກົມສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ໃບນຳມາຍ່ອງໃສ່ນ້ຳ ປະສົມໃສ່ແກງໜໍ່ໄມ້ ແລະ ປຸງແຕ່ງເຮັດອ່ອມແຍ້ ອ່ອມໝາກໝີ້. ໃບປັ່ນໃສ່ນ້ຳດື່ມ ບຳລຸງສຸຂະພາບ, ເປັນຢາແກ້ໄຂ້ ແລະ ຮ້ອນໃນ. ຮາກນຳມາຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ແກ້ພິດ ແລະ ແກ້ເບື່ອເມົາ.

ການກະຈາຍພັນ: ຢານາງເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າດົງ ແລະ ຕາມສ່ວນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນໝາກລ່ຳ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Adenanthera microsperma* Teijsm. & Binn.

ຕະກຸນ: FABACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກລ່ຳເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 8-15 ມ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ, ໃບຍ່ອຍມີ 8-16 ຄູ່, ແຜ່ນໃບຍ່ອຍຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຂອບຂະໜານ ຍາວ 2-5 ຊມ, ກວ້າງ 1-3 ຊມ, ກົກໃບບ້ຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນ, ໃບອ່ອນສີແດງ ເວລາແກ່ແລ້ວສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກເປັນຮວງ ຫຼື ແບບຫາງກະຮອກ, ອອກຕາມຊອກໃບ. ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ ມີຂົນອ່ອນ. ໝາກເປັນຝັກຮູບແຖບບິດວຽນ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຝາດມັນ ກິນກັບລາບ ກັບປົ່ນ

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກລ່ຳເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກລິ້ນໄມ້

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Oroxylum indicum* (L.) Kurz

ຕະກຸນ: BIGNONIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເປັນພືດໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 5-10 ມ, ລຳຕົ້ນກົມຊື່ ເນື້ອໄມ້ອ່ອນ ແຕກກິ່ງງ່າໜ້ອຍ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ຍາວ 1-2 ມ, ແຜ່ນໃບຍ່ອຍຮູບໄຂ່ ແກມຮູບຮີ, ຍາວ 6-12 ຊມ, ກວ້າງ 4-5 ຊມ.. ດອກເປັນຊໍ່ແບບກະຈ່າງ ມີ 4-10 ດອກ ອອກຢູ່ປາຍຍອດ, ກ້ານຊໍ່ດອກຍາວ, ດອກສີເຫຼືອງອົມແດງ, ກາບດອກເປັນຮູບຖ້ວຍ ສີຂຽວອົມແດງ, ກີບດອກສີມ່ວງອົມແດງ. ເກສອນຜູ້ມີ 2 ອັນສັ້ນ, 2 ອັນຍາວ ເຊື່ອມຕິດກັບກີບດອກ. ເກສອນແມ່ຍາວກ່ວາເກສອນຜູ້. ດອກບານຕອນກາງຄືນ ຫຼື ຕອນເຊົ້າ. ໝາກເປັນຝັກແປ ຄ້າຍດາບ ສີຂຽວ ເວລາແກ່ເປັນສີນ້ຳຕານ.

ການນຳໃຊ້:

ດອກລວກກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວປາແດກ ແລະ ເຮັດອົ່ວ, ມີລົດຊາດຂົມ. ໝາກອ່ອນນຳມາເຜົາໄຟ ແລ້ວລອກເປືອກອອກ ກິນກັບລາບ, ກ້ອຍ, ປົ່ນປາ ແລະ ຍັງນຳໄປເຮັດມົກໃສ່ຊີ້ນໝູ່. ເປືອກຕົ້ນ ນຳໄປຕົ້ມກິນ ເປັນຢາປົວຕັບ ແລະ ຂີ້ໝາກເຫຼືອງ.

ການກະຈາຍພັນ: ໝາກລິ້ນໄມ້ເກີດຕາມພື້ນປ່າເລົ່າ, ປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກເລົາ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Saccharum arundinaceum* Retzius

ຕະກຸນ: POACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກເລົາເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 1-2 ມ, ລຳຕົ້ນກົມ, ບໍລິເວນຂໍ້ແກ່ມີຮາກ. ໃບຮູບແຖບ ຍາວ 1-2 ມ, ກວ້າງ 0,5-1,5 ຊມ, ກົກໃບເປັນກາບຫຸ້ມລຳຕົ້ນ ມີຂົນ, ຂອບໃບລຽບມີຂົນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ເສັ້ນກາງໃບດ້ານລຸ່ມມີຂົນ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງ, ຊໍ່ດອກອອກຢູ່ປາຍຍອດ, ກ້ານຊໍ່ດອກກົມ ສີຂຽວ ຍາວ 40-60 ຊມ, ດອກສີຂາວ

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາແກງໃສ່ໜໍ່ໄມ້ ແລະ ອ່ອມໃສ່ຊີ້ນ. ປະຊາຊົນນຳມາຂາຍເປັນສິນຄ້າໃນທ້ອງຕະຫລາດ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກເລົາເກີດຕາມແຄມນ້ຳ, ທົ່ງຫຍ້າ ແລະ ປ່າເຫຼົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກເລັບແມວ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Ziziphus oenoplia* (L.) Mill.

ຕະກຸນ: RHAMNACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໝາກເລັບແມວເປັນພືດເຄືອສູງ 2-4 ມ, ລຳຕົ້ນມີໜາມ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຍາວ 1-4 ຊມ, ກວ້າງ 1-3 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບແສກແຂ້ວ, ປາຍໃບແຫຼມ ຫຼື ຕິ່ງໜາມ. ຊໍ່ດອກອອກແບບກະຈຸກ ຕາມງ່າມໃບ, ດອກສີເຫຼືອງ, ກາບດອກເປັນຈານ ປາຍແຍກເປັນ 5 ແຊກມີຂົນ, ກີບດອກມີ 5 ກີບ ຮູບບ່ວງ ສີຂຽວອ່ອນ. ໝາກກົມມົນສີຂຽວ ເວລາສຸກສີດຳ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນເປັນໝາກໄມ້ ມີລົດຊາດຫວານ. ລຳເຄືອນຳມາຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ເປັນຢາຟອກເລືອດເຮັດໃຫ້ເລືອດລົມມາດີ.

ການກະຈາຍພັນ: ໝາກເລັບແມວເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກແວ່ນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Marsilea quadrifolia* L.

ຕະກຸນ: MARSILEACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກແວ່ນເປັນພືດຈັດໃນກຸ່ມຜັກກູດ ເລືອຍາວຕາມໜ້າດິນ ມີຫຼາຍເຫງົ້າ ແລະ ຮາກ. ໃບເກີດຈາກເຫງົ້າ, ມີກ້ານໃບຍາວ 10-15 ຊມ ອວບນໍ້າ, ກົກກ້ານໃບແກ່ມີສະປໍ. ໃບແບບປະສົມ, ມີ 4 ແຜ່ນໃບຍ່ອຍຮູບສາມລ່ຽມ, ປາຍມົນ, ກົກໃບແຫຼມ ເຊື່ອມຕິດກັນ, ໃບສີຂຽວອ່ອນ.

ການນໍາໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນໍາເອົາມາກິນກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວໜໍ່ໄມ້ສົ້ມ ແລະ ຊຸບໜໍ່ໄມ້. ນອກຈາກນັ້ນຍັງນໍາມາລວກຊຸບ ຫຼື ນໍາໄປຊຸບປະສົມໃສ່ກັບຜັກຊະນິດອື່ນ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກແວ່ນເກີດທົ່ວປະເທດ ຕາມທົ່ງນາບ່ອນປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ບ່ອນທີ່ມີນໍ້າຂັງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກຫວດນ້ອຍ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Lepisanthes rubiginosa* (Roxb.) Leenh.

ຕະກຸນ: SAPINDACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເປັນໄມ້ພຸ່ມສູງ 50-100 ມ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ໃບຍ່ອຍມີ 3-6 ຄູ່, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ຍາວ 3-30 ຊມ, ກວ້າງ 2-11 ຊມ, ກົກໃບຮຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ ຜິວໃບຊາ. ຊໍ່ດອກຕັ້ງແບບກະຈ່າງອອກຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ງ່າມໃບ, ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກຮູບກົມສ້ວຍທົວ ແລະ ທາງ ໝາກອ່ອນສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ ກາຍເປັນແດງ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນເປັນໝາກໄມ້ ມີລົດຊາດຫວານ. ຮາກຕົ້ນໝາກຫວດ ນຳມາບອງເຫຼົ້າດື່ມເປັນຢາບຳລຸງຮ່າງກາຍ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຢູ່ໃນປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຫວາຍຂົມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Calamus viminalis* Wild.

ຕະກຸນ: ARECACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຫວາຍຂົມເປັນພືດເຄືອ, ລຳຕົ້ນສີຂຽວແຕກກໍ, ມີກາບໃບຫຸ້ມລຳຕົ້ນສີຂຽວ ແລະ ມີໜາມ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກຍາວ 1-2 ມ, ໃບຍ່ອຍ ມີ 20–50 ໃບ ຈັບແບບກົງກັນຂ້າມ, ໃບຍ່ອຍຮູບແຖບ, ກົກໃບແຫຼມ, ຂອບໃບມີໜາມ, ປາຍໃບແຫຼມ. ຊໍ່ດອກເປັນແບບຮວງອອກຢູ່ງ່າມກາບໃບ ຫຼື ລຳຕົ້ນ. ໝາກກົມ ເປືອກໝາກເປັນເກັດ.

ການນຳໃຊ້:

ໜໍ່ອ່ອນນຳເອົາມາປອກເອົາຍອດ ແລ້ວນຳໄປເອາະ ຫຼື ອ່ອມ ໃສ່ຊີ້ນ, ອີກວິທີນຶ່ງແມ່ນນຳເອົາໜໍ່ໄປເຜົາໄຟໃຫ້ສຸກ ປອກເອົາຍອດອ່ອນມາຕຳແຈ່ວ. ໝາກຫວາຍສູກກິນໄດ້ ມີລົດຊາດຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ຫວາຍຂົມເກີດຕາມປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຫວານກ້ານຕົງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Colubrina pubescens* Kurz.

ຕະກຸນ: RHAMNACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຫວານກ້ານຕົງເປັນພືດພຸ່ມ ສູງ 2-3 ມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບໄຂ່, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບແບບແຂກແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບສີຂຽວເຫຼືອມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ຕາມງ່າມໃບ. ດອກສີເຫຼືອງອ່ອນ. ໝາກກົມສີຂຽວເປັນຮ່ອງ ເວລາສຸກ ສີດໍາ.

ການນໍາໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນໍາມາລວກກິນກັບອາຫານ ແລະ ແກງໃສ່ໜໍ່ໄມ້, ໃສ່ຊີ້ນ ຫຼື ປາ. ນອກນັ້ນຍັງນໍາເອົາຍອດອ່ອນໄປປະກອບໃສ່ເອາະ ແລະ ອ່ອມຊີ້ນ ຫຼື ປາ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຫວານກ້ານຕົງເກີດຕາມປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຫວານເຄືອ (ຜັກຫວານດົງ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Smilax* sp.

ຕະກຸນ: SMILACACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຫວານເຄືອເປັນພືດເຄືອ ມີມືເກາະ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ແຜນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຫົວໃຈ ຍາວ 3-6 ຊມ, ກວ້າງ 3-4 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ແຜນໃບ ໜາຄ້າຍໜັງ ແລະ ກອບ, ຜິວໃບດ້ານເທິງສີຂຽວເຫຼືອມມັນ, ຜິວໃບດ້ານລຸ່ມສີຂຽວອົມສີເທົາ, ເສັ້ນໃບມີ 5 ເສັ້ນ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ງ່າມໃບ. ໝາກມົນກົມສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ.

ການນໍາໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນໍາມາລວກກິນກັບປົ່ນ, ກັບແຈ່ວ ແລະ ເຮັດຊຸບ, ມີລົດຊາດຫວານ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຫວານເຄືອເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຫູລີງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Hymenocardia punctata* Wall. ex Lindl.

ຕະກຸນ: PHYLLANTHACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຫູລີງເປັນພືດພຸ່ມ ສູງ 2-3 ມ, ເປືອກລຳຕົ້ນລຽບ ສີນ້ຳຕານ, ມີຢາງໃສ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ ຫຼື ຮູບຮີ, ຍາວ 2-7 ຊມ, ກວ້າງ 1-3 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບມົນ, ໃບສີຂຽວກ້ຽງເປັນມັນ, ແຜ່ນໃບດ້ານລຸ່ມມີຂົນ ແລະ ຕ່ອມ, ເສັ້ນກາງໃບ ແລະ ເສັ້ນໃບມີຂົນໜາ. ດອກແຍກເພດຕ່າງຕົ້ນ ຊໍ່ດອກເປັນຮວງ ອອກຕາມກິ່ງງ່າ ຫຼື ງ່າມໃບ. ດອກສີແດງອົມສີມ່ວງ. ໝາກແປຮູບຫົວໃຈ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກມີລົດຊາດສົ້ມ ນຳມາກິນກັບປີ່ນ, ກັບລາບ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຫູລີງເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ປ່າໂຄກ ເຂດດິນທາມ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຫົມຂີ້ງົວ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Amaranthus viridis* L.

ຕະກຸນ: AMARANTHACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຫົມຂີ້ງົວເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 30-50 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມ ໃບດ່ຽວຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ມີກ້ານໃບຍາວ 5-10 ຊມ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່, ຍາວ 3-6 ຊມ, ກວ້າງ 2-4 ຊມ, ກົກໃບແຫຼມ ຫຼື ມົນ, ຂອບໃບເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ, ຕາມເສັ້ນໃບມີຂົນອ່ອນນຸ່ມ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງແຈບຍາວ 5-12 ຊມ, ອອກຢູ່ປາຍຍອດ ຫຼື ຕາມງ່າມໃບ. ດອກແຍກເພດ ຮ່ວມຕົ້ນ, ດອກຍ່ອຍນ້ອຍຂຽວ ຫຼື ສີມ່ວງ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳເອົາມາແກງ ຫຼື ລວກກິນກັບແຈ່ວ, ກັບປົ່ນ, ກັບເອາະ ແລະ ນຳໄປຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຫົມຂີ້ງົວເກີດຕາມທົ່ງນາ, ຕາມສວນ ແລະ ເດີນຫຍ້າ

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຫົມໜາມ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Amaranthus spinosus* L.

ຕະກຸນ: AMARANTHACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຫົມໜາມເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 30-90 ຊມ, ມີລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງກ້ານກົມກ້ຽງ ມີໜາມຢູ່ຕາມຂໍ້. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກົກກ້ານໃບຍາວມີໜາມ, ໃບຮູບຫອກ ຍາວ 3-5 ຊມ, ກວ້າງ 1-2 ຊມ, ກົກ ແລະ ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບເປັນຄື້ນ, ໃບສີຂຽວ ໃບອ່ອນມີຂົນ. ຊໍ່ດອກເປັນແບບຮວງຕັ້ງ. ດອກແຍກເພດຮ່ວມຕົ້ນ, ອອກຢູ່ຍອດ ແລະ ຕາມຊອກໃບ, ດອກນ້ອຍສີຂຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນນຳມາຂົ້ວໃສ່ຊີ້ນ ແລະ ແກງໃສ່ຊີ້ນ ຫຼື ປາ, ລວກຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດ ອື່ນໆ ມີລົດຊາດຫວານ ປະຊາຊົນລາວມັກນິຍົມກິນ ແລະ ເກັບຂາຍໃນທ້ອງຕະຫລາດ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດທົ່ວໄປ ຕາມທົ່ງນາ, ຕາມສວນ ແລະ ເດີນຫຍ້າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຫົວດຸກເດືອ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Amorphophallus paeoniifolius* (Dennst.) Nicolson

ຕະກຸນ: ARACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຫົວດຸກເດືອເປັນພືດລົ້ມລຸກ, ລຳຕົ້ນສັ້ນເປັນຫົວໃຕ້ດິນ, ມີຢາງໃສ. ໃບປະສົມແບບຂົນນົກ, ກ້ານໃບຍາວ 60-70 ຊມ ສີຂຽວ ມີຈຸດລາຍດຳຂຽວ, ໃບຍ່ອຍຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຮີ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງ ຍາວ 5-10 ຊມ, ດອກແຍກເພດ ໃນຊໍ່ດອກດຽວກັນ, ດອກນ້ອຍມີຈຳນວນຫຼາຍ, ມີໃບຊ້ອນດອກຮູບຮີ ໂອບຫຸ້ມຊໍ່ດອກສີຂຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ນຳຍອດອ່ອນນຳມາແກງ ຫຼື ອ່ອມໃສ່ຊີ້ນ. ຫົວໃຊ້ຕົ້ມກິນ ເປັນຢາປົວໄຂ້ຍຸງ.

ການກະຈາຍພັນ: ຫົວດຸກເດືອເກີດຕາມແຄມໜອງນ້ຳ, ແຄມຫ້ວຍ ແລະ ເຂດດິນຊຸ່ມຊື່ນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ໝາກຫຼອດ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Elaeagnus latifolia* L.

ຕະກຸນ: ELAEAGNACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໝາກລອດເປັນໄມ້ເຄືອ ລຳຕົ້ນມີເກັດສີເທົາ ຫຼື ສີຂາວ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບຮີ ຫຼື ຮູບຫອກ ຍາວ 6-12 ຊມ, ກວ້າງ 3-4 ຊມ, ກົກໃບຮຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບດ້ານເທິງສີຂຽວເຫຼືອມ, ທ້ອງຜິວໃບສີນ້ຳຕານ. ດອກອອກເປັນກະຈຸກຢູ່ຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງ. ໝາກສຸກຮູບກົມຍາວ ສີແດງມີຈຸດສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນເປັນໝາກໄມ້ ມີລົດຊາດສົ້ມຫວານ ແລະ ກິນເປັນໝາກສົ້ມກັບແຈ່ວ.

ການກະຈາຍພັນ: ໝາກລອດເກີດຕາມປ່າດົງ ແລະ ແຄມຫ້ວຍ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຫໍ່ຫໍາ (ຍານຮ້າງ, ບ້ວງ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Passiflora foetida* L.

ຕະກຸນ: PASSIFLORACEAE

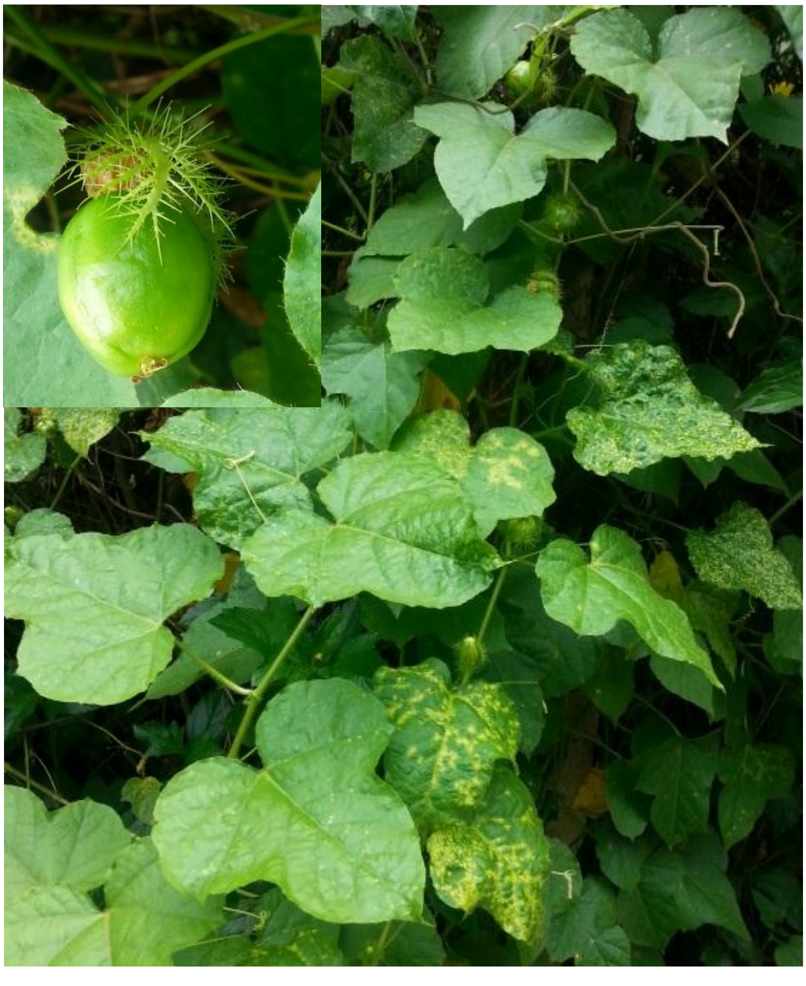
ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຫໍ່ຫໍາເປັນພືດເຄືອ, ມີມືເກາະ, ກິ່ງງ່າອ່ອນມີຂົນ. ໃບດ່ຽວ ແຍກເປັນ 3 ແສກມີຂົນ, ຍາວ 6-8 ຊມ, ກວ້າງ 4-6 ຊມ, ກົກໃບວໍ້າ, ຂອບໃບເປັນແຊກແຂ້ວເລື່ອຍມີຂົນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ ໃບອ່ອນມີຂົນ. ດອກດ່ຽວ ອອກຢູ່ງ່າມໃບ ຫຼື ປາຍກິ່ງ. ດອກສີຂາວປົນສີບົວ. ກາບດອກເປັນແຊກເສັ້ນຝອຍຄ້າຍຂົນ. ກີບດອກສີຂາວກົກກີບສີບົວ ມີເສັ້ນຝ່ອຍຈໍານວນຫຼາຍ. ໝາກກົມສີຂຽວ ມີເສັ້ນຝອຍໂອບຫຸ້ມ.

ການນໍາໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ແລະ ດອກ ນໍາມາລວກກິນກັບປົ່ນ ແລະ ລວກປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ. ໝາກສຸກນໍາມາກິນເປັນຂອງຫວານໄດ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກຫໍ່ຫໍາເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແລະ ແຄມນໍ້າ.



ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກໜອກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Centella asiatica* (L.) Urb.

ຕະກຸນ: APIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກໜອກເປັນພືດລົ້ມລຸກ ລຳຕົ້ນເປັນເຄືອ ເລືອຕາມໜ້າດິນ. ໃບດ່ຽວ ເກີດເປັນກຸ່ມ ແຕ່ 1 ເຖິງ 10 ໃບ, ກ້ານໃບຍາວ 3-10 ຊມ, ແຜນໃບຮູບໄຂ່ຫຼັງ ຍາວ 1-3 ຊມ, ກວ້າງ 1-4 ຊມ ກົກໃບວົ້າ, ຂອບໃບເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບມົນ, ໃບສີຂຽວ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກນ້ອຍ, ອອກຢູ່ກົກກ້ານໃບ ຫຼື ຕາມຂໍ້. ດອກສີຂາວ ຫຼື ສີມ່ວງ.

ໝາກນ້ອຍຮູບໄຂ່.

ການນຳໃຊ້:

ກິນໄດ້ ທຸກພາກສ່ວນ, ກິນເປັນຜັກສົດ ກັບປົ່ນ, ລາບ, ເອາະ ແລະ ພັນແໜມເຂົ້າ ຫຼື ລວກກິນ ຫຼື ເຮັດຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຜັກໜອກຍັງນຳມາຄັ້ນ ຫຼື ປັ່ນເປັນເຄື່ອງດື່ມ ແລະ ນ້ຳຜັກໜອກ ຍັງເປັນຢາບຳລຸງສຸຂະພາບ ແລະ ເປັນຢາແກ້ໄຂ້, ແກ້ອັກເສບ, ແກ້ອາການຮ້ອນໃນ ແລະ ເປັນຢາເຢັນ.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກໜອກເກີດທົ່ວໄປ ເກືອບທຸກໆພາກໃນທົ່ວປະເທດລາວ

ເກີດຕາມບ່ອນຊຸ່ມເຊັ່ນ: ທົ່ງນາ, ແຄມຫ້ວຍ, ແຄມໜອງ ແລະ ຕາມສວນຄົວ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ເຄືອໝໍນ້ອຍ (ໝານ້ອຍ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Cyclea barbata* Miers

ຕະກຸນ: MENISPERMACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໝໍນ້ອຍເປັນພືດເຄືອ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າສີຂຽວມີຂົນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຈັບຢູ່ທ້ອງແຜ່ນໃບ, ກ້ານໃບຍາວ 3-4 ຊມ. ແຜ່ນໃບຮູບຫົວໃຈ ຫຼື ຮູບສາມຫຼ່ຽມ, ຍາວ 6-17 ຊມ, ກວ້າງ 4-12 ຊມ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຂອບໃບລຽບ, ກົກໃບຕັດ ຫຼື ມົນ, ໃບສີຂຽວມີຂົນຊາ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ, ອອກຕາມລຳເຄືອ ປາຍຍອດ ຫຼື ງ່າມໃບ, ດອກສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ໃບລ້າງສະອາດ ນຳມາຍ່ອງໃສ່ນ້ຳ ແລ້ວຕອງເອົາວຸ້ນໄປປະສົມກັບປົ່ນປາ, ເປັນອາຫານພື້ນເມືອງ ປະຊາຊົນລາວນິຍົມກິນ. ວຸ້ນທີ່ຄັ້ນຈາກໝໍນ້ອຍ ຍັງນຳໄປເຮັດນ້ຳຫວານ ແລະ ນ້ຳໝໍນ້ອຍ. ວຸ້ນຈາກໝໍນ້ອຍ ແລະ ຮາກໝໍນ້ອຍນຳມາແຊ່ນ້ຳກິນ ເປັນຢາເຢັນ ແກ້ອາການຮ້ອນໃນ.

ການກະຈາຍພັນ: ເຄືອໝໍນ້ອຍເກີດຕາມປ່າເລົ່າ, ປ່າໂຄກ, ປ່າດົງ ແລະ ຕາມສ່ວນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນໝາກເໜົ້າ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Antidesma acidum* Retz

ຕະກຸນ: PHYLLANTHACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ໄມ້ພຸ່ມ ສູງ 2–4 ມ ກິ່ງງ່າອ່ອນມີຂົນສັ້ນ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບມີຂົນ, ແຜ່ນໃບຮູບໄຂ່ປີ້ນ, ຍາວ 3-8 ຊມ, ກວ້າງ 1–3 ຊມ, ກົກໃບຮູບລີ່ມ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບຮຽວແຫຼມ, ໃບສີຂຽວໜາ ມີຂົນທັງສອງດ້ານ. ຊໍ່ດອກເປັນຮວງ ອອກຢູ່ຕາມງ່າມໃບ ແລະ ປາຍກິ່ງ. ໃບປະດັບຊໍ່ດອກມີ 3-4 ໃບ, ຮູບທອກມີຂົນສັ້ນ. ດອກແຍກເພດຕ່າງຕົ້ນ, ດອກສີເຫຼືອງ. ໝາກຮູບໄຂ່ ສີຂຽວ ເວລາສຸກສີແດງ ມີເນື້ອອວບນໍ້າ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກສຸກກິນເປັນໝາກໄມ້ ມີລົດຊາດຫວານ. ໃບ ແລະ ໝາກ ນຳມາຕົ້ມນໍ້າອາບແກ້ອາການເລືອດຈາງ ຫຼື ໂຕເຫຼືອງ ເລືອດໄຫຼວຽນບໍ່ສະດວກ. ໃບນຳມາຕຳໂພະ ແກ້ອາການເຈັບຫົວ ແລະ ປົວໂລກຜິວໜັງ. ຕົ້ນ ແລະ ຮາກ ນຳມາຕົ້ມນໍ້າດື່ມ ບຳລຸງໄຂ່ຫຼັງ, ຂັບ ຍ່ຽວ, ດີລົງຂາວ ແລະ ປົວໝົດລູກ.

ການກະຈາຍພັນ: ຕົ້ນໝາກເໜົ້າເກີດຕາມພື້ນປ່າໂຄກ ແລະ ປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກອີງກະເທບ (ຜັກກູດເລືອ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Selaginella eurynota* A. Braun.

ຕະກຸນ: SELAGINELLACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກອີງກະເທບຈັດໃນກຸ່ມຜັກກູດ ເລືອຕາມໜ້າດິນ ຫຼື ເກາະຕາມພະລານ, ແຕກກິ່ງກ້ານລຽງສະຫຼັບແຜນພຽງດຽວ, ໃບເປັນເກັດນ້ອຍໆ ຈັບລຽງສະຫຼັບກັນເປັນຄູ່, ໃບຮູບຂອບຂະໜານ ຍາວ 1-2 ມມ, ປາຍໃບແຫຼມ, ກົກໃບບ້ຽວ, ຂອບໃບລຽບ, ແຜນໃບເບື້ອງເທິງສີຂຽວເຂັ້ມ, ດ້ານລຸ່ມສີຂຽວອ່ອນ.

ການນຳໃຊ້:

ນຳເອົາຍອດອ່ອນມາລວກຊຸບ ແລະ ເຮັດແກງໃສ່ຊີ້ນ. ເປັນພືດ ນຳມາປູກເປັນໄມ້ປະດັບໄດ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກອີງກະເທບເກີດຕາມແຄມນ້ຳ ແລະ ພື້ນປ່າດົງ ບ່ອນຊຸ່ມຊື່ນ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ເຄືອອີ່ທົກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Olax imbricata* Roxb.

ຕະກຸນ: OLACACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ເຄືອອີ່ທົກ ເປັນພືດເຄືອ, ລຳອ່ອນກົມສີຂຽວ ລາຍດຳ, ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ໃບຮູບກົມສວຍ, ຍາວ 5-9 ຊມ, ກວ້າງ 2-3 ຊມ, ກົກໃບມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ. ຊໍ່ດອກອອກແບບກະຈຸກ, ມີ 5-10 ດອກ, ອອກຢູ່ງ່າມໃບ ແລະ ປາຍກິ່ງ. ດອກ ສີຂາວ ຫຼື ສີໄຂ, ບໍ່ມີກ້ານດອກ ກາບດອກເຊື່ອມຕິດກັນ ເປັນຮູບຖ້ວຍ, ສີຂຽວອ່ອນ. ກີບດອກມີ 5 ກີບ ສີຂາວ. ໝາກອ່ອນຮູບກົມສີໄຂ ເວລາສຸກສີສົ້ມ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນມີລົດຊາດຂົມອ່ອນ ນຳມາກິນເປັນຜັກສົດ ກັບລາບ, ກັບກ້ອຍ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ເຄືອອີ່ທົກ ມັກເກີດຕາມພື້ນທີ່ປ່າໂຄກ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກອີເລີດ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Piper sarmentosum* Roxb

ຕະກຸນ: PIPERACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກອີເລີດເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 30-80 ຊມ, ລຳຕົ້ນກົມ ທຸກພາກສ່ວນຂອງຕົ້ນມີກິ່ນຫອມ. ໃບດ່ຽວ ຈັບແບບລຽງສະຫຼັບ, ກ້ານໃບຍາວ, ໃບຮູບຫົວໃຈ, ຍາວ 7-16 ຊມ, ກວ້າງ 5-10 ຊມ, ເສັ້ນກ່າງໃບມີ 5-7 ເສັ້ນ, ກົກໃບຕັດ ຫຼື ມົນ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວ ຜິວໃບມັນເຫຼື້ອມ. ຊໍ່ດອກແບບຮວງຫ້ອຍລົງ ຫຼື ຮວງຕັ້ງແຈບ, ອອກຢູ່ຍອດ ແລະ ຕາມງ່າມໃບ, ດອກແຍກເພດຮ່ວມຕົ້ນ, ດອກສີຂາວ.

ການນຳໃຊ້:

ໃບມີກິ່ນຫອມ ລົດຊາດເຜັດໜ້ອຍໜຶ່ງ ໃບນຳເອົາມາແກງໃສ່ຊີ້ນ ແລະ ເພັ້ຍງົວ ຫຼື ຄວາຍ, ໃບສົດນຳມາເປັນຜັກພັນໝ້ຽງ, ພັນປາ ແລະ ອາຫານປະເພດພັນອື່ນໆ, ທາງພາກໃຕ້ ສອຍຜັກອີເລີດຕຳໃສ່ໝາກມ່ວງ ມີລົດຊາດດີ. ຮາກໃຊ້ຕົ້ມນ້ຳດື່ມ ເປັນຢາປົວເບົາຫວານ ແລະ ຂັບໄລ່ລົມໃນກະເພາະ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມສວນ, ບ່ອນປຽກຊຸມ, ກ້ອງຕົ້ນໄມ້ບ່ອນຮົ່ມ ແລະ ຕາມພື້ນປ່າດົງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກອີລອກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Pseudodracontium harmandii* Engl.

ຕະກຸນ: ARACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກອີລອກເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 80 ຊມ, ມີຫົວໃຕ້ດິນ. ໃບປະສົມ, ກ້ານໃບສີຂຽວ ມີຈຸດລາຍສີດຳ ຍາວ 60-70 ຊມ, ໃບຍ່ອຍ ຮູບຂອບຂະໜານ ຫຼື ຮູບຮີ. ໃບປະດັບຊໍ່ດອກ ຮູບຮີໂອບຫຸ້ມຊໍ່, ຊໍ່ດອກແບບຮວງຕັ້ງ ຍາວ 5-10 ຊມ, ດອກແຍກເພດໃນຊໍ່ດອກດຽວກັນ, ດອກນ້ອຍສີຂາວ ມີຈຳນວນຫຼາຍ ແລະ ມີກິ່ນເໝັນ.

ການນຳໃຊ້:

ເອົາກ້ານໃບອ່ອນມາລອກເປືອກອອກ ນຳໄປອ່ອມ ຫຼື ແກງໃສ່ຊີ້ນ. ສ່ວນຫົວນຳມາບົດ ຫຼື ຂູດໃສ່ຝີ ແກ້ບັນເທົາອາການເຈັບປວດ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດຕາມປ່າໂຄກທົ່ວໄປ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຕົ້ນໝາກເອິກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Solanum stramonifolium* Jacq.

ຕະກູນ: SOLANACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຕົ້ນໝາກເອິກເປັນພືດພຸ່ມ ສູງ 50-100 ຊມ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງກ້ານມີໜາມ, ທຸກພາກສ່ວນມີຂົນປົກຄຸມ. ໃບດ່ຽວຈັບແບບຮຽງສະຫຼັບ, ຮູບໄຂ່ ຍາວ 20-30 ຊມ, ກວ້າງ 15-20 ຊມ, ກົກໃບວ້ຳ ຫຼື ຕັດ, ຂອບໃບວ້ຳ ຫຼື ເປັນຄື້ນ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວຊາມີຂົນທັງສອງດ້ານ, ຕາມເສັ້ນກາງໃບມີໜາມ. ຊໍ່ດອກແບບກະຈຸກ ອອກຢູ່ງ່າມໃບ, ດອກສີຂາວ, ກາບດອກສີຂຽວມີຂົນ, ກີບດອກສີຂາວ ມີຂົນ. ໝາກມົນກົມສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ ມີຂົນກາບດອກຕິດທົນ, ແກ່ນແປມີຈຳນວນຫຼາຍ.

ການນຳໃຊ້:

ໝາກມີລົດຊາດສົ້ມ ນຳມາຈີ່ຕຳແຈ່ວ ແລະ ໝາກສົດ ນຳໄປປະກອບໃສ່ຕຳໝາກຫຸ່ງ ມີລົດຊາດດີ.

ການກະຈາຍພັນ: ໝາກເອິກເກີດໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີແສງແດດ ຕາມສ່ວນຄົວ, ຕາມເດີ່ນບ້ານ, ແຄມທາງ ແລະ ຕາມປ່າເລົ່າ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກຮານດົ່ງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Oenanthe javanica* (Blume) DC.

ຕະກຸນ: APIACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກຮານດົ່ງ ເປັນພືດລົ້ມລຸກ ສູງ 30-60 ຊມ, ລຳຕົ້ນເປັນຮ່ອງຕາມລວງຍາວຂອງລຳ. ໃບປະກອບແບບຂົນນົກ, ໃບຍ່ອຍຮູບໄຂ່ ກວ້າງ 2-5 ມມ, ຍາວ 1-6 ຊມ, ກົກໃບບົ່ງວ, ຂອບໃບແບບແຂ້ວເລື່ອຍ, ປາຍໃບແຫຼມ, ໃບສີຂຽວອ່ອນ. ຊໍ່ດອກແບບດິວຄັນຮົ່ມ, ດອກມີຈຳນວນຫຼາຍ, ດອກສີຂາວ, ກາບດອກມີ 5 ກາບ, ເກສອນຜູ້ມີ 5 ອັນ. ໝາກເວລາແກ່ຈະແຕກອອກເປັນສອງສ່ວນ.

ການນຳໃຊ້:

ຍອດອ່ອນ ນຳມາລວກກິນກັບແຈ່ວ ແລະ ອາຫານປະເພດອື່ນໆ. ນອກຈາກນັ້ນຍັງນຳໄປລວກຊຸບປະສົມກັບຜັກຊະນິດອື່ນໆ.

ການກະຈາຍພັນ: ເກີດໃນບ່ອນຊຸ່ມ, ຕາມຊຳ ຫຼື ບ່ອນນ້ຳຂັງ.

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ: ຜັກໄຂ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Ficus* sp.

ຕະກຸນ: MORACEAE

ລັກສະນະພືດສາດ:

ຜັກໄຂ ເປັນໄມ້ຢືນຕົ້ນ ສູງ 7-10 ມ, ເປືອກລຳຕົ້ນສີນ້ຳຕານ, ທຸກພາກສ່ວນມີຢາງສີຂາວ. ໃບດ່ຽວຈັບກັ່ງວວຽນ, ໃບຮູບກົມສ້ອຍ, ກົກໃບວ້ຳ ຫຼື ຮູບຕັດ, ຂອບໃບລຽບ, ປາຍໃບແຫຼມ, ຜິວໃບສີຂຽວ ເວລາຍັງອ່ອນສີແດງ. ໝາກກົມ ສີຂຽວ.

ການນຳໃຊ້:

ໃບອ່ອນນຳກິນເປັນຜັກສົດກັບລາບ, ກັບກ້ອຍ, ພັນແໜມປາ, ພັນບັນແສ່ວ ແລະ ສາມາດກິນເປັນຜັກສົດກັບອາຫານປະເພດອື່ນໆ. ຜັກໄຂເປັນສິນຄ້ານຳມາຂາຍຕາມຕະຫຼາດທ້ອງຖິ່ນໃນເຂດພາກໃຕ້.

ການກະຈາຍພັນ: ຜັກໄຂມັກເກີດຕາມປ່າດົງ ແລະ ປ່າໂຄກ.

ເອກກະສານອ້າງອີງ

ຄຳເຫຼັກ ໄຊດາລາ ແລະ ວິຈິດ ລຳໄຊ, 2000. **ເຄື່ອງປ່າຂອງດົງທີ່ມີຄຸນຄ່າໃນ ສປປລາວ**. ໂຮງພິມແຫ່ງລັດ, ວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ.

ໄຊມອນ ກາດເນີ, ພິດາ ສີລິສູນທອນ, ວິໄລວອນ ອະນຸສາສຸທອນ, 2549. **ຕົ້ນໄມ້ເມືອງເໜືອຂອງປະເທດໄທ**. ໂຄງການຈັດພິມຄົບໄຟ, ກຸງເທບ, ປະເທດໄທ.

ວິຈິດ ລຳໄຊ, 2001. **ການສຶກສາອະນຸກົມວິຖານຂອງໄມ້ດອກໃນເຂດປ່າສະຫງວນຫ້ວຍຍາງກຳແພງນະຄອນວຽງຈັນ.** ວິທະຍານິພົນປະຣິນຍາມະຫາບັນດິດ ສາຂາຊີວະວິທະຍາ, ບັນດິດວິທະຍາໄລ, ມະຫາວິທະຍາໄລຂອນແກ່ນ, ປະເທດໄທ.

Callaghan, M., 2004. **Checklist of Lao Plant Names.** Vientiane, Laos PDR.

FAO. 2008. **Country Report on The State Of Plant Genetic Resources For Food And Agriculture.** Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Inthakoun, L. and Delang, C.O., 2008**. A Checklist of plants found in Lao PDR with scientific and vernacular names.** Lulu Enterprises Inc. 860 Aviation Parkway, Suite 300, Morrisville, NC 27560.

Joost Foppes., 2008. **Fish, frogs and forest vegetables:** Role of wild products in human nutrition and food security in Lao PDR. IUCN.

Joost, F., and Ketphanh, S., 2004. **NTFP use and household food security in Lao PDR.** Forest Research Centre (FRC) and SNV, the Netherlands Development Organization. paper prepared for the NAFRI/FAO EM-1093 Symposium on “Biodiversity for Food Security”, Vientiane, 14-10-2004.

Gisella, S., Cruz-Garcia and Lisa, L. P., 2011. **Ethnobotanical investigation of ‘wild’ food plants used by rice farmers in Kalasin**, Northeast Thailand. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 7:33.

Lehmann, L., Greijmans, M. and Shenman, D., 2003. **Forests and Trees of the Central Highlands of Xieng Khouang, Lao P.D.R.** Lao Tree seed project, Natural Resources and Environment Programme, Vientiane, Lao. PDR.

Maxwell, J., 2000. **Vegetation in the Seephandon Wetland, Lao PDR**. Naturel History Bulletin Siam Society. 48: 47-93.

Newman, M., Svengsuksa B. and Lamxay, V., 2006. **Selected Resources for Plant Identification in Lao PDR.** Royal Botanic Garden Edinburgh, Sisawath Printing, Vientiane, Lao PDR.

Pham Thi, K. T., Le Phuoc, C. and Nguyen Thi, K. Y., 2013. **Biodiversity indices and utilization of edible wild plants: a case study of the Cham Island in Quang Nam Province, Vietnam.** Journal of Research in Environmental Science and Toxicology (ISSN: 2315-5698) Vol. 2(9) pp. 167-174,

Martin, G., Sounthone, K., Vichith, L. And Khamphone, S., 2007. **Non Timber Forest Products in Lao PDR.** The National and Forestry Research Institute, Lao PDR.

Newman, M., Ketphanh, S., Svengsuksa, B., Thomas, P., Sengdala. K,, Lamxay, V. and K. Armstrong., 2007. **A Checklist of the vascular plants of Lao PDR.** IUCN Laos, Royal Botanic Garden Edinburgh, Darwin Initiative, Edinburgh, Scotland.

Phangsintham, P. and Ninh, T., 1999. Botany. **A Wildlife and Habitat Survey of Hin Namno National Biodiversity Conservation Area and Adjacent Areas, Khammouane Province, Lao PDR.** Vinton, M. and Walston, J. Reprot. p.74

Roger, M., Chanthone, P. and & Sonsai, K., 2004. **Seasonally Flooded Habitat and Non-Timber Forest Products: Supporting Biodiversity and Local Livelihoods in Southern Lao PDR.** WWF Lao Program with Living Aquatic Resources Research Center (LARReC) and the Livestock and Fishery Section of Savannakhet Province.

Vidal, J. 1959. **Noms Vernaculaires de Plantes (Lao, Mèo, Kha) en Usage au Laos**. Extrait du Bulletin de l’Ecole Francaise d’Etrême-Orient, Tome XLIX, fascicule 2, Paris, France.

Yoshitaka, T. and Nguyen, V. K., 2007. **Edible Wild Plants of Vietnam**.

ດັດສະນີຊື່ທ້ອງຖິ່ນ

ຊື່ທ້ອງຖິ່ນ **ໜ້າ**

ກະຈຽວຂາວ 5
ກະຈຽວແດງ 6
ກະສາບ (ຜັກ) 7
ກະຍ່າ (ຜັກ) 8
ກະດອມ (ຜັກ), ຂີ້ໄກ່ (ໝາກ) 9
ກະດູກຂຽດ (ຜັກ), ກ້ານຕັນ (ຜັກ), ຄາໄມເລີຍ 10
ກະຖິ່ນ 11
ກະໂດນນໍ້າ 12
ກະໂດນໂຄກ 13
ກາດນົກຍຸງ (ຜັກ), (ຜັກກາດຮອງ) 14
ກາບປີ (ຜັກ) 15
ກຸ່ມ (ຜັກ) 16
ກູດ (ຜັກ) 17
ກູດແດງ (ຜັກ) 18
ກັ່ນຈອງ (ຜັກ) 19
ກ້ວຍປ່າ 20
ກ້ານປູ (ຜັກ), ນໍ້າມັນກົບ (ຜັກ), ອີ່ຮີນ (ຜັກ) 21
ກອກ (ໝາກ) 22
ກອຍ (ເຄືອ) 23
ຂະແຍງ (ຜັກ), ສະແງງ (ຜັກ) 24
ຂ່າປ່າ, ຂ່ານ້ອຍ (ເຫງົ້າ) 25
ຂ່າໂຄມ 26
ຂີງປ່າ (ປະຣາດ) 27
ຂາມປ້ອມ 28
ຂົມກະເດົາ (ຕົ້ນ) 29
ເຂືອເຖື່ອນ (ໝາກ), ໂກ (ໝາກ) 30
ຄ້າ (ຜັກ) 31
ຄໍ້ສົ້ມ 32
ຄໍແລນ (ໝາກ), ແງວ (ໝາກ) 33
ໄຄ້ (ຕົ້ນ) 34

ແຄ	35
ຄອນແຄນ (ປະຍົງ)	36
ຄາດ (ຜັກ)	37
ເຄັງ (ໝາກ)	38
ແຄ້ງຟ້າ (ໝາກ)	39
ຈອງ (ຜັກ), ຕ້າງຕົບ	40
ສະເມັກ	41
ສ້ານ, ປູ໋ ສະເມັກ	42
ສອບແສບ (ໂປເລາະ)	43
ສົ້ມ (ຜັກ) ຕາກົ້ງ (ຜັກ), ບົ້ງກົ (ຜັກ)	44
ສົ້ມຂີ້ມ້ອນ	45
ສົ້ມປ່ອຍ, ຍະໄລ້, ສະຫວາດ	46
ສົ້ມພໍ	47
ສົ້ມຟົດ	48
ສົ້ມມໍ	49
ສົ້ມລົມ	50
ສົ້ມໄກ່ຍ	51
ສົມແສງ, ຕົ້ນແສງ	52
ສັງ (ຜັກ), ແກ້ວ (ຜັກ)	53
ໄສ (ຜັກ)	54
ໄສ້ຕັນ (ເຄືອ)	55
ຊອຍຈໍ (ຜັກ)	56
ຊາຍຊູ້	57
ດາງຂົມ (ຜັກ)	58
ເດື່ອກົ້ງງ (ໝາກ)	59
ຕ້ອງ (ໝາກ)	60
ຕາວຄັນ	61
ຕິ້ວສົ້ມ	62
ຕີນລົດ, ເຮືອເຫາະ (ຜັກ)	63
ຕີນຮຸ້ງ (ຜັກ)	64
ຕູບໝູບ (ຫວ້ານ)	65
ຕູມ (ໝາກ)	66
ຕົບ (ຜັກ)	67

ແຕ້ (ໝາກ)	68
ບ້າບິນ (ເຄືອ), ບ້ານ້ອຍ (ໝາກ)	69
ບອນຄັນ	70
ບອນຫອມ, ບອນເຕົ່າ	71
ບອນໜາມ (ຜັກ), ໜາມ (ຜັກ)	72
ບຸ່ນ	73
ບົ້ງ (ຜັກ)	74
ບົວຂີ້ແບ້	75
ເບັນ (ຕົ້ນ), ເກັນ	76
ເບັນອ້າ	77
ປົ່ງລົ່ງ (ຜັກ), ປ່ອງລ່ອງ, ໂພງລົມ	78
ແປ່ມ (ໝາກ), ຈະລຶງ	79
ຜື	80
ແຜນດິນເຢັນ, ຫວານຈ້ອຍ (ຜັກ)	81
ພິພວນ (ພູດແຍນ)	82
ໄຟ (ໝາກ)	83
ມັນປ່າດ, ມັນລ່ຽມ	84
ມັນອີ່ມູ້	85
ຢາງ (ໝາກ), ປະໄລຄູີ	86
ຢານາງ	87
ລໍ່າ	88
ລີ້ນໄມ້ (ໝາກ)	89
ເລົາ	90
ເລັບແມວ (ໝາກ)	91
ແວ່ນ (ຜັກ)	92
ຫວດນ້ອຍ (ໝາກ)	93
ຫວາຍຂົມ	94
ຫວານກ້ານຕົງ (ຜັກ)	95
ຫວານເຄືອ (ຜັກ), ຫວານດົງ (ຜັກ)	96
ຫູລິງ	97
ຫີນຂີ້ງົວ (ຜັກ)	98
ຫີນໜາມ (ຜັກ)	99
ຫົວດຸກເດືອ	100

ຫູອດ (ໝາກ) 101
ຫໍ່ຫໍາ (ຜັກ), ຍານຮ້າງ, ບ້ວງ 102
ໜອກ (ຜັກ) 103
ໜໍນ້ອຍ, ໝານ້ອຍ 104
ເໝົ້າ (ໝາກ) 105
ອີງກະເທບ (ຜັກ), ກູດເລືອ (ຜັກ) 106
ອີ່ທິກ (ເຄືອ) 107
ອີ່ເລີດ (ຜັກ) 108
ອີລອກ (ຜັກ) 109
ເອີກ (ໝາກ) 110
ຮານຄົ່ງ (ຜັກ) 111
ໄຮ (ຜັກ) 112

ດັດສະນີຊື່ວິທະຍາສາດ

ຊື່ວິທະຍາສາດ	ໜ້າ
Acacia concinna (Willd.) DC.	46
Adenanthera microsperma Teijsm. & Binn.	88
Adenia viridiflora Craib.	7
Aegle marmelos (L.) Corrêa	66
Afzelia xylocarpa (Kurz) Craib	68
Aganonerion polymorphum Pierre ex Spire	50
Alocasia sp.	71
Alpinia bracteata Roxburgh	26
Alpinia conchigera Griff	25
Alternanthera sessilis (L.) A.DC.	10
Amaranthus spinosus L.	99
Amaranthus viridis L.	98
Amorphophallus paeoniifolius (Dennst.) Nicolson	100
Ampelocissus sp.	51
Amphineurion marginatum (Roxb.) D.J.Middleton	55
Antidesma acidum Retz	105
Azadirachta indica A. Juss.	29
Baccaurea ramiflora Lour	83
Barringtonia acutangula (L.) Gaertn.	12
Blainvillea acmella (L.) Philipson.	37
Bousigonia angustifolia Pierre ex Spire	86
Caesalpinia mimosoides Lam.	8
Calamus rhabdocladus Burret	73
Calamus viminalis Wild.	94
Capparis zeylanica L.	57
Careya sphaerica Roxb.	13
Centella asiatica (L.) Urb.	103
Colocasia esculenta (L.) Schott	70
Colubrina pubescens Kurz.	95
Commelina diffusa Burm. f.	15
Connarus semidecandrus Jack	43

Conyza albida Willd. ex Spreng. 56

Crassocephalum crepidioides (Benth.). S. Moore 63

Crateva magna (Lour.) DC. 16

Cratoxylum formosum (Jack) Dyer 62

Croton sp. 34

Curcuma angustifolia Roxb 6

Curcuma sp. 5

Cyclea barbata Miers 104

Cyperus procerus Rottb. 80

Dialium cochinchinense Pierre. 38

Dillenia indica L. 42

Dioscorea hispida Dennst. 23

Dioscorea pentaphylla L. 85

Dioscorea sp. 84

Diospyros chevalieri Lecomte 30

Donax cannaeformis (G.Forst.) K.Schum. 31

Dracaena angustifolia Roxb. 36

Elaeagnus latifolia L. 101

Embelia ribes Burm.f. 45

Entada reticulata Gagnep 69

Ficus racemosa L. 59

Ficus sp. 112

Flacourtia rukam Zoll. & Mor. 76

Garcinia gracilis Pierre 79

Gleichenia sp. 18

Glinus oppositifolius (L.) DC. 58

Glochidion brunneum Hook.f. 40

Gymnopetalum cochinchinense (Lour.) Kurz. 9

Helminthostachys zeylanica (L.) Hook. 64

Hymenocardia punctata Wall. ex Lindl. 97

Ipomoea aquatica Forssk. 74

Kaempferia rotunda L. 65

Lasia spinosa (L.) Thwaites 72

Lepisanthes rubiginosa (Roxb.) Leenh. 93

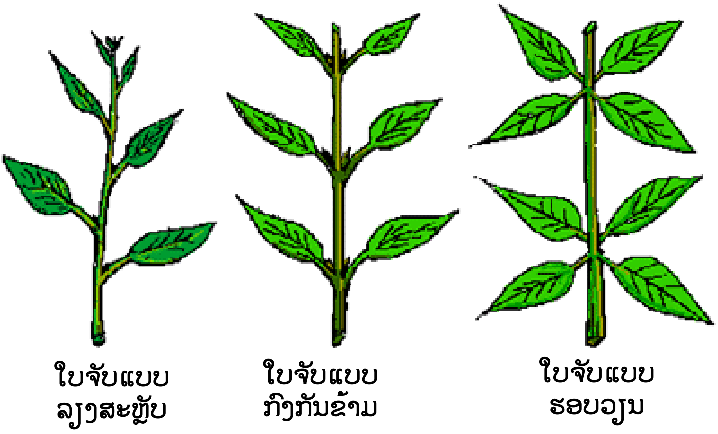
Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit.	11
Limnocharis flava (L.) Buchenau	19
Limnophila geoffrayi Bonati	24
Markhamia stipulata (Wall.) Seem. ex K.Schum.	35
Marsilea quadrifolia L.	92
Melastoma decemfidum Roxb. ex Jack.	77
Momordica charantia L.	54
Monochoria cyanea F. Muell.	21
Monochoria hastata (L.) Solms	67
Musa paradisiaca L.	20
Nephelium hypoleucum Kurz.	33
Nymphaea lotus L.	75
Oenanthe javanica (Blume) DC.	111
Olax imbricata Roxb.	107
Oroxylum indicum (L.) Kurz	89
Passiflora foetida L.	102
Peperomia pellucida (L.) Kunth	53
Phyllanthus emblica L.	28
Physalis peruviana L.	78
Piper sarmentosum Roxb	108
Portulaca oleracea L.	44
Pseudodracontium harmandii Engl.	109
Pteridium aquilinum var. esculentum (G.Forst.) Kuhn.	17
Rhus chinensis Mill.	48
Rorippa indica (L.) Hiern	14
Saccharum arundinaceum Retzius	90
Sandoricum koetjape (Burm. f.) Merr.	60
Schleichera oleosa (Lour.) Oken.	32
Scoparia dulcis L.	81
Selaginella eurynota A. Braun.	106
Smilax sp.	96
Solanum stramonifolium Jacq.	110
Solanum torvum Sw.	39
Spondias pinnata (L.f.) Kurz	22

Streblus asper Lour	47
Syzygium antisepticum (Blume) Merr. & L.M.Perry	41
Terminalia chebula Retz.	49
Tiliacora triandra (Colebr.) Diels	87
Uvaria rufa Blume	82
Wallichia gracilis Becc.	61
Xanthophyllum flavescens Roxb.	52
Zingiber sp.	27
Ziziphus oenoplia (L.) Mill.	91

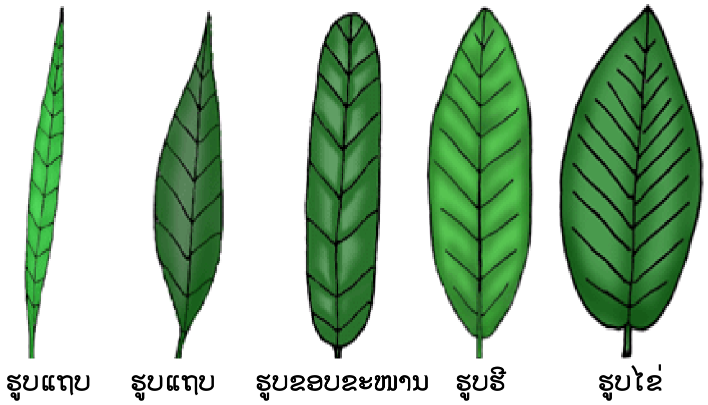
ໂຄງສ້າງຂອງແຜ່ນໃບ

ປະເພດຂອງໃບ

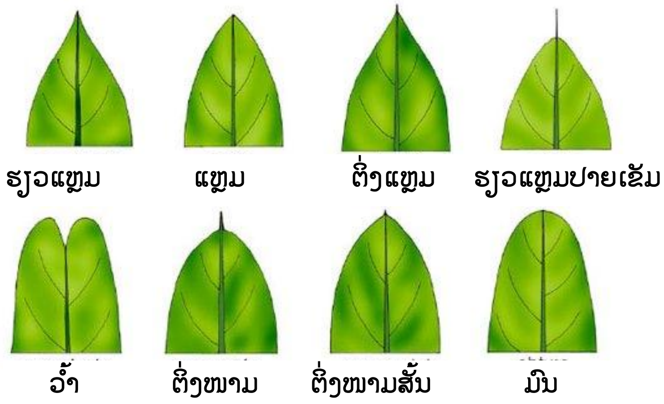
ການຈັບຂອງໃບ



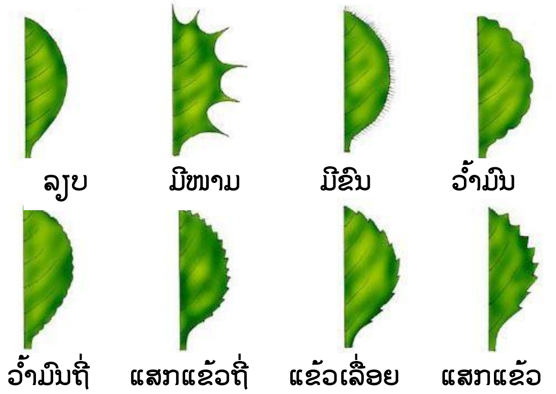
ຮູບແຜ່ນໃບ

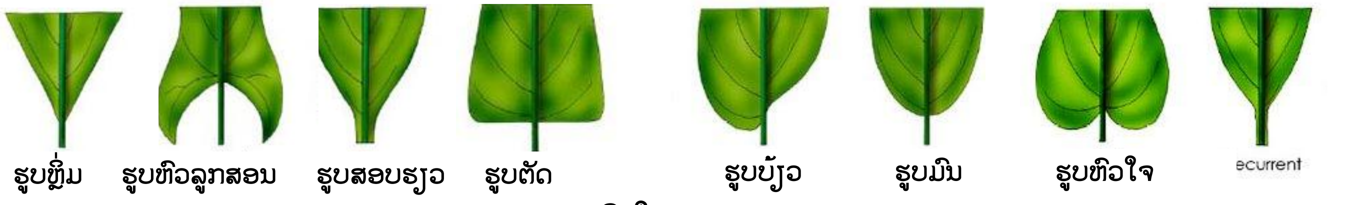


ປາຍໃບ



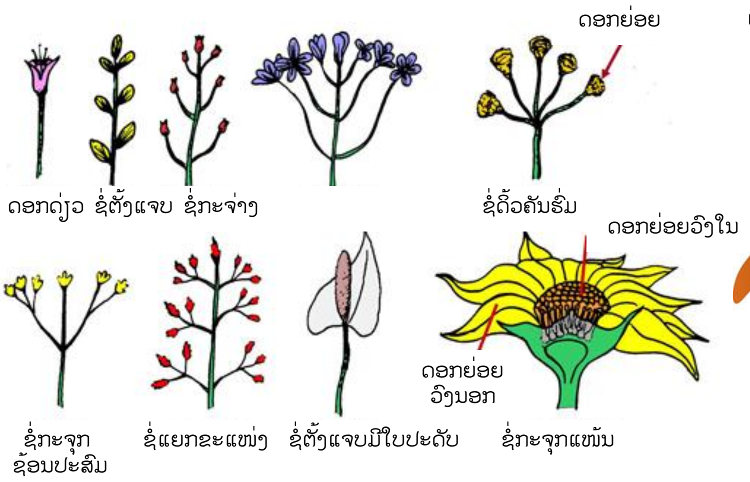
ຂອບໃບ



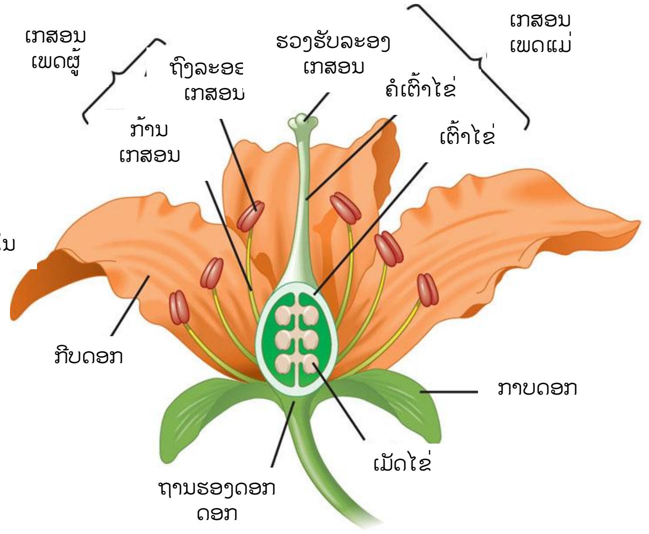


ກາບໃບ

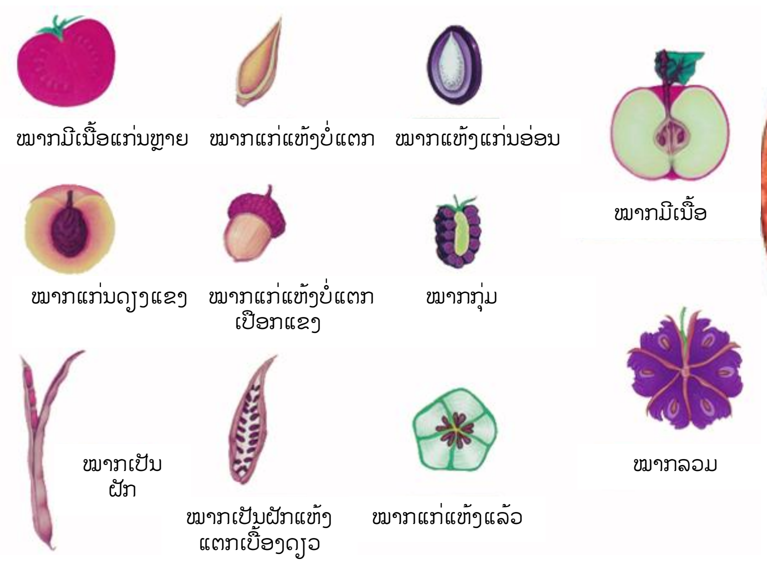
ຊໍ່ດອກ



ໂຄງສ້າງຂອງດອກ



ປະເພດຂອງໝາກ



ໂຄງສ້າງຂອງໝາກ