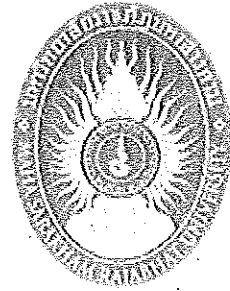


419 103992

๘100



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ ผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

Local Vegetable as a Source of Folk Wisdom
for Life Quality Development

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

นางสาวอังศุมา ก้านจักร

หัวหน้าโครงการ

ผศ.ดร. สมสงวน บัณฑิตโก

ผู้ร่วมวิจัย

เมษายน 2555

รหัสโครงการ 2554A14762015

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ ผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

Local Vegetable as a Source of Folk Wisdom
for Life Quality Development

นางสาวอังศุมา ก้านจักร หัวหน้าโครงการ
ผศ.ดร. สมสงวน บัณฑิตาโก ผู้ร่วมวิจัย

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

สนับสนุนโดย สำนักบริหารโครงการวิจัยในอุดมศึกษา
และพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ
สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

คณะนักวิจัยในโครงการ “ผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต” ขอขอบพระคุณ สำนักบริหารโครงการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนา มหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สำหรับทุนสนับสนุนการวิจัยปีงบประมาณ พ.ศ. 2554

ขอขอบคุณหน่วยงานต่างๆ และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษาวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อรายงานวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณชาวบ้าน ปราชญ์ชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการ ทั้ง 3 หมู่บ้าน คือ บ้านหนองจิก บ้านโนนสะอาด และบ้านโนน จังหวัดมหาสารคาม ที่ผู้วิจัยใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้กรุณาให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการตอบแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ประกอบกับการจัดทำรายงานการวิจัยได้เสร็จสมบูรณ์และสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

คณะนักวิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป หากมีข้อบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้ทำการศึกษาวินิจฉัยต้องขอกอภัยและขออภัยในความผิดพลาดและขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ผักพื้นบ้าน

คำนำวิจัยบริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
วันที่.....
วันที่พิมพ์..... ๑๙ ม.ค. 2556
เลขที่..... ๗๙. 213151
เลขที่..... ๖๓๕. 4 ๑127

2555

ชื่อเรื่อง	ผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ผู้วิจัย	นางสาวอังศุมา ก้านจักร นางสมสงวน ปัสสาโก
สาขาวิชา / คณะ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ปีที่ทำการวิจัย	2554

บทคัดย่อ

การศึกษาผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน และเพื่อพัฒนาเทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสานและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพ ทำการศึกษาข้อมูลจากประชากร ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการจาก 3 อำเภอ 3 ตำบล และ 3 หมู่บ้าน ในพื้นที่จังหวัดมหาสารคาม รวบรวมข้อมูล ชนิด ปริมาณ และคุณค่าของการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านด้วยแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการเสวนากลุ่ม

ผลการศึกษาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน พบว่า พืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน ในจังหวัดมหาสารคาม รู้จักและนิยมนำมาใช้ประโยชน์โดยการบริโภคเป็นประจำในครัวเรือนมากที่สุดมี 56 ชนิด แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นเป็นพืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อย พืชตามแหล่งน้ำ ลำคลอง และพืชผักสวนครัว ส่วนต่าง ๆ ของผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์ คือ ยอด ใบ ดอก ผล ผัก หน่อ หัว เหง้า ราก ลำต้น กรรมวิธีในการเพิ่มคุณค่าของผักพื้นบ้านคือการนำมาปรุงเป็นอาหารแบบวิธีการที่เรียบง่าย คือ รับประทานสด ลวก ต้ม แกง ผัด ตอง ลาบ อ่อม หมก ซุบ ส่วนการใช้เทคโนโลยีพื้นบ้านกับการถนอมอาหารผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ชาวบ้านทำอยู่ในปัจจุบัน คือ การตากแห้ง (Drying) และการหมักดอง (Fermentation) ตามธรรมชาติ จากผลการศึกษาผู้วิจัยได้รวบรวมชนิดของผักพื้นบ้านทั้งหมดที่ชาวบ้านนำมาบริโภคไปประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างนวัตกรรมตามภูมิปัญญาของท้องถิ่นเกี่ยวกับแนวคิด ประสบการณ์ แบบแผนการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร มาจัดทำคู่มือและเอกสารเผยแพร่องค์ความรู้ของพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้ชาวบ้านได้สามารถรับรู้ เข้าใจถึงคุณค่าทางโภชนาการ ความสำคัญของผักพื้นบ้านได้ง่ายขึ้น

สารบัญเรื่อง

	หน้า
1. บทนำ (Introduction)	1
1.1 เนื้อหาของเรื่องที่เคยมีผู้วิจัยทำมาก่อน	1
1.2 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	13
1.3 วัตถุประสงค์และขอบเขตการวิจัย	15
1.4 กรอบแนวทางการคิดที่นำมาใช้ในการวิจัย	16
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	17
2. เนื้อเรื่อง (Main Body)	18
2.1 รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย	18
2.2 ผลการวิจัย	24
3. อภิปราย/วิจารณ์ (Discussion) ผลการทดลอง	42
3.1 องค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน	42
3.2 เทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสานและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพ	42
4. สรุปและเสนอแนะ	43
4.1 สรุป	43
4.2 เสนอแนะ	43
5. ผลผลิต (Output)	44
รายงานการเงิน	45
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	49
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เข้าร่วมเสวนากลุ่ม	53
ภาคผนวก ค ชนิดผักพื้นบ้าน	55
ภาคผนวก ง วิธีการปรุงอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น	78

สารบัญตาราง

	หน้า
1.1 กลุ่มพืชพืชผักมีศักยภาพพัฒนาเป็นอาหารมี 15 ชนิด	7
1.2 คุณค่าทางโภชนาการจากผักพื้นบ้าน	10
2.1 ข้อมูลโดยสรุปของผู้ถูกสัมภาษณ์	26
2.2 ชนิดผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาใช้ประโยชน์โดยการบริโภค	27
2.3 การบริโภคผักพื้นบ้าน การนำมาใช้ประโยชน์ และการเก็บรักษาผักพื้นบ้าน	30
2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ	36
2.5 ชนิดผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาถนอมอาหารโดยการตากแห้ง	38
2.6 ชนิดผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาถนอมอาหารโดยการดอง	39



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สารบัญภาพ

	หน้า
1.1 กรอบแนวทางการคิดที่นำมาใช้ในการวิจัย	17
2.1 ข้อมูลการสู่มตัวอย่างประชากรในจังหวัดมหาสารคาม	19
2.2 รายละเอียดการสู่มตัวอย่างจำนวนประชากรในจังหวัดมหาสารคาม	20
2.3 การเสวนากลุ่มถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน	41



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

1. บทนำ (Introduction)

1.1 เนื้อหาของเรื่องที่เคยมีผู้ทำการวิจัยมาก่อน

ผักพื้นบ้าน คือ พืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือชาวบ้านเพาะปลูก มีทั้งที่เป็นพืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อย ฯลฯ ซึ่งชาวบ้านได้นำเอาส่วนต่างๆ ของพืชเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารและใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ สานีนะห์ แมงสาโมง (2547) ผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตมนุษย์มาช้านาน มนุษย์รู้จักนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร สมุนไพร ยารักษาโรค ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ และการสืบทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน การให้ความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านในประเทศไทยนั้นได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและคุณประโยชน์กันมากขึ้น เพราะในภูมิภาคของประเทศไทยประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาตินำมาใช้ประโยชน์ต่างๆ อย่างมากมาย สถาบันการแพทย์แผนไทย (2540) และผักพื้นบ้านบางชนิดยังสามารถเก็บหาได้จากป่าใกล้บ้านอีกด้วย การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความชาญฉลาดในการสังเกตและเลือกพืชแต่ละชนิดมาใช้ เป็นความรู้ที่มีการสั่งสมมาจากบรรพบุรุษและมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนกลายเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าควรแก่การศึกษาค้นคว้าและสืบทอดภูมิปัญญาของท้องถิ่นเหล่านี้ไว้ต่อไป ดังนั้น เพื่อให้การศึกษามีข้อมูลด้านวิชาการที่ชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เคยมีผู้ทำการวิจัยมาก่อนเกี่ยวกับผักพื้นบ้านต่างๆ ดังนี้

เมฆ จันทน์ประยูร (2541) กล่าวว่า ผักพื้นบ้าน เป็นพรรณพืชผักพื้นบ้าน หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นที่ได้มาตามแหล่งธรรมชาติ จาก สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะแต่ละท้องถิ่น ส่วนการศึกษาของ มาโนช วามานนท์ และคณะ (2542) กล่าวว่า ผักพื้นบ้านเป็นพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นและมีชื่อตามท้องถิ่นนั้นๆ มีทั้งไม้ล้มลุกและไม้ยืนต้น มีลักษณะทั้งไม้เลื้อย ไม้ทรงพุ่ม และไม้ยืนต้น เดิมโตจากปัจจัยในธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ และกระจายพันธุ์ได้ด้วยสภาวะธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล พบได้ในแหล่งพื้นที่ต่างๆ กัน ทั้งที่ราบลุ่ม ที่นา ริมห้วยหนอง คลอง บึง ชายทะเล บริเวณป่าเขา เนินโคก ชาวบ้านในท้องถิ่นมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารและสมุนไพร ทั้งในส่วนของยอด ใบ ดอก ผล หน่อ หัว เหง้า ราก และลำต้น เป็นต้น และงานวิจัยของ มลิมาศ จริยพงศ์ (2552) กล่าวว่า ผักพื้นบ้าน เป็นพืชที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยไม่ผ่านกรรมวิธีการปลูกแต่อย่างใด และได้มาจากการเก็บหาในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน ซึ่งชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการบริโภคเป็นอาหาร และการจำหน่าย ทั้งในส่วนของหัวหรือเหง้า ผล หน่อ ใบอ่อน ต้น ดอก ยอดอ่อน และก้านใบ

จากข้อมูลดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า ผักพื้นบ้าน คือพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในสภาพแวดล้อมท้องถิ่น หรือชาวบ้านเพาะปลูกไว้ เพื่อสะดวกในการบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค ซึ่งผักพื้นบ้านดังกล่าวต่างก็มีที่มาที่หลากหลายแตกต่างกันไป บางชนิดก็เก็บได้จากป่า หรือเกิดเองตามริมรั้ว ผักบางชนิดก็มีการปลูกไว้กินตลอดฤดูกาล ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านต่างๆ ที่เคยมีผู้ทำวิจัยมาก่อน พบว่า การศึกษาของกมลทิพย์ จิตต์ณรงค์ (2537) ได้กล่าวถึงแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านว่ามาจาก 3 แหล่ง คือ แหล่งธรรมชาติ ได้แก่ พืชที่เจริญเติบโตเองตามธรรมชาติในท้องทุ่งหรือป่าเขา ไม่ต้องอาศัยการดูแลรักษา แหล่งกึ่งธรรมชาติ ได้แก่ พืชที่เติบโตตามธรรมชาติ อยู่ใกล้ชุมชนและได้รับการดูแลรักษา และจากแหล่งการเพาะปลูก ได้แก่ พืชที่ได้รับการเลือกสรรมาจากแหล่งธรรมชาติหรือแหล่งกึ่งธรรมชาติแล้วนำมาปลูกในแปลงบริเวณชุมชนหรือบ้านหรือในสวนครัว ส่วนการศึกษาของ ล้นทม จอนจวบทรงและคณะ (2537) ได้กล่าวถึงแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านว่ามาจากแหล่งต่างๆ เช่น สวนรอบๆ บ้าน ที่รกร้างว่างเปล่าและในป่า พืชพันธุ์หลายๆ ชนิดล้วนกินได้ เมื่อจะปรุงอาหารก็ถือเครื่องมืออุปกรณ์ไปเก็บเกี่ยว ซึ่งเรียกว่าการเก็บผักหญ้า เพราะผักหลายชนิดเป็นวัชพืชขึ้นในที่รก อยู่ในดงหญ้าจึงดูเป็นหญ้า เช่น ตำลึง เป็นต้น และการศึกษาแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านภาคอีสานของ วิไลลักษณ์ ชูมนาเสียว (2548) กล่าวว่า ภาคอีสานเป็นบริเวณที่ราบสูง มีระบบนิเวศที่หลากหลาย เช่น ป่าดิบแล้ง ป่าโคก หนองบึง ทุ่งนา และไร่นา เป็นต้น ซึ่งบริเวณเหล่านี้เป็นแหล่งพันธุกรรมของพืช มีความแตกต่างของชนิดพันธุ์พืช ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ได้รับการคัดเลือกทางธรรมชาติ และเหมาะสมที่จะเจริญในท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อมในระบบนิเวศนั้น แต่พืชบางชนิดชาวบ้านได้นำมาปลูกในหมู่บ้าน จนกระทั่งพืชนั้นปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น และสิ่งแวดล้อมบริเวณที่เจริญเติบโต โดยแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านอีสานมาจาก

1. ไร่สวน เช่น กล้ายน้ำหว่า หมากมี (ขนุน) ถั่วพู บวบ พริก แดง พัก แพง ถั่วฝักยาว หมากอี (ผักทอง) เป็นต้น

2. ทุ่งนา หนอง คลอง บึง ได้แก่ กระเจียว บอนหวาน ผักกระเฉดน้ำ ผักก้านจอง ผักกูด ผักบุง ผักแว่น ผักหนอก (ใบบัวบก) ผักหนาม ผักอีฮิน สายบัว เป็นต้น

3. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ กระเฉด (ผักกระถิน) ผักข่า (ชะอม) ผักสลัด ผักหวานบ้าน ผักอีตู๋ (แมงลัก) ผักอีเล็ด (ใบชะพู่) ย่านาง หมากแข้ง โหระพา ผักอีอ่อม (สระระแห่น) เป็นต้น ดังเช่น การศึกษาของประพิมพ์พร สมณาแซง (2529) ได้ศึกษาอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า อาหารที่เป็นพืชผักพื้นบ้าน ส่วนมากจะเป็นพืชล้มลุก มีอยู่ตามที่นา ที่ป่า และแหล่งน้ำ พืชผักบางชนิดมีเฉพาะบางฤดูกาลและบางชนิดมีทุกฤดูกาล ซึ่งแบ่งตามแหล่งที่มาต่างๆ ดังนี้

1. พืชผักพื้นบ้านที่ได้จากที่นา เช่น ตำลึง ผักบุง กระแตงนา แว่น คะนองม้า อีฮุม ดันจอง อีฮิน พาย แหน ไหม สายบัว พืพวย กะโตวา ตั้ว ชี้ข่ม ลิมขู้ สะเตา ผักหวาน

2. พืชผักพื้นบ้านที่ได้จากป่า เช่น สะเตา ตั้ว ผักหวาน สาบ หน่อไม้ไผ่ป่า สะเม็ก กะโดน ปอ ผักโม่ง ผักหนาม ดอกกระเจียวแดงและขาว เห็ดระโงก เห็ดขาว เห็ดปลวก เห็ดเผาะ เห็ดไคร เห็ดถ่าน เห็ดนางัว เห็ดแดง ชีเหล็ก ชี้ข่ม ผักอีรอก ดอกแคป่า

3. พืชผักพื้นบ้านที่ได้จากแหล่งน้ำ เช่น แว่น แหน ผักบั้ง คันจอย สายบัว ผักตบ เทา พืพวย หลอด กะเจดน้ำ คะนองม้า ชีตัม ไรไก่ ผักหนาม ผักโหม ผักปอด

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า ผักพื้นบ้าน มีแหล่งที่มาจากหลายแหล่ง ทั้งที่มา จากธรรมชาติ เช่น ตามริมห้วย หนอง คลอง บึง โนนป่า เป็นต้น และที่มาจากแหล่งเพาะปลูกของ ชาวบ้าน เช่น เกิดตามไร่ นา ข้างบ้าน ริมรั้ว เป็นต้น ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มี หลากหลายประเภทขึ้นอยู่กับกรจำแนกตามลักษณะของแต่ละพื้นที่ โดยมีข้อมูลประเภทของผัก พื้นบ้านที่กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข กล่าวไว้ นั้น สอดคล้องกับ เดชา ศิริภัทร (2544) กล่าวว่า พืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้นมีทั้งพืชผักที่เป็น ของคนไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานาน จนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทย ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวด ดังนี้

1. หมวดใบและยอด ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญกับต้นพืชมีหน้าที่สังเคราะห์ด้วย แสง ผิดอาหารและเป็นส่วนแลกเปลี่ยนน้ำและอากาศของต้นพืช ใบเกิดจากด้านบนของกิ่งหรือตา กิ่ง ลักษณะที่พบโดยทั่วไปเป็นแผ่นสีเขียว ส่วนที่แตกกิ่งออกมาจากลำต้นหรือปลายสุด เรียกว่ายอด ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมารับประทานใบและยอด ได้แก่ กระโดน กระถิน กุ่มบก แดบ้าน ตำลึง ดี้ว บวบ ผักกระเฉดน้ำ ผักขา ผักจรวด ผักไซ้ ผักแพว ผักเม็ก ผักแว่น ผักสลัด ผักหนอก ผักหนาม ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักอีตู่ ผักอีเล็ด ผักอีฮิน ยอดมะกอก ยอดมะตูม ยอดมะยม สะเดา ใบ โหระพา เป็นต้น

2. หมวดหัวและราก รากคือส่วนที่งอกต่อจากต้นลงไปดินไม่แบ่งข้อและไม่แบ่ง ปล้อง มีหน้าที่สะสมและดูดซึมอาหารมาบำรุงเลี้ยงต้นพืช และย่นลำจุนต้นพืช ได้แก่ ขิง ข่า กระเทียม เป็นต้น

3. หมวดดอก ดอกเป็นส่วนที่สำคัญในการแพร่พันธุ์ของพืช เป็นลักษณะเด่นพิเศษ ของต้นไม้แต่ละชนิดของพันธุ์ไม้ ดอกของผักพื้นบ้านบางชนิดชาวบ้านนำมารับประทาน ได้แก่ ดอก แดบ้าน ดอกดี้ว ดอกผักก้านจอบ ดอกผักสลัด ดอกสะเดา ดอกผักทอง ดอกมะรุม เป็นต้น

4. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักแค ผักมะรุม ผักถั่ว หมากกระถิน หมากสลัด เป็นต้น

5. หมวดผล ผลคือส่วนของพืชที่เกิดจากการผสมระหว่างเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียมี ลักษณะ รูปร่างแตกต่างกันออกไปตามชนิดของพืชผลของต้นไม้ บางอย่างเป็นยาและรับประทานเป็น อาหารด้วย ได้แก่ หมากมีอ่อน (ขนน) หมากตำลึง หมากผักปลัง พริก มะกอก ยอดบ้าน หมากอี (ผักทอง) หมากแข้ง (มะเขือพวง) เป็นต้น นอกจากนี้ กมลภรณ์ เสราดี (2536) ได้จำแนกผัก พื้นบ้านตามลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. ลักษณะพืช จำแนกออกเป็นประเภท ไม้ยืนต้นส่วนมากใช้ประโยชน์หรือบริโภค ยอดผัก ผล ดอก หรือใบ ไม้ล้มลุกนำมาปรุงอาหารได้ ไม้เลื้อย และไม้พุ่มใช้ประโยชน์หรือบริโภค ยอด เป็นต้น

2. แหล่งที่อยู่ จำแนกเป็นประเภทที่อยู่ในป่าดง เช่น หวาย ไม้ไผ่ ป่าละเมาะผักสวน นี้มักจะมีบริโภคส่วนยอดไม้ หน่อไม้ ลูกไม้ หรือต้นอ่อน เช่น ผักหวานป่า หน่อไม้ เห็ด ผักกูด เป็นต้น พืชผักตามทุ่งนา เช่น ผักบั้ง ผักแว่น พืชผักตามหนองน้ำ เช่น ผักแขยง บอน ผำ เป็นต้น พืชผักริม

ห้อย รีมแม่น้ำ เช่น ผักกูด ผักหนาม เป็นต้น พืชผักสวนครัว ตะไคร้ หรือผักกึนยอด ที่ปลูกไว้บริเวณบ้านหรือข้างรั้ว เช่น สะระแหน่ โหระพา ผักย่านาง ผักชี ผักตำลึง เป็นต้น

3. คุณลักษณะของพืช จำแนกตามความแตกต่างในด้านรสชาติ พืชผักที่มีรสขม เช่น ผักหวานป่า พืชผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น ผักคาวตอง หนุ่ยคุดหมา และพืชผักที่มีรูปลักษณะ เช่น ผักหนาม พืชผักที่มีสีสั่น เช่น ผักเขียว กระเจี๊ยบแดง เห็ดแดง เป็นต้น

4. ประโยชน์การใช้สอย จำแนกเป็นประเภทที่เป็นด้านอาหาร ด้านยารักษาโรค ด้านสมุนไพร ด้านใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ ด้านประเพณีและพิธีกรรม ความเชื่อต่างๆ ดังเช่น

1) ด้านเครื่องใช้และด้านเศรษฐกิจ เช่น ใช้เป็นเครื่องจักรสาน ที่มุงหลังคา หรือใช้ห่อ มัด รัด ร้อยวัสดุต่างๆ เช่น ใบตอง กล้วย ไม้ไผ่ ทำกระบุง ตะกร้า เป็นต้น ใช้สำหรับบำรุงเส้นผม สระผม เช่น มะกูด ส้มป่อย มะเฟือง ใช้เป็นสีธรรมชาติจากพืช หรือส่วนต่างๆ เช่น ดอก เมล็ด ผล ใช้รากมาเป็นสีผสมอาหาร สีย้อมผ้า เช่น สีจากเปลือกมะพร้าว สีเหลืองจากขมิ้น สีม่วงจากดอกอัญชัน สีเขียวจากใบเตย นำมาเป็นอาหารสำหรับคนและสัตว์ นำมาใช้เป็นสารฆ่าแมลงและกำจัดศัตรูพืช เช่น สะเดา ข่า ตะไคร้หอม เป็นต้น

2) ด้านโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน พืชผักพื้นบ้านเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ซึ่งนับว่ามีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างต่างๆ ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้บริโภคพืชผักพื้นบ้านให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยแนะนำชนิดของอาหาร วิธีการปรุง พืชผักบางชนิดเป็นสมุนไพร เช่น กระชาย กระเทียม กระเพรา ข่า ตะไคร้ พริกไทย หัวหอม เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้น ผักพื้นบ้านบางชนิดนอกจากจะรับประทานโดยการจำแนกเป็นหมวด และจำแนกตามลักษณะต่างๆ แล้ว ผักพื้นบ้านอาจจำแนกเป็นประเภทต่างๆ ได้หลายประเภท ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ในการจำแนกหรือวัตถุประสงค์ของการศึกษาของแต่ละคน เช่น ผักพื้นบ้านบางชนิดสามารถรับประทานได้ตั้งแต่ ลำต้น ใบ ยอด เช่น กระเทียม ผักแว่น ผักหนอก (บักบก) ผักบุ้ง กล้วย เป็นต้น ผักพื้นบ้านกับวิถีชีวิตของชาวบ้านนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับด้านการบริโภค ด้านความเชื่อ พิธีกรรม การใช้บำรุงส่งเสริมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งผักพื้นบ้านถือว่าเป็นยอดอาหารที่สำคัญสำหรับมนุษย์มาก มีอยู่ตามท้องถิ่น หาได้ง่ายสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารตามภูมิปัญญาไทย ซึ่งการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ต้องพึ่งพาพืชผักพื้นบ้านในการบริโภค ดังนี้

1. การบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาล

ฤดูร้อน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงพฤษภาคม ในช่วงนี้อากาศจะร้อนมาก จากข้อมูลการศึกษาของ วิไลลักษณ์ ชุมนเสียว (2547) ได้ศึกษาการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาล โดยการสัมภาษณ์ชาวบ้านนาแก จังหวัดชัยภูมิ โดยนายสมศักดิ์ ลายภูคำ กล่าวว่า ฤดูร้อนชาวบ้านชอบรับประทานอาหารจืดๆ เช่น แกงผักหวาน เพราะทำให้สบายท้อง อารมณ์ดี ส่วนนางสมบูรณ์ มีอิสระ กล่าวว่า หน้าร้อนชอบรับประทานของเปรี้ยว เช่น มะม่วง มะขาม เพราะทำให้รู้สึกดี และสดชื่น จากข้อมูลของคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐานแนะนำว่า ผักที่ช่วยผ่อนคลายความร้อนลงได้ คือ ผักปลัง ผักกูด ตำลึง ชะอม ผักหวาน มะขาม มะระขี้นก เมื่ออากาศร้อนไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสร้อน

รสเผ็ดจัด หรือรสมัน ส่วนผลไม้ที่เหมาะสมกับอากาศร้อน คือพวกที่มีรสเปรี้ยว เย็น เช่น ส้ม สับปะรด แดงโม เป็นต้น

ฤดูฝน ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงกันยายน ช่วงนี้ความเย็นจากธรรมชาติของฤดูฝน จะเพิ่มมากขึ้น ภายในร่างกายธาตุลมก็จะเป็นธาตุที่ถูกกระทำได้ง่าย ร่างกายจึงมักจะมีอาการเจ็บป่วยโดยมีมูลเหตุจากธาตุลม ดังนั้นความเย็นที่มีมากเกินไปจะทำให้ธาตุลมแสดงอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว เป็นไข้หวัดได้ อาการดังกล่าวสามารถป้องกันได้โดยการบริโภคอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น แมงลัก โหระพา กะเพรา ยี่ห่วย ยอดพริก ผักแพ้ว ชিং ข่า เป็นต้น และจากข้อมูลการศึกษาของ วิไลลักษณ์ ชุ่มนาเสียว (2547) สัมภาษณ์นางอัจฉรา จิตรรักษ์ ชาวบ้านนาแก กล่าวว่า ช่วงฤดูฝนหายใจลำบาก จะชอบทำผัดกระเพรารับประทาน เพราะทำให้โล่งจมูกดี

ฤดูหนาว ระหว่างเดือนตุลาคมถึงมกราคม ความหนาวจากธรรมชาติเมื่อมากระทบร่างกาย หากร่างกายไม่สามารถต้านทานได้ก็จะเกิดอาการเจ็บป่วย ส่งผลต่อธาตุน้ำในร่างกายทำให้เจ็บป่วยได้มากกว่าธาตุอื่น อาการที่แสดงออกคือผิวแห้ง มีน้ตื้นระ ้น้ำมูกไหล ขัดยอก ขยับเขยื้อน ร่างกายไม่สะดวก ท้องอืด ซึ่งอาหารที่เหมาะสมกับฤดูหนาว คือ อาหารรสขม ร้อน เปรี้ยว และผักพื้นบ้านที่ควรรับประทานในฤดูหนาว ได้แก่ ข่าอ่อน กระชาย พริกไทย ยอดพริก ขมิ้น ผักคราด ผักที่มีรสเผ็ดร้อนทุกชนิด เป็นต้น

2. การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นอาหาร

อาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คุณค่าทางสารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านและผักทั่วไป มีหลายชนิด ได้แก่ แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้อวัยวะภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ การใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารแสดงให้เห็นวิถีชีวิตของชาวบ้านในการบริโภค อาหารพื้นบ้านอีสานมักจะต้องมีส่วนปรุงรส หรือชูรสด้วยผักพื้นบ้านอีสาน ซึ่งมีเอกลักษณ์ทางด้านถิ่นกำเนิด กลิ่นและรสที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ หายากเพราะมีผลผลิตออกมาตามฤดูกาล นอกจากนั้นยังเป็นพืชผักที่ให้คุณค่าทางด้านสุขภาพอนามัย ปลอดภัย พิษ ทำให้เป็นที่นิยมกันทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทลาบ ก้อย ต้ม ึ่ง แกง อ่อม ผัด ทอด บั๊ง ล้วนต้องใช้ผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบทั้งสิ้น สามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. ผักสด ผักจิ้ม และใช้เป็นเครื่องเทศปรุงรส ส่วนใหญ่รับประทานยอดหรือใบใช้จิ้มแจ่ว (น้ำพริก) ลาบ ก้อย ต่าง ๆ ได้แก่ ผักกระโดน กระดิน ตั้ว ผักกระเจดน้ำ ผักก้านจอง ผัดไซ ผักบั้ง ผักแพ้ว ผักเม็ก ผักแว่น ผักหนอก ผักอีตู่ (แมงลัก) ผักอีเล็ด (ชะพลู) ผักอีอ่อม (สระแหน่) ผักอีฮิน ยอดมะกอก ยอดมะตูม ยอดมะยม สายบัว หมากลิ้นฟ้า (เพกา) โหระพา ส่วนผักที่ใช้เป็นเครื่องเทศหรือปรุงรส ได้แก่ กระเทียม ชিং ข่า ตะไคร้ ผักแพ้ว สระแหน่ แมงลัก และโหระพา เป็นต้น

2. ลวก ต้ม ึ่ง การลวกคือการนำผักพื้นบ้านไปใส่ในน้ำขเดน้ำเดือดทำให้ผักสุกในระยะเวลาสั้น การต้มจะมีลักษณะคล้ายการลวก แต่อาจใช้เวลาต้มนานกว่าลวกก็ได้ ส่วนการนึ่งผักนั้นเป็นกระบวนการผ่านความร้อนโดยวิธีการให้ไอน้ำจากหม้อหรือซึ่งระเหยขึ้นไปอบผักที่วางอยู่ข้างบนรางหนึ่ง ซึ่งรางหนึ่งจะมีรูสำหรับให้ไอน้ำความร้อนส่งผ่านเข้าไปถึงผักจนกระทั่งผักนั้นสุก แล้วก็

นำมารับประทานกับแจ่วหรืออาหารชนิดอื่น ผักที่นิยมนำมาลวก ต้ม และนึ่ง ได้แก่ กระเจียว ยอดแค ดอกแค ตำลึง ถั่วแปบ บวบ ผักก้านจอบ ผักกูด ชะอม ผักไช (มะระขี้นก) ผักบุ้ง ผักปลั่ง ผักสลิด (ขจร) ผักหนาม ผักหวานบ้าน สะเดา ยอดผักทอง เป็นต้น

3. แกง ผัด ทอด ผักที่ใช้ประกอบในการแกงนั้น บางครั้งจะแกงผักนั้นลวกแล้วปรุงรสอาจเติมผักปรุงรสอย่างอื่นใช้บ้างเล็กน้อย เช่น แกงผักหวาน แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงมะรุม แกงส้มดอกแค แกงหยวกกล้วยใส่ไก่ แกงผักทองใส่ไก่ไข่มุ เป็นต้น ส่วนการผัดจะใช้น้ำมันผัดในกระทะ ผักที่นิยมผัด ได้แก่ บวบ ผักกระเฉดน้ำ ผักบุ้ง หน่อไม้ ฟัก ฟักทอง และการทอดจะใช้น้ำมันค่อนข้างมาก โดยส่วนใหญ่ไม่นิยมนำผักพื้นบ้านมาทอดในการรับประทาน แต่จะมีบ้างที่ใส่กับอาหารอย่างอื่นหรือทอดเพื่อรับประทานเป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น ไข่เจียวใส่ชะอม ทอดใบมะกรูดกับลาบเปิด ทอดใบสาระแหน่โรยหน้าตู้ปลาดุก เป็นต้น

4. ซุป ลาบ ยำ การซूपเป็นลักษณะเฉพาะของอาหารอีสาน เช่น ซุปหมากมี (ขุ่น) ซุปหน่อไม้ ซุปหมากเขือ (ตำมะเขือ) ซุปหมากแปบ เป็นต้น ส่วนการลาบ คือการนำผักพื้นบ้านเหล่านั้นมาสับแล้วปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามต้องการ อาหารที่ใช้ผักพื้นบ้านในการลาบจะนิยมเป็นส่วนน้อย เช่น ลาบเทา สำหรับยำ ผักพื้นบ้านภาคอีสานที่ใส่ยำกระเฉด ยำมะเขือยาว อาหารประเภทย่ำส่วนใหญ่เป็นอาหารภาคอื่น แต่ผักผลไม้ที่นำมาย่ำทางภาคอีสานจะเรียกว่า ตำส้มหรือส้มตำ เช่น ตำมะละกอ ตำกล้วย ตำลูกยอ ตำมะยม ตำมะขาม เป็นต้น

5. บึง ย่าง หมก ผักพื้นบ้านที่ใช้บึงหรืออย่างส่วนใหญ่มีจุดประสงค์ให้มีกลิ่นหอมรสชาติดี นำรับประทาน ได้แก่ ผักก้านจอบบึงจิ้มแจ่ว หมากลิ้นฟ้า (เพกา) ย่างกับลาบ พริกกระเทียม หอมแดง ชিং ข่า ตะไคร้ ย่างให้หอมใส่เป็นเครื่องแกงต่างๆ ส่วนการหมก อาหารประเภทหมก จะมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบ เช่น หมกปลาช่อนใส่ผักชี หมกกบใส่หยวกกล้วย หมกหมูใส่หยวกกล้วย เป็นต้น ลักษณะอาหารของชาวอีสานจะมีความหลากหลายด้านกรรมวิธีการปรุง จากการรวบรวมของนักโภชนาการ พบว่า กรรมวิธีการปรุงแบบชาวอีสานมีมากถึง 17 กรรมวิธี ได้แก่ แกง อ่อม หมก ต้ม ลาบ ก้อย ปั่น ซุป นึ่ง ตำ คั่ว แจ่ว บึง จี่ ย่าง อู และ หลาม ดังเช่นงานวิจัยของประเสริฐ ศรีไพโรจน์ และคณะ (2541) ได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของพืชและผักพื้นบ้านที่ชาวอีสานใช้เพื่อการบริโภค โดยมีวิธีการนำผักพื้นบ้านมาบริโภค ได้แก่ กินสด แกง/แกงอ่อม ต้มเป็นผักจิ้ม ตอง ทำซूप แกงหรือกินสด/ดิบ แกงหรือต้มเป็นผักจิ้ม ต้มเป็นผักจิ้มหรือกินสด/ดิบ ทำซूपหรือกินสด/ดิบ ทำซूपหรือแกง ทำซूपหรือต้มเป็นผักจิ้ม แกง ต้มเป็นผักจิ้มหรือกินสด/ดิบ ทำซूप แกงหรือต้มเป็นผักจิ้ม ทำซूप แกงหรือกินสด/ดิบ เป็นต้น

ในภาคอีสานการนำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหารนั้นมีวิธีการปรุงอย่างหลากหลายแตกต่างกันออกไป โดยภาคอีสานจะบริโภคอาหารที่มีลักษณะเฉพาะตัวในแต่ละท้องถิ่นรสชาติจะแตกต่างกันและโดดเด่นไม่เหมือนกับภาคอื่นๆ การบริโภคอาหารเป็นประสมการณ์ที่อาจมาจากความบังเอิญ หรือจากการรับประทานผสมผสานที่สืบทอดกันมาจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิตและเกื้อกูลต่อสุขภาพซึ่งเรียกว่าเป็นอาหารสมุนไพรหรือเป็นยา นอกจากการศึกษาผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาแล้ว ผักพื้นบ้านบาง

ชนิด ยังสามารถมีคุณค่าควรแก่การพัฒนาในหลายๆ ด้าน ดังเช่นการศึกษาของ สุทธิรา ชุมกระโทก และคณะ (2548) ได้ศึกษาการพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจชุมชน โดยทำการศึกษาที่อำเภอนาดูน และอำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม พบว่า กลุ่มพืชที่สามารถนำมารับประทานเป็นผักพื้นบ้าน เป็นผักสดและ/หรือใช้ประกอบอาหารมีทั้งสิ้น 78 ชนิด ช่วงเวลาที่เก็บผักมาบริโภคมากที่สุดในเดือนพฤษภาคมถึงสิงหาคม ในฤดูฝน ลักษณะการบริโภคส่วนใหญ่รับประทานใบและยอดอ่อนของพืช รงลงมาคือส่วนดอกโดยเฉพาะดอกอ่อน และส่วนของผล ต้นอ่อน และลำต้นใต้ดิน นอกจากนี้ยังพบกลุ่มพืชผักมีศักยภาพพัฒนาเป็นอาหารมี 15 ชนิด ดังตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 กลุ่มพืชผักมีศักยภาพพัฒนาเป็นอาหารมี 15 ชนิด

ลำดับ	พืชผักพื้นบ้าน	ศักยภาพและสรรพคุณในการพัฒนา
1	หมากกล้า หรือมะกล่ำต้น <i>Adenantha pavonina</i> L.	ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน จะนำเมล็ด (ใบ) หมากกล้า คั่วไฟอ่อนๆ กระทั่งมีกลิ่นหอม รับประทานเป็นขนมขบเคี้ยว มีรสมัน คล้ายถั่ว
2	มะเฒ่า <i>Antidesma</i> spp.	นอกจากมะเฒ่า ซึ่งได้ถูกพัฒนาในอุตสาหกรรมไวน์แล้ว พืชในสกุลนี้ ที่มีเป็นพืชพื้นเมือง ซึ่งมีรสเปรี้ยวอมหวาน บางที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นแยมได้
3	หมาน้อย หรือกรุงเขมา) <i>Cissampelos pareira</i> L. var. <i>hirsute</i> (Buch. Ex DC.) Foman	เป็นพืชผักพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติพิเศษคือ มีปริมาณพฤกษเคมีสูง ดังนั้น จึงเป็นพืชอีกชนิดที่มีศักยภาพในการพัฒนา เช่นกัน
4	เค็ง หรือเขลียง (<i>Dialium cochinchinense</i> Pierre)	เป็นพืชที่พบได้ทั่วไป มีลักษณะคล้ายลูกหมี ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารได้
5	เบน หรือตะขบป่า <i>Flacourtia indica</i> (Burm. L.) Merr	เป็นพืชอีกชนิดที่มีทั้งรสเปรี้ยว และรสหวาน ซึ่งมีศักยภาพในการพัฒนาเป็นแยมได้
6	ส้มโอมง หรือชะมวง <i>Garcinia cowa</i> Roxb ex DC.	ทั้งส้มโอมง หมากแปม และกะตัน เป็นพืชพื้นเมืองที่มีเนื้อของผลมาก มีรสเปรี้ยว และกลิ่นหอม ซึ่งมีศักยภาพในการพัฒนาเป็นแยมได้
7	หมากแปม <i>Garcinia gracilis</i> Pierre	
8	กะตัน หรือมะตัน <i>Garcinia schomburgkiana</i> Pierre	
9	มะเมื่อย <i>Gnelum motanum</i>	ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน จะนำเมล็ดมะเมื่อยคั่วไฟอ่อนๆ กระทั่งมีกลิ่นหอม รับประทานเป็นขนมขบเคี้ยว มีรสมัน คล้ายถั่ว
10	หมากบก หรือกระบก <i>Irvingia malayana</i> Oliv. ex A W. Benn	หมากบก คนอีสานนิยมรับประทานเนื้อในเมล็ดกันอย่างแพร่หลายมานาน โดยรับประทานสดหรือคั่วให้หอมแล้วนำมารับประทานมีรสมัน
11	หมากแงว หรือค้อแลน <i>Nephelium hypoleucum</i> Kurz	หมากแงว เป็นพืชในวงศ์เดียวกับลิ้นจี่ มีลักษณะเนื้อผลคล้ายกัน แต่โดยส่วนมากมักมีรสเปรี้ยว จึงเป็นพืชที่มีศักยภาพในการผลิตแยม

ตารางที่ 1.1 (ต่อ)

ลำดับ	พืชผักพื้นบ้าน	ศักยภาพและสรรพคุณในการพัฒนา
12	หมากดั่ง หรือน้ำพรม <i>Pachygone dasycarpa</i> Kurz	หมากดั่ง เป็นพืชพื้นเมืองที่มีรสเย็น จืด เนื้อของเมล็ดมีลักษณะนิ่ม ซึ่งมีศักยภาพในการผลิตแยมได้
13	ส้มมอ หรือสมอไทย <i>Terminalia chebula</i> Retz var. <i>chebula</i>	ส้มมอ เป็นพืชที่เป็นที่นิยม ทั้งทางด้านสรรพคุณทางสมุนไพร และยังมีศักยภาพในการพัฒนาด้านอาหาร เช่น ผลไม้ดอง หรือแยม ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะเป็นพืชที่มีวิตามินซีสูง
14	พีพวน <i>Uvaria rula</i> Blume	พีพวน เป็นพืชที่มีความหลากหลาย ในชนิดพันธุ์ ในแต่ละท้องถิ่นมีทั้งรสเปรี้ยว และหวาน เนื้อของผลและเมล็ด สามารถรับประทานได้ ซึ่งมีศักยภาพด้านการผลิตแยม
15	หมากยาง หรืออุย <i>Willughbeia edulis</i> Roxb.	หมากยาง เป็นพืชที่มีการนำมาแปรรูป เพื่อเศรษฐกิจชุมชน ในเขต จังหวัดนครพนม โดยนำมาเป็ขน้ำผลไม้พร้อมดื่ม นอกจากนี้เนื้อของผลก็ยังรับประทานได้ ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นแยมได้เช่นกัน

ที่มา : สุทธิรา ชุมกระโทก และคณะ (2548)

3. การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นยา

การบริโภคอาหารแต่ละมื้อนอกจากความอร่อยแล้ว ผักพื้นบ้านบางชนิดยังเป็นยาช่วยต้านทานโรค แก่ หรือป้องกัน หรือบำรุงร่างกายได้ ซึ่งคุณค่าและประโยชน์ของผักพื้นบ้านจากข้อมูล กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข พบว่า สารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้าน มีสารอาหารที่สำคัญได้แก่ แร่ธาตุและวิตามิน ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ แร่ธาตุและวิตามินสำคัญมีดังนี้

1. แคลเซียม ร่างกาย มีแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่นๆ ถ้าคิดโดยน้ำหนักแล้ว แคลเซียมในร่างกายมีอยู่ประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักร่างกายทั้งหมด ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน ควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นธาตุที่จำเป็นในการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดหยุดไหลเวลาเกิดบาดแผล ผักที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ งามา ใบชะพลู ผักแพ้ว ใบยอ ยอดแค ผักกระเฉด สะเดา หน่อเหียง มะเขือพวง ชีเหล็ก ใบเหลียง ผักแล้ว กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน แคลเซียมในอาหารดูดซึ่มได้ประมาณร้อยละ 30-50 วิตามินดี โปรตีน และวิตามินซีในอาหารช่วยให้แคลเซียมดูดซึ่มได้ดีขึ้น ความต้องการแคลเซียมสำหรับผู้ใหญ่ต้องการวันละ 88 มิลลิกรัม

2. ฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟันร้อยละ 85-90 อยู่ในสภาพของแคลเซียมฟอสเฟต ที่ไม่ละลายทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรงขึ้นอีกร้อยละ 10-15 มีอยู่ทั่วไปในร่างกาย

ผักที่มีแคลเซียมสูง มักจะเป็นแหล่งของธาตุฟอสฟอรัสด้วย ความต้องการธาตุฟอสฟอรัส ปกติควรได้รับประมาณ 800 มิลลิกรัม

3. ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง ที่เรียกว่าฮีโมโกลบิน ซึ่งจะเป็นตัวพาออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอดเพื่อขับถ่ายออก ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กมากได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ใบแมงลัก ใบกระเพรา ยอดมะกอก ผักเม็ก กระถิน ชะพลู ชีเหล็ก ผักแขยง เป็นต้น

4. วิตามินชนิดต่างๆ สารอาหารมากมายที่พบในผักพื้นบ้านจึงมีประโยชน์หลากหลาย ประการทั้งการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ดังนี้

1. ช่วยรักษาโรคความเสื่อมของร่างกาย เพราะมีคุณสมบัติที่โดดเด่นดังนี้ ออกมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ สีที่เขียวและรสที่ฝาดของผักพื้นบ้านจะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก มีทั้งวิตามิน เบต้า-แคโรทีน และวิตามินซี ผักที่มีเบต้า-แคโรทีนสูง เช่น ยอดแค ใบกะเพรา ใบชีเหล็ก ผักที่มีวิตามินสูง เช่น ใบยอ ใบย่านาง ยอดและใบตำลึง ผักแพว ผักชีลาว ใบกระเจียวผักที่มีวิตามินซีสูง เช่น ดอกชีเหล็ก ใบเหมียง ผักหวาน

2. สารผักและสารสมุนไพรทางการแพทย์ มีการค้นพบสารกลุ่มใหม่ที่เรียกว่า "สารผัก" (Phytonutrient) เป็นสารที่ไม่ได้ทำหน้าที่แบบอาหาร 5 หมู่ แต่เข้าไปทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้เซลล์กลายเป็นมะเร็ง เช่น คาโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ โพรแอนโธรไซยานินดินคาเคซินเทอร์ปีน

3. ผักพื้นบ้านต้านโรคมะเร็ง โยอาหาร มีบทบาทสำคัญในการจับกับสารก่อมะเร็ง ทำให้ความเป็นพิษมีความเจือจางลง เมื่อร่างกายไม่ต้องสัมผัสกับสารก่อมะเร็งเป็นเวลานาน ย่อมลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิดไปโดยปริยาย วิตามิน A B C และเบตาแคโรทีนหน้าที่ต้านมะเร็งที่สำคัญ คือเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ จับกับตัวก่อโรคคืออนุมูลอิสระ แร่ธาตุสำคัญลดความเสี่ยงมะเร็ง ได้แก่ เซเลเนียมลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งปอด ภาวะอาหาร ดับ ไทรอยด์ สารสำคัญต้านมะเร็งอื่นในพืชได้แก่ สารกลุ่มอัลลิเนียมในหอม กระเทียมลดความเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหาร สารไอโซฟลาโวนกับมะเร็งเต้านม สารโพลีฟีนอลกับมะเร็งปอดและมะเร็งหลอดอาหาร สารกลูโคซิโนเลทและอินโดล ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น ดังข้อมูลตารางที่ 1.2 คุณค่าทางโภชนาการจากผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ จากการศึกษาของสุทธิรา ชุมกระโทก และคณะ (2548) ที่ทำการศึกษาการพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจชุมชน

ตารางที่ 1.2 คุณค่าทางโภชนาการจากผักพื้นบ้าน

แคลเซียม	ธาตุเหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน C
- ใบชะพลู	- ผักแว่น	- ใบย่านาง	- มะรุม
- ผักแพรว	- ใบแมงลัก	- ผักแพรว	- พริก
- ใบยอ	- ใบกระเพรา	- ผักปลั่ง	- ผักปลั่ง
- ยอดแค	- ผักเม็ก	- ตำลึง	- ยอดสะเดา
- ผักกระเฉด	- กระถิน	- ยอดแค	- มะระ
- สะเดา	- ใบชะพลู	- ใบกระเพรา	- ผักหวาน
- ผักปลั่ง	- ชี้เหล็ก	- ผักแว่น	- ผักแพรว
- มะเขือพวง	- ผักแขยง	- ใบแมงลัก	
- ชี้เหล็ก	- ผักปลั่ง	- ผักชะอม	
- กระถิน		- ยอดกระโดน	
- ตำลึง			
- ผักแขยง			

ที่มา : สุทธิรา ขุมกระโทก และคณะ (2548)

จากแหล่งข้อมูลชาวผักพื้นบ้านไทยของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัย ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จ. สมุทรปราการ พบว่า ผักพื้นบ้านสมุนไพรและผักทั่วไป มีสารอาหารครบถ้วนทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามินชนิดต่างๆ และมีสารอาหารที่ทำหน้าที่เป็นยาป้องกันมะเร็งได้ด้วย มีหลายชนิด ดังนี้

1. วิตามิน เอ เป็นสารอาหารที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และต่อต้านการเกิดมะเร็ง พืชผักไม่มีวิตามินเอ แต่มีสารประกอบพวกแคโรทีน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ในตับ ผักพื้นบ้านที่มีแคโรทีนมาก ได้แก่ ผักสีเขียวยาวและเหลือง เช่นยอดแค ใบกระเพรา ใบย่านาง ผักแพรว ตำลึง ใบกระเพรา ผักแว่น ใบแมงลัก ผักชะอม ผักทอง ฯลฯ

2. วิตามิน ซี เป็นสารอาหารที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง พบมากในผักสดและผลไม้ทั่วไป โดยเฉพาะผักสด ใบส่วนยอด และเมล็ดที่กำลังจะงอก เช่น ถั่วงอก ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ยอดสะเดา ใบเหลียง มะระขี้นก ผักหวาน ผักเขียวยาว ดอกชี้เหล็ก มะรุม พริก ผักกระโดน ผักแพรว เป็นต้น

3. วิตามิน อี เป็นสารอาหารที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง พบมากในถั่วเหลือง เมล็ดถั่ว และเมล็ดพืชต่างๆ ที่ให้น้ำมัน เส้นใยอาหารสามารถจะดูดซับไขมัน สารพิษ ลดการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ช่วยการขับถ่าย ไม่ให้ท้องผูก ช่วยให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร ท้องผูกเรื้อรัง และมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้

4. สารต้านอนุมูลอิสระ ผักพื้นบ้านไทยประมาณ 39 ชนิด ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ คือ มันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก พริกไทยอ่อน ผักกระเฉด สะระแหน่ ใบกระเพรา

ซีเหล็ก กระโดนบก ผักไผ่ สะเตาะ ผักกระถิน ใบย่านาง ด้วง ไบมะตูม กระโดนน้ำ ไบมันเทศ มะพร้าว ดอกข่า หวาย เป็นต้น

คุณค่าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของผักพื้นบ้านคือ การมีเส้นใยอาหาร หรือที่เรียกว่า เส้นใย ซึ่งมีคุณสมบัติในการจับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ทำให้ระบบขับถ่ายดี ผักที่มีเส้นใยอาหารสูง เช่น ผักแพว หมากกอกหรือมะกอก หอมเปหรือผักชีฝรั่ง เป็นต้น นอกจากนี้ผักพื้นบ้านบางชนิดมีสรรพคุณทางสมุนไพรในตัวเอง เช่น หมากขาม ช่วยระบาย แก้ก้องอืด บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ หมากแข้งหรือมะเขือพวง ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ลื่นฟ้าหรือเพกา แก้ก้อนใน ระบายท้อง แก้อาเจียน ขับลม แก้ก้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยบำรุงกำลัง คุณค่าของผักพื้นบ้านในห้องถิ่น ที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค หรือนำมาทำเป็นของใช้สอยในครัวเรือน ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสชาติที่หลากหลายอยู่ในผักพื้นบ้าน ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ให้ความสำคัญกับรสอาหารพื้นบ้าน ดังนี้ รสฝาด มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ก้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย รสหวาน มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยา คือ แก้ก้องอืด แก้กลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ รสหอมเย็น มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย รสมัน มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ และรสขม มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เป็นต้น

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดจะมีสรรพคุณที่ให้ประโยชน์แตกต่างกัน การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นการบริโภคเพื่อสุขภาพของตนเอง แต่ปัจจุบันมีกลุ่มคนส่วนน้อยที่ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน และทราบว่าผักพื้นบ้านเป็นผักที่ปลอดภัยพิษปนเปื้อน เนื่องจากผักพื้นบ้านสามารถปรับตัวและเจริญเติบโตตามลักษณะของแต่ละท้องถิ่น จึงไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีช่วยแต่ปัจจุบันมนุษย์เราหันไปบริโภคผักที่นิยมตามท้องตลาด ถึงแม้จะให้คุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกันมากนัก แต่ผักที่นิยมตามท้องตลาดอาจมีสารพิษปนเปื้อน จนส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้ร่างกายได้รับสารพิษอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านต่อไป แต่ปัจจุบันก็ยังมีรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านในหลายประเด็นด้วยกัน ซึ่งงานวิจัยที่ตรวจเอกสารส่วนใหญ่จะมุ่งศึกษาในประเด็นการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน ดังเช่น

การศึกษาของ พิษณุ อุดตมะเวทิน (2530) ได้เขียนหนังสือเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวชนบทอีสาน รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวอีสาน สรุปความว่า ชาวอีสานส่วนใหญ่พึ่งพิงแหล่งอาหารจากธรรมชาติ และเมื่อแหล่งอาหารลดลงก็หันมาปลูกเพื่อรับประทานเองบริเวณบ้านและไร่นา อาหารหลักคือ ข้าวเหนียว ปลา และผัก รสชาติที่ชอบ คือรสเผ็ดขม เพื่อที่จะทำให้บริโภคอาหารได้มาก รูปแบบการปรุงอาหารคือ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม ลาบ ก้อย ปน ลวก ต้ม หมก จี่ แจ่ว ต้ม อ่อม แกง หมักหรือดอง และซूप ซึ่งแต่ละกรรมวิธีจะขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร

และปริมาณอาหาร บางครั้งปริมาณอาหารน้อย กรรมวิธีก็จะปรุงให้มีน้ำมาก น้อย เช่น การปนแกง แทนที่จะปิ้งหรือย่าง เพื่อให้บริโภคได้ทั่วถึง

กมลทิพย์ กสิการ (2538) ได้ศึกษาความหลากหลายของผักพื้นบ้านในจังหวัดนครราชสีมา โดยสำรวจชนิดของผักพื้นบ้านในธรรมชาติที่รับประทานได้ ศึกษาลักษณะและส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ตลอดจนวิธีการใช้ผักเหล่านั้นเป็นอาหารได้ ตรวจสอบตามหลักอนุกรมวิธานได้ 49 วงศ์ 74 ชนิด บรรยายลักษณะทางชีววิทยาของผักแต่ละชนิดและส่วนที่ใช้เป็นอาหาร นอกจากนี้ยังพบพืชเฉพาะพื้นบ้านแต่ยังไม่อาจตรวจหาชื่อวิทยาศาสตร์ได้ เช่น ผักลิ้มผัว ผักที่ทำการศึกษามีกลุ่มเฟิร์น 2 ชนิด นอกนั้นเป็นพืชดอก มีทั้งไม้น้ำ ไม้กิ่งน้ำ และไม้บก บางชนิดรับประทานเฉพาะฤดูกาล บางชนิดรับประทานได้ตลอดปี พืชที่รับประทานส่วนใหญ่รับประทานสดและต้มจิ้มกับน้ำพริก มีบางชนิดที่นำมาประกอบอาหาร

กมล เลิศรัตน์ และคณะ (2540) รวบรวมและศึกษาสถานภาพเพื่อพัฒนาการผลิตผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ป้องกันการสูญหายของพันธุ์ผักพื้นบ้าน และเพื่อใช้เป็นแหล่งสำหรับศึกษาวิจัย โดยการสำรวจ สอบถาม สัมภาษณ์ พบว่า ผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภคเป็นอาหารและรู้จักกันโดยทั่วไปมีทั้งหมด 137 ชนิด จำแนกได้ 63 วงศ์ ยังจำแนกไม่ได้ 5 ชนิด จำแนกการใช้ประโยชน์ในรูปอาหารมี 4 แบบ คือ ใช้เป็นผักข้างเคียง ใช้เป็นผักปรุงแต่งกลิ่น ใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหาร และใช้แปรรูปเครื่องดื่ม

ประสิทธิ์ ชูติชูเดช และคณะ (2546) ได้ศึกษาและรวบรวมชนิดของผักพื้นบ้านเพื่อการอนุรักษ์ในพื้นที่ภาคอีสาน ทำการศึกษาระหว่างเดือนตุลาคม 2540 ถึงเดือนกันยายน 2541 พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้บริโภคเป็นอาหารมีมากกว่า 150 ชนิด จากการออกแบบสอบถามสำรวจความสำคัญของพืชผักพื้นบ้านที่ควรอนุรักษ์และส่งเสริมการปลูกจำนวน 20 อันดับแรกตามความสำคัญ ได้แก่ ผักหวานป่า ขี้เหล็ก แคลบ้าน ชะอม มะกอก มะละกอ เพกา ขนุน หวาย กระจับปี่ สะเดา ผักหวานบ้าน ผักปลั่งขาว ข่าลิง ตำขาว ผักเสี้ยน ผักชีฝรั่ง บัวบก เม็ก และกระโดน

สุทธิรา ชุมกระโทก และคณะ (2548) ได้ศึกษาการพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจชุมชน สำรวจความหลากหลายชนิดของพืชผักพื้นบ้านในป่าวัฒนธรรม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่นำมาบริโภคได้ โดยทำการศึกษาที่อำเภอนาตาล และอำเภอเขียงยืน จังหวัดมหาสารคาม พบว่ากลุ่มพืชที่สามารถนำมารับประทานเป็นผักพื้นบ้าน เป็นผักสดและ/หรือใช้ประกอบอาหารมีทั้งสิ้น 78 ชนิด ช่วงเวลาที่เก็บผักมาบริโภคมากที่สุดในเดือนพฤษภาคมถึงสิงหาคม ในฤดูฝน ลักษณะการบริโภคส่วนใหญ่รับประทานใบและยอดอ่อนของพืช รองลงมาคือส่วนดอกโดยเฉพาะดอกอ่อน และส่วนของผล ต้นอ่อน และลำต้นใต้ดิน นอกจากนี้ยังพบกลุ่มพืชผักมีศักยภาพพัฒนาเป็นอาหารมี 15 ชนิด ได้แก่ หมากกล่ำ มะเฒ่า หมาน้อย เค็งหรือเขลิง เบนหรือตะขบป่า ส้มโอง หมากแปม กะดั้น มะเมื่อย หมากบก หมากแวง หมากดั่ง ส้มมอ พืพวน และหมากยาง

นอกเหนือจากการศึกษาวิจัยผักพื้นบ้านที่เกี่ยวกับชนิด และการนำไปใช้ประโยชน์แล้ว ยังมี การศึกษาวิจัยของวิไลลักษณ์ ชุมนาเสียว (2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนภาคอีสานกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนนาแก ตำบลนาหนอง อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ชาวบ้านนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ทั้งการบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรค ด้านอาหารนั้นจะ

นิยมนำมาหนึ่ง บึง ย่าง ทอด ผัด ต้ม แกง และรับประทานคู่กับน้ำพริก (แจ่ว) นอกจากนี้ยังนิยมไปหมก กับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ แกงอ่อม โดยการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะผักที่มีกลิ่นฉุนเพื่อดับกลิ่นของอาหาร ผักพื้นบ้านที่นำมาแกงอ่อม เช่น ชะอม ผักชี ชะพลู มะกรูด เป็นต้น และนอกจากอาหารพื้นบ้านที่นิยมแตกต่างกันตามแต่ละท้องถิ่นแล้ว ความนิยมของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในการเป็นยารักษาโรคก็แตกต่างกันด้วย โดยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีความเชื่อในเรื่องพิธีกรรม ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ เกี่ยวกับการกินรับประทานผักบางชนิด ของการรักษาโรคมากกว่าในภาคใต้ และยังนิยมการรักษาด้วยสมุนไพรมากกว่าการรักษาด้วยแผนปัจจุบัน ดังงานวิจัยของ

สุจี จันทร์จิตตะการ (2538) ได้ศึกษาวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านของชาวบ้านอำเภอกวนกาหลง จังหวัดสตูล ด้านการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหารและยา พบว่า ชาวบ้านนิยมนำผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรค โดยนำส่วนต่างๆ ของผักพื้นบ้านมาผ่านกรรมวิธีการยำ ต้ม ผัด ทอด ต้ม บด ดอง การใช้ประโยชน์เหล่านี้ก่อให้เกิดวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับภาษาท้องถิ่น ด้านความเชื่อ ข้อห้ามในการเลือกรับประทานผักพื้นบ้าน ด้านเศรษฐกิจที่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการบริโภคผักพื้นบ้าน และด้านสังคมสัมพันธ์ซึ่งช่วยให้ชาวบ้านมีความสัมพันธ์อันดี อันเกิดจากการแลกเปลี่ยนความรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากกลุ่มผู้สูงอายุไปยังกลุ่มคนรุ่นใหม่ ซึ่งจากการตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ทราบถึงเนื้อหาของเรื่องที่เคยมีผู้ทำวิจัยมาก่อนเกี่ยวกับผักพื้นบ้านทางด้านต่างๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญที่จะศึกษาผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับความสำคัญและที่มาของปัญหา ดังนี้

1.2 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

อาหารเป็น 1 ในปัจจัย 4 ของมนุษย์ที่จะต้องนำมาใช้ในการดำรงอยู่ของชีวิตได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพดี เหมาะสมตามวัย อาหารไทยในแต่ละภาคเป็นอาหารที่มีส่วนผสมที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีสารอาหารครบทุกชนิด และยังให้คุณค่าทางสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาที่จะช่วยรักษาโรคได้อีกด้วย เนื่องจากส่วนผสมที่นำมาทำอาหารแต่ละชนิดนั้น ประกอบไปด้วยพืชผักชนิดต่างๆ ร่วมกับเนื้อสัตว์ที่เป็นประโยชน์ พืชผักต่างๆ เหล่านี้ยังให้พลังงานและกากใยอาหารสูงที่จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลดภาวะการเกิดมะเร็งลำไส้ได้ นอกจากนี้อาหารไทยในแต่ละภาคยังมีจุดเด่นอยู่ที่รสชาติที่หลากหลาย ทั้งรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ขม ผาดและรสจัด ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารเป็นสำคัญ นอกจากรสชาติของอาหารแล้ว อาหารไทยยังมีกลิ่นหอม สีสันทันและการจัดตกแต่งอาหารอย่างสวยงาม อาหารในแต่ละภาคจะมีความแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ ความเชื่อและขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมายาวนาน ส่งผลทำให้เกิดเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละภาค แต่สิ่งที่มีลักษณะเหมือนกันในทุกภาคนั่นคือเป็นอาหารที่เน้นคุณค่าทางโภชนาการโดยการนำผักพื้นบ้าน และวัตถุดิบอื่นๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในอาหาร

การบริโภคอาหารของไทยเป็นพฤติกรรมที่สั่งสมกันมานานจนเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง คนไทยเรียนรู้วิธีการนำผักพืชผักต่าง ๆ มาประกอบอาหาร นับเป็นความชาญฉลาดของบรรพบุรุษของไทยที่เรียนรู้การบริโภคพืชผักในท้องถิ่น เช่น บวบ ตำลึง กล้วย อ้อย ขิง ข่า ตะไคร้ และผลไม้มากมายที่มีรสชาติต่าง ๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง นอกจากนั้นยังพบว่าพืชผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าเป็นสมุนไพร ซึ่งมีสมบัติในทางยา เช่น อาหารเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง ข่า จะช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร อาหารรสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะขาม ช่วยขับเสมหะ และกระตุ้นระบบขับถ่ายของร่างกาย

ผักพื้นบ้านกับคนไทยนั้นเป็นคู่กันมานานตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะผักพื้นบ้านอีสานส่วนมากจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ตามป่า ตามทุ่งนา ตามรั้วบ้าน หรือบางชนิดนำมาปลูกเป็นอาหาร ผักพื้นบ้านนับเป็นอาหารที่มีบทบาทและมีคุณค่าต่อร่างกาย เพราะเหตุที่ผักพื้นบ้านมีคุณลักษณะเฉพาะสะดวกต่อการเลือกบริโภค เพื่อที่จะทำให้อาหารเกิดความสมดุลปราศจากโรค ผักพื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้แก่ร่างกายเพราะผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง มีเส้นใยที่มีประโยชน์ในการทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ผักพื้นบ้านมีหลายประเภท และรับประทานได้แทบทุกส่วน ทั้งใบ ยอด ก้าน ดอก ผล เมล็ด และราก เป็นต้น ผักพื้นบ้านที่เก็บมาจากป่าหรือจากริมรั้วเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารเคมีที่เป็นพิษ

ผักพื้นบ้านถือเป็นภูมิปัญญาของคนอีสานที่ได้ลองผิดลองถูก คัดเลือกต้นไม้ที่มีรสชาติอร่อยนำมาปรุงอาหารซึ่งเป็นที่นิยมของคนอีสาน ทั้งประเภทคั่ว ย่อม ลาบ แจ่ว เป็นต้น สังเกตได้ว่าอาหารอีสานจะมีผักเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก วิธีการทำอาหารพื้นบ้านนั้นได้รับการถ่ายทอดและจดจำมาจากบรรพบุรุษ ตั้งแต่การนำผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาทำอาหาร กรรมวิธีในการปรุงอาหาร การถนอมอาหาร รวมทั้งนำไปใช้เป็นอาหารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและพิธีกรรม พฤติกรรมการบริโภคแล้วแต่ถูกถ่ายทอดมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน วิธีการเหล่านี้ยังได้สืบทอดมาจนปัจจุบันนี้ ซึ่งจะพบได้จากผู้ที่อาศัยอยู่ตามท้องถิ่นมากกว่าคนในเมือง

ดังนั้นในการศึกษาผักพื้นบ้านที่มาจากภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนอีสานและคุณภาพชีวิต องค์ความรู้ที่ได้จากการสัมภาษณ์ปราชญ์ผู้รู้ ผู้ประกอบอาหารเกี่ยวกับผักพื้นบ้านอีสาน องค์ความรู้ในการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสานรวมทั้งการพัฒนานวัตกรรมหรือเทคโนโลยีในการรักษาคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านอีสานและนำองค์ความรู้มาสังเคราะห์โดยการระดมความคิดเห็นของปราชญ์ผู้รู้ร่วมกับนักวิชาการด้านโภชนาการนำมาบูรณาการจากวิธีการดั้งเดิมสู่วิธีการใหม่ที่ทำให้ผักพื้นบ้านยังคงคุณค่าทางอาหารเหมือนเดิม และสามารถเก็บรักษาไว้นานขึ้น ซึ่งจะทำให้ได้นวัตกรรมใหม่ที่มีผลดีต่อการกินคืออยู่ดีเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนอีสานต่อไป โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์และขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1.3 วัตถุประสงค์และขอบเขตการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน
2. เพื่อพัฒนาเทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสานและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพ

ขอบเขตการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าไว้ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ศึกษาคือเขตพื้นที่ในจังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย 13 อำเภอ สุ่มตัวอย่างจำนวนประชากรเพื่อเป็นตัวแทนของประชากรในจังหวัดมหาสารคาม

2. ขอบเขตด้านประชากร

2.1 ประชากรจาก 3 อำเภอ 3 ตำบล 3 หมู่บ้าน ในพื้นที่จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งมาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sampling Random) ได้แก่ อำเภอเมือง ตำบลแก่งเลิงจาน บ้านหนองจิก อำเภอบรบือ ตำบลบ่อใหญ่ บ้านโนนสะอาด และอำเภอกวาปีปทุม ตำบลขามป้อม บ้านโนนจำนวนทั้งสิ้น 319 คน

2.2 ประชาชนชาวบ้าน หมู่บ้านละ 3 คน จำนวนทั้งหมด 9 คน

2.3 นักวิชาการด้านโภชนาการ จำนวน 5 คน

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาจากแหล่งข้อมูล 2 ลักษณะ คือ

3.1 ข้อมูลจากเอกสาร เป็นเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น เอกสารเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน การใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร ศึกษาผักพื้นบ้านแต่ละชนิด โดยศึกษาในด้านชื่อของผักพื้นบ้าน และวิธีการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร การเก็บรักษาผักพื้นบ้าน และวิธีเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้าน องค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน รวมถึงการใช้เทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสานและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและการใช้ผักพื้นบ้าน เป็นต้น

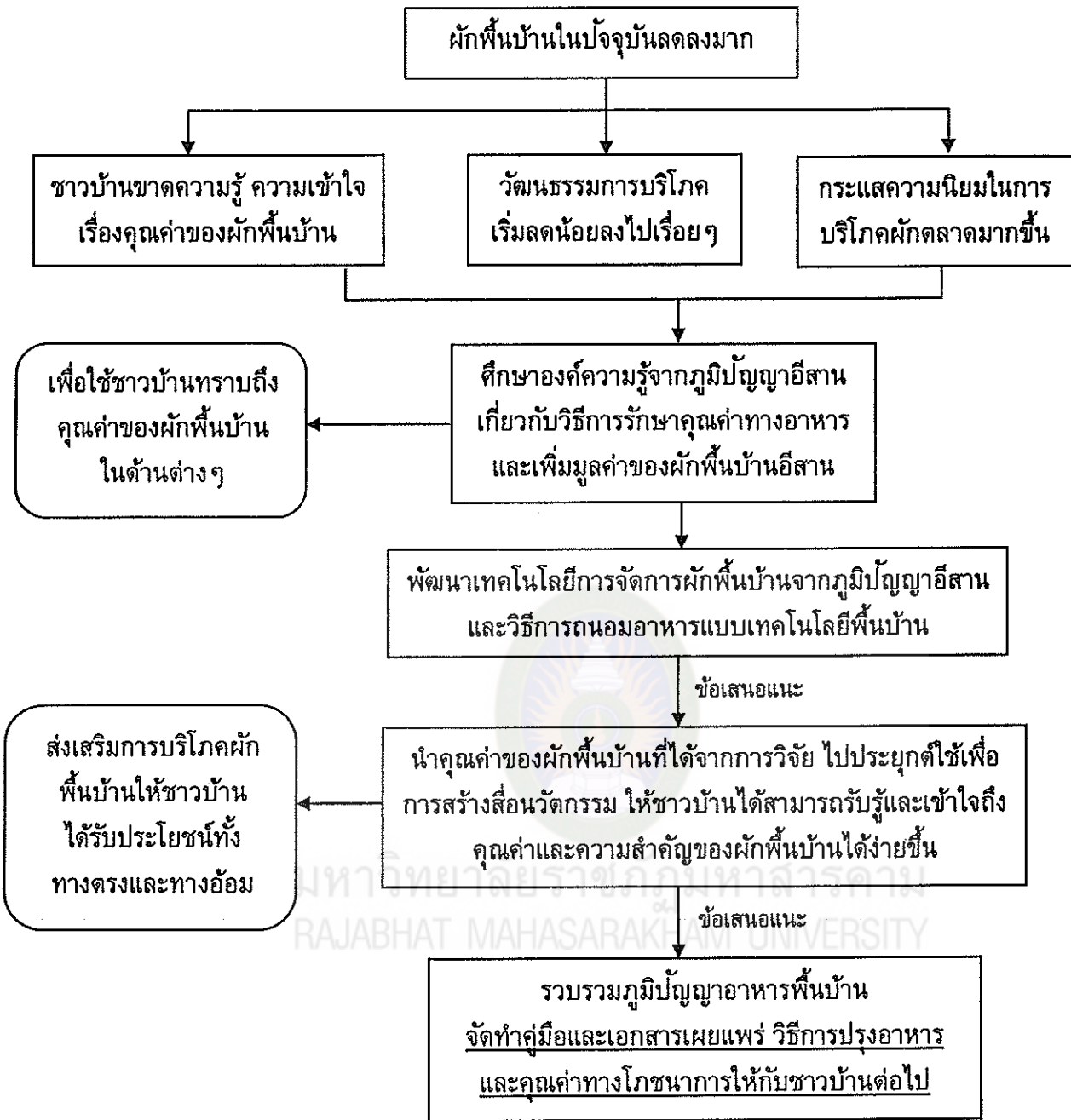
3.2 ข้อมูลจากภาคสนาม เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ประชาชน ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 3 อำเภอ 3 ตำบล และ 3 หมู่บ้าน ในเขตพื้นที่จังหวัดมหาสารคาม มีเครื่องมือที่ใช้เป็นแนวทางในการศึกษา คือ แบบสัมภาษณ์ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์ ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์ โดยมีประเด็นการศึกษาเกี่ยวกับ ชนิดของผักพื้นบ้าน ลักษณะการนำมาใช้เป็นอาหาร (ใช้สด หรือใช้ปรุงเป็นอาหาร) รวมถึงขั้นตอนและวิธีการในการใช้

ปรุงเป็นอาหาร เป็นต้น และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและข้อเสนอแนะ โดยจะศึกษาจากการสัมภาษณ์ การสังเกต การบันทึกข้อมูล พร้อมทั้งบันทึกภาพตัวอย่างของผักพื้นบ้านในพื้นที่ที่ศึกษา เพื่อให้ได้ ข้อมูลผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาคุณภาพชีวิต

3.3 จัดเวทีประชุมร่วมกัน เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้ มาสร้างนวัตกรรมเกี่ยวกับ วิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้าน ซึ่งสื่อนวัตกรรมที่เกิดขึ้นได้จากการ สังเคราะห์องค์ความรู้จากการประชุมร่วมกัน โดยผู้วิจัยมีกรอบแนวทางการคิดในการวิจัย ตามลำดับขั้น ดังนี้

1.4 กรอบแนวทางการคิดที่นำมาใช้ในการวิจัย

จากการตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านที่มีในปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาของคนอีสานที่ได้ลองผิดลองถูก คัดเลือกพืชแต่ละชนิดที่มีรสชาติอร่อยนำมาปรุงอาหาร หรือนำมาเป็นยาช่วยรักษาโรค ถือเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการลองผิดลองถูกของผู้เฒ่า ผู้แก่ ในหมู่บ้านที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อกันมาอย่างช้านาน แต่ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมบริโภคผักพื้นบ้านน้อยลง การขาดกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของคนรุ่นก่อนเริ่มเลือนหายไป กลุ่มคนปัจจุบันหันมาบริโภคผักตลาดมากขึ้น เนื่องจากหารับประทานง่ายไม่ต้องปลูกให้ยุ่งยาก บวกกับการศึกษาถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านที่ยังไม่ชัดเจน และชาวบ้านไม่มีความรู้เรื่องการนำพืชผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ มากนัก ทำให้คนรุ่นปัจจุบันในหมู่บ้านไม่เห็นความสำคัญ ผักพื้นบ้านที่เคยมีอยู่ในชุมชนเริ่มลดน้อยลง จึงเหลือเพียงผักพื้นบ้านไม่กี่ชนิดที่พอมีให้คนรุ่นใหม่ในหมู่บ้านได้นำมากิน หรือบางชนิดสูญหายไปก็มี จากปัญหาดังกล่าวส่งผลให้ปริมาณผักพื้นบ้านในชุมชนลดลงมาก และชาวบ้านยังขาดความรู้ ความเข้าใจในคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้านอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำปัญหาที่เกิดขึ้นมา เชื่อมโยงกับแนวทางการคิดในการวิจัยดังภาพที่ 1.1 ซึ่งจะเกี่ยวกับองค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานกับ วิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน ไม่ว่าจะเป็นด้านการกรรมวิธีในการ ปรุงอาหาร การถนอมอาหาร รวมถึงการพัฒนาเทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสาน และวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพ เพราะพฤติกรรมบริโภคผักพื้นบ้านล้นแล้วแต่ถูกถ่ายทอดมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน วิธีการเหล่านี้ยังได้สืบทอดมาจนปัจจุบันนี้ ซึ่งจะพบได้จากผู้ที่อาศัยอยู่ตามท้องถิ่นมากกว่าคนในเมือง



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวทางการคิดที่นำมาใช้ในการวิจัย

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบคุณค่า และมูลค่าที่เกิดขึ้นจากฝุ่นพื้นบ้าน
2. ได้ข้อมูลชนิด ลักษณะ ความเชื่อ และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบริโภค การปรุงอาหาร และการเก็บรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของฝุ่นพื้นบ้านที่มีในชุมชน
3. เกิดกระบวนการฟื้นฟูและขยายผลฝุ่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. เนื้อเรื่อง (Main body)

2.1 รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย (Materials and Method)

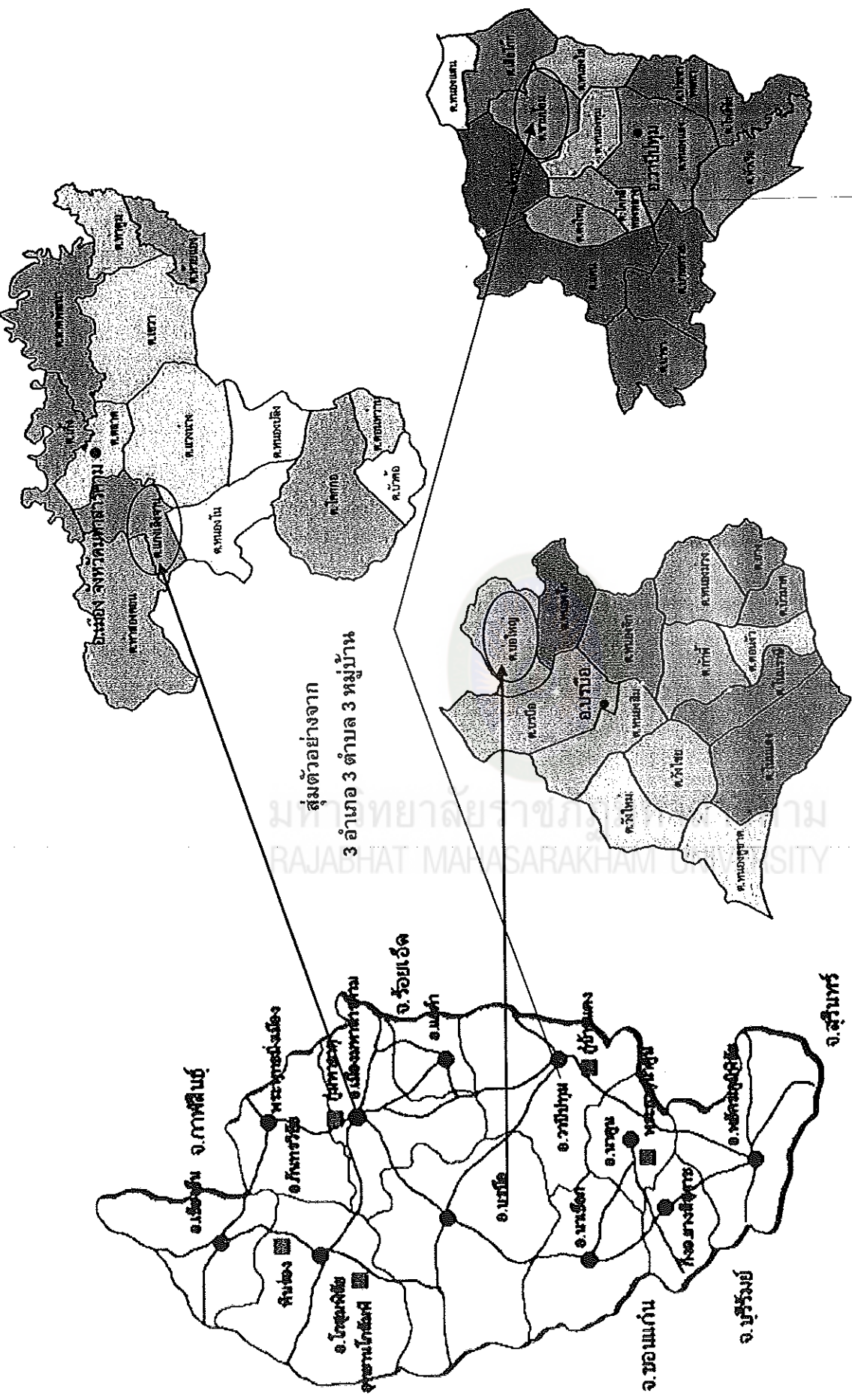
การศึกษาริวิจัยผักพื้นบ้านที่มาจากภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นโครงการบูรณาการวิจัยจากฐานภูมิปัญญาสู่นวัตกรรมด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน และเพื่อพัฒนาเทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสานและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพ ใช้พื้นที่การศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม มีระยะเวลาระหว่างตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2554 ถึงเดือนกันยายน 2554 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

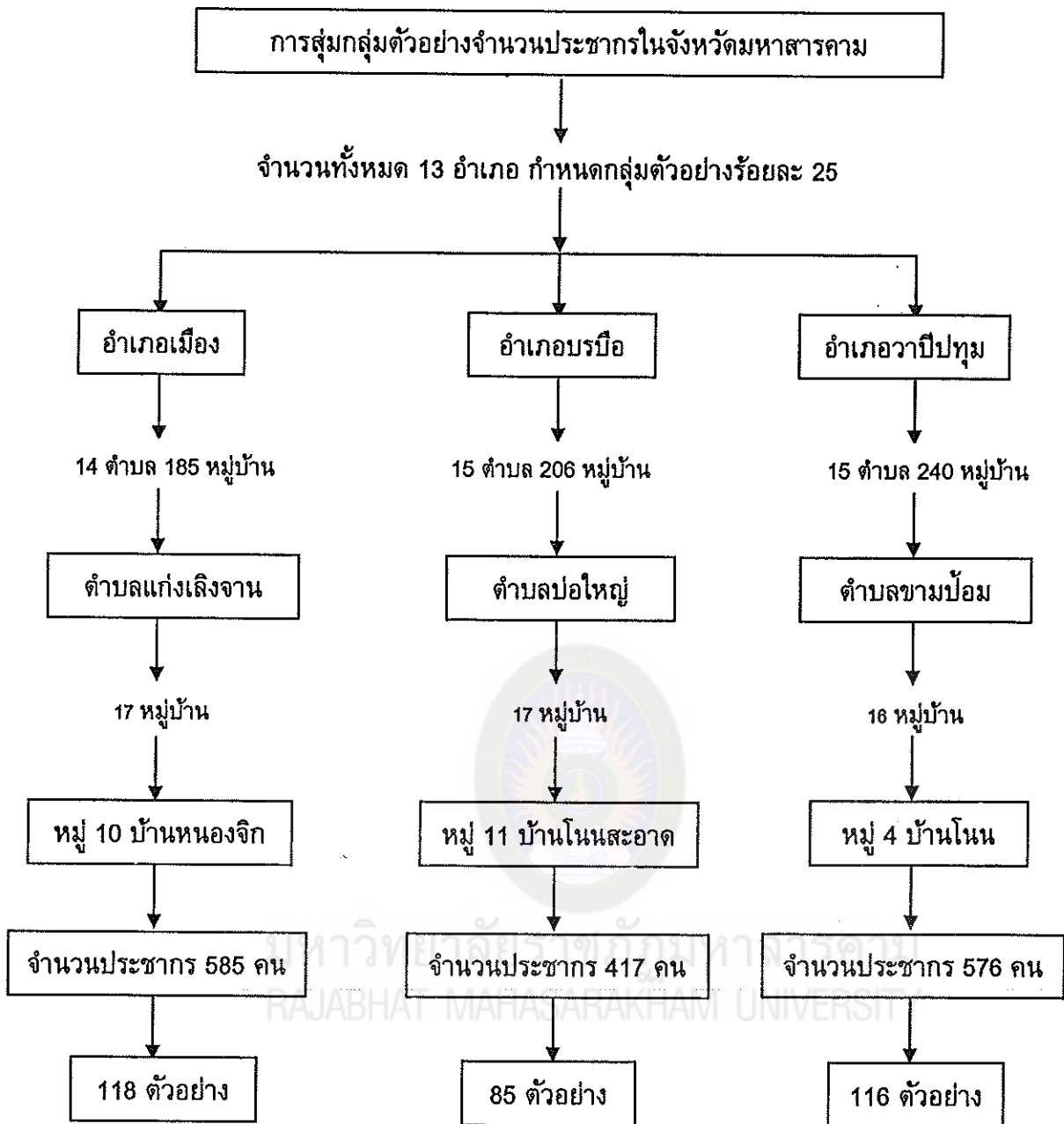
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

1.1.1 ประชากรที่อาศัยอยู่ในจังหวัดมหาสารคาม จำนวน 13 อำเภอ ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับสลากรายชื่ออำเภอขึ้นมาเป็นตัวแทนประชากร เพื่อให้แต่ละหน่วยได้มีโอกาสถูกเลือกเท่าๆ กัน ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 25 (รังสรรค์ สิงห์เลิศ, 2551) ได้ตัวแทนจำนวน 3 อำเภอ จึงทำการจับสลากรายชื่อของอำเภอที่จะเป็นตัวแทน ได้ตัวแทนที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ อำเภอเมือง อำเภอบรบือ และอำเภอนาคู แล้วทำการสุ่มหน่วยตัวอย่างที่จะเป็นตัวแทนของแต่ละอำเภอ อำเภอละ 1 ตำบล โดยการจับสลากรายชื่อตำบลของแต่ละอำเภอ ซึ่งผลของการจับสลากรายชื่อตำบลของอำเภอเมือง ได้แก่ ตำบลแก่งเลิงจาน อำเภอบรบือ ได้แก่ ตำบลบ่อใหญ่ และอำเภอนาคู ได้แก่ ตำบลขามป้อม จากนั้นทำการสุ่มหน่วยตัวอย่างที่เป็นหมู่บ้านตำบลละ 1 หมู่บ้าน โดยการจับสลากรายชื่อหมู่บ้าน จำนวน 3 หมู่บ้าน ได้แก่ ตำบลแก่งเลิงจานอำเภอเมือง คือ หมู่ 10 บ้านหนองจิก ตำบลบ่อใหญ่ อำเภอบรบือ คือ หมู่ 11 บ้านโนนสะอาด และตำบลขามป้อม อำเภอนาคู คือ หมู่ 4 บ้านโนน ดังภาพที่ 2.1 จากนั้นนำข้อมูลจำนวนประชากรที่ทำการสุ่มตัวอย่างมาหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังรายละเอียดข้อมูลการสุ่มกลุ่มตัวอย่างภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.1 ข้อมูลการเชื่อมต่ออย่างประชากรในจังหวัดมหาสารคาม



ภาพที่ 2.2 รายละเอียดการสุ่มตัวอย่างจำนวนประชากรในจังหวัดมหาสารคาม

1.1.2 ประชาชนชาวบ้าน หมู่บ้านละ 3 คน จำนวน 9 คน

1.1.3 นักวิชาการด้านโภชนาการ จำนวน 5 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนใน 3 อำเภอ 3 ตำบล 3 หมู่บ้าน จากฐานข้อมูลประชากรจังหวัดมหาสารคาม ปี 2553 มีจำนวนประชากรทั้งหมด 1,578 คน การหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการคำนวณตามสูตรของ Taro Yamane (Taro Yamane, 1973) เพื่อเป็นตัวแทนประชากรตามสูตร ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{(1+Ne^2)}$$

เมื่อ n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ จำนวนประชากร

e คือ ความน่าจะเป็นของความผิดพลาดที่ยอมรับให้เกิดได้คือ 0.05

จากสูตร

จำนวนประชากรทั้งหมด 1,578 คน

แทนค่า

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{(1+Ne^2)} \\ &= \frac{1,578}{1+(1,578 \times (0.05)^2)} \\ &= \frac{1,578}{1+(1,578 \times 0.0025)} \\ &= \frac{1,578}{4.945} \\ &= 319.1102 \end{aligned}$$

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนจากกลุ่มประชาชนจำนวน 319 ตัวอย่าง

แบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละอำเภอ ดังนี้

$$\begin{aligned} 1) \text{ อำเภอเมือง ตำบลแก่งเลิงจาน บ้านหนองจิก} &= \frac{585 \times 319}{1,578} \\ &= 118 \text{ ตัวอย่าง} \end{aligned}$$

2) อำเภอบรบือ ตำบลปอใหญ่ บ้านโนนสะอาด	=	$\frac{417 \times 319}{1,578}$
	=	85 ตัวอย่าง
3) อำเภอวาปีปทุม ตำบลขามป้อม บ้านโนน	=	$\frac{576 \times 319}{1,578}$
	=	116 ตัวอย่าง

1.2.2 ประชาชนชาวบ้าน โดยวิธีเฉพาะเจาะจง จำนวน 3 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 3 คน รวมจำนวน 9 คน

1.2.3 นักวิชาการด้านโภชนาการ โดยวิธีเฉพาะเจาะจง จำนวน 5 คน

ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 333 ตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลจาก ประชากร ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการ โดยใช้แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ

3. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการสำรวจและศึกษาเอกสาร ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องผักพื้นบ้าน เพื่อเป็นความรู้พื้นฐาน ซึ่งจะถูกนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาและใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษาค้นคว้า โดยการรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ เอกสารที่เกี่ยวกับผักพื้นบ้านอีสานที่ใช้ประกอบอาหารพื้นบ้าน และข้อมูลองค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสาน เกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหาร การถนอมอาหารจากผักพื้นบ้านและวิธีการเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน

2. สร้างแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างตามกรอบเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3. จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยลงพื้นที่ตามที่กำหนดไว้ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ประชากร ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการในการให้สัมภาษณ์
2. นำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้กำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ในส่วนแรกเป็นข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์ ส่วนที่สองเป็นข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์ และส่วนที่สามเป็นข้อมูลการเสนอแนะจากผู้ถูกสัมภาษณ์ ดังภาคผนวก ก
3. ผู้วิจัยรวบรวม ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล
4. จัดประชุมสนทนากลุ่มร่วมกับชาวบ้าน เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้มาสร้างนวัตกรรมเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้าน โดยจัดนำเสนอข้อมูลในรูปแบบ Power point และจัดทำเอกสารประกอบการประชุมย่อย ควบคู่กับการบรรยายของผู้วิจัย ในการสนทนากลุ่มของชาวบ้านนั้นได้จับประเด็นการสนทนาและสรุปผล เพื่อให้ชาวบ้านและผู้วิจัยมีความเข้าใจตรงกันในประเด็นต่างๆ ที่ได้มีการนำเสนอ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำนวัตกรรมเพื่อเผยแพร่ข้อมูลให้กับประชาชนที่สนใจต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ การสังเกตโดยการมีส่วนร่วมจากกลุ่มตัวอย่าง จากสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยคณะผู้วิจัยทำการจัดบันทึกข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ในประเด็นต่างๆ เพื่อแปลความหมายและลงข้อสรุปเกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ใช้คำร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

2.2 ผลการวิจัย (Results)

การศึกษาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหาร การเพิ่มมูลค่าทางอาหาร และเพื่อพัฒนาเทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสานและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพ รวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบสัมภาษณ์ประชากร ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการของ 3 อำเภอ 3 ตำบล 3 หมู่บ้าน ในจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 333 ตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิจัยตามประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของพื้นที่ศึกษา

จากการศึกษาสภาพแวดล้อมทั่วไปของพื้นที่ศึกษา พบว่า อำเภอเมืองมหาสารคามมีสภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง เป็นเนินสูงๆ ต่ำๆ ทั่วไป ที่ดินบางส่วนเป็นดินเค็ม มีแม่น้ำชีไหลผ่าน ซึ่งเป็นแม่น้ำที่สำคัญ นอกจากนี้ยังมีลำห้วยสายยาว ซึ่งเป็นประโยชน์ในด้านการเกษตร คือ ห้วยแอง ห้วยตาหลุง และห้วยคะคาง พื้นที่และการใช้ประโยชน์ส่วนใหญ่จะเป็นการเกษตร โดยการทำนา รองลงมาคือทำไร่ ไม้ผล ปลูกผัก เป็นต้น ส่วนอำเภอบรบือ มีสภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มกับเนินดิน ลักษณะดินเป็นดินร่วนปนทราย จึงไม่สามารถเก็บกักน้ำไว้ได้นาน ไม่มีแม่น้ำไหลผ่าน มีเพียงลำห้วยขนาดเล็ก ในปัจจุบันส่วนใหญ่มีสภาพดินแข็งไม่สามารถเก็บกักน้ำหน้าแล้งได้ พื้นที่โดยทั่วไปจึงมีสภาพแห้งแล้ง พื้นที่ส่วนใหญ่ชาวบ้านใช้ประโยชน์ทางการเกษตร โดยการทำนาข้าว ทำไร่ ปลูกผัก ใช้เป็นที่เลี้ยงสัตว์ และอำเภอบรบือมีสภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง ไม่มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่านตัวอำเภอ จะมีแต่แหล่งน้ำเล็กๆ ภายในพื้นที่เท่านั้น สภาพพื้นดินเป็นทราย บางแห่งมีหินลูกรังปะปน สภาพสมบูรณ์ของดินค่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก การอุ้มน้ำของดินมีน้อย ลำห้วยที่ไหลผ่านตัวอำเภอ คือ ลำน้ำเสี้ยว ไหลมาจากแหล่งต้นน้ำหนองบ่ออำเภอบรบือ ซึ่งมีปัญหาเรื่องความเค็มของน้ำ ปัจจุบันได้รับการปรับปรุงโดยการขุดลอกลำห้วยให้สามารถเก็บกักน้ำฝนได้ ลำห้วยที่มีอยู่ในพื้นที่ซึ่งสามารถเก็บกักน้ำได้ตลอดปี เช่น ลำห้วยใหญ่ ลำห้วยโคกสูง ห้วยจอกขวาง อ่างเก็บน้ำจอกขวาง และแหล่งน้ำอื่นๆ ภายในตำบลต่างๆ ชาวบ้านใช้พื้นที่ในการทำนา ปลูกพืชไร่บางส่วน ส่วนที่เหลือก็มีการปลูกพืชสวน และใช้เลี้ยงสัตว์

สภาพสังคมและวัฒนธรรมของ 3 อำเภอ 3 ตำบล และ 3 หมู่บ้าน ในจังหวัดมหาสารคาม ที่ทำการศึกษา คือ บ้านหนองจิก บ้านโนนสะอาด และบ้านโนน ประชากรส่วนใหญ่ในหมู่บ้านจะนับถือศาสนาพุทธ มีการประกอบอาชีพหลักคือ เกษตรกรรม โดยการทำนา ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยและสอบถามจากชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน ถึงข้อมูลการบริโภคผักพื้นบ้านในชีวิตประจำวัน พบว่า วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านตามภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาวบ้านสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการกินข้าว (พริกขี้หนู) ของชาวบ้าน คือจะต้องมีผักชนิดต่างๆ เป็นส่วนประกอบแทบทุกมื้อ ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะเก็บผักจากริมรั้ว สวนครัว ทุ่งนา ริมคลอง หนอง มารับประทานสดๆ กับน้ำพริกหรือแจ่ว หรือการนำผักสดๆ มาประกอบอาหาร เช่น การลวก แกง อ่อม หมก ลาบ ก้อย ซุป เพราะเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ วิธีการเก็บผักมาบริโภค จะเก็บเฉพาะที่พอบริโภคในแต่ละมื้อ

ไม่นิยมเก็บไว้เพื่อบริโภคเมื่อต่อไป การเก็บหาผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะเก็บ 2 ลักษณะ คือ เก็บหาตลอดทั้งปี เนื่องจากชาวบ้านจะปลูกเป็นผักสวนครัว โดยปลูกหลายชนิดอยู่ด้วยกันในพื้นที่รอบบ้าน บางก็ปลูกเป็นแปลง หรือปลูกตามกระถางต้นไม้ ผักที่ปลูกส่วนใหญ่จะเป็น พริก ข่า ตะไคร้ ต้นหอม ผักอีตุ้ กระเพรา โหระพา ผักหอมเป (ผักชีฝรั่ง) ผักหนอก (ใบบัวบก) เป็นต้น หรือผักบางชนิดจะขึ้นเองตามริมรั้ว และมีการเก็บหาเฉพาะฤดูกาล เพราะผักพื้นบ้านบางชนิดจะเกิดขึ้นเองตามฤดูกาล เช่น ผักลิ้มผั่ว ซึ่งจะมีมากช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคม หรือฤดูกาลเก็บเกี่ยวข้าวและจะขึ้นกระจายทั่วไปบริเวณพื้นที่ชุ่มแฉะหรือตามทุ่งนา ชาวบ้านนิยมนำมากินสดๆ หรือนำมาจิ้มแจ่ว นอกจากนี้การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชาวบ้านยังเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อ หรือข้อห้ามในการบริโภคตามคำบอกเล่าของผู้เฒ่า ผู้แก่ในหมู่บ้านอีกด้วย ดังเช่น ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นางทองสุข นามงคล (กันยายน, 2554) ชาวบ้าน บ้านโนน กล่าวไว้ว่า ผักพื้นบ้านบางชนิดเชื่อว่าสามารถนำมาเป็นยารักษาโรคได้ เช่น การนำใบหว้านไฟ (ไพล) มาทุบใส่น้ำแล้วเอามาพอกที่ท้องจะสามารถแก้ท้องอืดได้ หรือความเชื่อที่ว่า ใบหว้านไฟ (ไพล) สามารถนำมาใช้ในการฆ่าเชื้อโรคได้ หรือการกินผักลิ้มผั่ว เชื่อว่า ผู้หญิงที่มีสามีแล้ว เมื่อกินผักลิ้มผั่วจะทำให้สามีหรือไม่นึกถึงสามี การกินผักปลั่งจะทำให้คลอดลูกง่าย หรือกินสระแหน กระเทียม จะช่วยแก้ปวดฟันได้ เป็นต้น

2. องค์ความรู้จากภูมิปัญญาเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้าน

การศึกษาองค์ความรู้จากภูมิปัญญาเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้าน ผู้วิจัยจะเน้นการสำรวจชนิดผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาใช้ประโยชน์ในการบริโภคมากที่สุด โดยจะศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบริโภคผักพื้นบ้าน และการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ ของประชากร ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการจาก 3 อำเภอ 3 ตำบล และ 3 หมู่บ้าน ในจังหวัดมหาสารคาม ได้แก่ บ้านหนองจิก บ้านโนนสะอาด และบ้านโนน โดยการสังเกต สอบถาม ร่วมกับแบบสัมภาษณ์ทั้งหมด 333 ตัวอย่าง เพื่อเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์ ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะที่ชาวบ้านได้แสดงความคิดเห็น มีรายละเอียดข้อมูล ดังนี้

2.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชากร ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการ ทั้ง 3 หมู่บ้าน พบว่า โดยสัดส่วนระหว่างชายและหญิงประชากรทั้งหมด 333 คน ที่ถูกสัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.35 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.65 เนื่องจากเพศหญิงจะเป็นผู้เก็บหาผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารจึงมีสัดส่วนในการถูกสัมภาษณ์มากกว่าเพศชาย มีช่วงอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่จะเป็นผู้เฒ่า ผู้แก่ ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 46.55 รองลงมาคือช่วงอายุ

ระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.62 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 54.95 รองลงมาคือสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 15.02 และระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 11.11 ชาวบ้านมีอาชีพหลักคือทำการเกษตร โดยการทำนาข้าว ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 58.56 รองลงมาคืออาชีพรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 16.52 และส่วนใหญ่ชาวบ้านจะอาศัยอยู่ในชุมชนของตนเองมาตั้งแต่กำเนิดคือมากกว่า 50 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 39.04 ซึ่งมีรายละเอียดข้อมูลดังตารางที่ 2.1 ข้อมูลโดยสรุปของผู้ถูกสัมภาษณ์ของทั้ง 3 หมู่บ้าน

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลโดยสรุปของผู้ถูกสัมภาษณ์

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	152	45.65
- หญิง	181	54.35
2. อายุ		
- ต่ำกว่า 30 ปี	42	12.61
- 30-40 ปี	54	16.22
- 41-50 ปี	82	24.62
- มากกว่า 50 ปี	155	46.55
3. ระดับการศึกษา		
- ประถมศึกษา	183	54.95
- มัธยมศึกษาตอนต้น	36	10.81
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	50	15.02
- อนุปริญญา	27	8.11
- ปริญญาตรี	37	11.11
4. อาชีพ		
- เกษตรกรรม	196	58.86
- ค้าขาย	37	11.11
- รับราชการ	45	13.51
- รับจ้างทั่วไป	55	16.52
5. ระยะเวลาการตั้งถิ่นฐาน		
- ต่ำกว่า 30 ปี	59	17.72
- 30-40 ปี	64	19.22
- 41-50 ปี	80	24.02
- มากกว่า 50 ปี	130	39.04
รวม	333	100

2.2 ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมใช้ในการบริโภค

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์โดยการบริโภคผักพื้นบ้านของชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน พบว่า ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน มีการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นผักสด หรือนำส่วนประกอบต่างๆ ของผักพื้นบ้านมาประกอบเป็นอาหาร หรือใช้เป็นยารักษาโรค ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือตามคำบอกเล่าของผู้เฒ่า ผู้แก่ ในหมู่บ้าน ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดจะถูกนำส่วนต่างๆ มาใช้ประโยชน์แตกต่างกัน ผักบางชนิดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายส่วน แต่บางชนิดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพียงส่วนเดียว ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้านนิยมนำมารับประทานเป็นผักสด/หรือใช้ประกอบอาหารนั้น เดิมผักที่ชาวบ้านนำมาบริโภคมีการเก็บกินตามรั้วบ้าน หนองน้ำ ทุ่งนา ต่อมาชาวบ้านมีการนำผักพื้นบ้านบางชนิดมาปลูกไว้เป็นพืชผักสวนครัวที่สามารถเก็บกินได้ตลอดฤดูกาล จากการสำรวจของผู้วิจัยที่ได้รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ทั้งหมด พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน กินเป็นประจำและนิยมนำมาใช้บริโภคและใช้ประโยชน์มากที่สุด มีทั้งหมด 56 ชนิด แบ่งตามลักษณะของพืชออกเป็น พืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อย ตามแหล่งน้ำ และเป็นผักสวนครัว โดยมีชื่อพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิด ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 ชนิดผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาใช้ประโยชน์โดยการบริโภค

ผักพื้นบ้านที่เป็นพืชยืนต้น	ผักพื้นบ้านที่เป็นพืชล้มลุก	ผักพื้นบ้านที่เป็นไม้เลื้อย	ผักพื้นบ้านตามแหล่งน้ำ ลำคลอง	ผักพื้นบ้านที่เป็นผักสวนครัว
- ผักกระโดน	- ผักหอม	- ผักตำลึง	- ผักกระเจตน้ำ	- โหระพา
- แดบ้าน	- ผักคราด	- ผักปลั่ง	- ผักแว่น	- สะระแหน่
- ผักเม็ก	- ผักเสี้ยน	- ผักข่า (ชะอม)	- ผักบั้ง	- ผักหอมเป
- ผักหวานบ้าน	- กระเทียม	- หมากอี (ผักทอง)	- ผักอีฮิน (ขาเขียด)	- กระเพรา
- ผักหวานป่า	- ผักลั่นเปี	- ยานาง		- ผักอีตู๋ (แมงลัก)
- ผักลั่นฟ้า (เพกา)	- ผักลิ้มผัว	- ผักขิก (ดอกขจร)		- หวานไฟ (ไพล)
- ผักติ้ว	- ผักคันทอง	- ผักอีเลิศ (ชะพลู)		- ชিং
- มะกรูด	- ผักแพว	- ผักหนอก (บัวบก)		- ข่า
- บักหุ้ง (มะละกอ)	- ผักแก่นขม	- บวบ		- ตะไคร้
- ผักอีฮ่อม (มะรุม)	- ผักแขยง	- ผักไช (มะระ)		- หมากแข้ง
- ผักกะเสด (กระถิน)		- ถั่วฝักยาว		(มะเขือพวง)
- ผักขี้เหล็ก		- ผักสาบ		- ดันหอม
- ลูกยอ/ใบยอ		- มะแว้ง		- พริก
- ผักสะเดา				
- ผักบ้าน (กุยไฉ)				
- หน่อไม้				
- ส้มป่อย				

จากตารางที่ 2.2 ส่วนต่างๆ ของผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่นำมาใช้ประโยชน์โดยการบริโภค แบ่งออกเป็น ยอด ใบ ดอก ผล ผัก หน่อ หัว เหง้า ราก ลำต้น โดยส่วนของต้นที่นำมาใช้นั้นมีทั้งยอดอ่อนและแก่ขึ้นอยู่กับความนิยมของชาวบ้าน จากนั้นก็จะนำส่วนต่างๆ มาปรุงเป็นอาหารตามภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่น ดังจะกล่าวต่อไปนี้

2.3 ภูมิปัญญาการปรุงอาหารด้วยผักพื้นบ้าน

กรรมวิธีในการปรุงอาหารด้วยผักพื้นบ้านของชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน ที่นำมารับประทานขึ้นอยู่กับความชอบในการบริโภค ซึ่งถูกถ่ายทอดมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ จากผู้เฒ่า ผู้แก่ ในหมู่บ้านที่เกิดจากการลองผิดลองถูกในการนำผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมาบริโภค ในอดีตชาวบ้านได้นำเอาผักต่างๆ มาเป็นส่วนประกอบของอาหาร และทำรับประทาน พบว่าผักบางชนิดมีรสชาติแตกต่างกันไป บ้างก็มีรสขม หวาน เปรี้ยว จืด ฝาด มัน เย็น ตามแต่ละชนิดของผัก เมื่อนำมาประกอบอาหารชาวบ้านรู้แต่ทำให้รสชาติอร่อยหรือแซบมากขึ้น แต่ไม่รู้ประโยชน์หรือคุณค่าทางอาหารว่าผักแต่ละชนิดที่ใส่ลงไปได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างไร ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาประกอบอาหารรับประทานมีหลากหลายวิธี ได้แก่ รับประทานสดๆ ลวก ต้ม แกง ผัด ตากแห้ง ดอง ลาบ อ่อม หมก ซุป โดยมีรายละเอียดชนิดของผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารแต่ละประเภท ดังนี้

1. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมารับประทานสด ๆ

ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนำผักพื้นบ้านมารับประทานสด ๆ หรือกินคู่กับน้ำพริก ประเภทต่างๆ หรือแจ่ว ปนปลา ปนกบ ซึ่งได้แก่ ผักอีตู๋ ผักตำลึง ผักบุง ผักติ้ว ผักขา โหระพา กระถิน แคบ้าน กระเพรา ผักหนอก สะระแหน่ บวบ ผักอีเลิศ ผักแขยง ผักแป้น ผักกระโดน ผักแว่น ผักปลั่ง หมากแข้ง มะละกอ ผักขม ฟักทอง ถั่วฝักยาว ผักเม็ก ผักอีฮิน ผักลิ้มผัว ผักลิ้นปี่ ผักแพรว ผักหอมเป และผักกระเฉดน้ำ ส่วนใหญ่จะรับประทานใบหรือยอดใช้กินกับน้ำพริกหรือแจ่ว ลาบ ก้อย ต่างๆ ส่วนผักที่ใช้เป็นเครื่องเทศหรือปรุงรส ได้แก่ กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ ต้นหอม

2. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาลวก ต้ม นึ่ง

ผักพื้นบ้านบางชนิดชาวบ้านนำมาลวก ต้ม นึ่ง กินกับน้ำพริกหรือแจ่ว ซึ่งผักพื้นบ้านบางชนิดตามภูมิปัญญาของชาวบ้านต้องทำการลวกก่อน เพื่อเพิ่มรสชาติ พร้อมทั้ง กับการลดการหืนของผักไปด้วย ได้แก่ สะเดา ลดความขมของผัก ผักที่นิยมนำมาลวก ต้ม และนึ่ง ได้แก่ ดอกข่า ยอดตำลึง ผักบุง ดอกแคบ้าน ดอกสะเดา ผลบวบ ผักอีฮูม ผักคราด ผักไซ้ ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักปลั่ง ผักขม ยอดหรือผลฟักทอง ถั่วฝักยาว ผักเม็ก ผักอีฮิน ผักลิ้มผัว ดอกว่านไพร ผักสาบ หน่ออ่อนหน่อไม้ ผักพราย ส่วนข่า และผักหนอก นำมาต้มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร

3. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาแกง ผัด ทอด

การแกง เป็นการใส่ผักลงไปเป็นส่วนผสมของอาหาร เพื่อให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น เช่น แกงผักหวาน แกงขี้เหล็ก แกงมะรุ้ม แกงส้มดอกแค แกงผักทองใส่ไก่ใส่หมู เป็นต้น ผักที่ชาวบ้านนิยมนำมาแกง ได้แก่ ผักขี้เหล็ก ผักตำลึง ผักติ้ว ผักขา แคบ้าน ผักอีสุ่ม ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า หน่อไม้ หมากแข้ง ยานาง ส้มป่อย ส่วนการผัดจะใช้น้ำมันผัดในกระทะ ผักที่นิยมผัด ได้แก่ ผักบุ้ง กระเพรา บวบ ผักพริกทอง ถั่วฝักยาว ผักกระเฉดน้ำ และการทอดจะใช้น้ำมันค่อนข้างมาก โดยส่วนใหญ่ชาวบ้านไม่นิยมนำผักพื้นบ้านมาทอดในการรับประทาน แต่จะมีบ้างที่ใส่กับอาหารอย่างอื่นเพื่อรับประทานเป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น ทอดไข่ใส่ผักขา เป็นต้น

4. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาต้ม

ต้ม คืออาหารประเภทแกงแต่น้ำน้อย เป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้านนิยมนำมารับประทานมาก การนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารนิยมใช้กับเนื้อไก่ เน้นปริมาณผักโดยเฉพาะผักที่มีกลิ่นฉุน เพื่อดับกลิ่นคาวของอาหาร ผักที่นำมาต้ม ได้แก่ ผักอีตุ้ ผักอีเลิศ ผักแขยง ผักคราด ผักปลั่ง ผักกาดเขียว และผักลิ้มผัว เป็นต้น

5. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาลวก ก้อย

ลวก ก้อย เป็นการปรุงเนื้อที่นิยมของชาวบ้านมาก โดยจะต้องนำผักมาเป็นเครื่องปรุง เพื่อช่วยลดกลิ่นสาบของเนื้อชนิดนั้นๆ จึงมักนำผักที่มีกลิ่นฉุนใส่ลงไปด้วย ได้แก่ ตะไคร้ ต้นหอม ผักอีตุ้ ผักหอมเป (ผักชีฝรั่ง) สะระแหน่ โหระพา ใบมะกรูด ส่วนเครื่องปรุงรสที่ใส่ลงไปคือ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า มะนาว หอมแดง เป็นต้น

6. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาตากแห้ง

การทำให้แห้ง ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนิยมใช้วิธีการตากแดดให้แห้ง เช่น สะเดา นอกจากรับประทานดิบและลวกให้สุกแล้ว ชาวบ้านมีวิธีการถนอมสะเดาไว้รับประทานโดยการตากแดดให้แห้ง ถ้าจะนำมารับประทานจะนำไปลวกน้ำร้อนอีกครั้งเพื่อให้สะเดานิ่มรับประทานง่าย ส่วนผักชนิดอื่น เช่น ถั่วฝักยาว พริก กระเทียม หัวหอม หน่อไม้ ก็จะไปตากแดดแล้วแขวนไว้ที่สูงเพื่อจะได้มีกินตลอดฤดู

7. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาดอง

การดอง เป็นการถนอมอาหารโดยอาศัยภูมิปัญญาที่มีมาแต่ดั้งเดิม โดยผักบางชนิดชาวบ้านจะนำมาดอง เพื่อให้สามารถเก็บไว้ได้นาน หรือผักบางชนิดกินสดไม่อร่อย ต้องทำการดองเพื่อเพิ่มรสชาติจึงจะอร่อย ได้แก่ ผักเสี้ยน ผักแป้น ต้นหอม หน่อไม้ เป็นต้น ซึ่งมีรายละเอียดวิธีการบริโภคผักพื้นบ้าน การนำมาใช้ประโยชน์ ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น และการเก็บรักษาผักพื้นบ้านที่ได้จากการสัมภาษณ์ ประชากร ปราชญ์ชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการได้ข้อมูลดังตารางที่ 2.3 ส่วนรายละเอียดวิธีการนำผักพื้นบ้านมาปรุงเป็นอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ทำกันมาช้านานรายละเอียดแสดงดังภาคผนวก ง

ตารางที่ 2.3 การบริโภคผักพื้นบ้าน การนำมาใช้ประโยชน์ และการเก็บรักษาผักพื้นบ้าน

ชนิดผักพื้นบ้าน	รสชาติ	รับประทานสด	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	ยารักษาโรค	การเก็บรักษา	รายละเอียดวิธีการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น
1. ผักกระโดน	ฝาด	ใบและยอดอ่อน	ใบและยอดอ่อน	รากกระโดนใช้แก้ไอ แก้หวัด แก้ไข้	-	ใบและยอดอ่อนกินสดๆ กับน้ำพริก ปน ส้มตำ ลาบ
2. แดบ้าน	หวาน	ใบอ่อนและดอก	ใบและยอดอ่อน ดอก	บำรุงปอด แก้แผลในปาก เป็นยาระบาย ตำพอกแก้รอยช้ำ	-	ใบและยอดอ่อน ดอกกินเป็นผัก หรือลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำดอกแคะมาแกงส้ม
3. ผักเม็ก	ฝาด	ใบและยอดอ่อน	ใบและยอดอ่อน	นำมาต้มแก้เจ็บคอ แก้ไข้	-	ใบและยอดอ่อนกินสดๆ กับลาบ ส้มตำ หรือลวกกินกับน้ำพริก ปน
4. ผักหวานบ้าน	หวาน	-	ใบและยอดอ่อน	รากนำมาต้มแก้ไอ ลดไข้	-	ใบและยอดอ่อนลวกกินกับน้ำพริก หรือนำมาแกงชาวบ้านไม่ค่อยกินเป็นผักสด
5 ผักหวานป่า	หวาน	-	ใบและยอดอ่อน	รากนำมาต้ม ถอนพิษไข้ แก้ไข้	-	ใบและยอดอ่อนลวกกินกับน้ำพริก หรือนำมาแกงใส่ไข่ผัดแดง แกงใส่ปลาแห้ง
6. ผักลิ้นฟ้า (เพกา)	ขม	-	ผลอ่อน	แก้ร้อนใน ระบายท้อง แก้ไอ ขับเสมหะ ลดเบาหวาน	-	หมากลิ้นฟ้าจะมีรสขม ชาวบ้านจะนำผลไปเผาไฟให้ไหม้เกรียมแล้วชูดอกผิวที่ไหม้ไฟออก นำไปหั่นเป็นชิ้นแล้วกินกับน้ำพริก
7. ผักติ้ว	เปรี้ยว	ใบและยอดอ่อน ดอกอ่อน	ใบและยอดอ่อน ดอกอ่อน	ยางผักติ้วแก้รอยแตก เป็นยาระบาย	-	กินเป็นผักสดๆ กับส้มตำ ลาบ หรือนำมาประกอบอาหาร มีรสเปรี้ยว เช่น ต้มปลา ต้มไก่ แกง
8. มะกูด	เปรี้ยว	-	ใบ ผล และราก	ขับลม แก้จุก เสียต เลือดออกโรฟัน แก้ลม วิงเวียน นำมากระตุกแก้ไอ	-	นำใบมาปรุงอาหารช่วยดับกลิ่นคาว เช่น ต้มยำ ต้มปลา ลาบ
9. บักหุง (มะละกอ)	-	ผล	ใบและผล	แก้กระหายน้ำ บำรุงหัวใจ เป็นยาระบายอ่อนๆ	บักหุงถ้าจะให้สดๆ และเก็บไว้ได้นานจะนำไปผัดดิน	ผลดิบใช้ประกอบอาหาร เช่น แกงส้ม ยางช่วยทำให้เนื้อเปื่อย หรือ ทำส้มตำ ผลสุกเป็นผลไม้

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	รสชาติ	รับประทานสด	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	ยารักษาโรค	การเก็บรักษา	รายละเอียดวิธีการทำผักพื้นบ้าน
10. ผักอีสุ่ม (มะรุม)	หวาน	-	ยอดอ่อน ดอก และผล	บำรุงผิว แก่ตกรกระชับ พยาลิ แก้เบาหวาน ผักแก๊ใช้	-	ยอดอ่อนลวกกินกับน้ำพริก ปน หรือนำผัก/ผลอ่อนนำมาแกงส้ม แกงใส่ปลา
11. ผักกระเสด	มัน	ใบและยอด ผล	ใบและยอด ผล	บำรุงสายตา ถอนพิษไข้ บำรุงตับ	-	ใบและยอดอ่อนกินสดๆ กับน้ำพริก ผลกินกับส้มตำ
12. ผักซีเหล็ก	ขม	-	ใบและยอด ดอก	เป็นยาระบาย ช่วยให้นอนหลับ เจริญอาหาร	-	ใช้ยอดอ่อนและดอกกินกับปน ลาบ ก้อย หรือใช้ใบอ่อน ยอดอ่อน ต้มน้ำหลายๆ ครั้ง เพื่อทำให้ความขมลดลง แล้วนำไปแกง เช่น แกงซีเหล็ก
13. ลูกยอ/ใบยอ	ขม	-	ใบอ่อนและผล	กินล้างพิษ ขับพยาธิ เลือดไหลเวียนดี	-	ใช้ผลของลูกยอนำมาตำ คล้ายกับ ส้มตำ
14. ผักสะเดา	ขม	-	ใบอ่อนและยอด ดอก	ลดไข้ ล้างไขมัน ช่วยระบาย แก้นอนไม่หลับ แก้ไมหวาน	ดอกตากแห้ง	ยอดอ่อนรับประทานสด ดอกสะเดาลวกกับน้ำร้อน หรือนำมาต้มไฟ หรือตากแดดให้พอแห้ง เพื่อลดความขม แล้วนำมากินกับน้ำพริก ปน แก้ว ลาบ ก้อยต่างๆ ส่วนหมากนำไปแช่น้ำจัดพ่นแทนยาฆ่าแมลง
15. ผักแม่บ้าน (กุยจั่ว)	-	ใบ ลำต้น	ใบ ลำต้น	แก้เมลาสุรา แก้บิดง	ดอง หมัก	ใบและลำต้นทานสด หรือนำมาดอง หมักเป็นส้มผักแม่บ้าน
16. หน่อไม้	ขม	-	หน่อ	รากของหน่อไม้ช่วยขับปัสสาวะ ใบเป็นยาขับเลือด	ดอง	หน่ออ่อน ลวกกินกับน้ำพริก หรือประกอบอาหาร ต้ม แกง ตูบหน่อไม้
17. ส้มป่อย	เปรี้ยว	ใบอ่อนและยอด	ใบอ่อนและยอด	ต้นเป็นยาระบาย แก้โรคตาแดง ผักบำรุงนม	-	ใบอ่อนและยอดมีรสเปรี้ยว กินสดๆ กับลาบ แก้ว หรือใช้ใส่ในต้มปลา

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	รสชาติ	รับประทานสด	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	ยารักษาโรค	การรักษา	รายละเอียดวิธีการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น
18. ผักหอม	ขม	-	ยอดอ่อน	ลำต้น ต้มดื่มขับปัสสาวะ ใบสดแก้แผลพุพอง	รักษา	นำยอดอ่อนมาลวกกินกับป่น แจ่ว
19. ผักคราดใบรื้อน	เผ็ดร้อน ใบรสหวาน	ใบอ่อน ลำต้น	ใบอ่อน ลำต้น ดอก	แก้ริดสีดวง ต่อมาน้ำลายอักเสบ แก้ปวดฟัน แก้ไข้ แก้เบาหวาน ช่วยเจริญอาหาร	-	ใช้ใบอ่อนและลำต้นกินสดกับน้ำพริก ป่น แจ่ว หรือ นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ อ่อม ใช้ต้บกลิ่นควา ดอกมีรสเฝื่อน ส่วนใบมีรสหวาน
20. ผักเสี้ยน	-	-	ใบอ่อน ยอดอ่อน ลำต้น ดอก	แก้เมา ใบแก้ปวดเมื่อย แก้ปวดหู	ดอง	นำเอาลำต้น ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก มาดองกินเป็นผักดองกับน้ำพริก หรือใช้ผัดใส่ไข่
21. กระเทียม	เผ็ดร้อน	ลำต้น	ใบและยอด หัว ลำต้น	เลือดลมเดินดี ปารุงเลือด หัวใจ แก้ใช้หัด แก้วเวียน	ดอง ตากแห้ง	ผลในการประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสเฝื่อน ต้มกับลิ่นควา
22. ผักลิ้นปี่	จืดเย็น	ใบและยอด	ใบและยอด	ดอกใช้สุมานแผล แก้เจ็บคอ	-	ใบและยอดอ่อนกินสดๆ กับน้ำพริก ลาบ ก้อย
23. ผักลิ้มผั่ว	มัน	ทั้งต้น	ทั้งต้น	-	-	กินได้ทุกส่วนนิยมกินสดๆ กับน้ำพริก ป่น
24. ผักคันทอง	ฝาดอม หวาน	ใบและยอดอ่อน	ใบและยอดอ่อน	ช่วยเจริญอาหาร ป้องกันโรค	-	ใช้ใบและยอดอ่อน กินสดๆ กับน้ำพริก ป่น
25. ผักแพว	เผ็ดร้อน	ใบและยอด	ใบและยอด	เปลือกต้มทาแก้พิษ	-	ใบอ่อน ใบแก่ กินสดๆ กับน้ำพริก ลาบ ก้อย แพนหมะ
26. ผักแก่นวม	ขม	-	ทั้งต้น	แก้ไข้ ช่วยขับพิษ	-	นำมาลวกกินกับน้ำพริก ป่น หรือใส่ในแกงอ่อมกบหรือหนึ่งใส่กับปลา กินกับแจ่ว
27. ผักแขยง	-	ใบและยอด	ใบและยอด ลำต้น	คั้นน้ำจากต้นแก้ไข้ ยาระบาย ทั้งลำต้นเป็นยาขับน้ำนม ขับลม	-	ใบและยอดทานสดๆ กับน้ำพริก ลาบ ก้อย หรือประกอบอาหาร เช่น แกง อ่อมกบ ช่วยต้บกลิ่นควา

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	รสชาติ	รับประทานสด	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	ยารักษาโรค	การเก็บรักษา	รายละเอียดวิธีการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น
28. ผักตำลึง	เย็น	ใบและยอด	ใบและยอด	แก้เบาหวาน ลดท้องอืด ตาแดง ท้องเฟ้อ บำรุงสายตา โรคไตตาตุ่ม	-	ใบและยอดกินสดๆ หรือลวกกินกับน้ำพริก ต้มใส่ข้าวต้ม ต้มจืด แกง
29. ผักปลั่ง	หวาน	ใบและยอด	ใบและยอด	เจริญอาหาร ดับกลิ่นแก้อืดผูก ขับลมในกระเพาะ	-	ใบและยอดอ่อนลวกกินกับน้ำพริก หรือประกอบอาหาร อ่อมหอย
30. ผักข่า (ชะอม)	มัน	ใบและยอด	ใบและยอด	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ช่วยย่อยอาหาร	-	กินยอดอ่อนทั้งสดและลวกกินกับน้ำพริก ยอดอ่อนแกงใส่หน่อไม้ หรือทอดใส่ไข่กินกับน้ำพริกจะปี
31. ทมาท้อ (ผักทอง)	หวาน	ใบและยอด	ใบและยอด ผล	บำรุงสายตา ถ่ายพยาธิ	-	ใบและยอดอ่อน ผล ลวกกินกับน้ำพริก ผลนำมาผัดหรือแกง
32. ย่านาง	หวาน	-	ใบและยอด	แก้เบาหวาน แก้ไข่อสุกไอ้เส	-	ใบและยอดคั้นเอาน้ำมาใส่แกงหน่อไม้ แกงหาวายแกงเห็ด
33. ผักขี้ก (ดอกขจร)	ขมน้อย	ใบและยอด ดอก	ใบและยอด ดอก	ต้มดื่มแก้แพ้แก้ช้ำ แก้เมื่อยล้า	-	ใบและยอด ดอก กินสดหรือลวกกินกับน้ำพริก แจ่ว
34. ผักอีเล็ด (ชะพลู)	เผ็ดร้อน	ใบ	ใบ	แก้ท้องอืด การไหลเวียนของโลหิต	-	ใบอ่อนทานสดๆ หรือประกอบอาหาร เช่น อ่อมเนื้อ
35. ผักหนอก (บัวบก)	มัน	ใบและลำต้น	ใบและลำต้น	แก้ช้ำใน ขับปัสสาวะ ลดการอักเสบ		ใบและลำต้นกินสดกับน้ำพริก หรือนำไปต้มเป็นเครื่องดื่ม
36. บวบ	หวาน	ยอดอ่อน ผล	ยอดอ่อน ผล	แก้ท้องอืด ท้องลม ผลสดทาแก้คัน	-	ใบและยอด ผล ลวกกินกับน้ำพริก หรือนำผลมาผัดใส่หมู ไข่ อ่อม

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	รสชาติ	รับประทาน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	ยารักษาโรค	การเก็บรักษา	รายละเอียดวิธีการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น
37. ผักไช (มะระขี้นก)	ขม	ยอดอ่อน	ยอดอ่อน ผล	แก้ไข้หวัด แก้ท้องอืด โรคลมชัก โรคลมบ้าหมู	-	ใช้ยอดอ่อนกินเป็นผักสด กินกับลาบ ส้มตำ ก้อย ส่วนผลนำมาลวกกินกับน้ำพริก ปน
38. ถั่วฝักยาว	มัน	ฝัก	ฝัก	บำรุงม้าม ขับ ไต แก้บิด ระบายปวด แก้บวม แก้หนองใน	เม็ดตากแห้ง	ฝักกินสด หรือลวกกินกับน้ำพริก หรือนำไปผัด
39. ผักสาบ	หวานอมขม	ยอดอ่อน ผล	ยอดอ่อน ผล	-		ใช้ยอดอ่อนและผลจิ้ม หรือลวกกินกับน้ำพริก ปน
40. มะแว้ง	ขม	ผล	ผล	มีวิตามิน รากแก้เสมหะ แก้ไอ ผลใช้แก้เบาหวาน	-	ผลนำมากินสดหรือลวกกินกับน้ำพริก
41. โหระพา	เผ็ดร้อน	ใบ	ใบ	ขับลม ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น	-	ใบกินสดๆ กับ ลาบ ก้อย หรือนำมาเตี๋เสกแกง อ่อม
42. สะระแหน่	เผ็ดร้อน	ใบและยอด	ใบและยอด	ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ ขับลม ปาก ถอนพิษ	-	ใบและยอดอ่อนกินสดๆ หรือใช้โรยหน้า ลาบ ก้อย
43. ผักหอมเป	-	ใบและราก	ใบและราก	แก้ลม เป็นยาถ่าย แก้ท้องอืด	-	ใบกินสดๆ หรือใช้เป็นส่วนประกอบในอาหาร ประเภทต้ม ลาบ ก้อย ปน เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์
44. กระเพรา	เผ็ดร้อน	ใบและยอดอ่อน	ใบ ยอดอ่อน	แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น จุกเสียด ขับเสมหะ	-	ใบใช้ประกอบอาหาร เช่น ผัดกะเพราหมู ไข่ ช่วยดับกลิ่นคาว ใส่แกง
45. ผักอีตุ้ (แมงลัก)	เผ็ดร้อน	ใบและยอด	ใบและยอด	ยาระบาย ขับลม แก้ไอ สลายไขมัน แก้ท้องอืด ใบสดช่วยขับแรงอึด แก้หวัด	-	ใบกินสดๆ ใช้โรยหน้า ลาบ ก้อย เตี๋ใบและยอดอ่อนมาประกอบอาหารเพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม ดับกลิ่นคาว เช่น อ่อม หมก แกง
46. หวานไฟ (ไพล)	เผ็ดร้อน	ใบอ่อน	ใบอ่อน	แก้ท้องอืด หัวหรือเหง้าแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ฟกช้ำ บวม	-	ใบและดอก นำมาลวกกินกับน้ำพริก หรือ ปน หรือกินสดๆ กับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ ก้อย

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	รสชาติ	รับประทานสด	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	ยารักษาโรค	การเก็บรักษา	รายละเอียดวิธีการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น
47. ชিং	เผ็ดร้อน	หัว/เหง้า	หัวและราก	แก้ไอ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดไขมัน ทาแก้โรคกลากเกลื้อน	-	นำไปต้มกินเป็นเครื่องดื่มน้ำชง หัวหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปผัดกับเนื้อไก่ หัวและราก/เหง้านำมาปรุงเป็นเครื่องแกง
48. ข่า	เผ็ดร้อน	หัว/เหง้า	ดอกข่า หัวและราก	กระตุ้นการหลั่งน้ำดี แก้ลมพิษ แก้ลมจุกเสียด	-	ดอกข่านำไปลวกกินกับน้ำพริก หัวและราก/เหง้า นำมาปรุงปรุงเป็นเครื่องแกงต่างๆ
49. ตะไคร้	เผ็ดร้อน	-	หัวและราก/เหง้า ใบ ลำต้น	แก้ไอ ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหารได้ดี แก้ปวด ขับลม	-	หัวและราก/เหง้า นำมาปรุงเป็นเครื่องแกงต่างๆ ย่อม ต้ม หรือหั่นผอยใส่ยา ใบนำไปต้บกับลิ้นควาวของเนื้อสัตว์ หรือนำไปเผ่าใส่ยุง ส่วน ใบ ลำต้น นำมาต้มกินเป็นน้ำตะไคร้
50. หมากแข้ง	-	ผล	ผล	ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหาร ห้ามเลือด แก้ปวดฟัน	-	ผลนำมากินสดๆ กับน้ำพริก หรือนำมาแกงกะทิ
51. ต้นหอม		ลำต้น	ใบและยอด หัว ดอก ลำต้น	แก้ใช้หัววัด	หัวนำไปตากแห้ง	ใช้หัวและใบในการประกอบอาหาร เช่น ลาบ ก้อย ต้ม ผัด
52. พริก	เผ็ดร้อน	ผล	ผล	ขับลม ลดไขมันในเลือด แก้ไข้	ตากแห้ง	ผลโคลกให้ละเอียดตำน้ำพริก ส้มตำ หรือประกอบอาหาร เช่น ผัดกระเพรา ต้มยำ หรือนำไปตากแห้งทำเป็นพริกป่น
53. ผักกระเฉดน้ำ	มันเย็น	ใบและยอด	ใบและยอด	ขับพิษร้อน เบื่อเมา ถอนพิษไข้	-	ใบและยอดกินสด หรือนำลวกกินกับน้ำพริก หรือนำมาผัด
54. ผักแว่น	มัน	ใบและยอดอ่อน	ใบและยอด	แก้ตับพิษ แก้ไข้	-	นำผักแว่นทั้งใบและยอดอ่อน (ทั้งเครือ) มากินสดๆ กับน้ำพริก ปน
55. ผักบุ้ง	มัน	ใบและยอดอ่อน	ใบและยอด ลำต้น	บำรุงสายตา แก้ร้อนใน	-	ใบและยอดกินสดๆ หรือลวกกินกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบ หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น ผัดผักบุ้ง
56. ผักอีฮิน	จืด เย็น	ใบและยอด ทั้งหรือทั้งต้น	ใบและยอด	นอกจากกินสด ถ้ามีเยื่อลำต้นทำเป็นนุ้ยหมัก	-	ใบและยอดใช้กินสดลวกกับน้ำพริก ปนปลลา แกงใส่ปลา

จากตารางที่ 2.3 ผลการศึกษาการบริโภคผักพื้นบ้าน การนำมาใช้ประโยชน์ และการเก็บรักษาผักพื้นบ้าน ของชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน พบว่า ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนำเอาผักพื้นบ้านมาใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ หลายลักษณะ ซึ่งพอจะจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือการนำผักพื้นบ้านมารับประทานเป็นผักสดๆ และการใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารโดยวิธีการต่างๆ เช่น แกง ต้ม ผัด ย่อม ลวก ลาบ ก้อย หมก ซุป เป็นต้น ส่วนของผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ในการบริโภคส่วนใหญ่จะเป็นใบและยอด ซึ่งการที่ชาวบ้านรู้จักนำเอาผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นั้นอาจมาจากเหตุผลที่สำคัญคือการสืบทอดภูมิปัญญาจากผู้เฒ่า ผู้แก่ ในหมู่บ้านบอกกล่าวกันมา หรือจากการคิดหาวิธีการขึ้นมาใหม่ เช่น การถนอมอาหารโดยการดอง หรือการใช้ผักพื้นบ้านเป็นยารักษาโรค เช่น แก้อาการท้องอืด แก้ผื่นคันตามร่างกาย เป็นต้น

2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะของชาวบ้าน

จากข้อมูลการสัมภาษณ์การบริโภคผักพื้นบ้าน การนำมาใช้ประโยชน์ และการเก็บรักษาผักพื้นบ้านของชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน คือ บ้านหนองจิก บ้านโนนสะอาด และบ้านโนน พบว่าชาวบ้านมีปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผักพื้นบ้านดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ

ปัญหาและข้อเสนอแนะ	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
1. ชาวบ้านต้องการให้มีการเผยแพร่ความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน	332	99.7
2. ควรมีการส่งเสริมให้โรงเรียนปลูกผักพื้นบ้านเพื่อใช้เป็นอาหารกลางวัน	330	99.1
3. เทศบาลควรจัดพื้นที่สาธารณะกับประชาชนเพื่อให้ผักพื้นบ้านสามารถขึ้นเองตามฤดูกาล	328	98.5

จากตารางที่ 2.4 พบว่า ชาวบ้านในหมู่บ้านส่วนมากต้องการให้มีแหล่งเผยแพร่ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านแก่ประชาชนทั่วไป คิดร้อยละ 99.7 ที่ตอบแบบสัมภาษณ์ เพราะทำให้ชาวบ้านมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องผักพื้นบ้านและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ถูกต้อง ที่สำคัญคือประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนด้วย โดยถ้าต้องการ ควรเป็นในรูปแบบการส่งเสริมให้มีการปลูกผักกินเอง มีการอบรมให้ความรู้ การสาธิต หรือจัดเป็นศูนย์การเรียนรู้ของหมู่บ้าน โดยการประชาสัมพันธ์ พบปะ พูดคุย จัดเป็นร้านค้าชุมชนหรือสหกรณ์ขายผักพื้นบ้าน หรือจัดทำเอกสารเผยแพร่ข้อมูลให้กับชาวบ้านในหมู่บ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ชาวบ้านในหมู่บ้านยังต้องการส่งเสริมให้โรงเรียนปลูกผักพื้นบ้าน เพื่อใช้เป็นอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 99.1 ที่ตอบแบบสัมภาษณ์ เพราะนักเรียนในโรงเรียนจะได้มีความรู้ และบริโภคผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ ทำให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง เป็นแหล่งเรียนรู้ให้นักเรียนสามารถลงมือปลูกเองได้ และยังประหยัดค่าอาหารกลางวันของ

โรงเรียนด้วย นอกจากนี้ชาวบ้านยังต้องการปลูกฝังวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านในลักษณะ ส่งเสริมให้ชาวบ้านแต่ละครัวเรือนมีการปลูกผักพื้นบ้านเอง โดยมีการปลูกฝังให้ลูกหลานปลูกผักพื้นบ้านรับประทานเองอยู่เสมอ รณรงค์ให้ความรู้ เน้นประโยชน์จากการบริโภคผัก ปลูกจิตสำนึก จัด ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง และส่งเสริมให้ชาวบ้านเห็นคุณค่าของผักพื้นบ้านที่ปลูกเองเทียบกับผักที่ซื้อตามท้องตลาด และชาวบ้านอีกร้อยละ 98.5 ที่ตอบแบบสัมภาษณ์ ยังต้องการให้เทศบาลจัดพื้นที่ สาธารณะประโยชน์กับชาวบ้าน เพื่อให้ผักพื้นบ้านสามารถขึ้นได้เองตามฤดูกาล ส่วนปัญหาและ ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ชาวบ้านต้องการ และอยากให้ชุมชนดีขึ้น ตัวอย่างเช่น ชาวบ้านอยากให้ หน่วยงานต่างๆ สนับสนุนและส่งเสริมการให้ความรู้กับชาวบ้านในการปลูกผัก การดูแลรักษา การ แจกพันธุ์ผัก การจัดหาสถานที่ปลูกสำหรับชาวบ้านที่ไม่มีพื้นที่ในการปลูก ตลอดจนส่งเสริมในด้าน การตลาดถ้าผลผลิตมีมาก ส่งเสริมให้ผู้นำชุมชนทำการปลูกผักพื้นบ้านเป็นตัวอย่าง และเชิญชวนคน ในชุมชนมาร่วมปลูก ควรมีการแปรรูปผักพื้นบ้านให้รับประทานมากขึ้น ควรมีโครงการให้ ความรู้แก่ชาวบ้านตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ชาวบ้านตื่นตัวในการบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น

3. การใช้เทคโนโลยีพื้นบ้านกับการถนอมอาหารผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากข้อมูลการศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านที่ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูลของชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน ผลการศึกษาที่ได้ผู้วิจัยนำไปต่อยอดเป็นการพัฒนา เทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของชาวบ้านเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าของผักพื้นบ้านโดยการถนอมอาหาร ซึ่งในอดีตการถนอมอาหารแบบฉบับของชาวบ้านถือเป็นภูมิปัญญาที่มี คุณค่ายิ่งต่อวิถีการดำเนินชีวิต สำหรับแนวทางในการเก็บรักษา ถนอมอาหารของชาวบ้านที่ผ่านมา ในสมัยโบราณ มีทั้งการหมักดอง การทำแห้ง โดยการตากแห้ง การผึ่งลม การใช้สารเคมีบางชนิด เช่น เกลือ น้ำตาล ผักพื้นบ้านที่นำมาถนอมอาหารส่วนใหญ่จะเป็นผักสวนครัว หรือผักที่มีตาม ฤดูกาล เนื่องจากในบางฤดูกาลมีผักพื้นบ้านเป็นจำนวนมากทำให้ไม่สามารถรับประทานสดๆ ได้หมด ทันเวลา ชาวบ้านก็จะนำมาถนอมอาหารในวิธีที่ทำกันมาเนิ่นนานจนให้สามารถเก็บรักษาผักพื้นบ้าน ไว้ได้นาน และสามารถรับประทานได้ตลอดฤดูกาล โดยที่ผักไม่บูดเน่าเสีย ต้องทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ วิธีการถนอมอาหารผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านทำอยู่ในปัจจุบันมีวิธีการต่างๆ ดังนี้

3.1 การถนอมอาหารผักพื้นบ้านโดยวิธีทำแห้ง

การถนอมผักพื้นบ้านโดยวิธีการทำแห้ง คือ การเอาน้ำและความชื้นออกจากผัก ให้มากที่สุด ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนิยมใช้วิธีการตากแดดให้แห้ง เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัด การตากแดดหากวันไหนมีแดดจัดชาวบ้านจะสลับต้นผักไปมาให้ทั่วถึง หากตากแดดนานเกินไปจะ ทำให้ผักแห้ง แข็งกระด้าง ไม่น่ากิน หรือถ้าใช้เวลาน้อยไป ก็จะทำให้แห้งเพียงพื้นผิวผัก ส่วนเนื้อในยังคง ชุ่มน้ำอยู่ เมื่อนำไปเก็บอาจเกิดเชื้อราขึ้นได้ และไม่ควรปล่อยให้ผักที่ตากตอนกลางวันให้โดนน้ำค้าง

ในตอนกลางคืน เพราะจะทำให้ผักมีสีหม่นคล้ำได้ ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาตากแห้งเพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านตามภูมิปัญญาชาวบ้านแสดงดังข้อมูลตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5 ชนิดผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาถนอมอาหารโดยการตากแห้ง

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ภูมิปัญญาท้องถิ่น
1. หัวหอม	การตากแห้ง ชาวบ้านบอกว่าเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดอาศัยแสงแดดช่วยให้หอมแห้งเร็ว จากนั้นก็แขวนไว้ในที่สูง
2. กระเทียม	การตากแห้ง ชาวบ้านบอกว่าเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดอาศัยแสงแดดช่วยให้กระเทียมแห้งเร็ว จากนั้นก็แขวนไว้ในที่สูง
3. พริก	ผลพริกถ้ามีปริมาณมาก ชาวบ้านจะนำไปตากแห้ง โดยใช้แสงอาทิตย์ ซึ่งเป็นการอาศัยวิถีธรรมชาติ จากนั้นจะทำมาเผาแล้วโขลกให้ละเอียดทำเป็นพริกป่นใช้เป็นเครื่องปรุงรส เช่น สลอบ แจ่ว ก้อย ต้ม เป็นต้น
4. สะเดา	ชาวบ้านนำสะเดามาตากแดดให้แห้ง จากนั้นก็เก็บไว้รับประทานนอกฤดูกาล ถ้าจะนำมารับประทานจะนำมาลวกน้ำร้อนอีกครั้ง เพื่อให้สะเดาที่แห้งนั้นนิ่มและรับประทานง่าย
5. หน่อไม้แห้ง	การทำหน่อไม้แห้ง ชาวบ้านจะเอาหน่อไม้ที่เก็บได้มาเผาพอสุกหอม ปอกเปลือกทิ้งล้างน้ำให้สะอาด แล้วต้มใส่น้ำเกลือจนสุกทั่วดี จึงนำมาหั่นเป็นเส้นฝอย จากนั้นยกออกไปตากแดดจนแห้งสนิท เก็บใส่ภาชนะหรือใส่ถุงพลาสติกมัดปากถุงให้แห้ง เวลาจะใช้นำไปแช่ในน้ำอุ่นจนนิ่ม จึงนำไปประกอบอาหาร เช่น แกงต้ม หรือซุบหน่อไม้
6. ถั่วฝักยาว	ถั่วฝักยาว ชาวบ้านจะนิยมปลูกเป็นฝักกริมรั้ว สวนครัว หากมีถั่วฝักยาวเหลือจากการบริโภค ชาวบ้านจะนำมาตากแห้งเก็บไว้ใช้ในโอกาสต่อไป โดยจะนำถั่วฝักยาวสดๆ มาล้างเด็ดพอเหี่ยวประมาณหนึ่งชั่วโมง แล้วละลายกับน้ำเกลือเดือดดีจึงนำถั่วลงไปลวกจนถั่วมีสีเขียวจัด จึงยกขึ้นใส่ตะแกรงแล้วนำออกไปผึ่งแดดจัดๆ จนแห้งสนิท เมื่อต้องการนำมาใช้ปรุงอาหาร ก็จะเอามาแช่ในน้ำอุ่นจนถั่วนิ่มขึ้น จึงนำไปประกอบอาหารได้ เช่น ผัดถั่วฝักยาวใส่หมู
7. ชিং	การตากแห้ง ชาวบ้านบอกว่าเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดอาศัยแสงแดดช่วยให้ชিংแห้งเร็ว จากนั้นก็เอามาปรุงอาหารเป็นเครื่องแกง

3.2 การถนอมอาหารผักพื้นบ้านโดยวิธีการดอง

การดองเป็นการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้ใช้บริโภคในโอกาสอื่นๆ ได้นานวันยิ่งขึ้น ชาวบ้านมีการปรุงแต่งรสอาหารให้มีรสชาติแปลกไปจากเดิม นิยมดองด้วยเกลือ น้ำตาล การเก็บอาหารที่ดองแล้ว ชาวบ้านจะเก็บไว้ในขวด โถง หรือไห ที่สามารถปิดฝาได้สนิท ที่สำคัญคือ ชาวบ้านบอกว่าจะต้องให้น้ำที่ดองท่วมกับผักตลอดเวลา มิฉะนั้นผักส่วนที่โผล่ขึ้นเหนือน้ำจะมีสีคล้ำ เกิดการเน่าเสียได้ มักเก็บไว้ในที่มีด ผักที่ชาวบ้านนิยมนำมาดองเพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านตามภูมิปัญญาของชาวบ้านแสดงดังตารางที่ 2.6

ตารางที่ 2.6 ชนิดผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาถนอมอาหารโดยการดอง

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ภูมิปัญญาท้องถิ่น
1. ผักเสี้ยน	<p>- ผักเสี้ยน ชาวบ้านไม่นิยมรับประทานสด เพราะบอกว่าเหม็นเขียว ไม่อร่อย ส่วนใหญ่จะนำไปดองทำเป็นผักเสี้ยนดอง โดยมีวิธีการทำคือ นำผักเสี้ยนที่เก็บได้มาเด็ด หรือหั่นเป็นท่อนขนาดพอเหมาะ จากนั้นนำไปล้าง แล้วนำไปตากแดดพอหมาดๆ ให้ผักเหี่ยวลงเล็กน้อย และเพื่อขจัดกลิ่นเหม็นเขียวทิ้งไป จากนั้นนำผักเสี้ยนมาขยำ หรือคั้นกับน้ำเกลือเล็กน้อย นำข้าวเหนียวสุกเย็นประมาณ 1 กำมือ มาคลุกเคล้าให้เข้ากันดี ใส่ภาชนะปิดฝาทิ้งไว้ในร่มประมาณ 2-3 คืน ผักเสี้ยนจะมีรสเปรี้ยว ชาวบ้านเรียกว่าส้มผักเสี้ยน จากนั้นก็นำมากินกับป่น หรือแจ่ว</p> <p>- ผักเสี้ยน บางบ้านจะใช้น้ำข้าวข้าวดอง เพราะบอกว่าได้รสชาติหัวยิ่งขึ้น (กลมกล่อม) โดยล้างผักเสี้ยนทั้งก้านใบให้สะอาด แล้วใส่ในขวด จากนั้นจึงรินน้ำข้าวข้าวใส่ลงไปจนท่วม ปิดฝาให้สนิททิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน ผักเสี้ยนจะเปรี้ยวกำลังดี นำมารับประทานได้เลย แต่หากน้ำดองขึ้นฝ้าขาวหรือขึ้นฟองก็ช้อนออก แล้วเติมน้ำดองใหม่ก็ได้ แต่หากทิ้งไว้นานเกินไปก็จะมีรสชาติเปรี้ยวและฉุนมาก</p>
2. ผักแป้น	<p>ผักแป้น ชาวบ้านนำมาทำเป็นผักแป้นดอง โดยนำผักแป้นที่เก็บได้มาเด็ด หรือหั่นเป็นท่อนขนาดพอเหมาะ นำไปล้าง แล้วนำไปตากแดดพอหมาดๆ จากนั้นนำผักแป้นมาขยำ หรือคั้นกับน้ำเกลือเล็กน้อย นำข้าวเหนียวสุกเย็นมาคลุกเคล้าให้เข้ากันดี แล้วก็คั้นน้ำออกให้หมด ใส่ภาชนะปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2-3 คืน ผักแป้นก็จะมีรสเปรี้ยว ชาวบ้านเรียกว่าส้มผักแป้น จากนั้นก็นำมารับประทานได้เลย</p>

ตารางที่ 2.6 (ต่อ)

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ภูมิปัญญาท้องถิ่น
3. ต้นหอม	ชาวบ้านจะนำต้นหอมมาเด็ดใบออก นำไปล้าง แล้วตากแดดพอมหาดๆ จากนั้นนำผักมาขยำหรือคั้นกับน้ำเกลือเล็กน้อย นำข้าวเหนียวสุกเย็นมาคลุกเคล้าให้เข้ากันดี แล้วก็คั้นน้ำออกให้หมด ใส่ภาชนะปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2-3 คืน ผักหอมก็จะมีรสเปรี้ยว จากนั้นก็นำมารับประทานได้เลย
4. หน่อไม้	การนำหน่อไม้มาถนอมอาหาร ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนำมาทำเป็นหน่อไม้ส้ม คือเอาหน่อไม้สดมาปลอกเปลือก จากนั้นนำไปล้างน้ำให้สะอาด สับเป็นเส้นฝอยๆ ผสมกับน้ำเกลือ ใส่ลงไปนึ่ง ปิดฝาให้มิดชิด เพื่อป้องกันอากาศเข้าประมาณ 1 เดือน หน่อไม้ก็จะมีรสเปรี้ยว สามารถนำมาประกอบอาหารได้ เช่น นำมาแกงหน่อไม้ส้มกับไก่ หรือทำเป็นซุปรหน่อไม้

จากผลการศึกษาทั้งหมดในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้านที่มีต่อชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน เพราะนอกจากข้อมูลการศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านที่ผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์ชาวบ้าน ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการด้านโภชนาการที่มีความรู้ด้านการปรุงอาหารจากผักพื้นบ้านให้มีรสชาติดีนั้น ผู้วิจัยยังได้จัดเสวนากลุ่ม ดังภาพที่ 2.3 ในวันที่ 10 ธันวาคม 2554 เพื่อเผยแพร่ข้อมูลโครงการวิจัยในประเด็นการพัฒนาเทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพให้กับชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน การจัดการสนทนากลุ่มครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 15 คน รายชื่อดังภาคผนวก ข มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชาวบ้านที่เข้าร่วมสนทนาได้ทราบถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน และแสดงความคิดเห็นหลังจากการบรรยาย เพื่อหาแนวทางในการเพิ่มมูลค่าการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน โดยผู้วิจัยเป็นคนดำเนินการตั้งคำถามกับหัวข้อการสนทนาและสรุปประเด็นจากการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของชาวบ้านที่เข้าร่วม โดยชาวบ้านที่นำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารนั้น ส่วนใหญ่เรียนรู้มาจากบรรพบุรุษ ผู้เฒ่า ผู้แก่ บอกต่อกันมา ผักพื้นบ้านบางชนิดชาวบ้านไม่รู้ว่ารับประทาน หรือมีคุณค่าทางโภชนาการ รู้แต่ว่าใส่ลงไปในอาหารแล้วจะทำให้มีรสชาติดีหรือทำให้แซบ นัว (อร่อย) ขึ้น หรือเมื่อก่อนชาวบ้านเคยกินผักพื้นบ้านมาแต่เด็กๆ รู้ว่าผักชนิดไหนกินได้ก็กิน กินตามคำบอกเล่ารุ่นสู่รุ่น จนถูกถ่ายทอดมาถึงปัจจุบัน ซึ่งการกินเมื่อก่อนไม่มีสูตรอาหาร เช่น แกงอ่อม แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง ซุปหมากมี หมกปลา ผักดอง เป็นต้น



ภาพที่ 2.3 การเสวนากลุ่มถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน

3. อภิปราย/วิจารณ์ (Discussion) ผลการทดลอง

อภิปรายผลจากการศึกษาผักพื้นบ้านที่มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

3.1 องค์ความรู้จากภูมิปัญญาอีสานเกี่ยวกับวิธีการรักษาคุณค่าทางอาหารและเพิ่มมูลค่าของผักพื้นบ้านอีสาน

ผลจากการศึกษา พบว่า ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน รู้จักนำเอาผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ทั้งที่เป็นพืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อย พืชตามแหล่งน้ำ หนอง คลอง ทุ่งนา หรือพืชที่ปลูกเป็นผักสวนครัวในท้องถิ่นของตนเอง มาใช้ประโยชน์ในการบริโภคมากที่สุดซึ่งมีทั้งหมด 56 ชนิด วิธีการบริโภคส่วนใหญ่จะกินสดๆ กับน้ำพริก ปน แจ่ว หรือนำผักพื้นบ้านมาปรุงเป็นอาหารโดยกรรมวิธีการ ลวก ต้ม แงง ผัด ดอง ลาบ อ่อม หมก ซุบ ซึ่งกรรมวิธีการต่างๆ ได้ถูกถ่ายทอดสืบต่อกันมาตามคำบอกเล่าของผู้เฒ่า ผู้แก่ในหมู่บ้าน จากรุ่นสู่รุ่น หรือจากการคิดค้นวิธีการปรุงอาหารขึ้นมาใหม่ ซึ่งเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมพื้นบ้านต่อๆ กันมา แต่ปัจจุบันวัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านในหมู่บ้านกำลังจะถูกลืมในคนรุ่นใหม่ ที่หันมาบริโภคผักตลาด จึงเหลือผักพื้นบ้านไม่กี่ชนิดที่ยังปรากฏเห็นในหมู่บ้าน หรือนำมาประกอบเป็นอาหารได้ ทั้งนี้โดยแท้จริงแล้วผักพื้นบ้านมีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าผักที่วางขายในท้องตลาด เพราะจากคำบอกเล่าของผู้เฒ่า ผู้แก่ ในหมู่บ้านได้บอกถึงวิธีการปลูกผักพื้นบ้านว่า ปลูกง่าย หนานทน ไม่ต้องดูแลมาก เพียงเก็บยอด ดอก ใบ มากิน ก็จะแตกหน่อแตกใบขึ้นมาใหม่ ศัตรูพืชไม่ค่อยมารบกวน จึงไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง ไม่มีสารเคมีเจือปน และนอกจากนี้ชาวบ้านในหมู่บ้านไม่ค่อยมีความรู้เรื่องการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ มากนัก รวมถึงความรู้ด้านการพัฒนาสูตรอาหารจากผักพื้นบ้านต่างๆ ก็เริ่มลดลง

3.2 เทคโนโลยีการจัดการผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอีสานและวิธีการถนอมอาหารแบบเทคโนโลยีพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่นวัตกรรมการปรุงอาหารและการถนอมอาหารที่มีคุณภาพ

จากผลการศึกษา พบว่า เทคโนโลยีพื้นบ้านที่ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน นิยมทำเป็นประจำ คือการถนอมผักพื้นบ้านโดยการตากแห้ง และการดอง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ถือเป็นภูมิปัญญาที่สามารถทำกันได้ทุกครัวเรือน เป็นกรรมวิธีต่างๆ โดยอาศัยธรรมชาติเป็นส่วนช่วย เพื่อให้เก็บผักพื้นบ้านไว้ได้นานๆ เป็นวิธีการถนอมอาหารของชาวบ้านตามภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาช้านาน ตั้งแต่สมัยโบราณ ตามคำบอกเล่าของคนเฒ่า คนแก่ในหมู่บ้าน ซึ่งนอกจากจะเป็นวิธีง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อนแล้ว ยังมีอาหารเก็บไว้บริโภคนอกฤดูกาล มีการลงทุนน้อยมาก เพราะไม่ค่อยมีเครื่องมือ เครื่องใช้ที่มีราคาสูง แต่อาหารที่ได้มีคุณภาพไม่แน่นอน เพราะบางวิธีก็อาศัยธรรมชาติ เช่น การทำให้แห้ง ต้องใช้แสงแดด ดังนั้นการถนอมอาหาร จึงต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาวิธีการที่จะให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด และปลอดภัยในการบริโภค รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการถนอมอาหาร เช่น การบรรจุขวด หรือการบรรจุกระป๋อง เพื่อเพิ่มคุณค่าคุณภาพชีวิตในการบริโภค ผักพื้นบ้านของชาวบ้านให้ดีขึ้น

4. สรุปและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัยในขั้นต่อไป

4.1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน กินเป็นประจำและนิยมนำมาใช้บริโภคและใช้ประโยชน์ มีทั้งหมด 56 ชนิด แบ่งเป็นพืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อย พืชตามแหล่งน้ำ ลำคลอง และเป็นพืชผักสวนครัว ได้แก่ ผักกระโดน แคบ้าน ผักเม็ก ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักลิ้นฟ้า (เพกา) ผักติ้ว มะกรูด บักหุง (มะละกอ) ผักอีฮ่อม (มะรุม) ผักกะเสด (กระถิน) ผักขี้เหล็ก ลูกยอ/ใบยอ ผักสะเดา ผักแป้น (กุยไฉ่) หน่อไม้ ส้มป่อย ผักตำลึง ผักปลั่ง ผักข่า (ชะอม) หมากอี (ผักทอง) ย่านาง ผักขิก (ดอกขจร) ผักอีเล็ท (ชะพลู) ผักหนอก (บัวบก) ขวบ ผักไช (มะระ) ถั่วฝักยาว ผักสาบ มะแว้ง ผักหอม ผักคราด ผักเสี้ยน กระเทียม ผักลิ้นปี่ ผักลิ้มผัว ผักคั้นจอง ผักแพว ผักแก่นขม ผักเขยง ผักกระเฉดน้ำ ผักแว่น ผักบุง ผักอีฮิน (ขาเขียด) โหระพา สะระแหน่ ผักหอมเป กระเพรา ผักอีตุ้ (แมงลัก) หวานไฟ (ไพล) ขิง ข่า ตะไคร้ หมากแข้ง (มะเขือพวง) ต้นหอม และพริก ส่วนต่างๆ ของผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์โดยการบริโภค คือ ยอด ใบ ดอก ผล ผัก หน่อ หัว เหง้า ราก ลำต้น และกรรมวิธีในการบริโภค คือ รับประทานสด ลวก ต้ม แกง ผัด ดอง ลาบ อ่อม หมก ชุบ

2. การใช้เทคโนโลยีพื้นบ้านกับการถนอมอาหารผักพื้นบ้านจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ชาวบ้านทำอยู่ในปัจจุบันคือ การทำแห้ง และการดอง การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชาวบ้าน นอกจากก่อให้เกิดคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังก่อให้เกิดคุณค่าด้านเศรษฐกิจ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการปลูกผักบริโภคแทนการซื้อผักจากตลาด และคุณค่าด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านตามความเชื่อและประเพณี

4.2 ข้อเสนอแนะ

1. ส่งเสริมการให้ความรู้กับชาวบ้านในการปลูก การดูแลรักษา การแจกพันธุ์ผัก เพื่อให้ได้ผลผลิตสูง และสามารถปลูกได้ในทุกฤดูกาล ตลอดจนส่งเสริมในด้านการตลาดถ้าผลผลิตมีมาก หากกรรมวิธีการใช้พืชผักพื้นบ้านปรุงเป็นอาหารในรูปแบบต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อให้อาหารที่ได้มีรสชาติแตกต่างกันไป และส่งเสริมให้ชาวบ้านหันมาบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น อีกทั้งผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ถือเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น และชี้แนะทางเลือกในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยไร้พิษแก่ประชาชนมากขึ้น

2. ส่งเสริมเยาวชนได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้าน พร้อมทั้งให้เข้ามามีส่วนร่วมในการหาแนวทางจัดการผักพื้นบ้าน และสร้างค่านิยมในการบริโภคผักพื้นบ้านให้กลับมามากขึ้น

3. พืชผักพื้นบ้านเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ซึ่งนับว่ามีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างต่างๆ ควรมีการวิเคราะห์ถึงคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านอีสานให้มากขึ้น

5. ผลผลิต (Output)

จากข้อมูลผลการศึกษาทั้งหมด ผู้วิจัยได้รวบรวมชนิดของผักพื้นบ้านทั้งหมดที่ชาวบ้านนำมาบริโภคไปประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างสื่อนวัตกรรม ตามภูมิปัญญาของท้องถิ่นเกี่ยวกับแนวคิดประสบการณ์ แบบแผนการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา มาจัดทำคู่มือและเอกสารเผยแพร่องค์ความรู้ของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่ได้ทำการศึกษา เรื่อง “ผักพื้นบ้าน สูดยอควิธีการปรุงอาหาร และการถนอมอาหารจากผักพื้นบ้าน” โดยในเอกสารผู้วิจัยได้ระบุถึงประโยชน์ของผักชนิดต่างๆ พร้อมทั้งบอกสูตรการปรุงอาหารที่มีมาแต่ดั้งเดิม ตามภูมิปัญญาของชาวบ้าน เพื่อให้ชาวบ้านได้สามารถรับรู้ เข้าใจถึงคุณค่าทางโภชนาการ ความสำคัญของผักพื้นบ้านได้ง่ายขึ้น เป็นการคงไว้ซึ่งอาหารพื้นบ้านที่สืบทอดเพื่อให้คนรุ่นต่อไปได้รู้จัก และนอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้ชาวบ้านกลับมาบริโภคผักพื้นบ้าน เพื่อสุขภาพของชาวบ้าน ในชุมชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน ท้องถิ่น และที่สำคัญเพื่อให้ชาวบ้านได้ตระหนักถึงความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในด้านต่างๆ โดยเฉพาะในแง่การเป็นอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยผู้วิจัยจะทำการเผยแพร่โครงการ เพื่อให้ทราบคุณค่าของผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ และให้เห็นความสำคัญในการบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น โดยจะทำการเผยแพร่สื่อนวัตกรรมออกสู่โรงเรียน ชุมชน เพื่อเป็นสื่อการศึกษาและแหล่งเรียนรู้สำหรับเยาวชนรุ่นใหม่ได้สืบทอดต่อไป

รายงานการเงิน

รายงานสรุปการเงิน

เลขที่โครงการ 2554A14762015

โครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

โครงการ ผักพื้นบ้านที่มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน/ผู้วิจัย อาจารย์อังศุมา ก้านจักร

รายงานในช่วงตั้งแต่ วันที่ 30 มีนาคม 2554 ถึง วันที่ 30 พฤษภาคม 2555

ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2554 ถึง วันที่ 30 พฤษภาคม 2555

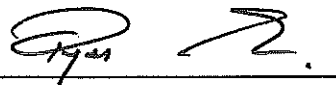
รายจ่าย

หมวด	รายจ่ายสะสม จากรายงาน ครั้งก่อน	ค่าใช้จ่ายงวด ปัจจุบัน	รวมรายจ่าย สะสมจนถึงงวด ปัจจุบัน	งบประมาณ รวมทั้งโครงการ	คงเหลือ (หรือเกิน)
1. ค่าตอบแทน	21,800	30,520	52,320	52,320	-
2. ค่าจ้าง	30,000	20,000	50,000	50,000	-
3. ค่าวัสดุ	20,000	15,000	35,000	35,000	-
4. ค่าใช้สอย	59,000	19,430	78,430	78,430	-
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ค่าสาธารณูปโภค	-	2,250	2,250	2,250	-
รวม	130,800	87,200	218,000	218,000	-

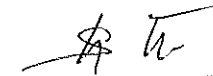
จำนวนเงินที่ได้รับและจำนวนเงินคงเหลือ

จำนวนเงินที่ได้รับ

งวดที่ 1	130,000	บาท	เมื่อ 10 เมษายน 2554
งวดที่ 2	87,200	บาท	เมื่อ 18 พฤษภาคม 2555
รวม	218,000	บาท	



ลงนามหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน



ลงนามเจ้าหน้าที่การเงินโครงการ

บรรณานุกรม

- สาปิณะห์ แมงสาโมง. 2547. การใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้านอำเภอเวียง
จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัย
ทักษิณ.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2540. ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน.
- เมฆ จันทรประยูร. 2541. ผักพื้นบ้านเคล็ดลับของคนอายุยืน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แอล.
ที. เพลส.
- มาโนช วามานนท์ และคณะ. 2542. ภูมิปัญญาท้องถิ่น ; พืชผัก. ในสารานุกรมวัฒนธรรมไทย
ภาคใต้ เล่ม 7. หน้า 5771-5831. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทยธนาคารไทย
พานิชย์.
- มลิมาศ จริยพงศ์. 2552. คุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังลุง ตำบล
ทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- กมลทิพย์ จิตต์ณรงค์. 2537. พืชผักพื้นเมือง. กิตติทางไท. 2 (7) : 25 ; กุมภาพันธ์.
- ล้นทม จอนจวบทรง และคณะ. 2537. ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการ
บริโภค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ประพิมพ์พร สมณาแซง. 2529. รายงานการวิจัยเรื่องอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านใน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ : พันธุ์พืชมงคล.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข. ผักพื้นบ้าน
ต้านโรค เล่ม 1. กลุ่มสารนิเทศและวิเทศสัมพันธ์ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กรมพัฒนา
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- เดชา ศิริภัทร. 2544. พืชพันธุ์พื้นบ้าน : ความสุขชั่วชีวิตที่เราปลูกได้. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : กองบรรณาธิการวารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ.

- กมลภรณ์ เสราดี. 2536. วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ.
- วิไลลักษณ์ ชุมนาสีเยว. 2548. ผักพื้นบ้านกับวิถีชีวิตอีสาน : กรณีศึกษาบ้านนาแก ตำบลนาหนองทุ่ม อำเภอกำแพงศรี จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษาเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- ประเสริฐ ศรีไพโรจน์ และคณะ. 2541. การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของพืชและผักพื้นบ้านที่ชาวอีสานใช้เพื่อการบริโภค. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุทธิรา ชุมกระโทก และคณะ. 2548. การพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจชุมชน. ชุดโครงการการจัดการทรัพยากรอีสานโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานในการพัฒนา. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พิชญ์ อุตตมะเวทิน. 2530. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วยของประชาชน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ = Food consumption behavior affecting illness of people in the northeast. ขอนแก่น : ภาควิชาโภชนวิทยา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543. 137 หน้า. (ว 111986 ฉ.1; 112423 ฉ.2)
- กมลทิพย์ กสิภาร. 2538. ความหลากหลายของผักพื้นบ้านในจังหวัดนครราชสีมา. สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.
- กมล เลิศรัตน์ และคณะ. 2540. รายงานการประมวลองค์ความรู้เรื่อง ผักในประเทศไทย : สถานภาพของการผลิต การตลาด และการวิจัย. สำนักกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).
- ประสิทธิ์ ชูดีชูเดช และคณะ. 2546. การศึกษาและรวบรวมชนิดพืชผักพื้นบ้านเพื่อการอนุรักษ์ในพื้นที่ภาคอีสาน. ภาควิชาเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุจี จันทร์จิตตะการ. 2538. วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพืชผักพื้นบ้านของชาวบ้านอำเภอดอนกาหลง จังหวัดสตูล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิโรฒภาคใต้เอกสารอัดสำเนา.
- ข้อมูลท้องถิ่นจังหวัดมหาสารคาม สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ. แผนที่จังหวัดมหาสารคาม. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://arcm.rmu.ac.th/newlocaldb>. (วันที่ค้นข้อมูล : 21 มกราคม 2553).



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

**แบบสัมภาษณ์การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน
สำหรับโครงการวิจัยผักพื้นบ้านที่มาจากภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
โดยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ จะเป็นข้อมูลให้ทราบถึงเนื้อหาเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ผักพื้นบ้านอีสานมาประกอบอาหาร การถนอม/เก็บรักษาผักพื้นบ้านแบบเทคโนโลยีพื้นบ้าน (แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ใน งานวิจัยเท่านั้น)

แบบสัมภาษณ์มีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ถูกสัมภาษณ์

(1) ชื่อสกุล.....

(2) ที่อยู่อาศัย

บ้าน.....

ตำบล.....

อำเภอ.....

(3) อายุปี

(4) เพศ () ชาย () หญิง

(5) สถานภาพ () ประชาชน () ปราชญ์ชาวบ้าน () นักวิชาการด้านโภชนา

(6) ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() ปวส.

() ปวช.

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย

() อนุปริญญา

() ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

() อื่นๆ ระบุ.....

(7) อาชีพหลักของท่าน (หมายถึงอาชีพประจำ)

() เกษตรกรรม

() ค้าขาย

() รับราชการ

() รับจ้างทั่วไป

() อื่นๆ ระบุ.....

(8) อาชีพรองหรืออาชีพเสริมของท่าน (ถ้ามี) ระบุ.....

(9) ท่านอาศัยอยู่หมู่บ้านนี้เป็นระยะเวลากี่ปี ระบุ.....ปี

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและข้อเสนอแนะ

(1) ท่านต้องการให้มีแหล่งเผยแพร่ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านแก่ประชาชนทั่วไปหรือไม่

ไม่ต้องการ

เพราะ.....

ต้องการ

เพราะ.....

ถ้าต้องการ ควรเป็นรูปแบบใด.....

(2) ท่านคิดว่าควรมีการส่งเสริมให้โรงเรียนปลูกผักพื้นบ้านเพื่อใช้เป็นอาหารกลางวัน

ไม่ควรมีการส่งเสริม

เพราะ.....

ควรมีการส่งเสริม

เพราะ.....

(3) ถ้าต้องการปลูกฝังวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน ควรกระทำในลักษณะใด

.....

.....

(4) ท่านเห็นว่า เทศบาลควรจัดพื้นที่สาธารณะกับประชาชน เพื่อให้ผักพื้นบ้านสามารถขึ้นได้เองตามฤดูกาลและเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติได้อีกวิธีหนึ่งหรือไม่

ไม่ควร

เพราะ.....

ควร

เพราะ.....

(5) ปัญหาและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูง

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เข้าร่วมเสวนา

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายชื่อผู้เข้าร่วมการเสวนากลุ่ม
เรื่อง ผักพื้นบ้านที่มาของภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

การเสวนากลุ่มครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชาวบ้านได้ทราบถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน และแสดงความคิดเห็นหลังจากการบรรยาย เพื่อหาแนวทางในการเพิ่มมูลค่าการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน โดยมีรายชื่อผู้เข้าร่วมเสวนา ดังนี้

1. นายบุญทรัพย์ ประการะสังข์
2. นายลั่น บิดตานัง
3. นายพาส เทียมมาลา
4. นางบุญเพ็ง พิมสาร
5. นางกองใจ ภิบาลจอมมี
6. นางวิลาวลัย แสงโทโพ
7. นายทองเบ้า ปักเตระเต
8. นางสาวพัชริยา ประพาตพงษ์
9. นางสมพร รวยดี
10. นางเสาร์ ไปบ่น
11. นางอุไรวรรณ ทาสีแก้ว
12. นายพันธ์ุ พัฒนสงคราม
13. นางอุบล ฤทธิ์สอน
14. นายดาว สันดี
15. นางบุญถีน ปะสีระเก

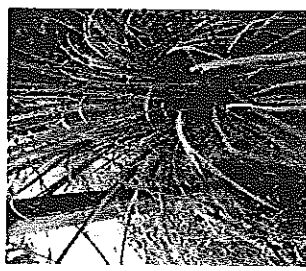



ภาคผนวก ค
ชนิดผักพื้นบ้าน


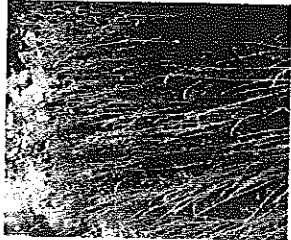
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตัวอย่างชนิดของผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาใช้บริโภคจากแบบสัมภาษณ์ของชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้าน



ตารางที่ 1 ชนิดของผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาใช้บริโภค

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ตะไคร้</p> 	<p>ตะไคร้เป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 0.75-1.2 เมตร แตกกิ่งก้าน กิ่งใต้อิน มีกลิ่นเฉพาะ ช่อและปล้องสั้นมาก กาบใบสีขาวนวลหรือขาวปนม่วง ยาวและหนาหุ้มข้อและปล้องไว้แน่น ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ กว้าง 1-2 ซม. ยาว 70-100 ซม. แผ่นใบกับขอบใบสากและคมออกดอกแยก</p>	<p>โคนกาบใบและลำต้นทั้งสดและแห้งมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด ใช้ลำต้นแก่สดประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ทบพอแหลก ต้มน้ำพอบดเดือดหรือชงน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร นอกจากนี้ใช้เป็นยาขับปัสสาวะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการขัดเบาหรือปัสสาวะไม่คล่อง</p>	<p>ใช้โคนกาบใบและลำต้น โดยนิยมนำมาเป็นส่วนผสมของเครื่องแกง และยัดนำมาใส่ในต้มยำ ต้มโคล้ง นำมาต้มกับกลิ่นคาวในอาหาร หรือจะหั่นผอยใส่ยำ ใส่พริก เพิ่มกลิ่นหอมเพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์</p>
<p>ขิง</p> 	<p>ขิงเป็นไม้ล้มลุก สูง 0.3-1 เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวล ใบเดี่ยว เรียงสลับรูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 15-20 ซม. ดอกช่อแทงออกจากเหง้า กลีบดอก สีเหลืองแกมเขียว ใบประดับสีเขียวอ่อน ผลเป็นผลแห้งมี 3 พู</p>	<p>ต้นช่วยขับลมให้ผาย เวล แก่จุกเสียด แก้ท้องร่วง ใบแก้ฟกช้ำ แก้หัวใจ แก่ชั้ปัสสาวะ แก้โรคตา ฆ่าพยาธิ ปารุงกำเดา ดอกแก้โรคประสาท ซึ่งทำให้ใจชุ่มฉ่ำ ช่วยย่อยอาหาร แก้ลม แก้ชั้ปัสสาวะ รากแก้แน่น แก้ท้องเสมีหะ เจริญอาหาร แก้ลม แก้เสมหะ แก้บิด ผลบำรุงน้ำนม แก้ไข้ แก้ท้องแข็ง เจ็บคอ แก้ตาฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ ส่วนแห้งทั้งสดและแห้ง เป็นยาขับลม แก้ อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ จึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง และช่วยขับเฟื้อง</p>	<p>ขิงที่นำมาประกอบอาหารมีหลากหลาย เช่น จึงสด ขิงดอง ขิงแห้ง ขิงผง รวมทั้งน้ำขิงที่เป็นเครื่องดื่ม ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่ใส่แต่งกลิ่นอาหาร เพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น โรยหน้าปลาแห้ง โรยหน้าโจ๊ก ต้มส้มปลา นำยาขิงมาชงดื่ม ขิงยา เป็นเครื่องดื่มของเมี่ยงคำ หรือทำเป็นขนมหวาน เช่น บัวลอยน้ำขิง</p>

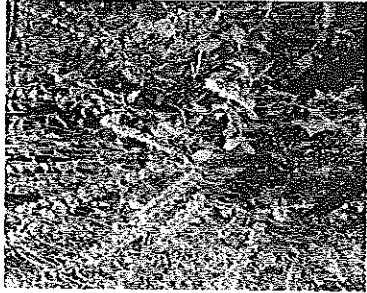
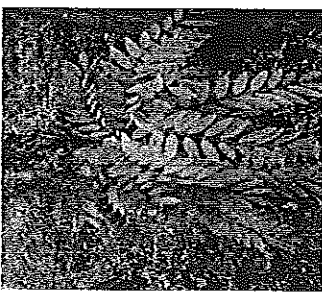
ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ข่า</p> 	<p>ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตรอยู่เหนือพื้นดิน เหนือมีข้อและปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอก ช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีวิวิสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตกได้ รูปกลม</p>	<p>ใช้แห้งสาคตำให้ละเอียดผสมกับน้ำปูนใสรับประทานครั้งละครั้ง แก้ว ช่วยขับลม แก้ก้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเดิน และบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ใช้รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกาต์และแก้ลมพิษ โดยใช้แห้งสาคตำให้ละเอียดผสมกับขี้ผึ้งทา ทาบริเวณที่เป็นยาบ่อยๆ จนกว่าจะดีขึ้น สารสกัดจากข่านำมาประกอบเป็นยา รักษาโรคได้หลายชนิด เช่น ยารักษาแผลสด แก้โรคปวดตามตามข้อ แก้โรคหลอดลมอักเสบ ยาชาและยาขับลม ใช้ไล่แมลง โดยนำเหง้ามาทุบหรือตำให้ละเอียดเพื่อให้นำมาหมอมระเหยออกมา แล้วนำไปวางในบริเวณที่มีแมลง และผลข่ามีสรรพคุณคล้ายกับเหง้า คือ ใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง ท้องร่วง ชักเช็ดอัมิต และช่วยย่อยอาหาร ผงจากผลแห้งสามารถรักษาอาการปวดฟันได้ โดยนำไปบดและทาบริเวณที่ปวด</p>	<p>ข่าเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหารและดับกลิ่นคาวพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ต้มยำปลา ข่าต้มปลา ต้มซำไก่ เป็นส่วนผสมในน้ำพริกเครื่องแกงต่างๆ ดอกและลำต้นอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด</p>
<p>ต้นหอม</p> 	<p>ต้นหอม เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวอยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร ใบเป็นท่อยาว ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว ช่อดอกเมื่อบานมีลักษณะคล้ายร่ม มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก</p>	<p>ต้นหอมช่วยในการขับเหงื่อและบำรุงหัวใจ ถ้ากินสดๆ อย่างต่อเนื่องสามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้ ถ้านำต้นหอม 5-6 ก้าน ต้มกับขิง 2 แว่น กรองน้ำดื่ม ขับเหงื่อ ลดไข้ ส่วนสรรพคุณทางยา ใช้แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยการนำไปหรือหัวทุบพอแตกใส่ในเหยือก</p>	<p>ต้นหอม กินได้ทั้งใบ ดอก และหัว มีกลิ่นฉุนและรสขำ นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดอื่น ๆ เช่น ข้าวหอยแดง ส่วนใบใช้ตากแห้งโรยหน้าอาหาร และใส่ในต้ม ผัด ยำ แกงต่างๆ หรือนำไปคอง</p>


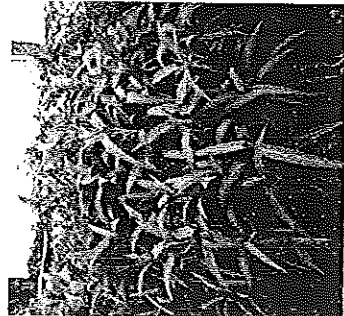
ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
กระเทียม 	กระเทียม เป็นพืชล้มลุกที่มีลำต้นใต้ดิน เรียกว่า หัว หัวมีกลีบย่อยหลายกลีบติดกันแน่น เนื้อสีขาว มีกลิ่นฉุนเฉพาะ บางครั้งในหัวมีกลีบเดี่ยว เรียกว่า กระเทียมโทน หัวค่อนข้างกลมใบยาวแบน ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกรวมกันเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อ ดอกสีขาวเหลืองอมชมพู มีกลิ่นฉุนมีขนาดเล็ก	ดิน ไร่ และหัวอ่อน รับประทานเป็นผัก หัวแก่ใช้ปรุงรสดังกลิ่นอาหาร ช่วยขับเหงื่อ บำรุงประสาท เสริมธาตุ บวม วัณโรค เป็นยาฆ่าเชื้อโรค นำคั้นจากหัวกระเทียม ใช้ทาแผล แก้กลากเกลื้อน ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับพยาธิในลำไส้ แก้หืด ทาอุจจาระ แก้อาการชักกระตุกในเด็ก	กระเทียมเป็นเครื่องเทศ ประจำครัวของคนไทยมาช้านานอาหารแทบทุกชนิดมักมีการเกี่ยวข้องรวมอยู่ด้วยเสมอ อย่างน้อยก็มีส่วนผสมของน้ำพริกทุกชนิด เป็นเครื่องเทศปรุงแต่งกลิ่นรสอาหารประเภท ผัด แกง และผัดทุกชนิด เป็นกระเทียมเจียวโรยหน้า ก๋วยเตี๋ยวหรือข้าวต้ม ผสมกับพวยอบ แพนม ใสกรอก เพื่อดับกลิ่นและปรุงรส นอกจากนี้ยังนำไปคอง (ส่วนมากใช้กระเทียมโทน) ไปกระเทียมสดใช้ผัดเป็นอาหาร นำมันกระเทียมใช้แต่งกลิ่นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่มีแอลกอฮอล์ แต่งกลิ่นซอส นำมัน นำจิ้ม ฯลฯ
พริก 	ไม้ล้มลุก สูง 0.5-1.5 เมตร ใบเดี่ยวออกตรงกันข้ามหรือออกสลับ รูปใบหอก กว้าง 1-4 ซม. ยาว 2-8 ซม. ดอกสีขาว ออกเดี่ยวตามซอกใบและปลายกิ่ง โคนกลีบดอกเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉก ดอกย่อยลง เมื่อยานเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1.5 ซม. เกสรตัวผู้ 5 อัน ผลรูปทรงกระบอกยาว ปลายเรียวแหลม มักโค้งงอ ยาว 6-9 ซม. ผิวเป็นมันสีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือสีแดง มีเมล็ดแบนเส้นผ่าศูนย์กลางมาก	ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้เจริญอาหาร ถ้ากินในปริมาณไม่มากช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร สารแคปไซซินช่วยป้องกันอาการเกิดมะเร็งและอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยขับลม ขับเสมหะแก้ไอเจ็บ แก้ววัดเมื่อย	ใช้ผลสดๆ ในการประกอบอาหาร เช่น เป็นเครื่องปรุงรสดับยา ผัด เป็นต้น หรือใช้เป็นพริกแกง โดยทั่วไปมักจะนำไปคั่วและตำให้ละเอียดเพื่อใช้เป็นเครื่องปรุง นอกจากนี้พริกแห้งยังมีประโยชน์ในการทำอาหารประเภทแกง ซึ่งใช้ผลตากแห้ง ผลสุกจะเป็นสีแดงหรือแดงปนน้ำตาล มีกลิ่นฉุนและระส่ำระส้อน ส่วนที่เผ็ดที่สุดของพริกอยู่ที่โน้มน้ำและเมล็ดพริก ยังช่วยแต่งสีส้มในอาหารให้ดูสวยงามอีกด้วย ใช้ทำน้ำพริก แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงส้ม พะแนง และอื่น ๆ เพราะให้สีและไม่เผ็ดมาก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้/การประกอบอาหาร
<p>ผักอีตู (แมงลัก)</p> 	<p>เป็นพืชล้มลุก ลำต้นตรง โคนต้นแข็ง สูงประมาณ 40-65 ซม. แตกกิ่งก้าน ทุกส่วนมีกลิ่นหอม ใบเดี่ยว สีใบสีน้ำตาล ใบมีขนอ่อนๆ ใบเรียงตรงข้ามเป็นคู่ๆ ดอก ช่อ ออกที่ปลายยอด ช่ออาจเป็นช่อเดี่ยว หรือแตกออกเป็นช่อย่อยๆ ดอกบานจากข้างล่างขึ้นข้างบน กลีบรองดอกจะคงทนและขยายใหญ่ขึ้นเมื่อเป็นผล กลีบดอกสีขาวแมงเป็น 2 ปาก ร่วงง่าย เกสรตัวผู้จะยื่นยาวกว่ากลีบดอก ดอกย่อยออกโดยรอบกัน ช่อเป็นชั้นๆ แต่ละชั้นมีดอกย่อย 6 ดอก แมงเป็น 2 ส่วน ส่วนละ 3 ดอก ดอกตรงกลางจะบานก่อน และช่อดอกย่อยที่อยู่ชั้นล่างสุดของก้านช่อดอกจะบานก่อนเช่นกัน ผล 1 ดอก มีผล 4 ผล ขนาดเล็ก คือเมล็ดแมงลัก รูปปร่างรูปรีไข่ สีดำ</p>	<p>เมล็ดออกฤทธิ์เป็นยาระบาย โดยการเพิ่มปริมาตรของกากอาหารกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ โดยรับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชา เช่นน้ำโพหรือแก้วต้มก่อนนอน จะช่วยทำให้ระบาย เป็นยาถ่าย ส่วนใบใช้ขับลมได้ และบำรุงสายตา ใบแมงลักมีวิตามินเอสูง การกินใบแมงลักเป็นประจำช่วยบำรุงสายตา บำรุงเลือด แก้โลหิตจาง เป็นแมงลักอุดมด้วยธาตุเหล็กช่วยบำรุงโลหิต และเสริมสร้างกระดูก ใบแมงลักมีแคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูก</p>	<p>ใบแมงลักมีกลิ่นหอม ใช้แต่งกลิ่นอาหาร และเป็นส่วนผสมของอาหารหลายชนิด เช่น แกงเลียง ขนมจีนน้ำยา น้ำซอส ซุป หรือ จะรับประทานเป็นผักสด พร้อมกับอาหารประเภทปลา น้ำตก เมล็ดแมงลักนำไปทำเป็นของหวานและเครื่องดื่ม ผู้ที่ต้องการลดความอ้วนนิยมรับประทานเมล็ดแมงลักแทนอาหาร</p>
<p>ผักซีเหล็ก</p> 	<p>ซีเหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีใบประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 6-10 คู่ ใบเลี้ยงปลายมนหยักเว้าสามแฉกกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลม สีเขียวใต้ใบซีเหล็กว่าด้านบน ใบมีขนเล็กน้อย ดอกเป็นดอกช่อใหญ่ยาวประมาณ 60 ซม. กลีบดอกสีเหลืองสด มีก้านหนาและมีสีน้ำตาลเข้ม</p>	<p>ดอกตูมและใบอ่อน รสขม ช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้ท้องผูก ฝรั่งอาหาร ถ้าเกิดอาการท้องผูกใช้ใบอ่อนและใบแก่ 4-5 กำมือ ต้มเอาแต่น้ำดื่มก่อนนอน หรือเวลามีอาการนอนไม่หลับ กังวล เบื่ออาหาร ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัม หรือใช้ใบสดหนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำดื่มก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนทำเป็นยาของเหล้า โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ 7 วัน เปิดคนทุกวัน แล้วกรองกากยาออกจะได้ยาของเหล้าซีเหล็ก ต้มครั้งละ 1-2 ช้อนชาก่อนนอน</p>	<p>ส่วนที่นำมาใช้ คือ ยอดและดอกอ่อน ต้ม น้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง นำมาแกง เช่น แกงจืด ซีเหล็ก เป็นต้น</p>



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ผักตำลึง</p> 	<p>ตำลึงมีลำต้นเป็นเถาไม่เลื้อยเนื้อแข็ง ใบเป็นใบเดี่ยว มีลักษณะเป็น 3 แฉก หรือ 5 แฉก กว้างและยาวประมาณ 4-8 ซม. โคนใบมีลักษณะเป็นรูปหัวใจ มีมือเกาะยื่นออกมาจากที่ข้อ ดอกเป็นดอกเดี่ยวหรือดอกคู่ มีลักษณะเป็นรูปประขี้ กกลีบดอกสีขาว แยกเพศ อยู่คนละต้น ดอกออกตรงที่ซอกใบ ลักษณะของผลเป็นวงรีทรงยาว สีเขียวอ่อน เมื่อยามแก่จัดจะเป็นสีแดง</p>	<p>ใบใช้ในการแกงใช้ตัวร้อน ตาแดง ตาเจ็บ เถา น้ำตำจากเถาตำลึงมาหยอดตาแก้ตาแดง ตาพาง ดอกช่วยทำให้หายจากอาการคันได้ รากใช้แก้อาการอาเจียน ตาฝ้า ส่วนน้ำยางจากต้นและใบช่วยลดน้ำตาลในเลือด</p>	<p>ยอดและใบอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก หรือนำไปทำอาหาร ได้ทั้งต้ม ผัด แกง ส่วนผลอ่อนนำไปคอง</p>
<p>ผักบุ้ง</p> 	<p>ผักบุ้งเป็นไม้น้ำและเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเลื้อยทอดไปตามน้ำหรือในที่ลุ่มที่มีความชื้นหรือดินแฉะๆ ลำต้น กลวงสีเขียวมีข้อปล้องและมีรากออกตามข้อ ได้เป็นใบเดี่ยว ออกแบบสลับเช่นรูปไข่รูปไข่แบบขอบขนานรูปหอก รูปหัวใจหรือขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อยปลายปลายแหลมหรือมนฐานใบเว้าเป็นรูปหัวใจใบยาว 3-15 ซม. กว้าง 1-9 ซม. ดอกเป็นรูประฆังออกที่ซอกใบแต่ละข้อมีดอกย่อย 1-5 ดอก กลีบเลี้ยงสีเขียวกลีบดอกมีทั้งสีขาว สีม่วงแดง สีชมพูม่วงกลีบดอกจะติดกันเป็นรูปกรวยมีสีขาวอยู่ด้านบนและมีสีม่วงหรือสีชมพูอยู่ที่ฐาน เกสรตัวผู้มี 5 อันยาวไม่เท่ากันผลเป็นแบบแคปซูลรูปไข่หรือกลมมีน้ำตาลมีเมล็ดกลมสีดำ</p>	<p>ผักบุ้งรสนิยมสรรพคุณอ่อนพิษเบือเมา ราก ผักบุ้งรสขิดเผื่อนสรรพคุณถอนพิษผิดลำแดง ผักบุ้งขาว หรือผักบุ้งจีน ช่วยไตเจริญอาหาร เป็นยาถอนพิษ บำรุงธาตุ สรรพคุณของผักบุ้ง โดยเฉพาะผักบุ้งแดง คนที่เป็นตาอักเสบ ตาแดง หรือติดเชื้อในตาบ่อยๆ ตลอดจนมีอาการตาฝ้า ฟาง จำพวกคนสายตาสั้นจะทำให้สายตาแจ่มใส บำรุงสายตา ทำให้เป็นโรคระยะเพาะ</p>	<p>ยอดอ่อนเป็นผักสด หรืออาจนึ่งลวกและราดกะทิ แกล้มกับน้ำพริก ก็เป็นผักสดกับส้มตำ ลาบ ก้อย ยำ และนำยอดอ่อนและใบอ่อนไปปรุงเป็นอาหาร เช่น ผัดจืดใส่หมู ปลา ไข่ หรือผัดกับน้ำพริก และยังสามารถนำไปแกง เช่น แกงส้ม แกงคั่ว เป็นต้น นอกจากนี้ผักบุ้งยังสามารถนำไปคอง และนำไปปรุงเป็นข้าวผัดคอกน้ำพริก ผักบุ้งคอง หรือนำไปปรุงผักแกล้มน้ำพริก หรือนำไปชุบแป้งทอดกรอบราดกับน้ำยำ เป็นเมนูผักบุ้งทอดกรอบ เป็นต้น</p>

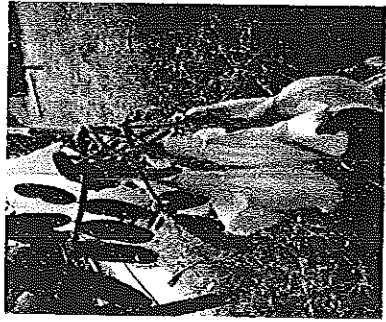
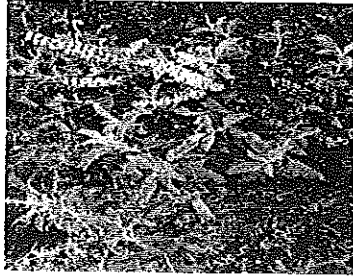
ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ผักติ้ว</p>	<p>เป็นไม้ต้นขนาดกลางสูง 3-7 เมตร โคนลำต้นหนาแข็ง เปลือกสีเทา แตกเป็นสะเก็ดเล็ก ๆ ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปรีหรือขอบขนานแกมรูปใบหอก ปลายใบแหลม โคนใบ รูปรีหรือมน ขอบใบเรียบกว้าง 1-7 ซม. ยาว 3.5-12 ซม. ผิวใบมีขนทั้งสองด้านบนและด้านล่าง ดอกเดี่ยว ออกตามซอกใบ มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ สีม่วง-แดง กลีบดอกมี 5 กลีบ สีขาวอมชมพู เกสรเพศผู้จำนวนมาก ผลเดี่ยว รูปทรงรี ผลแห้งแตกเป็น 3 พู</p>	<p>รากและใบนำไปต้มน้ำดื่มแก้ปวดท้อง หรือใช้เปลือกและใบตำผสมกับน้ำมันมะพร้าวทารักษาโรคผิวหนังได้</p>	<p>ใช้ยอดและใบอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก ทอดกับไข่ แกงส้มชะอมไข่ ชาวอีสานนิยมนำไปปรุงเป็นแกง เช่นนำไปแกงรวมกับปลา ไข่ เนื้อกบ เขียด ต้มเป็นอ่อมหรือแกง แกงลา: เป็นต้น</p>
<p>ผักวา (ชะอม)</p>	<p>ชะอมเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านพุ่มชะอมในป่า ลักษณะเป็นต้นไม้ใหญ่จัดเส้นรอบวงของลำต้นได้ 1.2 เมตร ไม้ชะอมที่ปลูกตามบ้านจะพบในลักษณะไม้พุ่ม และเจ้าของมักตัดแต่งกิ่งเพื่อให้ออกยอดไม่สูงเกินไปจะได้เก็บยอดได้สะดวกตามลำต้น และกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบเป็นใบประกอบขนาคเล็ก มีก้านใบแยกเป็นใบอยู่ 2 ทางลักษณะ คล้ายใบกระถินหรือใบส้มป่อย ใบอ่อนมีกลิ่นจุนคล้ายกลิ่นสุกสะตอ ใบเรียงแบบสลับใบย่อยออกตรงข้ามกัน ใบย่อยรูปรีประมาณ 13-28 คู่ ขอบใบเรียบปลายใบแหลม ดอกออกที่ซอกใบสีเขียวหรือขาวนวลดอกขนาดเล็กและเห็นชัดเจนเพาะเมล็ดด้วยผู้ที่เป็นฝอยๆ</p>	<p>ราก แก้ท้องเพื่อ ขับลม แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ส่วนยอดและใบอ่อน ช่วยลดความร้อนในร่างกาย</p>	<p>ใช้ยอดและใบอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก ทอดกับไข่ แกงส้มชะอมไข่ ชาวอีสานนิยมนำไปปรุงเป็นแกง เช่นนำไปแกงรวมกับปลา ไข่ เนื้อกบ เขียด ต้มเป็นอ่อมหรือแกง แกงลา: เป็นต้น</p>


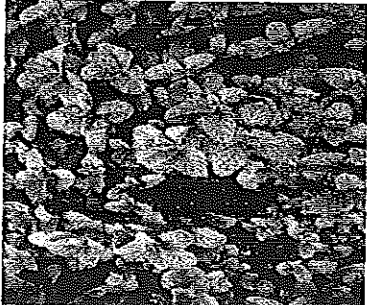
ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ให้ภาวะประกอบอาหาร
<p>โหระพา</p> 	<p>เป็นพืชล้มลุก ลำต้นมีขนาดเล็ก มีลักษณะหรือลักษณะพิเศษของโหระพาค้างนี้ เป็นพืชที่มีอายุได้หลายฤดู มีลักษณะลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมและเป็นพุ่ม ลำต้นจะแตกแขนงได้มากภายใน 1 เดือนมีสีม่วงแดง มีขนอ่อนๆ ที่ลำต้น ใบมีรูปร่างแบบรูปไข่ปกติจะยาวไม่เกิน 2 นิ้ว ใบจะเรียงตัวแบบตรงกันข้ามกัน ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย ไม่มีสีเขียวอมม่วงและมีกลิ่นใบยาว ดอกโหระพา ดอกมีขนาดเล็กสีขาวหรือม่วงจะออกเป็นช่อคล้ายฉัตรที่ยอด ดอกมีทั้งสีม่วง แดงอ่อน และสีขาว ในแต่ละดอกจะมีเกสรตัวผู้ 4 อัน จึงทำให้แต่ละอันจะมีสีม่วง เมล็ดมีสีน้ำตาลปนหอมทั้งต้น</p>	<p>ใบและยอดอ่อน มีสรรพคุณใช้แก้ไข้ปวดศีรษะ ขับเพ้อ ขับลม ขับเสมหะ ขับพยาธิ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ช่วยเจริญอาหาร โดยใช้ยอดอ่อนต้มกับน้ำรับประทานเป็นชา หรือรับประทานเป็นผักสด ส่วนเมล็ดแก่ มีสรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะและยาระบายอ่อนๆ เพื่อแก้อาการท้องผูก โดยนำเมล็ดแก่แช่น้ำให้พองตัวเต็มที่ แล้วนำมารับประทานร่วมกับขมิ้นหวาน หรือผสมน้ำหวานและน้ำแข็ง หรือนำเมล็ดแก่แช่น้ำให้พองตัวเต็มที่ แล้วใช้พอกแผล บรรเทาอาการฟกช้ำได้</p>	<p>ใบโหระพามีรสเผ็ดร้อน ใส่ปรุงอาหาร เช่น ใส่ลาบ ก้อย ซุปหน่อไม้ ฟังปลา ฟังเห็ด นิยมรับประทานสดกับลาบ ก้อย หมกหน่อไม้ แดงและกวยเตี๋ยว หรือใส่ในแจ่วฮ้อน ฯลฯ</p>
<p>กระถิน</p> 	<p>กระถินเป็นไม้พุ่มขนาดเล็กใหญ่ถึงไม้ต้นขนาดเล็ก สูงได้ถึง 10 เมตร ไม้ค่อนแต่กิ่งก้านสาขา ใบ ประกอบแบบ ขนนกสองชั้น เรียงสลับ ก้านขนงสั้น มีขน ใบย่อย เรียงตรงข้าม รูปแถบ หรือรูปขอบขนานแกมรูปแถบ ปลายแหลม โคนเบี้ยว ขอบมีขน ทั้งองใบสีนวล ดอก ออกเป็นช่อ ช่อดอกออกแบบช่อกระจุกแน่น ออกตามง่ามใบ ช่อเป็นฝอยนุ่มมีกลิ่นหอมเล็กน้อย ผล เป็นฝัก ฝักออกเป็นช่อแบนยาว เห็นเมล็ดเป็นจุดๆ ในฝัก ตลอดจนฝัก</p>	<p>ดอก รสมัน ปรุงร่วมกับ ส่วนราก รสจืด เย็น ขับลม ขับระดูขาว และเป็นยาอายุวัฒนะ และเมล็ด ใช้ตำพูนยาศิวัดกลสม</p>	<p>ส่วนใหญ่นิยมนำเป็นผักเครื่องเคียงกินกับน้ำพริกต่างๆ ที่ยอดนิยมนำมาทำอาหารกะปิ และนำมาเป็นเครื่องเคียงในอาหารหลายประเภท เช่น เป็นเครื่องเคียงขนมจีน หรือกินเป็นเครื่องเคียงกับพวย นางรมสรวรรวมทั้งนำมาทำยำยอดกระถิน</p>



ตารางที่ 1 (ต่อ)


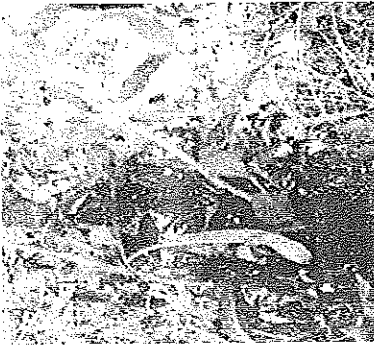
ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ทางการแพทย์
<p>แคบับ</p> 	<p>แคบับต้นไม่พุ่มบ้าน เป็นไม้เนื้ออ่อน เพราะพันธุ์ด้วยเมล็ดเจริญเติบโตง่าย มีอายุไม่นานก็ยืนต้นตาย เพราะพันธุ์ด้วยผักที่มีเมล็ดแก่จัด ปลูกได้ในทุกพื้นที่ ทั้งดินเหนียวและดินปนทราย นิยมปลูกเป็นรั้วบ้าน ต้นหนา ริมถนน และใบบริเวณบ้าน หรือปลูกไว้เพื่อประดับที่ให้มีใบ เพราะใบแค่นี้ นำแล้วทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ ออกในช่วงฤดูฝน ส่วนดอกอ่อนจะออกในช่วงฤดูหนาว</p>	<p>เปลือก แกะท้องร่วง แก้บิด แก้ผูกเลือด คุมธาตุ โดยนำมาต้มดื่มเอาแต่น้ำดื่มเป็นประจำ</p>	<p>ส่วนที่นำมากินได้มียอดอ่อน ดอกอ่อน ใบอ่อน และผักอ่อน การนำดอกแคมาทำอาหาร ต้องเด็ดเกสรสีเหลืองของดอกแคออกก่อนจะทำให้ไม่มีรสขม สามารถประกอบอาหารได้หลากหลายทั้งต้ม เป็นผักจิ้มน้ำพริก แกงส้มดอกแคปลาจุก ดอกแค ซุปแก้งทอด เป็นต้น</p>
<p>กะเพรา</p> 	<p>กะเพราเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นและใบมีขนอ่อน ใบมีกลิ่นหอม ชุน ดอกออกรวมเป็นช่อและกิ่งก้าน</p>	<p>แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดและปวดท้อง ใช้แต่งกลิ่นแตงرسได้ โดยใช้ใบและยอดกะเพรา 1 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่ม เหมาะสำหรับเด็กท้องอืด จำนวนยาและวิธีการใช้แบบเดียวกันนี้ใช้แก้อาการ คลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดจากธาตุไม่ปกติ</p>	<p>กะเพราใช้ยอดอ่อน ใบอ่อนเป็นส่วนประกอบในอาหารหลายชนิด เช่น แกงป่า แกงเผ็ด ผัด ต้ม ยำ และที่ขึ้นชื่อลือชาก็ ผัดกะเพรา ที่กลายเป็นอาหารจานด่วนยอดนิยมตลอดกาลของคนไทย หรือนำมาทอดกรอบเป็นเครื่องเทศที่ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหารก็ได้</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

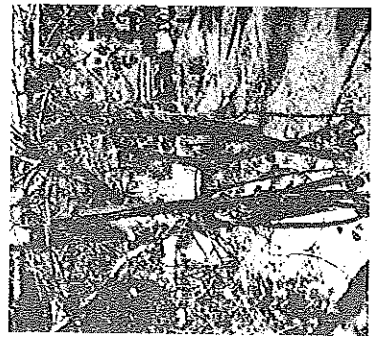
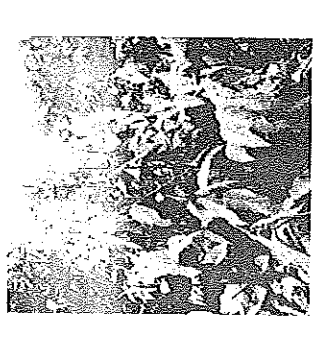
ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>บวบ (ผักหนอก)</p> 	<p>บวบเป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอติดดิน มีอายุหลายปี ลำต้นตั้งเตี้ยเลื้อยไปตามพื้นดิน แตกราก และใบตามข้อ ใบเป็นใบเดี่ยว รูปไข่ออกเป็นกระจุกตามข้อ ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกเดี่ยวหรือเป็นช่อเล็ก ๆ ประมาณ 3-4 ดอก ดอกสีม่วงแดง ผลแบน</p>	<p>ใบแก้อ่อนเพลีย เมื่อยลำ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ รักษาแผล มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบัน เพื่อใช้ในการรักษาแผลสดหรือแผลหลังผ่าตัด นำมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม ซึ่งคุณฉันทิณีว่าเป็นยาแก้ไข้ ทำให้เลือดกระจายหายฟกช้ำได้ดี ช่วยลดการกระหายน้ำ</p>	<p>ใช้ใบและเถาบวบเป็นผักสด ใช้แกงส้มกับอาหารได้หลายอย่าง เช่น น้ำพริก ก๋วยเตี๋ยวผัดไท ซุปหน่อไม้ เป็นต้น นอกจากนี้ น้ำคั้นจากใบสดทำให้เจือจางปรุงด้วยน้ำตาลเป็นเครื่องดื่ม</p>
<p>สระแหน่</p> 	<p>สระแหน่เป็นพืชล้มลุกเลื้อยตามพื้นดิน ลำต้นสีแดงเข้ม ใบกลมขนาดหัวแม่มือ ใบค่อนข้างหนา ริมใบหยัก โดยรอบ ภายในใบเป็นคลื่นขยับย่น และมีกลิ่นหอม</p>	<p>เป็นยาขับร้อน ถอนพิษไข้ ขับลม ขับเหงื่อ รักษาอาการ ท้องอืด และยังมีสมารถแก้อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ และหากนำมาที่คั้นจากต้น และใบมาใช้ดื่ม ก็จะช่วยขับลมในกระเพาะได้ หรือโรยจะกินสดๆ เพื่อขับกลิ่นปากก็ยังได้ นอกจากนี้ การบริโภคสระแหน่ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ บ๊องกันไว้ที่วัด ป่า รุงสายตา และช่วยให้อาเจียรแข็งแรง</p>	<p>สระแหน่มีรสเผ็ดเย็น ใช้เป็นผักสด รับประทานกับแจ่ว ปน ใบสระแหน่ใช้ตุ๋นกับข้าวของอาหารจำพวกปลา ยำ และลาบ ใช้แต่งกลิ่นเครื่องต้มและเทศา ใส่ในหลนปลา กุ้ง หมกหน่อไม้ ลาบปลา ก้อย ลาบไก่ ลาบเป็ด</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)


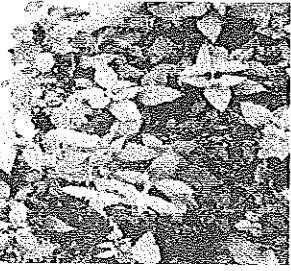
ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>สะเดา</p> 	<p>สะเดาเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ขึ้นได้ในป่าหรือปลูกไว้ตามบ้าน เมล็ดของต้นมีสีน้ำตาลเทาหรือเทาปนดำ แตกกระแวงเป็นร่องเล็ก ๆ ใบเป็นช่อแบบขนนก ใบย่อยรูปใบหอก ขอบใบหยักใบออกเรียงกันตรงปลายกิ่งสะเดาจะผลิใบใหม่พร้อมผลิดอกออกเป็นช่อสีขาว ทุกส่วนของสะเดามีรสขม ดอกสะเดาจะออกช่อในฤดูหนาว</p>	<p>สรรพคุณ ทุกส่วนของสะเดาสามารถนำมาทำเป็นยาได้ไม้นนำมาทำาเป็นยาพอกฝี ผลช่วยย่ำบักดอกการโรคหัวใจเด่นผิดปกติ ส่วนรากช่วยแก้เสมหะเปลือกกรากรักษาไข้ตัวร้อน นอกจากนี้ยังใช้เป็น ส่วนผสมกำจัดแมลงที่เป็นศัตรูพืชได้อีกด้วย</p>	<p>วิธีใช้ในการประกอบอาหาร รับประทานช่อดอกและใบอ่อน ส่วนมากนิยมรับประทานช่อดอกโดยนำมาลวกน้ำร้อนเพื่อลดความขมก่อนแล้วรับประทานกับน้ำปลาหวานสะเดา ในภาคอีสานนิยมเอาช่อดอกที่ผ่านการลวกน้ำร้อนแล้วเป็นผักแกงส้มส้มตำ ลาบ น้ำตก และอาหารประเภทอื่น ๆ เป็นจำนวนมาก ส่วนใบอ่อนอาจนำมาลวกน้ำร้อนอย่างหรือมีงไฟแล้วจึงนำมารับประทานกับน้ำพริก</p>
<p>บวบ</p> 	<p>ลำต้นเป็นไม้ล้มลุกเลื้อยพันต้นไม่มีเนื้อมีความยาว 2.5 ม. มีหนวดสำหรับยึดเกาะลำต้นลักษณะเป็นเหลี่ยมสีเขียวเข้ม ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่แกมรูปไตมีขนาดกว้างและยาวประมาณ 5-10 ซม. ขอบใบเว้าลึกเป็น 3-7 แฉก ขอบใบหยักที่พื้นปลา โคนใบเป็นรูปหัวใจ มีขนขึ้นปกคลุมทั้งสองด้านของแผ่นใบ ดอกเดี่ยวแยกเพศอยู่คนละต้น กลีบดอกสีเหลืองสดเชื่อมติดกันเป็นรูปปากแตรมีใบประดับลักษณะผลเป็นสี่เหลี่ยมสีเขียวเข้ม ยาวประมาณ 30-40 ซม. ขึ้นอยู่กับชนิดพันธุ์ ภายในผลมีการเรียงตัวของเนื้ออย่างหลวม ๆ และประกอบด้วยเมล็ดซึ่งมีรูปร่างแบนรี ปกติยแหลมเป็นรูปหยดน้ำ เมล็ดผิวเมล็ดสีดำ เนื้อในสีขาว</p>	<p>สรรพคุณ ผล เถา หรือทั้งต้นใช้ตำรียาแก้ลม บำรุงหัวใจ ผลสดแก้กัน เมล็ดเป็นยาาระบายและแก้ร้อนใน</p>	<p>วิธีใช้ในการประกอบอาหาร ผลสดนำมาผัด เช่นผัดบวบใส่ไข่ หรือนำมาลวกรับประทานกับน้ำพริก ยออ่อนนำมาลวกและแกงได้เช่นกัน</p>


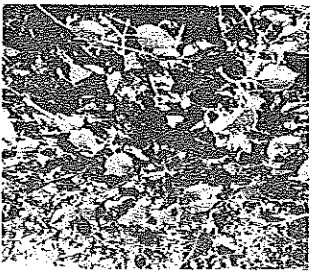
ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ทางการแพทย์
<p>ชะพลู (ผักอีเล็ด)</p> 	<p>ชะพลูเป็นไม้เถาเลื้อยทอดไปตามพื้นดิน เป็นไม้ล้มลุก ขนาดเล็ก ต้นเตี้ย สูงประมาณ 50-60 ซม. ลำต้นเป็นข้อ มีรากตามข้อ ใบรูปหัวใจลักษณะคล้ายใบพลู สีเขียวเข้ม เห็นเส้นใบชัดเจน ผิวใบไม่เรียบ ใบมีกลิ่นฉุนเล็กน้อย ต้นและใบมีรสฝืดเล็กน้อย ดอกออกตามยอดเป็นช่ออัดแน่น มีดอกช่อขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว</p>	<p>ขับเสมหะ ใบ แก้โรคผิวหนัง ปวดท้องอุจจาระ แก้อาหารไม่ย่อย แก้ไข้ และใช้ต้มน้ำดื่ม แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย</p>	<p>ใบอ่อนใช้แกงกะทิ กุ้ง ปลา หรือหอยบางชนิด เช่น หอยโข่ง หอยแครง เป็นต้น ทำหอยหมก ใบสดหั่นใส่ข้าวยา และทำใบเมี่ยงตำ คือใช้ห่อเครื่องเมี่ยงตำ</p>
<p>ผักเขยง</p> 	<p>ต้น เป็นพืชล้มลุก อายุปีเดียว ขนาดเล็กประมาณ 30-40 ซม. ลำต้นสีเขียวกลวงเห็นชัดเจน ลำต้นทั้งต้นจะมีกลิ่นหอมหรือกลิ่นฉุนรุนแรง ส่วนใบเป็นใบเดี่ยวขนาดเล็ก ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน อวบน้ำ 3 ใบ ออกอยู่รอบๆ ข้อ รูปใบรีหรือรูปขอบขนานหรือรูปหอก ใบยาว 1.5-5 ซม. กว้าง 1-2 ซม. ไม่มีก้านใบ ฐานใบจะหุ้มลำต้นเอาไว้ ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ด้านบนของใบมีต่อมเล็กๆ มากมาย และดอกเป็นดอกเดี่ยวออกตรงซอกใบหรือออกเป็นช่อ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ สีเขียวเข้ม กลีบดอกสีแดง สีชมพูอ่อน หรือสีม่วง ขึ้นเองตามต้นนา นาข้าว ตามบริเวณที่ขึ้นและริมคูน้ำ</p>	<p>ทั้งต้น ช่วยลดไข้ แก้คัน ผิ และกลาก แก้อาการบวมหรือเป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำคั้นสดจากต้นใช้ต้มน้ำกิน ทั้งนี้เมื่อนำมาใช้เป็นยาขับน้ำนม ขับลม และเป็นยาระบายท้อง</p>	<p>ผักที่มีกลิ่นระสอมฉุน ต้นและใบรับประทานเป็นผักสด จิ้มร่วมกับแจ่ว ส้มตำ ลาบ ก้อย และซูบหน่อไม่เป็นเครื่องปรุงรสและแต่งกลิ่นสำหรับแกงอ่อมกบ เขียด นอกจากนี้กลิ่นยังช่วยดับกลิ่นคาว</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)



ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>มะรุ้ม (ผักอูยุม)</p> 	<p>มะรุ้มเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-4 เมตร ทรงต้นโปร่ง ใบเป็นแบบขนนก หรือคล้ายกับใบมะขามออกเรียงแบบสลับกัน ผิวใบสีเขียว ด้านล่างสีอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลหรือฝักมีความยาว 20-50 ซม. ลักษณะเหมือนไม้เท้ากลอง เปลือกผล หรือฝักเป็นสีเขียวมีส่วนคอด และส่วนบนเป็นระยะตามความยาวของฝัก ผักแก่ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล เมล็ดมีเยื่อหุ้มกลมเป็นสีน้ำตาล มีขนาดเล็กละเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม.</p>	<p>ใบช่วยถอนพิษไข้ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ชักเส็บ แก้แผล ขาชื้อแบบคิเรียว ขับปัสสาวะ บ่อยกินมะเร็งลดความดันโลหิต ยอดอ่อนช่วยถอนพิษไข้ ดอกแก้ไข้หัวลม เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ข่าเชื้อแมคทีเรีย ป้องกันมะเร็ง ผักแก้ไข้ ป้องกันมะเร็ง ลดความดันโลหิต เมล็ดปรุงเป็นยาแก้ไข้ แก้บวม แก้ปวดตามข้อ ป้องกันมะเร็ง รากแก้อาการบวม บำรุงประสาท รักษาโรคหัวใจ รักษาโรคไขข้อ เบื่อกลิ่นคาว ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้หายหรือเรอ คุมรักษาตุ่มอ่อนๆ แก้ลมอัมพาต ป้องกันมะเร็ง คุมกำเนิด เคี้ยวกินช่วยย่อยอาหาร และยางฆ่าเชื้อไทฟอยด์ ชิฟิลิส แก้ปวดฟัน</p>	<p>ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุ้มในช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุ้ม จึงหาได้ง่าย และมีรสชาติอร่อย เพราะสดเต็มที่ มะรุ้มสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู ฝักต้มสุกไปทำแกง เช่น แกงต้มฝักมะรุ้ม ฝักมะรุ้มอ่อนผัดน้ำมันหอย ยำฝักมะรุ้มอ่อน ฯลฯ หรือนำยอดอ่อนมาคอง ผลต้มสุกกินกับน้ำพริก หรือนำไปผัด เป็นต้น</p>
<p>ผักหวานบ้าน</p> 	<p>เป็นไม้พุ่มขนาดกลางสูงประมาณ 1.5-3 เมตร ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบมนถึงแหลม ขอบใบเรียบ กว้างประมาณ 1-3 ซม. ยาวประมาณ 2-5 ซม. ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ด้านล่างสีเขียวอ่อน ดอกช่อออกที่ซอกใบ ดอกแยกเพศ ดอกเพศเมียมี 1-3 ดอก สีแดงเข้ม ดอกเพศผู้มีจำนวนมาก ผลรูปทรงกลมแบนมี 3 พู มีกลิ่นฉุนติดกระทั้งเป็นผลสีเขียว</p>	<p>ผักหวานบ้านช่วยในการยึดของกล้ามเนื้อ ช่วยโย้กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูก ทางอากาศ ช่างก่ายขี้ถ่ายได้ดี ฆ่าไข้แก้คางทูม คอพอก แผลฝี ใบใช้ตำแก้แผลฝี ดอกใช้ขับโลหิต ประโยชน์ที่ได้รับจากผักหวานบ้านทั้งคุณค่าทางอาหารและทางสมุนไพรแล้วช่วยยั้งยั้งร่างกายได้รับวิตามินจากผักและเป็นผักปลอดสารพิษ</p>	<p>นำยอดอ่อนหรือไปอ่อนมาลวกน้ำร้อนนึ่ง ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือใช้แกงเรียง แกงจืดหมู หรือผัดน้ำมันหอย แต่ไม่ควรรับประทานเป็นผักสด</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)


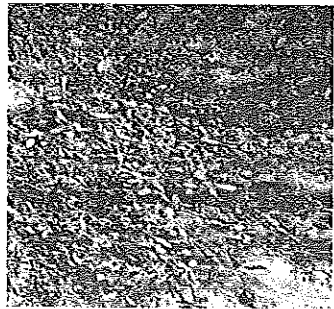
ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้/การประกอบอาหาร
<p>ผักกระโดน</p> 	<p>กระโดนมักเป็นไม้ต้นขนาดกลางสูง 6-10 เมตร ผลัดใบเรือนยอดเป็นพุ่มกลมแน่นทึบ โดยมากลำต้นมักตั้ง กิ่งก้านสาขามาก เปลือกหนา แตกออกเป็นแผ่นๆ ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงเวียนกันตามปลายกิ่ง รูปไข่กลับ กว้าง 15 ซม. ยาว 30 ซม. สายใบมน โคนใบสอบ แผ่นใบบางและเหนียว ขอบใบหยักเล็กน้อย เส้นแขนงใบข้างละ 9-15 เส้น ก้านใบยาว 0.3-2.5 ซม. ใบแก่ก่อนร่วงสีเสด ดอกมีสีขาว มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกเดี่ยวๆ หรือเป็นกระจุก กระจุกละ 2-3 ดอก กลีบเลี้ยง 4 กลีบ กลีบดอก 4 กลีบ สีขาวพุดตรงง่าย มีเกสรเพศผู้จำนวนมาก สีแดงปลายขาวเรียงเป็นชั้นๆ โคนเชื่อมติดกัน มีดอกพร้อมใบอ่อน ดอกบานเต็มที่กว้าง 6-8 ซม. ผลสดแบบมีเนื้อหลายเมล็ด ทรงกลม อวบน้ำ ขนาด 5-7 ซม. มีเมล็ดจำนวนมาก มีเยื่อหุ้ม</p>	<p>กระโดนบก ใบมีรสฝาด ใช้ปรุงเป็นน้ำมันสมุนไพร แก้ไอและผลัดใบเป็นยาแก้หวัด แก้ไอทำให้ชุ่มคอ เป็นยาบำรุงสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร ผล ช่วยย่อยอาหาร</p> <p>กระโดนน้ำ เปลือกมีรสฝาด ใช้ชะล้างบาดแผล สมานแผลเร็ว รัง ใบแก้ท้องร่วง รากเป็นยาระบาย ผลเป็นยาแก้หวัด เมล็ดเป็นยารสร้อน แก้ลม แก้อาการไอของเด็ก</p>	<p>วิธีใช้/การประกอบอาหาร</p> <p>ใช้ยอดใบและดอกอ่อนเป็นผักสดกินกับน้ำพริก ลัมตำ ลามก้อย เป็นต้น ชาวอีสานนิยมกระโดนนำมากกว่ากระโดนบก เพราะมีรสชาติอร่อยมากกว่า ผักสดน้อยกว่ากระโดนบก</p>
<p>ผักคราด</p> 	<p>ลำต้นเป็นพืชล้มลุก สูงประมาณ 20-30 ซม. ทอดไปตามดินเล็กน้อย แต่ส่วนปลายยอดชูขึ้น ลำต้นกลมอวบน้ำ มีสีเขียวอมม่วงแดงปนเข้มน้ำตาล ลำต้นอ่อนมีขนปกคลุมเล็กน้อย สามารถแตกกิ่งก้านออกได้ตามข้อของต้น ใบเป็นใบเดี่ยวออกบริเวณตรงข้ามต้น ลักษณะใบทรงรูปสามเหลี่ยม ขอบใบหยักพับ ก้านใบยาว ผิวใบสากมีขน ขนาดใบกว้าง 3-4 ซม. ยาว 3-6 ซม. ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่งเป็นกระจุกสีเหลือง ลักษณะทรงกลมปลายแหลมคล้ายหัวแหวน ดอกย่อยมี 2 วง วงนอกเป็นเพศเมีย วงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ผลเป็นผลแห้งรูปไข่</p>	<p>ใช้สกัดเป็นยาชา สรรพคุณแก้พิษตามทวาร แก้ริดสีดวง แก้ผอมเหลือง แก้เด็กจ้วดร้อน ตันสดนำมาผสมเหล้าหรือน้ำส้มสายชูอมแก้ฝีในคอ ต่อมน้ำลายอักเสบ แก้ไข้ แก้ปวดฟัน ในแง่ประโยชน์สุขภาพเนื่องจากมีรสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหารได้</p>	<p>วิธีใช้/การประกอบอาหาร</p> <p>ใช้ใบอ่อนและลำต้นกินเป็นผักสดกับใบแจ่ว ชูบหรือเป็นผักใส่แกงหน่อไม้ แกงอ่อม ใช้ต้มกับกลิ่นคาวได้ดีมาก รสชาติของดอกมีรสเผ็ดขาล้น ใบมีรสหวานออกขม</p>

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ผักแว่น</p> 	<p>ลำต้นเป็นไม้เนื้อแข็งมีใบเดี่ยวรูปรีแกมรูปไข่แกมรูปหัวใจ ใบมีสีเขียวเข้มหรือเขียวอมฟ้า ใบยาวประมาณ 10-15 ซม. กว้าง 4-5 ซม. ใบย่อยมีขนาดกว้าง 0.6-1.5 ซม. ยาว 0.8-1.8 ซม. ก้านใบยาว 4.5-15 ซม. ใบย่อยไม่มีก้านดอกเดี่ยวหรือสองดอก ลักษณะผลยาวรี ผิวเรียบมัน ผลมีขนาดประมาณ 1 ซม. ผลแก่จะมีสีน้ำตาลปนดำ</p>	<p>ใช้ลำต้นต้มน้ำดื่มแก้เจ็บคอ แก้ไข้ แก้พิษสำแดง ถ้ามีจำนวนมาก ๆ ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาทำปุ๋ยหมักก็ได้เป็นอย่างดี</p>	<p>นำผักแว่นทั้งเครือมากินเป็นผักสด กินกับอาหารประเภทปลา แกงหน่อไม้ ชุบหน่อไม้ ผักหมกหน่อไม้ หรือกินกับน้ำพริก</p>
<p>ผักปลิง</p> 	<p>ผักปลิงเป็นไม้เลื้อย ลำต้นกลม อวบน้ำ ไม่มีขน แตกกิ่งก้านสาขาได้มาก ลำต้นเป็นสีเขียวหรือสีม่วงแดง แผ่นใบอวบน้ำใบรูปรีถึงรูปไข่หัวใจหรือรูปขอบขนานใบกว้าง 2-6 ซม. ยาว 2.4-7.5 ซม. ใบลักษณะมัน ไม่มีขน หากขยี้ดูจะเป็นเมือก เหนียว ดอกเป็นดอกช่อ ดอกของผักปลิงสีขาว ดอกของผักปลิงแดงสีขาวอมชมพู ใบประดับสีขาว ดอกของผักปลิงแดงสีขาวอมชมพู ใบประดับ 2 ใบเล็ก ๆ ติดกันและปลายแยกออกเป็น 5 กลีบ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 5-6 มม. ลูกแก่จะมีสีม่วงอมดำ เนื้อนุ่มภายในเมล็ดมีน้ำสีม่วงดำหรือสีขาว</p>	<p>ใบและยอดอ่อนช่วยระบาย ทล่อน้ำในลำไส้ ขับปัสสาวะ แก้ร้อนใน น้ำคั้นจากใบสดแก้พิษแดงแผลสด และแก้ไ้ ใบแก่แก้ลมชัก ดอกแก้เกลื้อน หากคั้นน้ำจากดอกของผักปลิง ซึ่งมีเมือกมากมาทาของเคลือบจะช่วยให้เกล็ดหลุดง่ายขึ้น สำหรับน้ำคั้นจากผลสุกของผักปลิงจะมีสีม่วง ซึ่งเป็นสารจำพวก แอนโทไซยานิน จึงสามารถใช้แต่งสีอาหารและขนมได้ รากแก้รังแคและโรคผิวหนังต่าง แก้ท้องผูก ดันแก๊สในลำไส้ แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย แก้ท้องผูก แก้ท้องอืด แก้ท้องบวม แก้ท้องจุก แก้ท้องแข็ง แก้ท้องผูก และลดไข้</p>	<p>ใช้ยอด ใบ และดอกอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก หรือแกงส้ม แกงแค แกงปลา ผักกับแห้วหน่อ หรือใส่แกงอ่อมหรือแกงอื่นด้วย</p>

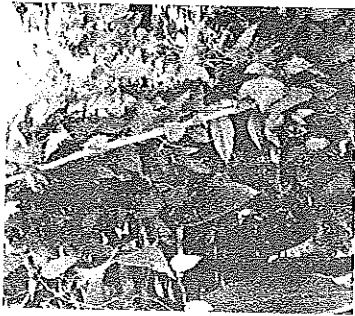

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ผักหวานป่า</p> 	<p>ผักหวานป่าเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง 13 เมตร แต่ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก หรือเป็นไม้พุ่ม เนื่องจากมีการหักกิ่ง เด็ดยอด เพื่อกะตุ้มให้เกิดกิ่งและยอดอ่อนซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ใบของผักหวานป่าเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปไข่แกมรูปรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มทีรูปไข่รีกว้าง ถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ 2.5-5 ซม. x 6-12 ซม. ก้านใบสั้น ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่ หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ้มสีเขียวจัดกันแน่นเป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยว ติดกันเป็นพวง เหมียงของผลของมะไฟหรือสาธิต แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1.5 x 2.5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีน้ำตาลเคลือบและเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดี่ยว</p>	<p>รากระงับความร้อนถอนพิษไข้ช้ำ ใช้กัลับเนื่องจากมีของแสลง ใบและยอดมีรสหวาน เย็น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย</p>	<p>ยอด ใบ และผลอ่อน นำมาลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำมาแกงใส่ปลาอย่าง</p>
<p>ว่านไฟ (ไหล)</p> 	<p>ลำต้น เป็นไม้ล้มลุกสูงประมาณ 0.8-1.2 เมตร มีเหง้าใต้ดินแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้น ประกอบด้วยกาบหรือ โคนใบหุ้มซ้อนกันเป็นลำชั้นมีหัวเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้างประมาณ 2 ซม. ยาวประมาณ 5-7 ซม. ดอกมีดอกแทงช่อจากเหง้าโดยตรง กลีบดอกสีนวล ใบประดับสีม่วง ผลมีเมล็ดสีดำ ใบประดับกลมขนาดเล็กลูกกลมๆ เป็นเปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อใบสีส้ม</p>	<p>หัวหรือเหง้าเป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้สารพิษในท้อง ขับประจำเดือน มีฤทธิ์ระงับยอ่อนๆ แก้บิด สมานลำไส้ ภายนอกใช้เหง้าสดฝนทาแก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ บวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชาและสมานแผล</p>	<p>ใบอ่อนใช้กินเป็นผักสดกินกับอาหาร พวกส้มตำ ลาบ ก้อย</p>



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>มะละกอ</p> 	<p>ลำต้นเป็นไม้เนื้ออ่อน ให้น้ำ ลำต้นตั้งตรงไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นภายในกลวง ผิวเปลือกขรุขระ สีน้ำตาลออกขาว ใบเป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ใบแก่คล้ายร่ม ขอบใบหยักเว้าลึก แยกเป็นแฉก 7-9 แฉก ออกที่บริเวณปลายยอดแบบสลับ ดอกเดี่ยวสีขาวเหลืองอ่อนมี 5 กลีบ มีกลิ่นหอมโคนกลีบดอกเชื่อมกันเป็นหลอด ผลเป็นผลเดี่ยว ผลอ่อนสีเขียวเมื่อแก่และสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองส้มหรือเหลืองแดง แล้วแต่พันธุ์ ทรงผลกลมหรือยาว ผลอ่อนเปลือกสีเขียว เนื้อภายในสีขาว เมล็ดเมื่อแก่จะมีสีน้ำตาลจำนวนมากอยู่ภายในผล เมล็ดผิวขรุขระมีเยื่อหุ้มใสโดยรอบ</p>	<p>บางใช้กัছুต ตาบลา และเป็นยาระบาย เมล็ดสดกินแก้ลมดัน ขับลม นอกจากนั้นยังใช้ประโยชน์จากยางมะละกอ เช่น ใช้ยอยเนื้อ</p>	<p>ใบมะละกอกินกับตำก้วยตานี เนื้อ ผลใช้ตำส้มตำ แองหรือต้ม และนี่เป็นผักรับประทานกับน้ำพริก</p>
<p>ผักขม</p> 	<p>ลำต้นเป็นไม้พุ่มเตี้ย ฤดูเดียว ลำต้นสีเขียวสูง 30-100 ซม. ลำต้นอวบน้ำสีเขียวอ่อน โคนต้นสีน้ำตาลแดง ใบเป็นใบเดี่ยวเรียง กว้างและยาวประมาณ 7-10 ซม. ปลายแหลม ผิวเรียบหรือมีขนเล็กน้อย ขอบใบเรียบ หลังเป็นคลื่นเล็กน้อย แตกกิ่งก้านสาขาที่ซอกใบ ดอกเป็นช่อยาวสีขาว ดอกช่อออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงอัดตัวกันแน่น เมล็ดกลมสีน้ำตาลเล็ก</p>	<p>เมล็ดมีโปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์ ลำต้นต้มดื่ม ขับปัสสาวะ แก้ตกลือด ใบสดแก้ไข้แลงพุงพอง แก้อาการแน่นหน้าอก ไอ</p>	<p>นำยอดอ่อนมาลวกให้สุกใช้เป็นผักกั้นกับลาบ ปั่นแฉ่ว หรือใช้เป็นผัด นำมาทำตำมีดกให้รสชาตินำรับประทาน</p>

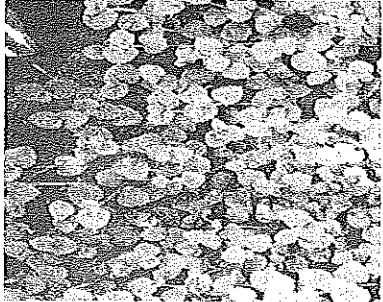

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ย่านาง</p> 	<p>ไม่มีกลิ่นฉุน รสขม มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปรีแกมรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนานปลายใบเรียวฐานใบมน ขนาดใบยาว 5 - 10 ซม. กว้าง 2 - 4 ซม. ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 1 ซม. ดอกออกตามซอกโคนก้านใบเป็นช่อยาว 2 - 5 ซม. ช่อหนึ่งๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3 - 5 ดอก ดอกแยกเพศอยู่คนละต้นไม่มีกลิ่นดอก ผลรูปทรงกลมรีขนาดเล็ก สีเขียวเมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดงและกลายเป็นสีดำ</p>	<p>ราก ใช้แก้ไข้ทุกชนิด ทั้งไข้พิษ ไข้เหลือง ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ ใช้กับระดู ส่วนใบ แก้เบื่อเมา กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ แก้พิษเมา แก้อาการผิดสำแดง แก้ไข้กลับ แก้เลือดตก แก้กำเดา แก้ลมลดความร้อน เถา แก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย</p>	<p>ย่านาง มีทุกฤดูกาล ให้อุดมมากในฤดูฝน และให้ผลในฤดูแห้ง เถาและใบของย่านางนิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส ใช้แต่งสีเขียวในอาหารคาว และช่วยทำให้น้ำแกงข้นมากขึ้นด้วย สามารถนำไปประกอบเป็นอาหาร เถา ใบบอ่อน ใบแก่ ต้มดื่ม หรือนำสั้เขียว นำไปต้มกับหน่อไม้ ปรุงเป็นแกงหน่อไม้ ซุปหน่อไม้ แกงต้มเปราะ เชื่อว่าย่านางจะช่วยลดรสขม ของหน่อไม้ได้ดี ทำให้หน่อไม่ีรสหวานอร่อย นำไปแกงกับยอดทวาย แกงกับขี้เหล็ก แกงขุ่น แกงผักถอกและนำไปย้อมและหมก</p>
<p>ผักทอง</p> 	<p>ผักทองเป็นพืชล้มลุก ลำต้นเป็นเถาทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีหนวดยาวที่ข้อไว้สำหรับยึดเกาะ ใบหยักเป็นรูปห้าเหลี่ยมสีเขียวขนาดใหญ่ มีขนสั้นปกคลุมทั้งลำต้นและใบ ดอกสีเหลืองเป็นรูปกระจัง มีกลีบ 5 กลีบ ผลสีเขียว ผิวเป็นตุ่มขนหยาบเป็นร่องจากขั้วถึงก้น เนื้อแน่นแข็ง ผักทองอ่อนเนื้อสีเหลือง ผักทองแก่เนื้อสีเหลืองเข้ม เมล็ดแบนรี สีขาวนวล ผลจะมีสีเขียวเข้ม เนื้อสีเหลือง เหนียว รสหวาน มีเมล็ดน้อย</p>	<p>เมล็ดแห้งของผักทอง มีสารคิวเคอร์บิทิน เป็นสาระสำคัญ ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าพยาธิ ได้ผลดี นอกจากนั้นผักทองสามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ซึ่งช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงนัยน์ตา ตับและไต เมล็ด ใช้เป็นยาระบายพยาธิตัวติด มีอภินิหารกำจัดตัวในกระเพาะปัสสาวะ และช่วยขับพิษปอดขม รากช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ยางช่วยแก้พิษคันคัน เริม และงูสวัด</p>	<p>ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกตูม นำไปลวกจิ้ม นำพริก ผัดน้ำมันหอย ใส่ในแกงหน่อไม้ แกงเลียง แกงเผ็ด ผัดใส่ไข่ ผลแก่นำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด รวมทั้งนำไปทำขนมหวาน เช่นผักทองแกงบวช สังขยาผักทอง ผักทองเชื่อม เมล็ด นำเอามาแกะทะาะกินเนื้อข้างใน</p>


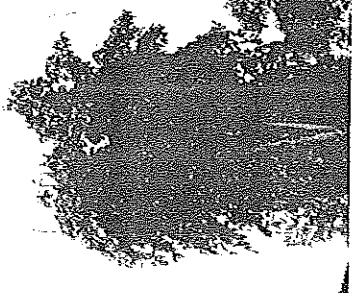
ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ผักเม็ก</p> 	<p>ต้น เป็นไม้ พุ่มต้น ไม้ผลัดใบ ใบเลือกต้นสีน้ำตาลแดง แดงสะเกดแผ่นบางๆ โคนต้นมักเป็นพู่พอนเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม ใบรูปหอก ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อๆ ร่มเล็กๆ สีเหลืองอ่อน ออกที่ปลายยอด ออกดอกเดือนมีนาคม - เมษายน ผลกลม สีขาว มีขนาดเล็ก ออกผลเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน แหล่งที่พบ ป่าดิบแล้ง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบแสงแดด ไร่ไร ขึ้นได้ดีในดินแทบทุกชนิด มักพบอยู่ตามริมลำห้วย การขยายพันธุ์ เพาะ เมล็ด</p>	<p>นำมันจากใบ มีกลิ่นคล้ายการบูร เรียกว่า "น้ำมันเขียว" ใช้เนื้สดแก้เคล็ด เมื่อย ปวดขมวม แก้กษมัต เหา ขุบสัวลือจุดพื้นแก้ปวดฟัน และกินเป็นยาขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบ ขับลม กินมากเป็นยาขับพยาธิ</p>	<p>ใบอ่อน ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ลาบ ยำ ใช้น้ำกับขมจีนหรือเป็นผักจิ้ม น้ำพริก นอกจากนี้ยังนำมาปรุงกับเครื่องปรุงต่างๆ เช่น ปลาสุ้า มะนาว ข้าวคั่ว ทอแมแดง พริก ฯลฯ ตลอดจนทำให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เรียก ชุบผัก เม็ก ผักเม็กมีรสเผ็ดร้อน นิยมรับประทานมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน</p>
<p>ผักอีษ</p> 	<p>ลำต้นเป็นวัชพืชขนาดเล็กหนึ่ง ลักษณะทั่วไปคล้ายผักตบชวย แต่มีขนาดเล็กลงกว่า ลำต้นตั้งตรงมีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีไหลสั้นๆ มีรากน้อยสีน้ำตาลแดงจำนวนมาก ใบลักษณะคล้ายผักตบแต่มีขนาดเล็กกว่า เป็นใบเดี่ยวรูปหัวใจ ใบกว้าง 2-55 มม. ยาว 9-85 มม. ออกสลับกัน ก้านใบอวบหนา โคนก้านใบแผ่ออกเป็นกาบหุ้มใบอ่อนกว่า ด้านในของก้านใบมีเยื่อบางสีขาว ดอกสีม่วงเป็นช่อเดี่ยวออกจากรากใบ ดอกย่อย 6-15 ดอก กลีบดอกสีม่วงน้ำเงิน ดอกย่อยมีกลีบดอก 6 กลีบ เมล็ดสีน้ำตาล</p>	<p>ลำต้นทั้งต้นสามารถนำมาใช้ทำปุ๋ยหมักได้เป็นอย่างดี หรือตากแห้งแล้วนำมาใช้เพาะเห็ดก็ได้เมล็ดเช่นกัน</p>	<p>ใช้เป็นผักสดรับประทานกับอาหารพวกแกงั่ว ปนปลา อูปลลา อ่อมปลา แกงหน่อไม้ แกงใส่ปลา</p>

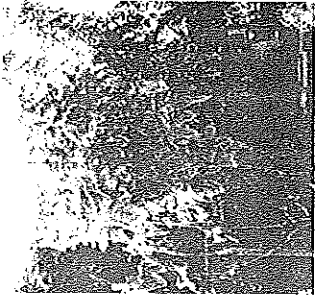
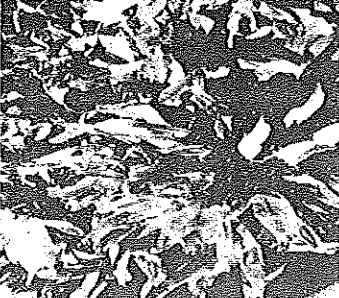
ตารางที่ 1 (ต่อ)

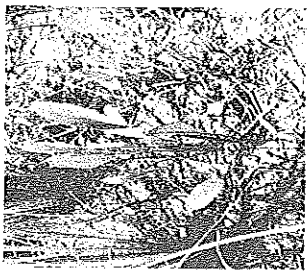
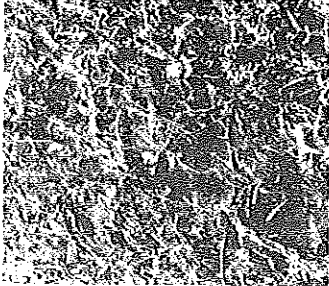
ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ผักลิงผัว</p> 	<p>เป็นพืชล้มลุกสูง 10-30 ซม. จะขึ้นเป็นกอ ลำต้นอวบเป็นปล้องๆ โปเตี้ยว เรียงสลับ รูปไข่ถึงเกือบกลม ปลายมนและโคนมน กว้าง 0.5-1.5 ซม. เนื้อใบบอบน้า ดอกเดี่ยวสีม่วง มักขึ้นตามท้องนาหลังฤดูเก็บเกี่ยว</p>	<p>-</p>	<p>รับประทานได้ทุกส่วน นิยมรับประทานเป็นผักสดกับส้มตำ จัมน้ำพริกแจ่วปลาทุ หรือใช้ดองเหม็นอ่อนผักเสี้ยน</p>
<p>ส้มป่อย</p> 	<p>ลำต้นเป็นไม้พุ่มกิ่งเลื้อย ลำต้นสีน้ำตาลแดง ผิวเรียบ มีหนามแหลมคมตามลำต้นและก้านใบ ไม่มีมือเกาะ มักเลื้อยพาดต้นไม้ต้น ความสูงประมาณ 3-8 เมตร ลักษณะใบเป็นแบบใบประกอบขนนก 2 ชั้น ใบย่อยเรียงสลับรูปไข่ปลายมนขอบใบหนา แผ่นใบเรียบกว้างประมาณ 0.3-0.5 ซม. ยาว 0.8-1.2 ซม. ดอกออกเป็นกลุ่มบนก้านดอกเดี่ยวก้านคล้ายดอกกระถินสีขาวนวล ปลายดอกสีชมพูออกตามซอกใบข้างลำต้น ลักษณะผลเป็นฝักแบนยาว 5-8 ซม. กว้างประมาณ 1 ซม. สีน้ำตาลเข้ม ขรุขระ ขอบฝักบิดเป็นคลื่น เมล็ดภายในลักษณะรูปกลมรีและแบน เปลือกแข็งสีน้ำตาลเข้ม</p>	<p>ใช้ประโยชน์ทางยาสมุนไพร ตับเป็นยาระบาย แก้โรคตาแดง ใบช่วยฟอกโลหิต ขับเสมหะ แก้ขัด ผักเป็นยาขับเสมหะ ช่วยขจัดรังแคและบำรุงผม</p>	<p>ยอดและใบอ่อนนิยมนำมารับประทานเป็นผักสดกินกับอาหารจำพวกปลา แก้ว หรือใช้ปรุงรสส้มตำ ต้มปลา เนื้อเอื่อย</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้/การประกอบอาหาร
<p>ผักขี้ก (ขจร)</p> 	<p>ขจรเป็นไม้เลื้อยเถาเลื้อยแตกยอดจำนวนมาก ทุกส่วนของลำต้นมีน้ำยางขาว ใบเป็นใบเดี่ยวเรียง ตรงข้าม เป็น ใบคู่เป็นรูปหัวใจ กว้างและยาว 6-10 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบเว้าขอบใบเรียบ มีช่อดอกสีเหลืองอมชมพู ออก เป็นช่อแบบซี่ร่ม ดอกย่อยมีกลิ่นเสียดกติดกัน ส่วนปลายแยก 5 แฉกกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้น ๆ ปลายกลีบ แยกเป็น 5 แฉกดอกบานไม่พร้อมกันดอกอ่อนสีเขียว เมื่อยาวเริ่มหอมตั้งแต่ช่วงบ่าย ดอกออกมากตั้งแต่ต้นฤดูหนาว</p>	<p>ราก สมุนไพรยอตรีษาคา และมีสรรพคุณทำให้ อาเจียน ทอนพิษเบื่อเมา ดับพิษ ส่วนดอก มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาหวัดที่เกิดจากการตกลมหรือ อากาศเย็น ช่วยบำรุงตับ บำรุงสายตา บำรุงเลือด บำรุงฮอร์โมนของสตรี ช่วยขับเสมหะและแก้มท้องอืด ท้องเฟ้อ</p>	<p>ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน รับประทานสดหรือ ลวกให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ดอก นำไปปรุงอาหาร เช่น ผัดกับไข่ แกงจืดดอกขจร แกงส้มดอกขจร ยำดอกขจร ไข่ตุ๋นดอกขจร ซิวต้มดอกขจร เป็นต้น</p>
<p>หมากลิ้นฟ้า (เพกา)</p> 	<p>เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 7-12 กิ่งก้านเปราะหักง่าย ใบ ประกอบแบบขนนก 3 ชั้น เรียงตรงข้ามกัน ใบย่อยรูปไข่แกมรี ปลายใบและโคนใบแหลมกว้างประมาณ 3-7 ซม. ยาวประมาณ 5-10 ซม. ดอกช่อออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว ดอกย่อยขนาดใหญ่ กลีบดอกเชื่อมติดกันรูปถ้วย โคนสีม่วงอมแดง ปลายสีเหลือง เกสรเพศผู้มี 4 อัน สั้น 2 อัน ยาว 2 อัน ผลเป็นฝักแบนขนาดใหญ่ยาวประมาณ 30-80 ซม.</p>	<p>ทุกส่วนของต้นเพกาใช้เป็นสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณ รักษาอาการโรคต่าง ๆ เช่น น้ำเหลืองเสีย ไช้ช้อ อีกเสบ ปวดท้อง ท้องร่วง</p>	<p>ฝักอ่อนใช้ผัดหรือแกง ฝักแก่ที่ยังไม่แข็งตัว มีรสขมใช้ประกอบอาหารได้ แต่ต้องทำให้รสขมหมดไปก่อน วิธีทำนำฝักเผาไฟให้ผิวใหม่กริยแล้วชุบแดดผิวที่ไหม้ไฟออก นำไปหั่นเป็นชิ้นแล้วล้างน้ำทิ้งหลาย ๆ ครั้ง หลังจากนั้นนำไปปรุงอาหารตามต้องการ เช่น ผัดหรือแกง เป็นต้น</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ลูกยอบ้าน</p> 	<p>ยอดเป็นไม้ต้นสูง 2-6 เมตร ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปวงรีกว้าง 8-15 ซม. ยาว 10-20 ซม. ขูใบอยู่ระหว่างโคนก้านใบ ดอกช่อออกที่ซอกใบ ชูานดอกอัดแน่นเป็นรูปทรงกลม กลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลสด เชื่อมติดกันเป็นผลรวม ผิวเป็นตุ่มพอง</p>	<p>ใช้ผลสดดิบหรือต้ม ผ่านเป็นชิ้นบาง ย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลือง ต้มหรือชงกับน้ำ ต้มแก้คลื่นไส้อาเจียน ดอกแก้โรตทา ดินใช้ขับโลหิต รากแก้ริดสีดวงทวาร ปวดศีรษะและขับเหงื่อ</p>	<p>ใบยอและผลยอใช้รับประทานเป็นผักสด ใบอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก รongกันหอมมาก ผลพามหรือผลแก่จัดสีเขียว ชาวอีสานนำมาปรุงเป็นส้มตำ โดยใส่แพนมะละกอ หรือใช้ผลยอสุกจิ้มน้ำผึ้ง</p>
<p>ผักหอมเป (ผักขี้ผึ้ง)</p> 	<p>ลำต้นจัดเป็นไม้ล้มลุกมีควมสูงประมาณ 6-35 ซม. ลำต้นสั้นอยู่ระดับดินและชูใบขึ้นมาเหนือผิวดิน ใบเป็นใบเดี่ยวยาวรูปไข่ขอบขนานรีมีใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ขนาดใบยาวประมาณ 7-15 ซม. กว้าง 1-2 ซม. ใบสีเขียวเข้มและแข็งกระด้าง ออกดอกเป็นช่อมีก้านยาวสีเขียว แต่ละดอกมี 5-7 กลีบ ยาว 1.5-2.5 ซม. กว้าง 3-5 ซม. ออกดอกบริเวณปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงอัดแน่นเป็นรูปกระบอกหรือรูปไข่สีเขียวเข้ม มีผลขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 มม. สีน้ำตาล</p>	<p>ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด ลำต้นตำผสมกับน้ำมันงา หมกไฟให้สุกประมาณแก้วจืดเมื่อเย็น ต้มแก้ไข้มาเลเรีย เป็นยาถ่าย ลำต้นแกงพิษ</p>	<p>นำไปไปกินสดกับส้มตำ ลาบ น้ำตก และอาหารที่มีรสจัดอื่นๆ หรือนำไปประกอบอาหารเช่น ลาบ ก้อย ปน ต้มยำเพื่อดับกลิ่นคาว ก็เป็นผักกับก้วยเตี่ยวแล้วอีก เป็นต้น</p>

ชนิดผักพื้นบ้าน	ลักษณะ	สรรพคุณ	วิธีใช้ในการประกอบอาหาร
<p>ผักพวย (ผักคันทอง)</p> 	<p>ผักพวยเป็นไม้ล้มลุก พบบริเวณนาข้าว และบริเวณที่มีน้ำขัง เช่น หนองน้ำ สระคู ห้วย ผักพวย เป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี ลำต้นเป็นทรงพังกิ่งอยู่ใต้น้ำโคนเจริญเป็นต้น ใบขึ้นเหนือผิวน้ำ บางครั้งมีไหลสั้นๆ จำนวนมาก ใบเป็นใบเดี่ยวรูปร่างกลมรี ยาว 15-18 ซม. กว้าง 12 ซม. มีก้านใบงอเล็กน้อยเหนือผิวน้ำก้านใบยาว ประมาณ 30 ซม. ก้านใบสีเขียวอ่อนเป็นเหลี่ยมอวบน้ำพองลม(คล้ายก้านใบผักขม)เมื่อหักก้านใบจะพบบีบง สีขาวซีมออกมา แผ่นใบใหญ่และแผ่คล้ายใบผักขม) ดอกเป็นดอกช่อแบบรวม มีดอกย่อย 7-10 ดอก กลีบ ดอกสีเหลืองหลอดร่วงง่าย เส้นผ่าศูนย์กลางของดอกช่อ ประมาณ 1.5 ซม.</p>	<p>ผักพวยช่วยเจริญอาหารและมีสรรพคุณบำรุงน้ำใช้หัวลม</p>	<p>วิธีใช้ในการประกอบอาหาร ผักพวยเป็นพืชล้มลุกประเภทไม้ล้มลุกสามารถนำมากินได้ ทั้งต้นอ่อน ก้านใบ และดอก นอกจากนี้จะใส่รสชาติหวานมันอร่อยแล้ว ก็เป็นผักสดแกงส้มลาบ ก้อยน้ำพริก และยังทำเป็นผักสุกโดยการลวก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ชาวอีสานนำผักพวยมาปรุงเป็นแกงผักพวย ทำให้รสชาติของผักพวยอร่อยมากขึ้น</p>
<p>ผักกระเจต</p> 	<p>ผักกระเจตเป็นพืชล้มลุก ลำต้นทอดขนานแตกแขนงไปบนผิวน้ำ ขูส่วนใบและดอกใกล้ผิวน้ำขึ้นมา จะแตกจากผิวน้ำหรือลอยน้ำไปยึดกับพื้นดิน ลำต้นเมื่อแก่ตามปล้องจะมีวงสีขาวคล้ายฟองน้ำพุ่มอยู่ทำให้ลอยน้ำได้ ชาวบ้านมักเรียกว่าหนมผักกระเจต รากแตกเป็นกระจุกบริเวณข้อ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เกิดที่ข้อของลำต้นแต่ละใบมีใบประกอบย่อย 2-3 คู่ แต่ละใบประกอบย่อยมีใบย่อย 8-16 คู่ ใบย่อยมีขอบใบขนานปลายสีเขียวเข้ม บริเวณใบมีสีเขียวอ่อน ขอบใบมีสีม่วง ใบย่อยส่วนปลายขนาดใหญ่กว่าใบย่อยทางโคน ใบรูปไข่ ใบจะหุบเวลากลางคืนหรือยามที่ถูกสัมผัส ดอกเป็นช่อกลมสีเหลืองสดอยู่บนก้านดอกออกตรงช่อใบในดอกยาวประมาณ 10-20 ซม. ดอกแต่ละดอกมีกลีบดอก 5 แฉก ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ดอกที่เกิดขึ้นบริเวณปลายช่อเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ดอกตัวผู้จะเกิดช่วงกลางของช่อดอก ส่วนล่างสุดเป็นดอกที่ไม่มีเพศคือไม่มีทั้งเกสรตัวผู้และตัวเมีย ผลมีลักษณะเป็นผักเกิดเป็นกลุ่ม แต่ละฝักโค้งงอเล็กน้อยมี 4-10 เมล็ด</p>	<p>ผักกระเจตเป็นผักที่มีพิษร้อน ถอนพิษไข้ ถอนพิษยกเบื้อเมา เหมาะในการกินช่วงหน้าร้อน</p>	<p>ผักกระเจตสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายประเภท โดยใช้ส่วนยอดใบและลำต้นอ่อน ทำได้ทั้งผัดไฟแดง ผัดน้ำมัน หรือแกงส้ม หากอยากกินเป็นผักสดหรือลวกเป็นผักจิ้มก็ได้เช่นกัน</p>

ภาคผนวก ง

ตัวอย่าง วิธีการปรุงอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

1. อ่อมเอียน (ปลาไหล)

ส่วนประกอบ

1. เอียน (ปลาไหล) สัก 4 ตัว
2. ตะไคร้
3. ข่า
4. กระชาย
5. กระเทียม
6. หอมแดง- ใบมะกรูด
7. พริกแห้ง
8. ข้าวคั่ว
9. ผักอีเลิศ (ใบชะพลู)
10. ผักอีตู๋ (ใบแมงลัก)
11. ยอดมะระ
12. ผักชีลาว
13. เกลือ
14. น้ำปลาร้า

วิธีการทำ

1. ล้างเอียน (ปลาไหล) ให้สะอาด ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างเป็นชิ้นๆ พอกำ ใส่หม้อรอไว้
2. หั่นตะไคร้ ข่า กระชาย นำมาโขลกรวมกันกับพริก กระเทียม หอมแดง ใส่เกลือเล็กน้อย
3. นำเครื่องแกงที่โขลกไว้มาคลุกเคล้ากับเนื้อเอียน เติมน้ำเล็กน้อยแล้วคั่วให้สุก เติมน้ำพอประมาณ ตั้งไฟให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า
4. ใส่ข้าวคั่วและผักที่หั่นไว้ คือ ผักอีเลิศ หอมต้น ใบมะกรูด ผักชีลาว ผักอีตู๋ ยอดมะระ คนให้เข้ากัน แล้วยกลงรับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ แซบดี

2. ซุปหมากมี (ขนุน)

ส่วนประกอบ

1. หมากมี (ขนุน) ย่อน
2. ปลาช่อน
3. น้ำปลาร้า
4. พริกป่น
5. ข้าวคั่ว
6. ผักหอมเป (ผักชีฝรั่ง)
7. สะระแหน่
8. ต้นหอม

วิธีการทำ

1. นำหมากมีมาผ่านตามขวางเป็นแว่นๆ หนาประมาณ 1-2 ซม. นำไปต้มจนเปื่อย แล้วปลอกเปลือกและใจกลางแว่นออก
2. ต้มปลาและใส่น้ำปลาร้าให้สุก จากนั้นแกะเอาแต่เนื้อปลามาโขลก แล้วคนให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาร้าที่ต้มแล้วตักใส่ถ้วยไว้
3. นำหมากมีที่เตรียมไว้มาโขลกให้แหลกเข้ากันจนนิ่มได้ที่ แล้วเทราดด้วยเนื้อปลาที่เตรียมไว้ ใส่ข้าวคั่ว หั่นต้นหอม ผักหอมเป เติมพริกป่น ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ตักออกแล้วโรยด้วยใบสะระแหน่ กินกับผักกระโดน ผักกระเสด (กระถิน) ผักเม็ก ผักแพว เป็นต้น

3. หมกกบ

ส่วนประกอบ

1. กบ
2. ปลีกล้วยน้ำว้าดิบ
3. กระทียม
4. หอมแดง-หอมต้น
5. ตะไคร้
6. พริกแห้ง
7. ผักชีลาว
8. ใบแมงลัก-ใบมะกรูด
9. น้ำปลาร้า
10. น้ำปลา
11. เกลือ
12. ใบตองกล้วย

วิธีการทำ

5. ล้างกบให้สะอาด ผ่าท้อง ควักไส้ สับให้ละเอียด
6. ลอกปลีกล้วยเอาเฉพาะอ่อนๆ มาสับให้ละเอียด
7. ทำเครื่องแกง โดยซอยตะไคร้ โขลกให้ละเอียดรวมกับกระทียม หอมแดง พริกแห้ง ใส่เกลือเล็กน้อย ตักใส่ถ้วยไว้
8. นำเครื่องแกงที่โขลกไว้และปลีกล้วยที่หั่นไว้ มาใส่ในครกโขลกรวมกันกับเนืือกบ ปูรงรสด้วยปลาร้า น้ำปลา แล้วใส่ผักชีลาว หอมต้น ใบแมงลัก คลุกให้เข้ากัน นำตองที่เตรียมไว้ มาห่อหมก จากนั้นนำไปนึ่ง

4. ซุปผักต้ว

ส่วนประกอบ

1. หอยขม
2. ผักต้ว (อ่อน)
3. หอมแดง
4. พริกป่น
5. สะระแหน่
6. ผักหอมเป (ผักชีฝรั่ง)
7. น้ำปลา
8. น้ำปลาร้าสุก

วิธีการทำ

1. ล้างหอยขมให้สะอาด นำมาต้มจนสุก แล้วแกะเอาแต่หัว
2. ต้มผักต้วอ่อนให้เปื่อย เพื่อลดความเปรี้ยวของผักต้ว แล้วรินใส่ตะแกรง แخذด้วยน้ำเย็น บั่นให้สะเด็ดน้ำ
3. นำผักต้วและหัวหอยมาโขลกรวมกัน ใส่หอมแดงซอย พริกป่น ข้าวคั่ว ปูรงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้าสุก ตักใส่จาน แล้วโรยด้วยใบสะระแหน่

5. อ่อมไก่ใส่หมากอี (ผักทอง)

ส่วนประกอบ

1. ไก่
2. หมากอี (ผักทอง)
3. ผักชีลาว
4. ต้นหอม
5. พริกขี้หนู
6. ตะไคร้
7. ใบมะกรูด
8. ปลาร้า-เกลือ
9. ใบผักอีตู๋ (แมงลัก)
10. กระเทียม
11. หอมแดง

วิธีการทำ

1. สับไก่เป็นชิ้นๆ พอเหมาะคำ และหั่นหมากอีเป็นชิ้นๆ พอดีคำ
2. โขลกตะไคร้ กระเทียม พริก หอมแดง ใส่เกลือเล็กน้อย ให้ละเอียด
3. นำไก่ใส่หม้อคั่วกับเครื่องแกงที่โขลกไว้ ใส่ น้ำปลา น้ำปลาร้า คนให้เข้ากัน พอไก่สุกใส่หมากอีที่หั่นไว้ เติมน้ำพอประมาณ ตั้งให้เดือดประมาณว่าหมากอีเริ่มสุก ชิมรสตามใจชอบ แล้วใส่ต้นหอม ผักชีลาว ใบแมงลัก ใบมะกรูด คนให้เข้ากัน

6. ลาบหอยโข่ง

ส่วนประกอบ

1. หอยโข่ง
2. ปลีกล้วยน้ำว้าดิบ
3. พริกป่น
4. ข้าวคั่ว
5. สะระแหน่
6. ผักหอมเป (ซีฝรั่ง)
7. หอมแดง
8. น้ำปลาร้าสุก
9. มะนาว

วิธีการทำ

1. ล้างหอยโข่งให้สะอาด นำใส่หม้อ ใส่เกลือเล็กน้อย ตนจนสุก แกะเอาแต่หัวหอย
2. ลอกหัวปลีเอาเฉพาะอ่อนๆ แล้วนำมาสับให้ละเอียด
3. นำหอยโข่งที่แกะไว้มาคั้นกับน้ำมะนาว จากนั้นหั่นหัวหอยเป็นชิ้นๆ ประมาณหัวละ 2-3 ชิ้น นำมาคลุกกับปลีกล้วย
4. ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว หอมแดงซอย ผักหอมเป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลาร้าสุก มะนาว ตักใส่จานแล้วโรยด้วยใบสะระแหน่ กินกับผักกระโดน ผักกระเสด (กระถิน) ผักแพว ผักเม็ก เป็นต้น

7. ก้อยกะปอม (กิ่งก่า)

ส่วนประกอบ

1. กะปอม (กิ่งก่า)
2. มะม่วงรสเปรี้ยว
3. พริกปน
4. ข้าวคั่ว
5. หอมแดง
6. ผักหอมเป (ซีฝรั่ง)
7. สะระแหน่
8. กระเทียม
9. น้ำปลาร้าสุก
10. น้ำปลา

วิธีการทำ

1. ลอกหนังกะปอม ผ่าท้องเอาซี่ออก ล้างให้สะอาด นำไปย่างไฟให้สุก แล้วนำมาสับให้ละเอียด
2. นำมะม่วงมาปอกเปลือกแล้วสับ นำไปโขลกพร้อมกับกะปอมที่สับไว้ โขลกจนนิ่มแล้วใส่หอมแดง ผักหอมเป ข้าวคั่ว พริกปน คนให้เข้ากัน
3. ปุ้งรสด้วยน้ำปลาร้าสุก น้ำปลา ตักออก แล้วโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ กินกับผักกระโดน ผักแพว ผักเม็ก เป็นต้น

8. กบยัดไส้

ส่วนประกอบ

1. กบ
2. ตะไคร้
3. ข่า
4. กระเทียม
5. หอมแดง
6. พริกไทย
7. เกลือ
8. น้ำปลาร้า
9. น้ำปลา
10. หีบไม้ไผ่

วิธีการทำ

1. นำกบมาลอกหนัง ตัดขาหน้า ขาหลัง และตัดหัว คลักเอาไส้ ซึ้ออกทางปาก โดยไม่ผ่าท้อง (ให้เหลือลำตัวกบ) นำชิ้นส่วนที่ตัดออกมาสับให้ละเอียด
2. นำตะไคร้ กระเทียม ข่า พริกไทย โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่เกลือเล็กน้อยแล้วนำไปคลุกกับกบที่สับไว้ให้เข้ากัน
3. ปุ้งรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา พอได้ที่ก็เอาไปยัดใส่ลำตัวกบที่เตรียมไว้ให้เต็มตัวกบแต่ละตัว แล้วนำไปใส่หีบไม้ไผ่ หีบละประมาณ 4 ตัว
4. นำหีบไปบึ่งในเตาถ่านจนสุก กินกับข้าวเหนียวร้อนๆ รสชาติแซบมาก

ประวัตินักวิจัยและคณะ พร้อมหน่วยงานสังกัด

1. หัวหน้าโครงการ

1. (ชื่อ - สกุล ไทย) นางสาวอังศุมา ก้านจักร

(ชื่อ - สกุล อังกฤษ) Miss. Angsuma Kanchak

2. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

3. สถานที่ทำงาน สังกัดสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

โทรศัพท์: 043-742620

โทรสาร: 043-742620

E-mail: Angsuma_env@hotmail.com โทรศัพท์มือถือ: 0-876-403-526

4. ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (เทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ปริญญาตรี วิทยาศาสตรบัณฑิต (เทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

5. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและนอกประเทศ

ประสบการณ์การทำงานวิจัย:

1. Effect of Mixed Dye Concentration Ratio on Textile Wastewater Treatment Efficiency Using Anaerobic/Aerobic Sequencing Batch Reactor.

2. Slaughterhouse Wastewater Treatment using Broken-Porcelain as Anaerobic Filter Media combine with Aeration.

3. The development process involved the community and the government Chi River Conservation Fish locally : A Case Study of Ban Tha Khon Yang, Maha Sarakham Province.

2. ผู้ร่วมวิจัย

1. (ชื่อ - สกุล ไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมสงวน ปัสสาโก
(ชื่อ - สกุล อังกฤษ) Mrs. Somsanguan Passago
2. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
3. สถานที่ทำงาน สังกัดสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
โทรศัพท์: 043-742620 โทรสาร: 043-742620
E-mail: somsanguan_c@yahoo.com โทรศัพท์มือถือ: 0-892-773-645

4. ประวัติการศึกษา

- ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ชีววิทยา) มหาวิทยาลัยมหิดล
ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (ชีววิทยาสภาวะแวดล้อม) มหาวิทยาลัยมหิดล
ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตร์ทั่วไป) วิทยาลัยครูมหาสารคาม

5. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและนอกประเทศ

1. ประสบการณ์การทำงานวิจัย

1. ACUTE TOXICITY OF MIXED DDT AND DIELDRIN, AND METHYLPARATHION AND MEVINPHOS ON FRESHWATER FISH, *PUNTIUS GONIONOTUS* BLEEKER แหล่งเงินทุนวิจัยสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทจากสภาวิจัยแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2529

2. การวิจัยเกี่ยวกับการรักษาสภาพแวดล้อมกรณีจังหวัดมหาสารคามและจังหวัดกาฬสินธุ์ แหล่งเงินทุนวิจัยจากสภาสถาบันราชภัฏ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2541

3. ความหลากหลายทางชีวภาพบริเวณหนองนกเป็ด สถาบันราชภัฏมหาสารคาม แหล่งเงินทุนวิจัยจากสำนักวิจัย สถาบันราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ. 2541

4. PHYTOEXTRACTION AND ACCUMULATION OF LEAD FROM CONTAMINATED SOIL BY VETIVER GRASS แหล่งเงินทุนวิจัยสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก จากสภาวิจัยแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2546

5. ความรู้ ทักษะ และ การมีส่วนร่วมในการประหยัดพลังงานของนักศึกษาและกลุ่มบุคลากรต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ท แหล่งเงินทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต พ.ศ. 2547

6. การศึกษาการบำบัดน้ำที่ปนเปื้อนด้วยสารตะกั่วโดยใช้แหนเป็ดเล็ก (*Lemnaperussilla*Torr.) แหล่งเงินทุนวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปี 2549

7. การศึกษาศักยภาพทางนิเวศวิทยา การใช้ประโยชน์และยุทธวิธีการอนุรักษ์ป่า : ศึกษากรณีป่าหนองโน จังหวัดมหาสารคาม แหล่งเงินทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ งบประมาณแผ่นดินปี 2550

8. การศึกษาคุณภาพน้ำ การมีส่วนร่วมของประชาชนในการรักษาสิ่งแวดล้อม และผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ของการเลี้ยงปลาในกระชังในแม่น้ำชี : ศึกษาเฉพาะกรณี จังหวัดมหาสารคามแหล่งเงินทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ งบประมาณแผ่นดินปี 2552

9. รายงานวิจัยการประเมินโครงการสร้างต้นกล้าให้เป็นผืนป่าใหญ่ แหล่งเงินทุนวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปี พ.ศ. 2552

10. การเสริมสร้างความรู้ ปัจจัยการมีส่วนร่วม และการพัฒนารูปแบบในการอนุรักษ์ป่าชุมชนโคกใหญ่ของประชาชน จังหวัดมหาสารคามแหล่งเงินทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ งบประมาณแผ่นดินปี พ.ศ. 2552

11. การปรับปรุงคุณภาพดินเค็มโดยใช้ปุ๋ยพืชสด : ศึกษากรณีพื้นที่อ่างเก็บน้ำหนองบ่อ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม แหล่งเงินทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ งบประมาณแผ่นดินปี 2553

12. การวิจัยและพัฒนาพื้นที่ดินเค็มเพื่อการเกษตรกรรม บริเวณพื้นที่อ่างเก็บน้ำหนองบ่อ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคามแหล่งเงินทุนวิจัยแหล่งเงินทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ งบประมาณแผ่นดินปี 2554-2557

13. การพัฒนาการจัดการขยะมูลฝอยชุมชนแบบมีส่วนร่วม ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองโก อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม

14. ผักพื้นบ้านที่มาจากภูมิปัญญาอีสานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

15. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับขบวนการจัดการป่าชุมชนโคกใหญ่ อำเภอลำสนธิ จังหวัดมหาสารคาม

2. เขียนบทความลงในวารสารวิชาการ

ชื่อบทความที่ตีพิมพ์	ชื่อวารสารที่ตีพิมพ์	พ.ศ.
1. Phytoextraction and Accumulation of Lead from Contaminated Soil by Vetiver Grass : Laboratory and Simulated Field Study .	<i>Water, Air and Soil Pollution</i> , 154 : 37-55. 2004. Netherland	2547
2. Phytoremediation of Lead from Contaminated Soil by <i>Vetiveria zizanioides</i> and <i>V. nemoralis</i>	วารสารวิทยาศาสตร์นางนวล มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	สิงหาคม 2547

ชื่อบทความที่ตีพิมพ์	ชื่อวารสารที่ตีพิมพ์	พ.ศ.
3. Potential of Vertiver Grass for Soil Improvement	วารสารวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีปีที่ 11 ฉบับที่ 1 สิงหาคม 2550 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	สิงหาคม 2550
4. การศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพของพรรณไม้ : ศึกษากรณีป่าหนองโน จังหวัดมหาสารคาม	การประชุมเชิงวิชาการระดับชาติด้านวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ ๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (The 1 st National Conference on Sciences and Social Sciences 2008)	15-17 มิถุนายน 2551
5. Phytoremediation of Lead from Contaminated Water by Duckweed (<i>Lemna Perpusilla</i> Torr.)	The Third International Conference on Science and Technology for Sustainable Development of Greater Mekong Sub – region (3 rd STGMS) and The Second International Conference on Applied Science (2 nd ICAS) Souphanouvong University, LuangPrabang, Lao People,s Democratic Republic.	24-25 March 2010
6. การศึกษาคุณภาพน้ำ การมีส่วนร่วมของประชาชนในการรักษาแม่น้ำชีและผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของการเลี้ยงปลาในกระชังในแม่น้ำชี: ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดมหาสารคาม	วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	
7. The Study on Molasses Quantity Efficiency Organic by Using Earthworm (<i>Pheretima peguana</i>)	Research Journal of Applied Sciences Volume: 4 Issue: 5 Page No.: 189-191	Year : 2009
8. The study on Addition of Nutrient Pillar of Nitrogen, Phosphorus, Potassium (N:P:K) and Organic materials in organic fertilizer which is decomposed by using earthworms (<i>Pheretima peguana</i>)	Research Journal of Applied Sciences ในฉบับที่ 3	ตีพิมพ์ปี 2011