

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

## ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ครั้งที่ 1 ข้อมูลสภาพของชุมชนบ้านแม่ขนิลเหนือ ตำบลบ้านปง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้ทำการศึกษาได้สังเกตแบบมีส่วนร่วม สัมภาษณ์จากผู้อาวุโสในหมู่บ้าน และเก็บจากกลุ่มเป้าหมายทั้ง 3 กลุ่ม โดยกระบวนการ Appreciation - Influence - Control (A - I - C) (กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, 2544) คือ

ให้ตัวแทนกลุ่มผู้อาวุโสของหมู่บ้านเป็นผู้เล่าถึงประวัติความเป็นมาของชุมชน ให้กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 61 คนฟัง แล้วร่วมกันเพิ่มเติมข้อมูลด้านประเพณีวัฒนธรรม พิธีกรรม และสิ่งแวดล้อม แล้วสรุปเป็นข้อมูลสภาพของชุมชนในอดีต

เมื่อทราบความเป็นมาของชุมชนแล้วแบ่งกลุ่มเป้าหมายเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้รู้ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มแม่บ้าน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนสภาพของชุมชนในปัจจุบันว่า มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ด้านประกอบอาชีพ สภาพแวดล้อม ประเพณีวัฒนธรรม มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพราะอะไร แล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอข้อมูลต่อกลุ่มใหญ่ เพื่อร่วมพิจารณาเพิ่มเติมข้อมูลในส่วนที่ขาด และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล จากนั้นก็สรุปข้อมูลสภาพความเป็นมาของชุมชน

## ครั้งที่ 2 ข้อมูลพืชผักพื้นบ้านท้องถิ่นที่พบในหมู่บ้าน

ผู้ทำการศึกษาได้ร่วมกับตัวแทนกลุ่มเกษตรกรสำรวจข้อมูลพืชผักพื้นบ้านที่มีและพบตามสวน ทุ่งนา ร่วมกับกลุ่มแม่บ้านสำรวจตามริมรั้วและบริเวณบ้าน สอบถามจากกลุ่มผู้รู้ถึงชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่เคยมีและมีอยู่ในปัจจุบันของหมู่บ้าน สำหรับพืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามป่า สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากกลุ่มเกษตรกร เพราะเป็นสมาชิกและกรรมการกลุ่มประชาอาสาอนุรักษ์ป่าต้นน้ำแม่ขนิลเหนือ มีการเดินตรวจป่าทุก 15 วัน นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดไปอภิปรายกลุ่ม เพื่อเพิ่มเติมและตรวจสอบข้อมูลพืชผักพื้นบ้านของหมู่บ้าน โดยใช้แบบบันทึกข้อความแบบมีโครงสร้าง และรูปภาพของพืชผักพื้นบ้านที่มีการศึกษารวบรวมไว้ ผู้ทำศึกษานำข้อมูลไปเปรียบเทียบชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ และประเภทของพืชผักพื้นบ้าน กับข้อมูลพืชผักพื้นบ้านที่มีผู้ศึกษารวบรวมไว้

## แบบบันทึกข้อความแบบมีโครงสร้าง

ชื่อพืชผักพื้นบ้าน	แหล่งที่อยู่	ฤดูกาล	การบริโภคและ ใช้ประโยชน์	หมายเหตุ		
				1) พบทั่วไป	2) หาเก็บยากขึ้น	3) ไม่พบเลย
				1	2	3

## ครั้งที่ 3 ข้อมูลพืชเศรษฐกิจมีผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน

การเก็บข้อมูลนี้ใช้กระบวนการ Future Search Conference (F S C) (กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, 2544) ได้นำข้อมูลสภาพชุมชนที่ได้จากการอภิปรายกลุ่มครั้งที่ 1 สรุปทบทวนให้กลุ่มฟัง และแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เขียนข้อมูลพัฒนาการด้านการผลิตและการประกอบอาชีพของชุมชน จากอดีตถึงปัจจุบันว่า เคยผลิตอะไรบ้าง ปัจจุบันผลิตอะไรบ้าง แล้วแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อมูลต่อกลุ่มใหญ่ เพื่อเพิ่มเติมข้อมูลให้สมบูรณ์

นำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาร่วมกันแล้วแบ่งช่วงการผลิตของชุมชนตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (time line) แบ่งได้ 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 การผลิตแบบยังชีพและตัดไม้ขาย (พ.ศ. 2485-2517)

ช่วงที่ 2 ปลูกพืชเศรษฐกิจและตัดไม้ขาย (พ.ศ. 2518-2537)

ช่วงที่ 3 ปลูกพืชเศรษฐกิจและอนุรักษ์ป่า (พ.ศ. 2538-ปัจจุบัน)

เมื่อแบ่งช่วงการผลิตของชุมชนแล้ว แบ่งกลุ่มเป้าหมายเป็น 3 กลุ่ม เขียนข้อมูลการปลูกพืชเศรษฐกิจ ผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น โดยกลุ่มผู้รู้เสนอข้อมูลช่วงที่ 1 กลุ่มเกษตรกร เสนอข้อมูลช่วงที่ 2 กลุ่มแม่บ้านเสนอข้อมูล ช่วงที่ 3 แล้วนำข้อมูลของแต่ละกลุ่มเสนอกกลุ่มใหญ่ เพื่อซักถามเพิ่มเติมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลสรุปและบันทึกข้อมูล

## ภาคผนวก ข

## รายชื่อกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล

ตาราง 1 รายชื่อกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลกลุ่มผู้รู้ในชุมชน (อายุเฉลี่ย 71 ปี)

ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	อายุ (ปี)
<b>กลุ่มผู้รู้</b>		
<b>หมอพื้นบ้าน</b>		
1. นายอ้าย ตาสีเรือน	25	84
2. นายมอย อารี	33	72
<b>ผู้อาวุโสในหมู่บ้าน</b>		
1. นางสม ไชยลวน	22	73
2. นางป้อ ตูลภาพ	23	64
3. นางสมศรี อุปาละ	34	63
4. นางอุ้น ไชยคำ	5	70
5. นางยวง สี่มา	12	73
6. นายจันทร์ เตจ๊ะ	14	72
7. นายมา ไชยคำ	27	62
8. นายแก้ว มณีรัตน์	24	66
9. นายคำมูล ไชยคำ	19	74
10. นายแก้ว อุปะระ	7	66

ตาราง 2 รายชื่อกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลกลุ่มเกษตรกร (อายุเฉลี่ย 42 ปี)

ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	อายุ (ปี)
1. นายอ้าย เตจ๊ะ	15	55
2. นายเมือง ไชยลวน	74	44
3. นายถนอม ทองเซอร์	6/1	48
4. นายดวงจันทร์ ตับไหว	28	31
5. นายทองอินทร์ เชื้อก่อง	16	46
6. นายรินทร์ มหาวงค์	77	37
7. นายจันทร์ สีมา	25	45
8. นายคำคำ ตูละภาพ	50	45
9. นายส่ง เชื้อสุจันทร์	8	49
10. นายอนันต์ มีมามิน	62	34
11. นายปิ่นแก้ว อารีย์	73	46
12. นายมวน ตาสีเรือน	10	36
13. นายสมพร สีมา	76	33
14. นายทนต์ อารีย์	6	49
15. นายหน้อย มหาวงค์	43/1	55
16. นายพัฒน์ อุประระ	3	30
17. นายเนตร ไชยลวน	22/1	34
18. นายคำ ไชคำ	15	48
19. นายชื่น อุประระ	30	46
20. นายเมฆ อารีย์	33/1	40
21. นายอินทร์ เชื้อก่อง	51	46
22. นายสอน ไชยลวน	41	59
23. นายจันทร์ ตาสีเรือน	61	39
24. นายนคร เตจ๊ะ	29	31
25. นายก่อง ไชคำ	62	31

ตาราง 3 รายชื่อกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลกลุ่มแม่บ้าน (อายุเฉลี่ย 37 ปี)

ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	อายุ (ปี)
1. นางพิมพ์ อารีย์	16	45
2. นางบัวลอย ชมภู	50	27
3. นางเงิน ตาสีเรือน	8	46
4. นางทองม้วน อารีย์	23	42
5. นางปราณี อารีย์	73	42
6. นางอ่อน สีมา	76	29
7. นางรุ่งทิวา อุประระ	6	35
8. นางคำน้อย มหาวงค์	43/1	50
9. นางนงค์เยาว์ สีมา	11	27
10. นางวี อุประระ	3	20
11. นางบัวซอน ไชยถวน	22/1	34
12. นางแดง ไชคำ	15	47
13. นางบัวหอม สีมา	13	38
14. นางเพชร อารีย์	33/1	29
15. นางจूरีรัตน์ สีมา	12	36
16. นางกมลชนก อุประระ	60	36
17. นางรจนา เชื้อก่อง	51	43
18. นางรวีวรรณ ตูละภาพ	50	23
19. นางอีด อุประระ	67	28
20. นางแก้วมา ไชคำ	62	45
21. นางแสงเดือน ไชคำ	53	29
22. นางอุไร มณีรัตน์	35/1	48
23. นางวิไลย์ คับไหว	28	29
24. นางแดง เชื้อสุจันทร์	15/1	49
25. นางบัวจันทร์ ตาสีเรือน	25	49

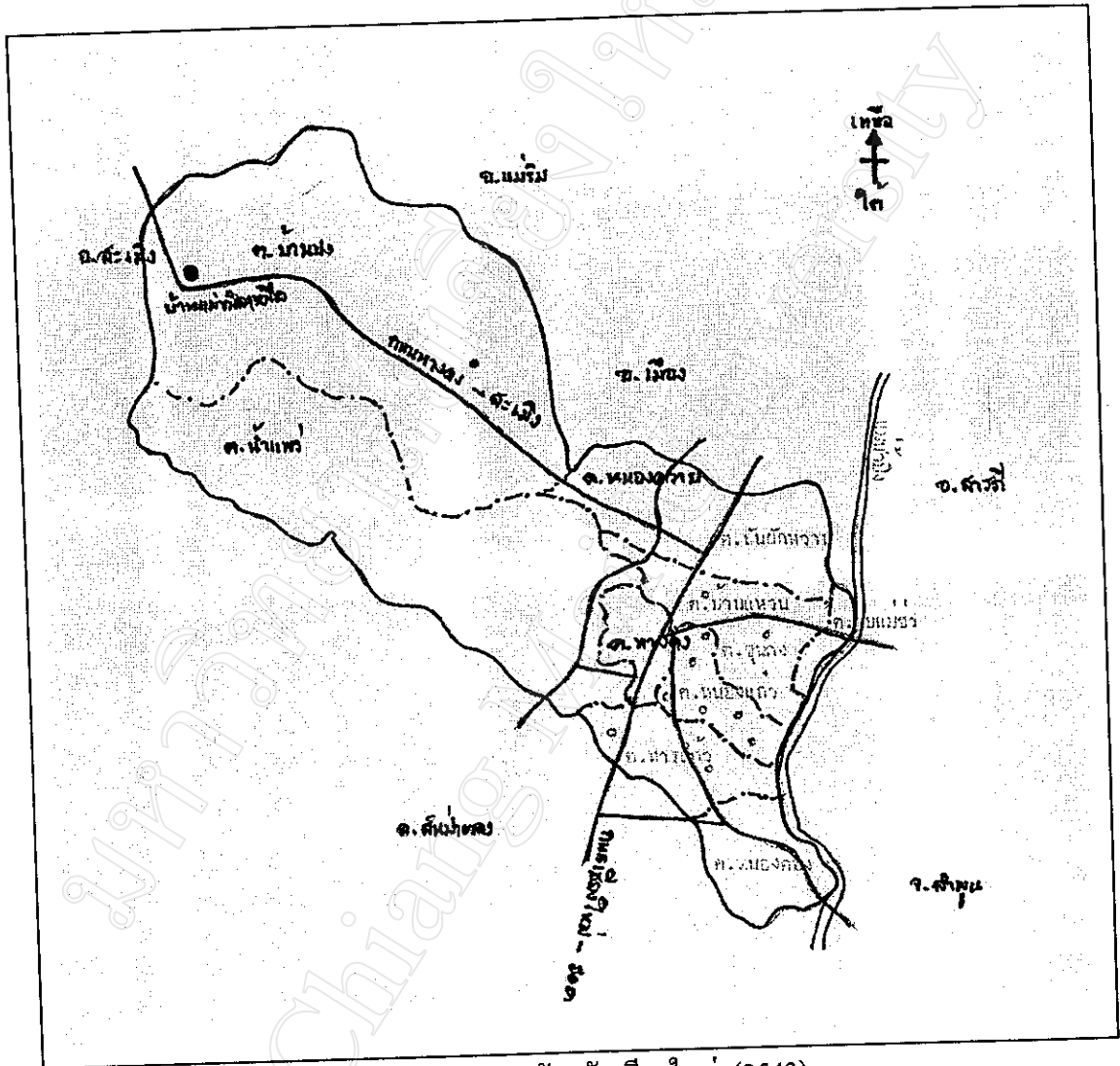
## ภาคผนวก ก

## รายชื่อบุคคลผู้ให้การสัมภาษณ์

นายดวงจันทร์	ดักไหว	ผู้ใหญ่บ้านแม่ขนิลเหนือ	วันที่ 18 มิถุนายน 2544
นายเมือง	ไชยลวน	กลุ่มเกษตรกรบ้านแม่ขนิลเหนือ	วันที่ 3 เมษายน 2545
นางสม	ไชยลวน	กลุ่มผู้สูงอายุบ้านแม่ขนิลเหนือ	วันที่ 3 เมษายน 2545
นายสอน	ไชยลวน	เจ้าของร้านค้าในหมู่บ้านแม่ขนิลเหนือ	วันที่ 11 เมษายน 2545
นางพิมพ์พา	อารีย์	กลุ่มสตรีแม่บ้าน บ้านแม่ขนิลเหนือ	วันที่ 11 เมษายน 2545

ภาคผนวก ง

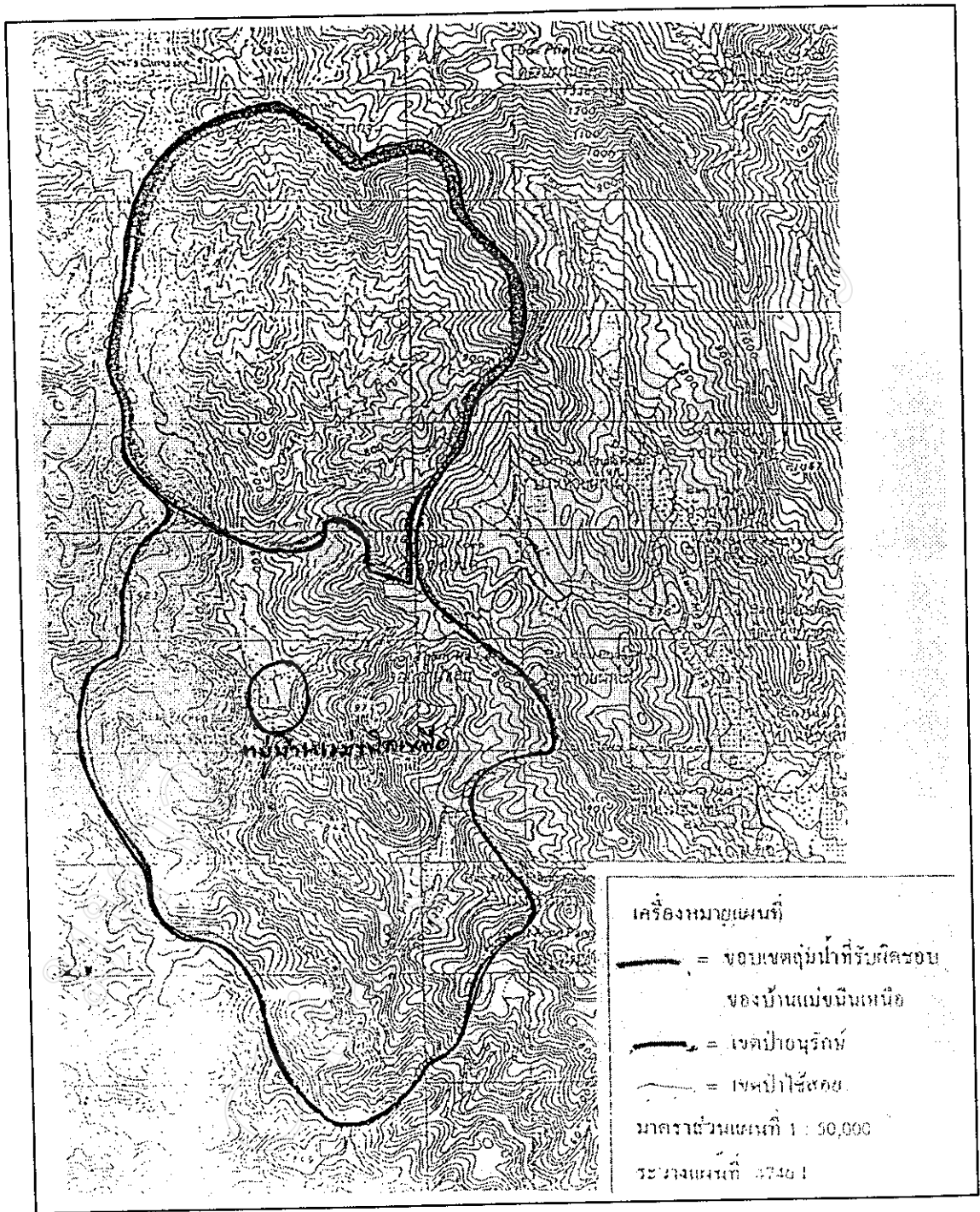
แผนที่



ที่มา : สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ (2543)

แผนที่สังเขปอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่





ที่มา : สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ (2543)

แผนที่แสดงสภาพภูมิประเทศและขอบเขตรับผิดชอบของหมู่บ้านแม่จนิลเหนือ หมู่ 6 ตำบลบ้านปง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

## ภาคผนวก จ

พืชผักพื้นบ้านที่พบในชุมชนแยกตามแหล่งที่อยู่

พันธุ์พืช	ชื่อพื้นบ้าน	สามัญ	วิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
1. กัญชง	กัญชง	กัญชง	Musa acuminata Colla.	ไม้ล้มลุก	ดอก เป็นผักสด ต้ม ลวก แกง	ตลอดปี
2. กัญชง	กัญชง	กัญชง	Amomum.	ไม้ล้มลุก	หน่อ ใช้ต้ม ลวก แกง	ฤดูฝน
3. เต้าฮวย	เต้าฮวย	-	-	ไม้ยืนต้น	ใบ ใช้ประกอบพิธีกรรม	ตลอดปี
4. จั้วจั่ว	จั้วจั่ว	จั้วจั่ว	Cratoxylum formosum (Jack) Dyer ssp.	ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด ยำ ใส่น้ำแกง	ฤดูฝน
5. จั้วจั่ว	จั้วจั่ว	-	-	ไม้ล้มลุก	หน่อ ใช้ต้ม ลวก	ฤดูฝน
6. จั้วจั่ว	จั้วจั่ว	จั้วจั่ว	Gassia siamea Lamk.	ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน ต้ม ลวก แกง	ฤดูร้อน
7. ขามป้อม	ขามป้อม	มะขามป้อม	-	ไม้ยืนต้น	ผลกินแกงคั่วแห้ง กระชายน้ำ	ฤดูฝน
8. ดอกคั้ง	-	-	-	ไม้เถา	ดอก เป็นผักสด ส้า	ฤดูร้อน
9. ดอกสลิดข่า	-	-	-	ไม้เถา	ดอก ยอดอ่อน ใช้ต้ม นึ่ง แกง	ฤดูฝน
10. ดอกก้าน	กระเจียว	กระเจียว	Curcuma acruiginosa Roxb.	ไม้ล้มลุก	ดอก ใช้ต้ม นึ่ง ลวก	ฤดูฝน
11. ตังหวด้า	-	-	-	ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด	ตลอดปี
12. ตังหวด้า	ตังหวด้า	ตังหวด้า	Trevesia sundaica Miq.	ไม้ยืนต้น	ดอก ใช้แกง	ฤดูหนาว
13. คตหมา	กระพังโหม	กระพังโหม	T. palwata Auct von Visiani Pacdreia linearis Hook. f.	ไม้เถา	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อผักพื้นบ้าน			
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท
14. ตองเต้า	-	Macaranga denticulaga Muell. Arg.	ไม้ยืนต้น
15. บุก	บุก	Amorphophallus campanulate Bl. ex Decne.	ไม้ล้มลุก
16. เปลือกก่อ	ต้นก่อ	-	ไม้ยืนต้น
17. เปลือกมัน	-	-	ไม้ยืนต้น
18. ปอแด้	-	-	ไม้เถา
19. ปุงเป็ง	-	-	ไม้พุ่ม
20. ฝรั่ง	นมสวรรค์	Clerodndrum paniculatum Linn.	ไม้พุ่ม
21. ผักตากวาง	-	-	หญ้า
22. ผักกูดงอแง	ผักกูด	Lygodium ployatachyum Wall. ex Maore.	เฟิร์น
23. ผักกูดม่วง	ลำเพ็ง	Stenochlaena palustris Bedd.	เฟิร์น
24. ผักคอบ	ผักพ้อคำตีเมีย	Selaginella argentea (Wall. ex. Hook. & Grey) Spriny หรือ Selaginella spp.	เฟิร์น
25. ผักบ่อนเบี้ย	-	-	ไม้ล้มลุก
26. ผักลิ้นแตง	-	-	ไม้พุ่ม

การบริโภคและใช้ประโยชน์

ใบ ใช้ในพิธีกรรม  
หัว ต้ม คั่วใส่หน่อไม้  
เปลือก กินกับหมาก  
เปลือก กินกับหมาก  
ผลสด จิ้มเกลือ  
ใบ ใช้ทำไม้กวาด  
ยอด ใบใส่ห่อขี้  
ยอด ใบอ่อน ต้ม  
ยอด ใบอ่อน ต้ม คั่ว ผัด แกง จอ  
ยอด ใบอ่อน ต้ม คั่ว ผัด แกง จอ  
ยอด ใบอ่อน ต้ม คั่ว แกง  
ยอด ใบอ่อน ดอกอ่อน ต้ม แกง  
ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด

ฤดูกาล

ตลอดปี  
ฤดูฝน  
ตลอดปี  
ตลอดปี  
ฤดูฝน  
ตลอดปี  
ตลอดปี  
ฤดูฝน  
ตลอดปี  
ตลอดปี  
ฤดูฝน  
ตลอดปี  
ฤดูฝน  
ฤดูฝน  
ฤดูฝน  
ฤดูฝน

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์			ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
พื้นบ้าน	สามัญ						
27. ผักหวานป่า	ผักหวาน	<i>Melientha suavis</i> Pierre.			ไม่มีขึ้นต้น	ยอด ใบอ่อน แกง	ฤดูร้อน
28. ผักหระป่า	ชะอม	<i>Acacia pennata</i> (L.) Wild. Subsp.			ไม่มีพุ่ม	ยอด ใบอ่อน ต้ม ลวก แกง กั่ว	ฤดูร้อน
29. ผักข้าว	ผักข้าว	<i>Momordica cochinchinensis</i> Spreng.			ไม่มีเถา	ยอด ใบอ่อน ต้ม นึ่ง ลวก กั่ว แกง	ฤดูฝน
30. ผักไถ้มัด	-	-			ไม่มีพุ่ม	ยอด เป็นผักสด ยำ ถั่ว	ฤดูร้อน
31. ผักลิ้มผิว	-	-			ไม่มีเถา	ยอด ใช้แกง	ฤดูฝน
32. ผักหนามป่า	-	-			ไม่มีลิ้มลูก	ยอด ใบอ่อน ใช้แกง	ฤดูฝน
33. ผักปูย่า	ผักปูย่า	<i>Caesalpinia mimosoides</i> Lamk.			ไม่มีเถา	ยอด ใบอ่อน ต้ม แกง	ฤดูฝน
34. ผักฮาด	กระโดนบก	<i>Careya sphaerica</i> Roxb.			ไม่มีขึ้นต้น	ยอด ใบอ่อน ผักสด	ฤดูร้อน
		<i>C. arborea</i> Roxb. (Syn)					
35. มะเฒ่า	เฒ่าไข่ปลา	<i>Antidesma ghaesembilla</i> Gaertn.			ไม่มีขึ้นต้น	ยอด ใบอ่อน ยำ ใส่แกง	ฤดูฝน
36. ไม้กอก	มะกอก	<i>Spondias pinnata</i> kurz, syn, <i>S. magifera</i> .			ไม่มีขึ้นต้น	ยอด ใบอ่อน ผล เป็นผักสด	ฤดูฝน/ ฤดูหนาว
37. มะนงะ	สมอไทย	<i>Terminalia chebula</i> Retz.			ไม่มีขึ้นต้น	ผล กินสด แก้วร้อนใน	ฤดูฝน
38. มะเดื่อ	มะเดื่ออุทุมพร	<i>Ficus racemosa</i> Linn.			ไม่มีขึ้นต้น	ผลอ่อน เป็นผักสด	ฤดูฝน/ ฤดูหนาว

ตาราง 4 (ต่อ)

พืชน้ำบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อผักพื้นบ้าน	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
39. มะม่วงป่า				ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด ยำ ส้า	ฤดูฝน
40. มะคันทน์ป่า	กระท้อน	<i>Sandoricum indicum</i> Car., S. koetjape Merr.		ไม้ยืนต้น	ผล กินสด	ฤดูฝน
41. มะปิ่น	มะตูม	<i>Aegle marmelos</i> (Linn) Corr.		ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด	ตลอดปี
42. มะแว้ง	มะแว้งต้น	<i>Solanum Sanitwongsei</i> Craib.		ไม้พุ่ม	ผล เป็นผักสด ต้ม ลวก นึ่ง แกง	ฤดูฝน
43. มะตองกลาง	ทองกลาง	<i>Erythrina variegata</i> Linn.		ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด แกง	ฤดูฝน
44. มะเกว้น				ไม้ยืนต้น	กินผลสุก	ฤดูหนาว
45. มะเฟน				ไม้ยืนต้น	ผลดิบ จิ้มกับเกลือ	ฤดูฝน
46. มะโศก				ไม้ยืนต้น	กินผลสุก	ฤดูหนาว
47. มะคะ				ไม้ยืนต้น	กินผล	ฤดูฝน
48. ไม้กอม				ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน
49. ไม้เขี้ยวแก้ว	-	-		ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน
50. ยอดไม้ตอง	กระโดนน้ำ	<i>Barringtonia acutangula</i> (Kinn) Gaertn.		ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน
51. ลำไยป่า	ลำไย			ไม้ยืนต้น	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน
52. ส้มแปะ	-	-		ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด ยำ	ฤดูฝน
53. สลีนก	-	-		ไม้ยืนต้น	ยอด ต้ม ลวก นึ่ง แกง	ฤดูฝน

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์		ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
พื้นบ้าน	สามัญ					
54. เลี้ยว	ผักเสี้ยว	Bauhinia purpurea Linn.	ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน แง	ฤดูหนาว	
55. เห็ดหอม	เห็ดหอม		เห็ด	ใช้แกง	ฤดูฝน	
56. เห็ดถอบ	เห็ดเผาะ	Astreaus hygrometricus.	เห็ด	ใช้แกง	ฤดูฝน	
57. เห็ดข่า	-	-	เห็ด	ใช้แกง	ฤดูฝน	
58. เห็ดปวก	-	-	เห็ด	นำมาแกง ตำน้ำพริก	ฤดูฝน	
59. เห็ดไข่ห่าน	-	-	เห็ด	ใช้แกง	ฤดูฝน	
60. เห็ดแดง	เห็ดแดง	Russula sanguinea.	เห็ด	ใช้แกง	ฤดูฝน	
61. เห็ดจัน	-	-	เห็ด	ใช้แกง	ฤดูฝน	
62. เห็ดปุ่มมู	-	-	เห็ด	ใช้แกง	ฤดูฝน	
63. เห็ดโคน	เห็ดโคน	Termitomyces sp.	ใช้แกง	ใช้แกง	ฤดูฝน	
64. เห็ดหล่ม	เห็ดหล่ม	Russula delica Fr.	เห็ด	นำมาแกง ตำน้ำพริก	ฤดูฝน	
65. เห็ดลม	เห็ดลม	Lentinus Praerigidus berk.	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน	
66. เห็ดหิ้งห้อย	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน	
67. เห็ดข้าวตอก	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน	
68. เห็ดขาว	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน	

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
พืชมาน	สามัญ				
69. เห็ดตีนปอก	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
70. เห็ดขาง	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
71. เห็ดห้า	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
72. เห็ดแต่บ	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
73. เห็ดถั่วเน่า	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
74. เห็ดมัน	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
75. เห็ดห้าหมา	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
76. เห็ดฟาน	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
77. เห็ดกล้วย	-	-	เห็ด	นำมาแกง	ฤดูฝน
78. เห็ดดอกกล้า	-	-	หญ้า	ยอด ต้ม นึ่ง ลวก แกง	ฤดูฝน
79. หน่อไร่	-	-	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง คั่ว ลำต้นใช้สอย	ฤดูฝน
80. หน่อชาง	ไม้หนาม	Bambusa arundinacea wild.	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง คั่ว ลำต้นใช้สอย	ฤดูฝน
81. หน่อบง	ไม้บง	Bambusa vulgaris Schard.	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง คั่ว ลำต้นใช้สอย	ฤดูฝน
82. หน่อหวาน	ไม้แดง	Dendrocalamus asper.	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง คั่ว ลำต้นใช้สอย	ฤดูฝน
83. หน่อชาก	ไม้รวก	Thyrsostachys siamensis.	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง คั่ว ลำต้นใช้สอย	ฤดูฝน

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อผักพื้นบ้าน					
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
84. หน่อสุ่นไฟ	-	-	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง	ฤดูฝน
85. หน่อถาย	-	-	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง	ฤดูฝน
86. หน่อข้าวหลาม	ไผ่ข้าวหลาม	<i>Cephalos tachyum pergracile</i> Munro	ไม้ไผ่	หน่อ ต้ม แกง ถ้าต้นโตข้าวหลาม	ฤดูฝน
87. หวานนึ่งน้ำ	-	-	ไม้ล้มลุก	ยอด ต้ม แกง	ฤดูฝน
88. หัวระกาช้าง	กระตือ	<i>Zingiber zerumbet</i> Smith.	ไม้ล้มลุก	หน่อ ต้ม ลวก	ฤดูฝน

ตาราง 5 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามสวน

ชื่อผักพื้นบ้าน					
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
1. ชีษูด	ผักชีษูด	<i>Raphanus sativas</i> Linn var. <i>caudatus</i> Alef.	ไม้ล้มลุก	ผล ต้ม แกง	ฤดูหนาว
2. แคนบ้าน	แคน	<i>Sesbania grandiflora</i> (L) Pers.	ไม้ยืนต้น	ยอด ดอก ผลอ่อน ใช้ต้ม นึ่ง แกง	ฤดูฝน
3. ตูน	ตูน	<i>Colocasia gigantea</i> Hook. f.	ไม้ล้มลุก	ก้าน ใบอ่อน แกง	ตลอดปี
4. ถั่วจี	ถั่วพุงหมา	<i>Vigna sinensis</i> var. <i>sesquipedalis</i> koern.	ไม้เถา	ผล ใช้ต้ม แกง	ฤดูฝน
5. ผักภาคเมือง	-	-	หญ้า	ยอด ใบ ต้ม ลวก นึ่ง แกง ถั่ว	ฤดูฝน



ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
พื้นบ้าน	สามัญ				
6. ผักคืด	-	-	ไม้พุ่ม	ยอด นำมาแกง	ฤดูฝน
7. ผักเสี้ยน	ผักเสี้ยน	Cleome gynandra Linn.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน ดอกอ่อน นำมาดอง	ฤดูฝน
8. พญาขอ	เตลดคพังพอน ตัวเมีย	Gynandropsis pentaphylla DC (Syn). Clinacanthus nutans.	ไม้พุ่ม	ยอด ใช้แกง	ตลอดปี
9. พักหม่น	พักเจียว	Benincasa hispida Cogn.	ไม้เถา	ผล ใช้แกง	ฤดูหนาว
10. พักแก้ว	พักทอง	Cucurbita moschata Decne.	ไม้เถา	ยอด ดอก ผล ต้ม นึ่ง แกง	ฤดูฝน/ ฤดูหนาว
11. มะแปบ	ถั่วแปบ	Dolichos lablab Linn.	ไม้เถา	ผล ต้ม แกง	ฤดูฝน
12. มะไฟ	มะไฟ	Averrhoa carambola Linn.	ไม้ยืนต้น	กินผลสุก ขาย	ฤดูฝน
13. มะเฟือง	มะเฟือง	Gymnopetalum cochinchinense Kurz.	ไม้ยืนต้น	กินผล	ฤดูฝน
14. มะนอยชา	ขี้กาดง	Lycopersicon esculentum Mill.	ไม้ล้มลุก	ผล ต้ม นึ่ง แกง	ฤดูฝน
15. มะเขือส้ม	มะเขือเทศ	Momondica charantia Linn.	ไม้ล้มลุก	ผล กินสด ใส่แกง ตำน้ำพริก	ฤดูหนาว
16. มะห่อขี้มก	มะระขี้เทย	Solanum stramonifolium Jaeg.	ไม้เถา	ยอด ผลอ่อน ต้ม ลวก นึ่ง แกง	ฤดูฝน
17. มะเขือญี่ปุ่น	มะฮึก	Houttuynia cordata Thunb.	ไม้ล้มลุก	ผล เป็นผักสด ตำน้ำพริก	ฤดูฝน
18. คาวดอง	พุดขาว		ไม้ล้มลุก	ยอด ใบ เป็นผักสด	ตลอดปี

ตาราง 6 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามทุ่งนา

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อผักพื้นบ้าน			
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
1. กุ่มปลา	ผักปอด	<i>Sphenoclea zeylanica</i> Gaertn.	ไม้ล้มลุก	ยอด ต้นอ่อน เป็นผักสด แกง	ฤดูฝน
2. ชิกวาง	สะเดาดิน	<i>Glinus oppositifolius</i> A. DC.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด	ฤดูฝน
3. แคป่า			ไม้ยืนต้น	ดอก ต้ม นึ่ง ลวก	ฤดูฝน
4. ใบแทน			สาหร่าย	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน
5. บัวควัก	ผักพาย	<i>Limnochrisflava</i> Buch.	ไม้	ต้นอ่อน ก้านใบอ่อน ดอก ต้ม ลวก	ตลอดปี
6. ผักแว่น	ผักแว่น	<i>Marsilea crenata</i> Presl.	เฟิร์น	ยอด ใบ เถา เป็นผักสด แกง	ฤดูฝน
7. ผักตบ	ผักตบชวา	<i>Eichhoria crassipes</i> solms.	ไม้	ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด	ตลอดปี
8. ผักเงี้ยว	แพงพาย	<i>Jussiaea repens</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน
9. ผักอิน	ผักเขียด	<i>Monachoria vaginalis</i> Presl var. <i>plantaginea</i> solms.	ไม้	ยอด ใบอ่อน ดอก ต้ม แกง	ฤดูฝน
10. ผักพา	ผักแขยง	<i>Limophila aromatica</i> (Lamk) Merr.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบ ผักสด ต้ม แกง	ฤดูฝน
11. เห็ดค่อมล้อม	-	-	เห็ด	นำมาแกง กั่ว	ฤดูฝน

ตาราง 7 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามลำห้วย/ริมห้วย

พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อผักพื้นบ้าน	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
1. ใบเต้า		ชื่อผักพื้นบ้าน		ไม้ยืนต้น	กินผล	ฤดูฝน
2. จะคำน				ไม้เถา	เถา ใช้เป็นเครื่องแกง เครื่องเทศ	ตลอดปี
3. เต้า	สาหร่ายน้ำจืด	Spirogyra sp.		สาหร่าย	นำมาฆ่า	ฤดูฝน
4. ผักอิน	ผักชีล้อม	Oenonthe stolonifera Wall.		ไม้ล้มลุก	ยอด เป็นผักสด	ตลอดปี
5. ผักหนาม	ผักหนาม	Lasia spinosa Thw.		ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน ต้ม แกง	ฤดูฝน
6. ผักบู่	ผักบู่ไทย	Ipomoca aquatica Forsk.		ไม้ล้มลุก	ยอด ใบต้ม นึ่ง ลวก แกง	ฤดูฝน/ ฤดูหนาว
7. ก้านแดง	ผักคันทรง	Ipomoca reptans poir. (Syn. )		ไม้พุ่ม	ยอด ใบอ่อน ต้ม ลวก แกง	ฤดูฝน
8. มะน็อค	มะเดื่อจิง	Colubrina asiatica Brongn.		ไม้ยืนต้น	กินผลอ่อน	ฤดูฝน
9. มะฮู้น้ำ		Ficus fistulosa Reinw.		ไม้ยืนต้น	กินผล	ฤดูฝน

ตาราง 8 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามบริเวณบ้าน/ไร่บ้าน

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์		ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
พื้นบ้าน	สามัญ					
1. กูด	โกศ	<i>Codiaeum variegatum</i> Bl.	ไม้พุ่ม	ยอด ใบ เป็นผักสด แยก	ตลอดปี	
2. ข่า	ข่า	<i>Alpinia nigra</i> (Gaertn.) . Burt.	ไม้ล้มลุก	ราก หน่อ ต้ม ลวก ตำนานาพรัก	ตลอดปี	
3. จิง	จิง		ไม้พุ่ม	ราก เป็นผักสด ใสแฉง	ฤดูฝน	
4. ครุฑใหญ่	ครุฑ		ไม้พุ่ม	ยอด ใบ แยก	ตลอดปี	
5. ดอกสลิดหอม	ขจร	<i>Telosma minor</i> Craib.	ไม้เถา	ยอด ดอก ต้ม นึ่ง ลวก แยก	ฤดูฝน	
6. ตาลเดี่ยว	ยอ	<i>Morinda citrifolia</i> Linn.	ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน นึ่ง แยก	ตลอดปี	
7. ผักเชียงดา	ผักเชียงดา	<i>Gynema inodorum</i> Decne.	ไม้เถา	ยอด ใบอ่อน แยก	ฤดูร้อน	
8. ผักหวานบ้าน	ผักหวานบ้าน	<i>Saunopus androgynus</i> Merr.	ไม้พุ่ม	ยอด ใบอ่อน แยก	ฤดูฝน	
9. ผักแปม	ผักแปม	<i>Acanthopanax trifoliatum</i> Merr.	ไม้พุ่ม	ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด	ตลอดปี	
10. ผักเพี้ยฟาน	ผักเพี้ยฟาน	<i>Macropanax dispermus</i> Ktze.	ไม้พุ่ม	ยอด เป็นผักสด	ฤดูฝน	
11. มะค้อนก้อม	มะรุม	<i>Moringa oleifera</i> Lamk.	ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน แยก	ฤดูหนาว	
12. มะหนูน	ขหนูน	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lamk.	ไม้ยืนต้น	ผลอ่อน แยก ผลสุก เป็นผลไม้	ฤดูร้อน/ ฤดูหนาว	
13. มะผาง	มะปราง	<i>Bouea macrophylla</i> Griff.	ไม้ยืนต้น	กินผล	ฤดูหนาว	
14. เต็มครุฑ	เต็มครุฑ	<i>Polyscias fruticosa</i> Harms.	ไม้พุ่ม	ยอด ใบ เป็นผักสด แยก	ตลอดปี	
15. ฮ้านหนู	กระตู่หมาบ้า	<i>Dregea volubilis</i> stapf.	ไม้เถา	ยอด ใบอ่อน แยก	ฤดูร้อน	

ตาราง 9 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามป่าและสวน

ชื่อผักพื้นบ้าน					
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
1. บูดิงนก	-	-	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด แยก	ตลอดปี
2. พริกขี้หนู	-	-	ไม้ล้มลุก	ผล กินสด ตำน้ำพริก	ตลอดปี
3. มะขาม	มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> Linn.	ไม้ยืนต้น	ยอด ดอก ยำ ผล ใสแกลง	ฤดูฝน/ ฤดูหนาว
4. ยอดไม้ก่า	มะก่า		ไม้ยืนต้น	ยอด ต้ม นึ่ง ลวก	ฤดูฝน
5. ดิงลาว	ดิงลาว	<i>Aspidistra sutepensis</i> K. Larsen.	ลำต้นใต้ดิน	ดอก ต้ม นึ่ง ลวก แกลง	ฤดูหนาว
6. หัวสามก่า	กระชาย	<i>Bocsenbergia pandurata</i> Holtt.	ล้มลุก	ราก	ฤดูฝน

ตาราง 10 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามป่าและทุ่งนา

ชื่อผักพื้นบ้าน					
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
สะเลียม	สะเดา	<i>Aradinachta indica</i> A Juss. var.	ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน ดอก	ฤดูร้อน

ตาราง 11 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามป่าและริมห้วย

ชื่อผักพื้นบ้าน				
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การใช้ประโยชน์
กุ่ม	กุ่มน้ำ	Cratar adansonii CE.	ไม้ยืนต้น	ยอดใช้ดอง
	สามัญ		ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์
				ฤดูภาค
				ฤดูร้อน

ตาราง 12 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามป่าและริมรั้วบริเวณบ้าน

ชื่อผักพื้นบ้าน				
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การใช้ประโยชน์
เขื่อง	เต้าร้าง	Caryota mitis Lour.	ไม้ยืนต้น	ใบ ใช้ประกอบพิธีกรรม
			ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์
				ฤดูภาค
				ตลอดปี

ตาราง 13 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามสวนและทุ่งนา

ชื่อผักพื้นบ้าน				
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การใช้ประโยชน์
1. คีปติ	คีปติ	Piper chaba Hunt.	ไม้เถา	ผล เป็นผักและเครื่องเทศ
2. ผักเตี๊ยะ	ผักคราด	Spilanthes acmella Murr.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน แกง
3. ผักหอม	ผักขม	Amaranthus lividus Linn.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบ ต้ม นึ่ง ลวก แกง คั่ว ผัด
				ฤดูฝน
				ฤดูฝน
				ฤดูฝน

ตาราง 14 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามสวนและริมรั้วบริเวณบ้าน

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
1. จะตืด	ตะไคร้	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.	ไม้ล้มลุก	ต้นและหัว ใส่แกง	ตลอดปี
2. ผักบั้ง	ผักปลัง	<i>Basella alba</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน ต้ม	ฤดูฝน
3. ผักกึ	ผักชีฝรั่ง	<i>Vasella rubra</i> linn. (Syn)	ไม้ล้มลุก	ใบ เป็นผักสด ใส่แกง	ฤดูฝน
4. ผักชากกล้วย	ผักกระสัง	<i>Eryngium foetidum</i> linn.	ไม้ล้มลุก	ยอด ต้นอ่อน ผัก ต้ม คั่ว	ฤดูฝน
5. พริกชี้หนู	พริกชี้หนู	<i>Paperomia pellucida</i> korth	ไม้ล้มลุก	ผล ดำน้ำพริก ใส่แกง	ตลอดปี
6. บัตบัวแดง	เจตมูลเพลิงแดง	<i>Capsicum frutescens</i> Linn.	ไม้พุ่ม	รากใช้เป็นสมุนไพร	ตลอดปี
7. มะก้วยเต็ด	มะละกอ	<i>Plumbago rosea</i> Linn.	ไม้ยืนต้น	ผลดิบ ใช้ทำส้มตำ ผลสุกเป็นผลไม้	ตลอดปี
8. มะเขือแจ้	มะเขือขื่น	<i>Carica papaya</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	ผล เป็นผักสด ยำ ส้า	ฤดูฝน
9. มะขม	มะขม	<i>Salanum aculeatissimum</i> Jacq.	ไม้ยืนต้น	ยอด ใบอ่อน เป็นผักสด ต้ม นึ่ง	ฤดูฝน/ ฤดูหนาว
10. มะเฟือง	มะเฟือง	<i>Phyllanthus acidus</i> (Linn) Skeel.	ผลจิมเกลือ	ผลจิมเกลือ	ฤดูหนาว
11. หอมด่วน	สระแนะน์	<i>Mentha cordifolia</i> Opiz	ไม้ยืนต้น	ผลจิมเกลือ	ฤดูฝน
12. หอมด่วนหลวง	หูลือ	<i>Coleus amboinicus</i> Lour.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบ ผักสด	ตลอดปี

ตาราง 15 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามทุ่งนาและริมรั้วบริเวณบ้าน

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
พื้นบ้าน	สามัญ		ไม่ย่นต้น	ยอด เป็นผักสด	ตลอดปี
1. ก้านดิน	กระถินไทย	<i>Leucaena leucocephala</i> de wit.	ไม่ย่นต้น	ใบ ต้มเอาน้ำใส่แกงหน่อไม้	ตลอดปี
2. จอยนาง	หญ้านาง	<i>Tiliacora triandar</i> Diels.	ไม่ย่นต้น		ตลอดปี

ตาราง 16 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามป่า สวน และทุ่งนา

ชื่อผักพื้นบ้าน		ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การบริโภคและใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
พื้นบ้าน	สามัญ		ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน ดอก แกง	ฤดูฝน
1. ผักเผด	ผักคราด	<i>Spilanthes acmella</i> Murr.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน ดอก แกง	ฤดูฝน
2. ผักปลาว	ผักปลาว	Wandering jew water gass french weed Spreading day flower.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบอ่อน แกง	ฤดูฝน



ตาราง 17 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามป่า สวน และริมรั้วบริเวณบ้าน

พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การใช้ประโยชน์	ฤดูกาล
1. บูดึงหลวง	ชะพุดู	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb. ex Hunter.	ไม้เถาเลื้อย	ยอด ใบ เป็นผักสด แกง	ตลอดปี
2. ผักไผ่	ผักไผ่	<i>Polygonum odoratum</i> Lour.	ล้มต้นได้ดิน	ยอด ใบ ผักสด แกง	ตลอดปี
3. มะแคว้ง	มะเตีอพวก	<i>Solanum torvum</i> Sw.	ไม้พุ่ม	ผล เป็นผักสด แกง	ฤดูฝน
4. มะลิดไม้	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (Linn) Vent.	ไม้ยืนต้น	ดอก ผล ลวกต้ม เผา ล้าง	ฤดูฝน/ ฤดูหนาว
5. สะแถ่	สะแถ่	<i>Broussonetia kurreii</i> Corner.	ไม้เลื้อย	ดอก แกง	ฤดูร้อน
6. สัมป่อย	สัมป่อย	<i>Acacia rugata</i> Mzrleoninna (Wild) Dc.	ไม้เลื้อย	ยอด ใบอ่อน ใส่แกง ผลแห้ง เหมำใช้ในพิธีกรรม	ฤดูฝน
7. แส้ว	ผักแส้ว	<i>Marsdenia glabra</i> Cost.	ไม้เลื้อย	ยอด ใบอ่อน ต้ม นึ่ง กัว แกง	ตลอดปี
8. หมากปู้	หมากปู้	<i>Cordyline fruticosa</i> .	ปาล์ม	ดอก ต้ม ลวก นึ่ง แกง	ฤดูหนาว
	หมากเม็ย				

ตาราง 18 พืชผักพื้นบ้านที่พบตาม สวน ทุ่งนา และริมรั้วบริเวณบ้าน

ชื่อผักพื้นบ้าน				
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การใช้ประโยชน์
ผักหนอก	บวบก	<i>Centella asiatica</i> (Linn) Urban.	ไม้ล้มลุก	ยอด ใบ เป็นผักสด
				ฤดูกาล ตลอดปี

ตาราง 19 พืชผักพื้นบ้านที่พบตามป่า สวน ทุ่งนา และริมรั้วบริเวณบ้าน

ชื่อผักพื้นบ้าน				
พื้นบ้าน	สามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ประเภท	การใช้ประโยชน์
ผักแคบ	คำตัง	<i>Coccinia grandis</i> Voigt.	ไม้เถา	ยอด ใบอ่อน ต้ม นึ่ง ลวก แกง
				ฤดูกาล ฤดูฝน

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางประนอม พานิชเจริญ
วัน เดือน ปี เกิด	25 พฤศจิกายน 2508
ประวัติการศึกษา	
2524 – 2527	วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดขอนแก่น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (คหกรรมศาสตร์ทั่วไป)
2532 – 2534	สถาบันราชภัฏเชียงราย อนุปริญญาศิลปศาสตร (พัฒนาชุมชน)
2538 – 2540	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช คหกรรมศาสตรบัณฑิต (พัฒนาการเด็กและครอบครัว)
ประสบการณ์การทำงาน	
2528 – 2530	เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน 1 สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอปทุมรัตน์ จังหวัดร้อยเอ็ด
2531 – 2533	เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน 2 สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย
2533 – 2535	เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน 3 สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
2535 – 2537	เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน 4 สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
2537 – 2542	เจ้าพนักงานธุรการ 4, เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน 5 อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่
2542 – 2544	เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน 5 สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
2544 – ปัจจุบัน	นักพัฒนาชุมชน 6 สำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่