

ผักสีเสียด

ชื่ออื่น	ผักขี้เสียด (แพร่) ผักขี้เขียด ผักอีไร(กลาง)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	แผ่เป็นแผ่นกว้าง 1 ฝ่ามือ รากับพื้นดิน
	ใบ	กลมเล็กๆ ออกจากก้านใบ ใบอ่อนสีเขียวใบแก่สีแดง
	ดอก	ออกจากซอกใบ ดอกเล็กๆ สีขาวอมแดง
	ผล	เมล็ดจากช่อดอก เวลาแก่จัดกลีบดอกจะแตก ้าออก
การขยายพันธุ์	โรยเมล็ด (หว่าน)	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ทุกฤดู	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ทุกสภาพแวดล้อม	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ใช้ทั้งต้น แงงใส่ป๋ล่าย่าง หรือใส่ไข่หรือนำมาแกงรวมกับผักขม ต้น-ใบมีรสขม
	ทางยา	ใช้คั้นจากราก-ต้น แก้กโรคเบาหวาน
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ทุกฤดู	