

ผักหนั่ง

ชื่ออื่น	กระโจม (กลาง)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้เลื้อย พันตามต้นไม้ใหญ่ หรือเลื้อยไปตามพื้นดินไม้เตี้ยๆ ยอดอ่อนมียางลื่นๆ ใสๆ
	ใบ	เป็นรูปรีมีขนทั้งหน้าใบและหลังใบ มีสีเขียวหม่นๆ ใบอ่อนหน้าใบจะมัน ใบมีขนาดกว้าง3-6 ซม. ยาว 6-9 ซม.
	ดอก	ออกเป็นช่อคล้ายดอกขจร เป็นพวงแต่ปลายดอกไม่บาน จะตูมเล็กๆ ดอกออกจากซอกใบ ดอกจะออกช่วยหน้าแล้ง
การขยายพันธุ์	ขุดเหง้า แล้วนำมาชำไว้ในที่ชื้นเย็น	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ปลายฤดูหนาวต้นฤดูร้อน	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ชอบขึ้นในพื้นที่ที่มีความชื้นและชื้น มักขึ้นได้ดินไม้	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อน ไข่แกงผักรวม ผสมกับผักเสี้ยว ผักแล้ว ชะอม ขจร ใส่ปลาอย่าง หรือต้ม จิ้ม น้ำพริกแมงดา
	ทางยา	-
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูหนาว	