

ผักกูด	
ชื่ออื่น	ผักกูดขาว (เชียงใหม่) ผักกูด (กลาง)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น เป็นไม้จำพวกเฟิร์น เป็นเหง้าตั้งตรง สูงมากกว่า 1 เมตร มีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม ขอบดำ ขอบเกล็ดหยักซี่ฟัน ใบ ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น แผ่นใบมีขนาดต่างกัน มักยาวกว่า 1 เมตร ก้านใบยาว 70 ซม. กลุ่มใบย่อยคู่ล่าง มักลดขนาดปลายเรียวแหลมโคนรูปกึ่งหัวใจหรือรูปดิ่งหู ขอบหยักเว้าลึกเป็นแฉกเกือบถึงเส้นกลาง ใบย่อย แฉกปลายมน ขอบหยักซี่ฟัน แผ่นใบบาง กลุ่มอับสปอร์ อยู่ตามความยาวของเส้นใบย่อย มักเชื่อมกับกลุ่มอับสปอร์ที่อยู่ในแฉกติดกันซึ่งมีเส้นใบมาสานกัน
การขยายพันธุ์	สปอร์และเหง้า
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ขึ้นหนาแน่นตามชายป่ามีแดดส่องถึงตามบริเวณลำธารหรือบริเวณต้นน้ำ ปลูกได้ตามชายคลอง ห้วยหนองคัน แห้งเฉาในฤดูแล้งและแตกหน่อใหม่ในฤดูฝนผักกูดชอบความชื้นสูง บริเวณดินแฉะ
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร ใบอ่อน และช่ออ่อน มาจอบผักกูด(แกงผักกูด) แกงกับปลาสด และนำมาลวกหรือสดรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า หรือนำมาแกงแคะร่วมกับผักชนิดอื่นๆ ทางยา ใบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝน

กัญจนา คิวิเศษ และคนอื่นๆ. 2542. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.