

ผักคาวตอง

ชื่ออื่น	ผักคาวตอง (เชียงใหม่) พลุควา (กลาง)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้เลื้อยขนาดเล็ก สูงประมาณ 3-12 นิ้ว มีลำต้นตั้งตรง สีเขียวอมม่วง ส่วนที่เลื้อยทอดไปตามดินจะมีรากแขนงออกตามข้อ
	ใบ	ใบเดี่ยวรูปไข่สีเขียวอมม่วง หนาคลุมเรียงสลับ ปลายใบแหลมและหนา ยาว 1-1.5 นิ้ว
	ดอก	ขั้วคัมจะรู้สึกเหมือนคาวเหมือนคาวปลาซ่อน ออกเป็นช่อตรงปลายยอด ประกอบด้วยดอกที่ไม่มีก้านดอก มีขนาดเล็กและไม่มียกลีบ แต่มีกลีบเลี้ยงสีขาว เกสรเป็นกระจุกสีเหลืองนวล
	ผล	เป็นผลแห้งแตกได้
การขยายพันธุ์	หน่อหรือกิ่งที่มีรากงอกนำมาปักชำ	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดปี	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	เป็นไม้ที่ชอบที่ลุ่มที่มีความชื้นสูง ขึ้นเองตามธรรมชาติตามริมห้วย ลำธาร และที่ชื้นแฉะริมน้ำหรือตามโคนต้นไม้	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ใช้ยอดอ่อนและใบอ่อน ซึ่งมีรสเผ็ดคาว โดยรับประทานเป็นผักสดแก้มกับน้ำพริก ปลา ร้า ลาบหมู ลาบเนื้อ ช่วยดับกลิ่นคาว
	ทางยา	<u>ทั้งต้น</u> แก้กามโรค เข้าข้อ แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ฆ่าเชื้อโรค ทางเดินปัสสาวะ ขับปัสสาวะ ทาภายนอกให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนัง ใบ แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง แก้เข้าข้อ แก้โรคผิวหนัง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	เก็บบริโภคได้ตลอดปี แต่ใบและยอดจะงามในฤดูฝน	