

ผักแว่น

ชื่ออื่น	ผักแว่น (เหนือ) เถาวัลย์ดำ (สระบุรี)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ลำต้น	เป็นไม้เลื้อย ลำต้นเป็นเถากลมขนาดเล็ก สีเขียว บางช่วงเลื้อยงอไปงมา เถามีเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.1-0.15 ซม.
	ใบ	ใบเดี่ยวออกตรงกันข้ามกัน ใบมีสีเขียวเป็นรูปหอกปนรูปไข่กว้าง 2.3-4.2 ซม. ใบยาว 4-12 ซม. ก้านใบสั้น 0.05-2 ซม. หลังใบสีเขียวเข้มกว่าท้องใบ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ฐานใบสอบแหลม
	ดอก	ดอกมีกลีบดอกสีขาว กลีบดอกเล็กเรียวยาว 3-5 เมตร ดอกมีกลิ่นหอมเย็น
	ผล	ผลมีขนาดเล็ก กว้าง 6 มม. ยาว 5 ซม.
	เมล็ด	มีขนาดเล็ก
การขยายพันธุ์	เหง้า	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ทุกฤดู	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ขึ้นเองตามธรรมชาติในป่าดงดิบ ป่าเบญจพรรณ ที่รกร้าง ใกล้มุมบ้านหรือนำมาปลูกไว้บริเวณรั้วบ้านเพื่อเก็บยอดไว้รับประทาน และเป็นไม้ประดับ	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อนและใบอ่อนสด มีรสขมอมหวาน นำมาต้มน้ำปลาหนึ่ง ใบอ่อนสดเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกไข่แดง หรือนำมาแกงกับปลาแห้งหรือนำมาแกงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ หรือนำมาลวกนึ่งเป็นผักจิ้มรับประทานร่วมกับน้ำพริกแดงและน้ำพริกปลาร้า
	ทางยา	ใบ ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้กระหายน้ำ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดปี แตกยอดในฤดูฝน	