

มะรุ้ม

ชื่ออื่น	มะค้อนก้อม (ฝักของต้นมะรุ้ม) ผักอีสุ่ม(ยอดอ่อนของต้นมะรุ้ม) (ภาคเหนือ) มะรุ้ม (กลาง)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 5-10 เมตร
	ใบ	ใบประกอบแบบขนนก ชนิดที่แตกใบย่อย 3 ชั้น ยาว 20-40 ซม. ออกเรียงแบบสลับ ใบย่อยยาว 1-3 ซม. รูปไข่ ปลายใบและฐานใบมน ผิวในด้านล่างสีอ่อนกว่าและมีขนเล็กน้อย ใบย่อยยาวขนาดที่เป็นใบอ่อนเป็นดอกช่อสีขาว ออกที่ซอกวงกลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบ แยกกัน
	ดอก	
	ผล	เป็นฝักยาวเปลือกสีเขียวมีส่วนคอดและส่วนมน เป็นระยะๆ ตามความยาวของฝัก เป็นเหลี่ยม ฝักยาว 20-50 ซม.
	เมล็ด	เป็นรูปสามเหลี่ยม มีปีกบางหุ้ม 3 ปีกเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม.
การขยายพันธุ์	เมล็ดและปักชำกิ่ง	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูร้อน	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	เป็นไม้ปลูกง่าย เจริญได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำและความชื้นในปริมาณปานกลาง	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดและดอกอ่อน นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกปลาร้า หรือน้ำพริกตาแดง ฝักอ่อนมาแกงกับปลาอย่างแกงกับกระดุกซี่โครงหมู หรือเนื้อหมู
	ทางยา	<u>ใบ</u> รักษาเลือดออกตามไรฟัน ตำพอกรักษาบาดแผล <u>ดอก</u> ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง เมล็ดคั่วบดผสมร้อนถอนพิษไข้ แก้ปัสสาวะพิการ <u>เปลือกต้น</u> ขับลมในลำไส้ แก้ไข้ แก้พยาธิ ยาอายุวัฒนะ

การใช้ประโยชน์	ทางยา	<u>กระพี้</u> แก้ไข้สันนิบาตเพื่อลม <u>ราก</u> กระตุ้นหัวใจ บำรุงกำลัง แก้บวม บำรุงไฟธาตุ
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว	

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