

ผักปลาบ

ชื่ออื่น	ผักปลาบใบแคบ กินกึ่งน้อย	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นพืชล้มลุก สามารถเจริญเติบโตอยู่ข้ามปีได้ มีลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ลำต้นกลม เรียบหรือมีขนเล็กน้อย อวบน้ำ จะชูส่วนปลายยอดตั้งขึ้นสูง 10-40 ซม. แตกแขนง บริเวณโคนต้นรากเป็นฝอยแตกออกตามข้อของลำต้น
	ใบ	เป็นใบเดี่ยวออกจากลำต้นแบบสลับใบรูปร่างยาวรีรูปหอก ปลายใบแหลมไม่มีก้านใบฐานใบเรียวและแผ่ ออกเป็นกาบหุ้มลำต้น ใบกว้าง 1-2 ซม. ยาว 4.7 ซม. มีขนบริเวณขอบใบ
	ดอก	ออกเป็นช่อ บนก้านช่อมีใบประดับดอกสีเขียวคล้ายใบเป็นแผ่นกลม หรือรูปหัวใจ ห่อหุ้มดอกเอาไว้ ช่อดอกแตกออกเป็น 2 กิ่ง กิ่งบนมีดอกย่อย 1-3 ดอก ก้านดอกยาว กิ่งล่างมีดอกย่อย 2-5 ดอก ก้านดอกสั้น แต่ละดอกมีกลีบเลี้ยง 3 กลีบสีเขียวใส กลีบดอก 3 กลีบ มีสีน้ำเงินหรือม่วงอ่อนกลีบดอกด้านบนใหญ่กว่ากลีบดอกด้านล่าง
	ผล	เป็นชนิดแคปซูล แบ่งเป็น 3 ช่อง มีเมล็ดภายใน 1-5 เมล็ด เมล็ดมีสีน้ำตาล รูปร่างค่อนข้างยาว จะเป็นสันอยู่บนด้านหนึ่งของเมล็ด
การขยายพันธุ์	เมล็ดและส่วนของลำต้น	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ตลอดทั้งปี	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	พบตามที่ชุ่มชื้น ตามคลองหนองน้ำ หรือในนา	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อน รสหวานเย็น รับประทานได้ทั้งดิบ

การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	และสุก เป็นผักจิ้มน้ำพริกปลาทุ หรือแกงผักรวม
	ทางยา	<u>ทั้งต้น</u> เป็นยาเจริญอาหาร แก้โรคเรื้อนเป็นยา ระบาย บรรเทาอาการปวด แก้อาการระคาย เคืองที่ผิวหนัง.
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ตลอดทั้งปี	

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