

ผักหวานป่า

ชื่ออื่น	ผักหวาน (ทั่วไป) ผักหวานป่า	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลางสูง 6-10 เมตร
	ใบ	แตกกิ่งก้านสาขาใบเดี่ยว รูปไข่หรือรูปรีสีเขียวเข้มหนาปลายแหลม คล้ายใบมะนาวหรือใบมะตูม ยาว 2-3 นิ้ว ออกเรียงสลับตรงข้ามกันคล้ายใบประกอบ ยอดอ่อนใบเล็กเรียบ สีเขียวอมเหลือง ใบประดับมีขนาดเล็กที่ลำต้นและกิ่ง
	ดอก	ออกเป็นกลุ่มสีเขียว ออกตรงซอกใบ
	ผล	กลมรี ยาว 2-3 ซม. กว้าง 1.5-1.7 ซม. ออกเป็นพวง สีเหลืองอมน้ำตาล เมื่อสุกมีสีแดง
การขยายพันธุ์	เมล็ด เพาะชำราก และตอนกิ่ง	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	พฤษภาคม-มิถุนายน	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	พบบริเวณที่ดอนสูง ชอบขึ้นในป่าเต็งรัง และป่าผสมผลัดใบดินดาน ดินร่วนปนทราย ดินปนหิน ชอบที่โล่งแจ้งไม่ชอบน้ำมาก ทนแล้งได้ดี	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อนนำมาหนึ่งหรือรับประทานสดกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า หรือแกง ต้มผักหวานกับไข่มดแดง แกงผักหวานกับปลาแห้ง หรือแกงเหียงปลากรอบ ยำกับปลาทูนึ่ง และแกงแค
	ทางยา	รากระงับพิษ แก้พิษร้อนกระสับกระส่าย แก้น้ำดีพิการ แก้วเชื่อมมั่ว แก้วร้อนใน กระหายน้ำฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ในช่วงฤดูร้อน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-พฤษภาคม	

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