

พ่อกำดีเมีย

ชื่ออื่น	ผักกับแก๊ เฟิร์นแดง	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้ล้มลุกประเภทเฟิร์น ไม่มีเนื้อไม้ลำต้นเป็นเหง้า ไหลทอดไปกับพื้นดิน
	ใบ	เป็นใบประกอบ ก้านใบยาวและแข็งหนา ยาวประมาณ 30-40 ซม. ใบคลี่ แผ่ออกเป็นแผ่นกว้าง ใบอ่อนจะม้วนงอ ใบเรียงตัวแบน เป็นเกลียว(Spirate) วนรอบลำต้น ก้านใบจะมีขน Ramentaปกคลุมอยู่
	สปอร์	จะเกิดอยู่หลังใบ มีขนาดเล็ก น้ำหนักเบาเมื่อหลุดออกจากอับสปอร์สามารถปลิวไปได้ไกลๆตกในที่เหมาะสมจะเกิดเป็นต้นอ่อนต่อไป
การขยายพันธุ์	แยกต้นอ่อนที่เจริญไหล (Stolon)จากลำต้นแม่	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูร้อน	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	พบทั่วไปในป่าผลัดใบผสม ป่าเต็งรัง (ป่าแะ ป่าเปา) บริเวณข้างลำห้วยลำธารหรือตามบริเวณต้นน้ำ	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ยอดใบอ่อนม้วนงอ มาแกงกับปลาแห้งหรือนำมาแกงแคร่วมกับผักชนิดต่างๆ หรือลวกเป็นผักจิ้มรับประทานร่วมกับน้ำพริกแดง น้ำพริกปลาร้า
	ทางยา	-
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ต้นฤดูฝน (เดือนพฤษภาคม-มิถุนายน)	

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