

ผักหวานป่า



ผศ.ดร.เกษม	พิลึก	คณะเกษตร
ผศ.ยิ่งยง	ไพสุขสถานดิวิวัฒนา	คณะเกษตร
อ.จำลอง	เจียมจันรรจา	คณะเกษตร
รศ.ฉลองชัย	แบบประเสริฐ	คณะเกษตร
นายรักเกียรติ	ชอบเกื้อ	สถานีวิจัยปากช่อง
น.ส.พินิจ	กรินท์ธัญญกิจ	สถานีปากช่อง
นายปิยะวุฒิ	พูนสงวน	สถานีวิจัยศรีราชา

- ลักษณะทั่วไปของผักหวานป่า
- การขยายพันธุ์
- การปลูกและบำรุงรักษา
- การกระตุ้นยอดอ่อนเพื่อเก็บจำหน่าย
- การย้ายต้นกล้าแบบล้าราก
- คุณค่าทางโภชนาการของผักหวานป่า
- เอกสารประกอบการเรียบเรียง



คำนำ

โครงการการอนุรักษ์การปลูกเลี้ยงผักพื้นบ้าน เป็นโครงการประเภท ข (KURDI INITIATED PROJECTS, KIP) โดยมีวัตถุประสงค์หลักๆ อยู่ 4 ประการ คือ เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบริโภคพืชผักชนิดต่างๆ เพื่ออนุรักษ์เชื้อพันธุกรรมพืชผักพื้นเมืองไทย เพื่อพัฒนาผักพื้นเมืองให้เอ็นพีซีปลูกชนิดใหม่ๆ และเพื่อส่งเสริมให้มีการบริโภคผักพื้นเมืองให้มากขึ้น

ผักหวานป่า เป็นผักพื้นเมืองที่ทางโครงการให้ความสนใจในการพัฒนาให้เป็นพืชปลูกชนิดใหม่ เนื่องจากผักหวานป่าเป็นผักพื้นเมืองที่ประชาชนคนไทยรู้จักกันแพร่หลาย และนิยมบริโภคมานานแล้ว ราคาขายปลีกในตลาดกรุงเทพฯ ของผักหวานป่า ค่อนข้างสูง กิโลกรัมละไม่ต่ำกว่า 80 บาท ซึ่งแพงกว่าผักทั่วไปๆ มาก อย่างไรก็ตาม ผลผลิตที่นำมาขายส่วนใหญ่ได้มาจากการเก็บจากต้นที่ขึ้นกระจัดกระจายอยู่ในธรรมชาติ ซึ่งมีปริมาณลดลงทุกปีเนื่องจากการปลูกเป็นการค้าน้อยมาก จึงเห็นได้ชัดว่า ผักหวานป่ามีประเด็นที่ควรทำการวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ข้อมูลในเอกสารเล่มนี้ ส่วนหนึ่งได้มาจากผลการวิจัยโดยตรง ขณะที่บางส่วนได้มาจากการสำรวจ สัมภาษณ์และการตรวจเอกสาร เพื่อให้ผู้อ่านที่สนใจในการปลูกผักหวานป่าได้ใช้เป็นแนวทางเริ่มต้นได้ อย่างไรก็ตาม ข้อมูลดังกล่าวยังไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และอาจมีบางส่วนที่คลาดเคลื่อนไปบ้าง คณะผู้วิจัยและสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยินดีรับข้อเสนอแนะและข้อมูลต่างๆ เพื่อจักได้รวบรวมแก้ไข และเผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนเกษตรกรในโอกาสต่อไป

รศ.ดร. นภาพร นพรัตน์

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

และผู้ประสานงานโครงการ

ผักหวานป่า



ลักษณะทั่วไปของผักหวานป่า

ผักหวานป่า เป็นพืชในวงศ์ Opiliaceae มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Melientha suavis* Pierre ชาวบ้านแถวจังหวัดสุรินทร์เรียก ผักหวาน ชื่อที่เรียกกันทั่วไปคือ ผักหวาน ซึ่งอาจสับสนกับผักหวานบ้านที่จะกล่าวถึงในตอนท้าย

ผักหวานป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง 13 เมตร แต่ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก หรือเป็นไม้พุ่มเนื่องจากการหักกิ่งเด็ดยอด เพื่อกระตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อน ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภคใบของผักหวานป่าเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปรีแกมขอบขนาน ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลืองใบแก่เต็มทีรูปรีแกมวงรีถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบ ประมาณ 2.5-5 ซม. X 6-12 ซม. ก้านใบสั้น ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ่มสีเขียวอันตันแน่นเป็นกระจุกช่อดอกที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยว ติดกันเป็นพวง เหมือนช่อผลของมะไฟหรือกลางสาต แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1.5 x 2.5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบและเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดียว

มีพืชอีกชนิดหนึ่งอาจเรียกว่าผักหวานด้วยเช่นกัน ชนิดนี้มีชื่อใน 3-6 เมล็ดผักหวานชนิดนี้รับประทานยอดอ่อนได้เช่นเดียวกันมีชื่อเรียกอื่นๆ อีก เช่น มะยมป่า ผักหวาน ผักหวานบ้าน ผักหวานใต้ใบ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีพืชอีกชนิดหนึ่งที่มี ยอดอ่อนลักษณะเหมือนยอดอ่อนของผักหวานป่ามาก จนมีการเก็บผิดอยู่เสมอ และเมื่อกินเข้าไปจะเกิดอาการเมาเบื่อ พืชนี้มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Urobotrya siamensis* Hiepko คนลำปางเรียก แก๊ก่องหรือนางแย้ม ชาวเชียงใหม่เรียก นางจุม จันทบุรีเรียก ผักหวานเขา กาญจนบุรี และชลบุรี เรียก ผักหวานดง สระบุรี เรียก ผักหวานเมา หรือข้า ผักหวาน ภาคอีสานเรียก เสนหรือ เสม ส่วนทางประจวบคีรีขันธ์ เรียกว่า ดีหมี่ อย่างไรก็ตามหากสังเกตต้นและใบที่แก่จะมีลักษณะต่างกันเห็นได้ชัด ดังนี้

ผักหวานป่า		เสน
รูปร่างใบแก่	รูปไข่ค่อนข้างมนทางกลมกว้าง	รูปรีขอบขนาน
ปลายใบ	มนหรือมนมีติ่งตรงปลาย	แหลมถึงป้านเล็กน้อย
เนื้อใบสด	กรอบเปราะเมื่อบีบด้วยอุ้งมือได้ยินเสียงดังกรอบแกรบ	นุ่มเหนียวไม่หักง่าย
ผิวใบด้านบน	เขียวเข้มเป็นมัน	เขียวเข้มผิวด้าน
ช่อดอก	เกิดตามกิ่งหรือลำต้นแก่ๆ ไม่มีใบติด	เกิดตามซอกใบ
ลักษณะช่อ	แตกกิ่งก้าน	
ดอก	เป็นกระจุกแน่นไม่มีใบประดับรองรับ	ไม่แตกกิ่ง
ผล	ใหญ่เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1.5 ซม. เมื่อสุกมีสีเหลือง	รับเป็นชั้นๆ เป็นระเบียบเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 มม. เมื่อสุกมีสีส้มแดงถึงแดงจัด

การขยายพันธุ์

การขยายพันธุ์ผักหวานป่าที่ได้ผลดี ที่สุดในปัจจุบันคือ วิธีการเพาะเมล็ด เนื่องจากวิธีการอื่นๆ เช่น การตอน การตัดชำ มีเปอร์เซ็นต์การออกรากต่ำมาก และใช้เวลานานไม่น้อยกว่า 4 เดือน จึงจะออกราก รวมทั้งจำนวนกิ่งที่ได้ก็น้อยเนื่องจากต้นแม่พันธุ์หายาก การขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดจึงเป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลมากที่สุด โดยมีเงื่อนไขและวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. คัดเฉพาะผลผักหวานป่าที่สุกและสดใหม่เท่านั้น
2. แยกเนื้อหุ้มเมล็ดทิ้ง และขัดล้างเมล็ดให้สะอาด ด้วยตะแกรงหรือภาชนะที่มีผิวหยาบ เช่น ในกระดังหรือเซ่งไม้ไผ่ ควรใส่ถุงมือยางขณะทำงาน เนื่องจากเนื้อหุ้มเมล็ดมีสีที่ระคายเคืองต่อผิวหนัง
3. นำเมล็ดที่ขัดสะอาดแล้วแช่น้ำ แยกเมล็ดที่ลอยน้ำออก
4. นำเมล็ดที่จมน้ำขึ้นผึ่งพอสะเด็ดน้ำ คลุกด้วยยากันราให้ทั่ว แล้วนำขึ้นเกลี่ยในกระดังหรือตะแกรงให้เป็นชั้นหนาไม่เกิน 1 นิ้ว คลุมตะแกรงด้วยกระสอบป่าน ที่ชุบน้ำหมาดๆ เก็บไว้ในที่ร่ม 2-3 วัน
5. ตรวจดูเมล็ด ถ้าเปลือกเมล็ดเริ่มแตกร้าว ให้นำไปเพาะในถุงพลาสติกที่มีความลึกไม่น้อยกว่า 8 นิ้ว
6. วัสดุที่ใช้เพาะได้ผลดีควรใช้ ดินลูกรังทรายหยาบและปุ๋ยคอกเก่า หรือใบไม้ผุ ร่อนด้วยตะแกรงตาถี่ครึ่งเซนติเมตร ผสมกันในอัตราส่วน 1:1:1 โดยปริมาตร

7. วิธีเพาะให้กดเมล็ดด้วยนิ้วมือพอให้เมล็ดจมเสมอมิวดินหรือโผล่พ้นผิวดินเพาะเล็กน้อย นำไปไว้ได้ร่มเงาที่มีความเข้มแสงประมาณ 40-50%
8. ดูแลรดน้ำให้พอวัสดุเพาะขึ้น ระวังอย่าให้แฉะในช่วงเดือนแรกผักหวานป่าจะมีการพัฒนาของระบบรากอย่างรวดเร็ว เมื่อเข้าเดือนที่สองจึงเริ่มทยอยแทงยอดขึ้นพื้นดินให้เห็นบ้าง หลังจากเพาะได้ 2 เดือนครึ่ง ต้นผักหวานป่าจะสูงประมาณ 5-10 ซม. หลังจากนั้นอาจใช้ปุ๋ยเกร็ดสูตร 15-15-15 ผสมน้ำฉีดพ่นกล้าทุก 2 สัปดาห์ การเจริญเติบโตของลำต้นเหนือดินในปีแรกจะช้ามาก

การปลูกและบำรุงรักษา

ควรเริ่มเตรียมหลุมปลูกในช่วงหลังสงกรานต์ โดยขุดหลุมขนาด 50x50 ซม. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักประมาณครึ่งปึก คลุกเคล้าผสมกับหน้าดิน โดยลงหลุมทิ้งไว้ 2-3 อาทิตย์ ในขณะที่เดียวกันก็เริ่มสร้างความแข็งแรงให้ต้นกล้าก่อนย้ายปลูกลงหลุมจริงด้วยการรดน้ำให้น้อยลง ให้ต้นกล้าได้รับแสงแดดเพิ่มขึ้นทีละน้อย ละลายปุ๋ยโปแตสเซียมในเตรท ความเข้มข้นไม่เกิน 2% (1 กรัมต่อน้ำ 50 ลิตร) รดต้นกล้าก่อนย้ายปลูก ประมาณ 2 อาทิตย์ และงดให้น้ำ 1 วัน ล่วงหน้าก่อนย้ายปลูกในการถอดถุงพลาสติก เพื่อนำกล้าลงปลูกในหลุมต้องระวังอย่าให้กระเปาะดินแตกหักหรือร้าวขาด เพราะจะทำให้ต้นกล้าชะงักการเจริญเติบโตเป็นเวลานาน การปลูกควรให้ต้นสูงกว่าปากหลุมประมาณ 5 ซม. แล้วพูนดินกลบ



โคนขึ้นโดยรอบ เพื่อป้องกันไม่ให้มีน้ำขังในหลุมปลูก เมื่อมีการให้น้ำหรือฝนตก จากนั้นหว่านเมล็ดถั่วเขียวเป็นวงรอบหลุม ให้ห่างจากต้นกล้าประมาณ 15-20 ซม. เพื่อให้ต้นถั่วเป็นพี่เลี้ยงในระยะแรก ก่อนสิ้นฤดูฝนประมาณเดือนกันยายน ให้หว่านถั่วมะแฮะหรือพืชตระกูลถั่วที่มีลำต้นสูงและไม่ทิ้งใบช่วงฤดูแล้ง โดยหว่านเป็นวงรอบห่างจากต้นผักหวานป่า รัศมี 70-100 ซม. เพื่อให้เป็นไม้บังร่มในช่วงฤดูแล้ง ระยะปลูกผักหวานป่าควรใช้ระยะ 2-3 x 2-3 โดยเลือกสภาพที่ดินที่ลาดเอียงเล็กน้อย หรืออาจปลูกแซมในสวนที่ค่อนข้างแห้งแล้งได้ เช่น ในสวนปาล์ม ผักหวานป่าจะใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 3 ปี จึงเจริญเติบโตถึงระยะเริ่มเก็บผลผลิตได้การใส่ปุ๋ยกระตุ้นการเจริญเติบโต ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยที่หมักจนสลายตัวดีแล้ว หว่านกระจายโดยรอบโคนต้นในรัศมี 50 ซม. ต้นละ 1 ปึก ในช่วงฤดูฝน ปีละครั้ง ห้ามใช้จอบขุดพรวนรอบโคนต้น หากต้องการกำจัดวัชพืช ให้ใช้วิธีถอนหรือใช้มีดฟันให้ราบเพื่อป้องกันรากผักหวานไม่ให้กระทบเพื่อน

การกระตุ้นยอดอ่อนเพื่อเก็บจำหน่าย

เมื่อผักหวานป่าเจริญเติบโตเต็มที่ก็เริ่มทำการตัดแต่ง โดยหักปลายกิ่งแขนงทิ้ง ให้เหลือยาว 15-20 ซม. รูดใบแก่บางส่วนทิ้งให้เหลือติดกิ่งละ 3-4 ใบ พร้อมๆ กับการให้น้ำพอดินขึ้นเมื่อยอดแตกออกมา ยาวประมาณ 15-25 ซม. ก็ตัดออกและมัดเป็นกำส่งจำหน่ายได้หลังจากตัดยอดออกจำหน่ายแต่ละครั้ง ให้ใส่ปุ๋ยคอกต้นละ 1-2 ปืบ หวานรอบโคนต้นพร้อมกับให้น้ำ เพื่อบำรุงต้นให้สมบูรณ์โดยเร็วต่อไป

การย้ายต้นกล้าแบบล้งราก

เนื่องจากในปัจจุบันพบว่า มีการจำหน่ายต้นกล้าเพาะเมล็ดจำนวนมาก ซึ่งมีปัญหาในการขนส่ง เนื่องจากน้ำหนักมาก และเปลืองพื้นที่จากผลการทดลองหาแนวทางส่งกล้าให้ได้จำนวนมากขึ้น และมีอัตราการรอดสูงอาจทำได้ ดังนี้

1. เพาะต้นกล้าในแปลงที่ทำด้วยอิฐก่อขนาด 1x5 เมตร ลึก 60 ซม. ใช้วัสดุเพาะดินลูกรังทรายหยาบ และปุ๋ยหมักอัตราส่วน 1:1:1 หรือ 1:1:2 โดยปริมาตร ร่อนด้วยตะแกรงตาถี่ครึ่งเซนติเมตรผสมกัน คลุมแปลงเพาะให้ได้รับแสงประมาณ 40-50%
2. เมื่อกล้าผักหวานป่า งอกสูงประมาณ 5-10 ซม. หรือก่อนการส่งกล้าให้ลูกค้าประมาณ 2 อาทิตย์ให้เริ่มกระตุ้นให้ต้นกล้าแข็งแรง เช่นเดียวกับก่อนการย้ายปลูกลงหลุม
3. เมื่อครบกำหนดให้ขุดต้นกล้าออกจากแปลง ระวังอย่าให้รากขาด ล้างดินออกจากรากให้สะอาดโดยใช้สายยางฉีดน้ำพร้อมกับตัดส่วนเหนือดินทิ้งให้เหลือตอสูงประมาณ 5 ซม.
4. นำต้นกล้าที่ล้างรากและตัดต้นทิ้งแล้ว ไปแช่ในน้ำยากันรา ประมาณ 15-20 นาที นำขึ้นผึ่งพohมาด
5. นำกระดาษหนังสือพิมพ์ที่ชุ่มชื้นน้ำได้ดีมาแบ่งเป็นคู่ๆ ซ้อนกัน 2 ชั้น โรยด้วยขุยมะพร้าวขึ้นหรือแกลบดำที่ปราศจากเชื้อโรค (อาจเตรียมได้โดยการอบหรือหนึ่งหรือราดด้วยยากันราก่อนนำมาใช้) ให้เป็นแถบยาวบางๆ ความกว้างของแถบเท่ากับความยาวของรากต้นกล้า ต้องระวังวัสดุที่ใช้อย่าให้แฉะ
6. นำกล้าผักหวานป่าประมาณ 50 หล้า วางเรียบบนแถบวัสดุรักษาความชื้น อย่าให้กล้าซ้อนกัน
7. ม้วนกระดาษหนังสือพิมพ์ห่อต้นกล้าให้เป็นแท่งกลมพohหลวมๆ เหมือนห่อโรตี่ ปิดหัวท้ายห่อ ฉีดด้วยยากันราให้กระดาษเปียกพohมาดๆ
8. บรรจุในถุงพลาสติกที่เจาะรูระบายอากาศ ปิดปากหลวมๆ แล้วบรรจุลงกล่องกระดาษลูกฟูก ซึ่งเจาะรูด้านข้างและก้นเป็นช่องๆ ภายในด้วยกระดาษลูกฟูก โดยวางในแนวตั้งพohหลวมๆ
9. ผลักภายนอกกล่องตรงรอยต่อด้วยเทปกระดาษ โดยเว้นช่องระบายอากาศไว้แล้วนำไปส่งไปรษณีย์

10. การส่งแบบล้างรากเช่นนี้ ต้นกล้าจะทนทานได้นานประมาณ 8-10 วัน โดยมีอัตราการรอดตายสูง 80% ทั้งนี้เมื่อได้รับต้นกล้าแล้วต้องรีบชำทันที และเลี้ยงในสภาพแสง 40-50% พร้อมกับให้ชื้นอย่างสม่ำเสมอในระยะแรกๆ
11. หลังย้ายชำแล้วอาจรดด้วยสารสตาร์ทเตอร์ ซึ่งมีขายทั่วไปในท้องตลาดตามอัตราที่แนะนำฉลาก
12. ข้อพึงระวังในการส่งกล้าแบบนี้ จะต้องระวังเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษและรากต้องไม่ขาด การห่อและการบรรจุต้องไม่แน่นเกินไปและต้องเจาะช่องระบายอากาศ

คุณค่าทางโภชนาการของผักหวานป่า

ผักหวานป่า จัดเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านแหล่งโปรตีน วิตามินซี และพลังงาน นอกจากนี้ยังมีปริมาณเยื่อใยพอสมควร ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น ในยอดและใบสดที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย น้ำ 76.6 กรัม โปรตีน 8.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม เยื่อใย 3.4 กรัม เถ้า 1.8 กรัม แคลโรทีน 1.6 มก. วิตามินซี 115 มก. และค่าพลังงาน 300 กิโลจูล (KJ)



อย่างไรก็ตามการบริโภคผักหวานป่าควรปรุงให้สุกเสียก่อน เนื่องจากการบริโภคสดๆ ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดการเบื่อเมา เป็นไข้และอาเจียนได้

การนำผักหวานปามาปรุงอาหารนั้นใช้ได้ทั้งส่วนที่เป็นยอดและใบอ่อนนำซอสผัดอ่อนๆ สำหรับผัดแก้อาเจียดอกเนื้อทั้งนำเมล็ดไปต้มรับประทานได้ เช่นเดียวกับเมล็ดขมิ้น มีรสหวานมันการปรุงอาหารจากผักหวานป่า นอกจากต้ม ลวก เป็นผักจิ้มน้ำพริกแล้ว อาจนำไปทำแกง แกงเลียง หรือต้มจืดได้เช่นกัน

แกงผักหวานป่าใส่ไข่มดแดง

เครื่องแกง

- พริกแห้งเม็ดเล็ก	8-10	ผล
(หรือพริกแห้งเม็ดใหญ่)	5-7	ผล
- หอมแดง	3-4	ผล
- กระเทียม	10	กลีบ
- กะปิ	2	ช้อนชา
- เกลือ	1/3	ช้อนชา

โขลกเครื่องปรุงรสน้ำพริกรวมกันให้ละเอียด

เครื่องปรุงอื่นๆ

- มะเขือเทศผลเล็ก	5-6	ผล
- ผักหวานป่า	พอควร	
- ไข่มดแดง	พอควร	
- วุ้นเส้นแช่น้ำให้นุ่มๆ	พอควร	
- หมูสามชั้นหั่นชิ้นเล็กๆ หรือซีโครง		

วิธีปรุง

1. ต้มหมูให้เปื่อยยุ่ย
2. ใส่ น้ำพริก ลงคนให้ทั่วทิ้งไว้ให้เดือด
3. ใส่ ผักหวาน วุ้นเส้น ไข่มดแดง และมะเขือเทศ ฝัก ทิ้งไว้เดือดอีกครั้ง
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ
5. ยกเสิร์ฟขณะร้อนๆ

แกงเลียงผักหวานป่า

เครื่องแกง

- หอมแดง	3-4	หัว
- กระเทียม	5-7	กลีบ
- กะปิ	2	ช้อนชา
- เกลือ	1/3	ช้อนชา

โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดพอประมาณ

เครื่องปรุงอื่นๆ

ผักหวานป่า

ปลาช่อนแห้ง

น้ำปลา

วิธีปรุง

1. แกะเนื้อปลาช่อนแห้งครึ่งตัวลงโหลกรวมกับน้ำพริก แล้วพักไว้
2. ตั้งน้ำในหม้อให้เดือด เอาเนื้อปลาช่อนแห้งที่เหลือลงต้มให้นุ่ม
3. ใส่น้ำพริกที่โขลกลงในหม้อคนให้ทั่ว
4. ใส่ผักหวานป่า ลงไปคนเร็วๆ ให้ผักพอสุก ยกลง
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบและยกเสิร์ฟร้อน

ต้มจืดผักหวานป่า-หมูสับ

เครื่องปรุง

รากผักชี กระเทียม พริกไทย น้ำปลา เกลือ

หมูสับและยอดผักหวานป่า

วิธีปรุง

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย 1-2 เม็ด ให้ละเอียด
2. นำหมูสับลงโหลกและนวดให้เข้ากันกับเครื่องที่โขลกไว้
3. ตั้งน้ำใส่หม้อให้เดือด ทบกระเทียม 2-3 กลีบใส่
4. ปั้นหมูสับเป็นก้อนขนาดกลางใส่ในหม้อ ทิ้งไว้ให้สุก
5. ใส่เกลือเล็กน้อย แล้วใส่ผักหวานป่า คนเร็วๆ แล้วยกลง
6. ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ

