

พืชกินได้ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีในประเทศไทย

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
1	<i>Abelmoschus crinitus</i> Wall.	MALVACEAE	กระเจียบลว่า	หัวและรากกินเป็นอาหาร
2	<i>Aglaiia oligophylla</i> Miq.	MELIACEAE	ประยงค์ใบใหญ่	กินเมล็ดเป็นอาหาร
3	<i>Aglaiia tomentosa</i> Teijsm. & Binn.	MELIACEAE	สังเคียดลึงสาต	กินเมล็ดเป็นอาหาร
4	<i>Alocasia cucullata</i> (Lour.) G. Don	ARACEAE	ว่านหนกคุ้ม	ลำต้นและใบกินเป็นผัก
5	<i>Alternanthera philoxeroides</i> (Mart.) Griseb.	AMARANTHACEAE	ผักเบ็ดน้ำ	ยอดอ่อนกินเป็นผัก
6	<i>Amomum dealbatum</i> Roxb.	ZINGIBERACEAE	ก้า	กินเป็นผลไม้ ใบอ่อนรับประทานเป็นผัก
7	<i>Amomum testaceum</i> Ridl.	ZINGIBERACEAE	กระวาน	เมล็ดเป็นเครื่องปรุงรสอาหาร
8	<i>Ampelocissus arachnoidea</i> (Hassk.) Planch.	VITACEAE	ส้มกุ่ม	กินเป็นผลไม้
9	<i>Ampelocissus martinii</i> Planch.	VITACEAE	ส้มกุ่ม	กินเป็นผลไม้
10	<i>Annona reticulata</i> L.	ANNONACEAE	น้อยโหน่ง	กินเป็นผลไม้
11	<i>Anomianthus dulcis</i> (Dunn) J. Sinclair	ANNONACEAE	นมวัว	กินเป็นผลไม้
12	<i>Antidesma velutinosum</i> Blume	EUPHORBIACEAE	มะเฒ่าควาย	กินเป็นผลไม้
13	<i>Aporosa microstachya</i> (Tul.) Müll. Arg.	EUPHORBIACEAE	กริมเขขา	ยอดอ่อนกินเป็นผัก
14	<i>Baccaurea bracteata</i> Müll. Arg.	EUPHORBIACEAE	ระไมป่า	กินเป็นผลไม้
15	<i>Baccaurea brevipes</i> Hook. f.	EUPHORBIACEAE	มะยมป่า	กินเป็นผลไม้

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
16	<i>Baccaurea lanceolata</i> (Miq.) Müll. Arg.	EUPHORBIACEAE	ส้มโหลก	กินเป็นผลไม้
17	<i>Baccaurea macrocarpa</i> (Miq.) Müll. Arg.	EUPHORBIACEAE	ล้งแซ	กินเป็นผลไม้
18	<i>Baccaurea parviflora</i> (Müll. Arg.) Müll. Arg.	EUPHORBIACEAE	มะไฟกา	กินเป็นผลไม้
19	<i>Baccaurea polyneura</i> Hook. f.	EUPHORBIACEAE	มะไฟลิง	กินเป็นผลไม้
20	<i>Bambusa burmanica</i> Gamble	GRAMINEAE	บงหนาม	กินหน่อเป็นอาหาร
21	<i>Barringtonia scortechinii</i> King	LECYTHIDACEAE	จิกนมปึก	ผลนำมาประกอบอาหาร
22	<i>Buchanania lanzan</i> Spreng.	ANACARDIACEAE	มะม่วงหัวแมงวัน	เมล็ดใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย
23	<i>Canarium album</i> (Lour.) Raeusch.	BURSERACEAE	สมอจีน	กินเป็นผลไม้
24	<i>Canarium patentinervium</i> Miq.	BURSERACEAE	พวมพร้าว	กินเมล็ดเป็นอาหาร
25	<i>Canarium pilosum</i> Benn.	BURSERACEAE	สมอขน	กินเมล็ดเป็นอาหาร
26	<i>Capparis zeylanica</i> L.	CAPPARACEAE	สะอ๊ะ	กินเป็นผลไม้
27	<i>Cardiopteris quinqueloba</i> (Hassk.) Hassk.	CARDIOPTERIDACEAE	ข้าวสารค่าง	ยอดอ่อนกินเป็นผัก
28	<i>Carissa carandas</i> L.	APOCYNACEAE	หนามแดง	กินเป็นผลไม้
29	<i>Cephalostachyum virgatum</i> Kurz	GRAMINEAE	ไผ่เหี้ยะ	กินหน่อเป็นอาหาร
30	<i>Chrysobalanus icaco</i> L.	CHRYSOBALANACEAE	โกโก้พลัม	เป็นเครื่องปรุงรส

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
31	<i>Cissus javana</i> DC.	VITACEAE	คาดตะกั่วเถา	ใบเปรี้ยวและยอดอ่อน กินเป็นผัก
32	<i>Cissus repens</i> Lam.	VITACEAE	เถาถิ้น	ยอดอ่อนกินเป็นผัก
33	<i>Citrus hystrix</i> DC.	RUTACEAE	มะกรูด	เป็นเครื่องปรุงรส
34	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f.	RUTACEAE	มะนาวเทศ	กินเป็นผลไม้
35	<i>Citrus macroptera</i> Montr.	RUTACEAE	ส้มโอผี	ทำเป็นน้ำผลไม้
36	<i>Claoxylon indicum</i> (Reinw. ex Blume) Endl. ex Hassk.	EUPHORBIACEAE	ขางน้ำผึ้ง	ใบอ่อนกินเป็นผัก
37	<i>Claoxylon longifolium</i> (Blume) Endl. ex Hassk.	EUPHORBIACEAE	ผักหวานช้าง	ใบอ่อนกินเป็นผัก
38	<i>Cleistanthus sumatranus</i> (Miq.) Müll.Arg.	EUPHORBIACEAE	ผีนแดง	ใบกินเป็นผัก
39	<i>Coccoloba uvifera</i> (L.) Jacq.	POLYGONACEAE	ครุฑทะเล	กินเป็นผลไม้
40	<i>Codonopsis lancifolia</i> (Roxb.) Moeliono	CAMPANULACEAE	มะยมแก้ว	เหง้า, ลำต้น, ใบ ปรุงเป็น อาหาร
41	<i>Colocasia gigantea</i> Hook.f.	ARACEAE	บุก	ก้านใบและยอดอ่อนกิน เป็นผัก
42	<i>Commelina bengalensis</i> L.	COMMELINACEAE	ผักปลาบ	ใบและยอดอ่อนกินเป็น ผัก
43	<i>Curcuma mangga</i> Valeton & Zijp	ZINGIBERACEAE	ขมิ้นขาว	หน่ออ่อนกินเป็นผัก เหง้าอ่อนนำไปปรุง อาหาร
44	<i>Cyanotis axillaris</i> Roem & Schult.	COMMELINACEAE	ผักปลาบนา	กินเมล็ดเป็นอาหาร
45	<i>Cyanotis cristata</i> Roem. & Schult.	COMMELINACEAE	หญ้าหัวรากน้อย	ใบและลำต้นกินเป็นผัก

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
46	<i>Cycas rumphii</i> Miq	CYCADACEAE	ประทะเล	ใบอ่อนกินเป็นผัก
47	<i>Cycas siamensis</i> Miq.	CYCADACEAE	ประเหลียม	ใบอ่อนกินเป็นผัก
48	<i>Dacryodes rostrata</i> (Blume) H.J. Lam	BURSERACEAE	กอกเขา	กินเป็นผลไม้
49	<i>Dendrocalamus hamiltonii</i> Nees & Arn. ex Munro	GRAMINEAE	ทก	กินหน่อเป็นอาหาร
50	<i>Dendrocalamus longispathus</i> (Kurz) Kurz	GRAMINEAE	ลำมะลอก	กินหน่อเป็นอาหาร
51	<i>Dendrolobium umbellatum</i> (L.) Benth.	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	ชะแมบ	ใบกินเป็นผัก
52	<i>Dioscorea glabra</i> Roxb.	DIOSCOREACEAE	มันคง	หัวกินเป็นอาหาร
53	<i>Dioscorea orbiculata</i> Hook.f.	DIOSCOREACEAE	มันตาหยง	หัวกินเป็นอาหาร
54	<i>Diospyros decandra</i> Lour.	EBENACEAE	จัน	กินเป็นผลไม้
55	<i>Diospyros diepenhorstii</i> Miq.	EBENACEAE	เนียน	กินเป็นผลไม้
56	<i>Diospyros hasseltii</i> Zoll.	EBENACEAE	ตะโกจัน	กินเมล็ดเป็นอาหาร
57	<i>Dracontomelon dao</i> (Blanco) Merr. & Rolfe	ANACARDIACEAE	พระเจ้าห้าพระองค์	กินเป็นผลไม้
58	<i>Durio graveolens</i> Becc	BOMBACACEAE	ทุเรียนรากขา	กินเป็นผลไม้
59	<i>Durio lowianus</i> Scort. ex King	BOMBACACEAE	ซาเรี่ยน	กินเป็นผลไม้
60	<i>Dysoxylum allaceum</i> (Blume) Blume	MELIACEAE	ดาเสื่อขาว	กินเป็นผลไม้
61	<i>Ehretia acuminata</i> R. Br.	BORAGINACEAE	ก่ายกอม	กินเป็นผลไม้

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
62	<i>Eleiodoxa conferta</i> (Griff.) Burret	PALMAE	ลุมพี	นำมาประกอบอาหาร
63	<i>Eriosema chinense</i> Vogel	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	แห้วประตู	ห้วกินเป็นอาหาร
64	<i>Etilingera punicea</i> (Roxb.) R.M. Sm.	ZINGIBERACEAE	ปุดแดงใบใหญ่	กินเป็นผลไม้
65	<i>Feroniella lucida</i> (Scheff.) Swingle	RUTACEAE	มะสัง	กินผลเป็นผัก
66	<i>Ficus auriculata</i> Lour.	MORACEAE	เตื่อหว้า	กินเป็นผลไม้
67	<i>Ficus fistulosa</i> Reinw. ex Blume	MORACEAE	ชิงขาว	ผลอ่อนกินเป็นผัก
68	<i>Ficus lepicaipa</i> Blume	MORACEAE	ซาลูกโพ	กินเป็นผลไม้ ยอดอ่อน กินเป็นผัก
69	<i>Ficus montana</i> Burm.f.	MORACEAE	มะเดื่อหิน	กินเป็นผลไม้ ยอดอ่อน กินเป็นผัก
70	<i>Ficus obpyramidata</i> King	MORACEAE	โพะ	กินเป็นผลไม้
71	<i>Ficus superba</i> (Miq.) Miq. var. <i>superba</i>	MORACEAE	ไทร	ใบอ่อนกินเป็นผัก
72	<i>Ficus tinctoria</i> G. Forst. Subsp. <i>gibbosa</i> (Blume) Corner	MORACEAE	กร่าง	ยอดอ่อนกินเป็นผัก
73	<i>Flacourtia jangomas</i> (Lour.) Rausch	FLACOURTIACEAE	ตะขบควาย	กินเป็นผลไม้
74	<i>Garcinia costata</i> Hemsl. ex King	GUTTIFERAE	มังคุดป่า	กินเป็นผลไม้
75	<i>Garcinia hombroniana</i> Pierre	GUTTIFERAE	วา	กินเป็นผลไม้
76	<i>Glinus oppositifolius</i> (L.) A. DC.	MOLLUGINACEAE	ผักขวง	ใบอ่อนกินเป็นผัก
77	<i>Gnetum tenuifolium</i> Ridl.	GNETACEAE	เมื่อยนก	กินเมล็ดเป็นอาหาร

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
78	<i>Gymnopetalum chinense</i> (Lour.) Merr.	CUCURBITACEAE	ซีกาดง	กินเป็นผลไม้ ใบกินเป็น ผัก
79	<i>Helicia robusta</i> (Roxb.) R.Br. ex Wall.	PROTEACEAE	เหมือดคน	ยอดอ่อนกินเป็นผัก
80	<i>Hibiscus surattensis</i> L.	MALVACEAE	ชะมด	ใบและผลรสเปรี้ยวกิน เป็นผัก
81	<i>Hodgsonia macrocarpa</i> (Blume) Cogn. var. <i>capniocarpa</i> (Ridl.)	CUCURBITACEAE	มะกั้ง	เมล็ดนำไปประกอบ อาหาร
82	S.L.Tsai ex A.M. Lu & Z.Y. Zhang			
83	<i>Horsfieldia ridleyana</i> (King) Warb.	MYRISTICAEAE	เลือดควาย	กินเป็นผลไม้
84	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	SAURURACEAE	ผักคาวทอง	กินเป็นผัก
85	<i>Hydrocharis dubia</i> (Blume) Backer	HYDROCHARITACEAE	ผักเต่า	ใบอ่อนกินเป็นผัก
86	<i>Hygroryza aristata</i> Nees	GRAMINEAE	หญ้าพองลม	กินเมล็ดเป็นอาหาร
87	<i>Hyptis suaveolens</i> (L.) Poi.	LABIATAE	แมงลักคา	ใบและยอดนำไป ประกอบอาหาร
88	<i>Lepisanthes fruticosa</i> (Roxb.) Leenh.	SAPINDACEAE	ชำมะเลียง	เมล็ดนำไปประกอบ อาหาร
89	<i>Limnophila rugosa</i> (Roth) Merr.	SCROPHULARIACEAE	ผักกะโถม	ใบกินเป็นผัก
90	<i>Mangifera cochinchinensis</i> Engl.	ANACARDIACEAE	มะม่วงกิเลน	กินเป็นผลไม้
91	<i>Mangifera gedebe</i> Miq.	ANACARDIACEAE	มะม่วงปาน	กินเป็นผลไม้
92	<i>Mangifera lagenifera</i> Griff.	ANACARDIACEAE	มะม่วงป้อม	กินเป็นผลไม้
93	<i>Mangifera sylvatica</i> Roxb.	ANACARDIACEAE	มะม่วงขี้ไต	กินเป็นผลไม้

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
94	<i>Melocalamus compactiflorus</i> (Kurz) Benth.	GRAMINEAE	ไผ่หางช้าง	กินหน่อเป็นอาหาร
95	<i>Microcos fibrocarpa</i> (Mast.) Burret	TILIACEAE	พลาขน	กินเป็นผลไม้
96	<i>Mischocarpus pentapetalus</i> (Roxb.) Radlk.	SAPINDACEAE	พะบัง	กินเป็นผลไม้
97	<i>Nymphaea nouchali</i> Burm. f.	NYMPHAEACEAE	บัวเผื่อน	เหง้าและดอกกินเป็นผัก
98	<i>Olax imbricata</i> Roxb.	OLACACEAE	หลุมนก	กินเป็นผลไม้
99	<i>Passiflora laurifolia</i> L.	PASSIFLORACEAE	เสาวรส	กินเป็นผลไม้
100	<i>Persicaria attenuata</i> (R. Br.) Soják	POLYGONACEAE	ผักไผ่หน้า	ใบกินเป็นผัก
101	<i>Persicaria hydropiper</i> (L.) Spach	POLYGONACEAE	ผักไผ่หน้า	ใบอ่อนกินเป็นผัก
102	<i>Persicaria orientalis</i> (L.) Spach	POLYGONACEAE	ผักเอื้อง	ยอดอ่อนกินเป็นผัก
103	<i>Phoenix dactylifera</i> L.	PALMAE	อินทผลัม	กินเป็นผลไม้
104	<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels	EUPHORBIACEAE	มะยม	กินเป็นผลไม้
105	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	PIPERACEAE	ข่าพลู	ใบกินเป็นผัก
106	<i>Prunus cerasoides</i> D. Don	ROSACEAE	ชมพูภูภิงค์	กินเป็นผลไม้
107	<i>Prunus domestica</i> L.	ROSACEAE	พลัม	กินเป็นผลไม้
108	<i>Psidium cujavillus</i> Burm.f.	MYRTACEAE	ฝรั่งหนู	กินเป็นผลไม้
109	<i>Salacia grandiflora</i> Kurz	CELASTRACEAE	ดาส้ม	กินเป็นผลไม้

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
111	<i>Salacia macrophylla</i> Blume	CELASTRACEAE	สะเดาเย็น	กินเป็นผลไม้
112	<i>Salacia oblongifolia</i> Blume	CELASTRACEAE	สะเดาหด	กินเป็นผลไม้
113	<i>Salacia viminea</i> Wall. ex M.A.Lawson	CELASTRACEAE	สะเดาตาล	กินเป็นผลไม้
114	<i>Saraca indica</i> L.	LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE	โสก	ใบอ่อนและดอกกินเป็นผัก
115	<i>Schismatoglottis calyptata</i> (Roxb.) Zoll. & Moritzi	ARACEAE	บอนเขียว	ใบอ่อนและลำต้นนำไปประกอบอาหาร
116	<i>Schizostachyum aciculare</i> Gamble	GRAMINEAE	หลอด	กินหน่อเป็นอาหาร
117	<i>Smilax megacarpa</i> A. DC.	SMILACACEAE	เขืองลูกแดง	เหง้าสีแดงกินเป็นผัก
118	<i>Sorghum propinquum</i> (Kunth) Hitchc. var. <i>siamensis</i> Snowden	GRAMINEAE	หญ้าพง	กินเมล็ดเป็นอาหาร
119	<i>Sphenoclea zeylanica</i> Gaertn.	SPHENOCLEACEAE	ผักปอด	ยอดอ่อนหรือใบอ่อนกินเป็นผัก
120	<i>Spondias lakonensis</i> Pierre	ANACARDIACEAE	มะห่อ	กินเป็นผลไม้
121	<i>Suaeda maritima</i> (L.) Dumort.	CHENOPODIACEAE	ชะคราม	ใบกินเป็นผัก
122	<i>Syzygium pycnanthum</i> Merr. & L.M.Perry	MYRTACEAE	หว้าดอกจุกแน่น	ผลและดอกกินเป็นผัก
123	<i>Thyrsostachys oliveri</i> Gamble	GRAMINEAE	ไผ่รวกดำ	กินหน่อเป็นอาหาร
124	<i>Trianthema portulacastrum</i> L.	AIZOACEAE	ผักเบี้ยหิน	ใบกินเป็นผัก
125	<i>Triphasia trifolia</i> (Burm.f.) P.Wilson	RUTACEAE	มะนาวเทศ	กินเป็นผลไม้
126	<i>Uvaria cordata</i> (Dunal) Alston	ANNONACEAE	นมช้าง	กินเป็นผลไม้

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ชื่อทางราชการ	ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร
127	<i>Vallisneria spiralis</i> (Roth) Kuntze	APOCYNACEAE	ขามะนาด	ใบดอกและผลกินเป็นผัก
128	<i>Vallisneria spiralis</i> L.	HYDROCHARITACEAE	สันตะวาใบข้าว	ใบอ่อนกินเป็นผัก
129	<i>Xanthophyllum</i> <i>obscurum</i> A.W.Benn.	XANTHOPHYLLACEAE	ขุมแสงลูกยาน	กินเป็นผลไม้
130	<i>Xerospermum</i> <i>laevigatum</i> Ralk.	SAPINDACEAE	คอแลน	กินเป็นผลไม้
131	<i>Ximenia Americana</i> L.	OLACACEAE	พุทราทะเล	ผลอ่อนกินเป็นอาหาร
132	<i>Zanthoxylum armatum</i> DC.	RUTACEAE	หมักก้าก	ใบกินเป็นผัก
133	<i>Zehneria marginata</i> (Blume) Keraudren	CUCURBITACEAE	แตงหนู	กินเป็นผลไม้
134	<i>Zingiber ottensii</i> Valeton	ZINGIBERACEAE	ไพลดำ	เหง้ามีรสเผ็ดร้อนเป็นสมุนไพร
135	<i>Ziziphus calophylla</i> Wall.	RHAMNACEAE	ชินชี่	กินเป็นผลไม้