

## พืชที่ใช้เป็นอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

กลุ่มชนพื้นบ้านนำพืชหลากชนิดมาใช้เป็นอาหาร แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นตามวัฒนธรรมการบริโภคของชนเผ่า การศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านในเรื่องของพืชอาหารพื้นบ้านจะเน้นเฉพาะพืชที่เก็บหาได้ในธรรมชาติ จากป่าท้องทุ่ง ฯลฯ พืชป่าหลายชนิดถูกนำมาปลูกทั้งในสวนครัว ไร่ปลูกผลไม้ หรือในบริเวณหมู่บ้าน เพื่อความสะดวกในการเก็บหามาใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน พืชอาหารบางชนิดเป็นที่นิยมกันทั่วไปเกิดการแก่งแย่งเก็บหาออกจากป่าจนเกินกำลังผลิตทำให้ผลผลิตในธรรมชาติ ลดลง ไม่เพียงพอต่อความต้องการ ในปัจจุบันได้มีการนำพืชป่าดังกล่าวมาปลูกขยายพันธุ์ในสวนหรือในแปลง เพื่อเก็บผลผลิตเป็นการค้า เช่น สะตอ เนียง ผักหวาน ผักกระเฉด ฯลฯ พืชอาหารที่ใช้บริโภคเก็บหาในธรรมชาติบางครั้งจะพบวางขายตามตลาดสดในชนบทจำแนกออกเป็นกลุ่มได้

### กลุ่มพืชผักพื้นบ้าน

รวมถึงพืชชั้นต่ำจำพวกสาหร่าย เห็ด เฟินจนถึงพืชชั้นสูงทั่วไป ชนพื้นบ้านนำส่วนต่างๆ ของพืชมาใช้บริโภคตามความเหมาะสม ได้แก่ ส่วนของราก หัว เหงา ลำต้น ยอด ใบ ดอก ผล เมล็ด หรือใช้ทั้งต้น วิธีการประกอบอาหารอาจจะใช้เป็นผักสด ผักลวก ผักดอง ต้มใส่ในแกงผัด หรือใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร พืชผักพื้นบ้านของไทย เช่น

เหา (*Spirogyra* sp.) สาหร่ายสีเขียวน้ำจืดใช้กินเป็นผักกับน้ำพริก ลาบ ปนในแกงส้ม หรือ ผัดกับไข่

เห็ด ที่เกิดตามธรรมชาติและนำมาเป็นอาหารมีหลายชนิด ส่วนใหญ่จะปรุงให้สุกเสียก่อนโดยการนึ่ง ย่าง ต้ม หรือผัด ใช้กินกับน้ำพริก ใส่แกงหรือผัดผัก เช่น

เห็ดไข่ห่าน (*Amanita vaginata*)

เห็ดดลม (*Lentinus praerigidus*)

เห็ดตีนตุ๊กแก (*Schizophyllum commune*)

เห็ดโคน (*Termitomyces fuliginosus*)

เห็ดเผาะหรือเห็ดถอบ (*Astreaus hygrometricus*)

เห็ดมันปูใหญ่ (*Cantharellus cibarius*)

เห็ดตับเต่า (*Boletus edulis*)

เห็ดหล่มขาวหรือเห็ดตะไคล (*Russula delica*)

เห็ดขมิ้นน้อย (*Craterellus* sp.)

เฟิน ใช้ส่วนของยอดอ่อนหรือใบอ่อนเป็นอาหาร ใช้เป็นผักสดหรือผักดอง หนึ่ง ลวก ผัดหรือใส่แกง เช่น ผักขาคีเขียด (*Ceratopteris thalictroides*)

ปรงสวน (*Stenochlaena palustris*)

ผักกูดขาว (*Diplazium esculentum*)

ผักแว่น (*Marsilea crenata*)

ผักกูด (*Pteridium aquilinum varyarrabense*)

ผักกะเหรียงหรือผักเหลียง (*Gnetum gnemon* var. *tenerum*) ไม้พุ่มจำพวกพืชเมล็ดเปลือย (*gymnosperm*) ทางภาคใต้ฝั่งทะเลอันดามัน ยอดและใบอ่อนนิยมใช้เป็นผักลวกจิ้มน้ำพริก ผัดใส่แกงทอดหมก

สะเดาหรือสะเดาไทย (*Azadirachta indicavar. siamensis*) ช่อดอกและใบอ่อนมีรสขมนำมาต้มหรือลวกเป็นผักจิ้มน้ำปลาหวาน

ผักไผ่ (*Polygonum odoratum*) ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้ปรุงอาหารประเภทยำต่างๆ

ผักชะยาหรือผักนุ่นย่า (*Caesalpinia mimosoides*) ใบอ่อนและช่อดอกอ่อน ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก

เลียบหรือผักเหือด (*Ficus lacor*) ใบอ่อนและยอดอ่อนใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือใช้ใส่แกงคั่วหรือแกงต้มกะทิ

ผักเค็ดหรือซুমเห็ดเล็ก (*Cassia occidentalis*) ยอดและใบอ่อนนำมาลวกเป็นผักจิ้ม

จุมกปลาหลด (*Oxystelma esculenta*) ยอดและใบอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม หรือยำ

เถย้านาง (*Tiliacora triandra*) ยอดและใบอ่อนใช้แกงเลียง ใบแก่นำมาปรุงแกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้

สันตะวาใบพาย (*Ottelia alismoides*) ใบอ่อนและช่อดอกใช้เป็นผักจิ้มสดหรือใช้แกงส้ม

ผักเผ็ด (*Spilanthes paniculata*) ดอกและใบสดใช้กินกับลาบ

ลั่นฟ้าหรือเพกา (*Oroxylum indicum*) ผักอ่อนสดใช้กินกับลาบและน้ำพริก

ผักสังหรือผักกระสัง (*Peperomia pellucida*) ยอดและต้นนำมาลวกกินกับลาบ แจ่ว

ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus*) ใบอ่อนนำมาลวกจิ้มน้ำพริก

ผักหวานป่า (*Melientha suavis*) ยอดและใบอ่อนนำมาลวกเป็นผักจิ้ม หากกินสดๆ จะมีกลิ่นเหม็นเขียวเล็กน้อย

บัวสาย (*Nymphaea lotus* var. *pubescens*) ก้านดอกใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริกหรือแกงเผ็ด

สะตอ (*Parkia speciosa*) นิยมกินกันมากทางภาคใต้ เมล็ดกินเป็นผักสดกับแกงเผ็ดต่างๆ หรือนำไปเผาไฟก่อน ไซ้ผัดเผ็ด ผัดเปรี้ยวหวานต้มกะทิ

เนียงหรือลูกเนียง (*Archidendron jiringa*) นิยมเฉพาะทางภาคใต้ ใช้เมล็ดเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก หรือกินกับอาหารเผ็ด ทำเป็นลูกเนียงเพาะและดองเป็นผักจิ้ม

เรียง (*Parkia timoriana*) นิยมเฉพาะทางภาคใต้เช่นกัน นำเมล็ดมาเพาะให้งอกรากเล็กนอยคล้ายถั่วงอก ใช้เป็นผักสด ผักดองจิ้มน้ำพริก กินกับแกงเผ็ด หรือนำมาแกง

ชะพลู (*Piper sarmentosum*) ใ้ใบกินกับเมี่ยงคำ

ขี้เหล็ก (*Cassia siamea*) ใบอ่อนและช่อดอกอ่อนใช้แกงขี้เหล็ก

ผักปอดหรือจุ่มปลา (*Sphenoclea zeylanica*) ยอดและต้นอ่อนใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก

หญ้าเอ็นยืดหรือผักกาดน้ำ (*Plantago major*) ยอดและใบอ่อนใช้เป็นผักสดกินกับลาบ

ผักปลัง (*Basella alba*) ช่อดอกอ่อน ยอดและใบอ่อนลวกจิ้มน้ำพริกและใช้แกงกะทิ

แคหางค่าง (*Markhamia stipulata*) แคบีด (*Fernandoa adenophylla*)

และแคป่าหรือแคทุ่ง(*Dolichandrone serrulata*) ใ้กลีบดอกผัดหรือยำ

โสนหรือโสนกินดอก (*Sesbania javanica*)

ช่อดอกสีเหลืองใช้เป็นผักสดหรือต้มเป็นผักจิ้มตองน้ำเกลือเป็นผักตอง หรือชุบไข่ทอด

สลิดหรือขจร (*Telosma minor*) ใ้ดอกเป็นผักสดหรือต้มให้สุก หรือผัดใส่ไข่

อาวหรือดอกอาว (*Curcuma sessilis*) ใ้ช่อดอกอ่อนเป็นผักสด

จิวหรือจิวแดง (*Bombax ceiba*) ใ้เกสรตัวผู้แห้งที่ร่วงหล่นจากดอกนำมาปรุงกับแกงส้มแกงเผ็ด ใบอ่อน ดอกตูมและผลอ่อนใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก

กระโดน (*Careya sphaerica*) ยอดอ่อนกินเป็นผักสดกับน้ำพริก

เอื้องหมายนาหรือเอื้องต้น (*Costus speciosus*) หน่ออ่อนต้มใช้เป็นผักจิ้ม

เสม็ดขุน (*Syzygium grata*) ยอดอ่อนใช้เป็นผักสด

เมาะหรือกระดาศขาว (*Alocasia odora*) ยอดอ่อนใช้แกงเลียง แกงเผ็ด แกงไตปลา

หวาย (*Calamus spp.*) หวายแทบทุกชนิดใช้เป็นอาหารได้ โดยใ้ส่วนของเนื้ออ่อนคอดนหรือสวนโคนใบเมื่อลอกกาบใบออก จะพบเนื้ออ่อนกินสดๆ หรือปรุงอาหารอย่างอื่น

หวายงวย (*Calamus peregrinus*) ผลสุกมีรสเปรี้ยว ใ้ใ้แกงให้มีรสออกเปรี้ยว

พยอมหรือสุกรม (*Shorea roxburghii*) ดอกใ้ใ้แกงส้ม แกงเลียง ลวกจิ้มน้ำพริก ทอดกับไข่

ชะมวงหรือส้มวง (*Garcinia cowa*) ใบมีรสเปรี้ยว ใ้ใ้ต้มปลา ต้มหมู ต้มเครื่องใน

ส้มแขกหรือส้มพะงูน (*Garcinia atroviridis*)

ผลสดและเนื้อในผลตากแห้งมีรสเปรี้ยวใ้ใ้ต้มเนื้อต้มปลา แกงส้ม และน้ำแกงขนมจีน

มันปู (*Glochidion wallichianum*) ยอดอ่อนกินเป็นผักสด นิยมกินกับขนมจีนทางภาคใต้

มะกอกป่า (*Spondias pinnata*) ใบอ่อนและช่อดอก ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริกและหลน

แพบหรือหูลิง (*Hymenocardia wallichii*) ผลอ่อนกินสด ใ้แกงเลียง แกงส้ม

พาโหมหรือกระพังโหม (*Paederia linearis* และ *P. foetida*)

ใช้เป็นผักผสมขวยำทางภาคใต้จิ้มน้ำพริก ทั้งผัดทั้งต้ม กินกับแกงไตปลา

ผักหนาม (*Lasia spinosa*) ยอดอ่อนต้มจิ้มน้ำพริก แกงส้ม ผัด

ลำต้นอ่อนปอกผิวออกตองเป็นผักแกงลมแกงไตปลาและขนมจีน

กุ่มน้ำ (*Crateva magna* และ *C. religiosa*) ใบอ่อนและดอก ลวกหรือดองเป็นผักจิ้มน้ำพริก

กำจัดต้น (*Zanthoxylum limonella*) เมล็ดใช้เป็นเครื่องเทศผสมกับเครื่องแกงให้มีรสหอมและเผ็ดร้อน ใบอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม

สะทอนหรือสะทอนน้ำผัก (*Millettia utilis*) ชาวบ้านแถบจังหวัดเลย เพชรบูรณ์ พิษณุโลก นำใบสะทอนมาหมักเพื่อทำเครื่องปรุงอาหารที่มีรสเค็มหอมคล้ายน้ำปลา

## กลุ่มพืชไม้ผล

พรรณไม้ในป่าหลายชนิดให้ผลที่มีรสและคุณค่าทางโภชนาการ ชนพื้นบ้านนำมาใช้บริโภคแบบผลไม้เศรษฐกิจทั่วไป มีเพียงไม่กี่ชนิดที่นำมาปลูกตามบ้านหรือหัวไร่ปลายนา เช่น

คอแลนหรือหมากแวว (*Nephelium hypoleucum*) ผลคล้ายลิ้นจี่ แต่มีเมล็ดใหญ่เนื้อหุ้มเมล็ดบาง รสค่อนข้างเปรี้ยว ใช้กินกับเกลือหรือน้ำปลารสหวาน

เงาะขนสั้น (*Nephelium ramboutan-ake*) ผลคล้ายเงาะแต่ขนสั้นเหลือแคโคน เนื้อหุ้มเมล็ดรสหวานไม่เท่าเงาะ พบบางตามตลาดชนบททางภาคใต้ตอนล่าง มีมากในประเทศมาเลเซีย

ตะคร้อหรือมะโจ๊ก (*Schleichera oleosa*) ผลสุกกินได้

กระหรือประ (*Elateriospermum tapos*) ทางภาคใต้นำเมล็ดมาคั่วแกะกินเนื้อใน

หว่า (*Syzygium cumini*) ผลสุกสีดำ รสฉ่ำหวาน

มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica*) ผลสดใช้ต้มหรือเคี้ยวทำให้ชุ่มคอ แก้กะหายน้ำ ผลแห้งนำมาต้มดื่มแก้ไอ แก้ไข้

มะดัน (*Garcinia schomburgkiana*) ผลมีรสเปรี้ยวจัดใช้แทนมะนาวได้ดี มักนิยมนำไปดองน้ำเกลือเพื่อทำโสรสเปรี้ยวลดและเก็บไว้ได้นาน

ก๋อหนาม ก๋อเตี้ย ก๋อแป้น (*Castanopsis* spp.) ไม้ก๋อหลายชนิดมีผลที่มีหนามหุ้ม เมื่อนำเมล็ดไปคั่วแกะกินเนื้อใน ได้รสหวานมันคล้ายลูกเกาลัด

ลูกมุดหรือส้มมุด (*Mangifera foetida*) นิยมปลูกตามบ้านหรือหัวไร่ปลายนาทางภาคใต้ผลสุกมีกลิ่นหอม รสหวาน ผลดิบนำมาทำมะม่วงดองได้เช่นเดียวกับมะม่วง

มะเฒ่าหลวง (*Antidesma bunius*) และ มะเฒ่า (*A. ghaesembilla*) ผลเล็กจำนวนมากออกเป็นพวงบนช่อ ผลสุกสีดำ รสหวานอมเปรี้ยว

เขลงหรือหยีหรือนางดำ (*Dialium cochinchinensis*) ผลสุกสีดำ เนื้อหุ้มเมล็ดนุ่มสีน้ำตาลรสหวานอมเปรี้ยว นิยมนำไปคลุกหรือเคลือบน้ำตาลเรียกลูกหยี ชนิดผลโตเรียก กากหยี (*Dialium indum*) พบทางภาคใต้

ตำหรือลูกชิต (*Arenga pinnata*) ปาล์มออกผลเป็นทะลาย เนื้อในผลกินได้ แต่ต้องต้มให้สุกเสียก่อน นิยมนำไปเชื่อมน้ำตาล เรียกลูกชิต

จาก (*Nypa fruticans*) ปาล์มในป่าโกงกางออกผลเป็นทะลาย เนื้อในผลที่ยังไม่แข็ง มีรสหวานกินได้สดๆ แต่เมื่อผลแก่จัดเนื้อในจะแข็งและมีแป้งมาก ต้องนำมาบดเสียก่อนจึงนำมาทำอาหารได้

มะตูม (*Aegle marmelos*) เนื้อของผลสุกเมื่อแกะเมล็ดทิ้งไปกินได้ รสหวาน ผลดิบนำมาฝานเป็นแผ่นตากให้แห้งแล้วเอาไปย่างไฟพอเกรียม ไซซงนำรอนแทนชาได้ เรียกขามะตูมหรือนำมะตูม

มะไฟหรือมะไฟป่า (*Baccaurea sapida*) ผลสุกรสหวานเช่นเดียวกับมะไฟบ้าน แต่มะไฟในป่าผลมักจะมีรสหวานอมเปรี้ยว บางต้นมีรสเปรี้ยวจัด

ละไมหรือรำไบ (*Baccaurea motleyana*) ผลสุกกินได้คล้ายมะไฟ รสหวานอมเปรี้ยว

ส้มโหลกหรือส้มहुก (*Baccaurea lanceolata*) ผลคล้ายมะไฟ ผลสุกสีนวล รสเปรี้ยวจัด เปลือกหนาใช้ประกอบอาหาร

ลั้งแขหรือลำแข (*Baccaurea macrophylla*) ผลใหญ่ เปลือกหนามาก เมล็ดมีเนื้อหนารอบรสหวาน

ละมุดสีดาหรือละมุดไทย (*Manikara kauki*) ผลรูปไข่ขนาดพุทรา สุกสีน้ำตาลอมเหลือง รสหวานมี ๒-๓ เมล็ด เป็นผลไม้พื้นบ้านของไทยในสมัยก่อน ปัจจุบันหายาก