

พืชอาหารในป่าชายเลนป่าชุมชนบ้านเปร็ดใน

ป่าชายเลนบ้านเปร็ดใน มีพันธุ์ไม้มากมายหลายชนิดทั้งแบบต้น, เถา, ไม้พุ่ม, ไม้ล้มลุกพืชจำพวกปาล์ม ตระกูลเฟิร์น โดยที่พันธุ์ไม้เหล่านี้ สามารถนำมาทำเป็นอาหารรับประทานได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นผลผลิตจากป่าชุมชนโดยอาศัยหลักภูมิปัญญา พื้นบ้าน ว่าพันธุ์ไม้แต่ละชนิดใช้ทำอะไรได้บ้าง ไม่ว่าจะเป็นผัก 각종จิมประกอบน้ำพริก, พล่า, หรือลaban ใช้เป็นส่วนประกอบในการแกงต่างๆ เป็นต้น สามารถรวบรวมได้ 15 ชนิด ดังต่อไปนี้



1. โคงกงใบเล็ก *Rhizophora apiculata Bl.*

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

โคงกงใบเล็กเป็นไม้ยืนต้น ไม่ผลัดใบขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 20 – 40 เมตร เปลือกสีเทาดำ ผิวเปลือกเรียบแตกเป็นร่องเล็กๆ ตามความยาวของลำต้นเห็นชัดเจนมากกว่าร่องตามแนวขวาง เรือนยอดแคบ รูปปริramid บริเวณโคนต้นมีรากค้ำจุนทำหน้าที่พยุงลำต้น มักมีรากอากาศ ซึ่งเกิดจากกิ่งตอนบน มักขึ้นได้ดีในบริเวณที่ดินเลนอ่อน ไม่ลึกมากนัก มีน้ำทะเลท่วมถึงเสมอ โดยเฉพาะพื้นที่ติดทะเลปากแม่น้ำ คลอง

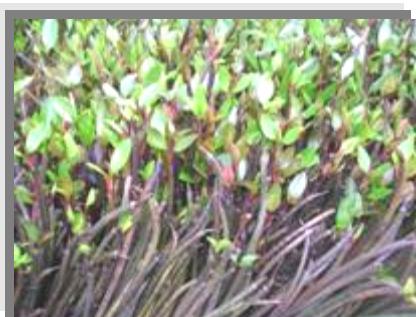
ใบ เดี่ยวเรียงตรงข้ามสลับทิศทางกัน แผ่นใบรูปขอบขนานแกมรี กว้าง 4 – 8 เซนติเมตร ยาว 7 – 18 เซนติเมตร ฐานใบสอบเข้าหากัน เส้นกลางใบด้านท้องใบสีแดงเรื่อๆ ก้านใบอ่อนสีแดง ปลายใบแหลม

ดอก ช่อดอกเกิดที่ง่ามใบ ช่อดอก มี 2 ดอก กลีบดอก มี 4 กลีบ สีขาวยาว 2 – 3 เซนติเมตร ออกดอกในราวดีอนกันยายน – มกราคม

ผล รูปผลแพรกลับ ผิวหยาบ สีน้ำตาลเข้ม จะงอกตั้งแต่ผลยังติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยงซึ่งมักเรียกว่า “ฝึก” มีผิวเรียบสีเขียว ความยาวประมาณ 20 – 40 เซนติเมตร ฝึกจะหลุดหล่นได้เองเมื่อแก่ ราวดีอนเมษายน – ธันวาคม



ต้นโกงกางใบเล็ก



ฝึกโกงกางใบเล็ก

ยอดอ่อนโกงกางใบเล็ก

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ฝึกแก่ของโคงกงใบเล็ก นำมาหั่นเป็นแว่น ไขลอกหรือตำให้แตกผสมกับปูน กินหมาก ใช้เคี้ยวแทนหมากพูลได้
2. ยอดอ่อน และดอกอ่อน ของโคงกงใบเล็ก สามารถนำมารับประทานเป็นผักสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก รับประทานกับลาบหรือปลา ซึ่งถ้ารับประทานสดได้รสชาติที่ มันผสมกับผัด สามารถดับกลิ่นความอาหารได้ดี แต่หากนำไปลวกรสผัดจะน้อยลง



ยอดอ่อนและใบอ่อนของโคงกงใบเล็ก นำมารับประทานกับน้ำพริก หรือลาบ

ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

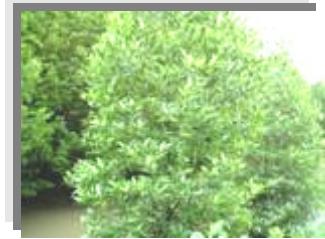
1. เปเลือกใช้ต้มกับน้ำเป็นยาสมาน แก้ท้องร่วง คลื่นเทียน อาเจียน แก๊บิดเรือรัง บำบัดเบาหวาน แก้แพลงฟิกข้าวมน้ำเหลืองเลี้ยง ใช้กินแทนหมาก ใช้ล้างบาดแผลเรือรัง หรือตำพอกห้ามเลือด ในบาดแผลสดได้ดี หรือเผาใส่แพลสด
2. ใบชงน้ำดื่มแก้ไข้
3. ใบอ่อน เคี้ยวให้ละเอียดพอกแพลสด ห้ามเลือด และป้องกันเชื้อโรคได้
4. ยอดอ่อน นำมาเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกเป็นอาหารได้
5. ผลอ่อน เคี้ยวแล้วพ่นใส่แพล แก้พิษปลาดุกทะเล ปลากระเบน

2. โคงกงใบใหญ่ *Rhizophora mucronata Poir.*

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

โคงกงใบใหญ่เป็นไม้ยืนต้น ไม่ผลัดใบ ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 30 – 40 เมตร เปเลือกสีเทาดำ แตกเป็นเป็นร่องทึ่งตามยาว และตามขวาง ผิวเปลือกเรียบแตกเป็นช่องตารางสีเหลี่ยม รอบ ๆ โคนต้นมีรากค้ำจุนทำหน้าที่พยุงลำต้นขึ้นได้ดี ในบริเวณที่เป็นดินเนินอ่อนหรือลึก ริมชายฝั่งทะเล ริมคลอง ที่น้ำทะเลท่วมถึง สมำเสมอ และเป็นเวลานาน

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม สลับทิศทางกัน
แผ่นใบอวบน้ำเงิน รูปรีกว้าง หรือรูปปี ขนาด $5 - 13 \times 8 - 24$ เซนติเมตร ปลายใบมีติ่งแหลม ฐานใบสอบเข้าหากันรูปลิ่ม หูใบที่ปลายยอด สีเขียวอมเหลืองยาว $5 - 9$ เซนติเมตร



ดอก ออกรูปเป็นช่อที่ท่อนใบ ก้านช่อดอกยาว $3 - 7$ เซนติเมตร ช่อหนึ่ง ๆ มี $2 - 12$ ดอก กลีบเลี้ยงสีเหลืองอ่อน 4 กลีบ รูปไข่ มีกลีบดอก 4 กลีบ สีขาวรูปใบหอก ออกรูก็เดือนกันยายน - ตุลาคม

ผล รูปไข่ ยาว แคบลงทางส่วนปลาย ผล ขนาด $2 - 3.5 \times 3 - 8$ เซนติเมตร สีน้ำตาล - เขียว ผิวผลหยาบ งอกตั้งแต่ผลยังติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยงหรือฝักสีเขียว มีตุ่มหัวทั้งฝักขนาด $1.4 - 1.9 \times 30 - 80$ เซนติเมตร ฝักแก่เดือนมีนาคม - สิงหาคม

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. การใช้ประโยชน์ด้านอาหารของโคงกางใบใหญ่คือ สามารถนำยอดอ่อนและใบอ่อนมาปรุงทานกับน้ำพริก เช่นเดียวกับโคงกางใบเล็ก

2. ผลแก่ของโคงกางใบใหญ่ส่วนที่อยู่เหนือฝัก (ผลแบบ Fresh Berry) สามารถนำมาผ่า แล้วนำส่วนที่เป็นเนื้ออ่อนนุ่มสีขาว まるับประทานได้



ใบโคงกางใบใหญ่



ยอดอ่อนโคงกวงใบใหญ่

ประโยชน์ด้านพิชสมุนไพร

1. เปเลือกใช้ต้มกับน้ำเป็นยาสมาน แก้ท้องร่วง คลื่นเทียน อาเจียน แก๊บิดเรื้อรัง บำบัดเบาหวาน แก้แพลงฟ์ช้ำบวนน้ำเหลืองเลี้ยง ใช้กินแทนಹมาก ใช้ล้างบาดแผลเรื้อรัง หรือทำพอกห้ามเลือด ในบาดแผลสดได้ดี หรือเผาใส่แพลงสต
2. ใบซงน้ำดื่มแก้ไข้/ใบอ่อน เคี้ยวให้ละเอียดพอกแพลงสต ห้ามเลือด และป้องกันเชื้อโรคได้
3. ยอดอ่อน เป็นผักสดจิมน้ำพริก/ผลอ่อน เคี้ยวแล้วพ่นใส่แพลง แก๊พิษปลา ดูกะเล ปลากระเบน



ยอดอ่อน และใบอ่อนของโคงกวงใบใหญ่นำมารับประทานกับน้ำพริก และลวน

3. ขูลี่ *Pluchea indica* Less.

วงศ์ : COMPOSITAE

ขูลี่เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก พุ่มตั้งตรง ขึ้นอยู่ร่วมกันเป็นกอ สูง 1 – 1.5 เมตร มีชันเล็ก และละเอียดปกคลุมตามกิ่งใบ พับได้หัวไป ในที่ดินเค็ม ริมน้ำต่อนบนป่าชายเลน ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตัวสลับ แผ่นใบรูปไข่กลับ คล้ายใบพุตรา ขนาด 1 – 3 x 2 – 6 เซนติเมตร ปลายใบมน หรือกลม ฐานใบสอบเรียว ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย มีขนปกคลุมเล็กน้อย ก้านใบสั้นมาก ใบมีกลิ่นหอมฉุน

ดอก ออกรอดอกที่ปลายกิ่ง เป็นแบบช่อกระฉูกແน่น เป็นพุ่มคล้ายดอกสาบเลือว ใบประดับรูประ愽 ฐานกลม ใบประดับเรียงตัวเป็นแฉว กลีบดอกรูปเส้นด้าย ยาว 0.3 เซนติเมตร สีม่วงอ่อน

ผล เป็นแบบผลแห้งเมล็ดล่อน รูปทรงกระบอก ขนาด 0.1 – 0.4 เซนติเมตร ผลเกลี้ยง



ต้น ใบ และดอก ของต้นขูลี่

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ใบอ่อน และยอดอ่อนของขูลี่นำมารับประทานเป็น ผักสดจิ่มน้ำพริก หรือพากลางกับปลาได้ให้รสชาดเผ็ด คล้ายใบสะระแหน่

2. สามารถนำไปมาต้มดื่ม แทนน้ำชาได้



ใบอ่อน และยอดอ่อนของขุ่นนำมารับประทานนำพิกรหรือลาบ

การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ล้ำตัน ใช้ปรุงเป็นยาต้มรับประทานขับปัสสาวะ แก้อัมพาต แก้วัณโรค ที่ต่อมน้ำเหลือง ช่วยย่อย แก้โรคเบาหวาน
2. เปเลือก ต้มน้ำเอาไ้อมทวารหนัก และรับประทาน แก้โรคคิดสีดวงทวาร ใช้เปลือกต้นชุด渺ชนออก แบ่งเป็นสามส่วน 1) นำมาตากแห้งทำยาสูบ 2) นำมาต้มรับประทาน 3) ต้มน้ำเอาไائمทวารหนัก ทำเป็นเส้นตากแห้ง คล้ายยาสูบ มวนสูบแก้โรคคิดสีดวงจมูกได้
3. ใบ มีกลิ่นหอม ต้มน้ำดื่มแทนน้ำชา เพื่อลดน้ำหนัก แก้ปวดเมื่อย ขับรดดูขาว แก้แพลงอักษะขับปัสสาวะ และต้มน้ำอาบบำรุงประสาท เป็นยาบีบมดลูก น้ำคันแก้โรคบิด ต้มผสมเกลือกินแก้ปากเหม็น ระงับกลิ่นตัว สำหรับแก้แพลงอักษะเสบอาจใช้ในสูตรตำพอกบริเวณที่เป็น
4. ใบและราก รับประทานเป็นผัด สมาน แก้ไข้ ขับเหงื่อ พอกแก้แพลงอักษะเสบ ทำเป็นขี้ผึ้งทาแพลง เรื้อรัง
5. ใบและต้นอ่อน ตำผสมแลกօหစօล์ทากหลัง บริเวณเหนือใจแก้ปวดเอว ท้าแก้ปวดในโรคไขข้ออักษะเสบ ต้มน้ำอาบแก้โรคหิด โรคเรื้อน แก้ประดง
6. ราก แก้แพลงอักษะเสบใช้รากตำสูตรพอกบริเวณที่เป็น

4. jak *Nypa fruticans* Wurmb.

วงศ์ : PALMA

jak เป็นไม้จำพวกปาล์ม มีขนาดเล็ก ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ได้ดิน มีรากอวบน้ำ อัดแน่นบริเวณกอก เหง้ามีลักษณะคล้ายฟองน้ำ มักจะมอมอยู่ในโคลน และอยู่ใต้น้ำขณะน้ำท่วม จากรากขึ้นตามริมแม่น้ำลำคล่องที่เป็นน้ำกร่อย

ใบ เป็นแบบขนนกยาว 4 – 9 เมตร ลักษณะแข็ง ตั้งตรงชี้ขึ้น ใบย่อยรูปใบหอก ยาว 0.9 – 1.3 เมตร เรียงตัว 2 แฉวคล้ายใบมะพร้าว มีการใหญ่เป็นกอก ฐานใบอวบน้ำ ช้อนทับกัน

ดอก ออกที่จ่ามใบ บริเวณใกล้ปลายยอด ดอกเป็นดอกแยกเพศแต่อยู่ต้นเดียวกัน ดอกเพศเมียเป็นช่อกระ冢กแน่น ล้อมรอบด้วยดอกเพศผู้เป็นช่อเชิงลด ขนาดเล็ก ซึ่งดอกเพศผู้นี้จะเรียงอยู่บนช่อต้นของแบบหางกระรอก ก้านดอก สีน้ำตาล ดอกสีเหลืองเข้ม

ผล ออกเป็นช่อ แต่ละช่อมีจำนวนมาก ช่อผลห้อยลง ผลอัดกันแน่น เป็นรูปทรงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 30 ซม. ผลเป็นเหลี่ยมรูปทรงรี ยาว 7 – 10 ซม. ผลอ่อนสีเขียว และเป็นสีดำเมื่อแก่ ผลแห้งติดอยู่บนต้นก่อนที่จะร่วงหล่น เปลือกของผลเป็นเส้นใยอัดกันแน่น เมล็ดรูปไข่ สีขาว แข็ง ยาว 3 – 5 ซม. รับประทานได้ ผลแก่ร้าวเดือน ตุลาคม – ธันวาคม



ต้น jak



ผล jak

ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ผลอ่อนของ jak (อายุประมาณ 4 เดือน) นำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ เพื่อทำเป็นผักดอง หรือผักแกง
2. ผลจากอายุประมาณ 5 – 7 เนื้อในผล รับประทานได้คล้ายถุงชิด

3. นำผลที่สุกแล้วมาผ่าแล้วจิ้มน้ำตาลหรือกินแบบสด ๆ
4. ผลจากน้ำไปเชื่อมเป็นของหวาน
5. ปั่นน้ำหวานจากต้นตาลเพื่อทำน้ำตาล
6. ช่อดอกอายุประมาณ 1 เดือนสามารถนำมาหั่น ทำเป็นผักจิ้มน้ำพริก โดยลวก หรือทานสด
7. ใบอ่อนใช้มวนบุหรี่



ถุงจากน้ำเชื่อม



ผลจากสุก นำมารับประทานโดยจิ้มน้ำตาล

ประโยชน์ด้านพีชสมุนไพร

1. ใบจาก มีรสเผ็ดแก็ลมจนต่าง ๆ ขับเสมหะ และดับพิษทึ้งปวง/ยอด เคี้ยวแก้มemaเหล้า เมากลืน
2. ราก ต้มเป็นยารับประทานแก้ปัสสาวะขุ่นขัน/หัวกับราก ต้มกับสารส้มดื่ม เป็นยาแก้นิ่วในไต ขับพิษปูน
3. ดอก กับดอกระกำ ดอกหลุมพี เพาไฟ ละลายด้วยน้ำอ้อยแก้วโรคตามขโมย
4. น้ำตาลจาก ใช้สมานริดสีดวงทวาร



ขนมจาก



ปาจาก

5. เบญจมาศน้ำเงิน *Wedelia biflora* (L.) DC.

วงศ์ : COMPOSITAE

เบญจมาศน้ำเงิน เป็นไม้พุ่มกึ่งเลื้อย มีกิ่งก้านมาก มักแผ่ยอดคลุมพื้นดินยาว 1 – 5 เมตร กิ่งใบและซ่อดอก มีขนสีขาวขึ้นคลุมอยู่

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงกันข้าม แผ่นใบรูปไข่แกมรูปขอบมนวนถึงรูปหอก สากมือ กว้างประมาณ 2 – 3.5 x 4.5 – 8 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบรูปลิ่ม ขอบใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ผิวใบ มักมีขนทึบสองด้าน เส้นใบเด่นชัด 3 เส้นจากโคนใบ ก้านใบยาว 2 – 3 เซนติเมตร



ดอก ออกเป็นช่อ ก้านเรียงตัวแน่นคล้ายดอกเดี่ยวบนปลายก้านช่อตามจ่าม之間 ใบ กิ่งยอด และเป็นกลุ่มตามปลายกิ่ง ก้านช่อออกยาว 1 – 7 เซนติเมตร ดอกเล็กมาก เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 – 2 เซนติเมตร สีเหลือง ออกดอกเดือนกรกฎาคม – กันยายน

ผล เป็นผลแห้ง รูปไข่กลับ ยาว 0.3 – 0.4 เซนติเมตร ด้านบนมีขนสั้นๆ เชิง และโถงอ พบรได้ทั่วไปตามป่าชายเลนที่ชื้นและ

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ในอ่อน และใบแก่ปานกลางนำมาแกงเผ็ดปลาไหลจะช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี
2. ในอ่อน นำมารับประทานสดจิ่มน้ำพริก หรือรับประทานกับลาบหรือพล่าจะได้รสชาติเผ็ด หรือฝาด

การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ใน ใช้บดเป็นยาพอกที่ท้องสตรีหลังคลอดบุตร รักษาอยปริแตกตามผิวหนัง และใช้พอกรอยด่างตามผิวหนัง ผลที่ถูกของมีคมบาด แมลงกัดต่อยเป็นฝี และอาการอักเสบบวม แก้เส้นเลือดсадได้ออกด้วย น้ำที่คั้นจากใบ นำมาผสมกับน้ำมันวัว ดีมเป็นยาบำรุงกำลัง หลังคลอดบุตร กล่าวกันว่าเป็นยาขับปัสสาวะ

2. ดอก เป็นยาถ่ายอย่างแรง
3. ราก ใช้เป็นยารักษาความโรคชนิดหนองใน และน้ำในกระเพาะปัสสาวะ



ໃບບົງຈາມຄັນໜ້າເຄີມທີ່ອ່ອນ ແລະ ແກ່ປານກລາງ
ນໍາມາຮັບປະການກັບນ້ຳພວິກ ລາບ ແລະ ພລ່າ

6. ປຽງທະເລ *Acrostichum aureum L.*

ວົງສີ : PTERIDACEAE

ປຽງທະເລ ເປັນພື້ນຈຳພວກເຟີຣົນ ມີລຳຕານເປັນເໜັງອູ້ຍືໄດ້ດິນ ທີ່ຈະໄວ້ລົ້າໃຫຍ່ໄດ້ ດົນຕັ້ນມີກາກຄ້າຢັນ
ທີ່ເໜັງມີເກລີດໃຫຍ່ສິ້ນໜ້າຕາລັກລ້າ ໂຄນຕັ້ນມີກາກຄ້າຢັນ

ໃບ ເປັນແບບໃບປະກອບແບບຂນົນກ ແຜ່ນໃບຮູບປິບໂຫຼກຂາດ $30 - 60 \times 60 - 180$ ເຊັນຕີເມຕຣ ກ້ານໃບມີໜານແຂງສັ້ນ ຈີ ໃບຍ່ອຍຮູບປິບຂອບຂານແຄບ ຂາດ $4 - 8 \times 30 - 50$ ເຊັນຕີເມຕຣ ມີ $15 - 30$ ຄູ່ ເຮັງສລັບ ຜິວເຮີຍເປັນມັນ ໃບໄມ່ສ້າງສປອຣ໌ ປລາຍ
ໃບກລມຄົງຫຍັກເວົ້າ ແລະ ມີຕິ່ງໜານສັ້ນ ຈິ ລານໃບຮູບປິບລົ່ມຄົງມນກລມ ສອງໜ້າງໄມ່ເຖິງກ້ານ ເສັ້ນ
ກລາງໃບນູ້ນເດັ່ນ ເສັ້ນໃບສານກັນເປັນຮ່າງແທ ກ້ານໃບຍ່ອຍສັ້ນ ໃບຍ່ອຍທີ່ສ້າງສປອຣ໌ອູ່ຕອນ
ປລາຍກິ່ງ ມີໜາດເລັກກວ່າໃບຍ່ອຍທີ່ໄມ່ສ້າງສປອຣ໌ ທີ່ຈຶ່ງອູ່ທາງດ້ານໂຄນໃບ ກລຸມອັບສປອຣ໌
ເຮັງຕັ້ງຊັດກັນ ເຕັມພື້ນທີ່ດ້ານລ່າງຂອງແຜ່ນໃບຍ່ອຍ ມີໜັກຄລຸມເລັກນ້ອຍ ຂໍາຍພັນອຸ ໂດຍໃຫ້
ສປອຣ໌ ແລະ ລຳຕັ້ນ ນັກໜີ້ເປັນກລຸ່ມຕາມທີ່ລຸ່ມໜີ້ແລະ ດ້ານໜັງປໍາຍເລັນ ແລະ ປັນນ້ຳກ່ອຍ
ແຕ່ບາງຄັ້ງຕາມທີ່ໂລ່ງໃນປ່າພຽງ



ต้นปรางกะเคล



ใบปรางกะเคล

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของปรางกะเคลนำมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริกให้สหวาน และมัน



การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ย่างจากลำต้น ใช้ท้าแพลงหรือฟี เพื่อดูดหนองและดับพิษ
2. ใช้หัว ฝนกับน้ำชาวข้าวทาแก้เริม ต้มพอกแพลงที่มีอาการบวมฟกช้ำ หัวของประเทศไทย หัวว่าวและหัวจากตำสมกัน ใส่น้ำใช้ท้าแพลงแก้เริม งูสวัด

7. ปรงหนู *Acrostichum speciosum Willd.*

วงศ์ : PTERIDACEAE

ปรงหนู มีลักษณะคล้ายปรงทะเล แต่ส่วนมากจะขึ้นแยกเป็นต้น น้อยครั้งที่จะพบขึ้นเป็นกลุ่ม

ใบ เมื่อ่อนปรงทะเล แต่ลักษณะกว่า กว้างประมาณ 3 – 4 เซนติเมตร ยาว 30 – 40 เซนติเมตร ใบที่ไม่สร้างสปอร์ปลายใบเรียวแหลม ก้านใบไม่มีหนามแหลมคม ปรงหนู พับใบป้าชายเลนที่ค่อนข้างสูง มีน้ำทະເລ່ວມถึงบางครั้ง



ต้นปรงหนู

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของปรงทะเล นำมาลวกเป็นผักประกอบจิ้มน้ำพริกให้รสหวาน และมัน



ยอดอ่อนของปรงหนูนำมาลวกจิ้มน้ำพริก หรือลาบ

8. ปอทะเล *Hibiscus tiliaceus L.*

วงศ์ : MALVACEAE

ปอทะเลเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กสูงประมาณ 3 – 10 เมตร เรือนยอดแห่งกว้าง ลำต้นมักดงอ ขึ้นตามชายทะเล แม่น้ำลำคลอง ภาຍใต้อุทิพลของน้ำกร่อย และมักนำไปปลูกเป็นไม้ประดับ เปลือกใช้ทำเชือก และหมันยาเรือ

เปลือก เปลือกนอกสีเทา หรือสีน้ำตาลอ่อน เรียบหรือแตกเป็นร่องตื้นๆ เปลือกชั้นในสีชมพูประขาว เหนียว สามารถลอกออกจากการลำต้นได้ง่าย

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบรูปหัวใจฐานกว้าง ขนาด $7 - 15 \times 8 - 15$ เซนติเมตร ผิวใบด้านบนมีขีนบางๆ ถึงเกลี้ยง ด้านท้องใบมีขีนละเอียดสีขาว ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบเว้าลึกขอบใบหยักมณฑ์ เส้นใบออกจากโคนใบ $7 - 9$ เส้น และที่เส้นกลางใบอีก $4 - 6$ คู่ มีทูใบขนาดใหญ่ยิ่ง 3 เซนติเมตร

ดอก ออกริบปaley กิ่ง เป็นช่อกระจุกหรือช่อแยกแขนง ก้านดอกยาว 1 เซนติเมตร ริ้วประดับรูปถ่าย ยาว $0.8 - 1$ เซนติเมตร ปลายแยกเป็นแฉกลีก $8 - 11$ แฉก แต่ละแฉกเป็นรูปสามเหลี่ยม วงศีบลีบเลี้ยงรูปประพังยาว 2 เซนติเมตร มี 5 กลีบ มีขีนละเอียด หนาแน่น แต่ละกลีบรูปใบหอกยาวกว่าหลอดกลีบเลี้ยง วงศีบดอกใหญ่รูปไข่กว้างสีเหลือง ก่อนจะเปลี่ยนเป็นสีแดง เส้นผ่าศูนย์กลาง $5 - 10$ เซนติเมตร โคนกลีบดอก ด้านในสีแดงเข้ม กลีบดอก 5 กลีบ ยาวกว่าหลอดเกรสรเพศผู้

ผล รูปไข่ เกือบกลม กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร มีขีนละเอียดที่หนาแน่น มีจะงอยลั้น ผลอยู่ภายนอกกลีบเลี้ยงรูปถ่ายที่ติดอย่างทนทาน ผลแก่แตกตามยาว 5 พู เมล็ดเล็กมีจำนวนมาก ออกริบ และผลเกือบตลอดทั้งปี



ต้น ใบ และดอกของปอทะเล

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ปอทะเลใช้เป็นส่วนผสมของขنمจัง

1.1 นำลำต้นปอทะเล มาเผาจนเป็นถ้า

1.2 เทถ้าปอทะเล ผสมกับน้ำสะอาด คนให้ละลายแล้วทิ้งไว้ให้

ตะกอนนอนกัน

1.3 เทเอาเฉพาะน้ำที่มีสีขาวขุ่น หรือสีเทา

1.4 นำน้ำที่ได้ มาผสมกับแป้ง หรือใช้แซ่บหนี่ยวนำไปทำขنمจัง

1.5 เมื่อนำไปนึ่งจะทำให้แป้ง หรือข้าวเป็นสีเหลืองอ่อน แป้งหรือข้าว

จะนุ่มหรืออ่อนชานน่ารับประทาน



ขنمจัง



การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ใบอ่อน ชงน้ำดื่มแก่ไอ แก้หลอดลมอักเสบ เป็นยาระบายอ่อน ๆ ทำเป็นผงใส่แพลสติด แพลเรือรัง
2. ต้มน้ำดื่มขับปัสสาวะ แก้ไข้ เป็นยาระบาย (ถ้าใช้มากทำให้คลื่นไส้อเจียน)
3. ใช้ดอกสด 2 – 3 ดอก ต้มกับน้ำครั้งถ่ายตะไส้ หรือต้มกับน้ำสด 25 – 30 มล. ทิ้งไว้ให้เย็น ใช้หยอดแก้อักเสบในช่องทุก

9. เป็งกะเล *Phoenix paludosa Roxb.*

วงศ์ : PALMAE



ช่อดอก ผล และยอดอ่อนของต้นเป็งกะเล



ต้นเป็งกะเล



ใบของเป็งกะเล

เป็นพืชจำพวกปาล์ม มีลำต้นเป็นทรงกระบอกสูงประมาณ 4 – 10 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 – 9 เซนติเมตร ขึ้นเป็นกอ มีใบหนาแน่นเป็นกลุ่ม ส่วนบนของลำต้นมีก้านใบซึ่งมีหนามติดอยู่ และมีการซึ่งเป็นเส้นใยสีเทาหุ้ม เป็นพังค์ขึ้นตามชายฝั่งทะเลหรือริมแม่น้ำลำคลอง ในระบบนิเวศน้ำกร่อย ซึ่งไม่เป็นพื้นที่น้ำท่วม

ใบ ขนาด 0.45×1.5 เมตร ใบโคลั่งสีเขียวเป็นมัน หรือสีเขียวอมเหลือง โคนใบมีเส้นใยเป็นกาบทุ่มลำต้น ในยื่อยเล็กแอบยาว ขอบพับเข้า ค่อนข้างแข็ง และตรงปลายใบห้อยลง ตามก้านใบด้านล่างมีหนามเรียวยาว แหลม และแข็ง

ดอก เป็นดอกแยกเพศต่างต้น ช่อดอกตั้งตรง ออกริ่งใน มีกาบทขนาดใหญ่ 1 อัน แต่กาบนี้จะหลุดไป ก้านช่อดอกยาว 60 เซนติเมตร ประกอบด้วยกลุ่มของช่อดอกย่อย ซึ่งเป็นช่อเชิงลดเรียวตรง จำนวนมาก เรียงทำมุนแอบกับแกนหลักไปทางปลายช่อ

ผล เป็นผลสดอ่อนนุ่ม รูปไข่ ขนาด $0.8 - 1 \times 1 - 1.5$ เซนติเมตร ผลแก่สีส้ม มีเมล็ดเดียว

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ผักอ่อนที่ปอกแล้ว และดอกอ่อนนำมาต้ม เป็นผักจิ้มน้ำพริกให้รสหวาน หรือนำมาประกอบอาหารจำพวกแกงก็จะได้รสหวาน มัน เช่นเดียวกับยอดมะพร้าว



10. โพรงแಡง *Ceriops tagal* (Perr.) C. B. Rob.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

โพรงแಡงเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูง 7 - 15 เมตร โคนต้นมีพุพอนเล็กน้อย มีรากค้ำจุนขนาดเล็ก รากหายใจคล้ายรูปเข่งอ่อน อ้วน กลม ยาวประมาณ 12 - 20 เซนติเมตร เรือนยอดเป็นกลุ่มกลม สีเข้ม กิ่งสีเขียว มีช่องอากาศเล็กๆ เปเลือกสีชมพูเรื่องๆ หรือน้ำตาลอ่อน เรียบถึงแตกเป็นสะเก็ด ต้นแก่มีรอยแพลงเป็นช่องอากาศเห็นเด่นชัดสีน้ำตาลอ่อน ขึ้นอยู่ด้านในของป่าชายเลน ตามริมชายฝั่งแม่น้ำ ที่น้ำท่วมถึงอย่างสม่ำเสมอ และดินมีการระบายน้ำดี

ใบ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามสลับทิศทาง เป็นกระจุกที่ปลายกิ่ง แผ่นใบชี้ไปทางปลายกิ่ง รูปไข่กลับแกมขอบนานถึงรูปไข่กลับ ขนาด $3 - 8 \times 5 - 12$ เซนติเมตร ปลายใบปานมน หรือเว้าตื้น ฐานใบรูปลิ่ม ขอบใบมักเป็นคลื่น ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ห้องใบสีชิด ก้านใบยาว $1.5 - 4$ เซนติเมตร หูใบยาว $1 - 3$ เซนติเมตร

ดอก ออกเป็นช่อกระจุกขึ้นตามกิ่ง แต่ละช่อมี $4 - 8$ ดอก วงกลีบเลี้ยงยาว $0.5 - 0.7$ เซนติเมตร กลีบเลี้ยงหยักลึก 5 กลีบ รูปไข่ ยาว $0.4 - 0.5$ เซนติเมตร แผ่นกว้างออก ปลายโค้งเข้าหาผล

ผล รูปผลแพร์กกลับ ยาว $1 - 3$ เซนติเมตร สีเขียว ถึงน้ำตาลแกมน้ำเงินผลแบบออกตั้งแต่ติดอยู่บนต้นลำต้นได้ ในเลี้ยงหรือฝักรูปทรงกระบอก ขนาด $0.5 - 0.8 \times 15 - 35$ เซนติเมตร ปลายเล็กขยายใหญ่ไปทางส่วนโคน แล้วสอบแหลม มีสันแหลมผิวขรุระสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ห้อยลงในแนวตั้ง ออกดอกและผลเกือบทั้งปี



การใช้ประโยชน์ทางด้านพืชอาหาร

- ฝักอ่อนของปรงแดงนำมาประกอบอาหารจำพวกแกง และลวกจิ้มน้ำพริก
ได้แต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะมีรสขมมาก



ฝักอ่อนนำมารับประทาน ประกอบกับอาหารประเภท น้ำพริกหรือ ลาบ

11. ผาดดอกขาว *Lumnitzera racemosa* Willd

วงศ์ : COMBRETACEAE

ผาดดอกขาวเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 8 เมตร เป็นลักษณะสี
น้ำตาลแดง

ใบ ใบเดี่ยว เรียงเวียนรอบกิ่ง กระจายต่ำต้น แผ่นใบแคบ รูปไข่กลับขนาด 1 – 3
x 3 – 9 เซนติเมตร ปลายใบแหลมหรือเว้าตื้น ๆ ฐานใบรูปปีก ขอบใบเรียบ หรือหยักที่
มุม แผ่นใบสีเขียวอ่อน ก้านใบลั้น

ดอก ออกที่ปลายกิ่งและกิ่งก้าน แบบช่อเชิงลด ยาว 2 – 3 เซนติเมตร กลีบเลี้ยง
5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ สีขาว รูปปรีแคบ

ผล รูปทรงรีต้านข้างบน ผิวผลเกลี้ยงหรือมีขันละเอียดลั้นๆ



ต้นผาดดอกขาว



ดอกของผาดดอกขาว

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของฝ่าดดอกขาว นำมาลวกจิ้มน้ำพริกหรือรับประทานกับลาบได้ รสฝาด



ยอดอ่อนของฝ่าดดอกขาวนำมาลวกจิ้มน้ำพริกรับประทานกับลาบ

การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

- น้ำที่ได้จากการสับลำต้น นำมาแก้เริม หรือยุสวัด และโรคหิด

12. ฝ่าดดอกแดง *Lumnitzera littorea Voigt*

วงศ์ : COMBRETACEAE

ฝ่าดดอกแดงเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่โตเต็มที่อาจสูงประมาณ 30 เมตร เปลือกสีน้ำตาล มีรอยแตกเป็น ร่องลึก เปลือกในสีแดงเข้มหรือสีส้ม มีราก hairy ใจรูปคล้ายเข่า เจริญเติบโตได้ดีขึ้นด้านในของป่าชายเลนที่เป็นดินร่วน และมีความเค็มน้อย และมักพบขึ้นเป็นกลุ่มบริเวณปากแม่น้ำ ที่เป็นดินแข็งหรือดินทรายซึ่งทำให้ส่วนใหญ่มีขนาดเล็ก

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนรอบกิ่ง หนาแน่นที่ปลายกิ่ง แผ่นใบหนา รูปรี แกมรูปไข่กลับ ขนาด $1 - 3 \times 3 - 9$ เซนติเมตร ปลายใบกลม เว้าตื้น ๆ ฐานใบรูปลิ่มขอบใบหยักมน มีต่อมขนาดเล็ก ก้านใบสั้น ในสีเขียวเข้ม

ดอก ออกราคาดอกที่ปลายกิ่งเป็นช่อ มี $5 - 15$ 朵 กิ่งกลีบเลี้ยง มี 5 กลีบ สีเขียวรูปไข่กว้าง ขอบกลีบมีขัน มีใบประดับย่อย 2 ใบ ขนาดเล็ก กลีบดอก 5 กลีบ สีแดง รูปรี แกมรูปปอกขนาดนาน แต่ละกลีบไม่ติดกัน

ผล รูปกระสาย ป่องตรงกลาง มีสันตามยาว ขนาดผล $0.4 \times 1.3 - 2$ เซนติเมตร ผลแก่สีน้ำตาลแดง ออกราคา และผลเดือนพฤษภาคม – เมษายน



ต้นฝ่าดดอกಡง



ดอกฝ่าดดอกಡง



ใบฝ่าดดอกಡง

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของฝ่าดดอกಡงนำมาจิ่มน้ำพริกหรือทานกับลาบได้แต่จะให้รสฝ่าดไม่ค่อยเป็นที่นิยมเท่าไหร่นัก เพราะว่าฝ่าดมาก



ยอดอ่อนของฝ่าดดอกಡงนำมาจิ่มน้ำพริก
หรือรับประทานกับลาบ

การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

- ใบ รักษาโรคริดสีดวง

13. พังกาหัวสูมดอกแดงหรือประสักแดง *Bruguiera gymnorhiza (L.) Savigny*

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

พังกาหัวสูมดอกแดง เป็นไม้ต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 25 – 35 เมตร เรือนยอดพุ่มกลมทึบ โคนต้นมีพุพอนสูง และมีช่องอากาศขนาดใหญ่อยู่ทั่วไป มีรากหายใจคล้ายหัวเข่าเปลือกหยาบสีน้ำตาลดำถึงดำ พับขึ้นทั่วไปในป่าชายเลนในบริเวณที่น้ำท่วมถึงอย่างสม่ำเสมอ และดินค่อนข้างแข็งและเหนียว

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามสลับตั้งจาก รูปปี ขนาด $4 - 9 \times 8 - 20$ เซนติเมตร ปลายใบแหลมสั้น ฐานใบมน ผิวใบเรียบหนา คล้ายแผ่นหนัง ในด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบสีเขียวอมเหลือง มีเส้นใบ $8 - 10$ คู่ เส้นกลางใบด้านล่างมีสีแดงเรื่อๆ ทูใบแหลมยาว ประกบกันเป็นคู่ที่ปลายกิ่ง ยาว $4 - 8$ เซนติเมตร สีแดง ร่วงง่าย

ดอก แบบดอกเตี้ยว ออกรตามจ่ามงกุฎ ก้านดอกยาว $3 - 4$ เซนติเมตร ดอกตูมรูปกระสาย กลีบเลี้ยงสีแดงปนเขียว กลีบดอก $10 - 16$ กลีบ ขอบนาน สีขาวหรือเหลืองปนเขียว ปลายกลีบเว้า เมื่อดอกบานจะมีลักษณะคล้ายสูม

ผล ผลรูปลูกช้าง ยาว $2 - 3$ เซนติเมตร ผิวเรียบ จะออกตั้งแต่ผลติดอยู่บนต้นเรียกว่า “ฝิก” หรือลำต้นใต้ใบเลี้ยง รูปกระสายเป็นเหลี่ยมหรือมีสันเล็กน้อย สีเขียวเข้มแกมม่วง เมื่อแก่จัดมีสีม่วงดำ



ต้น ใบ และดอก พังกาหัวสูมดอกแดง



การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. นิยมน้ำผักมาเชื่อมรับประทานเป็นขนมหวาน โดยปอกเปลือกสีเขียวออกหั่นเป็นชิ้น และต้มให้สุก จากนั้นนำมาแซ่น้ำ ให้รสเผ็ดเจื้อจาง แล้วนำมาเชื่อมกับน้ำตาล โดยเดี่ยวให้เข้าเนื้อ

2. นำมารับประทานแทนข้าวโดยเลือกฝักอ่อนถึงปานกลางมาปอกเอาสีเขียวออก แล้วหั่นขนาดตามต้องการ จากนั้นนำไปต้มให้เดือด เมื่อสุกนำไปแซ่บในน้ำเย็นไว้ประมาณ 2 วัน เพื่อให้ยางที่มีรสเผ็ดเจื้อจากนั้นนึ่งให้สุก แล้วนำมารับประทานแทนข้าว นิยมรับประทานช่วงข้าวยากมากแพงหรือช่วงสงกราม

14. ลำแพน *Sonneratia ovata* Back

วงศ์ : SONNERATIACEAE

ลำแพนเป็นต้นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงกลาง สูง 4 – 12 เมตร กิ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยม เปราะ รากหายใจ รูปคล้ายหมุดยาว 15 – 30 เซนติเมตร เหนือผิดдин

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปไข่กว้างถึงรูปเกือบกลม ขนาด 3.8×4.9 เซนติเมตร ปลายใบกลม กว้าง ฐานใบกลม สีเขียวเข้ม ก้านใบยาว 0.3 – 1.5 เซนติเมตร ต้นอายุมาก ใบบิดเบี้ยวไม่สมมาตร

ดอก ออกรสีขาว หรือเป็นช่อกระ冢ก ช่อละ 3 ดอก กลีบเลี้ยงมักมี 6 กลีบ รูปสามเหลี่ยมแกรมรูปไข่ ด้านบนนุ่มคล้ายกำมะหยี่สีเหลืองอมเขียว และสีชมพูเรื่องๆ ที่โคนกลีบด้านใน กลีบดอกไม่ปรากฏ

ผล เป็นผลมีเนื้อ และมีหลายเมล็ด ผลกลม ด้านบนอน雅กว่าแนวตั้ง ขนาด $3 - 4.5 \times 2.5 - 3.5$ เซนติเมตร กลีบเลี้ยงงอ หุ้มติดผล ผลมีร่องรอยเปรี้ยว สามารถนำมารับประทานได้ ออกรส ผลลูกอ่อน



ต้นลำแพน



ผลของลำแพน

การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ผลดิบของลำแพน นำมาปอกเปลือก เขียวอก แล้วนำมาราบสามารถนำมาปรุงอาหาร เช่น ต้ม แกง พล่า ยำ ให้รสเปรี้ยวดับกลิ่นความ平淡 หรือจิ้มน้ำพริก
2. ผลสุกนำมาปรุงประทาน ให้ลองอกรสเปรี้ยวถึงหวานรับประทานแก็คคอแห้ง กระหายน้ำ
3. นำผลสุกปรุงอาหารจำพวกต้มแกงปู หรือกุ้งจะทำให้หายเลื่อน เพราะออกรสเปรี้ยว

การใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพร

1. ยอดใบแก่ ทำให้ละเอียดผสมกับน้ำฉีดพ่นป้องกันยุงลาย
2. ผล มีรสเปรี้ยว กินแก้กระหายน้ำ

15. หวายลง *Flagellaria indica L.*

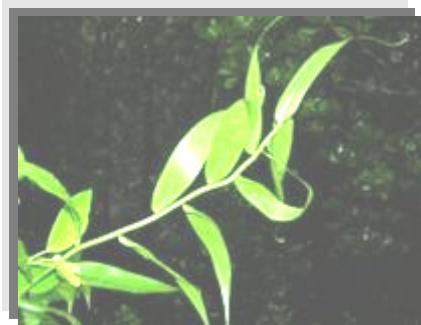
วงศ์ : FLAGELLARIACEAE

เป็นไม้เลื้อย ลำต้นแข็งคล้ายหวาย เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.3 – 0.8 เซนติเมตร แตกกิ่งยาว 3 – 5 เมตร หรือบางครั้งอาจยาวได้ถึง 10 เมตร ลำต้นมีสีเขียว แต่เมื่อลำต้นแก่ จะเปลี่ยนเป็นสีเทา ลำต้นเหนียว ใช้ทำเชือก และทำเครื่องจักสาน

ใบ เรียวยาว รูปขอบขนานแกมรูปไข่ถึงรูปหอก ขนาด $0.5 - 2 \times 7.5 - 20$ เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม มีวันงอ และแข็ง ทำหน้าที่เกาะไม้อื่นเพื่อพยุงลำต้นให้เลื้อยหอดสูงขึ้น ฐานใบกว้าง มีกาบใบหุ้มรอบลำต้น เรียงเวียนซ้อนทับกัน เป็นระยะคล้ายกาบหวาย ไม่มีหนาม

ดอก ขนาดเล็ก สีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อแยกแขนงสั้นๆ ที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อประกอบด้วยดอกจำนวนมาก

ผล กลม ปลายผลมีติ่งแหลม ผิวเรียบเป็นมัน ผลอ่อนสีเขียว เปลี่ยนเป็นสีเหลือง และเมื่อแก่จัดเป็นสีชมพูอมแดง เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 เซนติเมตร แต่ละผลมี 1 เมล็ด



การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- หน่ออ่อนสามารถนำไปแกงกับไก่ หรือเนื้อ เป็นแกงป่าให้ส่วนคล้ายยอดมะพร้าว

การใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพร

1. ทึ้งตัน ใช้ต้มน้ำกิน แก้โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ ใช้ขับปัสสาวะ
2. หัว ใช้ผัดในน้ำให้เดือดอาบแก้พยาธิ (อาบอย่างน้อย 1 เดือน)
3. หัวและราก ต้มน้ำดื่มแก้ไข้ดีช่าน
4. ผล ใช้เป็นยาเบือสูนขี้ดี้ / เมล็ด มีพิษ
