พืชที่ใช้เป็นอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

กลุ่มชนพื้นบ้านนำพืชหลากชนิดมาใช้เป็นอาหาร
แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นตามวัฒนธรรมการบริโภคของชนเผ่า
การศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านในเรื่องของพืชอาหารพื้นบ้านจะเน้นเฉพาะพืชที่เก็บหาได้ในธรรมชาติ จากป่าท้องทุ่ง ฯลฯ พืชป่าหลายชนิดถูกนำมาปลูกทิ้งไว้ตามหัวไร่ปลายนา หรือในบริเวณหมู่บ้าน
เพื่อความสะดวกในการเก็บหานำมาใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน
พืชอาหารบางชนิดเป็นที่นิยมกันทั่วไปเกิดการแก่งแย่งเก็บหาออกจากป่าจนเกินกำลังผลิตทำให้ผลิตผลในธรรมชาติลดลง ไม่เพียงพอต่อความต้องการ ในปัจจุบันได้มีการนำพืชป่าดังกล่าวมาปลูกขยายพันธุ์ในสวนหรือในแปลงเพื่อเก็บผลิตผลเป็นการค้า เช่น สะตอ เนียง ผักหวาน ผักกระเฉด ฯลฯ
พืชอาหารที่ใช้บริโภคเก็บหาในธรรมชาติบางครั้งจะพบวางขายตามตลาดสดในชนบทจำแนกออกเป็นกลุ่มได้

กลุ่มพืชผักพื้นบ้าน

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

เทา (Spirogyra sp.) สาหร่ายสีเขียวน้ำจืดใช้กินเป็นผักกับน้ำพริก ลาบ ปนในแกงส้ม หรือ ผัดกับไข่

เห็ด ที่เกิดตามธรรมชาติและนำมาเป็นอาหารมีหลายชนิด ส่วนใหญ่จะปรุงให้สุกเสียก่อนโดยการนึ่ง ย่าง ต้ม หรือผัด ใช้กินกับน้ำพริก ใส่แกงหรือผัดผัก เช่น

เห็ดไข่ห่าน (Amanita vaginata)

เห็ดลม (Lentinus praerigidus)

เห็ดตีนตุ๊กแก (Schizophyllum commune)

เห็ดโคน (Termitomyces fuliginosus)

เห็ดเผาะหรือเห็ดถอบ (Astreaushygrometricus)

เห็ดมันปูใหญ่ (Cantharellus cibarius)

เห็ดตับเต่า (Boletus edulis)

เห็ดหล่มขาวหรือเห็ดตะไคล (Russuladelica)

เห็ดขมิ้นน้อย (Craterellus sp.)

เฟิน ใช้ส่วนของยอดอ่อนหรือใบอ่อนเป็นอาหาร ใช้เป็นผักสดหรือผักดอง นึ่ง ลวก ผัดหรือใส่แกง เช่น

ผักขาเขียด (Ceratopteris thalictroides)

ปรงสวน (Stenochlaena palustris)

ผักกูดขาว (Diplazium esculentum)

ผักแว่น (Marsilea crenata)

ผักกูด (Pteridium aquilinum varyarrabense)

ผักกะเหรี่ยงหรือผักเหลียง (Gnetum gnemonvar. tenerum) ไม้พุ่มจำพวกพืชเมล็ดเปลือย (gymnosperm) ทางภาคใต้ฝั่งทะเลอันดามัน ยอดและใบอ่อนนิยมใช้เป็นผักลวกจิ้มน้ำพริก ผัดใส่แกงหอหมก

สะเดาหรือสะเดาไทย (Azadirachta indicavar. siamensis) ช่อดอกและใบอ่อนมีรสขม นำมาต้มหรือลวกเป็นผักจิ้มน้ำปลาหวาน

ผักไผ่ (Polygonum odoratum) ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้ปรุงอาหารประเภทยำต่างๆ

ผักขะยาหรือผักปู่ย่า (Caesalpinia mimosoides) ใบอ่อนและช่อดอกอ่อน ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก

เลียบหรือผักเฮือด (Ficus lacor) ใบอ่อนและยอดอ่อนใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือใช้ใส่แกงคั่ว หรือแกงต้มกะทิ

ผักเค็ดหรือชุมเห็ดเล็ก (Cassia occidentalis) ยอดและใบอ่อนนำมาลวกเป็นผักจิ้ม

จมูกปลาหลด (Oxystelma esculenta) ยอดและใบอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม หรือยำ

เถาย่านาง (Tiliacora triandra) ยอดและใบอ่อนใช้แกงเลียง ใบแก่นำมาปรุงแกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้

สันตะวาใบพาย (Ottelia alismoides) ใบอ่อนและช่อดอกใช้เป็นผักจิ้มสดหรือใช้แกงส้ม

ผักเผ็ด (Spilanthes paniculata) ดอกและใบสดใช้กินกับลาบ

ลิ้นฟ้าหรือเพกา (Oroxylum indicum) ฝักอ่อนสดใช้กินกับลาบและน้ำพริก

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 ใช้ผัดเผ็ด ผัดเปรี้ยวหวานต้มกะทิ

เนียงหรือลูกเนียง (Archidendron jiringa) นิยมเฉพาะทางภาคใต้ ใช้เมล็ดเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก หรือกินกับอาหารเผ็ด ทำเป็นลูกเนียงเพาะและดองเป็นผักจิ้ม

เรียง (Parkia timoriana) นิยมเฉพาะทางภาคใต้เช่นกัน นำเมล็ดมาเพาะให้งอกรากเล็กน้อยคล้ายถั่วงอก ใช้เป็นผักสด ผักดองจิ้มน้ำพริก กินกับแกงเผ็ด หรือนำมาแกง

ชะพลู (Piper sarmentosum) ใช้ใบกินกับเมี่ยงคำ

ขี้เหล็ก (Cassia siamea) ใบอ่อนและช่อดอกอ่อนใช้แกงขี้เหล็ก

ผักปอดหรือจุ่มปลา (Sphenoclea zeylanica) ยอดและต้นอ่อนใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก

หญ้าเอ็นยืดหรือผักกาดน้ำ (Plantago major) ยอดและใบอ่อนใช้เป็นผักสดกินกับลาบ

ผักปลัง (Basella alba) ช่อดอกอ่อน ยอดและใบอ่อนลวกจิ้มน้ำพริกและใช้แกงกะทิ

แคหางค่าง (Markhamia stipulata) แคบิด (Fernandoa adenophylla) และแคป่าหรือแคทุ่ง(Dolichandrone serrulata) ใช้กลีบดอกผัดหรือยำ

โสนหรือโสนกินดอก (Sesbania javanica) ช่อดอกสีเหลืองใช้เป็นผักสดหรือต้มเป็นผักจิ้มดองน้ำเกลือเป็นผักดอง หรือชุบไข่ทอด

สลิดหรือขจร (Telosma minor) ใช้ดอกเป็นผักสดหรือต้มให้สุก หรือผัดใส่ไข่

อาวหรือดอกอาว (Curcuma sessilis) ใช้ช่อดอกอ่อนเป็นผักสด

งิ้วหรืองิ้วแดง (Bombax ceiba) ใช้เกสรตัวผู้แห้งที่ร่วงหล่นจากดอกนำมาปรุงกับแกงส้มแกงเผ็ด ใบอ่อน ดอกตูมและผลอ่อนใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก

กระโดน (Careya sphaerica) ยอดอ่อนกินเป็นผักสดกับน้ำพริก

เอื้องหมายนาหรือเอื้องต้น (Costus speciosus) หน่ออ่อนต้มใช้เป็นผักจิ้ม

เสม็ดชุน (Syzygium grata) ยอดอ่อนใช้เป็นผักสด

เมาะหรือกระดาษขาว (Alocasia odora) ยอดอ่อนใช้แกงเลียง แกงเผ็ด แกงไตปลา

หวาย (Calamus spp.) หวายแทบทุกชนิดใช้เป็นอาหารได้ โดยใช้ส่วนของเนื้ออ่อนคอต้นหรือสวนโคนใบเมื่อลอกกาบใบออก จะพบเนื้ออ่อนกินสดๆ หรือปรุงอาหารอย่างอื่น

หวายงวย (Calamus peregrinus) ผลสุกมีรสเปรี้ยว ใช้ใส่แกงให้มีรสออกเปรี้ยว

พยอมหรือสุกรม (Shorea roxburghii) ดอกใช้ใส่แกงส้ม แกงเลียง ลวกจิ้มน้ำพริก ทอดกับไข่

ชะมวงหรือส้มมวง (Garcinia cowa) ใบมีรสเปรี้ยว ใช้ใส่ต้มปลา ต้มหมู ต้มเครื่องใน

ส้มแขกหรือส้มพะงุน (Garcinia atroviridis) ผลสดและเนื้อในผลตากแห้งมีรสเปรี้ยวใช้ใส่ต้มเนื้อต้มปลา แกงส้ม และน้ำแกงขนมจีน

มันปู (Glochidion wallichianum) ยอดอ่อนกินเป็นผักสด นิยมกินกับขนมจีนทางภาคใต้

มะกอกป่า (Spondias pinnata) ใบอ่อนและช่อดอก ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริกและหลน

แฟบหรือหูลิง (Hymenocardia wallichii) ผลอ่อนกินสด ใส่แกงเลียง แกงส้ม

พาโหมหรือกระพังโหม (Paederia linearis และ P. foetida) ใช้เป็นผักผสมข้าวยำทางภาคใต้จิ้มน้ำพริก ทั้งผัดทั้งต้ม กินกับแกงไตปลา

ผักหนาม (Lasia spinosa) ยอดอ่อนต้มจิ้มน้ำพริก แกงส้ม ผัด ลำต้นอ่อนปอกผิวออกดองเป็นผักแกลมแกงไตปลาและขนมจีน

กุ่มน้ำ (Crateva magna และ C. religiosa) ใบอ่อนและดอก ลวกหรือดองเป็นผักจิ้มน้ำพริก

กำจัดต้น (Zanthoxylum limonella) เมล็ดใช้เป็นเครื่องเทศผสมกับเครื่องแกงให้มีรสหอมและเผ็ดร้อน ใบอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม

สะทอนหรือสะท้อนน้ำผัก (Milettia utilis) ชาวบ้านแถบจังหวัดเลย เพชรบูรณ์ พิษณุโลก นำใบสะทอนมาหมักเพื่อทำเครื่องปรุงอาหารที่มีรสเค็มหอมคล้ายน้ำปลา

กลุ่มพืชไม้ผล

พรรณไม้ในป่าหลายชนิดให้ผลที่มีรสและคุณค่าทางโภชนาการ ชนพื้นบ้านนำมาใช้บริโภคแบบผลไม้เศรษฐกิจทั่วไป มีเพียงไม่กี่ชนิดที่นำมาปลูกตามบ้านหรือหัวไร่ปลายนา เช่น

คอแลนหรือหมากแวว (Nephelium hypoleucum) ผลคล้ายลิ้นจี่ แต่มีเมล็ดใหญ่เนื้อหุ้มเมล็ดบาง รสค่อนข้าวเปรี้ยว ใช้กินกับเกลือหรือน้ำปลาหวาน

เงาะขนสั้น (Nephelium ramboutan-ake) ผลคล้ายเงาะแต่ขนสั้นเหลือแค่โคน เนื้อหุ้มเมล็ดรสหวานไม่เท่าเงาะ พบบ้างตามตลาดชนบททางภาคใต้ตอนล่าง มีมากในประเทศมาเลเซีย

ตะคร้อหรือมะโจ๊ก (Schleichera oleosa) ผลสุกกินได้

กระหรือประ (Elateriospermum tapos) ทางภาคใต้นำเมล็ดมาคั่วแกะกินเนื้อใน

หว้า (Syzygium cumini) ผลสุกสีดำ รสฉ่ำหวาน

มะขามป้อม (Phyllanthus emblica) ผลสดใช้อมหรือเคี้ยวทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ ผลแห้งนำมาต้มดื่มแก้ไอ แก้ไข้

มะดัน (Garcinia schomburgkiana) ผลมีรสเปรี้ยวจัดใช้แทนมะนาวได้ดี มักนิยมนำไปดองน้ำเกลือเพื่อทำให้รสเปรี้ยวลดลงและเก็บไว้ได้นาน

ก่อหนาม ก่อเดือย ก่อแป้น (Castanopsisspp.) ไม้ก่อหลายชนิดมีผลที่มีหนามหุ้ม เมื่อนำเมล็ดไปคั่วแกะกินเนื้อใน ได้รสหวานมันคล้ายลูกเกาลัด

ลูกมุดหรือส้มมุด (Mangifera foetida) นิยมปลูกตามบ้านหรือหัวไร่ปลายนาทางภาคใต้ผลสุกมีกลิ่นหอม รสหวาน ผลดิบนำมาทำมะม่วงดองได้เช่นเดียวกับมะม่วง

มะเม่าหลวง (Antidesma bunius) และ มะเม่า (A. ghaesembilla) ผลเล็กจำนวนมากออกเป็นพวงบนช่อ ผลสุกสีดำ รสหวานอมเปรี้ยว

เขลงหรือหยีหรือนางดำ (Dialium cochinchinensis) ผลสุกสีดำ เนื้อหุ้มเมล็ดนุ่มสีน้ำตาลรสหวานอมเปรี้ยว นิยมนำไปคลุกหรือเคลือบน้ำตาลเรียกลูกหยี ชนิดผลโตเรียก กาหยี (Dialium indum) พบทางภาคใต้

ต๋าวหรือลูกชิด (Arenga pinnata) ปาล์มออกผลเป็นทะลาย เนื้อในผลกินได้ แต่ต้องต้มให้สุกเสียก่อน นิยมนำไปเชื่อมน้ำตาล เรียกลูกชิด

จาก (Nypa fruticans) ปาล์มในป่าโกงกางออกผลเป็นทะลาย เนื้อในผลที่ยังไม่แข็ง มีรสหวานกินได้สดๆ แต่เมื่อผลแก่จัดเนื้อในจะแข็งและมีแป้งมาก ต้องนำมาบดเสียก่อนจึงนำมาทำอาหารได้

มะตูม (Aegle marmelos) เนื้อของผลสุกเมื่อแกะเมล็ดทิ้งไปกินได้ รสหวาน ผลดิบนำมาฝานเป็นแผ่นตากให้แห้งแล้วเอาไปย่างไฟพอเกรียม ใช้ชงน้ำร้อนแทนชาได้ เรียกชามะตูมหรือน้ำมะตูม

มะไฟหรือมะไฟป่า (Baccaurea sapida) ผลสุกรสหวานเช่นเดียวกับมะไฟบ้าน แต่มะไฟในป่าผลมักจะมีรสหวานอมเปรี้ยว บางต้นมีรสเปรี้ยวจัด

ละไมหรือรำไบ (Baccaurea motleyana) ผลสุกกินได้คล้ายมะไฟ รสหวานอมเปรี้ยว

ส้มโหลกหรือส้มหูก (Baccaurea lanceolata) ผลคล้ายมะไฟ ผลสุกสีนวล รสเปรี้ยวจัด เปลือกหนาใช้ประกอบอาหาร

ลังแขหรือลำแข (Baccaurea macrophylla) ผลใหญ่ เปลือกหนามาก เมล็ดมีเนื้อหนากรอบรสหวาน

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