

มาทำความรู้จัก

เห็ดไค

เป็นเห็ดที่มีกลิ่นหอม



# เห็ดไคล

ชื่ออื่น: เห็ดหอม (ภาคกลาง) ,เห็ดตะไคล (อีสาน) ,เห็ดหล่ม(ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์: RUSSULA DELICA FR.





# เห็ดไคล

เป็นเห็ดไมคอร์ไรซาที่พึ่งพากับรากไม้ในการดำรงชีวิต



ดอกเห็ดอ่อนสีขาวนวล ผิวหมวกเห็ดเรียบ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3-15 ซม. เมื่อบานรูปร่างคล้ายกรวย ตรงกลางหมวกเว้าลงเล็กน้อย สีน้ำตาลอ่อน หรือสีเนื้อ เห็ดไคลมีหลายสี **ขาว เหลือง เขียว** เนื้อหมวกหนา ด้านล่างหมวกมีครีบเรียงกันเป็นรัศมี ก้านดอกมีลักษณะกลมใหญ่ โคนก้านดอกเรียวเล็กกว่าด้านบนเล็กน้อย ผิวด้านนอกสีขาวนวลและเรียบ เมื่อกระทบแสงไฟในตอนกลางคืนจะเรืองแสง

**เห็ดหล่ม** หรือ **เห็ดหอม** เป็นชื่อเห็ดหลายชนิดซึ่งอยู่ในสกุล *Russula virescens* Fr. บ้างเรียกว่า เห็ดหล่มกระเชียว หรือ เห็ดตะไคล ( ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ) ชื่อสามัญคือ Green Agaric หรือ Greenish Mushroom ลักษณะหมวกเห็ดสีเขียวหม่นอมน้ำตาลอ่อน เมื่อบานขอบโค้งลง ตรงกลางเว้าตื้น ผิวปริแตกเป็นเกล็ดสีเหลืองเผยให้เห็นเนื้อสีขาว ครีบสีขาวหรือขาวนวล ยึดติดกับก้าน ก้านสีขาวหรือสีขาวนวล ยาว 3-5 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-3 ซม. ผิวเรียบ โค้งเรียวเล็กกว่าตอนบนเล็กน้อย สปอร์รูปกลมรี สีขาว ขนาด 5-6 x 6-8 ไมครอน ผิวขรุขระ มีสันนูนเชื่อมเป็นตาข่ายรอบสปอร์และมีติ่ง 1 อัน

เห็ดหล่มชนิดนี้มีเขตกระจายพันธุ์ในประเทศไทยภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ขึ้นเป็นดอกเดี่ยวในป่าไม้ก่อและป่าสน มีกลิ่นหอมกินได้ รสดี

**เห็ดหล่มขาว** ชื่อสามัญคือ **Milk White Russula** หรือ short Stalk White Russula ลักษณะหัวเห็ดรูปกระทะคว่ำ สีขาวนวลหรือน้ำตาลอ่อน เส้นผ่าศูนย์กลาง 8-20 ซม. กลางหมวกเป็นแอ่ง เมื่อเป็นดอกอ่อนดอกม้วนงอลง ผิวเรียบ แห่งมักมีดินติดเปราะอยู่กลางหมวก ครีบสีขาวหรือสีขาวนวล ก้านยาว 2.5-6.0 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-4 ซม. ผิวเรียบ สีขาว ดอกเห็ดบางแห่งเป็นสีน้ำตาลปน เนื้อในเห็ดสีขาว เปราะและหักง่าย สปอร์รูปกลมรี สีขาว ขนาด 7-8 ไมครอน ผิวขรุขระและมีสันนูนสานกันแบบร่างแห เห็ดหล่มขาวมีแหล่งกระจายพันธุ์ในประเทศไทยทางภาคเหนือ ขึ้นเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม 2-3 ดอก ตามป่าสนและป่าเบญจพรรณ กินได้ แต่ไม่นิยม เพราะทำให้สุกแล้วมีรสไม่ดี ในต่างประเทศพบที่ทวีปยุโรป ทางภาคเหนือของอเมริกามีเห็ดชนิด Russula brevipes Peck ซึ่งที่ครีบเรียงกันถี่และแคบกว่าเห็ดชนิดนี้ นักวิทยาศาสตร์บางคนจัดเป็นเห็ดชนิดเดียวกันและให้ Russula Delica Fr. เป็นชื่อเรียกมาก่อน

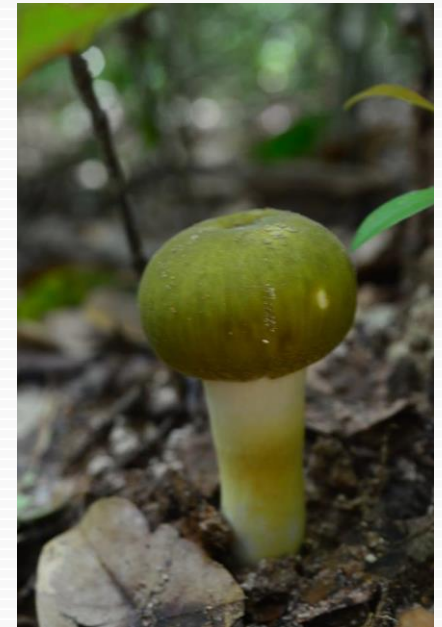


แหล่งที่มาข้อมูล :

[http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail\\_ingredient.php?id\\_ingredient=226](http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_ingredient.php?id_ingredient=226)



ชนิด *Russula heterophylla* Fr. คือ เห็ดหล่มเขียว ชื่อสามัญคือ Forked *Russula* ลักษณะหมวกเห็ดรูปกระทะคว่ำ สีเขียวอมน้ำตาล น้ำตาลอมเหลืองหรือเขียว มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 5-8 ซม. กลางหมวกเว้าตื้น ผิวเรียบ เมื่อเปียกชื้นเป็นมัน ครีบสีขาวนวล แคบ รียงกันถี่และเชื่อมติดกัน เป็นรูปส้อมก่อนเรียวยาวไปติดกัน ก้านสีขาวยาว 6-7 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2 ซม. มักมีรอยชำเป็นสีน้ำตาล เนื้อในเห็ดสีขาว สปอร์ค่อนข้างกลม สีขาว ขนาด 4-6 x 5-7 ไมครอน ผิวขรุขระ เห็ดหล่มชนิดนี้มีเขตกระจายพันธุ์ในประเทศไทยทางภาคเหนือ ขึ้นไปป่าเบญจพรรณ กินได้ ในต่างประเทศพบในทวีปแอฟริกาและยุโรป (ศรีเลา เกษพรหม, 2542, 7616-7617)



แหล่งที่มาข้อมูล :

[http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail\\_ingredient.php?id\\_ingredient=226](http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_ingredient.php?id_ingredient=226)

# เห็ดไคเลเหลือง



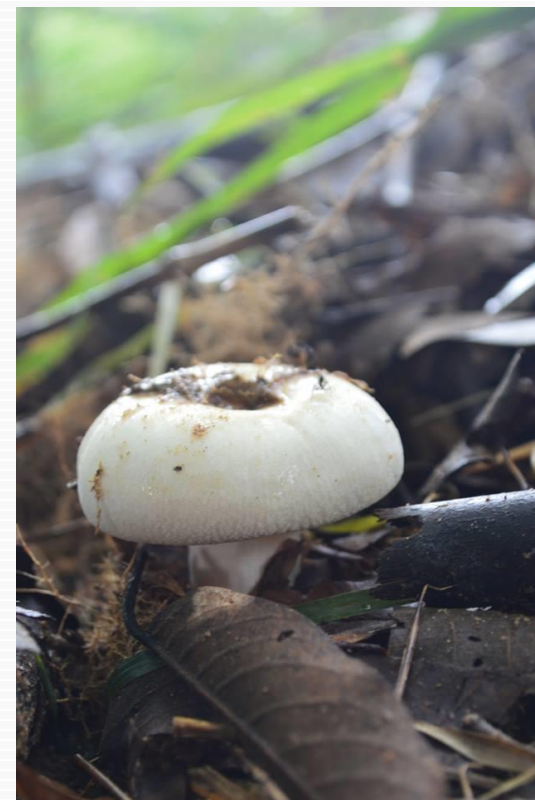


# ลักษณะ/รูปร่าง



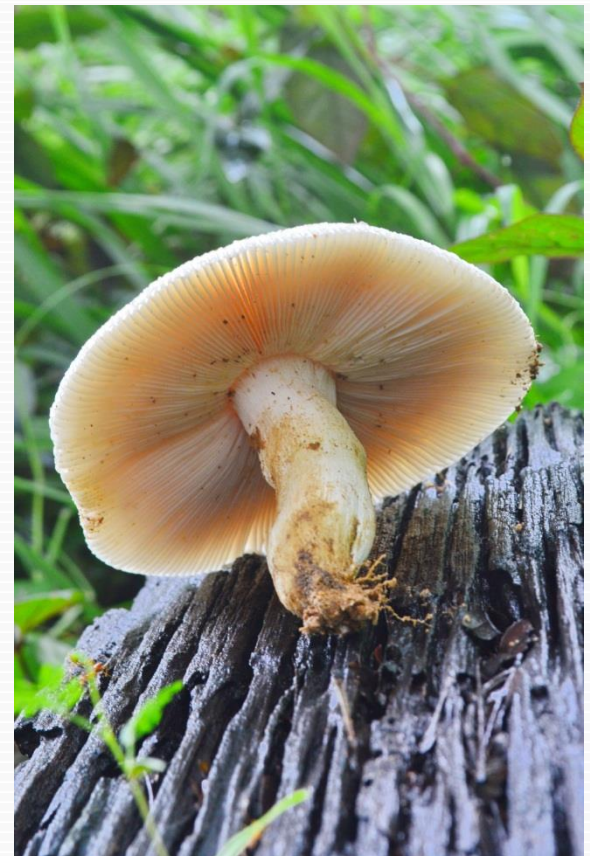


# ดอกอ่อนมีสีเขี้ยวออกเหลือง สีเขี้ยวหม่น ผิวเรียบ



# ก้านดอกมีลักษณะกลมใหญ่

## โคนก้านดอกเรียวเล็กกว่าด้านบนเล็กน้อย

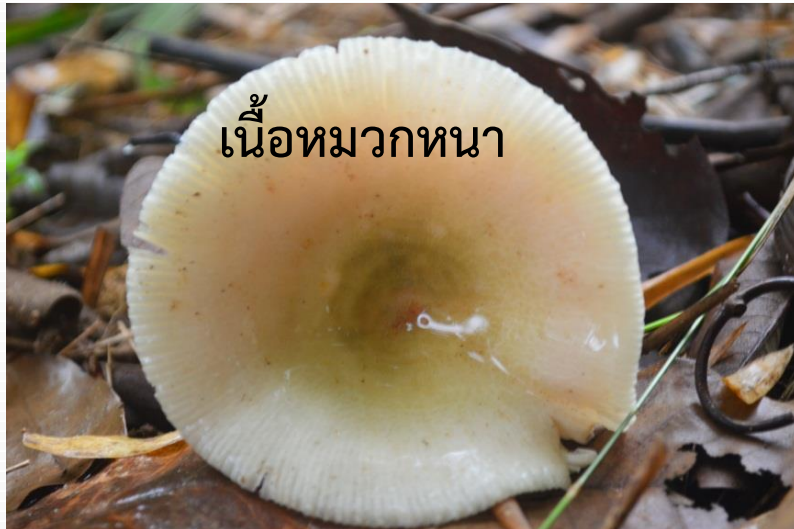




# เมื่อบานรูปร่างคล้ายกรวย ตรงกลางหมวกเว้าลงเล็กน้อย



ด้านล่างหมวกมีครีบเรียงกันเป็นรัศมี

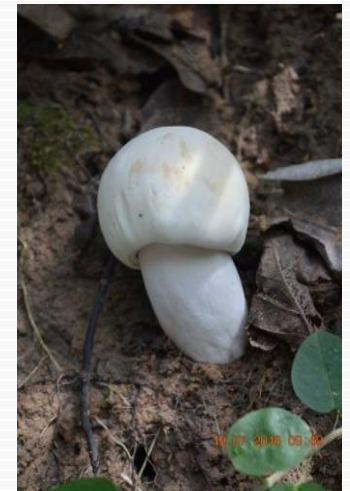


เนื้อหมวกหนา





เป็นเห็ดไมคอร์ไรซาร์ที่  
พึ่งพากับรากไม้ในการ  
ดำรงชีวิต ขึ้นตามต้นไม้วงศ์  
ยาง เช่นพะยอม ยางนา ก่อ  
เป็นต้น





เห็ดไคในสวนลุงหนวดปะอาว ดอกอ่อนจะก้อนกลมๆเล็กๆน่ารักเกิดใต้ต้นพะยอม





ขึ้นเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม 2-3 ดอก







เห็ดไคเขียวจะมีกลิ่นหอมที่สุดเมื่อย่างไฟอ่อนๆ







เห็ดไคเป็นเห็ดกลุ่ม ไมคอร์ไรซา

ไมคอร์ไรซาคือเห็ดราที่อาศัยอยู่กับรากพืช โดยที่ไม่ทำอันตรายต้นไม้แต่จะพึ่งพาอาศัย แลกเปลี่ยนประโยชน์ให้กันและกัน ช่วงฤดูฝน เข้าป่าหาเห็ดไคจะพบเจอได้มาก **ทั้งชนิดสี ขาว สีเหลือง และสีเขียว** ดอกจะใหญ่เพราะ ได้อาหารสมบูรณ์จากต้นไม้ในป่าที่เห็ดไคไป อาศัยอยู่ .....รักษ่าเราก็จะได้เก็บเห็ด







ย่างไฟเตาถ่าน

หอมไปไกลทีเดียว กลิ่นคล้าย

เห็ดหอมจีน

ป็นเห็ดโคล

เอาอะไรมาแลกก็น้อยอม



ติดตามชมชุดต่อไปนะคะ

