

มาทำความรู้จักกับ

เห็ดเห่อไฟ







เห็ดเยื่อไผ่ (Bamboo Mushroom) หรือ เห็ดร่างแห (*Dictyophora indusiata*)

ชื่อสามัญภาษาอังกฤษ คือ Basket Stinkhorn, Dancing Mushroom, Bamboo mushroom, Bamboo Fungus

ชื่อสามัญไทย คือ เห็ดร่างแหยาว ร่างแหกระโปรงยาว ดางแหยาว

จัดอยู่ในกลุ่มดอกเห็ดเซ้าเหม็น (stinkhorns)



## เห็ดเหื่อไผ่ ( Bamboo Mushroom )

เห็ดเหื่อไผ่ หรือ เห็ดร่างแห (Dictyophora indusiata) มีถิ่นกำเนิดอยู่ตามพื้นที่เขตร้อนชื้น เช่น ในประเทศไทย ที่มักจะพบเจอแทบทุกภาคของประเทศ โดยเกิดขึ้นตามพื้นดินที่มีเศษซากวัสดุเก่าที่เน่าเปื่อยผุพังและมีความชื้นสูง เช่น ใต้สวนมะพร้าว สวนยางพารา ตามป่าร้อนชื้น โดยเห็ดชนิดนี้ มี **ลักษณะไม่เหมือนเห็ดอื่นๆ** กล่าวคือ มันจะมีกระโปรงเป็นตาข่ายหลากหลายสี ขึ้นอยู่กับชนิดหรือสายพันธุ์ของมัน บางชนิดจะมีหมวกครอบบนสุดของก้านเป็นสีดำ หรือสีเทา มีก้านและกระโปรงสีขาว บ้างก็สีเหลือง สีส้ม สีแดง

พบมากในช่วงฤดูฝน



## เห็ดเหื่อไผ่ (Bamboo Mushroom)

เห็ดเหื่อไผ่ หรือ เห็ดร่างแห (*Dictyophora indusiata*) มีถิ่นกำเนิดอยู่ตามพื้นที่เขตร้อนชื้น เช่น ในประเทศไทย ที่มักจะพบเจอแทบทุกภาคของประเทศ โดยเกิดขึ้นตามพื้นดินที่มีเศษซากวัสดุเก่าที่เน่าเปื่อยผุพังและมีความชื้นสูง เช่น ใต้สวนมะพร้าว สวนยางพารา ตามป่าร้อนชื้น โดยเห็ดชนิดนี้มีลักษณะไม่เหมือนเห็ดอื่นๆ กล่าวคือ มันจะมีกระโปรงเป็นตาข่ายหลากหลายสี ขึ้นอยู่กับชนิดหรือสายพันธุ์ของมัน บางชนิดจะมีหมวกครอบบนสุดของก้านเป็นสีดำ หรือสีเทา มีก้านและกระโปรงสีขาว บ้างก็สีเหลือง สีส้ม สีแดง

ลักษณะโครงสร้างภายในของดอกเห็ดเหื่อไผ่ขณะที่ตูมอยู่ จะมีเปลือกห่อหุ้มด้านนอก ถัดเข้าไปข้างในจะเป็นเมือกวุ้น เพื่อป้องกันดอกอ่อนได้รับการกระทบกระเทือนและรักษาระดับความชื้นให้พอเหมาะ แล้วจะถูกห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อบางๆ ส่วนที่เป็นสีเขียวย่นๆ จะเป็นส่วนหมวกที่จะเป็นส่วนที่สร้างสปอร์ ถัดไปก็คือ ส่วนของกระโปรง ที่เป็นเนื้อเยื่อโปร่งซ้อนกันและจะถูกยืดออกเมื่อดอกโตขึ้น ด้านในสุดคือ ส่วนของก้านที่มีลักษณะคล้ายฟองน้ำจับกันแบบหลวมๆ เมื่อดอกเห็ดโตเต็มที่ส่วนนี้และกระโปรงจะเจริญอย่างรวดเร็ว โดยใช้ระยะเวลาจากดอกที่กำลังแย้มบานจนกระทั่งถึงบานเต็มที่เพียง 1-2 ชม. เท่านั้น

**เห็ดเหื่อไผ่ หรือเห็ดร่างแหในประเทศไทยพบ 5 สายพันธุ์** คือ เห็ดเหื่อไผ่กระโปรงยาวสีขาว เห็ดเหื่อไผ่กระโปรงสั้นสีขาว เห็ดเหื่อไผ่สีเหลือง เห็ดเหื่อไผ่สีส้ม เห็ดเหื่อไผ่สีแดง

**ข้อควรระวัง:** เห็ดเหื่อไผ่ไม่ใช่กินได้ทั้งหมด บางชนิดกินได้ บางชนิดมีพิษ ซึ่งชนิดที่กินได้ที่พบในเมืองไทย มี 2 สายพันธุ์เท่านั้น คือ เห็ดเหื่อไผ่กระโปรงยาวสีขาว และเห็ดเหื่อไผ่กระโปรงสั้นสีขาว

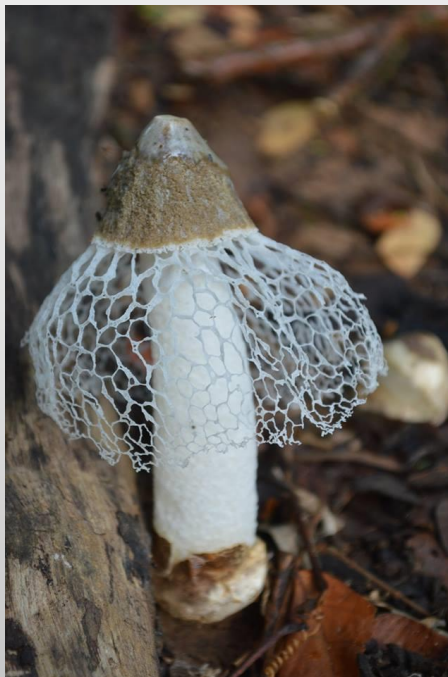
ที่มาข้อมูล <http://www.greenclinic.in.th/dictyophora.html>



## ชนิดของเห็ดเหื่อไฟ

เห็ดเหื่อไฟ หรือเห็ดร่างแหในประเทศไทยพบ 5 สายพันธุ์ คือ เห็ดเหื่อไฟกระโปรงยาวสีขาว เห็ดเหื่อไฟกระโปรงสั้นสีขาว เห็ดเหื่อไฟสีเหลือง เห็ดเหื่อไฟสีส้ม เห็ดเหื่อไฟสีแดง(ไม่มีกระโปรง)

ที่นิยมนำมากิน คือชนิดกระโปรงยาวสีขาวและกระโปรงสั้นสีขาว  
ประเทศจีน มีเห็ดประเภทนี้ 9 ชนิด กินได้เพียง 4 ชนิด



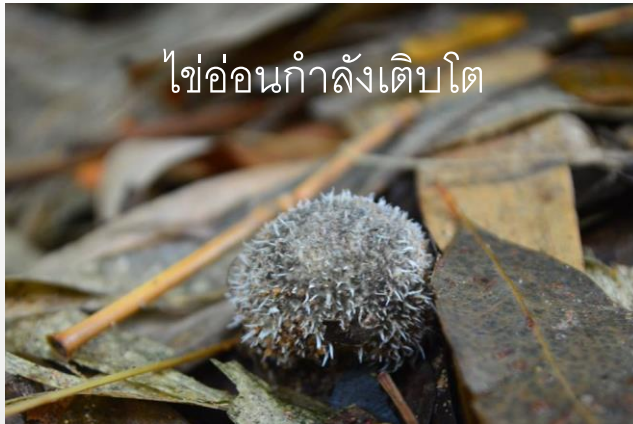
<http://www.greenclinic.in.th/dictyophora.html>





เห็ด เชื้อ ไม้ มี ชื่อ สำนัญ ใน  
ภาษาอังกฤษหลากหลายมาก ได้แก่  
**Long net stinkhorn**  
**Basket stinkhorn**  
เนื่องจากส่วนของหมวกเห็ดมีรูปร่าง  
เหมือนกระป๋องหรือตะกร้าหรือส้ม ที่  
สานกันเป็นร่างแห





## ลักษณะโครงสร้างภายใน

ดอกเห็ดเหื่อไม้ขณะที่ตูม อยู่จะมีเปลือกห่อหุ้มด้านนอก ถัดเข้าไปข้างในจะเป็นเมือกวุ้น เพื่อป้องกันดอกอ่อนได้รับการกระทบกระเทือนและรักษาระดับความชื้นให้พอเหมาะ แล้วจะถูกห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อ

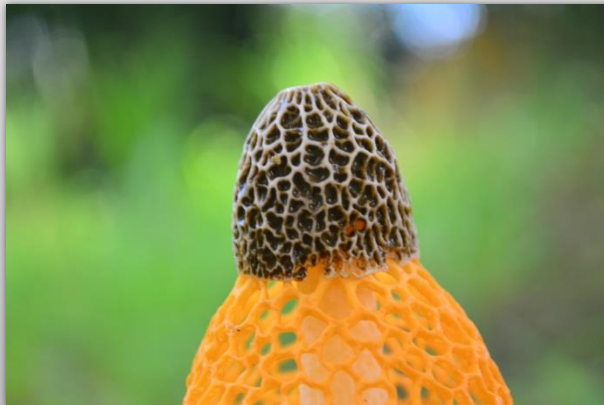






ส่วน **ด้านบน** ของเห็ด  
ร่างแหจะ **มีหมวก** ลักษณะ  
เป็นเมือกสีเข้มมีหลายสี เช่น  
น้ำตาล ดำ หรือเทา เป็นที่อยู่  
ของสปอร์ มักมีกลิ่นเหม็น  
ทำให้ดึงดูดแมลงมาตอมซึ่ง  
ช่วยให้สปอร์ของเห็ดร่างแห  
ติดไปกับแมลงพากระจายไป  
ยังสถานที่ต่างๆ ซึ่งเป็นการ  
อาศัยแมลงเป็นพาหะช่วยใน  
การกระจายพันธุ์

31.03.2016 09:28







หมวกจะเป็นส่วนที่มี **ลักษณะคล้ายกลิ่นฟรีโรโมน** หรือกลิ่นเฉพาะทางเพศของแมลงบางชนิด เช่น แมลงภู่ ดังนั้น เวลามันบานเพียงไม่กี่นาที ก็จะมีแมลงภู่มาตอมดูดกินเมือกสีดำอย่างเอร็ดอร่อย ซึ่งตรงจุดนี้เอง คือ จุดที่สร้างสปอร์หรือเมล็ดของเห็ด และตัวแมลงภู่นี้เอง ที่เป็นตัวนำพาเอาสปอร์หรือเมล็ดของเห็ดเห็ดไปกระจายไปยังที่ไกลๆ ได้





ถัดไปก็คือ ส่วนของ  
**กระโปรง** ที่เป็นเนื้อเยื่อ  
 โปรงซ้อนกันและจะถูก  
 ยืดออกเมื่อดอกโตขึ้น  
 คล้ายร่างแหโดยใช้  
 ระยะเวลาจากดอกที่  
 กำลังแย้มบานจนกระทั่ง  
 ถึงบานเต็มที่เพียง 1-2  
 ชม.

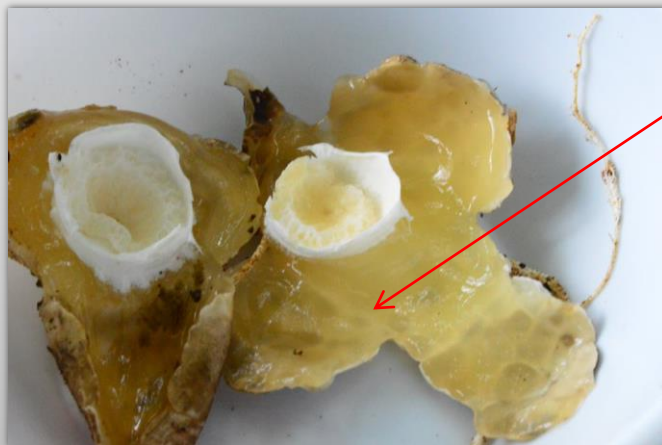






ส่วนของก้าน ที่มีลักษณะคล้ายฟองน้ำจับ  
กันแบบหลวมๆ เมื่อดอกเห็ดโตเต็มที่ส่วนนี้  
และกระป๋องจะเจริญอย่างรวดเร็ว

**เห็ดเหื่อไผ่** มีสารสำคัญที่ช่วยทำให้ต่อต้านการอักเสบของร่างกาย ได้แก่ สารอัลแลนโทอิน ซึ่งสามารถพบได้เหมือนกันในเมือกหอยทาก ซึ่งสารนี้จะช่วยลดการอักเสบหรือความระคายเคืองในผิวหนัง ฟีนฟูเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ และสร้างเซลล์ผิวใหม่ให้มีความแข็งแรง นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยกรดไกลโคลิค (**Glycolic acid**) ที่ช่วยกระตุ้นให้ผิวสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน เพื่อให้ผิวดึงกระชับ และกรดไฮยาลูโรนิก (**Hyaluronic acid**) ที่ช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้น และดึงกระชับ นอกจากนี้ยังมีสารที่ช่วยบำรุงสมอง เพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อมได้อีกด้วย







ในตำรายาจีนกล่าวไว้ว่า ส่วนบนสุดของเห็ด  
เหื่อไผ่ สามารถนำไปผลิตเป็นยาบำรุงเพศของ  
ม้าได้ ช่วยให้ม้าผสมพันธุ์ได้ดีขึ้น ส่วนที่เป็น  
เมือกนี้ เป็นแผ่น**ปลอกหุ้มอยู่ด้านบนจะมีกลิ่น**  
**คาว** แต่ตรงนี้ คือ ยาบำรุงสมรรถภาพทางเพศ  
อย่างดีที่สุด ส่วนใหญ่มักจะเอามาหมักหรือ  
ดองเหล้าทาน เมื่อเอาส่วนนี้ออก และส่วน  
ของปลอกหุ้มออก ก็จะเหลือส่วนที่เป็นก้าน  
และกระโปรง เอาส่วนนี้ไปทาน และประกอบ  
อาหารได้ เช่น การทำซุปเห็ดเหื่อไผ่







ภาพกระโปรง ที่เป็นเนื้อเยื่อโปร่งซ้อนกันและจะฉีกขาดออกเมื่อดอกโตขึ้น







มาทำความรู้จักเห็ดเหี่ยวไผ่แต่ละสายพันธุ์กันนะคะ



3/10/2015 07:25



# เห็ดเหี่ยวไฟสีขาว



จะรับประทานได้ นำมาปรุงเป็นเมนูได้หลากหลาย



เห็ดเหื่อไผ่กระโปรงสั้นสีขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dictyophora duplicata* (Bosc) Fisch





# เห็ดเหื่อไผ่กระโปรงยาวสีขาวสายพันธุ์ไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dictyophora indusiata*(Vent.) Desv.

พบเห็นได้ทั่วไปในธรรมชาติที่มีใบไม้ทับถมและมีความชื้นสูง  
ซึ่งเชื้อเห็ดเหื่อไผ่จะแข็งแรงมากมีอายุยาวนานพร้อมที่จะ  
เจริญเติบโตได้ทุกเมื่อ หากมีความชื้นเพียงพอ

ประโยชน์ รับประทานได้



ขอบคุณภาพ

จากสมาชิกกลุ่มเห็ดเหื่อไผ่หรือเห็ดร่างแห





เห็ดเหื่อไผ่สีขาวกระโปรงยาวสายพันธุ์จีน ได้จากการเพาะเลี้ยง ทำเป็นธุรกิจได้ทดแทนการนำเข้าเห็ดเหื่อไผ่แบบแห้งจากประเทศจีนซึ่งเมืองไทยนำเข้าค่อนข้างมากเป็นที่นิยมของคนไทยเชื้อสายจีนในภัตตาคารหรือร้านข้าวต้มในเมนู “ซูปเหื่อไผ่” ซึ่งแท้จริงทำมาจากเห็ดเหื่อไผ่โดยเอาส่วนของกระโปรงและก้านไปทำเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู

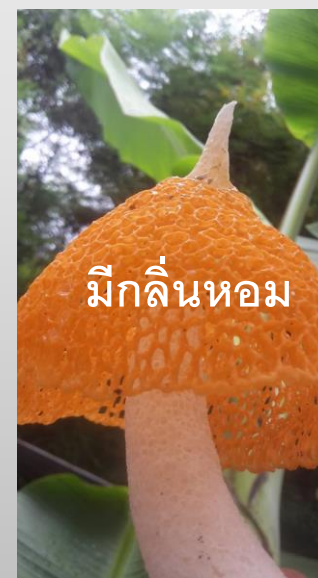
จากข้อมูลพบว่าเห็ดเหื่อไผ่อบแห้งจากจีนมีสารกำมะถัน และสารฟอกขาวที่เป็นอันตราย ต่อสุขภาพมากเกินไปมาตรฐานสากล





เห็ดเหื่อไผ่สีส้ม ในธรรมชาติจะมี  
กลิ่นเหม็นคาว แต่ก็มีบางชนิด  
กลิ่นจะหอมอ่อนๆ ซึ่งมีผู้นำมาทำ  
การเพาะเลี้ยงเพื่อสกัดเอากลิ่นมา  
ทำเป็นน้ำหอม และยังนำมา  
รับประทานได้(เฉพาะที่เพาะเลี้ยง  
เองไม่ใช่เก็บจากธรรมชาติ)

ประโยชน์ ยังไม่ยืนยันว่า  
รับประทานได้





# เห็ดเหื่อไข่กระโปรงยาวสีเหลือง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Dictyophora multicolor* Berk.& Broome

การใช้ประโยชน์: ยังไม่มีข้อมูลรับประทานได้





# เห็ดเหื่อไผ่สีแดง(ไม่มีร่างแห)

การใช้ประโยชน์: ยังไม่มีข้อมูลรับประทานได้



ขอบคุณภาพ

จากสมาชิกกลุ่มเห็ดเหื่อไผ่หรือเห็ดร่างแห

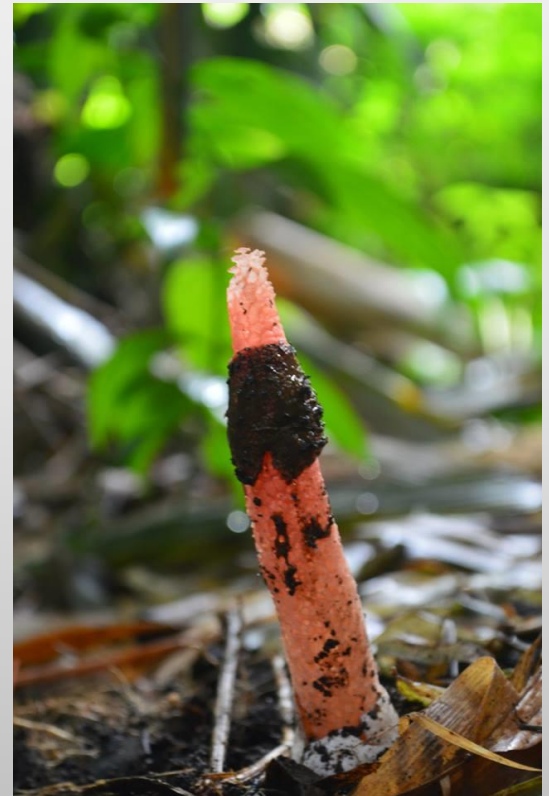
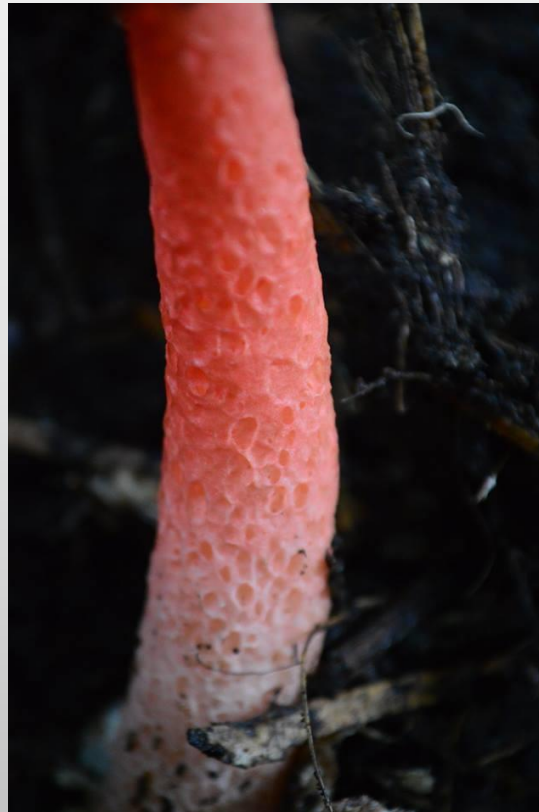


# เห็ดกระเจียวหมา (ไม่มีร่างแห)

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Mutinus bambusinus* (Zoll.) Fisch

การใช้ประโยชน์: ยังไม่มีข้อมูลรับประทานได้

คำอธิบาย มีกลิ่นหอมอ่อนๆ เห็ดเยื่อไผ่สีแดงอมส้มเป็นอีกชนิดที่ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว กลิ่นจะหอมชนิดๆ .....กินไม่ได้





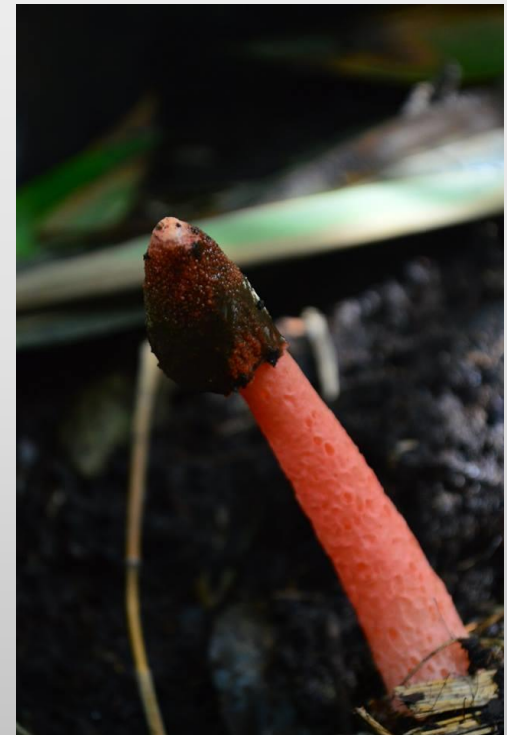
เห็ดร่าแหที่พบว่าสามารถทำให้มนุษย์เพศหญิงถึงจุดสุดยอดได้เพียงดมกลิ่นเท่านั้น คือ เห็ดร่าแหสายพันธุ์ที่ไม่สามารถรับประทานได้ มันมี **ขาสีแดงอมส้ม** ต่างจากแหของชนิดอื่น ๆ ที่มีสีขาวและเหลือง แหของมันไม่บานออกเป็นส้อม แต่ติดแนบไปกับก้านดอก พบในแถบเกาะฮาวาย บริเวณใกล้ ๆ กับปล่องภูเขาไฟ

ขุนพระ !! เห็ดออกัสซั่มสำหรับผู้หญิง แค่สูดกลิ่นก็ถึงจุดสุดยอด ! - Thai News ...

บทความจาก <https://women.kapook.com/view131550.html>



ภาพจากอินเทอร์เน็ต





**เห็ดเหื่อไผ่อบแห้ง** จากเมืองจีนส่งมาขายในไทยค่อนข้างเยอะ หากเราเลือกรับประทานเห็ดเหื่อไผ่สด จะได้ประโยชน์มากกว่าเพราะไม่ผ่านกระบวนการฟอกสีและอบแห้งซึ่งต้องใช้สารเคมีมีส่วนร่วมในการยืดอายุของเห็ดเหื่อไผ่ ปัจจุบันในเมืองไทยจะมีกลุ่มผู้เพาะเลี้ยงเพิ่มมากขึ้นและทำให้เป็นที่รู้จักของคนไทยให้หันมาบริโภค**เห็ดเหื่อไผ่สด** และประโยชน์อีกอย่างที่สำคัญและเป็นที่รู้จักมากคือนำวุ้นเมือกมาสกัดเป็น เวชสำอางค์บำรุงผิวหน้าสำหรับคุณสภาพสตรีนั้นคือ **เซรั่มเห็ดเหื่อไผ่** ช่วยให้ดูอ่อนวัย





เมนูอาหารจากเห็ดเหี่ยวไผ่สด(ไม่ได้มาจากบั้งไม้ไผ่)

สามารถทำได้หลากหลายทั้งต้ม ตุ่น แกง ผัด ยำ





# แหล่งค้นคว้าข้อมูล

บัญชีภาพถ่าย กรมป่าไม้

เห็ดเหี่ยวไผ่ (Bamboo Mushroom) - Greenclinic

<http://www.greenclinic.in.th/dictyophora.html>

<https://th.wikipedia.org/wiki/เห็ดร่างแห>

<https://www.ifarm.in.th>

<http://biology.ipst.ac.th/?p=2328> สสวท.

anonbiotec.gratis ดร.อานนท์ ไข่อิโตะ





ต้องลองนะค่ะ

ทานได้เฉพาะสีขาว

ประโยชน์ บำรุงสมอง มีสารสำคัญ

ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ

A close-up photograph of a dragonfly with a reddish-brown head and thorax, and transparent wings with dark veins. It is perched on a bright green, elongated leaf. The background is a soft-focus green. Overlaid on the image is Thai text in white.

ขอบคุณค่ะ  
ไว้ติดตามชมชุดต่อไป