

A close-up photograph of a single, round, yellow fruit resting on dark, moist soil. The fruit has a slightly textured surface and a small stem at the top. To the left of the fruit, there are some dark, dried leaves and twigs. The background is blurred, showing more of the ground and some green foliage. Overlaid on the image is Thai text in two lines: the top line is in white and the bottom line is in yellow.

มาทำความรู้จักกับ

เห็ดขร่าฟาน



เห็ดขำฟาน

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Mycoamaranthus cambodgensis* (Pat.) Trap., Lumyong.

ชื่ออื่นๆ: เห็ดขำฟาน, เห็ดขำพระ , เห็ดขล้าหมา

การใช้ประโยชน์: นำมารับประทานได้

เห็ดชนิดนี้พบเป็นดอกเดี่ยวกระจายหรือ
เกาะเป็นกลุ่ม 3-4 ลูกบนพื้นดินที่มีใบไม้ผุพังทับ
ถมอยู่ตามป่าโคก ป่าเบญจพรรณ ป่าแดงและป่า
เต็งรัง ทั้งทางภาคอีสานและเหนือ

เนื่องจากเห็ดเป็นลูกสีเหลืองสังเกตเห็นได้ง่ายเรียง
รายอยู่กลางดินสวยงาม จึงมีคนโรแมนติกตั้งชื่อให้
ใหม่ว่า “ลูกทองคำแห่งแผ่นดินอีสาน”



ช่วงเวลาเห็ดชนิดนี้คือช่วงหน้าฝน
ตั้งแต่เดือนมิถุนายน-กันยายน





ลักษณะ มีเปลือกอมส้ม รูปร่างค่อนข้างกลม โคนมี
เส้นใยสีเหลืองอ่อนคล้ายเชือก ผิวดอกเห็ดบาง เมื่อแก่
จะปริแตก หลุดปลิวไป

ที่มาของชื่อ เป็นเห็ดที่ไม่มีครีบ ไม่มีโคนขาเหมือนฟองไข่ จึงเป็นที่มาของชื่อ
“หำ” ในภาษาอีสาน และเอกลักษณ์ที่โดดเด่นที่สุดคือ สีเหลืองเหมือนสีจีวรพระ
เป็นเห็ดที่เริ่มจะหายากอีกชนิดหนึ่ง

ลักษณะภายในดอกเห็ด



ผิวดอกเห็ดบาง

สปอร์เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม

การนำมาทำอาหารล้างดี ๆ ชูดเปลือก
เหลืองๆ ออกจะเห็นเป็นคล้ายๆ ก้อนเยลลี่
หรือสาหร่ายสีดำใสๆ เอาไม้เสียบแบบลูกชิ้น
โรยเกลือนิดๆ ย่างไฟถ่านอ่อนๆ หอมอร่อย
อย่าบอกใคร (ตามที่คนเคยกินบอกไว้)



ประโยชน์

หมอพื้นบ้านใช้เห็ดหำพระในการบำรุงรักษาสุขภาพสตรีที่มีปัญหามดลูกหย่อนคล้อยและเต้านมหย่อนยานให้กลับมาฟิตและเฟิร์ม ช่วยขับประจำเดือนให้เป็นปกติ ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่าเห็ดชนิดนี้ช่วยทำให้ก้อนเนื้องอมะเร็งยุบลงได้ด้วย

การปรุงเห็ดหำพระเป็นยาได้ง่ายมาก คือเพียงนำเห็ดสด (ไม่ต้องขัดเอาสีเหลืองออก) หนัก 100 กรัม ต้มกับน้ำประมาณ 1 ลิตร จนเห็ดสุก เอาแต่น้ำดื่มเป็นยา ครั้งละ 30 ซีซี วันละ 2 เวลา ก่อนอาหารเช้า-เย็น

เห็ดหำพระไม่มีพิษข้างเคียงใดๆ สามารถนำมาต้มน้ำดื่มบำรุงสุขภาพได้ทุกวัน ส่วนเนื้อเห็ดก็นำไปปรุงอาหารได้

เห็ดหำพระเป็นเห็ดที่สามารถนำมากินสดได้ไม่มีโทษ แต่ต้องขัดเอาผิวสีเหลืองออกเสียก่อน มิฉะนั้นจะมีรสขม

ขอบคุณข้อมูลจาก www.sookjai.com



ขอบคุณภาพจาก สมาชิก กลุ่มเพาะเลี้ยงเห็ดปลวก



แหล่งค้นคว้าข้อมูล

บัญชีภาพถ่าย กรมป่าไม้

[_http://www.sookjai.com/index.php?topic=154304.0](http://www.sookjai.com/index.php?topic=154304.0)

www.biogang.net/plant_view.php?uid=3493&id=11195

http://biology.ipst.ac.th/?bwg_gallery=03-2557 สสวท.

กลุ่มเพาะเลี้ยงเห็ดปลวก ข้อมูลและภาพบางส่วน

ทุเรียนง เสียงบอง

“จ๋ามเห็ดหำพระ”

ชาวบ้านมีวิธีง่ายๆ ในการกินเห็ดหำพระ โดยนำมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วเสียบไม้ย่างไฟอ่อนๆ เหมือนลูกชิ้นปิ้งจนสุกได้ที่แล้วจึงลုပ်เอาเปลือกสีเหลืองออก ชุบน้ำเกลือแล้วนำไปย่างไฟต่อพอแห้ง จะได้เห็ดตำรับบาร์บิคิวที่หอมกรุ่น เนื่อนุ่ม เคี้ยวหนึบอร่อย

คนอีสานเขาเรียกสูตรตำรับนี้ว่า “จ๋ามเห็ดหำพระ” หรือบาร์บิคิวอีสานนั่นเอง

ขอบคุณค่ะ
ไว้ติดตามชมชุดต่อไป

