

มาทำความรู้จักกับ

เห็ดผึ้ง





เห็ดผึ้ง หรือ เห็ดปอดม้า

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Boediell retispora* (Pat, and Bak.) Boedijn.

ชื่ออื่น เห็ดตับเต่า(ภาคกลาง) , เห็ดห้า(ภาคเหนือ) , เห็ดผึ้ง(ภาคอีสาน)

การใช้ประโยชน์: กินได้



ลักษณะ เห็ดผึ้ง ใต้กลีบ
หมวกดอกจะเป็นฟองน้ำ
มีรูพรุนคล้ายรังผึ้งจึง
จำแนกเรียกเห็ดกลุ่มนี้ว่า
เห็ดผึ้ง



ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเห็ดผึ้ง

ที่มาของคำว่าเห็ดผึ้ง เกิดจาก
กายภาพของดอกเห็ดที่มีการแยกประเภท
ของดอกเห็ดอย่างชัดเจนที่ได้หมวกดอกเห็ด
หลักใหญ่จะมีเห็ด

2 ชนิดคือ

ชนิดแรก ได้หมวกดอกเห็ดจะ
เป็นกลีบแฉก เช่นเห็ดโคน, เห็ดตีนแรด, เห็ด
ไคล, เห็ดระโงก

ชนิดที่สอง ที่เรียกว่าเห็ดผึ้ง
เพราะได้กลีบหมวกดอกจะเป็นฟองน้ำมีรู
พรุนคล้ายรังผึ้งจึงจำแนกเรียกเห็ดกลุ่มนี้ว่า
เห็ดผึ้ง

ขอบคุณข้อมูลจาก ลุงหนวด กลุ่มเพาะเลี้ยงเห็ดปลวก

ดังนั้นเป็นการเข้าใจร่วมกันว่าเห็ดผึ้งมีเป็น
ร้อยชนิดในประเทศไทย ส่วนใหญ่กินได้
ตามตำรามีเห็ดผึ้งชนิดเดียวที่แจ้งบอกว่ามี
พิษคือ**เห็ดผึ้งทองรุ** มีพิษทำให้ท้องร่วง
นอกจากนั้นไม่มีรายงานในเชิงวิชาการ
และจากประสบการณ์ของชาวบ้าน



เห็ดผึ้งที่เป็นที่รู้จักอย่าง
กว้างขวางทุกภาคของประเทศ
ไทยคือเห็ดตับเต่า ภาคเหนือเรียก
เห็ดห้า ภาคอีสานเรียกเห็ดผึ้ง
ตาม ภาคกลางภาคใต้เรียกเห็ด
ตับเต่า นอกจากนี้แล้วเห็ดผึ้งตาม
ภาคเหนือและภาคอีสานมีอีก
มากมายหลายชนิด แม้แต่ภาคใต้ก็
มีเห็ดผึ้งที่เป็นที่รู้จักคือเห็ดเหม็ด
หรือ เห็ดผึ้งขมยูคาที่มากเกิดใน
ภ า ค อี ส า น





เห็ดผึ้ง เป็น เห็ด กลุ่ม ไมคอร์ไรซา

เห็ดไมคอร์ไรซาคือเชื้อราชั้นสูงที่ดำรงชีพพึ่งพาอาศัยกับรากของต้นไม้แต่ไม่เป็นกาฝากที่เอาประโยชน์ฝ่ายเดียว การดำรงชีพของเชื้อราชั้นสูงชนิดนี้จะไปเกาะอยู่กับรากของต้นไม้พึ่งพาเพื่ออาศัยน้ำเลี้ยงของรากไม้ในช่วงฤดูแล้ง แต่ก็ได้ตอบแทนคืนให้ต้นไม้ด้วยวิธีย่อยสลายฮิวมัสบริเวณนั้นให้เป็นอาหารแก่รากของต้นไม้ ทำให้ต้นไม้เจริญเติบโต เป็นการแลกเปลี่ยนพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ชนิดเห็ดผึ้ง

จะมีหลากหลายชนิดและเรียกชื่อตาม
กายภาพที่มองเห็น

23/06/2016 07:06

1. เห็ดตับเต่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Phaeogyroporus portentosus*

ชื่อท้องถิ่น : เห็ดห้า(ภาคเหนือ) เห็ดผึ้งทาม(ภาคอีสาน)



ขอบคุณภาพจาก กลุ่มเพาะเลี้ยงเห็ดปลวก

เห็ดตับเต่า (King bolete mushroom) จัดเป็นเห็ดขนาดใหญ่ที่พบได้ในทุกภาค และนิยมนำมารับประทาน เนื่องจาก ดอกเห็ดมีขนาดใหญ่ เนื้อเห็ดมีความนุ่ม และลื่น ใช้ทำอาหารได้ทั้งดอกเห็ดอ่อน และดอกเห็ดแก่ เพราะถึงแม้ดอกเห็ดจะแก่ แต่ยังให้เนื้อเห็ดที่นุ่มลื่นเหมือนดอกเห็ดอ่อน



แหล่งข้อมูล : puechkaset.com/เห็ดตับเต่า/

- เห็ดตับเต่า เห็ดผึ้ง หรือเห็ดห้า เป็นเชื้อรา
กลุ่มเอ็คโตไมยโคไรซา เป็นเห็ดที่อาศัยอยู่กับ
รากพืช คือเห็ดจำพวกนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมี
พืชเป็นที่อาศัย เส้นใยของเห็ดตับเต่าจะ
เจริญดีมากจากรากอ่อน จนถึงปลายราก
เห็ดตับเต่าจะออกดอกเห็ด ให้เราได้รับ
ประทานเฉพาะในช่วงหน้าฝน และเห็ด
ประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีพืชอาศัย พืช
อาศัยของเห็ดตับเต่าก็มี ลำไย ลิ้นจี่ หว้า
มะกอกน้ำ แคบ้าน กระถิน ส้มโอ โสน
มะม่วง มะกอกบ้าน มะกอกน้ำ เป็นต้น
- เห็ดตับเต่าสามารถเพาะได้นอกจากเกิด
ตามธรรมชาติ
- ขอขอบคุณข้อมูลจาก ศูนย์วิจัยพืชสวน
เชียงราย



ขอขอบคุณภาพจาก กลุ่มเพาะเลี้ยงเห็ดปลวก



2. เห็ดตับเต่าสีทอง



ขอบคุณภาพจาก กลุ่มเพาะเลี้ยงเห็ดปลวก

3. เห็ดผึ้งชม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boletus griseipurpureus* Corner)

ชื่อท้องถิ่น : เห็ดผึ้งยูคา(อีสาน) , เห็ดเหมีด(ภาคใต้)

เป็นเห็ดที่มักขึ้นอยู่ตามโคนของต้นเสม็ด จึงทำให้ได้ชื่อเรียกเช่นนี้มา สำหรับรสชาติของเห็ดเหมีดนั้นจะมีรสชม ซึ่งหากจะนำไปรับประทานเป็นอาหาร จะต้องทราบวิธีปรุง ถึงจะอร่อยโดยส่วนมากแล้วเห็ดเหมีดจะต้องนำไปต้มใส่เกลือ ใส่ใบมะขาม เพื่อลดความชม จากนั้นนำไปจิ้มน้ำพริก หรือนำไปแกง

ป่ายูคาลิปตัส เป็นอีกสถานที่หนึ่งซึ่งพบเห็ดเหมีด แต่จะมีความแตกต่างไปจากเห็ดเหมีดในป่าเสม็ด คือ เห็ดในป่ายูคาลิปตัส จะมีรสชาติที่ขมกว่า



4.เห็ดผึ้งขานกยูง

ชื่อสามัญ : เห็ดตับเต่าเกล็ดแดงซ้ำ

ชื่ออื่น : เห็ดผึ้งขาด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boletellus emodensis*



5.เห็ดปอดดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Strobilomyces Seminudus* Hongo



6. เห็ดผึ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.1



7. เห็ดผึ้งไข่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.2



8. เห็ดผึ้ง กระบองเพชรเหลือง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boletus russellii* (Frost) Grib.

ลักษณะ

หมวกนูนเรียบ แล้วปริแตกเป็นเกล็ด น้ำตาลอมเหลือง ส้มอมแดง ไปจนถึงเขียวมะกอก หรือ น้ำตาล เมื่อแก่รอบก้านจะเปลี่ยนจากเหลืองเป็นเขียวมะกอก เมื่อดอกแก่ ปากรู ใหญ่และเป็นรูปเหลี่ยม ก้าน ทรงกระบอก ส่วนบนเหลือง ส่วนล่างน้ำตาลแดง ผิวเป็นร่องลึกและสันแบบตาข่าย เนื้อเหลือง

ที่อยู่อาศัย บนพื้นดิน ป่าผลัดใบ เป็นแอกโตไมคอร์ไรซา รับประทานได้

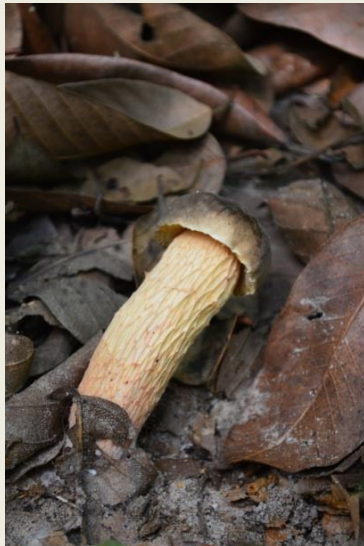


แหล่งที่มาข้อมูล

หนังสือเห็ดและราขนาดใหญ่ในประเทศไทย อ.อนงค์ จันทศรีกุล

เห็ดผึ้งนกยูง

เป็นเห็ดผึ้งที่มีขนาดใหญ่ สมบูรณ์มากเกิดได้ยากนาในป่า



9.เห็ดผึ้งแยะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.4



10. เห็ดผึ้งชาด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : (*Boletellus emodensis* (Berk.) Sing.)

ชื่ออื่น เห็ดผึ้งนกยูง



ลักษณะ

หมวกดอกอ่อนมีรูปทรงกลม เมื่อแก่ดอกกรุปู กระทะคว่ำ หมวกมีสะเก็ดสีแดงถึงแดงเข้ม

ก้านทรงกระบอกสีม่วงหรือสีแดงถึงแดงเข้ม ก้านตัน มี ร่องตามยาว โคนก้านพบกลุ่มเส้นใยสีขาว

แหล่งที่มาข้อมูล

<http://www.lib2.ubu.ac.th/ubu-art-culture/wp-content/uploads/2017/09/2558-mushroom-betaglucan.pdf>

เห็ดผึ้งชาด

ดอกบานแล้ว



11. ตั้บเต่าเทาดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boletus griseus* Frost.



แหล่งที่มาข้อมูล

หนังสือเห็ดและราขนาดใหญ่ในประเทศไทย อ.อนงค์ จันทร์ศรีกุล

ลักษณะ

หมวก นูนแล้วแบน มีขนอ่อน บางๆ แล้วเรียบ สีเทาหรือเทาอมน้ำตาล

ก้าน เรียวลงไปที่โคนมักจะโค้งใกล้โคน ขาวหม่นหรือเทาอ่อนมีลาย
ตาข่ายชัดเจน เป็นสีน้ำตาลหรือดำ เมื่อแก่

เนื้อ แน่น ขาวหม่น เมื่อชำเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดง หรือน้ำตาล

ที่อยู่อาศัย บนพื้นดิน ป่าผลัดใบ เป็นแอกโตไมคอร์ไรซา
รับประทานได้



12. ปอดม้าตาข่ายแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Heimiella japonica* Hongo

Order : Boletales

ลักษณะ

หมวก นูนแล้วแบน แดงอมม่วง

ก้าน ค่อยๆใหญ่ลงไปที่โคน ปลายบนเหลือง แดงอมม่วงลง
ไปที่โคนและมีตาข่ายหยาบ

เนื้อ ขาวหรือขาวอมเหลือง

ที่อยู่อาศัย บนพื้นดิน ป่าผลัดใบ เป็นแอกโตไมคอร์ไรซา
รับประทานได้



แหล่งที่มาข้อมูล

หนังสือเห็ดและราขนาดใหญ่ในประเทศไทย อ.อนงค์ จันทร์ศรีกุล

12. เห็ดผึ้งทอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.7

ชื่ออื่น : เห็ดผึ้งหวาน



เห็ดผึ้งทอง

มีรสชาติหวาน กรุ๊ปๆดีเนื้อแน่น



13. เห็ดผึ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.8



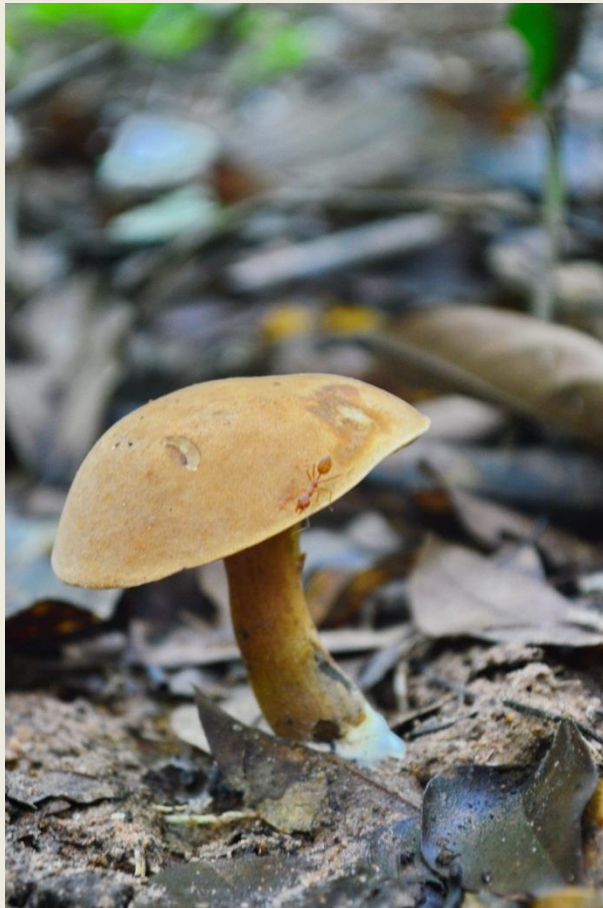
14. เห็ดผึ้งขม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.9



15. เห็ดผึ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.10



16. เห็ดผึ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.10



18. เห็ดผึ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.11



19. เห็ดผึ้งฟ้าย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.12



20. เห็ดผึ้งขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.13

:



ขอบคุณภาพจาก กลุ่มรวมพลคนรักเห็ด

21. เห็ดผึ้งขาเหลือง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Boletus Sp.14



เห็ดผึ้ง เป็นเห็ดที่มีกรดอะมิโนที่สำคัญ 8 ชนิด ได้แก่ isoleucien, leucine, lysine เป็นต้น ช่วยบำรุงสุขภาพ บำบัดอาการปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเส้นเอ็นและกระดูก ป้องกันการชักกระตุก คนจีนใช้เป็นสมุนไพร แก้เคล็ดคัดยอก ปวดกระดูก เห็ดข่า เป็นเห็ดที่มีรสเผ็ดขม สรรพคุณใช้แก้ อาการปวดหลัง ปวดหลัง ปวดขา บำรุงเส้นเอ็น กระดูก และป้องกันการชัก กระตุก



แหล่งค้นคว้าข้อมูล

<http://www.bedo.or.th/lcdb/biodiversity/view3.aspx?id=8018>

<http://puechkaset.com/เห็ดตับเต่า>

www.foodnetworksolution.com/wiki/.../เห็ดผึ้งยูคา-tylophilus-plumbeoviolaceus

www.kasetorganic.com > ... > ข้อมูลการเพาะเห็ด ตับเต่า ด้วยธรรมชาติ

<http://www.bedo.or.th/lcdb/biodiversity/view.aspx?id=11911>

[เห็ดผึ้ง - ข้อมูลทรัพยากรชีวภาพจุลินทรีย์ - สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐาน ...](#)

www.bedo.or.th > หน้าแรก > ทรัพยากรชีวภาพ

<http://www.bedo.or.th/lcdb/biodiversity/view3.aspx?id=7397>

ลงหนดจากกลุ่มเพาะเลี้ยงเห็ดปลวก

<http://www.lib2.ubu.ac.th/ubu-art-culture/wp-content/uploads/2017/09/2558-mushroom-betaglucan.pdf>

ประโยชน์ของเห็ดตับเต่า คือ เป็น
ยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง
กระจายโลหิต ดับพิษร้อนภายใน





ขอบคุณค่ะ

ไว้ติดตามชมชุดต่อไป