

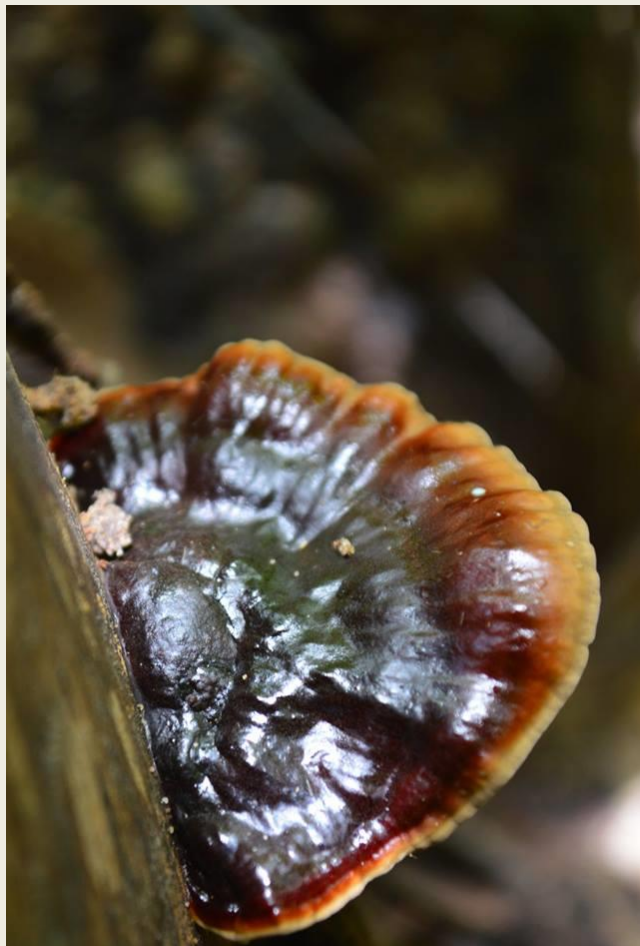
มากทำความรู้จักกับ

เห็ดเนื้ออย่าง

หรือ

เห็ดจีน





## เห็ดเนื้ออย่าง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ganoderma applanatum*(Pers.ex Wallr.) Patouillard

ชื่ออื่น : เห็ดหูช้าง, หลินจือดำ, เห็ดชินดับ

การใช้ประโยชน์: ลดน้ำตาลในเลือด ฟันผู้ป่วยมะเร็งและต้านทานมะเร็งทุกชนิด



# เห็ดจีน

*Ganoderma applanatum*

(Pers.ex Wallr.) Patouillard

## รูปร่าง/ลักษณะ

หมวกเห็ดมีลักษณะรูปร่างเป็นแผ่นครึ่งวงกลมคล้ายพัด ผิวหมวกเห็ดแข็งนูนขรุขระเป็นแถบคลื่นหรือรอยย่นซ้อนกันเป็นร่องวงกลม ผิวดอกมีลักษณะด้านไม่มัน มีสีเทาถึงน้ำตาลหม่นหรือน้ำตาลอมเทา บางครั้งสีดำอมเทา แต่ที่พบบ่อยจะปกคลุมด้วยผงละเอียดสีน้ำตาลแดงถึงสีน้ำตาลโกโก้ เนื้อเห็ดเหมือนไม้ก๊อก สีน้ำตาลถึงน้ำตาลอบเชย เป็นเส้นใยและเหนียวมาก ใต้หมวกเห็ดมีรู ในระยะอ่อนจะมีสีขาวถึงครีม เมื่อแก่หรือสัมผัสจะกลายเป็นสีน้ำตาลหรือสีเหลืองอ่อนอมน้ำตาลดำ ขอบหมวกเห็ดสีเทาหรือขาวอมเทา ไม่มีก้านดอก

## แหล่งที่พบ

พบขึ้นเป็นดอกเดี่ยวหรือซ้อนกันเป็นหึ่งหลายๆ ขึ้นบนท่อนไม้หรือตอไม้เนื้อแข็งหรือบนโคนต้นไม้ที่มีชีวิตอยู่ตามป่าโคกหรือป่าเบญจพรรณ พบได้ตลอดปี



คู่มือเห็ดเป็นยาเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน

[http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-](http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-)

15&catid=20&Itemid=139

## เห็ดชิน

(*Amauroderma subresinosum* (Murrill) Corner.)

ชื่อสามัญ : เห็ดชินโคน หรือ เห็ดเนื้ออย่าง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Amauroderma subresinosum* (Murrill) Corner.

**ลักษณะ** ดอกรูปพัดหรือ ครึ่งวงกลม ผิวดอกมันวาว สีน้ำตาลดำถึงสีดำ ก้านดอกสั้นมาก หรือไม่มี เนื้อในสีขาว รสสีขาว ไม่เปลี่ยนสีเมื่อสัมผัสหรือเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ



**เนื้อ ภาษาล้านนา เรียกว่า ชิน**

แหล่งข้อมูล :

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



# เห็ดเนื้ออย่าง

*Ganoderma subresinosum*

(Murrill) Humphrey

## รูปร่าง/ลักษณะ

ดอกเห็ดเป็นรูปพัด ไม่มีก้านดอก แผ่นหมวกยึดติดกับต้นไม้ ด้านบนมีสีน้ำตาลแดงเข้ม มีอายุหลายปี เนื้อเห็ดที่เจริญออกมาจากดอกเดิมในฤดูกาลใหม่จะมีสีขาวอมเหลืองหรือสีครีม เมื่ออายุมากขึ้นจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้มและเมื่อมีอายุข้ามปีจะเป็นสีดำ ผิวขรุขระเป็นร่องตามแนวรัศมี ด้านล่างสีขาวอมเหลืองมีรูขนาดเล็ก เมื่อแก่มีเนื้อแข็ง

## แหล่งที่พบ

พบได้ในป่าเต็งรังและป่าดิบแล้ง



คู่มือเห็ดเป็นยาเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน

[http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-](http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-15&catid=20&Itemid=139)

[15&catid=20&Itemid=139](http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-15&catid=20&Itemid=139)



## รูปร่าง/ลักษณะ

ดอกเห็ด เป็นรูปพัด ไม่มีก้านดอก  
แผ่นหมวกยึดติดกับต้นไม้ม ด้านบนมีสี  
น้ำตาลแดงเข้ม







เนื้อเห็ด ขอบดอกเจริญ  
จะมีสีขาวอมเหลืองหรือสี  
ครีม





ไต้ดอก ด้านล่างมีสีขาวอมเหลือง  
และมีรูขนาดเล็ก







ดอกแก่ เมื่ออายุมากขึ้นจะ  
เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้มและ  
เปลี่ยนเป็นสีดำ





เมื่อแก่เต็มที่จะเป็นสีดำ  
ผิวขรุขระเป็นร่องตาม  
แนวรัศมี

เมื่อแก่มีเนื้อแข็งและเหนียว





แหล่งที่พบ เกิดได้บนต้นไม้ที่  
ตายखाเห็ดจะสั้น หากเกิดบน  
ดินจะมีขายาว เห็ดเนื้ออย่าง  
หรือเห็ดชิน ก็คือ หลินจือสาย  
พันธุ์หนึ่ง





แหล่งที่พบ พบได้ในป่าเต็งรัง  
และป่าดิบแล้ง







รับประทานได้ ทางภาคอีสานใช้บริโภคแทนเนื้อสัตว์ เช่น ทำลาบ  
เวลาย่างไฟอ่อนๆจะมีกลิ่นหอมคล้ายเนื้อ ซึ่ง คนอีสานเรียกเนื้อ ว่า ชื่น  
ต้องใช้ดอกอ่อนซึ่งจะมีสีขาว หากใช้ดอกแก่จะเหนียวกินยาก  
ตำรับยาพื้นบ้าน ใช้กระตุ้นการหมุนเวียนเลือด

# การใช้ประโยชน์ทางยาตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน



เห็ดเนื้ออย่าง



เห็ดหลินจือ



เห็ดขาม

สรรพคุณ ลดน้ำตาลในเลือด ฟันฟู้ผู้ป่วยมะเร็งและต้านมะเร็งทุกชนิด

ส่วนประกอบ 1. เห็ดชิน เห็ดหลินจือ เห็ดขาม เห็ดเนื้ออย่าง อย่างละ 3 - 4 ดอก

2. น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ นำมาต้มในน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน

วิธีรับประทาน รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชา ก่อนอาหาร วันละ 3 เวลา เช้า-กลางวัน-เย็น

รับประทานจนอาการดีขึ้น

แหล่งข้อมูล : กองการแพทย์พื้นบ้านไทย

[http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-15&catid=20&Itemid=139](http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-15&catid=20&Itemid=139)



## แหล่งค้นคว้าข้อมูล

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

[คู่มือเห็ดเป็นยาเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน](http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-15&catid=20&Itemid=139)

[http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-15&catid=20&Itemid=139](http://indi.dtam.moph.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=36%3A2013-04-04-03-28-15&catid=20&Itemid=139)



เห็ดเนื้ออย่างหรือเห็ดจีน

เป็นเห็ดเนื้อสายพันธุ์หนึ่งไม่มีรสขม

ตอนดอกยังอ่อนนำมาทำซุปเห็ดจีนอร่อย  
เวลานำไปย่างไฟจะหอมเหมือนเนื้ออย่าง





ขอบคุณค่ะ

ไว้ติดตามชมชุดต่อไป