

มาทำความรู้จักกับ

เห็ดหลิน

หรือ

เห็ดกระด้าง





เห็ดกลม

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Lentinus polychrous* Lev.

ชื่ออื่น เห็ดกระด้าง, เห็ดบด

การใช้ประโยชน์: รับประทานได้ และเป็นยาสมุนไพรบำรุงร่างกาย

ถิ่นกำเนิด: เห็ดกระด้างเป็นเห็ดพื้นบ้านของประเทศไทย
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์: หมวกเห็ดเป็นรูปกรวยลึกล้ำย
พัด สีขาวนวลหรือสีน้ำตาลอ่อนปนเทา เส้นผ่าศูนย์กลาง 5-
8 ซม. ขอบงอลงเล็กน้อย ผิวมีขนสั้นๆสีน้ำตาลรวมกันคล้าย
เกล็ดเล็กๆปลายงอนขึ้นเล็กน้อย เกล็ดเรียงกันกระจายอยู่
บริเวณขอบหมวก **ใต้ดอก** มีครีบเป็นร่องลึกสีน้ำตาล ดอก
อ่อนมีขอบบางและม้วนงอลง เมื่อแห้งเนื้อจะแข็งและเหนียว
และเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดงหรือสีน้ำตาลเข้ม



ฤดูกาล : ฤดูฝน

แหล่งปลูก : เห็ดกระด้างพบได้ตามธรรมชาติ บริเวณป่า
ตามภาคเหนือและภาคอีสาน ชอบขึ้นตามตอไม้ผุๆหรือขอน
ไม้เก่าๆ ปัจจุบันมีการเพาะขายเพราะทางภาคอีสานและ
เหนือชอบรับประทานเห็ดขอนหรือเห็ดลม

การกิน : ดอกอ่อนนำมาผัดน้ำมันหอย ทำแกงส้ม ใส่ในแกง
หน่อไม้ ดอกแก่นำมาใส่แกงแคหรือซุบแบบอีสาน



เป็นเห็ดกลุ่มเห็ดครีบ ดอกเป็นรูปกรวยขอบม้วนลงด้านล่าง ผิว
ด้านบนมีขนสีน้ำตาลปกคลุมทั่วทั้งหมวก ด้านล่างมีลักษณะเป็นครีบสีน้ำตาล
อ่อนถึงน้ำตาลเทา เรียงติดลงไปตามก้านมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4-16 ซม.
ก้านดอกเป็นทรงกระบอก แข็งเหนียวขนาด 0.5-2 ซม. ยาว 0.5-2 ซม.



แหล่งที่มาข้อมูล: https://erp.hrdi.or.th/search_result_details.php?herbariumID=1170&name=-

ครีป มีความยาวต่างกัน 5
ขนาด ด้านในยาวขนานเรียบ
เล็กลงไปติดก้าน ด้านนอก
เรียบแคบไปติดขอบหมวก
ขอบครีปเป็นจักฟันเลื่อย
เล็กๆ มองไม่เห็นด้วยตา
เปล่า แต่จะสากมือเวลาลูบ
ก้าน แข็ง เหนียว สีขาวนวล
แล้วเปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้นจน
เป็นสีน้ำตาลดำ



เห็ดกระด้าง หรือ เห็ดบด เห็ดชนิดนี้ดอกอ่อนจะนิ่ม เมื่อแก่จะเหนียวและแข็ง จึงสามารถเก็บรักษาไว้รับประทานได้นานข้ามปี เวลาจะนำมาปรุงอาหารก็นำไปแช่น้ำให้คืนสภาพเหมือนเห็ดหูหนู เป็นเห็ดที่มีรสหวานกว่าเห็ดชนิดอื่น ๆ ในตระกูลเดียวกัน ดอกอ่อนนำไปแกงซूपหรือลวกให้ความรู้สึกรื่นเริง ในการรับประทานคล้ายเนื้อสัตว์ คือ กรอบเหนียว ลื่นลื่น จึงเป็นที่นิยมรับประทานของคนในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



แหล่งที่มาของข้อมูล : <https://www.moobanhed.com/14905352/การเพาะเห็ดบด>

เห็ดลม มีลักษณะหมวกเห็ดเป็นรูปกรวยเล็ก สีขาวนวลหรือสีน้ำตาลอ่อนอมเทา เส้นผ่าศูนย์กลาง 5-8 ซม. เนื้อเยื่อคล้ายหนัง ขอบงอลง ผิวมีขนสั้นๆ สีน้ำตาล ปลายงอขึ้น ดอกอ่อนมีขอบบางและม้วนงอลง ครีบ สีน้ำตาลอ่อนอมเทาบาง



ครีบบี้ ความยาวต่างกัน 5 ขนาด ด้านในยาวขนานริ้วเล็กน้อยไปติดก้าน ด้านนอกริ้วแคบไปติดขอบหมวก ขอบครีบบี้เป็นจักฟันเลื่อยเล็กๆ มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่จะสากมือเวลาลูบก้านแข็ง เหนียว สีขาวนวลแล้วเปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้นจนเป็นสีน้ำตาลดำ



เมื่อแห้งจะเหนียว แข็งและเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดง หรือน้ำตาลอมม่วง
ในธรรมชาติมักพบขึ้นกับไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้เต็ง รัง เหียง ตะเคียน และไม้กระบาก



ด้านหน้า



ด้านหลัง

มักพบบนขอนไม้ผุ ในตระกูลเต็งรังหรือไม้ใบกว้าง
เป็นอาหาร ใช้ลวก ต้ม หรือนึ่ง กินกับน้ำพริก ใช้ปรุงแกง เช่น แกงเห็ด แกงแค



สำหรับคุณสมบัติของ เห็ดบด (*Lentinus polychrous* Lev.) ในตำรายาแผนไทยโบราณ มีสรรพคุณ เป็นยาบำรุงร่างกาย, บำรุงกำลัง และแก้ไขพิษ โดยหมอยาแผนไทยจะนำ เห็ดบด ทั้งแบบสดหรือแบบแห้ง ต้มกับน้ำจนเดือดให้ผู้ที่มีร่างกายอ่อนเพลียจากการทำงานหรือไม่แข็งแรง เนื่องจากเพิ่งฟื้นจากไข้ สมรรถภาพทางเพศไม่ค่อยจะดี รับประทานทั้งน้ำและเนื้อเห็ดเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง กระชุ่มกระชวย และยังใช้เป็นยาแก้ไขพิษไข้ได้อีกด้วย



ปัจจุบันมีการศึกษา พบว่า เห็ดบด มีกรดอะมิโนจำเป็น (Essential amino acid) และสารประกอบ Polysaccharides สามารถช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายได้

แหล่งที่มาข้อมูล: <http://www.manager.co.th/Local/ViewNews.aspx?NewsID=9510000082528>

แหล่งค้นคว้าข้อมูล

<https://sites.google.com/site/rujiramushroomfarm/withi-kar-pheaa-hed/hed-bd>

<http://sarunyamaleept10.blogspot.com/2009/09/lentinus-polychrous-lev.html>

<https://www.moobanhed.com/14905352/การเพาะเห็ดบด>

[https://www.baanmaha.com/community/threads/7312-การเพาะเห็ดกระด้าง-\(เห็ดบด\)](https://www.baanmaha.com/community/threads/7312-การเพาะเห็ดกระด้าง-(เห็ดบด))

[ทึ่ง! ผลงานนักวิจัย“ม.เทคโนโลยีสุรนารี” “เห็ดกระด้าง”รักษาเบาหวาน - เอดส์ ...](#)

www.manager.co.th/Local/ViewNews.aspx?NewsID=9510000082528



ให้ดลมหรีอให้ดกระต่าง

รับประทานได้

สรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย

บำรุงกำลัง และ แก้ไข้พิษ



ขอบคุณค่ะ

ไว้ติดตามชมชุดต่อไป