

## พืชอาหารในป่าชายเลนป่าชุมชนบ้านเป็ดใน

ป่าชายเลนบ้านเป็ดใน มีพันธุ์ไม้มากมายหลายชนิดทั้งแบบต้น, เถา, ไม้พุ่ม, ไม้ล้มลุกพืชจำพวกปาล์ม ตระกูลเฟิร์น โดยที่พันธุ์ไม้เหล่านี้ สามารถนำมาทำเป็นอาหารรับประทานได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นผลผลิตจากป่าชุมชนโดยอาศัยหลักภูมิปัญญาพื้นบ้าน ว่าพันธุ์ไม้แต่ละชนิดใช้ทำอะไรได้บ้าง ไม่ว่าจะเป็นผักลวกจิ้มประกอบน้ำพริก, พล่า, หรือลาบ ใช้เป็นส่วนประกอบในการแกงต่างๆ เป็นต้น สามารถรวบรวมได้ 15 ชนิด ดังต่อไปนี้



### 1. โกงกางใบเล็ก *Rhizophora apiculata* Bl.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

โกงกางใบเล็กเป็นไม้ยืนต้น ไม้ผลัดใบขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 20 - 40 เมตร เปลือกสีเทาดำ ผิวเปลือกเรียบแตกเป็นร่องเล็กๆ ตามความยาวของลำต้นเห็นชัดเจนมากกว่าร่องตามแนวขวาง เรือนยอดแคบ รูปปิรามิด บริเวณโคนต้นมีรากค้ำจุนทำหน้าที่พยุงลำต้น มักมีรากอากาศ ซึ่งเกิดจากกิ่งตอนบน มักขึ้นได้ดีในบริเวณที่ดินเลนอ่อน ไม้ลึกมากนัก มีน้ำทะเลท่วมถึงเสมอ โดยเฉพาะพื้นที่ติดทะเล ปากแม่น้ำ คลอง

**ใบ** เดี่ยวเรียงตรงข้ามสลับทิศทางการัน แผ่นใบรูปขอบขนานแกมรี กว้าง 4 - 8 เซนติเมตร ยาว 7 - 18 เซนติเมตร ฐานใบสอบเข้าหากัน เส้นกลางใบด้านท้องใบสีแดงเรื่อๆ ก้านใบอ่อนสีแดง ปลายใบแหลม

**ดอก** ช่อดอกเกิดที่ง่ามใบ ช่อหนึ่งๆ มี 2 ดอก กลีบดอก มี 4 กลีบ สีขาวยาว 2 - 3 เซนติเมตร ออกดอกในราวเดือนกันยายน - มกราคม

**ผล** รูปผลแพรงกลับ ผิวหยาบ สีน้ำตาลเข้ม จะงอกตั้งแต่ผลยังติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยงซึ่งมักเรียกว่า “ฝัก” มีผิวเรียบสีเขียว ความยาวประมาณ 20 - 40 เซนติเมตร ฝักจะหลุดหล่นได้เองเมื่อแก่ ราวเดือนเมษายน - ธันวาคม



**ต้นโกก่างใบเล็ก**



**ฝักโกก่างใบเล็ก**



**ยอดอ่อนโกก่างใบเล็ก**

## การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ฝักแก่ของโกกงางใบเล็ก นำมาหั่นเป็นแว่น โขลกหรือตำให้แตกผสมกับปูนกินหมาก ใช้เคี้ยวแทนหมากพลูได้
2. ยอดอ่อน และดอกอ่อน ของโกกงางใบเล็ก สามารถนำมารับประทานเป็นผักสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก รับประทานกับลาบหรือปล่า ซึ่งถ้ารับประทานสดได้รสชาติที่มันผสมกับฝาด สามารถดับกลิ่นคาวอาหารได้ดี แต่หากนำไปลวกรสฝาดจะน้อยลง



ยอดอ่อนและใบอ่อนของโกกงางใบเล็ก  
นำมารับประทานกับน้ำพริก หรือลาบ

## ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

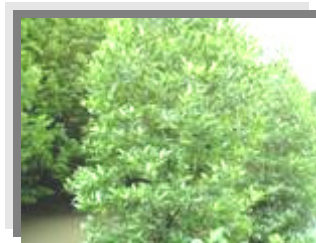
1. เปลือกใช้ต้มกับน้ำเป็นยาสมาน แก้ท้องร่วง คลื่นเหียน อาเจียน แก้บิดเรื้อรัง บำบัดเบาหวาน แก้แผลฟกช้ำบวมน้ำเหลืองเสีย ใช้กินแทนหมาก ใช้ล้างบาดแผลเรื้อรัง หรือตำพอกห้ามเลือด ในบาดแผลสดได้ดี หรือเผาใส่แผลสด
2. ใบชงน้ำดื่มแก้ไข้
3. ใบอ่อน เคี้ยวให้ละเอียดพอกแผลสด ห้ามเลือด และป้องกันเชื้อโรคได้
4. ยอดอ่อน นำมาเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกเป็นอาหารได้
5. ผลอ่อน เคี้ยวแล้วพ่นใส่แผล แก้พิษปลาตุกทะเล ปลากระเบน

## 2. โกกงางใบใหญ่ *Rhizophora mucronata* Poir.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

โกกงางใบใหญ่เป็นไม้ยืนต้น ไม้ผลัดใบ ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 30 - 40 เมตร เปลือกสีเทาดำ แตกเป็นเป็นร่องทั้งตามยาว และตามขวาง ผิวเปลือกเรียบแตกเป็นช่องตารางสีเหลี่ยม รอบๆ โคนต้นมีรากค้ำจุนทำหน้าที่พยุงลำต้นขึ้นได้ดี ในบริเวณที่เป็นดินเลนอ่อนหรือลิก ริมชายฝั่งทะเล ริมคลอง ที่น้ำทะเลท่วมถึงสม่ำเสมอ และเป็นเวลานาน

**ใบ** เป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม สลับทิศทางการ  
แผ่ใบอวบใหญ่ รูปรีกว้าง หรือรูปรี ขนาด 5 - 13 x 8  
- 24 เซนติเมตร ปลายใบมีติ่งแหลม ฐานใบสอบเข้าหา  
กันรูปลิ้ม หูใบที่ปลายยอด สีเขียวอมเหลืองยาว 5 - 9  
เซนติเมตร



**ดอก** ออกเป็นช่อที่ง่ามใบ ก้านช่อดอกยาว 3 - 7 เซนติเมตร ช่อหนึ่งๆ มี 2 - 12  
ดอก กลีบเลี้ยงสีเหลืองอ่อน 4 กลีบ รูปไข่ มีกลีบดอก 4 กลีบ สีขาวรูปใบหอก ออก  
ดอกเดือนกันยายน - ตุลาคม

**ผล** รูปไข่ ยาว แคนลงทางส่วนปลาย ผล ขนาด 2 - 3.5 x 3 - 8 เซนติเมตร  
สีน้ำตาล - เขียว ผิวผลหยาบ งอกตั้งแต่ผลยังติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยงหรือฝักสี  
เขียว มีตุ่มทั่วทั้งฝักขนาด 1.4 - 1.9 x 30 - 80 เซนติเมตร ฝักแก่เดือนเดือนมีนาคม  
- สิงหาคม

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. การใช้ประโยชน์ด้านอาหารของโกองกางใบใหญ่คือ สามารถนำยอดอ่อนและใบ  
อ่อนมารับประทานกับน้ำพริก เช่นเดียวกับโกองกางใบเล็ก
2. ผลแก่ของโกองกางใบใหญ่ส่วนที่อยู่เหนือฝัก (ผลแบบ Fresh Berry)  
สามารถนำมาผ่า แล้วนำส่วนที่เป็นเนื้ออ่อนนุ่มสีขาว มารับประทานได้



ใบโกองกางใบใหญ่



### ยอดอ่อนโกงกางใบใหญ่

#### ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. เปลือกใช้ต้มกับน้ำเป็นยาสมาน แก้ท้องร่วง คลื่นเหียน อาเจียน แก้บิดเรื้อรัง บำบัดเบาหวาน แก้แผลฟกช้ำบวมน้ำเหลืองเสีย ใช้กินแทนหมาก ใช้ล้างบาดแผลเรื้อรัง หรือตำพอกห้ามเลือด ในบาดแผลสดได้ดี หรือเผาใส่แผลสด
2. ใบชงน้ำดื่มแก้ไข้/ใบอ่อน เคี้ยวให้ละเอียดพอกแผลสด ห้ามเลือด และป้องกันเชื้อโรคได้
3. ยอดอ่อน เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก/ผลอ่อน เคี้ยวแล้วพ่นใส่แผล แก้พิษปลา ดูกทะเล ปลากระเบน



**ยอดอ่อน และใบอ่อนของโกงกางใบใหญ่นำมารับประทานกับน้ำพริก และลาบ**

### 3. ชลู่ *Pluchea indica* Less.

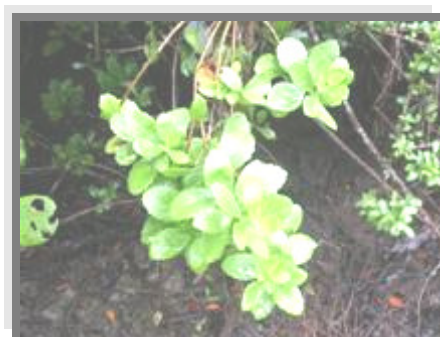
วงศ์ : COMPOSITAE

ชลู่เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก พุ่มตั้งตรง ขึ้นอยู่รวมกันเป็นกอ สูง 1 - 1.5 เมตร มีขนเล็ก และละเอียดปกคลุมตามกิ่งใบ พบได้ทั่วไป ในที่ดินเค็ม ริมน้ำตอนบนป่าชายเลน

**ใบ** เป็นใบเดี่ยว เรียงตัวสลับ แผ่นใบรูปไข่กลับ คล้ายใบพุทรา ขนาด 1 - 3 x 2 - 6 เซนติเมตร ปลายใบมน หรือกลม ฐานใบสอบเรียว ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย มีขนปกคลุมเล็กน้อย ก้านใบสั้นมาก ใบมีกลิ่นหอมฉุน

**ดอก** ออกดอกที่ปลายกิ่ง เป็นแบบช่อกระจุกแน่น เป็นพุ่มคล้ายดอกสาบเสือ วงใบประดับรูปประฆัง ฐานกลม ใบประดับเรียงตัวเป็นแถว กลีบดอกรูปเส้นด้าย ยาว 0.3 เซนติเมตร สีม่วงอ่อน

**ผล** เป็นแบบผลแห้งเมล็ดล่อน รูปทรงกระบอก ขนาด 0.1 - 0.4 เซนติเมตร ผลเกลี้ยง



ต้น ใบ และดอก ของต้นชลู่

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ใบอ่อน และยอดอ่อนของชลู่ นำมารับประทานเป็น ผักสดจิ้มน้ำพริก หรือ พอกลาบกับพม่าได้ให้รสชาติเผ็ด คล้ายใบสะระแหน่
2. สามารถนำใบมาต้มดื่ม แทนน้ำชาได้



### ใบอ่อน และยอดอ่อนของขลุนำมารับประทานน้ำพริกหรือลาบ

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ลำต้น ใช้ปรุงเป็นยาต้มรับประทานขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้วัดโรคที่ต่อมน้ำเหลือง ช่วยย่อย แก้วัดโรคเบาหวาน
2. เปลือก ต้มน้ำเอาไอรสมทวารหนัก และ รับประทาน แก้วัดโรคริดสีดวงทวาร ใช้เปลือกต้มน้ำเอาชอนออก แบ่งเป็นสามส่วน 1) นำมาตากแห้งทำยาสูบ 2) นำมาต้มน้ำรับประทาน 3) ต้มน้ำเอาไอรสมทวารหนัก ทำเป็นเส้นตากแห้ง คล้ายยาสูบ มวนสูบแก้โรคริดสีดวงจุมูกได้
3. ใบ มีกลิ่นหอม ต้มน้ำดื่มแทนน้ำชา เพื่อลดน้ำหนัก แก้ปวดเมื่อย ขับระดูขาว แก้วัดแผลอักเสบขับปัสสาวะ และต้มน้ำอาบบำรุงประสาท เป็นยาบีบมดลูก น้ำคั้นแก้โรคบิด ต้มผสมเกลือกินแก้ปากเหม็น ระงับกลิ่นตัว สำหรับแก้แผลอักเสบอาจใช้ใบสดตำพอกบริเวณที่เป็น
4. ใบและราก รับประทานเป็นผาด สมาน แก้ไข้ ขับเหงื่อ พอกแก้แผลอักเสบ ทำเป็นขี้ผึ้งทาแผล เรื้อรัง
5. ใบและต้นอ่อน ตำผสมแอลกอฮอล์ทาหลัง บริเวณเหนือไตแก้ปวดเอว ทาแก้ปวดในโรคไขข้ออักเสบ ต้มน้ำอาบแก้โรคหิด โรคเรื้อน แก้ประดง
6. ราก แก้วัดแผลอักเสบใช้รากตำสดพอกบริเวณที่เป็น

#### 4. จาก *Nypa fruticans* Wurmmb.

วงศ์ : PALMA

จากเป็นไม้จำพวกปาล์ม มีขนาดเล็ก ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน มีรากอวบอ้วนอัดแน่นบริเวณกอ เหง้ามีลักษณะคล้ายฟองน้ำ มักจมอยู่ในโคลน และอยู่ใต้น้ำขณะน้ำท่วม จากมักขึ้นตามริมแม่น้ำลำคลองที่เป็นน้ำกร่อย

**ใบ** เป็นแบบขนนกยาว 4 - 9 เมตร ลักษณะแข็ง ตั้งตรงขึ้น ใบย่อยรูปใบหอกยาว 0.9 - 1.3 เมตร เรียงตัว 2 แถวคล้ายใบมะพร้าวมีกาบใหญ่เป็นกอ ฐานใบอ้วนซ้อนทับกัน

**ดอก** ออกที่ง่ามใบ บริเวณใกล้ปลายยอด ดอกเป็นดอกแยกเพศแต่อยู่ต้นเดียวกัน ดอกเพศเมียเป็นช่อกระจุกแน่น ล้อมรอบด้วยดอกเพศผู้เป็นช่อเชิงลด ขนาดสั้น ซึ่งดอกเพศผู้นี้จะเรียงอยู่บนช่อดอกแบบทางกระรอก ก้านดอก สีน้ำตาล ดอกสีเหลืองเข้ม

**ผล** ออกเป็นช่อ แต่ละช่อมีจำนวนมาก ช่อผลห้อยลง ผลอัดกันแน่น เป็นรูปทรงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 30 ซม. ผลเป็นเหลี่ยมรูปทรงรี ยาว 7 - 10 ซม. ผลอ่อนสีเขียว และเป็นสีดำเมื่อแก่ ผลแห้งติดอยู่บนต้นก่อนที่จะร่วงหล่น เปลือกของผลเป็นเส้นใยอัดกันแน่น เมล็ดรูปไข่ สีขาว แข็ง ยาว 3 - 5 ซม. รับประทานได้ ผลแก่ราวเดือน ตุลาคม - ธันวาคม



ต้นจาก



ผลจาก

#### ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ผลอ่อนของจาก (อายุประมาณ 4 เดือน) นำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ เพื่อทำเป็นผักดอง หรือผักแกง
2. ผลจากอายุประมาณ 5 - 7 เนื้อในผล รับประทานได้คล้ายลูกชิด



3. นำผลที่สุกแล้วมาผ่าแล้วจิ้มน้ำตาลหรือกินแบบสด ๆ
4. ผลจากนำไปเชื่อมเป็นของหวาน
5. ปาดน้ำหวานจากต้นตาลเพื่อทำน้ำตาล
6. ช่อดอกอายุประมาณ 1 เดือนสามารถนำมาหั่น ทำเป็นผักจิ้มน้ำพริก โดย ลวก หรือทานสด
7. ใบอ่อนใช้ฆวนบุหรี



ลูกจากในน้ำเชื่อม



ผลจากสุก นำมารับประทานโดยจิ้มน้ำตาล

### ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ใบจาก มีรสฝาดแก้ลมจืดต่างๆ ขับเสมหะ และดับพิษทั้งปวง/ยอด เคี้ยว แก้เมาเหล้า เมาคลี้น
2. ราก ต้มเป็นยารับประทานแก้ปัสสาวะขุ่นข้น/หัวกับราก ต้มกับสารส้มดื่ม เป็นยาแก้หัวโนไต ขับหินปูน
3. ดอก กับดอกกระถ่ำ ดอกหลุมพี เผาไฟ ละลายด้วยน้ำอ้อยแก้โรคตานขโมย
4. น้ำตาลจาก ใช้สมานริดสีดวงทวาร



ขนมจาก



ป่าจาก

## 5. เบญจมาศน้ำเค็ม *Wedelia biflora* (L.) DC.

วงศ์ : COMPOSITAE

เบญจมาศน้ำเค็ม เป็นไม้พุ่มกึ่งเลื้อย มีกิ่งก้านมาก มักแผ่ยอดคลุมพื้นดินยาว 1 - 5 เมตร กิ่งใบและช่อดอก มีขนสีขาวยาวขึ้นคลุมอยู่

**ใบ** เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงกันข้าม แผ่นใบรูปไข่แกมรูปขอบขนานถึงรูปหอก สากมือ กว้างประมาณ 2 - 3.5 x 4.5 - 8 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบรูปลิ้ม ขอบใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ผิวใบ มักมีขนทั้งสองด้าน เส้นใบเด่นชัด 3 เส้นจากโคนใบ ก้านใบยาว 2 - 3 เซนติเมตร



**ดอก** ออกเบียดชิดกันเรียงตัวแน่นคล้ายดอกเดี่ยวบนปลายก้านช่อดอกตามง่ามใบ ใกล้ยอด และเป็นกลุ่มตามปลายกิ่ง ก้านช่อดอกยาว 1 - 7 เซนติเมตร ดอกเล็กมาก เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 - 2 เซนติเมตร สีเหลือง ออกดอกเดือนกรกฎาคม - กันยายน

**ผล** เป็นผลแห้ง รูปไข่กลับ ยาว 0.3 - 0.4 เซนติเมตร ด้านบนมีขนสั้นๆ แข็ง และโค้งงอ พบได้ทั่วไปตามป่าชายเลนที่ชื้นแฉะ

### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ใบอ่อน และใบแก่ปานกลางนำมาแกงเผ็ดปลาไหลจะช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี
2. ใบอ่อน นำมารับประทานสดจิ้มน้ำพริก หรือรับประทานกับลาบหรือพล่าจะ ได้รสชาติเผ็ด หรือฝาด

### การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ใบ ใช้สดเป็นยาพอกที่ท้องสตรีหลังคลอดบุตร รักษารอยปริแตกตามผิวหนัง และใช้พอกรอยต่างตามผิวหนัง แผลที่ถูกของมีคมบาด แผลงัดต้อยเป็นฝี และอาการอักเสบวม แก้เส้นเลือดชอตได้อีกด้วย น้ำที่คั้นจากใบ นำมาผสมกับน้ำมันวัว ต้มเป็นยาบำรุงกำลัง หลังคลอดบุตร กล่าวกันว่าเป็นยาขับปัสสาวะ
2. ดอก เป็นยาถ่ายอย่างแรง
3. ราก ใช้เป็นยารักษาภาวะโรคชนิดหนองใน และนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ



**ใบเบญจมาศน้ำเค็มที่อ่อน และแก้ปานกลาง  
นำมารับประทานกับน้ำพริก ลาบ และปล่า**

## 6. ประทัดเล *Acrostichum aureum* L.

วงศ์ : PTERIDACEAE

ประทัดเล เป็นพืชจำพวกเฟิร์น มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ชูส่วนใบมาเป็นกอที่เหง้ามีเกล็ดใหญ่สีน้ำตาลคล้ำ โคนต้นมีรากค้ำยัน

**ใบ** เป็นแบบใบประกอบแบบขนนก แผ่นใบรูปใบหอกขนาด 30 - 60 x 60 - 180 เซนติเมตร ก้านใบมีหนามแข็งสั้นๆ ใบย่อยรูปขอบขนานแคบ ขนาด 4 - 8 x 30 - 50 เซนติเมตร มี 15 - 30 คู่ เรียงสลับ ผิวเรียบเป็นมัน ใบไม่สร้างสปอร์ ปลายใบกลมถึงหยักเว้า และมีติ่งหนามสั้นๆ ฐานใบรูปปลีถึงมนกลม สองข้างไม่เท่ากัน เส้นกลางใบนูนเด่น เส้นใบสานกันเป็นร่างแห ก้านใบย่อยสั้น ใบย่อยที่สร้างสปอร์อยู่ตอนปลายกิ่ง มีขนาดเล็กกว่าใบย่อยที่ไม่สร้างสปอร์ ซึ่งอยู่ทางด้านโคนใบ กลุ่มอับสปอร์เรียงตัวชิดกัน เต็มพื้นที่ด้านล่างของแผ่นใบย่อย มีขนปกคลุมเล็กน้อย ขยายพันธุ์โดยใช้สปอร์ และลำต้น มักขึ้นเป็นกลุ่มตามที่ลุ่มชื้นแฉะด้านหลังป่าชายเลน และป่าน้ำกร่อย แต่บางครั้งตามที่โล่งในป่าพรุ



ต้นปรงทะเล



ใบปรงทะเล

### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของปรงทะเลนำมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริกให้รสหวาน และมัน



### การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ยางจากลำต้น ใช้ทาแผลหรือฝี เพื่อดูดหนองและดับพิษ
2. ใช้หัว ผนกับน้ำข้าวข้าวทาแก้ริ้ว ต้มพอกแผลที่มีอาการบวมฟกช้ำ หัวของปรงทะเล หัวว่าวและหัวจากตำผสมกัน ใส่น้ำใช้ทาแผลแก้ริ้ว งูสวัด

### 7. ปรงหนู *Acrostichum speciosum* Willd.

วงศ์ : PTERIDACEAE

ปรงหนู มีลักษณะคล้ายปรงทะเล แต่ส่วนมากจะขึ้นแยกเป็นต้น น้อยครั้งที่จะพบขึ้นเป็นกลุ่ม

**ใบ** เหมือนปรงทะเล แต่สั้นกว่า กว้างประมาณ 3 - 4 เซนติเมตร ยาว 30 - 40 เซนติเมตร ใบที่ไม่สร้างสปอร์ปลายใบเรียวยาวแหลม ก้านใบไม่มีหนามแหลมคม ปรงหนูพบในป่าชายเลนที่ค่อนข้างสูง มีน้ำทะเลท่วมถึงบางครั้ง



ต้นปรงหนู

### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของปรงทะเล นำมาลวกเป็นผักประกอบจิ้มน้ำพริกให้รสหวานและมัน



ยอดอ่อนของปรงหนูนำมาลวกจิ้ม  
น้ำพริก หรือลาบ

## 8. ปอทะเล *Hibiscus tiliaceus* L.

วงศ์ : MALVACEAE

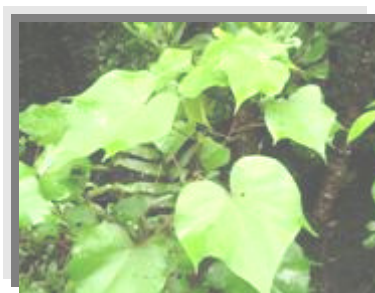
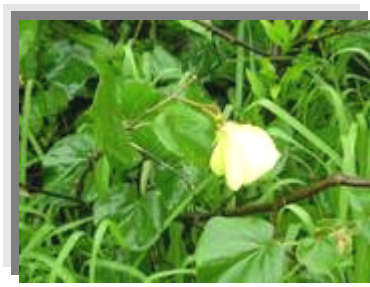
ปอทะเลเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กสูงประมาณ 3 - 10 เมตร เรือนยอดแผ่กว้าง ลำต้นมักคดงอ ขึ้นตามชายทะเล แม่น้ำลำคลอง ภายใต้อิทธิพลของน้ำกร่อย และมักนำไปปลูกเป็นไม้ประดับ เปลือกใช้ทำเชือก และหมันยาเรือ

**เปลือก** เปลือกนอกสีเทา หรือสีน้ำตาลอ่อน เรียบหรือแตกเป็นร่องตื้น ๆ เปลือกชั้นในสีชมพูประขาว เหนียว สามารถลอกออกจากลำต้นได้ง่าย

**ใบ** เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบรูปหัวใจฐานกว้าง ขนาด 7 - 15 x 8 - 15 เซนติเมตร ผิวใบด้านบนมีขนบาง ๆ ถึงเกลี้ยง ด้านท้องใบมีขนละเอียดสีขาว ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบเว้าลึกขอบใบหยักมนถี่ เส้นใบออกจากโคนใบ 7 - 9 เส้น และที่เส้นกลางใบอีก 4 - 6 คู่ มีหูใบขนาดใหญ่ยาว 3 เซนติเมตร

**ดอก** ออกที่ปลายกิ่ง เป็นช่อกระจุกหรือช่อแยกแขนง ก้านดอกยาว 1 เซนติเมตร รั้วประดับรูปถ้วย ยาว 0.8 - 1 เซนติเมตร ปลายแยกเป็นแฉกลึก 8 - 11 แฉก แต่ละแฉกเป็นรูปสามเหลี่ยม วงกลีบเลี้ยงรูปประฆังยาว 2 เซนติเมตร มี 5 กลีบ มีขนละเอียดหนาแน่น แต่ละกลีบรูปใบหอกยาวกว่าหลอดกลีบเลี้ยง วงกลีบดอกใหญ่รูปไข่กว้างสีเหลือง ก่อนจะเปลี่ยนเป็นสีแดง เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 - 10 เซนติเมตร โคนกลีบดอกด้านในสีแดงเข้ม กลีบดอก 5 กลีบ ยาวกว่าหลอดเกสรเพศผู้

**ผล** รูปไข่ เกือบกลม กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร มีขนละเอียดที่หนาแน่น มีจะงอยสั้น ผลอยู่ในวงกลีบเลี้ยงรูปถ้วยที่ติดอย่างทนทาน ผลแก่แตกตามยาว 5 พู เมล็ดเล็กมีจำนวนมาก ออกดอก และผลเกือบตลอดทั้งปี



### ต้น ใบ และดอกของปอทะเล

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ปอทะเลใช้เป็นส่วนผสมของขนมจাঁง

1.1 นำลำต้นปอทะเล มาเผาจนเป็นถ้ำ

1.2 เทถ้ำปอทะเล ผสมกับน้ำสะอาด คนให้ละลายแล้วทิ้งไว้ให้

ตะกอนนอนก้น

1.3 เทเอาเฉพาะน้ำที่มีสีขาวขุ่น หรือสีเทา

1.4 นำน้ำที่ได้ มาผสมกับแป้ง หรือใช้แช่ข้าวเหนียวนำไปทำขนมจাঁง

1.5 เมื่อนำไปนึ่งจะทำให้แป้ง หรือข้าวเป็นสีเหลืองอ่อน แป้งหรือข้าว

จะนุ่มหรืออ่อนชวนน่ารับประทาน



#### ขนมจাঁง



### การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

1. ใบอ่อน ชงน้ำดื่มแก้ไอ แก้หลอดลมอักเสบ เป็นยาระบายอ่อนๆ ทำเป็นผงใส่แผลสด แผลเรื้อรัง
2. ต้มน้ำดื่มขับปัสสาวะ แก้ไข้ เป็นยาระบาย (ถ้าใช้มากทำให้คลื่นไส้อาเจียน)
3. ใช้ดอกสด 2 - 3 ดอก ต้มกับน้ำครึ่งถ้วยตะไล หรือต้มกับนมสด 25 - 30 มล. ทิ้งไว้ให้เย็น ใช้หยอดแก้อักเสบในช่องหู

### 9. เป้งทะเล *Phoenix paludosa* Roxb.

วงศ์ : PALMAE



ช่อดอก ผล และยอดอ่อนของต้นเป้งทะเล



ต้นเป้งทะเล



ใบของเป้งทะเล



เป้งทะเลเป็นพืชจำพวกปาล์ม มีลำต้นเป็นทรงกระบอกสูงประมาณ 4 - 10 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 - 9 เซนติเมตร ขึ้นเป็นกอ มีใบหนาแน่นเป็นกลุ่ม ส่วนบนของลำต้นมีก้านใบซึ่งมีหนามติดอยู่ และมีกาบซึ่งเป็นเส้นใยสีเทาหุ้ม เป้งทะเลมักขึ้นตามชายฝั่งทะเลหรือริมแม่น้ำลำคลอง ในระบบนิเวศน้ำกร่อย ซึ่งไม่เป็นพื้นที่น้ำท่วม

**ใบ** ขนาด 0.45 x 1.5 เมตร ใบโค้งสีเขียวเป็นมัน หรือสีเขียวอมเหลือง โคนใบมีเส้นใยเป็นกาบหุ้มลำต้น ใบย่อยเล็กแคบยาว ขอบพับเข้า ค่อนข้างแข็ง และตรงปลายใบห้อยลง ตามก้านใบด้านล่างมีหนามเรียวยาว แหลม และแข็ง

**ดอก** เป็นดอกแยกเพศต่างต้น ช่อดอกตั้งตรง ออกที่ง่ามใบ มีกาบขนาดใหญ่ 1 อัน แต่กาบนี้จะหลุดไป ก้านช่อดอกยาว 60 เซนติเมตร ประกอบด้วยกลุ่มของช่อดอกย่อย ซึ่งเป็นช่อเชิงลดเรียวยาวจำนวนมาก เรียงทำมุมแคบกับแกนหลักไปทางปลายช่อ

**ผล** เป็นผลสดอ่อนนุ่ม รูปไข่ ขนาด 0.8 - 1 x 1 - 1.5 เซนติเมตร ผลแก่สีส้ม มีเมล็ดเดี่ยว

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ฝักอ่อนที่ปอกแล้ว และดอกอ่อนนำมาต้ม เป็นผักจิ้มน้ำพริกให้รสหวาน หรือนำมาประกอบอาหารจำพวกแกงก็จะได้รับรสหวาน มัน เช่นเดียวกับยอดมะพร้าว



## 10. โปรงแดง *Ceriops tagal* (Perr.) C. B. Rob.

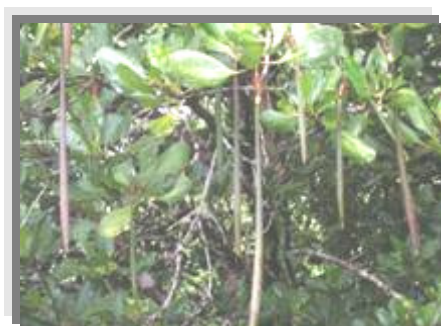
วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

โปรงแดงเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูง 7 - 15 เมตร โคนต้นมีพูพอนเล็กน้อย มีรากค้ำจุนขนาดเล็ก รากหายใจคล้ายรูปเข่างอ อ้วน กลม ยาวประมาณ 12 - 20 เซนติเมตร เรือนยอดเป็นกลุ่มกลม สีเข้ม กิ่งสีเขียว มีช่องอากาศเล็กๆ เปลือกสีชมพูเรื่อๆ หรือน้ำตาลอ่อน เรียบถึงแตกเป็นสะเก็ด ต้นแก่มีรอยแผลเป็นช่องอากาศเห็นเด่นชัดสีน้ำตาลอ่อน ขึ้นอยู่ด้านในของป่าชายเลน ตามริมชายฝั่งแม่น้ำ ที่น้ำท่วมถึงอย่างสม่ำเสมอ และดินมีการระบายน้ำดี

**ใบ** ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามสลับทิศทาง เป็นกระจุกที่ปลายกิ่ง แผ่นใบชี้ไปทางปลายกิ่ง รูปไข่กลับแกมขอบขนานถึงรูปไข่กลับ ขนาด 3 - 8 x 5 - 12 เซนติเมตร ปลายใบป้านมน หรือเว้าตื้นๆ ฐานใบรูปลิ้ม ขอบใบมักเป็นคลื่น ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ท้องใบสีซีด ก้านใบยาว 1.5 - 4 เซนติเมตร หูใบยาว 1 - 3 เซนติเมตร

**ดอก** ออกเป็นช่อกระจุกขึ้นตามง่ามใบ แต่ละช่อมี 4 - 8 ดอก วงกลีบเลี้ยงยาว 0.5 - 0.7 เซนติเมตร กลีบเลี้ยงหยักลึก 5 กลีบ รูปไข่ ยาว 0.4 - 0.5 เซนติเมตร แผ่นบานออก ปลายโค้งเข้าหาผล

**ผล** รูปผลแพร์กลับ ยาว 1 - 3 เซนติเมตร สีเขียว ถึงน้ำตาลแกมเขียวเป็นผลแบบงอกตั้งแต่ติดอยู่บนต้นลำต้นใต้ ใบเลี้ยงหรือฝักรูปทรงกระบอก ขนาด 0.5 - 0.8 x 15 - 35 เซนติเมตร ปลายเล็กขยายใหญ่ไปทางส่วนโคน แล้วสอบแหลม มีสันแหลม ผิวขรุขระสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ห้อยลงในแนวตั้ง ออกดอกและผลเกือบตลอดปี



### การใช้ประโยชน์ทางด้านพืชอาหาร

- ฝักอ่อนของโปรงแดงนำมาประกอบอาหารจำพวกแกง และลวกจิ้มน้ำพริกได้แต่ไม่เป็นที่นิยมเพราะมีรสขมมาก



ฝักอ่อนนำมารับประทาน ประกอบกับอาหารประเภท น้ำพริกหรือ ลาบ

### 11. ฝาดดอกขาว *Lumnitzera racemosa* Willd

วงศ์ : COMBRETACEAE

ฝาดดอกขาวเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 8 เมตร เปลือกขรุขระสีน้ำตาลแดง

**ใบ** ใบเดี่ยว เรียงเวียนรอบกิ่ง กระจายตลอดแผ่นใบแคบ รูปไข่กลับขนาด 1 - 3 x 3 - 9 เซนติเมตร ปลายใบกลมหรือเว้าตื้น ๆ ฐานใบรูปลิ้ม ขอบใบเรียบ หรือหยักถี่มน แผ่นใบสีเขียวอ่อน ก้านใบสั้น

**ดอก** ออกที่ปลายกิ่งและง่ามใบ เป็นช่อเชิงลด ยาว 2 - 3 เซนติเมตร กลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ สีขาว รูปรีแคบ

**ผล** รูปทรงรีด้านข้างแบน ผิวผลเกลี้ยงหรือมีขนละเอียดสั้นนุ่ม



ต้นฝาดดอกขาว



ดอกของฝาดดอกขาว

### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของฝาดดอกขาว นำมาลวกจิ้ม น้ำพริกหรือรับประทานกับลาบได้รสฝาด



ยอดอ่อนของฝาดดอกขาวนำมาลวกจิ้ม น้ำพริกหรือรับประทานกับลาบ

### การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

- น้ำที่ได้จากการสับลำต้น นำมาแก้ริ้ว หรืองูสวัด และโรคหิด

## 12. ฝาดดอกแดง *Lumnitzera littorea* Voigt

วงศ์ : COMBRETACEAE

ฝาดดอกแดงเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่โตเต็มที่อาจสูงประมาณ 30 เมตร เปลือกสีน้ำตาล มีรอยแตกเป็น ร่องลึก เปลือกในสีแดงเข้มหรือสีส้ม มีรากหายใจรูปคล้ายเข่า เจริญเติบโตได้ดีถ้าขึ้นด้านในของป่าชายเลนที่เป็นดินร่วน และมีความเค็มน้อย และมักพบขึ้นเป็นกลุ่มบริเวณปากแม่น้ำ ที่เป็นดินแข็งหรือดินทรายซึ่งทำให้ส่วนใหญ่มีขนาดเล็ก

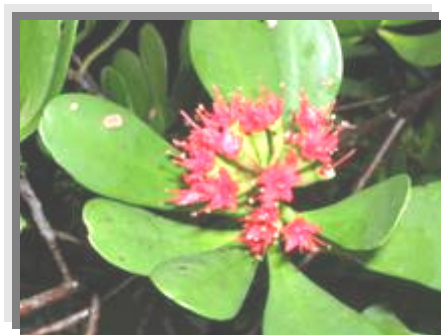
**ใบ** เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนรอบกิ่ง หนาแน่นที่ปลายกิ่ง แผ่นใบหนา รูปรี แกมรูปไข่กลับ ขนาด 1 - 3 x 3 - 9 เซนติเมตร ปลายใบกลม เว้าตื้นๆ ฐานใบรูปลิ้น ขอบใบหยักมน มีต่อมขนาดเล็ก ก้านใบสั้น ใบสีเขียวเข้ม

**ดอก** ออกที่ปลายกิ่งเป็นช่อ มี 5 - 15 ดอก กลีบเลี้ยง มี 5 กลีบ สีเขียวรูปไข่กว้าง ขอบกลีบมีขน มีใบประดับย่อย 2 ใบ ขนาดเล็ก กลีบดอก 5 กลีบ สีแดง รูปรีแกมรูปขอบขนาน แต่ละกลีบไม่ติดกัน

**ผล** รูปกระสวย ป่องตรงกลาง มีสันตามยาว ขนาดผล 0.4 x 1.3 - 2 เซนติเมตร ผลแก่สีน้ำตาลแดง ออกดอก และผลเดือนพฤศจิกายน - เมษายน



**ต้นฝาดดอกแดง**



**ดอกฝาดดอกแดง**



**ใบฝาดดอกแดง**

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- ยอดอ่อนของฝาดดอกแดงนำมาจิ้มน้ำพริกหรือทานกับลาบได้แต่จะให้รสฝาดไม่ค่อยเป็นที่นิยมเท่าไรนัก เพราะว่าฝาดมาก



**ยอดอ่อนของฝาดดอกแดงนำมาจิ้มน้ำพริกหรือรับประทานกับลาบ**

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชสมุนไพร

- ใบ รักษาโรคริดสีดวง

### 13. พังกาหัวสุมดอกแดงหรือประสักแดง *Bruguiera gymnorrhiza* (L.) Savigny

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

พังกาหัวสุมดอกแดง เป็นไม้ต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 25 - 35 เมตร เรือนยอดพุ่มกลมทึบ โคนต้นมีพูพอนสูง และมีช่องอากาศขนาดใหญ่อยู่ทั่วไป มีรากหายใจ คล้ายหัวเข้าเปลือกหยาบสีน้ำตาลดำถึงดำ พบขึ้นทั่วไปในป่าชายเลนในบริเวณที่น้ำท่วมถึงอย่างสม่ำเสมอ และดินค่อนข้างแข็งและเหนียว

**ใบ** เป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก รูปรี ขนาด 4 - 9 x 8 - 20 เซนติเมตร ปลายใบแหลมสั้น ฐานใบมน ผิวใบเรียบหนา คล้ายแผ่นหนัง ใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบสีเขียวอมเหลือง มีเส้นใบ 8 - 10 คู่ เส้นกลางใบด้านล่างมีสีแดงเรื่อๆ หูใบแหลมยาว ประกอบกันเป็นคู่ที่ปลายกิ่ง ยาว 4 - 8 เซนติเมตร สีแดง ร่วงง่าย

**ดอก** แบบดอกเดี่ยว ออกตามง่ามใบ ก้านดอกยาว 3 - 4 เซนติเมตร ดอกตูมรูปกระสวย กลีบเลี้ยงสีแดงปนเขียว กลีบดอก 10 - 16 กลีบ ขอบขนาน สีขาวหรือเหลืองปนเขียว ปลายกลีบเว้า เมื่อดอกบานจะมีลักษณะคล้ายส้อม

**ผล** ผลรูปลูกข่าง ยาว 2 - 3 เซนติเมตร ผิวเรียบ จะงอกตั้งแต่ผลติดอยู่บนต้น เรียกว่า “ฝัก” หรือลำต้นใต้ใบเลี้ยง รูปกระสวยเป็นเหลี่ยมหรือมีสันเล็กน้อย สีเขียวเข้มแกมม่วง เมื่อแก่จัดมีสีม่วงดำ



ต้น ใบ และดอก พังกาหัวสุมดอกแดง



## การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. นิยมนำฝักมาเชื่อมรับประทานเป็นขนมหวาน โดยปอกเปลือกสีเขียวออก หั่นเป็นชิ้น และต้มให้สุก จากนั้นนำมาแช่น้ำ ให้รสฝาดเจือจาง แล้วนำมาเชื่อมกับ น้ำตาล โดยเคี่ยวให้เข้าเนื้อ

2. นำมารับประทานแทนข้าวโดยเลือกฝักอ่อนถึงปานกลางมาปอกเอาสีเขียวออก แล้วหั่นขนาดตามต้องการ จากนั้นนำไปต้มให้เดือด เมื่อสุกนำไปแช่ในน้ำเย็นไว้ ประมาณ 2 วัน เพื่อให้ยางที่มีรสฝาดเจือจางจากนั้นนึ่งให้สุก แล้วนำมารับประทาน แทนข้าว นิยมรับประทานช่วงข้าวยากมากแหวงหรือช่วงสงคราม

## 14. ลำแพน *Sonneratia ovata* Back

วงศ์ : SONNERATIACEAE

ลำแพนเป็นต้นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงกลาง สูง 4 - 12 เมตร กิ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยม เพราะ รากหายใจ รูปคล้ายหมุดยาว 15 - 30 เซนติเมตร เนื้อไม้ดิน

**ใบ** เป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปไข่กว้างถึงรูปเกือบกลม ขนาด 3.8 x 4.9 เซนติเมตร ปลายใบกลม กว้าง ฐานใบกลม สีเขียวเข้ม ก้านใบยาว 0.3 - 1.5 เซนติเมตร ต้นอายุมาก ใบบิดเบี้ยวไม่สมมาตร

**ดอก** ออกเดี่ยวๆ หรือเป็นช่อกระจุก ช่อละ 3 ดอก กลีบเลี้ยงมี 6 กลีบ รูปสามเหลี่ยมแกมรูปไข่ ด้านบนนูนคล้ายกำมะหยี่สีเหลืองอมเขียว และสีชมพูเรื่อๆ ที่โคนกลีบด้านใน กลีบดอกไม่ปรากฏ

**ผล** เป็นผลมีเนื้อ และมีหลายเมล็ด ผลกลม ด้านบนยาวกว่าแนวตั้ง ขนาด 3 - 4.5 x 2.5 - 3.5 เซนติเมตร กลีบเลี้ยงงอ หุ้มติดผล ผลมีรสออกเปรี้ยว สามารถนำมารับประทานได้ ออกดอก และผลตลอดทั้งปี



ต้นลำแพน



### ผลของลำแพน

#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

1. ผลดิบของลำแพน นำมาปอกเอาสีเขียวออก แล้วนำมาตำสามารถนำมาปรุงอาหาร เช่น ต้ม แกง ปลา ยำ ให้รสเปรี้ยวดับกลิ่นคาวปลา หรือจิ้มน้ำพริก
2. ผลสุกนำมารับประทาน ให้รสออกเปรี้ยวถึงหวานรับประทานแก้คอแห้ง กระจายน้ำ
3. นำผลสุกปรุงอาหารจำพวกต้มแกงปู หรือกุ้งจะทำให้หายเลี่ยน เพราะออกรสเปรี้ยว

#### การใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพร

1. ยอดใบแก่ ต่ำให้ละเอียดผสมกับน้ำฉีดยาป้องกันยุงลาย
2. ผล มีรสเปรี้ยว กินแก้กระจายน้ำ

### 15. หวายลิง *Flagellaria indica* L.

#### วงศ์ : FLAGELLARIACEAE

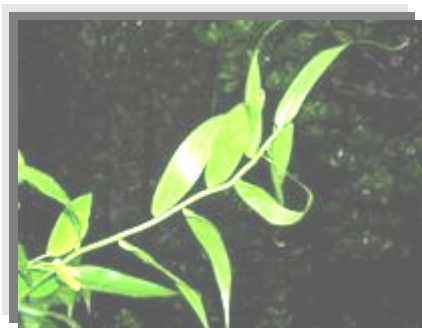
เป็นไม้เลื้อย ลำต้นแข็งคล้ายหวาย เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.3 - 0.8 เซนติเมตร แตกกิ่งยาว 3 - 5 เมตร หรือบางครั้งอาจยาวได้ถึง 10 เมตร ลำต้นมีสีเขียว แต่เมื่อลำต้นแก่ จะเปลี่ยนเป็นสีเทา ลำต้นเหนียว ใช้ทำเชือก และทำเครื่องจักสาน

**ใบ** เรียวยาว รูปขอบขนานแกมรูปไข่ถึงรูปหอก ขนาด 0.5 - 2 x 7.5 - 20 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม ม้วนงอ และแข็ง ทำหน้าที่เกาะไม้อื่นเพื่อพยุงลำต้นให้เลื้อยทอดสูงชัน ฐานใบกว้าง มีกาบใบหุ้มรอบลำต้น เรียงเวียนซ้อนทับกัน เป็นระยะคล้ายกาบหวาย ไม่มีหนาม



**ดอก** ขนาดเล็ก สีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อแยกแขนงสั้นๆ ที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อประกอบด้วยดอกจำนวนมาก

**ผล** กลม ปลายผลมีติ่งแหลม ผิวเรียบเป็นมัน ผลอ่อนสีเขียว เปลี่ยนเป็นสีเหลือง และเมื่อแก่จัดเป็นสีชมพูอมแดง เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 เซนติเมตร แต่ละผลมี 1 เมล็ด



#### การใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหาร

- หน่ออ่อนสามารถนำไปแกงกับไก่ หรือเนื้อ เป็นแกงป่าให้รสหวานคล้ายยอดมะพร้าว

#### การใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพร

1. ทั้งต้น ใช้ต้มน้ำกิน แก้โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ ใช้ขับปัสสาวะ
2. หัว ใช้ผสมในน้ำให้เด็กอาบแก้พยาธิ ( อาบอย่างน้อย 1 เดือน )
3. หัวและราก ต้มน้ำดื่มแก้ไข้ชัณ
4. ผล ใช้เป็นยาเบื่อสุนัขได้ / เมล็ด มีพิษ

-----