

การสำรวจเห็ดป่าที่นำมาบริโภคในจังหวัดลำปาง

A survey of edible wild mushroom in Lampang province

เพ็ญพิมพ์ ชิดบุรี^{1*}, วรรณญา ธาราเวชรักษ์¹ และ ลมัย ปันตา¹

Piengpim Chidburee^{1*}, Waranya Thalawacharat¹ and Lamai Punta¹

บทคัดย่อ : การสำรวจเห็ดป่าที่นำมาบริโภคในจังหวัดลำปางมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบชนิดของเห็ดป่าที่นิยมนำมาบริโภค ทำการสำรวจจากตลาดชุมชนจำนวน 4 แห่ง คือ ตลาดอัสวิน ตลาดต้นยาง ตลาดแจ้ซ้อนและตลาดช่วงกวม พบว่า เห็ดป่ามีจำหน่ายมากในช่วงฤดูฝนคือ เดือนสิงหาคมถึงกันยายน พบจำนวน 12 ชนิด จัดอยู่ใน 5 อันดับ 7 ตระกูล เห็ดป่าส่วนใหญ่จัดอยู่ในอันดับ *Agaricales* ได้แก่ เห็ดหล่ม (*Russula delica*) เห็ดแดง (*R. rosacea*) เห็ดม่วง (*R. fragilis*) เห็ดไข่ (*Amanita vaginata*) และเห็ดโคน (*Termitomyces* sp.) ลักษณะของการจำหน่ายของเห็ดป่าที่ราคาไม่แพงใส่จานละ 20 – 30 บาท เช่น เห็ดขมิ้นน้อย (*Craterellus aureus*) เห็ดขอนขาว (*Lentinus squarrosulus*) แต่ในเห็ดป่าที่มีราคาแพงนิยมขายเป็นลิตรหรือเป็นกิโลกรัม เช่น เห็ดถอบ (*Astraeus hygrometricus*) และเห็ดตับเต่า (*Boletus chromapes*) เห็ดป่าสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด ได้แก่ แกงเผ็ด ลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำมาผัดใส่หมูใส่ไข่

คำสำคัญ : เห็ดป่า, บริโภค, ลำปาง

ABSTRACT: The purpose of this study is to survey of wild mushroom that can be consumed in Lampang province area. The area canvassed includes 4 markets: Asawin, Tonyang, Jaeson and Kuangguam. Based on the collected data, the mushroom is on the market during the rainy season (roughly August to September). The mushroom could be classified into 12 types comprised of 5 orders and 7 families. The majority of mushroom; *Russula delica*, *R. rosacea*, *R. fragilis*, *Amanita vaginata* and *Termitomyces* sp. is in the *Agaricales* order. The local marketable price of *Craterellus aureus*, *Lentinus squarrosulus* is approximate 20-30 BHT each pack. Whereas *Astraeus hygrometricus* and *Boletus chromapes* are costly and common sold in a large portion. Wild mushroom can be consumed as many dishes particularly local curry, steamed mushroom with chilli paste and stir fried with pork and egg.

Keywords: wild mushroom, edible, Lampang

บทนำ

เห็ดจัดเป็นราชันสูงเจริญจากสปอร์งอกเป็นเส้นใย และเจริญเป็นกลุ่มเส้นใยรวมกันเป็นดอกเห็ด เมื่อดอกเห็ดเจริญเติบโตขึ้นจะสร้างสปอร์งอกเป็นเส้นใยหมุนเวียนต่อไป เห็ดจำแนกทางพืชสวนในด้านการรับ

ประทาน แบ่งออกเป็นเห็ดที่รับประทานได้ (Edible Mushroom) และเห็ดพิษ (Poisonous Mushroom) ถ้าจำแนกตามหลักพฤกษศาสตร์ตามการเพาะเลี้ยงแบ่งได้ 2 ชนิด คือ เห็ดที่นำมาเพาะเลี้ยงกันเป็นปกติและเห็ดที่ไม่มีการเพาะเลี้ยง คือเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น เห็ดป่า (วนิดา, 2542) เห็ดนำมาประกอบอาหาร

¹ สาขาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง
Department of Science, Faculty of Science and Agricultural Technology, Rajamangala University of Technology
Lanna Lampang

* Corresponding author: piengpim@rmu.ac.th

จะมีกลิ่นหอมรสชาติดี คนไทยนิยมบริโภคกันมากมาแต่บรรพบุรุษ เห็ดสดส่วนใหญ่มีโปรตีนประมาณ 2-4% มีน้ำอยู่ประมาณ 80-90% ในเห็ดแห้งจะมีโปรตีนสูงประมาณ 20-40% เห็ดทุกชนิดมีไขมันน้อยมาก ในเห็ดเกือบทุกชนิดให้พลังงานประมาณ 25-35 แคลอรี พบวิตามินซี มีในเห็ดบางชนิด แร่ธาตุพวกเหล็กพบในเห็ดเกือบทุกชนิด พบฟอสฟอรัส แคลเซียม โซเดียม โปตัสเซียม แร่ธาตุส่วนน้อยพวกแมกนีเซียม ทองแดง สังกะสี แมงกานีส และซิลิกอนมีเพียงเล็กน้อย (สุนันท์และคณะ, 2557) ในช่วงฤดูฝนเห็ดป่าหลากหลายชนิดเริ่มออก ชาวบ้านจึงเข้าป่าเพื่อหาเห็ดมาจำหน่าย เห็ดป่าที่ออกในช่วงแรกจะมีรสชาติอร่อยกว่า ประกอบกับช่วงต้นฤดู เห็ดยังหายากทำให้ราคาค่อนข้างสูงสร้างรายได้ให้กับชาวบ้านเป็นอย่างดี (เดลินิวส์, 2556) เห็ดป่าในจังหวัดลำปางมีการวางจำหน่ายและนำมาบริโภคจำนวนหลายชนิด ดังนั้นการวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาความหลากหลายชนิดของ เห็ดป่าที่มีอยู่ในจังหวัดลำปาง

วิธีการศึกษา

ดำเนินการสำรวจเห็ดป่าที่กินได้จากตลาดสดในจังหวัดลำปาง 4 แห่ง คือ ตลาดอค์วิน และ ตลาดต้นยาง อ.เมือง จ.ลำปาง และ ตลาดแจ้ซ้อนและตลาดช่วงกวม อ.เมืองปาน จ.ลำปาง เก็บข้อมูลช่วงเดือนสิงหาคม ถึงเดือน กันยายน 2555 โดยทำการบันทึกข้อมูลด้วยรูปภาพ และลักษณะต่างๆ ของเห็ดป่าเพื่อนำมาจัดจำแนกชนิด และทำการสัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้จำหน่ายวิธีการนำมาบริโภค และราคาจำหน่าย

ผลการศึกษา

จากผลการสำรวจเห็ดป่าที่วางจำหน่ายในตลาดทั้ง 4 แห่งของจังหวัดลำปาง (Table 1) พบว่า มีเห็ดป่า จำนวน 12 ชนิด ที่นิยมรับประทานการอย่างแพร่หลาย โดยสามารถจัดจำแนกได้เป็น 5 อันดับ 7 ตระกูล มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกัน (Figure 1)

Table 1 The wild mushroom consumed in Lampang province area.

Species of wild mushrooms	Order	Family	Consumption
เห็ดแดงกุหลาบ (<i>Russula rosacea</i>)	Agaricales	Russulaceae	Food curry, fried
เห็ดหอม (<i>Russula delica</i>)	Agaricales	Russulaceae	Food paste, curry, fried
เห็ดม่วง (<i>Russula fragilis</i>)	Agaricales	Russulaceae	Food curry, Fried
เห็ดไข่ (<i>Amanita vaginata</i>)	Agaricales	Amanitaceae	Food curry, fried, steaming
เห็ดโคน (<i>Termitomyces</i> sp.)	Agaricales	Amanitaceae	Food curry, soft-boiled
เห็ดขอนขาว (<i>Lentinus squarrosulus</i>)	Agaricales	Pleurotaceae	Food curry
เห็ดลม (<i>Lentinus polychrous</i>)	Agaricales	Pleurotaceae	Food curry, steaming
เห็ดตับเต่า (<i>Boletus chromapes</i>)	Boletales	Boletaceae	Food curry
เห็ดตับเต่าดำ (<i>Boletus edulis</i>)	Boletales	Boletaceae	Food curry
เห็ดขมิ้นน้อย (<i>Craterellus aureus</i>)	Cantharellales	Cantharellaceae	Food curry, fried
เห็ดถอบ (<i>Astraeus hygrometricus</i>)	Phallales	Astraeaceae	Food curry, fried, boiled
เห็ดหูหนู (<i>Auricularia polytricha</i>)	Tulasnellales	Auriculariaceae	Food curry, fried



เห็ดแดงกุหลาบ
(*Russula rosacea*)



เห็ดหล่ม
(*Russula delica*)



เห็ดโคน
(*Termitomyces* sp.)



เห็ดม่วง
(*Russula fragilis*)



เห็ดไข่
(*Amanita vaginata*)



เห็ดตับเต่า
(*Boletus chromapes*)



เห็ดตับเต่าดำ
(*Boletus edulis*)



เห็ดขมิ้นน้อย
(*Craterellus aureus*)



เห็ดถอบ
(*Astraeus hygrometricus*)



เห็ดขนขาว
(*Lentinus squarrosulus*)



เห็ดลม
(*Lentinus polychrous*)



เห็ดหูหนู
(*Auricularia polytricha*)

Figure 1 The characteristics of wild mushrooms in Lampang province area.

วิจารณ์

จากการสอบถามประชาชนชนิดของเห็ดป่าจากผู้จำหน่ายและผู้ที่น่าเห็ดมาพบบริเวณที่เห็ดป่าจำหน่ายมากในช่วงฤดูฝน โดยช่วงต้นฤดูฝนพบเห็ดถอบ เห็ดตับเต่า เห็ดมวง เห็ดหล่มและเห็ดไข่ ช่วงที่มีฝนตกมากพบเห็ดแดงกุหลาบ เห็ดโคน เห็ดขมิ้น เห็ดขอนและเห็ดหนู ช่วงปลายฤดูฝนเข้าฤดูหนาวพบเห็ดลม ราคาขายของเห็ดอยู่ที่จานละ 10 - 20 บาท ขึ้นกับชนิดของเห็ด โดยเห็ดส่วนใหญ่สามารถนำมาแกงเมือง เช่น เห็ดโคน เห็ดไข่ เห็ดแดง หรือนำมาตำน้ำพริกเช่น เห็ดหล่ม นำมาลวกจิ้มกับน้ำพริก เช่น เห็ดโคน เห็ดไข่ เห็ดลม หรือนำไปผัดเห็ด เช่น เห็ดขมิ้นน้อย เห็ดแดง เห็ดหล่ม เป็นต้น ส่วนเห็ดถอบเป็นเห็ดที่มีราคาแพง มีสรรพคุณทางยาบำรุงร่างกายชูกำลังและแก้ร้อน เห็ดถอบถือเป็นเห็ดหายาก ไม่สามารถเพาะพันธุ์ได้ จึงเป็นของป่าที่ผู้บริโภคต้องรอคอยกันนาน ชาวบ้านหลายคนเชื่อว่าเมื่อได้กินแล้ว ถือว่าเป็นบุญปาก เพราะหนึ่งปีมีครั้งเดียวเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เห็ดถอบมีราคาขายตั้งแต่ลิตรละ 85 บาท ไปจนถึงลิตรละ 300 บาท โดยลิตรหนึ่งมีน้ำหนักประมาณครึ่งกิโล หรือ 500 กรัม (เดลินิวส์, 2556) ตามความสดใหม่ เป็นเห็ดที่มีรสชาติดีและสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิดเป็นที่นิยมของผู้ที่ชอบบริโภคเห็ดป่ามาก

สรุป

เห็ดป่าที่นำมาบริโภคในจังหวัดลำปางจากตลาดชุมชน ได้แก่ ตลาดอค์ฉิน และ ตลาดต้นยาง อ.เมือง จ.ลำปาง และ ตลาดแจ้ซ้อนและตลาดช่วงกวม อ.เมือง ปาน จ.ลำปาง พบว่า เห็ดป่ามีจำหน่ายมากในช่วงฤดู

ฝน ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ถึงเดือนกันยายน มีจำนวน 12 ชนิด จัดอยู่ใน 5 อันดับ 7 ตระกูล เห็ดป่าส่วนใหญ่จัดอยู่ในอันดับ *Agaricales* ได้แก่ เห็ดหล่ม เห็ดแดง เห็ดมวง เห็ดไข่และเห็ดโคน ลักษณะของการจำหน่ายของเห็ดป่าที่ราคาไม่แพงใส่จานละ 20 – 30 บาท เช่น เห็ดขมิ้นน้อย เห็ดขอน แต่ในเห็ดป่าที่มีราคาแพงนิยมขายเป็นลิตรหรือเป็นกิโลกรัม เช่น เห็ดถอบ และเห็ดตับเต่า เห็ดป่าสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด ได้แก่ แกงเมือง ลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำมาผัดก็ได้ จะเห็นว่าจากการสำรวจเห็ดป่าพบความหลากหลายทางชีวภาพของชนิด เห็ดป่ายังนำมาบริโภคได้มีรสชาติอร่อยและสร้างรายได้เสริมให้กับคนในชุมชนที่ใกล้ป่า

คำขอบคุณ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง ที่การสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- เดลินิวส์. 2556. ตลาดเหนือคึกคักแห่ซื้อเห็ดป่ามาทำอาหารรสเลิศ. แหล่งข้อมูล: <http://www.dailynews.co.th/Content/regional/84516/>. ตลาดเหนือคึกคักแห่ซื้อเห็ดป่ามาทำอาหารรสเลิศ. ค้นเมื่อ 30 เมษายน 2557.
- วนิดา ผ่องมณี. 2542. ความหลากหลายของเห็ดที่ขึ้นบนดินบริเวณป่าดิบเขาในอุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย จังหวัดเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุนันท์ พงษ์สามารถ, สุรางค์ อัสวมนันคง, ปิยวรรณ สุรินทร์รัฐ, ลำดวน เสวตมาลย์, ธิดิรัตน์ ปานม่วง, จงดี ว่องพินยรัตน์, นรามินทร์ มารคแมน, พันธุ์ทวี รักดีดินแดน, ประเสริฐ วุฒิคัมภีร์ .2528. รายงานการวิจัย: การสำรวจคุณค่าอาหารของเห็ด. แหล่งข้อมูล: <http://www.researchgate.net/publication/27802968>. ค้นเมื่อ 30 เมษายน 2557.