



รายงานการวิจัย

การจัดภูมิทัศน์ในสวนไม้ผลเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงเกษตร

Landscape Planning and Design in Fruit Gardens for Argrotourism

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ฒ นกร

นายอนิทัต รัตนกระจำง

คณะเกษตรศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

ได้รับการสนับสนุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

งบประมาณแผ่นดินประจำปี 2552-2553

การจัดภูมิทัศน์ในสวนไม้ผลเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงเกษตร

วัฒนา ฅ นคร และ อนิทัติ รัตนกระจำง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของสวนไม้ผลในจังหวัดนครศรีธรรมราชนำมาปรับปรุงกายภาพของพื้นที่ด้านการจัดภูมิทัศน์ให้เหมาะสมกับการจัดภูมิทัศน์และเพื่อหาแนวทางการปรับปรุงภูมิทัศน์ในสวนไม้ผลที่เหมาะสมกับท้องถิ่นจากการศึกษาพบว่ากายภาพของสวนไม้ผลประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือส่วนที่อยู่ด้านหน้าของสวนเป็นส่วนที่พักอาศัยของเกษตรกรหรือเจ้าของบ้านการพัฒนาในส่วนนี้สามารถทำได้โดยการจัดภูมิทัศน์ในสวนให้สวยงามเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างความประทับใจแก่ผู้มาเยือนหรือนักท่องเที่ยวในส่วนนี้ควรพัฒนาเป็นแบบสวนบ้านชนบทที่เน้นเอกลักษณ์ความเป็นท้องถิ่น และเอกลักษณ์พื้นบ้าน ในขณะเดียวกันต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ศาลาที่พัก ที่พักผ่อน ม้านั่ง สิ่งอำนวยความสะดวก และบริการขายอาหาร กายภาพส่วนที่สอง เป็นส่วนของสวนแปลงผลไม้ ปลูกผลไม้ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบสวนสมรม และการปลูกเป็นแถว กายภาพในส่วนนี้จะให้ผลผลิตและความเป็นธรรมชาติในการจัดกายภาพของสวนผลไม้เน้นการจัดระบบสาธารณูปโภคในสวน ได้แก่ การจัดระบบการระบายน้ำ การจัดทางเดินภายในสวน การดูแลรักษาสวนให้มีความสะอาดอยู่เสมอในส่วนนี้สิ่งสำคัญต้องมีการดูแลรักษาอยู่เป็นประจำและสม่ำเสมอ

ข้อมูลด้านการมาเที่ยวของนักท่องเที่ยวที่สัมพันธ์กับการจัดสวนผลไม้ พบว่านักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวส่วนมากต้องการมาชื่นชมธรรมชาติและต้องการมาเพื่อสัมผัสวิถีชีวิตความเป็นเกษตรของชุมชน โดยส่วนใหญ่เป็นคนในจังหวัดนครศรีธรรมราชเดินทางผ่านแล้วเดินทางท่องเที่ยวต่อไปยังแหล่งอื่น เช่น คีรีวง ลานสกา โดยส่วนมากไม่ได้พักในพื้นที่ท่องเที่ยวทางการเกษตร และส่วนมากได้ข้อมูลการท่องเที่ยวมาจากเพื่อน อินเทอร์เน็ต และป้ายโฆษณา

คำสำคัญ: การท่องเที่ยวเชิงเกษตร

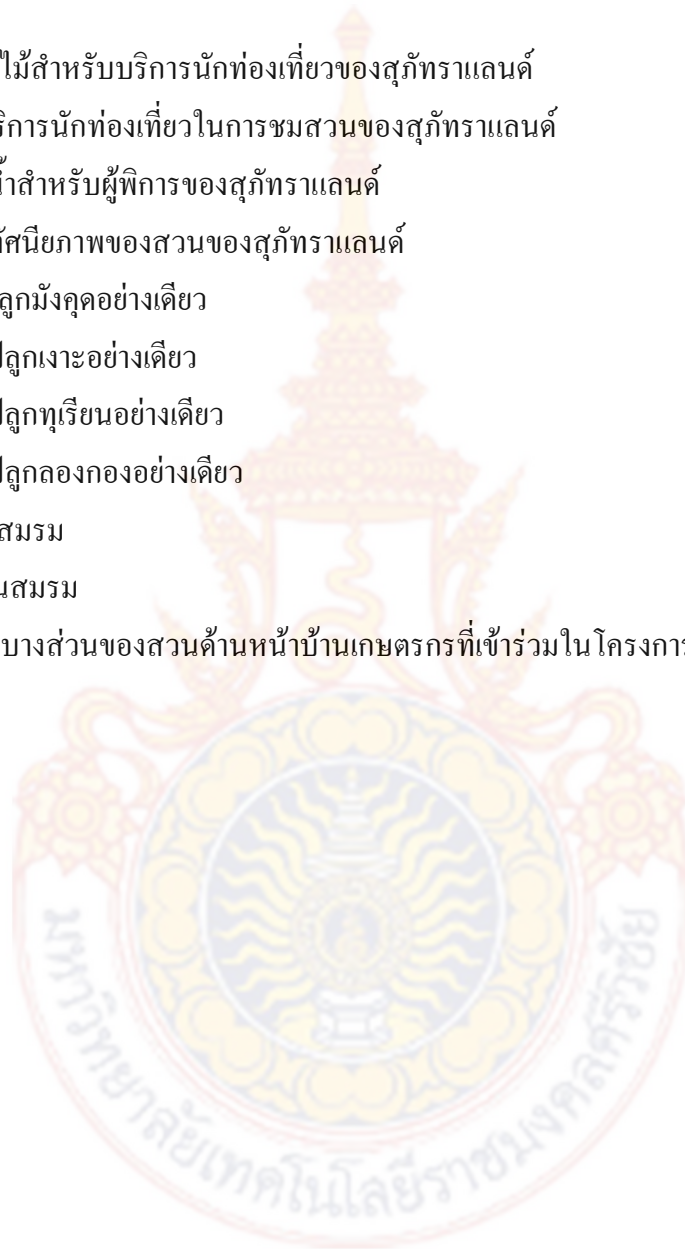
.....

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญภาพ	
สารบัญตาราง	
บทนำ	
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
ขอบเขตของโครงการวิจัย	1
ทฤษฎีสมมุติฐาน และกรอบแนวคิด โครงการวิจัย	2
วิธีการดำเนิน โครงการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง	3
วิธีการประมวลผลข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	3
ระยะเวลาการทำงานวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บททวนวรรณกรรม	
แนวความคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยว	5
แนวความคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงเกษตร	6
กรณีศึกษาการท่องเที่ยวเชิงเกษตรของสวนสุภัทราแลนด์	7
ภูมิทัศน์สวนบ้านอิสลาม	11
ผลไม้และพันธุ์ไม้พื้นเมือง	13
ผลการศึกษา	
สภาพการปลูกไม้ผลในพื้นที่ศึกษา	14
สภาพภูมิทัศน์ของบ้านเกษตรกร	17
ผลการประชุมกลุ่มเกษตรกร	19
การพัฒนาสภาพสวนไม้ผลในจังหวัดนครศรีธรรมราช	21
การวิเคราะห์แบบสอบถามจากกลุ่มนักท่องเที่ยว	24
เอกสารอ้างอิง	38
ภาคผนวก 1	
ภาคผนวก 2	
ภาคผนวก 3	
ภาคผนวก 4	

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงชุ่มผลไม้สำหรับบริการนักท่องเที่ยวของสุภัทราแลนด์	9
ภาพที่ 2 แสดงรถบริการนักท่องเที่ยวในการชมสวนของสุภัทราแลนด์	9
ภาพที่ 3 แสดงห้องน้ำสำหรับผู้พิการของสุภัทราแลนด์	9
ภาพที่ 4 แสดงการทัศนียภาพของสวนของสุภัทราแลนด์	9
ภาพที่ 5 แสดงการปลูกมังคุดอย่างเดียว	14
ภาพที่ 6 แสดงการปลูกเงาะอย่างเดียว	15
ภาพที่ 7 แสดงการปลูกทุเรียนอย่างเดียว	15
ภาพที่ 8 แสดงการปลูกลองกองอย่างเดียว	15
ภาพที่ 9 แสดงสวนสมรม	16
ภาพที่ 10 แสดงสวนสมรม	17
ภาพที่ 11 แสดงพื้นที่บางส่วนของสวนด้านหน้าบ้านเกษตรกรที่เข้าร่วมในโครงการ	23



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงจำนวนกลุ่มและจังหวัดที่มาเที่ยว	25
ตารางที่ 2 แสดงอายุของผู้มาเที่ยว	26
ตารางที่ 3 แสดงระดับการศึกษา	26
ตารางที่ 4 แสดงอาชีพและรายได้	27
ตารางที่ 5 แสดงกิจกรรมที่อยากมาเที่ยว	29
ตารางที่ 6 แสดงการมาครั้งแรก	29
ตารางที่ 7 แสดงการได้รับข่าวและการประชาสัมพันธ์	30
ตารางที่ 8 แสดงการมาพักผ่อน	30
ตารางที่ 9 แสดงกิจกรรมการท่องเที่ยว	32
ตารางที่ 10 ระดับความพึงพอใจ	34
ตารางที่ 11 ระดับความพึงพอใจการให้บริการ	36



บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การจัดตกแต่งสถานที่เป็นส่วนหนึ่งของงานภูมิทัศน์ที่มีผลทำให้สถานที่นั้น ๆ มีความเป็นระเบียบสะอาด สะดวก และส่งเสริมให้พื้นที่ที่มีความปลอดภัย ส่งเสริมความงามทางทัศนภาพให้แก่ผู้เข้าไปใช้พื้นที่ไม่ว่าพื้นที่นั้นจะเป็นสวนสาธารณะ, พื้นที่ในเมือง, พื้นที่ชนบท ตามบ้าน รวมทั้งพื้นที่ทำเกษตรกรรม โดยเฉพาะในสวนไม้ผล ก็สามารถจัดตกแต่งให้มีความสวยงาม เป็นระเบียบได้ โดยงานภูมิทัศน์จะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พื้นที่เกิดคุณค่า ทางสุนทรียภาพ

จังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจังหวัดที่ประชากรมีอาชีพด้านการเกษตรเป็นส่วนใหญ่ อาชีพทางการเกษตรที่สำคัญได้แก่ การทำฟาร์มปศุสัตว์ การประมง การทำสวนผลไม้ และอื่นๆ โดยมีพื้นที่ปลูกผลไม้ชนิดต่างๆเช่น ทุเรียน เงาะ มังคุดและลองกอง รวมกันจำนวน 210,783 ไร่ (สำนักงานเกษตรจังหวัดนครศรีธรรมราช,2550) แยกเป็นการทำสวนมังคุดจำนวน 78,718 ไร่, เงาะ 53,487 ไร่, ทุเรียน 49,725 ไร่ และลองกอง 28,853 ไร่

อย่างไรก็ตามการทำสวนผลไม้ของเกษตรกรในจังหวัดนครศรีธรรมราช ประสบปัญหา ราคาตกต่ำอยู่เป็นประจำ เช่นปี พ.ศ. 2550 มังคุดกิโลกรัมละ 3-4 บาท เงาะกิโลกรัมละ 2-3 บาท ลองกองกิโลกรัมละ 8-10 บาท ทำให้เกษตรกรประสบปัญหาขาดทุนอยู่เป็นประจำ จนหาทางออกกับปัญหาดังกล่าวไม่ได้และมีเกษตรกรบางรายได้ตัดโค่นต้นไม้ผล ดังนั้นการทำวิจัยครั้งนี้จึงมีแนวคิดในการจัดตกแต่งสถานที่ให้มีความสวยงามของสวนไม้ผลและชุมชนโดยรอบ จะเป็นอีกทางหนึ่งที่สามารถทำให้สวนผลไม้มีความร่มรื่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบภูมิทัศน์จัดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรได้ เป็นการทางเลือกแก่เจ้าของสวนผลไม้ได้อีกทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของสวนไม้ผลในจังหวัดนครศรีธรรมราชนำมาปรับปรุงสภาพของพื้นที่ด้านการจัดภูมิทัศน์ให้เหมาะสมกับการนำมาเป็นฐานทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงเกษตร
- 2.เพื่อหาแนวทางการปรับปรุงภูมิทัศน์ในสวนไม้ผลที่เหมาะสมกับท้องถิ่น

ขอบเขตของโครงการวิจัย

ขอบเขตของเนื้อหาที่ทำการศึกษา

ทำการศึกษาเพื่อปรับภูมิทัศน์ในสวนผลไม้ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ให้เป็นเอกลักษณ์ในการจัดตกแต่งภูมิทัศน์เหมาะสมกับท้องถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวจากการท่องเที่ยวจากแหล่งอื่นเน้นการปรับเปลี่ยนบรรยากาศการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวจากฝั่งชายทะเล

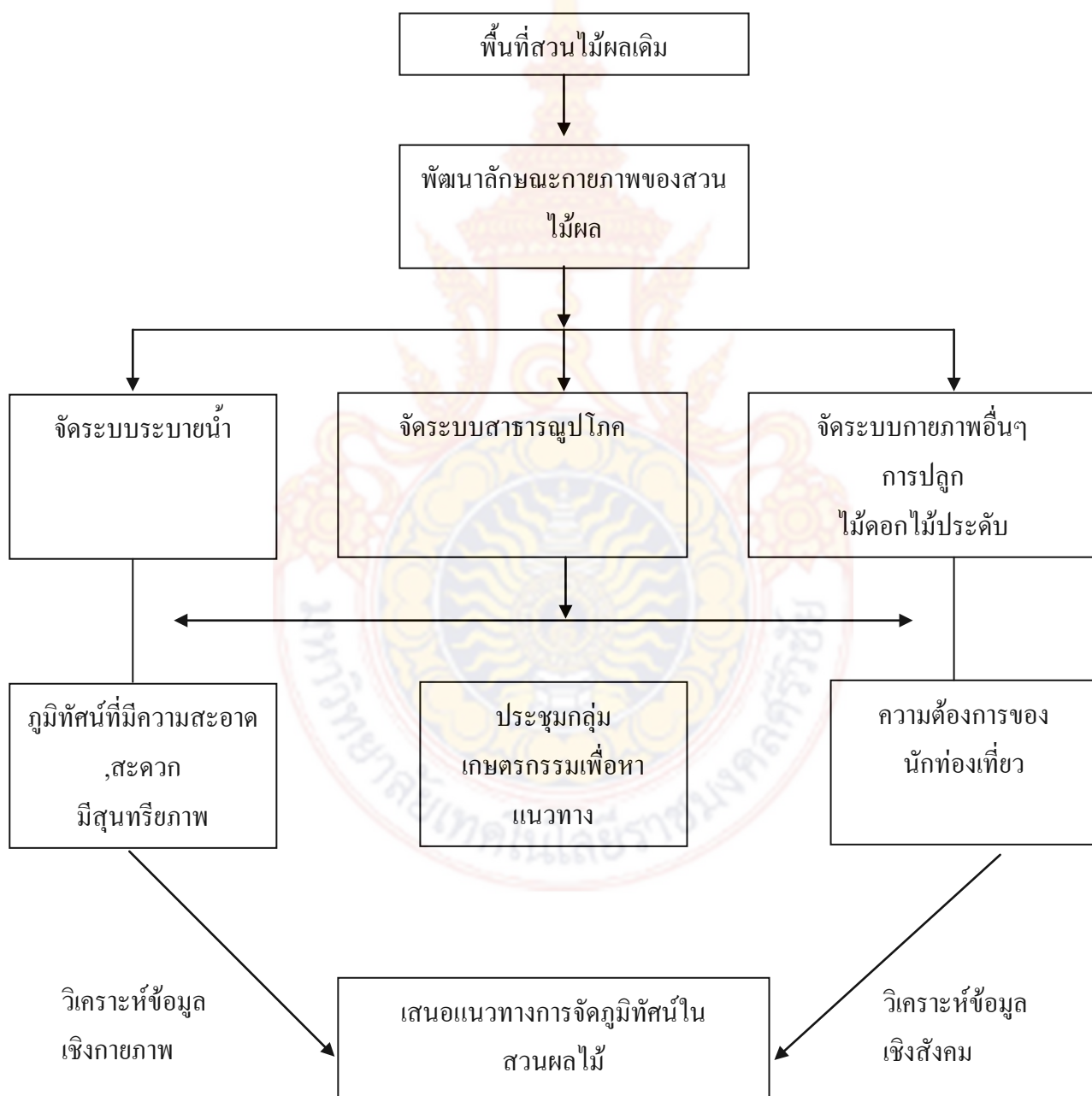
ขอบเขตของพื้นที่ศึกษา

ดำเนินการวิจัยในพื้นที่กิ่งอำเภอช้างกลาง

เลือกเกษตรกรสวนผลไม้ที่มีความสมัครใจจะเข้าร่วมโครงการ โดยเป็นเกษตรกรที่มีพื้นที่ปลูกสวนไม้ผลประมาณ 5 ไร่ขึ้นไป เป็นพื้นที่สวนผลไม้ที่กำลังมีการเก็บผลผลิต

ทฤษฎี สมมุติฐาน (ถ้ามี) และกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่รวบรวมองค์ความรู้ การจัดระบบภูมิทัศน์ในสวนผลไม้ อย่างเป็นเชิงวิชาการ สามารถนำไปพัฒนาคุณภาพของพื้นที่โครงการได้ดังต่อไปนี้



วิธีการดำเนินการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

วิธีการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล ที่มาจากข้อมูล 3 แห่ง ได้แก่

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการสำรวจภาคสนาม การสัมภาษณ์
2. ข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่มีบุคคลหรือหน่วยงานสถาบันต่าง ๆ เก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สิ่งพิมพ์ วิทยุทัศน์ และสื่ออื่น ๆ เป็นต้น ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจากแหล่งข้อมูลห้องสมุดต่าง ๆ รวมทั้งสื่อทางอิเล็กทรอนิกส์

3. ข้อมูลจากการสำรวจภาคสนาม ได้แก่

- การสำรวจพื้นที่ศึกษาทั้งสภาพทางด้านกายภาพ ปัจจุบัน เพื่อหาแนวทางการพัฒนาสภาพของพื้นที่ โดยพัฒนาระบบระบายน้ำ ระบบสาธารณูปโภค ระบบกายภาพอื่น ได้แก่ การปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ ในสวนไม้ผล

- การออกแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่เจ้าของสวนเพื่อหาปัญหาอุปสรรคในการท่องเที่ยวเชิงเกษตร นักท่องเที่ยว แบบสัมภาษณ์ผู้ที่เข้าไปท่องเที่ยวเชิงเกษตร และแบบสอบถามนักท่องเที่ยวที่มาท่องเที่ยวเชิงเกษตร

การประชุมกลุ่มเพื่อหาปัญหาและข้อเสนอแนะในการพัฒนาทั้งทางด้านกายภาพของพื้นที่ และการพัฒนาสภาพพื้นที่ในสวนไม้ผล

วิธีการประมวลข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การจำแนกข้อมูลเป็นหมวดหมู่
2. การตีความตามปรากฏการณ์ และอธิบายความหมายวิเคราะห์และสังเกตจากการสัมภาษณ์ ออกแบบสอบถาม
3. ข้อมูลประเภทเอกสารประเมินเอกสารและตรวจสอบข้อมูลปัจจุบันแล้วจึงสรุป
4. ข้อมูลจากการประชุมกลุ่ม ใช้วิธีการบันทึกข้อมูล เรียบเรียงนำมาตรวจสอบ
5. นำผลการวิเคราะห์และการสังเคราะห์มาจัดทำเป็นรายงานการวิจัย

ระยะเวลาทำการวิจัย และแผนการดำเนินงานตลอดโครงการวิจัย (ให้ระบุขั้นตอนอย่างละเอียด)

ระยะเวลาที่ทำการวิจัยและแผนการดำเนินงานวิจัยตลอดโครงการ

ผลสำเร็จและความคุ้มค่าของการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางการปรับปรุงภูมิทัศน์ในสวนไม้ผลที่เหมาะสมกับท้องถิ่น
2. สวนผลไม้มีความร่มรื่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบภูมิทัศน์จัดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรเป็นการเพิ่มทางเลือกและรายได้ให้แก่เกษตรกร



ทบทวนวรรณกรรม

แนวความคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยว

องค์ประกอบการท่องเที่ยวมีองค์ประกอบ 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ทรัพยากรแหล่งท่องเที่ยว (tourism resources) บริการการท่องเที่ยว (tourism services) และตลาดการท่องเที่ยว (tourism market or tourist) และในแต่ละองค์ประกอบจะมีองค์ประกอบย่อย ๆ ที่มีความสัมพันธ์เป็นเหตุผลซึ่งกันและกันนอกจากองค์ประกอบภายในระบบแล้ว การท่องเที่ยวยังมีสิ่งแวดล้อมสำคัญที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอีกหลายประการ เช่น สภาพทางกายภาพและระบบนิเวศสิ่งแวดล้อม โครงสร้างพื้นฐาน เศรษฐกิจและการลงทุน สังคมและวัฒนธรรม องค์กรและกฎหมาย เป็นต้น ปัจจุบันรูปแบบการท่องเที่ยวของประเทศไทย แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การท่องเที่ยวธรรมชาติ (natural tourism)
2. การท่องเที่ยววัฒนธรรม (cultural tourism)
3. การท่องเที่ยวแบบบันเทิงและกีฬา (spot and entertainment tourism)
4. การท่องเที่ยวเพื่อการประชุมสัมมนา (business and convention tourism)

การท่องเที่ยวทั้ง 4 ประเภทดังกล่าวอาจแบ่งระดับกิจกรรม ได้เป็นรูปแบบที่ต้องการการจัดที่แตกต่างกัน ได้แก่

1. การท่องเที่ยวที่มุ่งเน้นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้นานที่สุด ครอบคลุมทรัพยากรธรรมชาติทุกประเภท เช่น ธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ โบราณคดี วัฒนธรรมและวิถีชีวิต ของมนุษย์ เป็นต้น จัดเป็นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

2. การท่องเที่ยวที่มุ่งเน้นการนันทนาการพักผ่อนหย่อนใจ ทัศนศึกษาประชุม สัมมนา การติดต่อธุรกิจ ที่ให้ความสำคัญในการตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยว เป็นหลัก จัดเป็นการท่องเที่ยว นันทนาการ ประชุมและสัมมนา (business and convention tourism)

3. การท่องเที่ยวที่มุ่งเน้นการศึกษาในแหล่งธรรมชาติ โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นมากเป็นพิเศษ ทั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งหรือบางส่วนของ การท่องเที่ยวธรรมชาติ วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์

แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงเกษตร

สำหรับการท่องเที่ยวเชิงเกษตร เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมการสร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรในชนบท จากการจำหน่ายผลผลิตทางการเกษตร โดยมีกิจกรรมที่สอดรับการท่องเที่ยวเชิงเกษตรดังนี้

1. การทำนา (rice cultivation) การทำนาปี ทำนาปรัง การทำนาหว่านน้ำตม การทำนาขึ้นบันได พิพิธภัณฑข้าว ความรู้เรื่องข้าวสายพันธุ์ต่าง ๆ ประเพณีพิธีกรรมเกี่ยวกับข้าว วัฒนธรรมการกินข้าวของไทย

2. การทำสวนไม้ตัดดอก (cutting flowers) การสวนไม้ดอก เพื่อตัดดอกขาย ทุกชนิดเช่น สวนกุหลาบ ฟาร์มกล้วยไม้ สวนไม้ดอกไม้ประดับนานาชนิด ไม้กระถางทุกประเภทรวมไรทานตะวัน

3. การทำสวนผลไม้ (horticulture) การทำสวนผลไม้ทุกประเภท รวมทั้งการทำวนเกษตรการทำเกษตรแผนใหม่ การทำสวนผสม รวมถึงการทำสวนยางพารา สวนไผ่ สวนปาล์มน้ำมัน

4. การทำสวนครัวสวนสวนผัก (vegetation) การปลูกพืชผักสวนครัว ทุกประเภทรวมถึงการทำไร่ผัก ไร่ถั่ว ไร่ข้าวโพดข้าวฟ่าง ไร่พริกไทย เป็นต้น

5. การทำสวนสมุนไพร (herbs) การปลูกพืชสมุนไพรนานาชนิด เพื่อใช้เป็นอาหารเสริม พืชผักสวนครัวข้างบ้าน เพื่อใช้เป็นเครื่องต้ม ใช้เป็นเครื่องสำอาง เพื่อใช้ในการแพทย์แผนไทย

6. การทำฟาร์มปศุสัตว์ (animal farming) การเลี้ยงและขยายพันธุ์สัตว์เศรษฐกิจนานาชนิด อาทิการเลี้ยงไหม การทำฟาร์มปลา การเลี้ยงหอยแมลงภู

7. งานเทศกาลผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ (festival) การจัดงานเพื่อส่งเสริมการขายผลผลิตทางการเกษตร เมื่อถึงฤดูที่พืชผลเหล่านั้นออกซุก เช่นมหกรรมไม้ดอกไม้ประดับในปัจจุบัน พื้นที่ในเมืองมีความหนาแน่นของประชากรมาก ทำให้ขาดพื้นที่สีเขียว ซึ่งเป็นปอดของคนเมืองคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ จึงนิยมออกจากเมือง เพื่อชื่นชมทัศนียภาพที่สวยงาม ศึกษาชีวิตความเป็นอยู่ตามพื้นที่เกษตรกรรม ลองอาหาร ตามแผงข้างทาง หรือร้านอาหารพื้นถิ่น พักแรมตามพื้นที่นันทนาการ โดยมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ในพื้นที่ธรรมชาติ ในเขตชนบท ทำให้มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมโดยตรง โดยมีการท่องเที่ยวเป็นพื้นฐานจึงถือเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง อย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว อย่างไรก็ตาม การเจริญเติบโตทางการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นยังมีข้อสงสัยว่าการท่องเที่ยวทำให้สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคมเสื่อมโทรมลงหรือไม่

การพัฒนาการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน (sustainable tourism development) เป็นเป้าหมายสูงสุดของการจัดการอุตสาหกรรมท่องเที่ยว โดยการใช้ทรัพยากรอย่างรอบคอบ ชาญฉลาด และก่อประโยชน์สูงสุดแต่ก่อปัญหาผลกระทบน้อยที่สุด วิธีหนึ่งที่น่ามาจัดการได้คือ การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (ecotourism) ซึ่งมีหลักการว่า ต้องให้นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์ใหม่ มีความประทับใจ ความพึงพอใจ มีความปลอดภัย ขณะเดียวกันก็มีสำนึกต่อการรักษาสภาพแวดล้อม ทรัพยากรการท่องเที่ยวและระบบนิเวศน์ โดยที่ผู้ประกอบการและประชาชนในท้องถิ่น มีส่วนร่วมต่อการจัดการการท่องเที่ยวแห่งนั้นด้วย สวนเกษตรจัดเป็นระบบนิเวศน์ทางธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกษตรกรเป็นผู้ที่

สร้างขึ้น และเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีเสน่ห์ชวนให้นักท่องเที่ยวอยากเข้าไปชม โดยสวนเกษตรในที่นี้ รวมถึงรูปแบบการเกษตรต่าง ๆ ของการทำกรการเกษตรด้วย เช่น วนเกษตร ไร่สวนผสม ฟาร์มต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้นการท่องเที่ยวเชิงเกษตรจึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศและเชิงเกษตร

กรณีศึกษาการท่องเที่ยวเชิงเกษตรของสวนสุภัทราแลนด์

สวนสุภัทราแลนด์ สวนเกษตรขนาดใหญ่บนเนื้อที่กว่า 700 ไร่ แบ่งพื้นที่เป็นสวนยางพารา สวนส้ม ไร่องุ่น ไปบางส่วน ที่เหลือส่วนใหญ่ประมาณ 450 ไร่ ปลูกผลไม้เมืองร้อนรสชาติดีกว่า 20 ชนิด เช่น เงาะ ทูเรียน มังคุด มะม่วง พุทรา สละ มะเฟือง ขนุน มะพร้าว ลองกอง แก้วมังกร ลำไย ส้มโอ เป็นต้น มีการจัดแต่งพื้นที่ได้สวยงามเป็นสัดส่วนเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรได้อย่างน่าสนใจทีเดียวครบ เปิดให้เข้าชมอย่างทั่วถึง ได้เห็นในวิธีการทำสวน การบำรุงรักษา การเก็บเกี่ยวผลผลิต ได้เด็ดชิมลิ้มรสชาติผลไม้ในสวนอย่างเต็มที่ ได้ประสบการณ์ ได้ความสุข ได้ความเพลิดเพลินในพื้นที่ทั้งหมด 800 ไร่ ตั้งอยู่ในตำบลหนองละลอก อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผลไม้ที่มี เงาะ ทูเรียน มังคุด มะเฟือง มะพร้าว ขนุน สละ มะม่วง แก้วมังกร ลองกอง ลำไย ส้มโอ องุ่น ระบบสาธารณูปการ เช่น การชมสวนด้วยรถรางชมผลไม้จากต้น การทานผลไม้แบบบุฟเฟต์ โดยพื้นที่ถนนจะเป็นถนนดำ และคอนกรีตเป็นบางส่วน มีที่พักให้เช่าคืนละ 1200 บาท/คืน 6 คน/หลังและยังมีการบริการคนพิการอีกด้วย ระบบโครงข่ายการท่องเที่ยวจะมีการรวมกลุ่มกันเป็นเครือข่ายเมื่อมาที่สวนสุภัทราแลนด์ก็จะได้พบเจอกับสวนต่างๆ

โครงข่ายการท่องเที่ยวจะมีการประสานการนำเที่ยวและการเข้าชมแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

สวนก้านันพงษ์ สภาพพื้นที่ความร่มรื่นความเป็นเอกลักษณ์ในรสชาติของผลไม้ไม่ว่าจะเป็น ทูเรียน เงาะ มังคุด ลองกอง ที่เจ้าของสวนเน้นย้ำเป็นหนักหนาว่าที่นี่แหละผลไม้คุณภาพ "กินได้ทุกลูก" เรียกว่าปลอดภัยในระดับ GAP โดยนำระบบการทำกรการเกษตรที่ดีมีคุณภาพ (Good Agricultural Practice : GAP) เข้ามาใช้ในการผลิต ซึ่งระบบ GAP นี้เองช่วยให้ผลผลิต มีคุณภาพมากขึ้น และปลอดภัยต่อผู้บริโภครวมทั้งตัวเกษตรกรเอง เพราะระบบ GAP มีการควบคุมการใช้สารเคมีให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค เพราะฉะนั้นผู้บริโภคหรือนักท่องเที่ยวสบายใจได้ว่า ปลอดภัยหายห่วงทำสวน ซึ่งเป็นระบบที่มีการควบคุมการใช้สารเคมี ให้อยู่ในระดับปลอดภัยต่อผู้บริโภค อีกทั้งสวนของคุณสุวัฒน์เองก็ไม่ได้ใช้สารเคมีแต่อย่างใด เพราะฉะนั้นผู้บริโภคหรือนักท่องเที่ยวสบายใจได้ว่า ปลอดภัยหายห่วง สวนท่องเที่ยวเชิงเกษตร 50 ไร่

สวนป่าหนัน ภายในสวนจะเห็นผลหมากรากไม้ ขึ้นคกเต็มไปหมด โดดเด่นเที่ยวประจำสวนนี้ ป่าป่าหนัน เจ้าของสวนป่าหนันนั่นเอง ที่นี่ปลูกทั้งเงาะ มังคุด ลองกอง ทูเรียน แถมยังมีไฮไลต์ที่ป่า

ป่านั้นภูมิใจนำเสนอ คือ ต้นมังคุดอายุเก่าแก่กว่า 99 ปี ปลุกกันมาตั้งแต่รุ่นแม่อยู่ยืนต้นมาจนปัจจุบัน โดยค่าใช้จ่ายในการมาเที่ยวสวนป่านั้นช่วงเดือน พ.ค. - มิ.ย. ซึ่งเป็นช่วงที่มีผลไม้เต็มสวนนั้น นอกจากนี้ที่นี่ยังมีบริการที่พักแบบโฮมสเตย์ในสวนผลไม้ด้วย

สวนยายดา เป็นการกินผลไม้กลางสวนเพราะพื้นที่ที่เดินเข้ามาจากบริเวณทางเข้าเราจะถูกตัดด้วยต้นผลไม้ขนาดชนิดทั้งเงาะ มังคุด ทูเรียน เดินไป ชิมไป มองไปเพลินๆจะเดินเข้าสู่สวนในของสวนที่มีศาลาหลังเล็กๆปลูกไว้ตามมุมต่างๆไว้ในนักท่องเที่ยวได้เข้ามานั่งพักกินผลไม้ และศูนย์กลางความสนใจของสวนยายดาที่อยู่ที่ลานกว้างกลางสวนนั่นเองเพราะบริเวณนี้จะเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวเข้ามาชม มาหยิบ ผลไม้ไปกินกัน ใส่กระเจาดแล้วห่มผลไม้แบบบุฟเฟต์ ใครอยากกินกับต้นก็มีตะกร้าไว้ให้ใส่ผลไม้ แต่ต้องเลือกกินต้นที่เข้าอนุญาตเท่านั้น เพราะบางต้นเจ้าของสวนยังต้องการเก็บไว้ขาย 5 แปลง 40 ไร่ สวนท่องเที่ยวเชิงเกษตร 20 ไร่

สวนประสมทรัพย์ มะยงชิดรสดี ในพื้นที่สวนได้ปลูกไม้ผลหลากหลายชนิด เช่น มังคุด ลองกอง ทูเรียน เงาะ กระท้อน และ มะยงชิดซึ่งการดูแลไม้ผลภายในสวนของคุณลุงก็คล้ายกับสวนผลไม้ทั่วไป แตกต่างตรงที่สวนของคุณลุงจะใช้สารที่สกัดจากธรรมชาติ และใช้ปุ๋ยชีวภาพ ในการกำจัดศัตรูพืชและการบำรุงรักษาไม้ผล ทำให้มั่นใจได้ว่า สินค้ามีคุณภาพและปลอดภัยจากสารพิษ มีรสชาติที่หอมหวานและอร่อยกว่า พื้นที่มี 18 ไร่ สวนท่องเที่ยวเชิงเกษตรจำนวน 9 ไร่

สวนผู้ใหญ่สมควรบ้านแลง ชิมมังคุดร้อยปี ภายในสวนบรรยากาศร่มรื่น ซึ่งจะมีลมพัดเย็นตลอดเวลา มีการจัดเส้นทางเดินชมสวนและมีซุ้มสำหรับให้นักท่องเที่ยวได้นั่งพักผ่อน รับประทานอาหารผลไม้ในสวนนานาชนิด โดยเอกลักษณ์ที่สำคัญของสวนผู้ใหญ่สมควรคือ ต้นมังคุด 100 ปี จะมีขนาดลำต้นที่ใหญ่ สูง และมีลักษณะเป็นพุ่มสวยงาม ซึ่งลักษณะเด่นของมังคุด 100 ปี คือ จะมีเปลือกบาง หวานอร่อยกว่ามังคุดทั่วไป โดยลูกจะมีขนาดไม่ใหญ่มากนักและผิวพรรณจะไม่มันวาวเนียนเท่าที่ควร แต่รับรองว่าถ้าใครได้ลิ้มลองแล้วจะต้องติดใจ หาไม่ได้อีกแล้ว พื้นที่มี 100 ไร่ สวนท่องเที่ยวเชิงเกษตร 8 ไร่

สวนคุณไพบูลย์ ผลไม้ต่างๆในสวนคุณไพบูลย์ เช่น ทูเรียนนกกกระฉิบ, มังคุดร้อยปี โดยไม่เก็บค่าเข้าชมแต่อย่างใด ลูกค้าสามารถเลือกซื้อแล้วนั่งรับประทานที่สวนคุณไพบูลย์ ซึ่งทางเรามีเรือมารับรองให้นั่งทานผลไม้ท่ามกลางธรรมชาติหรือจะเลือกซื้อผลไม้กลับบ้าน โดยเราจะมีผลไม้ 3 ชนิด คือ ทูเรียนหมอนทอง, มังคุด, เงาะ ให้ท่านเท่าไรก็ได้ จะเดินเก็บรับประทานจากต้น (เฉพาะมังคุดกับเงาะ) หรือรับประทานที่ทางเราเตรียมไว้ให้ก็ได้ บริการนี้จะมีช่วงประมาณเดือน พฤษภาคม เพราะต้องรอให้ผลไม้ทุกอย่างสุกก่อน และสำหรับช่วงที่มีทุเรียนนกกกระฉิบก็จะมีบุฟเฟต์พิเศษ คือทุเรียนนกกกระฉิบ+เงาะ+มังคุด พื้นที่มี 200 ไร่ สวนท่องเที่ยวเชิงเกษตร 20 ไร่

สวนมังคุดไทย สวนมังคุดไทย มีต้นมังคุดกว่า 300 ต้นอีกทั้งผลไม้หลากหลายชนิดประกอบไม่ว่าจะเป็น มะขงชิด มะม่วง มะพร้าว เงาะ แต่จุดเด่นอยู่ที่ผลของมังคุดมี ประกอบด้วยพื้นที่ที่มีความเหมาะสม ดินเป็นดินเหนียวปนทราย มีน้ำทั้งปี จากการที่รับช่วงต่อจากบิดาได้มีการนำผลผลิตออกสู่ท้องตลาดโดยการขายส่งตามแผงผลไม้ตลาดและโรงแรม บางส่วนได้มีการส่งออก แต่คุณภาพไม่ได้ผลผลิตส่วนใหญ่จึงส่งขายตามร้านค้าต่างๆ จากการส่งออกมังคุดซึ่งเสมือนเป็นเครื่องรับรองคุณภาพของมังคุดได้เป็นอย่างดีและได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดมังคุด ในงานเทศกาลผลไม้และของดีจังหวัดระยอง มีพื้นที่ 20 ไร่ มีต้นมังคุดกว่า 300 ต้น



ภาพที่ 1 แสดงซุ้มผลไม้สำหรับบริการนักท่องเที่ยวของสุภัทราแลนด์



ภาพที่ 2 แสดงรถบริการนักท่องเที่ยวในการชมสวนของสุภัทราแลนด์



ภาพที่ 3 แสดงห้องน้ำสำหรับผู้พิการของสุภัทราแลนด์



ภาพที่ 4 แสดงการทัศนียภาพของสวนของสุภัทราแลนด์

การท่องเที่ยวเชิงเกษตรของนครศรีธรรมราช

อำเภอช้างกลางที่มีกิจกรรมทางการท่องเที่ยวที่น่าสนใจที่กำลังได้รับความสนใจและเป็นที่ยอมรับในหมู่นักท่องเที่ยวที่นิยมท่องเที่ยวเชิงเกษตร โดยมีรางวัลดีเด่นอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย (Thailand Tourism Awards 2002) จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เป็นสิ่งยืนยันคุณภาพของแหล่งท่องเที่ยว การดำเนินการท่องเที่ยวเชิงเกษตรของกิ่งอำเภอช้างกลางเป็นความร่วมมือของชุมชน โดยรวมตัวเป็นกลุ่มและจัดตั้งชมรมท่องเที่ยวเกษตรช้างกลางเป็นหน่วยกลาง

เมื่อเปรียบเทียบอำเภอช้างกลางกับสวนสุภัทราแลนด์อำเภอช้างกลางยังคงต้องปรับปรุงระบบสาธารณูปการหลายอย่าง เช่น จะต้องการการจัดบริการรถในการนำประชาชนที่เข้ามาเยี่ยมชมหรือมาเที่ยว ลักษณะพื้นผิวทางสัญจรจะต้องทำให้มีมาตรฐานของพื้นผิว เช่น ถนนคอนกรีต การปลูกอิฐบล็อก ถนนหินบดอัดอย่างดีหรือถ้าต้องการความเป็นวิถีชาวบ้านโดยการบดอัดดินให้แน่นและโรยด้วยทราย การปูทางเดินเพื่อป้องกันการเดินชมสวนของนักท่องเที่ยวก็ได้ ที่นั่งพักผ่อนยังไม่มี

จัดสรรให้เป็นสัดส่วน ควรจัดให้เป็นสัดส่วนรวมไปถึงจะต้องมีการจัดภูมิทัศน์รอบๆ ด้วย ที่พักยังไม่มีการจัดเป็นให้เป็นที่พักที่สามารถพักค้างคืนได้และจะต้องเลือกจุดที่สามารถจัดทำเป็นที่พักอาศัยได้ จัดตั้งศูนย์บริการอาหาร เครื่องดื่มสำหรับนักท่องเที่ยวและผู้คนที่เข้ามาในพื้นที่โดยจัดหาพื้นที่ที่สะดวกในการเข้าใช้บริการ ห้องน้ำยังเป็นห้องน้ำที่อยู่กับตัวบ้านควรแยกห้องน้ำให้เป็นสัดส่วนสำหรับคนพิการด้วยและจัดภูมิทัศน์บริเวณรอบ ๆ ห้องน้ำ อาจจะมีการจำหน่ายสินค้าพื้นบ้านหรือสินค้า OTOP ป้ายบอกชื่อต่างๆ สำหรับชาวต่างชาติที่มาเยี่ยมชมภายในสวน และน่าจะมีการจัดกิจกรรมที่สนุกสนานภายในสวนเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

ภูมิทัศน์สวนบ้านอิสลาม

ภูมิทัศน์ในชนบทอันมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในแต่ละพื้นที่นั้นเกิดจากการผสมผสานกันระหว่างองค์ประกอบภูมิทัศน์และธรรมชาติ กล่าวคือ นอกจากสภาพทางภูมิศาสตร์ของพื้นที่แล้ว การประกอบกิจกรรมของมนุษย์ผู้อาศัยอยู่ในพื้นที่ก็เป็นองค์ประกอบ สำคัญ โดยมนุษย์ได้ใช้ภูมิปัญญาพื้นถิ่น (local wisdom) เข้าไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ธรรมชาติและสะท้อน ออกมาให้เห็นในรูปแบบของสภาพแวดล้อมสรรค์สร้าง (built environment) ได้แก่ สภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม โดยรอบ และเชื่อมโยงไปถึงพื้นที่ทำกินซึ่งมักจะเป็นพื้นที่ เกษตรกรรม ได้แก่ สวน ไร่ นา เกิดเป็นภูมิทัศน์ทางการเกษตรขึ้น (agricultural landscape) โดยส่วนใหญ่การใช้ ภูมิปัญญาพื้นถิ่นเพื่อดัดแปลงสภาพแวดล้อมให้ตอบสนอง ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในพื้นที่นั้นเกิดจากพื้นฐาน ความเข้าใจของมนุษย์ที่มีต่อจังหวะและกลไกของสภาพแวดล้อม ธรรมชาติอย่างเป็นองค์รวมโดยตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่ง ของระบบนิเวศในธรรมชาติ มิได้อยู่เหนือกว่า ส่งผลให้ ภูมิทัศน์ชุมชนที่เกิดขึ้นสะท้อนให้เห็นถึงจิตวิญญาณและธรรมชาติของพื้นที่สอดคล้องไปกับการดำรงชีวิต ของมนุษย์ผู้อาศัยได้อย่างกลมกลืน

ภูมิทัศน์ของชุมชนไทยมีการใช้ภูมิปัญญาในการปรับตัวและปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การอยู่อาศัย โดยตระหนักถึงสภาพแวดล้อมทาง ภูมิศาสตร์ที่อุดมสมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมที่เกิดขึ้นจึงมี ลักษณะเด่น คือ 'การผสมผสาน' อย่างเคารพต่อข้อจำกัดของ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ส่งผลถึงลักษณะของภูมิทัศน์ พื้นถิ่นที่ภูมิทัศน์สรรค์สร้าง (built landscape) ผสมผสานกลมกลืนไปกับภูมิทัศน์ธรรมชาติ (natural landscape) ดังเห็นได้จากลักษณะของการตั้งกลุ่มบ้านเรือนที่ผสม กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติโดยแทรกไปกับกลุ่ม ต้นไม้ที่ให้ร่มเงาร่วมกับรักษาต้นไม้ใหญ่ดั้งเดิมในพื้นที่ เพื่อสร้างร่มเงา และเว้นพื้นที่เปิดโล่งโดยรอบบริเวณสิ่งปลูกสร้างเท่าที่จำเป็น ตลอดจนเลือกทิศทางการวางตัวเรือนที่ สอดคล้องต่อแรงของธรรมชาติทั้งแรงน้ำและแรงลม ในส่วนของภูมิทัศน์ที่อยู่ถัดออกมาจากชุมชนจะเป็นภูมิทัศน์ที่เกิด จากการทำเกษตรกรรม ได้แก่ การทำนา สวนผลไม้ สวนยาง ซึ่งมักจะพบการทำสวนยางในพื้นที่สูงหรือเชิงเขา โดยฝัคนามักจะอยู่ติดกับกลุ่มบ้านเรือนและ

บางครั้งจะถูกสลับด้วย พื้นที่สวนผสมหรือสวนยาง เมื่อพิจารณาภูมิทัศน์ภายในหมู่บ้านของชุมชนพบว่าไม่สามารถบอกขอบเขตของอาณาบริเวณบ้านแต่ละหลังได้อย่างแน่นอน เนื่องจากมีลักษณะการซ้อนทับของการใช้พื้นที่เปิดโล่งระหว่างบ้านในการทำกิจกรรมที่หลากหลาย โดยไม่มีการแสดงความเป็นเจ้าของพื้นที่ที่ชัดเจน แสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชุมชนที่ถ้อยที ถ้อยอาศัยและพึ่งพากันตามแบบอย่างชุมชนเกษตรกรรม ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดลักษณะเฉพาะของภูมิทัศน์พื้นถิ่น คือ ลักษณะทางภูมิศาสตร์ และวิถีของชุมชนเกษตรกรรมในพื้นที่สะท้อนออกมาในรูป ของพื้นที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างสมาชิกในชุมชนและมีความเป็น “ ถิ่นที่ ” (place) อย่างชัดเจน ในขณะที่อิทธิพลของวัฒนธรรมอิสลามนั้นจะแสดงออกอย่างชัดเจนผ่านลักษณะสถาปัตยกรรมประเพณีและหลักการดำเนินชีวิตของชุมชน สอดคล้องกับหลักของการอยู่อาศัยแบบเคารพต่อธรรมชาติ อิทธิพลของวัฒนธรรม เหล่านี้จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้ต้องการปลูกสร้างเรือนจะหักล้างบางเป็นบริเวณจำกัดแต่พอเพียง โดยตัดต้นไม้เท่าที่จำเป็นรักษาต้นไม้ใหญ่ในพื้นที่เอาไว้สร้างเรือน ในที่สูงที่เป็นโลกหรือเนินและหลีกเลี่ยงการสร้างเรือนคร่อมทางน้ำ แต่จากการสำรวจพบว่า ในปัจจุบันความเชื่อเหล่านี้ โดยเฉพาะในด้านการวางผังบริเวณตัวเรือนและในระดับหมู่บ้าน ได้ลดน้อยลงไม่มีใครยึดถือเนื่องจากสภาพแวดล้อมและวิถี การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้คนมุ่งเน้นการพัฒนาสภาพ ที่อยู่อาศัยให้ดีขึ้นตามหลักสมัยใหม่โดยหน้าบ้านจะหันหน้า ไปยังถนนที่ตัดผ่านเป็นหลัก พื้นที่เปิดโล่งโดยรอบบริเวณตัวเรือนหรือที่เรียก กันว่า ' ลานบ้าน ' มีลักษณะเป็นพื้นทรายตามธรรมชาติและ จะได้รับการปิดกวดให้เรียบและสะอาดอยู่เสมอ ลักษณะพื้นดินเช่นนี้ น้ำฝนหรือน้ำจากการใช้สอยจากเรือนสามารถซึม ผ่านลงใต้ดินได้สะดวก พื้นที่บริเวณรอบตัวเรือน ที่โล่งเรียบจึงเป็นพื้นที่อเนกประสงค์เหมาะแก่การประกอบ กิจกรรมในการอยู่อาศัย จากการสำรวจและสัมภาษณ์ผู้อยู่ อาศัยพบว่า กิจกรรมที่เกิดขึ้นมีหลากหลาย ได้แก่ การเลี้ยง สัตว์ การฆ่าฟัน การทำงานไม้ การซ่อมแซม ซ้ำวของเครื่อง ใช้ทางการเกษตร เช่น แห อวน การปลูกพืชผัก สวนครัว การตากอาหารและแผ่นยาง ตลอดจนการจัดงานเลี้ยงรื่นเริง ในโอกาสต่าง ๆ หรือการรวมกลุ่มเล่นกันของเด็ก ๆ เป็นในบางชุมชนที่มีกลุ่มบ้านเรือนรวมตัวกันอยู่หนาแน่น ปานกลาง ล้อมรอบด้วยนาข้าวหรือสวนยางถัดออกไปจากการสำรวจพบว่า ระหว่างเรือนจะมีแนวของไม้พุ่ม ขนาดเตี้ยถึงปานกลางสลับกับต้นไม้สูงให้ร่มเงาปลูกไว้เป็นบริเวณโดยรอบเพื่อบ่งบอกอาณาเขตของบริเวณเรือนมากกว่า การป้องกันการบุกรุกอย่างจริงจัง หากเรือนใดที่อยู่ติดกัน และมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจะมีการเว้นช่องระหว่าง แนวพุ่มไม้หรือรั้วบอกอาณาเขตเพื่อความสะดวกในการไปมา หาสุกกันหรือบางครั้งจะไม่มีรั้วกัน แต่จะมีการเว้นพื้นที่ เปิดเป็นลานโล่งระหว่างเรือนเพื่อใช้เป็นที่ประกอบกิจกรรม ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่เป็นลักษณะครอบครัว ในกรณีที่กลุ่มบ้านเรือนมีการรวมตัวกัน ค่อนข้างหนาแน่น เรือนแต่ละหลังที่ตั้งอยู่ค่อนข้าง ใกล้ชิดกันจะแบ่งอาณาเขตระหว่างกันด้วยทางเดินเท้าที่เชื่อม โยงเป็นเครือข่ายตลอดทั้งหมู่บ้าน

ผลไม้และพันธุ์ไม้พื้นเมือง

ผลไม้พื้นเมืองเป็น "ผลไม้ที่ทำได้ ในท้องถิ่นนั้นๆ ตามฤดูกาล ซึ่งชาวบ้านนำมาบริโภค" โดยอาจเป็นผลไม้ป่า ผลไม้บ้านหรือผลไม้ต่างแดน ที่นำเข้ามาปลูก และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม บ้านเมืองเรานั้นนานแล้วก็ตามซึ่งผลไม้พื้นเมืองนั้น จะหาเก็บหากินง่ายไม่ว่าจะจากสวนหลังบ้าน หรือแหล่งธรรมชาติทั่วไป เช่น ริมทาง ริมห้วย ชายคลอง ธารน้ำตก ตลอดจน ในป่าในเขา ทุกสภาพป่า สภาพแวดล้อมและส่วนหนึ่งของผลไม้เหล่านี้ ก็ถูกนำมาขายตามตลาดในท้องถิ่นด้วย ความจริงผลไม้พันธุ์ ส่วนหนึ่งก็เป็นผลไม้พื้นเมือง แต่ทว่าเป็นไม้ผลที่คัดสรรแล้วว่า รสชาติดี เนื้อเยื่อ เมล็ด น้อย คนนิยม รวมถึงขายได้ราคาและน้ำหนักดีด้วยจึงมีการบำรุงพันธุ์ ผสมข้ามพันธุ์ จนได้ผลลัพท์ตามความต้องการ

ผลไม้พื้นบ้าน พื้นเมือง เมื่อเทียบกับ ผลไม้พันธุ์ พิเศษ ปลอดภัย ผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศจะเห็นข้อต่างได้ว่าผลไม้พื้นเมืองนั้นเราแน่ใจว่า ปราศจากสารพิษ จากยาฆ่าแมลงและเคมีอื่นๆ ให้ประโยชน์ แก่ร่างกาย หาง่าย ราคาไม่แพง หากซื้อจากตลาด แม้รสชาติบางครั้ง จะสู้ข้าว ชนิดเปรี้ยวก็เปรี้ยวจัด หวานก็หวานแหลม และบางครั้ง ก็ฝาดเฝื่อนอย่างมากก็ตาม

สำหรับฤดูกาล ที่จะเสาะหา ผลไม้พื้นเมือง สามารถกำหนด คร่าว ๆ ดังนี้ฤดูร้อน เดือนมีนาคม

พฤษภาคม : มะม่วง ลูกหว้า ระกำ มะปริง มะม่วงหิมพานต์ มะมุด

ฤดูฝน เดือนมิถุนายน – ตุลาคม : สมอไทย กระท้อน มังคุด ลางสาด ระกำ มะไฟ ตะขบ กะทกรก มะขาม มะเดื่อ มะกอกป่า มะกอกน้ำ มะกอกฝรั่ง มะม่วง (ข้าวเม่า) นมควาย กล้วยมูสัง ชับปลา จาก ทุเรียนเทศ ลูกหวาย สำหรับในภาคใต้ในฤดูนี้ ลองกอง ทุเรียนบ้าน เงาะบ้าน จำปาคะ หลุมพี ละไม กำไร ลูกเดียน ลูกหิ ลูกประ จะออกผล

ฤดูหนาว เดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ : มะขาม มะขามเทศ มะขวิด มะตาด จาก มะม่วง หิมพานต์ ผลไม้ที่ให้ผล ตลอดทั้งปี คือ ฝรั่งบ้าน มะยม มะขามป้อม มะดัน กล้วยต่างๆ

(ฤดูกาลผนวกที่ 2)

ผลไม้และพันธุ์ไม้พื้นเมืองถือว่าเป็นฐานทรัพยากรที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาภูมิทัศน์ ชนบท เนื่องจากเป็นเอกลักษณ์และความเป็นท้องถิ่นและสื่อถึงวิถีการดำรงชีวิตเรื่องการเงิน การใช้ประโยชน์ของคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี การนำเอาผลไม้พื้นเมืองมาช่วยในการจัดภูมิทัศน์จะทำให้ การเกิดความเป็นเอกลักษณ์ของสารจัดภูมิทัศน์ในชนบท ทำให้มีความแตกต่างจากท้องถิ่นอื่นในการใช้พืชพรรณทำให้เกิดบรรยากาศที่มีความแตกต่าง แยกความเป็นพื้นเมืองออกมาได้อย่างเด่นชัด การชื่นชมธรรมชาติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้มีความทรงค่าของพืชพรรณแต่ละท้องถิ่น

กระถินไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Leucaena leucocephala* de Wit.

ชื่อวงศ์ : LEGUMINOSAE

ชื่อสามัญ : Ipil – Ipil , Lead Tree.

ชื่ออื่นๆ : กระถิน กระถินบ้าน กระเส็ด โศก กระเส็ดบก

ตอเบา สะตอเทศ สะตอเบา ฝักก้านดิน ฝักหนองบก กันเซด

(เขมร) กระถินดอกขาว กระถินหัวหงอก ถินน้อย กระตง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์: เป็นไม้พุ่มยืนต้นสูง 3-5 เมตร ลำต้น

แก่สีน้ำตาล ขรุขระ และมักหลุดเป็นขุยออกมา

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น ยาว 15-30 ซม. แดก

ออกเป็นช่อใบย่อย 3-10 คู่ ยาวประมาณ 10 ซม. ใบมีขนาดเล็ก

คล้ายใบมะขาม จำนวน 5-20 คู่ รูปขอบขนานปลายแหลมยาว

6-12 มม. กว้าง 1.5-5 มม. ดอกเป็นช่อขนาดเล็กเท่าหัวแม่มือ

กลมฟูสีขาวมีกลิ่นหอมเล็กน้อยผล เป็นฝักแบนยาว 12-18 ซม.

กว้างประมาณ 2 ซม. มีเมล็ด 15-30 เมล็ด สีเขียว เมื่อแก่จัด

เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล

ประโยชน์ ใบ หมักเป็นปุ๋ย ใบ ยอด ฝัก และเมล็ดอ่อนใช้เป็น

อาหารของวัว ควาย แพะ แกะ ไก่ ฯลฯ ยอดอ่อนและฝักอ่อนใช้

กินเป็นผัก ได้เมล็ดนำมาทำเป็นเครื่องประดับหลายชนิด



กระท้อน

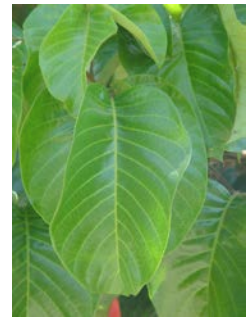
ชื่อวิทยาศาสตร์: *Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr.

ชื่อสามัญ: Sentul, Santol, Red sentol, Yellow sentol

ชื่อวงศ์: MELIACEAE

ชื่ออื่น: เตียน ล่อน สะท้อน (ภาคใต้) มะต้อง (ภาคเหนือ, อุตรธานี) มะตั้น (ภาคเหนือ) สติยา สะตอ (มาเลย์-นราธิวาส) สะโต (มาเลย์-ปัตตานี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์: ไม้ต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ไม้ผลัดใบ สูง 15-40 เมตร ต้นเปลาตรง แตกกิ่งต่ำ เปลือกสีเทาอมน้ำตาล กิ่งเรียบ ใบแก่จัดสีแดงอิฐหรือสีแดง ใบช่อยาว 20-40 ซม. ช่อดัดเรียงสลับเวียนกันไป ใบปลายช่อเป็นใบเดี่ยว ดอกช่อ ออกรวมเป็นช่อ ไม่แยกแขนงตามปลายกิ่ง ช่อยาว 5-15 ซม. มีขนนุ่มทั่วไป ดอกเล็ก สีเหลืองอ่อน หรือเขียวอ่อนอมเหลือง ดอกสมบูรณ์เพศ กลิ่นหอมอ่อนๆ ผล กลมหรือแป้น อูมน้ำ ผลอ่อนสีเขียว แก่จัดสีเหลือง เมล็ดรูปไต เรียงตามแนวตั้ง 5 เมล็ด ออกดอกเดือน มกราคม - มีนาคม และเป็นผลเดือน มีนาคม - พฤษภาคม



ขนุน

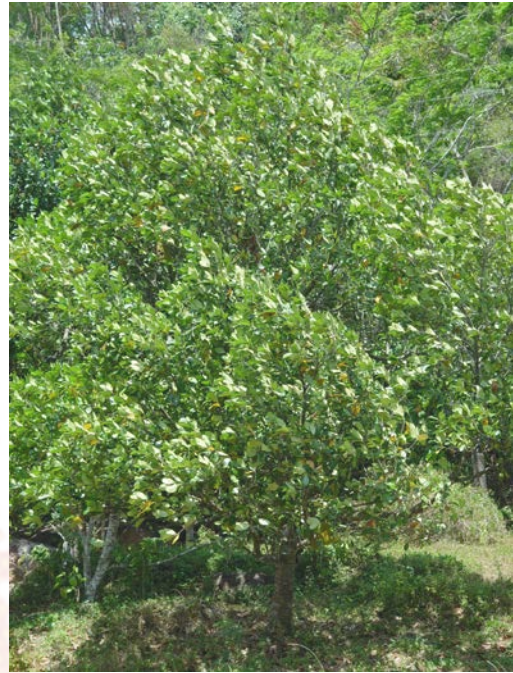
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Artocarpus heterophyllus* Lam.

วงศ์ : MORACEAE

ชื่อสามัญ : Jackfruit Tree

ชื่ออื่น ๆ : มะหนูน หมักหมี่ หมากกลาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 15 - 30 เมตร ลำต้นและกิ่งเมื่อมีบาดแผลจะมีน้ำยางสีขาวข้น คล้ายน้ำนมไหล ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบรูปรี ขนาดกว้าง 5-8 เซนติเมตร ยาว 10 - 15 เซนติเมตร ปลายใบหู่ ถึงแหลม โคนใบมน ผิวในด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน เนื้อใบหนา ผิวใบด้านล่างจะสากมือ ดอก เป็นช่อแบบช่อเชิงสด แยกเพศอยู่รวมกัน ดอกเพศผู้เรียกว่า "สำ" มักออกตามปลายกิ่ง ดอกเพศเมียจะออกตามกิ่งใหญ่และตามลำต้นยอดเกสรเพศเมีย เป็นหนามแหลม ส่วนของเนื้อที่รับประทานเจริญมาจากกลีบดอก ส่วนซังคือกลีบเลี้ยง ผล เป็นผลรวมมีขนาดใหญ่



แคบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sesbania grandiflora* Desv.

ชื่อวงศ์ : PAPILIONACEAE

ชื่อสามัญ : Papilionaceae

ชื่ออื่น ๆ : แคนขาว แคนนา แคนแค้น แคตุ้ย แคป่า แคบีสอ แคผา แค

เป็นไม้โตเร็ว นิยมปลูกเพื่อเพิ่ม nitrogen ให้กับดิน และใช้ไม้ทำฟืน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เป็นพืชตระกูลถั่ว เช่นเดียวกับมะขาม โสน กระถิน ใบเป็นใบรวมแบบขนนก ใบเล็กรูปไข่ยาวมน คล้ายดอกถั่ว มีฝักกลม ยาวประมาณ 10 นิ้ว คล้ายถั่วฝักยาว ส่วนที่ใช้ ดอก ยอดอ่อน เปลือกต้น ราก

สรรพคุณ : ดอก ใช้เป็นอาหารเหมือนผักทั่วไป

ยอดอ่อน ใช้รักษาไข้หัวลม

เปลือกต้น จะมียาพิษ ใช้รักษาอาการท้องเดิน แต่ถ้ากิน

มากๆ อาจจะทำให้เจียนได้

ราก นำน้ำจากรากมาผสมกับน้ำผึ้ง ใช้เป็นยาขับเสมหะ

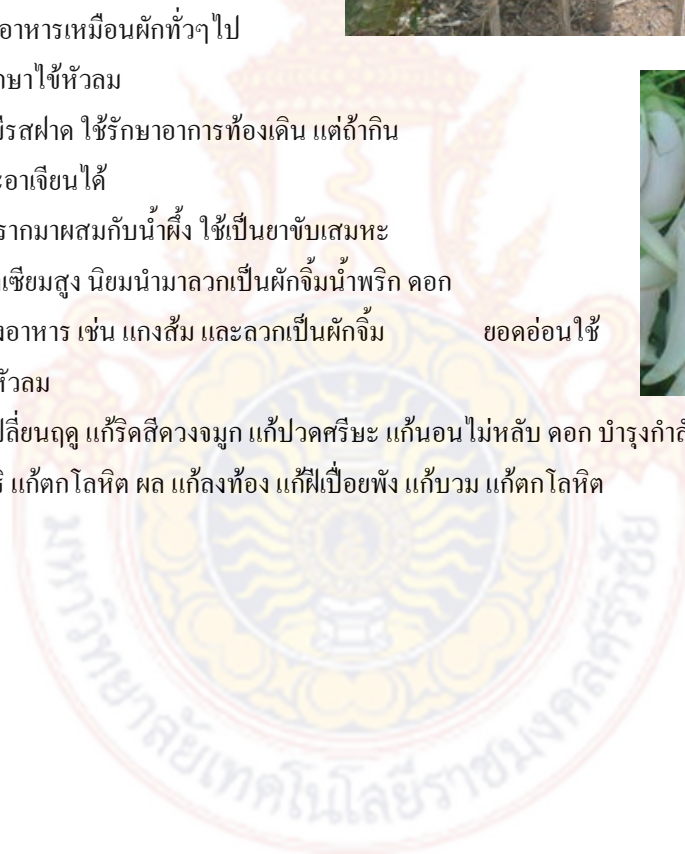
- ยอดแคมีแคลเซียมสูง นิยมนำมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก ดอก

แค นิยมใช้ปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม และลวกเป็นผักจิ้ม ยอดอ่อนใช้

รับประทาน แก้ไข้หัวคั่วลม

ข้อมูลอื่น ๆ : ใบแก้ไขเปื่อยถูด แก้วริดสีดวงจุมก แก้ปวดศีรษะ แก่นอนไม่หลับ ดอก บำรุงกำลัง เจริญอาหาร แก้

ลงท้อง แก้บวม แก้พยาธิ แก้ตกโลหิต ผล แก้ลงท้อง แก้ฝีเปื่อยพัง แก้บวม แก้ตกโลหิต



จี้เหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cassia siamea* Lamk.

ชื่อวงศ์ : Leguminosae

ชื่อสามัญ : Cassod tree, Thai copperpod

ชื่อท้องถิ่น : จี้เหล็กแก่น, จี้เหล็กบ้าน, จี้เหล็กหลวง,
จี้เหล็กใหญ่, ผักจี้, แมะจี้เหละพะโคะ,

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : จี้เหล็ก เป็นไม้ยืนต้นขนาด

กลาง สูง 8-15 เมตร เรือนเป็นยอด เป็นพุ่มแคบทึบ สีเขียว
เข้ม เปลือกต้นสีเทาปนน้ำตาล มีรอยแตกตามยาวของ ลำ
ต้น เป็นร่องตื้น ใบเป็นใบประกอบ ยาว 20 เซนติเมตร มีใบ
ย่อย 7-16 คู่ รูปร่างใบเป็นขอบขนาน ปลายมนเรียว ไม่มีขน
ใบอ่อนมีสีน้ำตาลอมเขียว ดอกสีเหลืองออกเป็นช่อใหญ่
ตามปลายกิ่งช่อหนึ่ง มีมากกว่า 10 ดอก กลีบดอก และกลีบ
รองขนาดเท่ากัน ร่วงง่าย เส้นผ่าศูนย์กลางของดอก ประมาณ
2.5-4 เซนติเมตร ผลเป็นฝักแบน แคมก่อนข้างหนา สีน้ำตาล
คล้ำ

สรรพคุณ : - แก้อาการท้องผูก การที่ส่วนต่าง ๆ ของจี้เหล็ก
ช่วยแก้อาการท้องผูกได้ เพราะมีสารสำคัญพวกแอนทราควิ
โนนหลายชนิดออกฤทธิ์เป็นยาระบาย

- ช่วยเจริญอาหาร การที่ใบและดอกจี้เหล็ก ช่วยเจริญอาหาร
ได้เพราะมีสารที่มีรสขม จึงช่วยกระตุ้นทำให้อยากอาหาร

- ช่วยให้อ่อนหลับ การที่สารสกัดด้วยเหล้าโรงของใบอ่อน และ ดอกตูมแห้งของจี้เหล็ก
สามารถช่วยให้อ่อนหลับได้ เพราะมีสารพวกอัลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กดประสาท

ส่วนกลางช่วยให้อ่อนหลับ แต่ไม่ใช่ยานอนหลับโดยตรง

ประโยชน์ทางยา : เปลือก แก้วริดสีดวง

ใบ แก้วระดูขาว แก้วนี้่ว ขับปัสสาวะ

ดอกตูม และ ใบอ่อน มีสรรพคุณระบายอ่อนๆ

ดอก ทำให้อ่อนปัสสาวะ แก้วหืด ล้างศีรษะ แก้วรังแค กระจกั แก้วร้อนใน กระจกักระสาย

แก่น แก้วไฟราดิพิการ แก้วใช้ทำให้ตัวเย็น แก้วแสบตา แก้วกามโรด แก้วหนองใน



มะม่วง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mangifera indica* Linn.

ชื่อวงศ์ : ANACARDIACEAE

ชื่อสามัญ : mango

ชื่อพื้นเมือง : หมากม่วง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : มะม่วงเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 10 – 30 เมตร ใบ ใบเดี่ยวสีเขียว ขอบใบเรียบ ฐานใบมน ปลายใบแหลม ดอก เป็นช่อ กิ่ง ดอกมี 5 กลีบ เกสรสีแดงเรื่อๆ ดอกออกช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ ช่วงฤดูร้อนจะติดผล ผล ยาวประมาณ 5 – 20 ซม. กว้าง 4 – 8 ซม. ลูกสีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือเหลืองส้ม มีเมล็ด ภายใน 1 เมล็ด

สรรพคุณ : - ผลมะม่วง เป็นยาขับปัสสาวะ หรือร้อนใน แก้ คลื่นไส้ แก้บิดถ่าย เป็นเลือด และใช้เป็นยาบำรุงกระเพาะอาหาร

- ใบมะม่วง ต้มรับประทานแก้ชางตานขโมยในเด็ก แก้ลำไส้อักเสบ หรือใช้ใบสด ๆ ตำพอกบริเวณที่เป็นแผลสด เป็นชาสมานแผลสดได้

- เปลือกลำต้นมะม่วง ใช้เปลือกสด ๆ มาต้ม รับประทานเป็นยาแก้ รักษาโรคคอติด เชื้อปากอักเสบ จมูกอักเสบ



แคนา

ชื่อสามัญ: D.longissima Schum D.rheedii Seem.

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Dolichandrone rpathacea* Schum

ชื่อวงศ์: Bignoniaceae

ชื่ออื่นๆ : แคนา แคนป่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : พืชใบเลี้ยงคู่ ไม้ต้น เปลือกสีน้ำตาลใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกตรงข้าม 3-5 คู่ มีใบที่ยอด 1 ใบ ดอก ช่อแบบช่อกระจจะ (raceme) บานตอนกลางคืน กลีบดอกติดกันเป็นท่อ ปลายขยายออกเป็นรูปประฆัง แยกเป็น 5 แฉก ขอบกลีบข่น ดอกสีขาวผลเป็นฝัก การใช้ประโยชน์ : กลีบดอกบาน นำมาต้มรินน้ำขมทิ้ง เป็นผักจิ้ม หรือแกงส้มเป็นอาหารของ สัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย



เงาะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Nephelium lappaceum*

ชื่อสามัญ : Rambutan

วงศ์ :

ชื่ออื่นๆ :

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เงาะเป็นไม้ผลยืนต้นขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ ชอบอากาศร้อนชื้น อุณหภูมิที่เหมาะสม อยู่ใน ช่วง 25 – 30? C ความชื้นสัมพัทธ์สูงประมาณ 75 – 85 % ดินปลูกที่เหมาะสมควรมีค่าความเป็นกรดเป็นด่าง (ค่า pH) ของดินประมาณ 5.5 – 6.5 และที่สำคัญควรเลือกแหล่งปลูกที่มีน้ำเพียงพอตลอดปี เงาะเป็นไม้ผลที่มีระบบรากหาอาหารลึก ประมาณ 60 – 90 เซนติเมตรจากผิวดินจึงต้องการสภาพแสง ก่อนออกดอกติดต่อกัน ประมาณ 21 – 30 วัน เมื่อดันเงาะผ่าน สภาพแสงและมีการจัดการน้ำอย่างเหมาะสมเงาะจะออกดอก ช่วงพัฒนาการของดอก (ผลิดอก – ดอกแรกเริ่มบาน) ประมาณ 10 – 12 วัน ดอกเงาะจะทยอยบานจากโคนช่อไปหา ปลายช่อ ใช้เวลาประมาณ 25 – 30 วัน จึงจะบานหมดช่อ



จำปาตะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Artocarpus integer* (Thunb.) Merr.

ชื่อสามัญ : Champeak

ชื่อวงศ์ : Moraceae

ชื่ออื่น : จำปาป่า จำปากอ จำปาเขา จำปาทอง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เช่นเดียวกับขนุนและ สาเก ใบสีเขียว หน้าใบเป็นมัน ตามกิ่งอ่อนมีขนอ่อนขึ้นคลุมรอบผลคล้ายกับขนุน แต่มีขนาดเล็กกว่า ผลกลมยาวคล้ายผลพีค ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางผล 12-15 ซม. ยาว 25-30 ซม. เปลือกบาง ผลดิบเปลือกแข็ง มียางสีขาวขุ่นแทรกซึมอยู่ตามเปลือก ผลสุกเปลือกนุ่ม และมียางน้อยลง เนื้อขวงเหลว รสหวานแหลม มีกลิ่นหอมมากกว่าขนุนในแต่ขวงมีเมล็ด 1 เมล็ด ช่วงที่จำปาตะสุกอยู่ระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม ปลูกมากแถบภาคใต้ เป็นผลไม้ขึ้นชื่อของอำเภอเกาะขอม จังหวัดสงขลา และจังหวัดสตูล ขวงเนื้อของจำปาตะพร้อมเมล็ดนำมาชุบแป้งทอด คล้ายกล้วยแขก เนื้อแป้งกรอบหอมเนื้อจำปาตะ และมันด้วยเมล็ดที่สุก เนื้ออ่อน จำปาตะกินขวงเนื้อสด ๆ รสหวานจัด เนื้อละเอียดเหนียว กลิ่นหอมแรง ส่วนเมล็ดนำไปต้มกิน หรือเอามาแกงไตปลาก็ได้

คุณค่าอาหารและสรรพคุณ : จำปาตะ มีเส้นใยแบบละลายน้ำ ซึ่งเป็นเส้นใยที่สามารถจับไขมันและสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีเบต้าแคโรทีนและน้ำตาลสูง เนื้อผลอ่อน ช่วยฝาดสมาน แก้ท้องเสีย เนื้อผลสุก บำรุงกำลัง เป็นยาระบายอ่อน ๆ เมล็ด ช่วยขับน้ำมันในสตรีหลังคลอด และบำรุงร่างกาย



มะนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus aurantifolia* Swing

ชื่อสามัญ : Common Lime, Lime

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

ชื่ออื่น ๆ : มะนาว มีลิ้ว(เชียงใหม่) สีมานีบีห์(ใต้-มลายู)
(ฉาน-แม่ฮ่องสอน) ปะนอเกลล มะนอเกลละ มะเน้าต์เด
(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) หมากฟ้า ปะโห่งกลยาน
(กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) โกร๊ยะมะ(เขมร-สุรินทร์)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ต้น เป็นไม้พุ่มยืนต้น ผิวเปลือกลำต้นเรียบเกลี้ยง กิ่งก้านอ่อนมีหนาม

ใบ ออกเรียงสลับกัน ใบรูปไข่หรือรูปยาวรี ปลายใบแหลม โคนใบกลมมีปีกแคบ ริมดอกใบหยัก

ดอก เป็นช่อสั้น ๆ มีประมาณ 5-7 ดอก หรืออาจเป็นดอกเดี่ยว ดอกมีสีขาว กลีบดอก 4-5 กลีบ

ผล เป็นรูปกลม ผิวเรียบเกลี้ยง ผลอ่อนมีสีเขียวเข้ม เมื่อแก่จะมีสีเหลือง

สรรพคุณและส่วนที่นำมาใช้เป็นยา : ใช้เป็นอาหาร น้ำจากผล ใช้ปรุงรสอาหารให้มีรสเปรี้ยว ใช้ทั้งน้ำและเปลือกรับประทานกับเมี่ยง ใช้ดองไว้ปรุงอาหาร ทำน้ำผลไม้คุณค่าทางโภชนาการ น้ำมะนาวมีกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่นกรดซิตริก มาลิก วิตามินซีสูง และมีสารอื่น ๆ ผิวมะนาว มีน้ำมันหอมระเหย มีวิตามินเอ และซี มีธาตุแคลเซียมฟอสฟอรัส สูงกว่าในน้ำมะนาว มีสารที่มีรสขม และอื่น ๆ ใช้เป็นยา ใบ ต้มเอาน้ำกิน เป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ แก้ท้องอืด ท้องเสีย ช่วยขับลม และทำให้ เจริญอาหาร ผล คั้นเอาน้ำกินเป็นยา แก้

กระหายน้ำ แก้ร้อนใน บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้เลือดออกตามไรฟัน และถ่ายพยาธิ หรือผลดอกเกลือใช้เป็นยาขับเสมหะ และทำให้ชุ่มคอ เปลือกผล เปลือกผลแห้ง ต้มน้ำกินเป็นยาแก้จุกเสียด แน่นท้อง แก้ปวดท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะอาหาร และขับลม รากสด แก้ฟกช้ำจากการถูกกระแทก หรือหกล้ม แก้ปวด และแก้พิษสุนัขกัด



มังคุด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Garcinia mangostana* Linn.

ชื่อสามัญ : Mangosteen

ชื่อวงศ์ : GUTTIFERAE

ชื่ออื่น ๆ : แมงคุด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 10-12 เมตร ทุกส่วนมียางสีเหลือง กิ่งก้านแตกแขนงต่ำตั้งแต่โคนต้น เป็นพุ่มเจดีย์หนาแน่น กิ่งอ่อน เป็นเหลี่ยม ใบ ใบเดี่ยว ออกเป็นคู่ เป็นรูปไข่ หรือรูปวงรีแกม ขอบขนาน เนื้อในหนา ขอบเรียบผิวมัน หลังใบมีสีเขียวเข้ม ท้องใบสีอ่อนกว่าดอก ดอกสีแดงช้ำ ออกเดี่ยว ๆ หรือเป็นคู่ตามซอกใบ ใกล้ปลายกิ่ง ดอกเป็นดอกสมบูรณ์เพศหรือ แยกเพศ มีกลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลือง รูปกลม จะติดอยู่จนกระทั่งเป็นผล จำนวน 4 กลีบ ส่วนกลีบดอกนํ้าและหนามมีด้วยกัน 5 กลีบ เกสรมีสีเหลืองเป็นกระจุกอยู่ใจกลางดอกผล เป็นผลกลมขนาดย่อม ผลสุกจะเป็นสีม่วงดำ เนื้อในสีขาวนวล

สรรพคุณและส่วนที่นำมาใช้เป็นยา : ใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ใช้ดอก กินเป็นผักจิ้มคุณค่าทาง โภชนาการ เนื้อผล มีน้ำตาล และ

กรดอินทรีย์บางชนิด มีธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และอื่นๆ เปลือกผล มีสารฟลาโวนอยด์ และมีตัวฆ่าเชื้อหนองใช้เป็นยา เปลือกผล บดคั้นหรือชงแก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด แก้ไข้ท้องเสีย ผสมน้ำปูน ทาสมานแผล แก้แผลเน่าเปื่อยพุพอง แผลมีหนอง เนื้อหุ้มเมล็ด แก้ร้อนใน ยางจากผล แก้บิดท้องร่วงได้แผลหนอง เปลือกผลมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งทำให้เกิดหนอง โดยฆ่าได้ทั้งสายพันธุ์ปกติ สายพันธุ์ที่คือยา "เพนนิซิลิน" มีฤทธิ์ต้านเชื้อโรคผิวหนัง ใช้รักษาแผล เป็นหนองสิ่ว ช่วยลดร่องรอยต่างดํา



ล้งสาต

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aglaia domestica* Pelleg.

ชื่อสามัญ : Lansat

ชื่อวงศ์ : MELIACEAE

ชื่ออื่น ๆ : ลองกอง ล้งสาต ละชะ คุงู(มลายู)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นสีเทา มีกระสีขาวทั่วไปใบเป็นใบประกอบ ใบย่อยมีลักษณะเป็นรูปไข่ปลายใบแหลมมีสีเขียว ดอกออกเป็นช่อตามลำต้นดอกมีสีเหลืองผลรูปทรงกลมรีเล็กน้อย เป็นพวงแน่น เปลือกหน้างออ่อนสีเหลืองนวล เนื้อหุ้มเมล็ด รับประทานมากทำให้ร้อนใน

สรรพคุณและส่วนที่นำมาใช้เป็นยา : ใช้เป็นอาหาร ผลสุกอม รับประทานเป็นผลไม้ ทำแยม และทำน้ำผลไม้ คุณค่าทาง โภชนาการ เนื้อล้งสาต มีกรดอินทรีย์ มีวิตามินซี ธาตุฟอสฟอรัส และแคลเซียม และอื่นๆใช้เป็นยา เปลือกผล ต้มดื่มแก้โรคท้องร่วง แก้ปวดท้อง และใช้เผาไฟไลยุง เมล็ด ต้มดื่มแก้ไข้ และขับพยาธิ เปลือกต้น ต้มดื่มแก้โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้



ส้มโอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus maxima Merr

ชื่อสามัญ : Pomelo , Shaddock

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

ชื่ออื่น ๆ : มะขุน มะโอ (เหนือ) ลิมาบาลี (มาเลย์-ยะลา) ไกรยตะลอง(เขมร) ลังอู(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ต้นเป็น ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขาที่เรื้อน ยอดของต้น ลำต้นมีสีน้ำตาล และมีหนามเล็ก ๆ อยู่ สูงประมาณ 8 เมตร ใบ เป็นใบประกอบ มีใบย่อย 1 ใบ แผ่นใบเหมือน มะกรูด คือแบ่งใบเป็น 2 ตอน แต่ขนาดใบใหญ่ กว่า ใบหนาแข็ง มีสีเขียวแก่ มีกลิ่นหอม

ดอก ออกเป็นช่อสั้น หรือดอกเดี่ยว ตามบริเวณง่าม ใบมีสีขาว ปลายกลีบมนมี 4 กลีบ กลางดอกมี เกสร 20-25 อัน ผลรูปร่างกลมโต บางพันธุ์ตรงขั้วมีจุดสูงขึ้นมา ผิวผลเมื่อยังอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จัดเปลี่ยนเป็นสี เขียวอมเหลือง ผิวของผลไม่เรียบ ภายในผลเป็น ช่อง ๆ มีแผ่นบาง ๆ สีขาวกั้นเนื้อให้แยกออกจาก กัน เนื้อแต่ละส่วน เรียกว่า กลีบ มีรสหวานหรือหวานอมเปรี้ยว มีเมล็ดฝังอยู่ ระหว่างเนื้อมากกว่า 1 เมล็ด

สรรพคุณและส่วนที่นำมาใช้เป็นยา : ใช้เป็นอาหาร เปลือกผลสีขาว เชื่อมเป็นอาหารหวาน เนื้อผล รับประทานเป็นผลไม้ ทำยาส้มโอ ไล่ข้าวขำ ทำเมี่ยงส้มโอ และน้ำผลไม้คุณค่าทาง โภชนาการ ผิวผลนอกสุด มีน้ำมันหอมระเหย เปลือก ผลสีขาว มีสารเพคตินสูง ธาตุฟอสฟอรัส แคลเซียม และอื่น ๆ เนื้อผล มีกรดอินทรีย์ วิตามินซี เอ และบี มีธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และสารอื่น ๆ ใช้เป็นยา ใบ แก้ปวดข้อ ท้องอืดแน่น แก้ปวดหัว ดอก แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ปวดกระบังลม ขับเสมหะ และขับลม ผล แก้เมาสุรา ขับลมในกระเพาะอาหาร ช่วยเจริญอาหาร เปลือกผล ขับลม ช่วยขับเสมหะ แน่นหน้าอก ไอ ปวดท้องน้อย ไล่เลื้อน หรือดื่มน้ำอบแก้ คัน และตำพอกฝี เมล็ดแก้ไล่เลื้อน แก้ปวด ท้อง ราก แก้หวัด แก้ไอ แก้ปวดกระเพาะ อาหาร และไล่เลื้อน



มะม่วงหิมพานต์

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Anacardium occidentale*

ชื่อสามัญ :

ชื่อวงศ์ : ANACARDIACEAE

ชื่ออื่น ๆ : กาหยู, ยาร่วง, เล็ดล่อ, หัวครก

ลักษณะทั่วไปทางพฤกษศาสตร์ : หิมพานต์เป็นไม้ผลยืนต้นตระกูลเดียวกับมะม่วงมีขึ้นอยู่ทั่วไปใน ประเทศที่มีอากาศร้อน และฝนตกชุก จัดเป็นไม้ผลัดใบสูง 6-12 เมตร แต่กิ่งก้านสาขาเป็นพุ่มกว้างออกไปโดยรอบ 4-10 เมตร กิ่งทอดยาวแผ่ออกข้างจากกิ่งใหญ่ หรือส่วนโคนของกิ่งใหญ่ ถ้าปล่อยตามธรรมชาติจะไม่มี กิ่งแขนงเกิด แต่ถ้าได้รับการตัดแต่งหรือบังคับก็จะมีกิ่งแขนงแตกออกตามทิศทางที่เราต้องการ ได้ มีใบหนากล้ารูปไข่ ปลายใบป้อม

โคนใบแหลมยาว 10-12 เซนติเมตร กว้าง 5-7.5 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ส่วนคอกนั้นออกช่อดอกที่ปลายกิ่ง ช่อดอกยาว 15-25 เซนติเมตร แต่ละดอกตอนแรกมีสีเขียวซีด แล้วเปลี่ยนเป็นสีแดงจัดมี 5 กลีบ ปลายแหลมเรียวยาว 7-15 มิลลิเมตร บางดอกมีแต่เกสรตัวผู้ บางดอกมีทั้งเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียอยู่ในช่อดอกเดียวกัน ดังนั้น การผสมพันธุ์จึงทำการผสมในช่อเดียวกัน

ผล ส่วนที่เข้าใจว่าเป็นผลของมะม่วงหิมพานต์นั้นก็คือผลวิสามัญ (accessory fruit) รูปไข่ หรือรูปลูกแพร์ ซึ่งจะเติบโต จากฐานดอกขึ้นมา ผลมะม่วงหิมพานต์นี้มีชื่อเรียกในแถบอเมริกากลางว่า maranon เมื่อสุกจะมีสีเหลืองหรือสีส้มแดง มีความ ยาวประมาณ 5-11 เซนติเมตร



ตะขบป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Flacourtia jangomas* (Lour.) Ransch

ชื่อสามัญ : East Indian plum

ชื่อวงศ์ : FLACOURTIACEAE

ชื่ออื่น: ตะขบควาย

ลักษณะทั่วไปทางพฤกษศาสตร์ : ตะขบเป็นไม้ต้นขนาดกลาง แตกกิ่งก้านสาขาที่เรือนยอดของต้น ใบเดี่ยว รูปเกือบกลม ใบเรียงสลับตรงข้ามหรือวงรอบข้อสีเขียว ดอก สมมาตรเท่ากัน ออกตามซอกใบหรือปลายยอด กลีบดอกมีมากกว่ากลีบเลี้ยง ผลมีเนื้อหลายเมล็ด รูปทรงกลม มีรสหวานแต่ฝาดเล็กน้อย สุกมีสีแดงอมดำการขยายพันธุ์เพาะเมล็ด ตอนกิ่ง ประโยชน์ ผล กินได้ เนื้อไม้ใช้ทำยาแก้ท้องร่วง บิด มูกเลือด ราก นำไปปรุงเป็นยาขับเหงื่อ



ตะขบไทย

ชื่อสามัญ: Governor plum

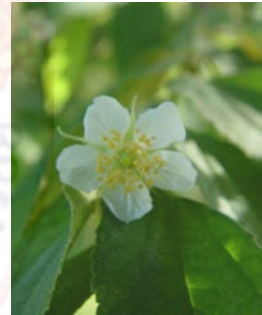
ชื่อวิทยาศาสตร์: *Flacourtia cataphracta*, Roxb.

ชื่อวงศ์: Flacourtiaceae

ชื่ออื่นๆ: มะเกว้นควาย กรบ

ลักษณะทั่วไปพฤกษศาสตร์: ตะขบไทยเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง แตกกิ่งก้านสาขาที่ยอด ใบลักษณะกลมคล้ายใบพุทรา ผลกลม โตเท่าลูกพุทรา ผลสุกสีแดงอมดำ การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดปลูก

ประโยชน์ทางสมุนไพร ราก ใช้เป็นยาขับเหงื่อ ยาขับเสมหะ เนื้อไม้ ใช้ปรุงเป็นยาแก้ท้องร่วง แก้บิด มูกเลือด น้ำตะขบไทยน้ำตะขบไทย ใช้เป็นยาขับหืด แก้ท้องร่วง และรักษาโรคผิวหนัง



มะกอกป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Spondias pinnata* (L.f.) Kurz

ชื่อสามัญ : Hog Plum

ชื่อวงศ์ : ANACARDIACEAE

ชื่ออื่น: กราไฟ้ ฝ้าย (กะเหรี่ยง กาญจนบุรี) กอกกุก กุก (เชียงใหม่) กอกเขา (นครศรีธรรมราช) กอกหมอง (ชานภาคเหนือ) ไพแซ (กะเหรี่ยง เชียงใหม่)

ลักษณะทั่วไปทางพฤกษศาสตร์ : มะกอกป่าเป็นไม้ต้น ผลัดใบ สูง 5–25 ม. เปลือกต้นสีเทาอ่อนข้างเรียบ ใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ ก้านใบยาว 5–25 ซม. มีใบย่อย 4–6 คู่ แผ่นใบย่อยรูปขอบขนาน หรือรูปรี กว้าง 1.5–10.5 ซม. ยาว 4–26 ซม. ปลายแหลม หรือเรียวแหลม โคนกลม หรือมนเบี้ยว ขอบเรียบ หรือเป็นคลื่น เส้นแขนงใบย่อย 10–24 คู่ ปลายเส้นจรดกันเป็นเส้นขนานขอบใบ ก้านใบย่อยยาว 0.2–0.7 ซม. ดอก เล็ก สีขาว ออกเป็นช่อที่ปลายยอด ผล รูปรี หรือรูปไข่แกมรูปขอบขนาน กว้าง 2.5–3.5 ซม. ยาว 3.5–4.5 ซม. สีเหลือง อมเขียว น้ำน้ำ เมล็ด มี 1 เมล็ด มีรอยแผลเป็น 5 รอยมะกอกป่ามีการกระจายพันธุ์ทั่วไปในป่าเบญจพรรณและป่าดิบชื้น ที่ความสูงจากระดับทะเลปานกลาง 50–500 ม.ผลมีรสเปรี้ยวอมฝาด ใช้ปรุงรสอาหาร



มะยม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Phyllanthus acidus* Skeels

ชื่อสามัญ : Star gooseberry

วงศ์ : EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น : มะยมแดง มะยมหวาน หมักยม หมากยม

ลักษณะพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูง 5 - 10 เมตร ลำต้นตรงและแตกกิ่งก้านสาขาบริเวณปลายยอด กิ่งก้านจะเปราะและแตกง่าย ผิวเปลือกของลำต้นขรุขระสีเทาปนน้ำตาล ใบเป็นใบรวม มีใบย่อยออกเรียงแบบสลับเป็น 2 แถว แต่ละก้านมีใบย่อย 20 - 30 คู่ ใบรูปขอบขนานกลมหรือค่อนข้างเป็นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ปลายใบแหลมฐานใบกลมหรือมน ขอบใบเรียบ ใบกว้าง 1.5 - 3.5 ซม. ยาว 2.5 - 7.5 ซม. ดอกออกเป็นช่อและออกตามกิ่ง ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียแยกกัน ดอกตัวผู้เกิดที่ปลายช่อไม่มีกลีบดอก กลีบเลี้ยงมี 6 กลีบ แยกกัน ดอกตัวเมียมีกลีบเลี้ยงเพียง 6 กลีบ ผลรูปร่างกลมแบนมี 3 พู ผลอ่อนสีเขียวเมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือขาวแกมเหลืองเมล็ดรูปร่างกลม เห็นเป็นร่องสีน้ำตาลอ่อน ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

ประโยชน์ทางยาสำหรับการใช้ประโยชน์ทางยา แพทย์แผนโบราณมักนิยมนำใช้รากของมะยมตัวผู้ (มะยมที่ออกดอกเต็มต้นและร่วงหล่นไปไม่ติดลูก) ในการปรุงยากล่าวกันว่ามี

คุณภาพดีกว่ามะยมตัวเมียราก สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง แก้ผดผื่นคัน ช่วยขับน้ำเหลืองให้แห้ง ประดง ดับพิษเสมหะ โลหิตเปลือกลำต้น สรรพคุณแก้ไข้ทับระดู ระดูทับไข้ใบ ปรุงเป็นส่วนประกอบของยาเขียว สรรพคุณดับพิษไข้ แก้ไข้ และใบมะยมรวมกับใบมะเฟือง ใบหมากผู้หมากเมียต้มน้ำอาบแก้พิษคัน พิษไข้หัวเหือด หัด ไข้ดำแดง ไข้สุกใส แก้คันได้ ประโยชน์ทางอาหารส่วนที่เป็นผัก/ฤดูกลาง ยอดอ่อน ใบอ่อน (ใบอ่อนสีเขียวอมชมพูหรือ ๆ) ผลมะยมแก่รับประทานเป็นผักได้ ยอดอ่อนออกมากในฤดูฝน ผลมะยมแก่ในช่วงปลายหน้าฝน และต้นหน้าหนาว รสและประโยชน์ต่อสุขภาพยอด รสฝาด รสมัน กลิ่นหอม สรรพคุณ ดับพิษไข้ แก้ไข้



มะกรูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus hystrix* DC.

ชื่อสามัญ : Leech Lime

วงศ์ : RUTACEAE

ชื่ออื่น : มะขุน มะขูด ส้มกรูด

ลักษณะพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามขนาดเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดครีป มีใบย่อย 1 ใบ เรียงสลับ รูปไข่ โดยมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ต่อกันอยู่ คอดกึ่งที่กลางใบเป็นตอนๆ มีก้านแผ่ออกใหญ่ เท่ากับแผ่นใบ ทำให้เห็นใบเป็น 2 ตอน กว้าง 2.5-4 เซนติเมตร ยาว 4-7 เซนติเมตร ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมันค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ใบด้านบนสีเขียว ใต้ใบสีอ่อน ดอกออกเป็นกระจุก 3 – 5 ดอก กลีบดอกสีขาว

เกสรสีเหลือง ร่วงง่าย มีกลิ่นหอม มีผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาว ผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัวท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ผิวจะขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุกที่ขั้ว ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

สรรพคุณทางยา ผิวผลสดและผลแห้ง รสปร่า หอมร้อน สรรพคุณแก้ลมหน้ามืด แก้วเวียน บำรุงหัวใจ ขับลม ถ้าใส่ ขับระดู ผล รสเปรี้ยว มีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ แก้น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต ใช้ระดมทำให้ผมดำ ขจัดรังแค รสเย็นจัด แก้พิษฝ้ายใน แก้เสมหะ แก้ลมจุกเสียด

น้ำมะกรูด รสเปรี้ยว กัดเสมหะ ใช้ดองขามีสรรพคุณเป็นยาฟอกโลหิตสำหรับสตรี ใบ รสปร่าหอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน และดับกลิ่นคาว



นมควาย

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Uvaria hahinii* sincl.

ชื่อสามัญ: Annonaceae

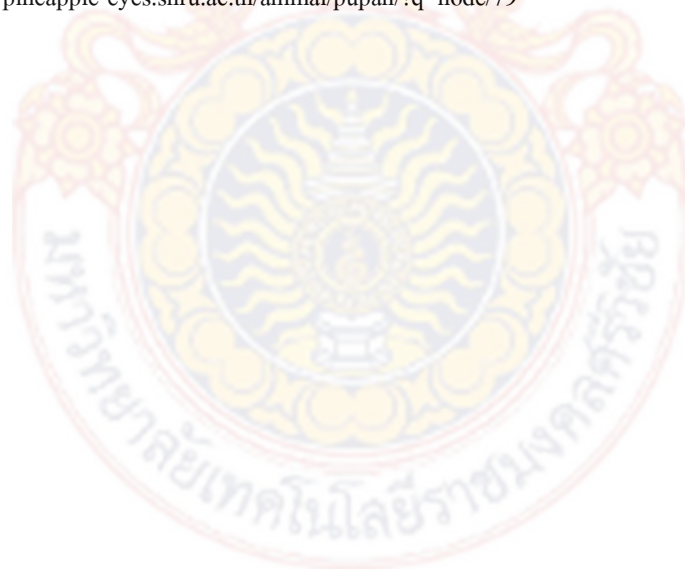
ชื่อวงศ์ : ANNONACEAE

ชื่ออื่น : บุนหาใหญ่ (เหนือ) นมควาย (ใต้) นมแมวป่า (เชียงใหม่) ห่าลิง (ตะวันออกเฉียงเหนือ) ดิงตัง (นครราชสีมา) ตีนตั่งเครือ (ศรีสะเกษ อุบล) ฟีพวน (อุรธานี) สีม่วง (ชัยภูมิ) หมากผีผ่วน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ต้นประเภท ไม้พุ่มหรือเลื้อย ลำต้นสูงได้ถึง 5 เมตร กิ่งอ่อนมีขนละเอียดสีน้ำตาลแดง ใบ ใบ เดี่ยว เรียงสลับรูปวงรีหรือรูปไข่ ผิวใบมีขนสีน้ำตาลแดงทั้งสองด้าน กว้าง 2.5-3.5 เซนติเมตร ยาว 4.5-10 เซนติเมตร ดอกออกเป็นกระจุก 2-3 ดอกที่กิ่งก้าน กลีบดอกสีแดงเข้ม กลิ่นหอมผล เป็นผลกลุ่มรูปไข่หรือไข่กลับเมื่อสุกสีแดงสด แหล่งที่พบ พบทั่วไปตามป่าเบญจพรรณ ประโยชน์ และความสำคัญ แก่นและราก ต้มน้ำดื่ม แก้ไข้ สลับใช้ซ้ำ เนื่องจากกินของแสลง ราก แก้ผอมแห้ง สำหรับสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้ หลังการคลอดบุตรและช่วยบำรุงน้ำนม ผล ต้มสมน้ำทา แก้เมื่ดผดผื่นคัน ดอกมีกลิ่นหอม ออกดอกช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์ ส่วนผลมีรสหวานรับประทานได้

งานวิจัย : นริศรา มาตรา และธีระวัฒน์ สงค์แก้ว

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://pineapple-eyes.snru.ac.th/animal/pupan/?q=node/79>



ชะมวง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Garcinia cowa* Roxb.

ชื่อวงศ์ : GUTTIFERAE

ชื่ออื่น กะมวง มวงส้ม หมากโมก กานี (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ชะมวงเป็น ไม้ต้น สูง 15–30 ม.

เรือนยอดเป็นพุ่มทรงสูง เปลือกเรียบสีน้ำตาลคล้ำเกือบดำ

เปลือกชั้นในสีแดง มียางสีเหลืองซึมออกมาเป็นเม็ดๆ ใบ

เดี่ยว เรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปรีแกมรูปใบหอก ถึงรูปขอบ

ขนานแกมรูปใบหอก กว้าง 2–3.5 ซม. ยาว 6–15 ซม. เรียว

ไปทางปลายและโคนใบ ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน เส้น

แขนงใบบางไม่เด่นชัด ก้านใบยาว ดอก เล็ก สีเหลืองนวล

ถึงชมพู หรือแดง ออกเป็นกระจุกตามง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง

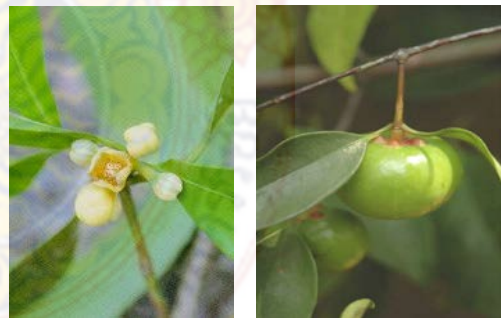
ผล รูปกลม หรือรูปกลมแกมรูปไข่ กว้าง 2.5–3 ซม. ยาว

ประมาณ 3 ซม. สุกสีเหลืองส้ม มีกลีบเลี้ยงขนาดใหญ่ 4 กลีบ

ปิดขั้วผล

ชะมวงมีการกระจายพันธุ์ทั่วไปในป่าดิบชื้นที่ลุ่มต่ำและ
ในป่าพรุทางภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงใต้ ที่ความสูงจาก
ระดับทะเลปานกลาง 800–900 ม. ในต่างประเทศพบที่อินเดีย
พม่า และมาเลเซีย ออกดอกเดือนกุมภาพันธ์–มิถุนายน ผลแก่
เดือนเมษายน–พฤษภาคม

รากแก้ไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ถอนพิษไข้ แก้บิด ดับให้ยางสีเหลืองใช้ข้อมผ้า ใบและผลเป็นยาระบาย กัด
ฟอกเสมหะ แก้อาการพิการ แก้ไอ ฟอกโลหิต ใบอ่อนสีแดงมีรส
เปรี้ยวกินได้



สะตอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Parkia speciosa*

ชื่อสามัญ :

ชื่อวงศ์ : LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE

ชื่ออื่น : กะตอ สะตอ ตอดาน ตอข้าว (ภาคกลาง ภาคใต้)

ปะตา ปัดเต๊ะ (มลายู - ยะลา-ปัตตานี) ปาไต (มลายู-สตูล)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ มีความสูงเฉลี่ย 30 เมตร ต้นสูงชะลูดขึ้นไปแล้วแตกกิ่งก้านเป็นพุ่ม แผ่กว้าง ลำต้นเรียบ ดอกเป็นสะเก็ดเล็กน้อย มีสีน้ำตาลอ่อน ลักษณะใบเป็นใบประกอบคล้ายขนนก ใบแขนงมี 14-18 คู่ ใบย่อยมีขนาดเล็กกว้าง 1.5-2.2 มิลลิเมตร ยาว 5-9 มิลลิเมตร ปลายใบบนฐานใบค้ำนอกเบี้ยวเป็นดั่งลักษณะดอกเป็นดอกช่อรวมกัน เป็นกระจุกคล้ายกระถิน มีขนาดเล็กมาก ติดเป็นช่อกลม ช่อดอกห้อย แต่ละดอกมีก้านดอกและมีใบประดับรอง ดอกจะออกเดือนเมษายน ลักษณะผลหลังจากออกดอก 70 วัน จะสามารถเก็บฝักได้ ฝักกว้าง 3-5 เซนติเมตร ยาว 35-45 เซนติเมตร ฝักบิดเป็นเกลียวห่าง ฝักอ่อนมีสีเขียว พอแก่จะเป็นสีดำ เมล็ดรูปรีเกือบกลมเรียงตามขวางกับฝัก เมล็ดมีขนาด 22-25 มิลลิเมตร ยาว 15-20 มิลลิเมตร

สรรพคุณทางยา : ประโยชน์เมล็ด ใช้รับประทานเพื่อขับปัสสาวะ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด กินเป็นประจำช่วยป้องกันโรคเบาหวาน และใช้กินเป็นผักเหนาะ ยอดใช้รับประทานเป็นผักเหนาะ



เนียง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Archidendron jiringa Nielsen

ชื่อพ้อง : Pithecellobium lobatum Benth.,

P. jirmiga (Jack) Prain ex King

วงศ์ : Fabaceae

ชื่ออื่นๆ : ขาวแดง คะเนียง ชะเนียง ชะเอียง เจ็ง โกล ตานิงิน เนียง เนียงใหญ่ เนียงนก ผักหละตัน พะเนียง มะเนียง มะเนียงหย่อง ยริงหรือยือริง ยินกิง หย่อง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ลำต้นเป็นไม้ต้น ไม้ผลัดใบขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูงถึง 15 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลมใหญ่แน่นทึบ คลุมลำต้นไว้เป็นส่วนใหญ่ เปลือก เรียบสีเทาหรือน้ำตาลอ่อนปนเทา

ใบ เป็นช่อแบบขนนกสองชั้น ก้านช่อยาว 1.5-8 ซม. ที่ปลายก้านช่อมีช่อใบแขนงด้านข้าง 1 คู่ ติดตรงกันข้ามช่อใบแขนงยาว 8-29 ซม. แต่ละช่อมีใบย่อย 2-4 คู่ ขึ้นตรงกันข้าม ใบย่อยรูปมนแกมรูปขอบขนาน ขนาดแตกต่างกัน กว้าง 3-9 ซม. ยาว 3-20 ซม. ปลายใบเรียวแหลมฐานใบมนและเบี้ยว

เล็กน้อย แผ่นใบเกลี้ยงไม่มีขน ดอกสีขาว ขนาดเล็กจำนวน 3-6 ดอก ออกบนช่อกลมเล็กๆ ซึ่งแตกแขนงมาจากช่อใหญ่ ยาว 7-18 ซม. ช่อดอกโปร่งออกตามง่ามใบของใบแก่ที่หลุดร่วงไปแล้วกลีบรองกลีบดอกเล็กมาก มี 5 กลีบ โคนกลีบติดกัน กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลแบนยาว รูปบรรทัด มีส่วนคอดเว้าระหว่างเมล็ด กว้างประมาณ 3-5 ซม. ตัวฝักบิดเวียนเป็นเกลียวไปทางเดียวกัน ผิวสีน้ำตาลคล้ำหรือสีน้ำตาลอมม่วง ฝักแก่ผนังจะแตก้าออก ผนังหนาคล้ายแผ่นหนังขอบขึ้นตามชายป่าดิบชื้นทางภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงใต้ และยังพบขึ้นห่างๆ ตามชายป่าดิบ บนพื้นที่ที่ค่อนข้างชุ่มชื้นใกล้ลำธารบนเทือกเขาตะนาวศรีทางภาคตะวันตกเฉียงใต้

]



สาธุ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Metroxylon sago Rottb.

ชื่อสามัญ : Sago palm

ชื่อวงศ์ : Marantaceae

ชื่ออื่นๆ : สาธุ (มลายู-ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : สาธุเป็นพืชที่มีอายุอยู่ได้หลายฤดูฝน ลักษณะใบคล้ายใบคล้า ต้นคล้ายต้นจิง ต้นสูง ๖๐-๑๘๐ ซม. ขึ้นอยู่เป็นกอ หัวเล็กยาว แผ่กว้างลึก อีกชนิดหนึ่งต้นและใบคล้ายพุทธรักษา หัวสั้นใหญ่ มีหัวน้อย อยู่ไม่ลึกสาธุ เป็นพืชเนื้ออ่อนมีอายุอยู่ได้ปลายฤดู มีหัวซึ่งเกิดจากลำต้นใต้ดินโดยหัวขยายตัวอยู่ใต้ระดับดิน หัวใหญ่ กลม ยาว ขนาดของหัว ๒.๕ ซม. ยาว ๒๐-๔๕ ซม. ใบเป็นชนิด แลนซีโอเลต (lanceolate) เหมือนใบคล้า ดอกสีขาว เป็นช่อแผ่ เมล็ดสีแดงแต่ไม่ก่อติดเมล็ด แหล่งที่ปลูกสาธุมาก ได้แก่ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เช่น จังหวัดนครราชสีมา ขอนแก่น เป็นต้น

ประโยชน์ : แป้งสาธุ นับเป็นคาร์โบไฮเดรตที่บริสุทธิ์ที่สุดในบรรดาคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากธรรมชาติและมีความเหนียวสูงที่สุด การวิเคราะห์หัวสาธุ ประเภท “เครโอล” ประกอบด้วยความชื้นร้อยละ ๖๕.๑ เถ้าร้อยละ ๑.๔ ไขมันร้อยละ ๐.๑ เส้นใยร้อยละ ๑.๓ โปรตีนร้อยละ ๑.๐ แป้งร้อยละ ๒๑.๗ สำหรับหัวสาธุประเภท “แบนานา” ประกอบด้วยความชื้นร้อยละ ๗๒.๐ เถ้าร้อยละ ๑.๗ ไขมันร้อยละ ๐.๑ เส้นใยร้อยละ ๐.๖ โปรตีนร้อยละ ๒.๒ แป้งร้อยละ ๑๕.๔ แป้งสาธุประกอบด้วยเม็ดขาริ ยาวประมาณ ๑๕-๓๐ ไมครอน พวกแบนานา มีเม็ดแป้งใหญ่กว่าพวกเครโอล เล็กน้อย ส่วนใหญ่ใช้หัวทำแป้ง ซึ่งเป็นแป้งที่ย่อยง่ายมาก ส่งออกสู่ตลาดเป็นแป้งผล สีขาว เรียก “แป้งสาธุ” นิยมใช้เป็นอาหารทารก และทำอาหารอย่างอื่น เช่น ขนมปัง ขนมต่าง ๆ แพทย์ให้คนป่วยด้วยโรคลำไส้รับประทาน แป้งสาธุ นอกจากนี้เราใช้แป้งสาธุทำ “ผงแบเรียม” (barium meals) และใช้ในอุตสาหกรรมยา ทำแป้งขัดหน้า ทำกาวและทำ กระจกที่ใช้กับคอมพิวเตอร์ หัวสาธุใช้เป็นอาหาร โดยต้มหรือเผาเสียก่อน หัวสดนำมาไม่จะได้แป้งสาธุใช้ทำขนมได้ดี ใบและต้น สาธุใช้ในการบรรจุหีบห่อได้ กากที่เหลือจากการทำแป้งแล้วใช้เป็นอาหารสัตว์และทำปุ๋ย คนไทยต้มหรือหนึ่งสาธุรับประทาน เป็นของหวาน แต่ปริมาณสาธุที่ใช้เป็นของหวานมีไม่มากนัก

เทียน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Azadirachta excelsa* (Jack) Jacobs

ชื่อสามัญ : Meliaceae

ชื่อวงศ์ :

ชื่ออื่น ๆ : ต้นเทียน ไม้เทียน สะเดาช้าง สะเดาเทียนสะเดาใบใหญ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์เป็นไม้ยืนต้นสูงไม่มีกิ่ง ขนาดใหญ่ เมื่ออายุน้อย เปลือกต้นเรียบ เมื่ออายุมากเปลือกจะแตก เป็นแผ่นร่อนสีเทาปนดำ ใบเป็นใบประกอบ ขอบใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ไม้เขียวไม่ได้สัดส่วน ปลายใบแหลม สีเขียวเป็นมัน ออกดอกเป็นช่อตามงาใบหรือปลายกิ่ง ดอกบานสีขาว ผลทรงกลมรี ผลแก่สีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง

ประโยชน์ : การใช้งานตามภูมิทัศน์ ให้ร่มเงา ปลูกในพื้นที่กว้าง เช่น สวนสาธารณะ ริมนอน ให้ช่อดอกสวยงาม



ภาคผนวก 2 ไม้ผลและพันธุ์ไม้พื้นเมือง

1. มะม่วงหิมพานต์, กาหยู, ยาร่วง, เล็ดล่อ, หัวครก

ไม้ร้อยชื่อ ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนตั้งแต่ราก ลำต้น ใบ ผล และเนื้อในเมล็ด ผลสุกมีรสหวาน หอมแปลก ๆ ที่คนรุ่นเก่าโปรดปราน เนื้อใน เม็ดคั่วหรืออบกินอร่อย ให้พลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูงกว่าผลไม้ชนิดใด ถ้าอยากชิม ผลอย่าไปซ้กว่าเดือนเมษายน



2. มะดัน

ไม้ป่าที่นำมาปลูกกันทั่วไปให้ผลตลอดปี จะ กินผลดิบหรือดองก็ได้ สรรพคุณ บำรุงโลหิต ขับเสมหะ ระบายอ่อน ๆ



3. ตะขบ

พื้นเพเดิมว่ากันว่าเป็นของอเมริกาใต้ แต่กลาย มาเป็นยอดผลไม้ของเด็กไทย ปลูกทั่วไปแต่ เชียงใหม่ยันนราธิวาสนานแล้ว ผลดิบสีเขียว สุกเปลี่ยนเป็นสีแดง และเมื่อสุกเต็มที่จะมีสี ม่วงคล้ำ รสหวานจัด ให้ผลตลอดปี



4. มะม่วงเบา

มะม่วงพันธุ์เล็ก วางขายเป็นพวงตามตลาดปักษ์ใต้ พวงละ 10 บาท กินกับน้ำปลาหวานดีที่สุด



5. มะกอกป่า

ผลคล้ายมะกอกฝรั่งแต่เล็กกว่า รสฝาด ช้ำลิ้น ส่วนมากกินใบและยอดใช้เหนาะขนมจีน คนอีสานผ่านผลใส่ส้มตำ สรรพคุณ แก้บิด แก้โรคลาตุพิการเพราะน้ำดีไม่ปกติ



6. กำไร, จำปูลิ

หรือมะไฟลิง ผลไม้กลุ่มมะไฟที่รสชาติพิเศษ ยามสุกเปลือกผลสีเหลืองส้มจะแตกออกง่าย ๆ เนื้อสีส้มสวยงาม ถ้าจะหากินไม่ควรเข้าหมู่บ้านต่ำกว่ากันยายน



7. ฝรั่งบ้าน, ฝรั่งจีนก

หรือ "ย่าหมู" ของคนแถบชุมพร ระนอง เป็นฝรั่งรสอร่อยที่ทุกวันนี้หากินยากเหลือเกิน



8. เงาะบ้าน

คนปักษ์ใต้กินเงาะสองสามชนิดคือ เงาะโรงเรียนกับเงาะบ้าน เงาะบ้านเป็นเงาะพื้นเมืองที่กระเถิบจากเงาะป่าหรือลูกกลวนขึ้นมาหน่อย แต่ก็ยังนับว่ามีเยื่อเนื้อไม่หวานล่อนเหมือนเงาะโรงเรียน ชาวบ้านชอบเพราะรสชาติ "ดิบ ๆ" ราคาถูก สำหรับคุณที่ไม่ใช่ชาวบ้านเสมือนเป็น "ทางเลือก" ของคนที่ไม่ชอบเหมือนใคร



9. มะเฟือง

ผลไม้รูปทรงมีติไซน์ บางต้นหวาน บางต้นเปรี้ยว แต่ผ่านกินได้ทั้งผลสุกและดิบ ฝรั่งใส่มะเฟืองใส่สลัดและอธิบายว่ารสเหมือนลูกพลัม สับปะรด มะนาว รวมกัน แถบริมน้ำโขง



กินแก้ลมแก้เสมอเนื่อง สูดอโรย

10. มะเฒ่า, ส้มเฒ่า

ไม้ขนาดกลาง พบในป่าดิบแล้งทั่วประเทศ นายแพทย์ท่านหนึ่งบอกว่า อาจมีส่วนช่วยลดไข้ โรคเอดส์ แต่ก็ต้องวิจัยกันต่อไป ผลมะเฒ่ามีขนาดใหญ่กว่าหัวไม้จืดเล็กน้อย กินผลสุกสีดำ (ตอนปลายฤดูฝน) แต่ผลดิบสีเขียวรสเปรี้ยวจัด เคี้ยว ๆ ก็ชอบ



11. ลางสาดขาว

จากเทือกเขานครศรีธรรมราช รสหวานอมเปรี้ยวแบบที่ชาวบ้านนิยม แม้ไม่อาจเทียบเคียงกับลางสาดลิปะน้อย อำเภอเกาะสมุย ที่ว่ากันว่ารสชาติดีที่สุดก็ตาม ลางสาดขาวราคาต่ำกว่าลองกองถึงสองในสาม



12. มะกอกฝรั่ง

เป็นมะกอกชนิดที่ผลได้น้ำได้เนื้อที่สุด เราพบมันได้ตามรถเข็นผลไม้ตลอดทั้งปี



13. ละไม

ญาติที่ใกล้ชิดของมะไฟ มีมากแถบยะลา ปัตตานี นราธิวาส และพบได้ทั่วไปในตลาดภาคกลาง และอีสาน ช่วงเดือนสิงหาคม



14. กะทกรก, รกช้าง

พบทั่วไปในป่าทุกประเภท โดยเฉพาะที่โล่งริมทาง ผลสุกสีเหลืองส้ม ช้างในมีเมล็ดเกาะที่ผนังด้านข้างของผล รสหวานหอม



15. กล้วยเล็บมือนาง

คนนครฯ เรียกชื่อไปคนละทางว่า "กล้วย
กินดิบ" วางขายมากรายทางช่วง อำเภอท่าแพ
จังหวัดชุมพร



16. มังคุด

พืชพื้นเมืองคาบสมุทรมลายูขึ้นได้ดีในที่ซึ่งมี
ความชื้นสูง เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ไม่กลายพันธุ์
จึงไม่จำเป็นต้องเสาะหาพันธุ์แท้ ความที่มีดก
ดีน ชาวนครฯ จึงเก็บลูกอ่อนแช่น้ำเกลือกิน
เรียกว่า มังคุดคัด



17. มะขาม

ไม้มงคลอายุยืน มีอยู่ทั่วทุกภาคของไทย ฝัก
อ่อนรสเปรี้ยวจัด บางคนชอบเก็บมาจิ้มกะปิ
สรรพคุณ ดีต่อสุขภาพเหงือกและฟัน เป็นยา
ระบายอ่อน ๆ



18. มะขามป้อม

ชอบปลูกตามวัดหรือโรงเรียน คนเดินป่ารู้จักดี
เพราะตอนกินรสฝาด พอกลิ่นน้ำลายหรือดื่ม
ตามจะชุ่มคอ
สรรพคุณ คล้ายกับสมอไทย



19. ตะลิงปลิง, มุงมั่ง (เกาะสมุย)

ฝัก-ผลไม้ ที่อยู่ตรงกลางระหว่างมะเฟืองกับ
มะดัน กินดิบแบบมะเฟืองได้ แต่นิยมใช้
ประกอบอาหารคาว และขึ้นชื่อสื่อชาในการดื่
น้ำพริก
สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงกระเพาะ
อาหาร ลดไข้



20. ชับพลา, พลับพลา

ไม้ป่าจากกระบี่ พอสุกสีด้าจะหวานเด็ก ๆ เก็บ
ลูกสดใส่ปิ่นกระบอกไม้ไผ่ได้เช่นกัน เรียกว่า
"จับโป่ง"



21. ลองกอง

ผลไม้พื้นเมืองสกุลนี้ที่มีหน้าตาคล้ายกันมีอยู่
ไม่น้อยกว่าหกชนิด ฉะนั้นก่อนควักกระเป่าพึง
ระวังให้จงหนัก ลองกองเมื่อบีบ (ปอก) แพบ
ไม้พบบาง เนื้อแต่ละกลีบจะล่อน ไม่มีเยื่อหุ้ม
เนื้อ รสหวาน เม็ดน้อยมาก



22. หลุมพี

น้อยคนจะมีโอกาสเห็นต้นและผล เพราะขึ้นอยู่
ตามป่าพรุ ป่าที่ราบต่ำ คล้ายระกำ แต่เปลือกผล
มีสีแดงเลือดหมู และไม่มีหนาม รสเปรี้ยวติด
อันดับโลก นิยมนำมาดองกินจิ้มพริกเกลือ



23. หลุมพี

ปอกเปลือกแล้วสีเนื้อในคล้ายระกำ แต่มีขนาด
เล็กและกลมกว่า



24. จำปาตะ, จำปา

ที่เห็นว่าจำปาตะต่างจากขนุนชัดเจนก็คือ
สามารถปอกเปลือกโดยกรีดแล้วใช้มือจับขั้ว
ผลดึงเนื้อในรวมทั้งเม็ดให้หลุดออกมาทั้งขวง
ดังภาพ แต่ขนุนไม่สามารถทำเช่นนี้ได้



25. จำปาตะ

ทรงผลกลมยาว เปลือกผลบางและขนาดเล็ก
กว่าขนุน ขวงบางและค่อนข้างเหลว รสหวาน
แหลม กลิ่นจุนจัดกว่าขนุน เม็ดนำมาต้มเกลือ
กินหรือชุบแป้งทอดทั้งขวงทั้งเม็ด จำปาขึ้นชื่อ
คือที่สตูล และเกาะขอม สงขลา



26. ลูกสาย

จากเทือกเขานครศรีธรรมราช ขึ้นอยู่ตามริมธาร
ในป่าดิบ ผลสุกมีสีดำ เปลือกแข็งหนา เนื้อและ
รสชาติของลูกสายออกจะคล้ายลำไย แต่ร่อย
น้อยกว่า ชาวป่าบอกว่าค้างคาวแม่ไก่ชอบกิน



27. นมควาย, หมากพิฟัน (อีสาน)

ไม้เถากลุ่มเดียวกับนมวัวและกล้วยมูสัง ขึ้นใน
ป่าผลัดใบและป่าดิบแล้งทั่วประเทศ ผลสุกราว
เดือนมิถุนายน-ตุลาคม รสเปรี้ยวอมหวาน



28. ระกำ

ออกผลเป็นทะลายตามต้น บางต้นเปรี้ยว บาง
ต้นหวาน โดยคนพื้นถิ่นจะรู้ได้จากกลิ่นถ้า
หวาน พอสุกไปยืนใกล้ต้นจะหอมหวาน แต่ถ้า
เปรี้ยวจะหอมเปรี้ยว



29. ลูกก่อ

ไม้จำพวกก่อในประเทศไทย พบมากกว่า 80
ชนิด แต่ที่นิยมกินผลได้แก่ ก่อแป้น ก่อเดือย
และก่อแซะ ผลแก่ใช้เป็นอาหารได้ราวเดือน
พฤศจิกายน วิธีการคือนำเมล็ดมาต้มหรือคั่วให้
สุกแล้วกินเนื้อในเมล็ด



30. มะมุด

พืชสกุลเดียวกับมะม่วง กินทั้งผลสุกและดิบ
เหมือนกัน แต่กลิ่นหอมฉุนและเนื้อเป็นเส้น
กว่า คนใต้นิยมนำผลดิบมาฆ่าหรือแกงส้ม ผล
สุกช่วงพฤษภาคม-มิถุนายน



31. ลูกหวาย

ผลของต้นหวาย เนื้อหรือที่คนปักษ์ใต้เรียก "เขื่อ" มีน้อย รสออกเปรี้ยว ฝาด เหมาะจะกินเล่น



32. ลางสาดเขา

จากเทือกเขานครศรีธรรมราชเช่นกัน ภายนอกคล้ายลองกอง แต่สีออกน้ำตาลกว่า เปลือกค่อนข้างหนา เนื้อหวานหอม ชาวสวนมักนำมาเป็นต้นตอของลองกอง



33. ทูเรียนบ้าน

ผลเล็กกว่าทุเรียนพันธุ์และค่อนข้างกลม พบได้ทั่วภาคใต้ ในช่วงเดือนมิถุนายน-สิงหาคม เนื้อน้อย แต่รสหวานแบบที่คนใต้โปรดปรานนำไปทำทุเรียนกวนก็อร่อย



34. มะกอกน้ำ

ผลทรงยาวรี เนื้อมีรสเปรี้ยว มักนำไปดองหรือเชื่อม



35. มะขวิด

ขึ้นตามป่าเบญจพรรณทั่วไป นิยมปลูกตามบ้านสวนหรือวัด ผลกลมโตกว่ากำปั้นผู้ชาย เปลือกนอกแข็ง ขนาดเวลากินต้องเขี่ยขี้พื้น เนื้อในสีน้ำตาลไหม้ รสเปรี้ยวอมหวาน



36. มะขามเทศ

"นำเข้า" จากทวีปอเมริกามาปลูกแพร่หลายในย่านนี้ จนเหมารวมเรียกว่าเป็นผลไม้พื้นเมือง เช่นเดียวกับผลไม้หลายชนิด



37. เม็ดขนุนลำปะล่อ

ลำปะล่อเป็นไม้ที่หาดูยากอีกชนิดหนึ่ง ลักษณะผลภายนอกคล้ายขนุนแต่เล็กกว่า เปลือกมีหนามแหลมเล็ก ๆ แต่นุ่มโดยรอบ ผลภายใน



คล้ายขนุน แต่ไม่มีขวง ความจริงลำปลอเป็น
สาก แต่เป็นชนิดมีเม็ด และเจ้าเม็ดนี้ละที่เราเอา
มาต้มกิน

38. ลูกลาน

หลังจากผ่าผลก็จะได้น้ำหรือแป้งในเม็ดเป็น
ลูกกลม ๆ มักนำไปเชื่อมแบบลูกชิด



39. ลูกประ, กระ

ถิ่นกำเนิดคือเทือกเขานครศรีธรรมราช ผลมี
เปลือกแข็ง เมื่อสุกจะแตกดัง "แป๊ะปะะ ๆ" กิน
เนื้อในเม็ดของผลโดยต้มแล้วดอง ภาคกลางใช้
กั้ว



40. ลูกหยี

พันธุ์ผลใหญ่



41. ลูกหยี

ผลหยีสดหากินไม่ได้ง่ายนัก พบตามธารน้ำตก
แถบนครศรีธรรมราช สงขลา ใครมีหยีสักสอง
ต้นบนที่ดินถือว่าโชคดี เพราะราคาสูง



42. มะปริง

นิยมกินผลดิบทั้งในรูปผัก-ผลไม้ เต็ดจากต้น
สด ๆ มาเหนาะแกงเผ็ดอร่อยนัก



42. ทูเรียนเทศ, ทูเรียนน้ำ

ผลคล้ายทุเรียน แต่เปลือกไม่มีหนามแหลม จัด
อยู่ในจำพวกน้อยโหน่งลักษณะเนื้อผลและ
เมล็ดไม่ต่างจากน้อยหน่า แต่รสอมเปรี้ยว และ
ผลใหญ่กว่ามาก



43. จาก

ไม้จำพวกปาล์ม ขึ้นตามชายเลน เนื้อในขณะที่ยังไม่แข็ง มีรสหวาน กินสดได้ แต่เมื่อแก่จัดจะแข็งและมีแป้งมาก

