

# สาหร่ายบางชนิดของไทยที่รับประทานได้

## Some Edible Algae of Thailand

กาญจนพานิช ลีวโนมนต์  
Khanjanapaj Lewmanomont

คณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

### ABSTRACT

In Thailand, algae are used as food only in particular areas. The northern and north-eastern people use some species of fresh-water algae that belong to the genera *Nostochopsis* and *Spirogyra* as food. Those along the coasts of the Gulf of Thailand and Indian Ocean know how to utilize seaweeds more than people in other parts of the country.

The majority of edible marine algae are reds in the genera *Gracilaria*, *Porphyra*, *Hypnea*, *Laurencia*, and *Acanthophora*. Green algae of the genus *Caulerpa* are commonly used as food for people in the south while those in the genus *Chaetomorpha* are restrictly used only in certain area. The edible brown algae are those belong to the genera *Sargassum*, *Padina*, *Dictyota* and *Hydroclathrus*.

The algae are consumed fresh or blanched as salad vegetables or mixing with some ingredients or making soup. Besides, the red algae belong to the genera *Gracilaria*, *Hypnea*, and *Gelidium* are also used for extracting agar.

การใช้สาหร่ายเป็นอาหาร ในต่างประเทศทำกันมานานนับพันปีแล้ว ชาวจีนเป็นพวกแรกที่รู้จักนำสาหร่ายมาประกอบเป็นอาหารและยา โดยเฉพาะแก้โรคคอกพอก ประเทศที่ใช้สาหร่ายทะเลเป็นอาหารกันมาก ได้แก่ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ฟิลิปปินส์ และฮาวาย ในบรรดาประเทศเหล่านี้ ญี่ปุ่นจัดว่าเป็นชาติที่นิยมบริโภคสาหร่ายมากที่สุด จึงมีการเพาะเลี้ยงสาหร่ายทะเลกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน

ความจริงแล้วสาหร่ายให้พลังงาน หรือแคลอรีน้อย ปริมาณโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต มีอยู่ไม่สูงนัก นอกจากในบางชนิดเท่านั้น แต่ทว่ามีแร่ธาตุและวิตามิน ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เป็นต้นว่า ไอโอดีน วิตามิน A, B และ C (8)

สำหรับประเทศไทยนั้น การใช้สาหร่ายเป็นอาหาร ยังไม่เป็นที่รู้จักกันเท่าใดนัก ประชาชนบางท้องถิ่นที่รู้จักนำสาหร่ายมาประกอบอาหารรับประทาน อาทิเช่น ทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมนำ

สาหร่ายน้ำจืดสีเขียว จำพวก *Spirogyra* หรือเทา มาประกอบอาหาร ส่วนประชาชนที่อาศัยอยู่บริเวณชายทะเลทางภาคใต้ โดยเฉพาะตามเกาะต่าง ๆ รู้จักนำสาหร่ายทะเลดี และนำมาประกอบอาหารรับประทานมากกว่าประชาชนในภาคอื่น ๆ

### วิธีการ

ทำการสำรวจและเก็บตัวอย่างสาหร่ายที่ขึ้นอยู่ในธรรมชาติทั้งในแหล่งน้ำจืด และบริเวณชายทะเล และรวบรวมข้อมูล โดยการสอบถามชาวบ้านเกี่ยวกับการใช้สาหร่ายประกอบอาหารตามแบบพื้นเมือง จากจังหวัดต่าง ๆ ของประเทศไทย ดังนี้

จังหวัดชายทะเลด้านตะวันออกของอ่าวไทย ได้แก่ ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราด

จังหวัดชายทะเลด้านตะวันตกของอ่าวไทย ได้แก่ ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี สงขลา ปัตตานี และนราธิวาส

จังหวัดชายทะเลด้านมหาสมุทรอินเดีย ได้แก่ ระนอง พังงา กระบี่ ภูเก็ต ตรัง และสตูล

จังหวัดภาคเหนือ ได้แก่ ตาก ลำปาง และเชียงใหม่

จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ นครราชสีมา ขอนแก่น และร้อยเอ็ด

สาหร่ายที่เก็บรวบรวมได้นี้ ส่วนหนึ่งนำมาอัดบนกระดาษเพื่อเก็บเป็นตัวอย่างแห้ง อีกส่วนหนึ่งเก็บรักษาในน้ำยาฟอร์มาลิน 4 เปอร์เซ็นต์ สำหรับใช้ในการวิเคราะห์ชนิด

### ผลการศึกษา

จากการสำรวจและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสาหร่ายที่ใช้รับประทานได้ในภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย มีผลดังต่อไปนี้

#### สาหร่ายน้ำจืด

มี 2 ชนิด ได้แก่

*Nostochopsis* Wood

**ชื่อพื้นเมือง** — ไข่หิน, ดอกหิน

**ลักษณะ** — เป็นพวงสาหร่ายสีเขียวแกมน้ำเงิน มีลักษณะเป็นก้อนกลมหรือรี ลื่นมือ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5–2.0 ซม. เมื่อยังอ่อนผิวเรียบ โตขึ้นผิวขรุขระ ฉีกออกดูจะมีลักษณะเหมือนวุ้น

**แหล่งที่พบ** — จังหวัดเชียงใหม่ และจันทบุรี ขึ้นเกาะอยู่บนก้อนหินในลำธารน้ำไหล หรือบริเวณน้ำตก

**การใช้** — ต้มน้ำตาล รับประทานร้อน ๆ หรือต้มยำใส่เนื้อปลา ปลาร้า พริกป่น น้ำปลา มะนาว และผงชูรส

Smith (10) รายงานว่า เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2475 พบสาหร่ายที่ชาวบ้านเรียก ดอกหิน หรือไข่หินที่เชียงใหม่ ขึ้นอยู่บนก้อนหินในลำธารน้ำไหลเย็น และใส เป็นก้อนขนาดโตเต็มที่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 10–15 มม. ชาวบ้านเก็บมารับประทานโดยต้ม แล้วรับประทานกับน้ำตาลเกลือ หรือกุ้งแห้ง Smith ได้ส่งตัวอย่างไปที่ British Museum เพื่อทำการวิเคราะห์ ปรากฏว่าเป็นสาหร่ายสีเขียวแกมน้ำเงิน ในสกุล *Nostochopsis* แต่

ผู้วิเคราะห์ยังไม่แน่ใจว่าจะเป็นชนิด *Nostochopsis lobatus* Wood หรือไม่

*Spirogyra* Link

**ชื่อพื้นเมือง** — เทา, ผักไก

**ลักษณะ** — เป็นเส้นสีเขียว ขนาดเท่าเส้นผม จับดูจะรู้สึกลื่นมือเนื่องจากมีเมือก พบขึ้นอยู่ทั่วไปในแหล่งน้ำจืด มองเห็นเป็นสีเขียวปนเหลือง หรือเขียวสด เจริญเติบโตได้รวดเร็ว ถ้าขึ้นในแหล่งน้ำสะอาด ๆ สามารถเก็บมารับประทานได้

**แหล่งที่พบ** — พบในแหล่งน้ำทั่วไป ที่เป็นน้ำนิ่ง หรือน้ำไหลเอื่อย ๆ

**การใช้** — ใช้ทำลาบ โดยนำสาหร่ายมาล้างน้ำจืดให้สะอาด หรือแช่ค้างคืน แล้วสับเป็นท่อน ๆ ใส่เครื่องปรุงแบบลาบ หรือต้มปลากับปลาร้า แกะเอาแต่เนื้อไขกลมกับมะเขือขึ้นชอย กระเทียมเผา พริกสดเผา ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว รับประทานกับข้าวเหนียว

มณีรัตน์ (1) รายงานว่า สาหร่ายในสกุลนี้ในประเทศไทย มีอยู่ประมาณ 10 ชนิด และคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย นำมารับประทานสด เป็นผักจิ้มกับน้ำพริกต่าง ๆ หรือนำมาปรุงเป็นยำหรือซूप

#### สาหร่ายทะเล

ที่รับประทานได้ มีหลายชนิดด้วยกัน แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

**สาหร่ายสีเขียว** ได้แก่

*Caulerpa* Lamouroux

ต้นสีเขียวใส อวบน้ำ ทอดลำต้นไปได้หลายทิศทาง โดยมีรากฝอยละเอียดสำหรับยึดเกาะเป็นระยะ ๆ ส่วนที่เปรียบเสมือนใบ เกิดเป็นข้อชู้ขึ้นเหนือพื้นทรายที่ขึ้นอยู่ หรืออาจรวมกันเป็นกระจุกแน่น มีรูปร่างลักษณะแตกต่างกันไปหลายแบบด้วยกัน ชนิดที่นำมารับประทานได้แก่

*Caulerpa racemosa* var. *macrophysa* (Kützinger) Taylor Plate 1, fig. 2

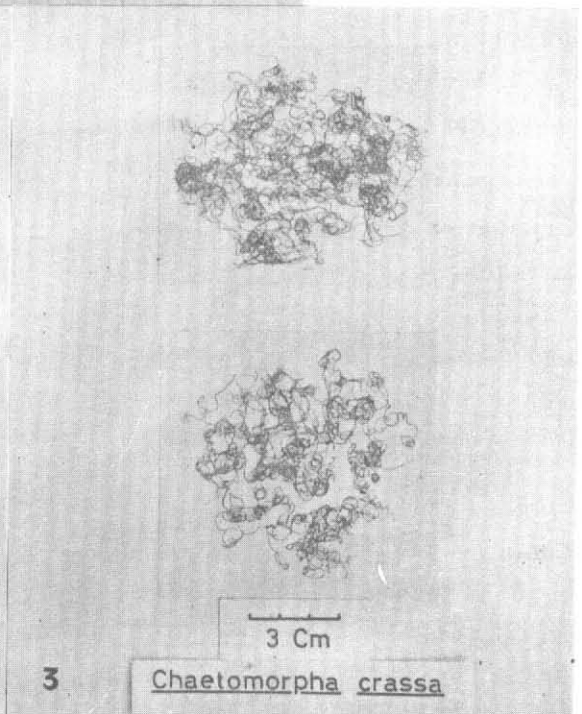
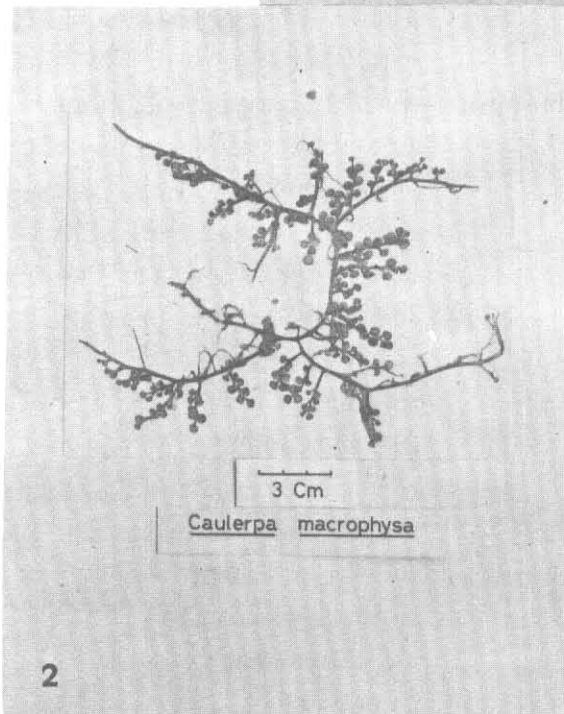
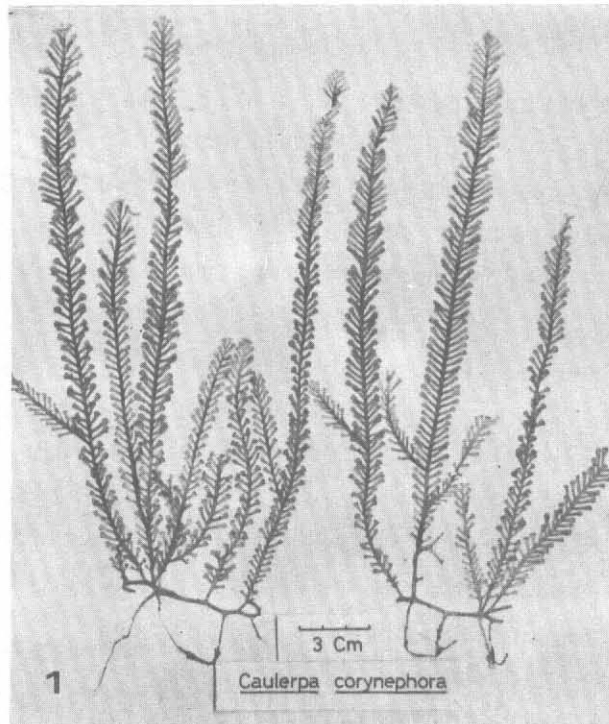


Plate I. สาหร่ายสีเขียว 1) *Caulerpa corynephora* 2) *Caulerpa macrophysa* 3) *Chaetomorpha crassa*

**ชื่อพื้นเมือง** —สาหร่ายพวงองุ่น, สายเม็ดพริก, สายลูกพริก, สายน้ำพริก, สาหร่ายหิน

**แหล่งที่พบ** —จังหวัดจันทบุรี ระยอง ชลบุรี ประจวบคีรีขันธ์ และภูเก็ต

**การใช้** —รับประทานได้ทั้งต้น หรือเด็ดเอาเฉพาะส่วนยอด ล้างน้ำให้สะอาด ปราศจากทราย อาจรับประทานสด หรือลวกจิ้ม น้ำพริก

*Caulerpa racemosa* var. *corynephora* (Mont.) Weber van Bosse Plate 1, fig. 1

**ชื่อพื้นเมือง** —สาหร่ายเขากวาง

**แหล่งที่พบ** —จังหวัดตรัง

**การใช้** —รับประทานสด หรือลวกจิ้ม น้ำพริก

Doty กับ Santos (5) และ Santos กับ Doty (9) รายงานไว้ว่า ผู้ที่รับประทาน *Caulerpa* บางคนจะมีอาการชาที่ปลายลิ้น และบางครั้งชาตามมือและเท้า บางคนก็แพ้มาก ๆ จะหายใจขัด และเสียการทรงตัว แต่อาการนี้จะหายไปภายในไม่กี่ชั่วโมงหรือ 1 วัน สุดแท้แต่ปริมาณที่รับประทานเข้าไป พิษนั้นเกิดจากสาร caulerpicin และ caulerpin ซึ่งมีอยู่ในสาหร่ายสกุลนี้

*Chaetomorpha* Kützting

เป็นเส้นสีเขียว ยาว ไม่แตกแขนง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5—1.0 มม. ขดงอเป็นก้อนหรือเป็นกระจุก บางชนิดเป็นเส้นตรงแข็ง อาจขึ้นเกาะตามพื้นทราย หิน หรือขาดลอยตามผิวหน้าน้ำ ชนิดที่นำมารับประทานได้ ได้แก่

*Chaetomorpha crassa* (C. Agardh) Kützting plate 1, fig. 3

**ชื่อพื้นเมือง** —สาหร่ายวุ้น

**แหล่งที่พบ** —พบทั่วไปในอ่าวไทย พบมากที่เกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

**การใช้** —สาหร่ายชนิดนี้ไม่รับประทานสด เพราะจะทำให้คันคอ ชาวบ้านใช้เคี้ยวทำวุ้น ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่าจะได้วุ้น และวุ้นที่ได้มีรสกร่อย ดังนั้นก่อนต้มจึงต้องล้างน้ำจืดให้สะอาดดี และหยดมะนาวลงไปประหว่างต้มด้วย

**สาหร่ายสีแดง** มีหลายชนิด ที่รับประทานได้ เช่น

*Gracilaria* Greville

สาหร่ายในสกุลนี้ รวมเรียกสาหร่ายวุ้น มีหลายชนิดด้วยกัน ส่วนมากมีลักษณะเป็นเส้นกลม อวบน้ำ แตกแขนงได้มากจนเป็นพุ่ม บางชนิดจะเป็นเส้นยาวดูลึกลับ เส้นผม ชาวบ้านจึงเรียกสาหร่ายผมนาง บางชนิดเป็นข้อสั้น ๆ เรียกสาหร่ายข้อ ส่วนพวกที่แตกแขนงเหมือนเขากวาง เรียกสาหร่ายเขากวาง

สาหร่ายในสกุลนี้ ส่วนมากขึ้นในแหล่งน้ำที่มีพื้นเป็นโคลนปนทราย โดยขึ้นเกาะตามก้อนหิน เปลือกหอย เชือก หรือสิ่งอื่น ๆ โดยมีรากเล็ก ๆ แต่สามารถยึดได้เหนียวแน่นมาก เมื่อถึงระยะสืบพันธุ์จะพบว่ามีปุ่มกลม ๆ ขนาดหัวเข็มหมุดเกิดขึ้นทั่วไปตามต้น

ชนิดที่นำมารับประทานได้ ได้แก่

*Gracilaria verrucosa* (Hudson) Papenfuss Plate II, fig. 2

**ชื่อพื้นเมือง** —สาหร่ายวุ้น, สาหร่ายผมนาง, สายจิ้ม, สายไหม, สายหางม้า, สายโกน, วุ้นทะเล, สาหร่ายหิน

**แหล่งที่พบ** —พบทั่วไปบริเวณชายทะเลฝั่งตะวันออก และฝั่งตะวันตกของอ่าวไทย รวมทั้งฝั่งด้านมหาสมุทรอินเดีย เช่นที่จังหวัดตราด จันทบุรี ระยอง ชลบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สงขลา สุราษฎร์ธานี ปัตตานี และระนอง บางครั้งจะพบกองชายตามตลาดในสภาพสดหรือตากแห้ง

**การใช้** —รับประทานสด หรือลวกจิ้ม น้ำพริก หรือน้ำจิ้ม ซึ่งประกอบด้วยน้ำส้ม เกลือ พริก หรือยาใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น น้ำตาล น้ำปลา มะนาว หรือมะม่วงชอย และพริก หรือนำมาแช่น้ำส้มสายชูจาง ๆ เสียก่อน แล้วจึงยาใส่มะพร้าวคั่ว ตะไคร้ชอยละเอียด และพริกชอย

สาหร่ายชนิดนี้ นอกจากรับประทานสดแล้ว ยังอาจนำมาสกัดวุ้น (agar) ได้อีกด้วย โดยนำสาหร่ายวุ้นที่เก็บได้มาล้างน้ำจืดให้สะอาด ตากแดดและผ่นจนกระทั่งขาวดีแล้ว จึงนำไปเคี่ยวจนเปื่อย กรองเอากาก

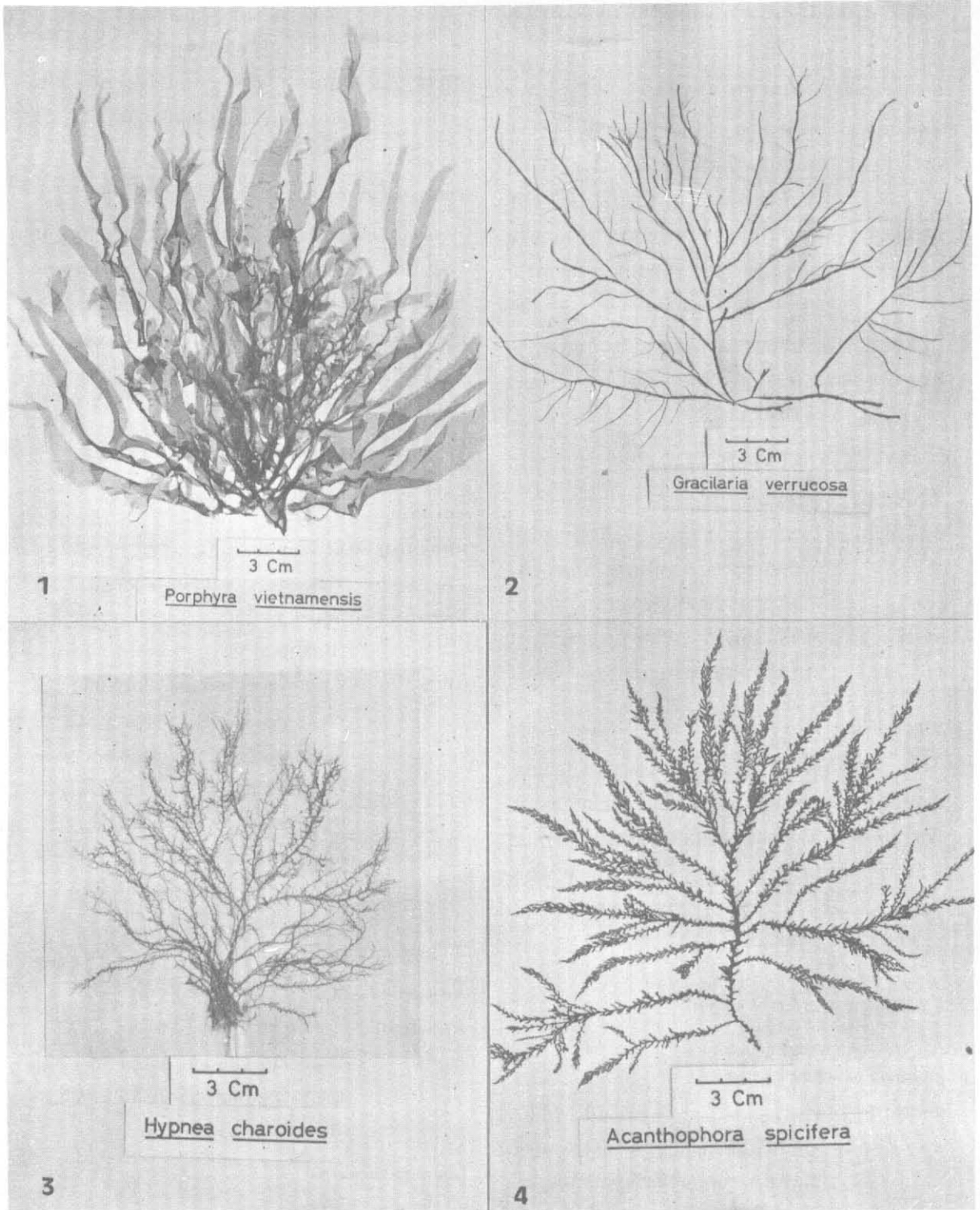


Plate II. สาหร่ายสีแดง 1) *Porphyra vietnamensis* 2) *Gracilaria verrucosa* 3) *Hypnea charoides* 4) *Acanthophora spicifera*

ออก วันที่ยกรองได้ใส่ภาชนะตั้งทิ้งไว้ให้เย็น จะได้วัน  
มีลักษณะแข็ง รับประทานได้ แต่อาจมีกลิ่นคาวปน  
อยู่บ้าง

*Gracilaria salicornia* (Ag.) Dawson

**ชื่อพื้นเมือง** -สาหร่ายวัน, สาหร่ายเขากวาง

**แหล่งที่พบ** -ชายทะเลภาคตะวันออกเฉียงของอ่าวไทย  
เช่นที่จังหวัดตราด ระยอง และชลบุรี

**การใช้** -รับประทานสดหรือลวกจิ้มน้ำพริก หรือ  
น้ำจิ้ม หรือยำ เช่นเดียวกับสาหร่าย  
ผมนาง แต่ไม่ค่อยนิยม

สาหร่ายชนิดนี้นำมาสกัดวันได้เช่นเดียวกับสาหร่าย  
ผมนาง แต่คุณภาพของวันไม่ดีนัก วันที่ได้จะเปื่อยยุ่ย  
และค่า gel strength ต่ำมาก

*Gracilaria crassa* J.G. Agardh.

**ชื่อพื้นเมือง** -สาหร่ายช้อ

**แหล่งที่พบ** -จังหวัดตราด ระยอง ชลบุรี ประจวบ-  
คีรีขันธ์ สุราษฎร์ธานี และภูเก็ต บาง  
ครั้งพบกองชายตามตลาดสด

**การใช้** -ลวกจิ้มน้ำพริก หรือยำใส่มะพร้าวคั่ว  
แบบเดียวกับสาหร่ายผมนาง

*Hypnea* Kützting Plate II, fig. 3

ต้นแตกแขนงมากจนเป็นพุ่ม แขนงบอบบางและ  
ค่อนข้างเปราะ แขนงย่อยสุดท้าย มีลักษณะคล้ายหนาม  
มีตลอดทั้งต้น สั้นยาวสุดแต่ชนิด เมื่อถึงระยะสืบพันธุ์  
ส่วนที่คล้ายหนามนี้จะพองออก มีสีแดงสด หรืออาจ  
เป็นปุ่มนูน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5-1.0 มม.  
ชนิดที่รับประทานได้ ได้แก่

*Hypnea cervicornis* J.G. Agardh

*H. hamulosa* (Turner) Montagne

*H. Charoides* Lamouroux

**ชื่อพื้นเมือง** -สาหร่ายฝอย

**แหล่งที่พบ** -สาหร่ายสกุลนี้ขึ้นเกาะบนก้อนหิน เปลือก  
หอย หรือบริเวณที่มีกรวดทราย ขอบหิน  
ในแหล่งน้ำที่คลื่นไม่แรงจัด ตามแอ่งที่  
มีน้ำขังมักขึ้นได้ดี พบทั่วไปในอ่าวไทย  
ทั้งด้านตะวันออกเฉียงและตะวันตก รวม

ทั้งด้านมหาสมุทรอินเดีย เช่น ที่จังหวัด  
ตราด จันทบุรี ระยอง ชลบุรี ประจวบ-  
คีรีขันธ์ ชุมพร ปัตตานี และภูเก็ต

**การใช้** -รับประทานสด ๆ เป็นผักจิ้ม หรือนำมา  
สกัดวัน แต่ปริมาณและคุณภาพของวัน  
ที่ได้ไม่ดีนัก

*Porphyra* C.A. Agardh

ต้นเป็นแผ่นแบนบาง ส่วนโคนกว้างและเรียวเล็ก  
ทางปลาย ที่โคนต้นมีรากเล็ก ๆ สำหรับยึดเกาะกับ  
ก้อนหิน บริเวณขอบเป็นรอยจีบย่น ในระยะที่ยังอ่อน  
อยู่จะมีสีค่อนข้างเขียว เมื่อแก่เต็มที่จะมีสีม่วงเข้มเกือบ  
ดำ จีบตุจะรู้สึกลื่นมือ ที่พบในเมืองไทย และรับ-  
ประทานได้มี 2 ชนิด ได้แก่

*Porphyra vietnamensis* Tanaka et Pham-Hoang Ho  
Plate II, fig. 1

**ชื่อพื้นเมือง** -สาย, สายใบ

**แหล่งที่พบ** -จังหวัดสงขลา และนราธิวาส อาจพบ  
วางขายสด ๆ ตามตลาดหรือทำเป็นแผ่น  
กลม ๆ ตากแห้ง เส้นผ่าศูนย์กลาง  
ประมาณ 6 นิ้ว

**การใช้** -ทำแกงจืดโดยใช้ต้นสด ๆ หรือนำแผ่น  
ที่ตากแห้งแล้วมาอังไฟอ่อน ๆ แล้วขี  
ทรายที่ติดบนแผ่นออก จีกใส่น้ำเดือด  
ที่ต้มกับหมูสับปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือ  
ใส่น้ำกวยเตี๋ยว กล่าวกันว่าสายใบสีเข้ม  
เป็นมัน จะมีรสชาติดีและหวาน หากสี  
ซีดออกเหลืองหรือเขียวจะไม่อร่อย (2)

*Porphyra crispata* Kjellman

**ชื่อพื้นเมือง** -สาย

**แหล่งที่พบ** -จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และภูเก็ต

**การใช้** -เช่นเดียวกับชนิดแรก แต่เนื่องจากต้นมี  
ขนาดเล็ก และมีไม่มาก จึงไม่ค่อยนิยม  
ทำได้นัก

*Laurencia* Lamouroux

สาหร่ายสกุลนี้มีลักษณะและขนาดแตกต่างกันสุดแต่  
ชนิด บางชนิดแตกแขนงมากจนเป็นพุ่มใหญ่ แขนง

ย่อยสุดท้ายปลายตัดหรือมน เมื่อถึงระยะสืบพันธุ์บริเวณนี้จะพองออกหรือเป็นปุ่มนูน ต้นที่พบอาจมีสีแดงสดหรือแดงเข้ม สุดแต่ความเข้มของแสงบริเวณที่ขึ้นอยู่ ชนิดที่รับประทานได้ ได้แก่

*Laurencia obtusa* (Huds.) Lamouroux  
*L. papillosa* (Forsk.) Greville

**ชื่อพื้นเมือง** — สาหร่ายแดง, สาหร่ายเหงือกปลา  
**แหล่งที่พบ** — จังหวัดชลบุรี ระยอง ตราด จันทบุรี สุราษฎร์ธานี  
**การใช้** — รับประทานสดเป็นผักจิ้ม หรือยำแบบเดียวกับสาหร่ายวัน หรือนำไปทำยาแก้คอกพอกได้

*Acanthophora* Lamouroux

ต้นค่อนข้างแข็ง อวบน้ำ บางครั้งจะเปราะหรือหักง่าย แตกแขนงได้มาก หรือน้อย สุดแต่แต่แหล่งน้ำที่ขึ้นอยู่ แต่ละแขนงค่อนข้างยาว แขนงย่อยสุดท้ายมีลักษณะเป็นแฉกปลายแหลม เมื่อถึงระยะสืบพันธุ์บริเวณนี้จะพองออกหรือเป็นปุ่มกลมนูน ชนิดที่รับประทานได้ ได้แก่

*Acanthophora spicifera* (Vahl) Borgesen Plate II, fig.4

**ชื่อพื้นเมือง** — สาหร่ายหางม้า, สาหร่ายเหงือกปลา  
**แหล่งที่พบ** — พบทั่วไปในบริเวณชายทะเลของอ่าวไทย และด้านมหาสมุทรอินเดีย เช่น จังหวัดตราด ระยอง ชลบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สุราษฎร์ธานี ระนอง และพังงา  
**การใช้** — รับประทานสด หรือลวกจิ้มน้ำพริก

*Gelidium* Lamouroux

ต้นค่อนข้างแบน แตกแขนงออก 2 ข้าง เหมือนขนนก ขึ้นเกาะตามก้อนหินริมทะเลที่น้ำท่วมถึง ต้นมีขนาดไม่โตนัก

**ชื่อพื้นเมือง** — สาหร่ายวัน  
**แหล่งที่พบ** — จังหวัดระยอง และภูเก็ต  
**การใช้** — ไม่นิยมรับประทานสด นำมาสกัดวันได้วันที่มีคุณภาพดีมาก

**สาหร่ายสีน้ำตาล** ที่รับประทานได้ ได้แก่

*Sargassum* C.A. Agardh Plate III, fig. 1

สาหร่ายในสกุลนี้มีลักษณะคล้ายพืชชั้นสูง มีส่วนที่เป็นราก ต้น และใบ แยกกันได้ชัดเจน รากที่ใช้ยึดเกาะมีขนาดใหญ่และแข็งแรง แตกแขนงได้มาก ส่วนที่เป็นต้นอาจกลมหรือค่อนข้างแบน เรียบ หรือมีหนามเล็ก ๆ ทั่วไป แตกแขนงได้มาก มีใบเกิดขึ้นทั่วไป ขอบใบมีรอยหยัก และโคนใบมีถุงลม เพื่อช่วยพยุงต้นให้ลอยอยู่ในน้ำได้ ถึงแม้จะขาดลอย ไม่มีรากยึดเกาะก็ยังเจริญเติบโตได้เป็นปกติ เมื่อถึงระยะสืบพันธุ์บริเวณยอดจะสร้างแขนงพิเศษ ซึ่งแตกต่างไปจากแขนงปกติ มีลักษณะเป็นเส้นสั้น ๆ ไม่ค่อยมีใบ

**ชื่อพื้นเมือง** — สาหร่ายในสกุลนี้ทุกชนิด เรียกสาหร่ายทุ่น, สาหร่ายใบ

**แหล่งที่พบ** — พบทั่วไปทุกแห่งในอ่าวไทย และฝั่งทะเลด้านมหาสมุทรอินเดีย เป็นสาหร่ายที่พบได้ตลอดปี และพบมากที่สุด

**การใช้** — เฉพาะส่วนยอด รับประทานสด หรือลวกจิ้มน้ำพริก หรือนำมาฆ่าใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น หรือกุ้งสดลวกปรุงรสด้วยมะนาว หรือมะม่วงซอย น้ำตาล น้ำปลา และพริก ทั้งต้นนำมาแกงส้มหรือแกงเหลืองได้

สาหร่ายสกุลนี้ นอกจากรับประทานสดแล้ว ยังนำมาตากแห้ง ต้มน้ำรับประทานแก้ร้อนใน หรือแก้ไข้ได้ มีขายตามร้านขายยาจีนบางแห่งในกรุงเทพฯ ฯ

Tseng (11) รายงานว่าสาหร่ายพวก *Sargassum* นี้มีขายทั่วไปตามร้านขายยาในมณฑลกว่างตุง ประเทศจีน ใช้ชงแบบน้ำชาดื่มเพื่อลดความร้อนของร่างกาย และพอกเลือด นอกจากนี้ยังแก้โรคคอกพอกและต่อมน้ำเหลืองอักเสบได้อีกด้วย

*Padina* Adanson Plate III, fig. 2

เป็นแผ่นแบนบาง รูปร่างเหมือนพัด ขึ้นเกาะบนหิน โดยมีรากลักษณะเหมือนถ้วยยึดเกาะอยู่ ส่วนโคนมีขนาดเล็กและแผ่กว้างทางปลาย ทำให้มีรูปร่างเหมือนพัด ถ้ายิ่งแก่มากขึ้น ขอบของต้นจะฉีกขาด หรือพับ

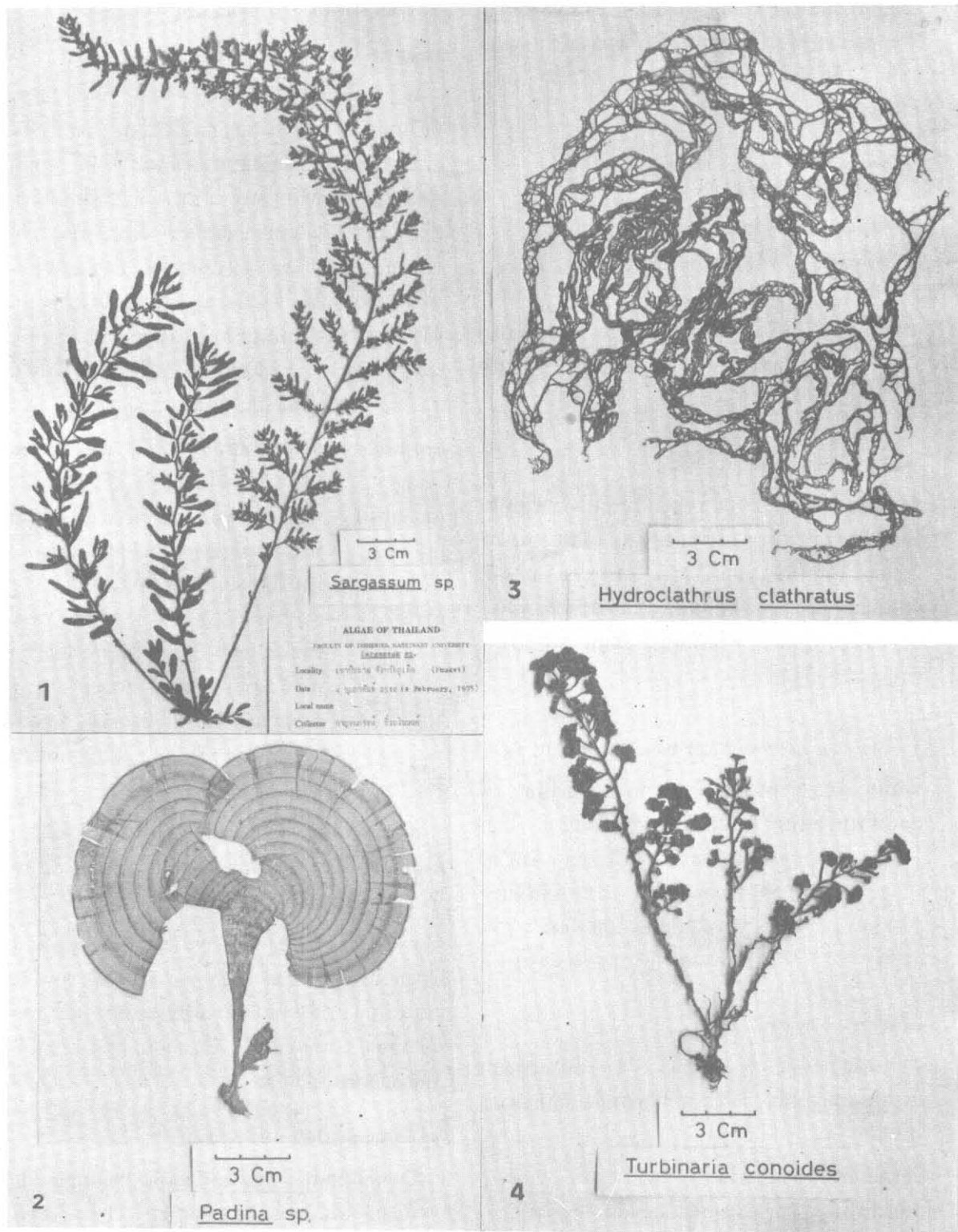


Plate III. สาหร่ายสีน้ำตาล 1) *Sargassum* sp. 2) *Padina* sp. 3) *Hydroclathrus clathratus* 4) *Turbinaria conoides*

ซ้อนกัน บางชนิดมีลักษณะเหมือนต้นผักกาด ส่วนชนิดที่มีขนาดเล็กจะแลดูคล้ายเห็ดหูหนู สาหร่ายในสกุลนี้มีหลายชนิดด้วยกัน ส่วนมากจะเลือกรับประทานชนิดที่มีขนาดเล็กเกินไป และพบมาก เช่น

*Padina australis* Hauck  
*P. gymnospora* Kützling  
*P. distromatica* Hauck

**ชื่อพื้นเมือง** — เห็ดหิน, เห็ดหูหนูทะเล  
**แหล่งที่พบ** — พบทั่วไปทุกแห่งในอ่าวไทย พบมากรองจาก *Sargassum*  
**การใช้** — รับประทานสดเป็นผักจิ้ม การรับประทานสาหร่ายจำพวกนี้มีข้อควรระวังคือ ก่อนนำมารับประทานจะต้องล้างน้ำให้สะอาดเสียก่อน เพราะบางครั้งอาจมีไข่ปลาหรือสัตว์น้ำบางชนิดที่เป็นพิษเกาะอยู่ อาจทำให้ท้องเสียได้

*Dictyota* Lamouroux

ต้นแบนบาง การแตกแขนงทุกครั้งจะเป็นคู่ (dichotomous) ส่วนโคนเล็กและแผ่เป็นพุ่มตอนปลาย เนื่องจากแตกแขนงได้มาก บนต้นจะเห็นมีจุดเล็ก ๆ กระจายอยู่ทั่วไปเมื่อถึงระยะสืบพันธุ์ ต้นมีสีน้ำตาล หรือสีน้ำตาลปนเหลือง ชนิดที่รับประทานได้ ได้แก่

*Dictyota dichotoma* (Huds.) Lamouroux

**ชื่อพื้นเมือง** — สาหร่ายเขากวาง  
**แหล่งที่พบ** — พบทั่วไปบริเวณชายฝั่งทะเลของอ่าวไทยและด้านมหาสมุทรอินเดีย เช่น จังหวัดตราด จันทบุรี ระยอง ชลบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สุราษฎร์ธานี และภูเก็ต  
**การใช้** — รับประทานสด หรือลวกจิ้มน้ำพริก

*Hydroclathrus* Bory de Saint Vincent Plate III, fig. 3

ต้นเมื่อยังอ่อนอยู่ มีลักษณะเป็นตุกลมกลม ภายในกลวงต่อมาจะขยายใหญ่ขึ้น และมีรอยย่นอยู่ทั่วไป หลังจากนั้น จะเกิดมีรูตามต้นจำนวนมาก และรูนี้จะขยายใหญ่ขึ้น จนในที่สุดต้นจะเปลี่ยนรูปร่างไป มีลักษณะเหมือนร่างแหโปร่ง มีสีน้ำตาลปนเหลือง หรือน้ำตาลเข้มชนิดที่รับประทานได้ ได้แก่

*Hydroclathrus clathratus* (Bory ex C.A. Agardh) Howe

**ชื่อพื้นเมือง** — สาหร่ายรังบวบ, สาหร่ายร่างแห  
**แหล่งที่พบ** — พบมากทางชายทะเลด้านตะวันออกของอ่าวไทย เช่นที่จังหวัดตราด ระยอง ชลบุรี และจังหวัดอื่นทางภาคใต้ เช่น สุราษฎร์ธานี  
**การใช้** — รับประทานสดเป็นผักจิ้ม หรือยำ

*Turbinatia* Lamouroux Plate III, fig. 4

ต้นมีแกนกลางอันเดียว ไม่ค่อยพบแตกแขนง บนแกนกลางนี้มีใบเกิดขึ้นโดยรอบ แต่ละใบมีอุ้งลมฝังอยู่ตรงกลาง ใบแก่ที่อยู่ตอนล่าง ๆ อาจร่วงหลุดไปได้ รากที่ใช้ยึดเกาะแข็งแรงและแตกแขนงได้มาก มักขึ้นอยู่บริเวณที่มีซากปะการัง ชนิดที่รับประทานได้ ได้แก่

*Turbinaria conoides* (J.G. Agardh) Kützling  
*T. decurrens* Bory  
*T. ornata* (Turn.) J. Agardh

**ชื่อพื้นเมือง** — สาหร่ายจอก  
**แหล่งที่พบ** — จังหวัดระยอง ชลบุรี สุราษฎร์ธานี พังงา และภูเก็ต  
**การใช้** — ใช้ส่วนยอด จิ้มน้ำพริก

สาหร่ายที่รับประทานได้ นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ยังมีชนิดอื่นอีกที่พบขึ้นอยู่ในน่านน้ำไทย แต่ในเมืองไทยยังไม่มีผู้นิยมรับประทาน ส่วนในต่างประเทศใช้รับประทานได้ ได้แก่

*Caulerpa peltata* var. *macrodisca* (Decaisne) Weber-van Bosse ในประเทศฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย ใช้รับประทานสดเป็นผักสลัด หรือทำให้สุกเป็นของหวานรับประทานหลังอาหาร (8,14)

*Caulerpa serrulata* (Forsk.) J. Agardh emend. Boergesen ใช้รับประทานกันในสิงคโปร์ มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ เป็นผักสลัด ในฟิลิปปินส์อาจนำมาลวกน้ำร้อนแล้วผสมกับมะเขือเทศ หอม ชিং และกะปิ หรืออาจใช้น้ำส้มแทนมะเขือเทศก็ได้ (3,8,14)

*Caulerpa sertularioides* (Gmelin) Howe ในประเทศฟิลิปปินส์ ใช้รับประทานสดเป็นผักสลัด (3,14)

*Chaetomorpha antennina* (Bory) Kützing ใช้รับประทานกันใหม่ภูเขาฮาไว (14)

*Codium tenue* Kützing ในประเทศฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย ใช้รับประทานเป็นผักสลัด (7,14)

*Codium tomentosum* (Hudson) Stackhouse ในประเทศมาเลเซีย ใช้รับประทานสดเป็นผักสลัด (14)

*Enteromorpha compressa* (Linnaeus) Greville ใช้รับประทานกันในประเทศฟิลิปปินส์ และมาเลเซีย (13,14)

*Enteromorpha intestinalis* (Linnaeus) Link สาหร่ายใส่ไก่ ในประเทศฟิลิปปินส์และฮาไว ใช้รับประทานสดเป็นผักสลัด ชาวจีนในมาเลเซียรับประทานในลักษณะเป็นแผ่นแห้ง ส่วนชาวญี่ปุ่นใช้รับประทานเป็นอาหารเสริม โดยทำเป็นแผ่นแห้งแล้ว รับประทานกับข้าว (8,14)

*Monostroma* sp. สาหร่ายสกุลนี้ในประเทศญี่ปุ่นทำเป็นแผ่นตากแห้งคล้ายสาหร่ายสำหรับใช้ทำซุปล สาหร่ายพวกนี้มีการเพาะเลี้ยงกันในญี่ปุ่น เช่นเดียวกับ *Porphyra* (12)

*Bostrychia radicans* (Montagne) Montagne ในประเทศพม่ารับประทานสดหรือลวก (14)

*Catenella nipae* Zanardini ชาวพม่ารับประทานสาหร่ายชนิดนี้ โดยใช้สาหร่ายสดผสมกับน้ำมันงาเกลือป่น พริกป่น ขิงคั่ว หอม และกระเทียม หรืออาจนำสาหร่ายมาลวกหรือต้มเสียก่อน แล้วจึงผสมกับเครื่องปรุงดังกล่าว (4)

*Gelidium* sp. สาหร่ายวัน ในต่างประเทศใช้รับประทานสด หรือนำมาสกัดวุ้น เช่น ในมาเลเซีย อินโดนีเซีย ฮาไว และญี่ปุ่น (7,14)

*Halymenia durvilliae* Bory de Saint Vincent สาหร่ายชนิดนี้ใช้รับประทานกันในประเทศฟิลิปปินส์ และฮาไว (13,14)

*Bangia fuscopurpurea* (Dillw.) Lyngbye ชาวจีนใช้ประกอบอาหารร่วมกับผักอื่น ๆ หลายชนิด นิยมรับประทานกันในประเทศม้งสะวิริติ (6)

## สรุปและวิจารณ์

การใช้สาหร่ายเป็นอาหารในประเทศไทยนั้น ปรากฏว่าประชาชนยังไม่ค่อยรู้จักใช้สาหร่ายเป็นอาหารเท่าใดนัก นอกจากในบางท้องที่เท่านั้น การรับประทานก็มักจะ เป็นเพราะความเคยชินที่เคยรับประทานมาแต่เด็ก หรือพวกที่อยู่ตามเกาะ มักจะเก็บสาหร่ายทะเลมาประกอบอาหารแทนผัก อาจกล่าวได้ว่าประชาชนภาคใต้รู้จักบริโภคสาหร่ายทะเลมากกว่าทางภาคตะวันออก สาหร่ายที่รับประทานได้นี้บางครั้งจะพบวางขายตามตลาดสด โดยชาวบ้านเก็บมาจากที่ขึ้นในธรรมชาติทั้งสิ้น ยังมีได้มีการเพาะเลี้ยงกันเช่นในต่างประเทศ ส่วนทางภาคเหนือและภาคอีสานนั้น นิยมนำสาหร่ายน้ำจืดที่รู้จักกันในนามของ “เทา” มาประกอบอาหาร มีบางแห่งจะเลี้ยงสาหร่ายชนิดนี้ไว้ในแหล่งน้ำ สำหรับเก็บมาประกอบอาหารรับประทาน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมีการนำสาหร่ายบางชนิดมาประกอบอาหารรับประทานกันบ้างแล้ว ก็ยังคงมีสาหร่ายอีกหลายชนิดที่รับประทานได้ ซึ่งพบขึ้นอยู่ในน่านน้ำไทย และยังมีได้นำมาใช้ประโยชน์ใด ๆ เลยสมควรที่จะได้รับความสนใจเพื่อนำทรัพยากรธรรมชาติ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

1. มณีรัตน์, เยาวลักษณ์. 2520. เทา สาหร่ายสีเขียวที่รับประทานได้. บทคัดย่อการประชุมทางวิชาการวิทยาศาสตร์ การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ 2520. สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, หน้า 185.
2. ลีวมโนมนต์, กาญจนภาชน์ และ Hisao Ogawa. 2519. สาหร่าย—สาหร่ายเศรษฐกิจของไทย. เสนอในการประชุมทางวิชาการเกษตรศาสตร์ และชีววิทยา ครั้งที่ 15, 8 หน้า (ยังไม่ได้พิมพ์)
3. BERSAMIN, S.V., S.V. LARON, F.R. GONALES and R.B. BANANIA. 1973. Some seaweeds consumed fresh in the Philippines. Phil. J., Fish. 8 : 183 – 189.

4. BOERGESEN, F. 1938. *Catenella nipae* used as food in Burma. J. Bot. 76 : 265 – 271.
5. DOTY, MAXWELL S. and GERTRUDES AGUILAR—SANTOS. 1966. Caulerpicin, a toxic constituent of *Caulerpa*. Nature 211 (5052) : 990.
6. MADLENER, J.C. 1977. The sea vegetable book. Clarkson N. Potter, Inc., New York. 288 p.
7. MICHANEK, G. 1971. A preliminary appraisal of world seaweed resources. FAO Fish. Cir. 128 : 1–37.
8. RAO, G.N. SUBBA. 1965. Use of seaweeds directly as human food. IPFC Reg. Stud. 2 : 1–32.
9. SANTOS, G.A. and M.S. DOTY. 1968. Chemical studies on three species of the marine algal genus *Caulerpa*. In Hugo D. Freudenthal, Drugs from the sea. Mar. Tech. Soc. : 173–176.
10. SMITH, H.M. 1934. An edible mountain—stream alga. J. Siam Soc., Nat. Hist. Sup. 9 : 143.
11. TSENG, C.K. 1935. Economic seaweeds of Kwangtung Province, S. China. Lingnan Sc. J. 14 : 93–105.
12. UMEBAYASHI, OSAMU. 1975. Seaweed culture in Japan. In Culture of marine life. Japan Inter. Agen. : 145–164.
13. VELASQUEZ, G.T. 1972. Studies and utilization of the Philippines marine algae. Proc. Forth Inter. Seaweed Symps. : 62–65.
14. ZANEVELD, J.S. 1955. Economic marine algae of tropical south and east Asia and their utilization. IPFC Spec. Publ. 3 : 1–55.