



กระดานข้าว

งานวิจัย ไม้ได้จริง : พืชอาหาร พืชสมุนไพร

รายงานฉบับที่ 4 ประจำเดือนเมษายน 2562

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และฟิสิกส์พืช

สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร

กูดตีนนกยูง

ชื่ออื่น กูดจิ้ง กูดซัง กูดตีนฮ้าง ผักตีนกวาง ผักนกยูง

ชื่อวิทยาศาสตร์

Helminthostachys zeylanica (L.) Hook.

วงศ์ OPHIOGLOSSACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เฟินดิน ลำต้นใต้ดินเป็นเหง้าสั้นทอดนอนขนานกับพื้นดิน ใบประกอบแบบขนนก มี 3 ใบย่อย ก้านใบ อวบน้ำสีเขียวถึงสีน้ำตาล แกนกลางใบประกอบมีครีบก้าน แต่ละใบย่อยแยกเป็นแฉกกลางและแฉกข้าง 1 - 2 คู่ รูปขอบขนานถึงรูปขอบขนานแกมใบหอก ปลายกลมถึงแหลม โคนรูปกลมหรือมีครีบยาวต่อเนื่องจรดก้านใบย่อย แผ่นใบบางนุ่ม เส้นใบแบบปลายเปิดเป็นเส้นเดี่ยวหรือแตกแขนงแยกสองแฉก 1 - 2 ครั้ง กลุ่มอับสปอร์เกิด บนข้ออับสปอร์บริเวณตรงกลางของใบย่อย ตั้งตรง ยาวประมาณ 20 ซม. รูปทรงกระบอก อับสปอร์ไร่ก้าน

ส่วนที่ใช้บริโภค: ยอดและลำต้นอ่อน

วิธีการบริโภคและใช้ประโยชน์: ลวก นึ่ง ผัด ต้มกะทิหรือใส่แกง

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ: รสจืด เหง้ามีสรรพคุณลดไข้

การขยายพันธุ์: เพาะอับสปอร์ แบ่งเหง้า