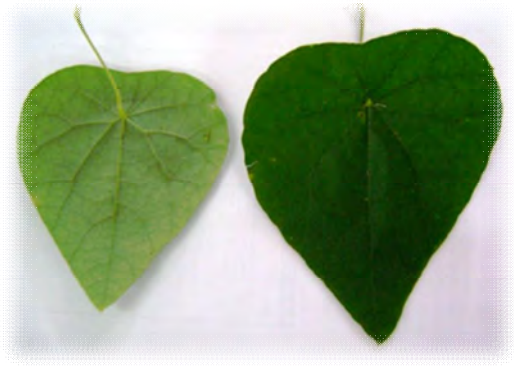


รายงานการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น
เรื่อง หমান้อยลอยแก้ว



จัดทำโดย

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 6

สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้

คำนำ

การศึกษากฎมัญญาท้องถิ่นครั้งนี้ดำเนินการโดยศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 6 สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 6 (อุตรธานี) กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้แก่ชุมชนและผู้สนใจ ในด้านของการใช้ประโยชน์จากป่า เช่น พืชสมุนไพร พืชอาหาร เป็นต้น แต่ในที่นี้จะนำเสนอในส่วนของการนำพืชจากป่ามาทำเป็นอาหาร คือ การทำขนมจากเครือหมาน้อย ซึ่งเครือหมาน้อยเป็นพืชที่หาได้ทั่วไปในท้องถิ่นทางภาคอีสาน การเก็บรวบรวมข้อมูลได้มาจากหลายวิธีการ อาทิ การค้นคว้าจากการสังเกตการณ์ รวมทั้งการทดลองทำร่วมกับชาวบ้านในท้องถิ่น

การใช้ประโยชน์จากเครือหมาน้อยมาประกอบอาหารเกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่สืบทอดกันมาเป็นเวลานานโดยเฉพาะในอดีต จากการศึกษาข้อมูลการนำเครือหมาน้อยมาประกอบอาหารของบ้านชาวบ้านทางภาคอีสาน มีการนำเครือหมาน้อยมาประกอบอาหารทั้งคาวหวาน กันทุกครัวเรือน ซึ่งเป็นอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติ อีกทั้งยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นอาหารต่างได้อีกด้วย

ในการศึกษากฎมัญญาท้องถิ่นในครั้งนี้ ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 6 สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 6 (อุตรธานี) หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย สำหรับผู้ที่นำมาศึกษา หากมีข้อผิดพลาดประการใด ทางคณะผู้จัดทำก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 6

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หมาน้อยลอยแก้ว	1
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์เครือหมาน้อย	2
วิธีการแปรรูป	3

การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

เรื่อง หมาน้อยลอยแก้ว

ในชุมชนไทยมีการปลูกเครือหมาน้อยเพื่อทำวันเครือหมาน้อย เพื่อนำไปทำเป็นอาหารหวาน และอาหารคาว มีสรรพคุณเป็นยาเย็น แก้อ่อนใน ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ส่วนคนไทยเลยยังใช้น้ำคั้นจากราก และใบของเครือหมาน้อยใส่ในแกงหน่อไม้แทนใบ ย่านาง

หมอน้อย หมาน้อย กรุงเขมา เป็นพืชป่ามหัศจรรย์ของอีสาน หมอยาพื้นบ้านทุกภาคนิยมใช้ รากเครือหมาน้อยเป็นยาแก้ปวดเมื่อยตามตัว แก้ปวดหลังปวดเอว แก้ไข้ แก้เจ็บคอ ใช้ออกตุ่ม โดยจะฝนกิน หรือต้มกินก็ได้ จะใช้เดี่ยวๆ หรือใช้ร่วมกับสมุนไพรตัวอื่นหรือใส่ในยาชุม (ยาดำรับที่มีสมุนไพรหลายชนิด ผสมกัน) ที่รักษาโรคและอาการเหล่านั้นได้ เช่นเดียวกับหมอยาพื้นบ้านชาวบราซิลที่ใช้เครือหมาน้อยในการ แก้ไข้ แก้ปวด และหมอยาพื้นบ้านชาวอินเดียแดงก็ใช้การต้มใบและเถาของเครือหมาน้อยกินเพื่อ แก้ปวด การศึกษาสมัยใหม่พบว่าเครือหมาน้อยมีฤทธิ์แก้ปวด แก้อักเสบได้ดี ซึ่งสนับสนุนการใช้ของหมอยาพื้นบ้าน เหล่านั้น

ลักษณะของเครือหมาน้อย คือ เป็นไม้เถาเลื้อยพัน ใบเดี่ยว รูปหัวใจเป็นรูปหัวใจ หน้าใบ และหลังใบมีขนสีน้ำตาล ปกคลุมหนาแน่น หลังใบมีขนปกคลุมหนาแน่นมากกว่าหน้าใบ ก้านใบมีขน ขอบใบ เรียบ ดอกย่อยแยกจากกัน มีขนาดเล็กสีเขียว เมล็ดโค้ง (เหมือนพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว) ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด หรือหน่อ



เครือหมาน้อย *Cissampelos Pareira* L.

ชื่ออื่น ๆ : กรุงเขมา (นครศรีธรรมราช) วุ้นหม้อน้อย; ขงเขมา; พระพาย (กลาง); หมาน้อย;
เครือหมาน้อย (อีสาน); ก้นปัด (ใต้); เปล้าเลือด (แม่ฮ่องสอน); สีฟัน (เพชรบุรี);
อะกามินเยาะ (นราธิวาส)

ชื่อภาษาอังกฤษ : *Cyclea barbata* Miers

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cissampelos pareira* L. var. *hirsuta* (Buch. ex DC.) Forman

วงศ์ : MENISPERMACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์และเกษตร

ต้น ลำต้นเป็นเถาเลื้อยมีขนปกคลุมทั่วไปไม่มีมือเกาะ เลื้อยพันต้นไม้อื่น ๆ มีรากสะสมอาหารใต้ดิน
ใบ เป็นเดี่ยวรูปหัวใจ ก้านใบปิด ออกสลับ ขอบใบเรียบ มีขนนุ่มทั้งบนใบและท้องของใบ

การกระจายพันธุ์ :

อินเดีย มาเลเซีย อินโดนีเซีย แอฟริกา และอเมริกา

การกระจายพันธุ์ในประเทศไทย :

ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงใต้ ภาคกลาง และภาค
ตะวันตกเฉียงใต้

สภาพนิเวศน์ :

ขึ้นริมแม่น้ำลำธาร ในป่าผลัดใบ ตั้งแต่พื้นที่ระดับน้ำทะเลจนถึงสูงประมาณ 1,100 ม.

แหล่งที่พบและเก็บรวบรวมพันธุ์

พบขึ้นทั่วไปในที่รกร้างว่างเปล่า ในสวนป่า เช่น อำเภอดำเนินแก้ว จังหวัดยโสธร (PC 537)
อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี (SN 364) ที่ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล 80 - 130 เมตร

การขยายพันธุ์

1. การขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด
2. การขยายพันธุ์ด้วยหน่อ

สรรพคุณตามตำรายาโบราณ

1. ราก ใช้ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไข้ แก้ลม แก้เสมหะ บำรุงหัวใจ แก้ท้องร่วง แก้บวม ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย ส่วนของต้น ดับพิษไข้ แก้ระดูพิการ
2. เปลือกและแก่น บำรุงโลหิต แก้ไข้ แก้ระดูพิการ ส่วนของเนื้อไม้ รักษาโรคปอด โรคโลหิตจาง
3. ใบ แก้หิด พอกแผลฝี

การแปรรูปเครือหมาน้อย

วัตถุดิบในการทำ

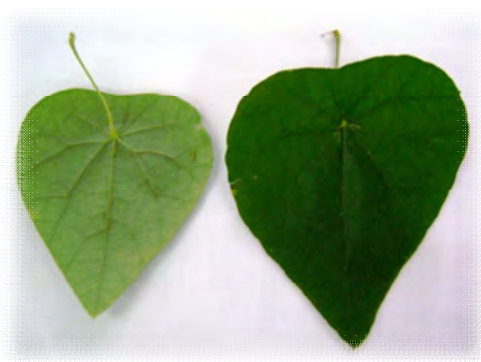
1. ใบหมาน้อย ประมาณ 30 ใบ
2. มะพร้าว 1 ลูก
3. น้ำตาลทราย ครึ่งกิโลกรัม
4. ใบเตย ประมาณ 3-4 ใบ
5. ใบย่านาง ประมาณ 10 ใบ
6. น้ำสะอาด ประมาณ 1 ลิตร



วิธีการทำ

ขั้นตอนเตรียมวุ้นหมาน้อย

1. เลือกใบหมาน้อยที่แก่จัด ลักษณะเป็นใบสีเขียวเข้ม ใบค่อนข้างใหญ่ ประมาณ 30 ใบ



2. นำใบหมาน้อยที่ตัดไว้ประมาณ 30 ใบ มาล้างทำความสะอาด แล้วตั้งทิ้งไว้ให้พอหมาด ๆ



3. นำใบหมาน้อยมายอง (ขยี้) จนใบหมาน้อยเหลือแต่เส้นใบ ทำคล้าย ๆ ยอง(ขยี้) ย่านางใส่แกงหน่อไม้
ของจนหมดให้เหลือแต่ก้าง (เหลือเส้นใบ) ใบย่านาง มาล้างทำความสะอาด แล้วขยี้จนเหลือแต่ก้านใบ
นำมาผสมกับใบหมาน้อย



3. นำไปกรองใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ เอากากออกจากน้ำหমান้อยให้หมดให้เหลือแต่น้ำ



4. ปล่อยทิ้งไว้สักพัก น้ำหมาน้อยที่ขยี้ไว้จะเริ่มจับตัวเป็นเจลลี่ แล้วจับตัวแข็งขึ้นเป็นก้อนวุ้น



5. จากนั้นใช้มีดตัดเป็นชิ้นเล็ก เหมือนลูกเต๋า





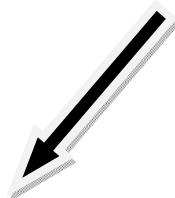
7. แช่เย็นไว้ในตู้เย็น เวลารับประทานจึงนำมาผสมกับน้ำเชื่อมและน้ำกะทิ

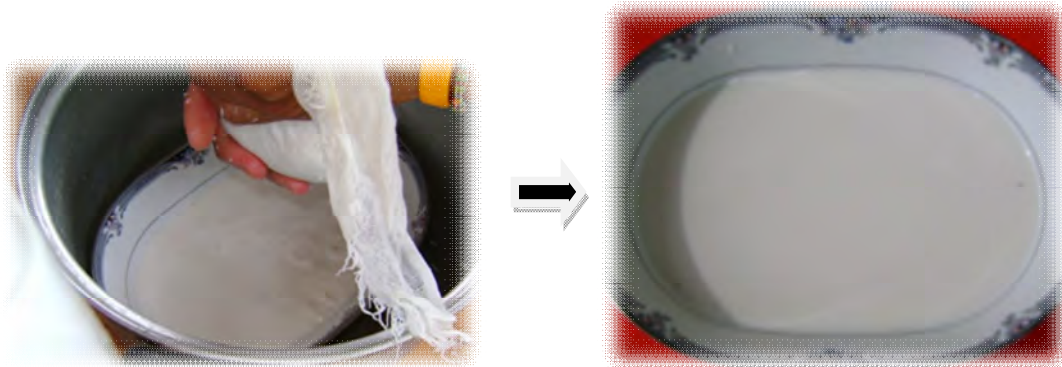
ขั้นตอนการเตรียมน้ำกะทิ และน้ำเชื่อม

1. นำมะพร้าวที่ได้ มาทำการปอกเปลือกและทำการขูดเพื่อคั้นเอาน้ำกะทิ



2. โดยการนำมะพร้าวที่ได้มาทำการคั้นโดยการใส่น้ำอุ่น ประมาณ 1 แก้ว คั้นเอาน้ำกะทิ จากนั้นนำน้ำกะทิมาต้มให้เดือดแล้วยกลงทิ้งไว้ให้เย็น





3. นำน้ำตั้งบนกระทะ พอเดือด ใส่ใบเตยลงใบ ต้มประมาณ 5 นาที จากนั้นใส่น้ำตาลทรายขาว ประมาณ ครึ่งกิโลกรัม เคี่ยวจนได้น้ำเชื่อม



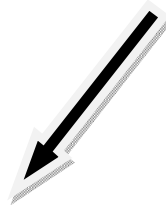
4. ปล่อยให้เย็น ใช้ใส่เวลาจะรับประทาน



การผสมก่อนรับประทาน



นำวุ้นหนาน้อยที่เตรียมไว้ มาใส่ถ้วยเล็ก พอประมาณ ใส่น้ำเชื่อมพอประมาณ ตามความต้องการ ใส่น้ำกะทิลอยหน้า แล้วน้ำแข็งเล็กน้อย รับประทานได้แล้ว



สรรพคุณ

เป็นยาเย็น แก้อ่อนใน ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้

