

# เบ้งดอย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phoenix loureiroi* Kunth

ชื่อวงศ์ ARECACEAE

ปาล์ม ลำต้นเดี่ยว สูงได้ถึง 5 ม. โคนใบแห้งติดทน ใบยาวได้ถึง 2 ม. ใบย่อยข้างละ 80-130 ใบ เรียงเป็นกลุ่ม 3-4 ใบ แผ่กระจายหลายทาง ด้านล่างมักมีสีเขียวอมน้ำเงิน ใบที่เปลี่ยนรูปเป็นหนามบนก้านใบมีข้างละ 14-16 อัน เรียงยาวได้ถึง 20 ซม. ช่อดอกตั้งตรง ช่อดอกเพศผู้ ก้านช่อยาว 10-15 ซม. มีช่อย่อย 25-30 ช่อ ยาว 8-12 ซม. ดอกเพศผู้ยาว 5-8 มม. ช่อดอกเพศเมีย ก้านช่อยาว 1-1.5 ม. มีช่อย่อย 30-40 ช่อ ยาว 30-40 ซม. ดอกเพศเมียยาว 3-4 มม. ช่อผลยาว 1.4-1.6 ม. โค้งลง ผลรูปรี ยาว 1-1.8 ซม. หน้าตัดกลม

ในไทยพบแทบทุกภาคยกเว้นภาคใต้ ขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้ง และป่าเต็งรัง หรือบนเขาหินปูน ความสูงถึงประมาณ 1,500 เมตร

ผลของเบ้งดอย เมื่อสุกมีสีดำกินเป็นผลไม้ได้ มีรสชาติเช่นเดียวกับอินทผลัม



หัวเบ้งสด รับประทานได้ มีหวานปนรสขมเล็กน้อย คล้ายกับยอดมะพร้าว

## การใช้ประโยชน์

หัวเบ้ง นิยมนำมาทำแกงนำใบย่านาง เช่นเดียวกับแกงหน่อไม้ และแกงยอดมะพร้าว เริ่มจากโขลกเครื่องแกงให้เข้ากัน ประกอบด้วย พริก กระเทียม ตะไคร้ ใสเกล็ดเล็กน้อยเพื่อให้เครื่องแกงแหลกดี ตั้งกระทะ ผัดหมูสามชั้นให้พอสุก ตามด้วยเครื่องแกง ผัดให้เครื่องแกงสุกมีกลิ่นหอม ใส่น้ำใบย่านาง เคี่ยวต่อจนน้ำเดือด จึงใส่หน่อเบ้งสดที่สับเป็นชิ้นเล็กๆ ตามลงไป ปรงรสด้วยกะปิ และน้ำปลา เมื่อแกงเดือดอีกรอบ ยกออกจากเตาและสุดท้ายใส่ผักแมงลัก เพื่อให้มีกลิ่นหอม

**เบ้งดอย** เป็นพืชที่หายากและกำลังจะสูญพันธุ์ในปัจจุบัน ปริมาณป่าไม้ที่ลดลง ทำให้พื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเบ้งดอยลดลงด้วย ถึงแม้ว่าการขุดเอาหัวเบ้งไปทำเป็นอาหารจะเป็นหนึ่งในวิถีชีวิตของชุมชนต่างๆ แต่อาจเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลให้เบ้งดอยเสี่ยงที่จะสูญพันธุ์ เนื่องจากเบ้งใช้เวลานานในการเจริญเติบโต ไม่เพียงพอกับความ

ต้องการ และการเพิ่มประชากร ดังนั้น จึงควรเร่งดำเนินการศึกษาเพิ่มปริมาณของต้นเบ้งในธรรมชาติ ให้มากขึ้น สอดคล้อง กับการนำมาใช้ประโยชน์



หัวเบ้งสดที่ผ่าและแกะโดยผู้มีความชำนาญ จะไม่แตกออกจากกัน ทำให้ได้เนื้อปริมาณมาก

**แกงหัวเบ้ง**  
อาหารพื้นบ้านรส

ของชาวอำเภอหนองหานจังหวัดเพชรบูรณ์

เรียบเรียงข้อมูล โดย นายบัณฑิต สอนสุภาพ

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพืชไร่กับพืช สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร

