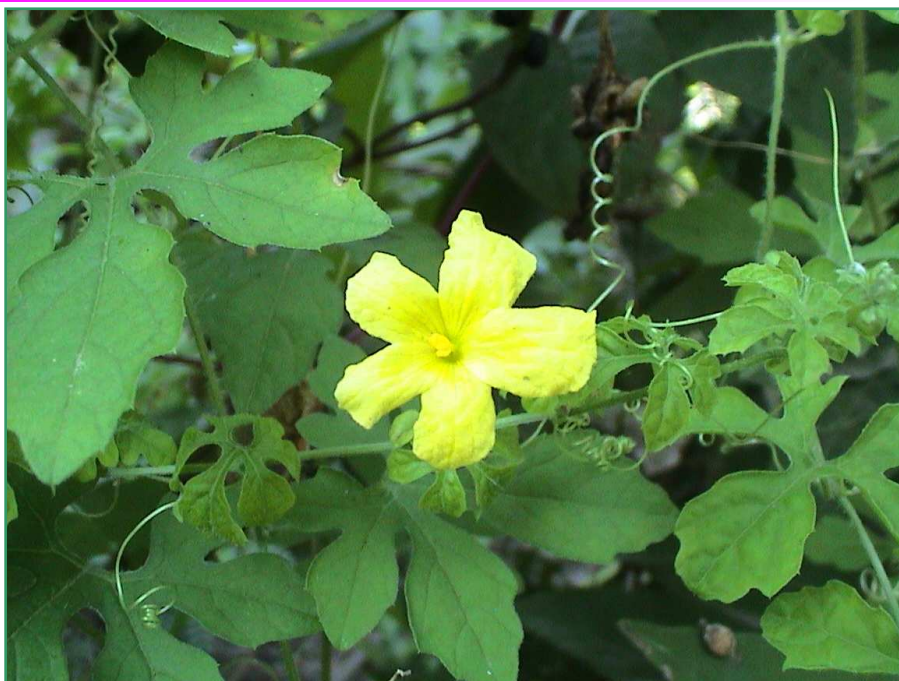


มะระ



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica charantia* L.

ชื่อสามัญ Balsam pear, Bitter cucumber, Leprosy gourd

ชื่อพื้นเมือง มะระขี้นก (นครราชสีมา); ผักเหย (สงขลา); ผักไห (นครศรีธรรมราช); มะร็อยรู (ภาคกลาง, ภาคใต้); มะระขี้นก (ทั่วไป); มะห้อย, มะไห่ (ภาคเหนือ); สุพะซู, สุพะเด (กะเหรี่ยง – แม่ฮ่องสอน)

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น มะระขี้นกเป็นไม้เถา เลื้อยพาดพันตามต้นไม้อื่น มีมือเกาะ เถาเป็นสันสี่เหลี่ยม มีขนปกคลุม

ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ ขอบใบเว้าเป็นแฉกลึก ปลายใบแหลม สีเขียวอ่อน มีขนนุ่มปกคลุมเล็กน้อย

ดอก ดอกออกเป็นดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ

ผล ผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระเป็นปุ่ม ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลืองถึงส้ม เมล็ดสุกมีสีแดงสด รูปร่างกลมแบน

แหล่งที่พบ ป่าเต็งรัง ที่โล่งแจ้ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชอบแสงแดดจัด ขึ้นได้ดีในดินแทบทุกชนิด

ฤดูกาลใช้ประโยชน์ ตลอดปี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อนและผลอ่อน ลวก ต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ผลสดนำมาแกงกะทิ ต้มจืด เมล็ดที่งอกใหม่แบบถั่วงอก ผัดน้ำมันหอย แกงส้ม

รส ขม เย็น

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด