

ដំណាំទទួលបានដែលមានសារៈ សំខាន់ប្រកបដោយសក្តានុពល ភាពរបស់ប្រទេសកម្ពុជា



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



A project of the Rotary Club of
Devonport North and District 9830

www.foodplantsolutions.org



Boart Longyear គឺជាក្រុមហ៊ុនផ្គត់ផ្គង់នាំមុខគេមួយក្នុងពិភពលោកនូវសេវាកម្ម និង សម្ភារបរិក្ខារខ្លាំង និងឧបករណ៍អនុវត្តការងារសម្រាប់ក្រុមហ៊ុនរុករក និងខ្នងយកដីនៅទូទាំងពិភពលោក។ ក្រុមហ៊ុនក៏មានជំហររឹងមាំនៅក្នុងទីផ្សារគ្រឿងបន្លាស់ និងសេវាកម្ម ថាមពល ការប្រមូលទឹកចេញពីអណ្តូងដី ការរុករក និងការខ្វែងយកខ្សាច់ប្រេង។

ផ្នែក Global Drilling Services មានប្រតិបត្តិការនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសជាង 30 សម្រាប់មូលដ្ឋាន អតិថិជនអណ្តូងដីចម្រុះ ដែលមានទំនិញជាច្រើនរាប់បញ្ចូលទាំង ស្ពាន់ មាស នីកែល ស័ង្កសី អ៊ុយរ៉ាញ៉ូម និងលោហៈ និងដីផ្សេងទៀត។ ផ្នែក Global Products រៀបចំ ផលិត និងលក់សម្ភារបរិក្ខារខ្លាំង ឧបករណ៍អនុវត្តការងារ និងគ្រឿងបន្លាស់ និងសេវាកម្មដល់អតិថិជននៅក្នុងបណ្តាប្រទេសជាង 100 ។

ភាពជាដៃគូជាមួយនឹង Food Plant Solutions ផ្តល់នូវឱកាសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ Boart Longyear ក្នុងការបង្ហាញអំពីការប្តេជ្ញាបស់ខ្លួនក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ និងការផ្តល់គុណប្រយោជន៍

ត្រឡប់ជូនសហគមន៍ដែលខ្លួនធ្វើការងារនៅក្នុងនោះវិញ។ ភាពជាដៃគូនេះនឹងជួយដោះស្រាយ កង្វះអាហារូបត្ថម្ភនៅក្នុងតំបន់អាស៊ី ជាពិសេស ប្រទេសកម្ពុជា ដែលជាប្រទេសមួយ

ក្នុងចំណោមបណ្តាប្រទេសដែលខ្លួនមានប្រតិបត្តិការ។ Boart Longyear ដែលប្រើប្រាស់ធនធានរបស់ Food Plant Solutions នឹងផ្តល់នូវធនធានអប់រំដល់អ្នកម្តាយដែលមានគោលបំណងបង្កើតការយល់ដឹង និងជួយលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីគុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភនៃ

ដំណាំទទួលទានក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ។

Boart Longyear មានទីស្នាក់ការកណ្តាលស្ថិតនៅក្នុង Salt Lake City, Utah, សហរដ្ឋអាមេរិក និង បានចុះបញ្ជីក្នុងទីផ្សារមូលបត្រអូស្ត្រាលីនៅក្នុងក្រុងស៊ីដនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី Boart Longyear អាចទទួលបាននៅគេហទំព័រ www.boartlongyear.com។ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពី Boart Longyear សូមចូលគេហទំព័រ www.boartlongyear.com/feed។

ដំណាំទទួលទានដែលមានសារៈ សំខាន់ប្រកបដោយសក្តានុពល ភាពរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

បទឧទ្ទិស

សៀវភៅនេះឧទ្ទិសដល់កសិករ និងក្រុមគ្រួសារដែលកំពុងបំពេញការងារយ៉ាងមហាញឹកចំនួន 3

ពាន់លាននាក់នៅទូទាំងពិភពលោក ដែលដាំដុះដំណាំទទួលទានទាំងនេះ

និងផ្សេងទៀតសម្រាប់ការចិញ្ចឹមជីវិតផ្ទាល់របស់ពួកគេ

និងដែលជួយអភិរក្សពួកវានៅក្នុងភាពចម្រុះយ៉ាងសម្បូរបែបរបស់ពួកវាសម្រាប់អ្នកផ្សេងទទួលទានផងដែរ។

បុព្វកថា

សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍នេះគឺផ្អែកទៅលើព័ត៌មានដែលទទួលបានពីមូលដ្ឋានទិន្នន័យរបស់ Food Plants International (FPI) ដែលបានរៀបចំដោយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រកសិកម្ម Tasmanian ឈ្មោះ Bruce French។ ឯកសារប្រភព និងសេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការរៀបចំសៀវភៅនេះទទួលបានតាមរយៈជំនួយរបស់ Food Plants International, the Rotary Clubs of District 9830, ជាពិសេស Rotary Club of Devonport North ដែលបានបង្កើត Food Plant Solutions (គំនិត Learn៨Grow project) និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជាច្រើននាក់ដែលបានជួយតាមវិធីផ្សេងៗ។

ការជ្រើសរើសដំណាំដែលបញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍នេះបានត្រូវរៀបចំឡើងដោយ Melanie Bower ដែលធ្វើការងារក្នុងតួនាទីស្ម័គ្រចិត្ត តាមរយៈការប្រើប្រាស់ លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ សម្រាប់ការជ្រើសរើសដែលរៀបចំដោយ Food Plant Solutions។ លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ការជ្រើសរើសទាំងនេះផ្តោតទៅលើដំណាំក្នុងតំបន់ក្រុមស្បៀងអាហារចម្បងៗនីមួយៗដែលមានកម្រិតសារធាតុចិញ្ចឹមខ្ពស់បំផុតដែលសំខាន់ចំពោះអាហារូបត្ថម្ភរបស់មនុស្ស និងសម្រាលនូវកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍នេះមានបំណងបង្ហាញអំពីដំណាំទទួលទានមួយចំនួនដែលមានសារៈសំខាន់ជាគំរូសម្រាប់គោលបំណងនេះ។ ដំណាំទទួលទានសំខាន់ៗផ្សេងទៀតអាចមានគុណប្រយោជន៍ស្មើគ្នា ហើយមានការផ្តល់អនុសាសន៍ថា គួរប្រើប្រាស់មូលដ្ឋានទិន្នន័យ FPI ក្នុងការផ្តល់ជាប្រភពព័ត៌មានស្តីពីប្រភេទដំណាំទាំងអស់ដែលមានក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍នេះត្រូវបានរៀបចំឡើងក្នុងគោលបំណងបង្កើតចំណាប់អារម្មណ៍ និងបង្កើនការយល់ដឹងអំពីដំណាំទទួលទានក្នុងតំបន់សំខាន់ៗរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ហើយដោយយល់ថា វានឹងត្រូវបានកែសម្រួលបន្ត និងបំពេញបន្ថែមដោយអ្នកឯកទេសក្នុងតំបន់ដែលមានចំណេះដឹង និងការយល់ដឹងសមស្របអំពីដំណាំទទួលទានក្នុងតំបន់។

Food Plant Solutions ត្រូវបានផ្តួចផ្តើមដោយ Rotary Club of Devonport North ដើម្បីជួយបង្កើតការយល់ដឹងអំពីមូលដ្ឋានទិន្នន័យដំណាំទទួលទានដែលរៀបចំឡើងដោយ Food Plants International និងសក្តានុពលភាពរបស់ខ្លួនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀងនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសនានាក្នុងពិភពលោក។ ក្នុងខែមិថុនា ឆ្នាំ 2007 Food Plant Solutions ត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងនាមជាគម្រោងមួយរបស់ Rotary District 9830, the Rotary Club of Devonport North និង Food Plants International។ កម្មវត្ថុចម្បងរបស់គម្រោង

គឺដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីធនធានស្បៀងអាហារដ៏ច្រើនសន្លឹកសន្លាប់ដែលមានក្នុងទម្រង់ជាដំណាំក្នុងតំបន់ ដែលបានបន្សុំយ៉ាងល្អទៅនឹងលក្ខខណ្ឌជាក់ស្តែងក្នុងទឹកដីដែលពួកវាដុះតាមធម្មជាតិ និងរបៀបដែលធនធាននេះអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីដោះស្រាយភាពអត់ឃ្លាន កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ និងសន្តិសុខស្បៀង។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលគេហទំព័រ www.foodplantsolutions.org ។ ព័ត៌មានកាន់តែលម្អិត ឬជាក់លាក់អំពីដំណាំ រាប់បញ្ចូលទាំងឯកសារយោងដោយអ្នកនិពន្ធផ្សេងទៀត មានផ្តល់ជូនជា DVD ទៅតាមការស្នើសុំ។

សេចក្តីបដិសេធ:

សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិនេះត្រូវបានចងក្រងឡើងដោយប្រើប្រាស់ព័ត៌មានដែលទទួលបានពីមូលដ្ឋានទិន្នន័យស្តីពី “ដំណាំទទួលទានក្នុងពិភពលោក” ដែលរៀបចំចងក្រងដោយ Bruce French របស់ Food Plants International។ ទោះបីជាមានការយកចិត្តទុកដាក់បំផុតពី Food Plants International និង Food Plant Solutions ក៏គ្មានអង្គការ ឬបុគ្គលណាម្នាក់ដែលពាក់ព័ន្ធក្នុងការរៀបចំចងក្រងមូលដ្ឋានទិន្នន័យ ឬសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិនេះ៖

- ធ្វើការសន្យាដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលណាមួយទាក់ទងនឹងភាពត្រឹមត្រូវនៃព័ត៌មានដែលមានក្នុងមូលដ្ឋានទិន្នន័យ ឬសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិ ហើយក៏មិនអាចទទួលខុសត្រូវផ្លូវច្បាប់ ឬទទួលយកបន្ទុកណាមួយលើកំហុស ឬការខ្វះខាតណាមួយឡើយ។
- អាចទទួលខុសត្រូវលើបណ្តឹងទាមទារណាមួយដែលកើតចេញពីអត្តសញ្ញាណរបស់ដំណាំមិនបានត្រឹមត្រូវ ឬការប្រើប្រាស់ពួកវាមិនបានត្រឹមត្រូវនោះទេ។
- ទទួលខុសត្រូវលើជំងឺ មរណភាព ឬផលប៉ះពាល់គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលកើតចេញពីការទទួលទាន ឬការប្រើប្រាស់ដំណាំណាមួយដែលពិពណ៌នាក្នុងមូលដ្ឋានទិន្នន័យ ឬសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិនេះ។

ជានិច្ចកាល ពិនិត្យឱ្យប្រាកដថា អ្នកមានដំណាំត្រឹមត្រូវ និងអនុវត្តវិធីសាស្ត្ររៀបចំត្រឹមត្រូវ ដោយប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រឯកទេស ឬអ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងតំបន់នូវដំណាំនោះ។ មូលដ្ឋានទិន្នន័យរបស់ Food Plants International ដែលជាប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិនេះ គឺជាការងារកំពុងស្ថិតក្នុងដំណើរការរៀបចំ ព្រមទាំងត្រូវបានធ្វើវិសោធនកម្ម និងបច្ចុប្បន្នភាពយ៉ាងទៀងទាត់។

មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម.....	1
អាហារមូលដ្ឋានជាតិម្សៅ	16
សាកជាតិ	32
បន្លែស្លឹកបៃតង	48
បន្លែ	61
ផ្លែឈើ.....	74
គ្រាប់ ពិណជាតិ និងអាហារផ្សេងទៀត	92
គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភរបស់ដំណាំទទួលទាន.....	104

សេចក្តីផ្តើម

សៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងជាសេចក្តីផ្តើមធម្មតាមួយស្តីពីដំណាំទទួលទានទូទៅបំផុតក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា ប្រជាជននឹងមានមោទនភាព ព្រមទាំងមានចំណាប់អារម្មណ៍កាន់តែខ្លាំងចំពោះដំណាំទាំងនេះ ព្រមទាំងមានជំនឿ និងចំណេះដឹងអំពីរបៀបដាំដុះ និងប្រើប្រាស់ពួកវា។

ដំណាំទទួលទានក្នុងតំបន់ជាច្រើនដែលដុះនៅក្នុងគ្រប់ប្រទេសគឺជាស្បៀងអាហារដែលមានគុណភាពល្អ។ ជាអកុសល ជាធម្មតា ប្រជាជនបានចោលដំណាំទទួលទានបែបប្រពៃណី ហើយបែរជាបង្កើនការដាំដុះបន្លែផ្សេងៗ ដូចជា ត្នោត ក្រូច ដើម។

បន្ថែមទាំងនេះមិនមានគុណតម្លៃស្បៀងអាហារដូចគ្នានឹងបន្លែស្លឹកបៃតងចាស់បែបប្រពៃណីក្នុងតំបន់ត្រូពិចទេ។

ការដាំដុះដំណាំទទួលទាន

ច្បាស់ណាស់ ការដាំដុះដំណាំទទួលទានចិញ្ចឹមគ្រួសារគឺជាកិច្ចការមួយក្នុងចំណោមកិច្ចការ សំខាន់បំផុតដែលគ្រប់គ្នាអាចធ្វើបាន។ កាលណាអ្នកកាន់តែមានចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើស្លនដំណាំរបស់អ្នក ព្រមទាំងកាន់តែសិក្សាអំពីដំណាំ និងរបៀបដាំដុះពួកវាឱ្យបានល្អ នោះ

ការដាំដុះដំណាំទទួលទាននឹងក្លាយជាកាន់តែគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ និងជាទីរីករាយ។

ប្រទេសដែលដំណាំពិសេសៗខ្លាំង

ដំណាំទទួលទានក្នុងតំបន់របស់បណ្តាប្រទេសភាគច្រើនមិនត្រូវបានលើកកម្ពស់ និងយកចិត្ត ទុកដាក់តាមរបៀបដែលពួកវាគួរទទួលបានទេ។ ការទៅពិនិត្យមើលទីផ្សារស្បៀងអាហារក្នុង តំបន់នឹងបង្ហាញឱ្យឃើញភាពមិនសម្រួលបែបនៃដំណាំទទួលទានដែលអាចដាំដុះនៅក្នុងប្រទេសនេះ។

ព័ត៌មានល្អៗអំពីដំណាំទាំងនេះ ជាធម្មតា នៅតែស្ថិតនៅក្នុងគំនិត និងបទពិសោធន៍របស់កសិករតាមមូលដ្ឋាន ហើយមិនត្រូវបានសរសេរចងក្រងជាសៀវភៅទេ។

ការនេះអាចធ្វើឱ្យមានការលំបាកសម្រាប់យុវជនជំនាន់ក្រោយក្នុងការស្វែងយល់អំពីរបៀបដាំដុះពួកវា។

នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន ដំណាំទទួលទានបែបប្រពៃណីមួយចំនួនត្រូវបានប្រមូលផលតែពីក្នុងព្រៃ ហើយដំណាំផ្សេងទៀតត្រូវបានស្គាល់តែនៅក្នុងតំបន់តូចៗប៉ុណ្ណោះ។ ដំណាំផ្សេងៗទៀតមានពូជច្រើនរាប់រយ និងជាស្បៀងអាហារចម្បងសម្រាប់ប្រជាជននៅក្នុងតំបន់ផ្សេងៗ។ ព័ត៌មានអំពីដំណាំទាំងអស់នេះ គុណតម្លៃស្បៀងអាហាររបស់វា ព្រមទាំងសត្វល្អិតចង្រៃ និង

ជំងឺដែលបង្កឱ្យខូចខាតគឺមាននៅក្នុងមូលដ្ឋានទិន្នន័យរបស់ Food Plants International។

ការចាប់ផ្តើមស្វែងយល់អំពីដំណាំ

ប្រជាជនដែលចំណាយពេលនៅក្នុងសួនដំណាំ និងជាមួយដំណាំទទួលបានរបស់ពួកគេបាន
យល់អំពីពួកវាយ៉ាងល្អ។ វាគឺជាតំណិន្នកម្មក្នុងការសិក្សាពីនរណាម្នាក់ដែលដាំដុះដំណាំទាំងនោះបានល្អ។
ដំណាំនីមួយៗដុះលូតលាស់ល្អបំផុតនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌមួយចំនួន ហើយជាធម្មតា
តែងមានបច្ចេកទេសពិសេសនៅក្នុងការដាំដុះវាឱ្យលូតលាស់ល្អ។ ឧទាហរណ៍ ដំឡូងជ្វានឹងមិនមានមើមទេ
ប្រសិនបើដីសើមខ្លាំង ប៉ុន្តែវានៅតែអាចដុះលូតលាស់ចេញស្លឹកបៃតងច្រើន។
ត្រូវនឹងដុះលូតលាស់ក្រោមលក្ខខណ្ឌប្លែកៗបន្តិច ប៉ុន្តែដំឡូងជ្វានឹងមិនដុះលូតលាស់ល្អក្នុងលក្ខខណ្ឌនេះទេ។
ខ្លីអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌប្លែកៗខ្លាំងល្មម។ ការកាត់ចុងដើម
ឬដើមម្រិតនឹងធ្វើឱ្យមានការបែកមែកច្រើន ដែលធ្វើឱ្យទទួលបានទិន្នផលកាន់តែច្រើន។
ការរក្សាទុកមើមដំឡូងដៃខ្លីត្រូវការការថែទាំពិសេស ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យពួកវាចេញពន្លកឆាប់។
មានចំណុចពិសេសៗជាច្រើនអំពីដំណាំនីមួយៗ ហើយការស្វែងយល់អំពី
លក្ខណៈទាំងនេះជួយឱ្យកសិករទទួលបានទិន្នផលស្បៀងអាហារកាន់តែច្រើន។

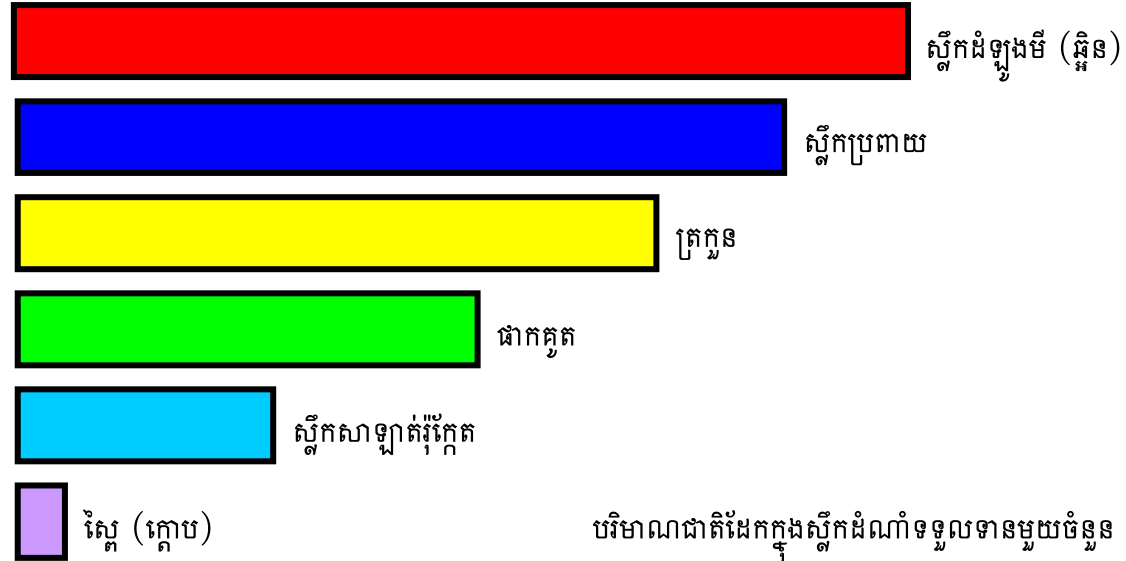
ការដាក់ឈ្មោះដំណាំ

ដំណាំទទួលបានជាច្រើនមាន ឈ្មោះក្នុងតំបន់ ក៏ដូចជា ឈ្មោះអង់គ្លេសទូទៅផងដែរ។ រាល់
ប្រភេទដំណាំនីមួយៗក៏មានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រផ្ទាល់របស់វាផងដែរ។ ទោះបីជាឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ
អាចនឹងមិនត្រូវបានទទួលស្គាល់យ៉ាងទូលំទូលាយ នេះគឺជាតំណភ្ជាប់ដែល
ប្រជាជននៅក្នុងបណ្តាប្រទេសផ្សេងៗគ្នា និងមានភាសាខុសៗគ្នាអាចស្គាល់ដំណាំតែមួយបាន។ យើងខ្ញុំដឹងថា
ដំណាំជាច្រើនត្រូវបានដាំដុះនៅក្នុងបណ្តាប្រទេសផ្សេងៗជាច្រើន ប៉ុន្តែផ្អែកទៅលើឈ្មោះក្នុងតំបន់
ឬឈ្មោះទូទៅ យើងខ្ញុំអាចនឹងមិនស្គាល់ដំណាំតែមួយនោះដែលដាំដុះនៅកន្លែងខុសៗគ្នា។
ដោយប្រើប្រាស់ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណដំណាំបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ
យើងខ្ញុំអាចទទួលបានព័ត៌មានសំខាន់ៗពីប្រជាជនរស់នៅក្នុងបណ្តាប្រទេសផ្សេងៗ។ ក្នុងគ្រប់ករណីដែលអាច
ដំណាំនៅក្នុងសៀវភៅនេះត្រូវបានហៅឈ្មោះតាមឈ្មោះអង់គ្លេសទូទៅ និងឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្ររបស់ពួកវា។

ដំណាំទទួលបានក្នុងតំបន់ជាធម្មតាគឺល្អណាស់

ពេលខ្លះ ប្រជាជនគិតថាដំណាំទទួលបានក្នុងតំបន់មិនមានលក្ខណៈពិសេសខ្លាំងទេ ហើយ
គិតថាដំណាំទទួលបានដែលថ្មី ឬមកពីប្រទេសមួយផ្សេងគឺល្អច្រើនជាង។ ភាគច្រើន ការយល់
ឃើញបែបនេះមិនត្រឹមត្រូវទេ។ ដំណាំទទួលបានថ្មី ឬនាំចូលជាច្រើន ដូចជាស្ពៃមូល ឬស្ពៃក្តោប

មានគុណតម្លៃស្បៀងអាហារតិចតួចណាស់។ បន្ថែមស្លឹកបែតងប្រពៃណីតំបន់ត្រពិច និងបណ្តាញជាតិជាច្រើនបណ្តាញជាតិមានគុណតម្លៃស្បៀងអាហារ 10 ដង ឬលើសពីនេះ ជាងស្ពៃក្តោប ឬសាឡាត់។ វាជាការសំខាន់មួយដែលត្រូវស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីគុណតម្លៃអាហារនៃស្បៀងអាហារផ្សេងៗ ប្រសិនបើយើងចង់ទទួលបានឱ្យបានល្អនោះ។ ផ្ទៃឈើពពួកក្រូច ដូចជា ក្រូចឆ្មារ និងក្រូចពោធិសាត់ ជាធម្មតា ត្រូវបានដាំដុះដោយសារវាមានវីតាមីនសេច្រើនដែលជួយរក្សារាងកាយមនុស្សឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ផ្លែទាំងនេះមិនដុះលូតលាស់ល្អទេនៅក្នុងតំបន់ត្រពិច - ផ្លែត្របែកទូទៅមានវីតាមីនសេច្រើនជាងបីដង ហើយក្មេងៗចូលចិត្តទទួលបានវា។ នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍មួយដែលបង្ហាញថា ជាទូទៅ ការជ្រើសរើស ទទួលបានស្បៀងអាហារក្នុងតំបន់គឺល្អប្រសើរជាងពីព្រោះវាមានកម្រិតសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗខ្ពស់ជាង។ រាងកាយរបស់យើងត្រូវការដំណាំទទួលបានជាច្រើនដើម្បីជួយឱ្យយើងធំលូតលាស់ មានសុខភាពល្អ និងមានថាមពលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បំពេញការងារ។ ស្បៀងអាហារប្រភេទផ្សេងៗ គ្នាគឺត្រូវការជាចាំបាច់ដើម្បីផ្តល់ថាមពល ប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងជាតិខនិជ។ ដ្យាក្រាមខាង ក្រោមបង្ហាញអំពីគុណតម្លៃបរិមាណជាតិដែករបស់ស្លឹកដំណាំទទួលបានតំបន់ត្រពិចមួយ ចំនួនប្រៀបធៀបជាមួយនឹងស្ពៃ។ ជាតិដែកគឺជាជីវជាតិចិញ្ចឹមមួយដែលសំខាន់ខ្លាំងសម្រាប់រាងកាយរបស់យើង ហើយជាពិសេស ឈាមរបស់យើង។ មនុស្សដែលខ្វះជាតិដែកក្លាយជាស្លេក និងគ្មានកម្លាំងកំបាំង។



របបអាហារមានតុល្យភាពប្រកបដោយសុខភាព

អាហារបុគ្គល ឬការទទួលបានរបបអាហារមានតុល្យភាពប្រកបដោយសុខភាពគឺពិតជាសាមញ្ញណាស់។ ប្រសិនបើមនុស្សទទួលបានដំណាំទទួលបានជាច្រើន នោះជាធម្មតារាង កាយរបស់ពួកគេនឹងទទួលបានបរិមាណសារធាតុចិញ្ចឹមខុសៗគ្នាទាំងអស់ ដែលពួកគេត្រូវការ

ប្រកបដោយតុល្យភាព។ ប្រសិនបើជីវជាតិចិញ្ចឹមណាមួយមិនមានគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងដំណាំ
ទទួលទានមួយប្រភេទ នោះវាអាចទទួលបានពីដំណាំមួយប្រភេទផ្សេងទៀត ប្រសិន
បើវាទទួលទានដំណាំទទួលទានច្រើន។ ដោយហេតុផលនេះ គ្រប់គ្នាគួរទទួលទានដំណាំ
ទទួលទានខុសៗគ្នាឱ្យបានច្រើនជាងរាល់ថ្ងៃ។ ក្រុមអាហារដែលសំខាន់យ៉ាងពិសេស
សម្រាប់មនុស្សរស់នៅក្នុងតំបន់ភូមិភាគពាយ័ព្យបៃតងចាស់។ គ្រប់គ្នាគួរទទួលទាន អាហារពពួក
ស្លឹកបៃតងចាស់ជាងរាល់ថ្ងៃ។ វាមានវីតាមីន និងជាតិខនិជច្រើន ក៏ដូចជា ប្រូតេអ៊ីនផងដែរ។
មានគ្រឿងទេស ឬដំណាំបន្ថែមសជាតិជាច្រើនដែលអាចជួយបង្កើនសជាតិចំណីអាហារ
ប៉ុន្តែសជាតិគួរត្រូវបានពិចារណាដាច់ដោយឡែកពីគុណតម្លៃស្បៀងអាហារ។

ការរៀនចម្អិនអាហារឱ្យបានល្អ

ទោះបីជាសារធាតុចិញ្ចឹមមួយចំនួននៅក្នុងស្បៀងអាហារអាចបាត់បង់គុណតម្លៃរបស់វាខ្លះក្នុងពេលចម្អិនក៏ដោយ
ជាធម្មតា វាមានសុវត្ថិភាពច្រើនជាងក្នុងការចម្អិនដំណាំទទួលទានទាំងអស់
យ៉ាងហោចណាស់ក៏ក្នុងរយៈពេលខ្លីមួយ។ បាក់តេរីដែលបង្កជំងឺរាគ្គសអាចមាននៅក្នុងស្លនដំណាំ
និងនៅលើដំណាំទទួលទាន។ ការចម្អិនអាហារជួយសម្លាប់បាក់តេរីទាំងនេះ។
ដំណាំជាច្រើនក្នុងតំបន់ត្រូពិចបង្កើតនូវសារធាតុស្យា ណូ ដែលជាសារធាតុគីមីម្យ៉ាងធ្វើឱ្យមានសជាតិល្វីង
និងពុល។ ការនេះកើតមានញឹកញាប់ជាមួយដំឡូងមី (tapioca, manioc) និងសណ្តែក
ប៉ុន្តែក៏អាចកើតមាននៅក្នុងដំណាំជាច្រើនផ្សេងទៀតផងដែរ។ ជាធម្មតា ការស្ទោរ
អាហាររយៈពេលពីរនាទីជួយកំចាត់សារធាតុស្យា ណូ និងធ្វើឱ្យអាហារមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទទួលទាន។
សារធាតុចិញ្ចឹមមួយចំនួនដែលរាងកាយរបស់យើងត្រូវការ (ដូចជា វីតាមីនអា សម្រាប់ជួយដល់សមត្ថភាពភ្នែក)
កើតមានតែនៅពេលស្បៀងអាហារត្រូវបានចម្អិននៅក្នុងប្រេងប៉ុណ្ណោះ។

ការរៀនសូត្រអំពីការដាំដុះដំណាំទទួលទាន “ព្រៃ”

ដំណាំជាច្រើនដុះលូតលាស់ល្អតាមគុម្ពាតព្រៃ និងមិនត្រូវបានដាំដុះដោយមនុស្សទេ។ ជាធម្មតា
យើងអាចស្វែងរកអ្នកដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍លើពួកវា និងបានរៀនសូត្រអំពីការដាំដុះពួកវា។
នេះអាចជាមនុស្សមកពីក្រុមភាសាផ្សេងៗ។ វាអាចថានៅក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ
វាបានរកឃើញប្រភេទដំណាំទទួលទានល្អជាងប្រភេទដែលដុះលូតលាស់ក្នុងព្រៃ។

ការសន្សំពូជប្រភេទដំណាំល្អៗ

ប្រសិនបើយើងគ្រាន់តែទុកឱ្យដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ នោះការកែលម្អដែលបានធ្វើឡើង នៅក្នុងការស្វែងរកប្រភេទអាហារផ្អែមជាង ឬប្រសើរជាងអាចនឹងត្រូវបាត់បង់។ ឈើហូបផ្លែមួយចំនួនគឺដូចនេះ ហើយផ្លែដែលទទួលបានអាចនឹងមិនមានរសជាតិផ្អែមអ្វីបន្តិចសោះ។ ជាធម្មតា យើងចាំបាច់ត្រូវកាត់បន្សំពីដើមមួយដើម្បីធានាថា ដើមថ្មីគឺដូចគ្នាសុទ្ធសាធទៅនឹងដើមចាស់។ ប្រសិនបើ ដំណាំពិបាកដុះលូតលាស់ចេញពីផ្នែកកាត់បន្សំដែលគ្រាន់តែដោតទៅក្នុងដីទេ នៅមានវិធីផ្សេងទៀតក្នុងការជួយឱ្យដំណាំទាំងនេះដុះឬស និងចាប់ផ្តើមដុះលូតលាស់។ វិធីយ៉ាងល្អមួយគឺចៀរសំបកបន្តិចរបស់មែកថ្មី ហើយបន្ទាប់មកប្រើថង់ប្លាស្ទិករុំជុំវិញកន្លែងចៀរនោះ។ សម្រាប់ដំណាំ ដូចជា ត្របែក ឬសថ្មីនឹងចាប់ផ្តើមដុះលូតលាស់ចេញពីកន្លែងចៀរនេះ និងចាក់ទៅក្នុងដីដែលបានរុំជុំវិញមែក។ បន្ទាប់មក យើងអាចកាត់ផ្តាច់វាយកទៅដាំបាន។ នេះមានឈ្មោះថា ការផ្សំមែក (air-layering)។ វិធីសាស្ត្រស្រដៀងគ្នានេះត្រូវបានប្រើជាមួយនឹងឬសដើមផ្លែសាកេ (breadfruit)។ ឬសដែលនៅរាក់ត្រូវបានបង្ហើប និងចៀរបន្តិចដែលធ្វើឱ្យពន្លកថ្មីដុះចេញពីឬសចាប់ផ្តើមដុះលូតលាស់។ យើងអាចកាត់យកឬសនេះទៅដាំបាន។

ការដាំដុះចេញពីមែកបន្សំ និងពន្លកឬស

ដំណាំទទួលបានជាច្រើនត្រូវបានដាំចេញពីមែកបន្សំ និងពន្លកឬស។ ការនេះគឺសំខាន់ណាស់ ពីព្រោះវាជួយឱ្យយើងអាចបន្តដាំដុះដំឡូងដៃខ្លា ត្រាវ ចេក ដំឡូងជ្វា និងអំពៅគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ និងធានានូវការរក្សាទុកពូជរបស់វាបាន។ ដំណាំនីមួយៗមានវិធីសាស្ត្រផ្សំបង្កាត់ពិសេសផ្ទាល់រៀងខ្លួន។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារដាំដុះដែលមានអនាម័យ ពីព្រោះជំងឺអាចឆ្លងរីករាលដាលតាមសម្ភារដាំដុះទាំងនោះ។

ការសន្សំគ្រាប់ពូជ

ដំណាំទទួលបានខ្លះដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ ពេលខ្លះ វាងាយស្រួលខ្លាំងដោយសារគ្រាប់មានទំហំធំ រក្សាទុកបានល្អ ដុះលូតលាស់ស្រួល និងដាំដំណាំដូចគ្នានឹងដំណាំចាស់។ វាមាន ការពិបាកខ្លាំងសម្រាប់ដំណាំផ្សេងទៀត។ គ្រាប់ដែលមានសាច់ធំជាច្រើន ដូចជា ផ្លែសាកេ ចាំបាច់បានដាំក្នុងពេលនៅស្រស់ ពីព្រោះពួកវាពិបាកក្នុងការរក្សាទុក។ គ្រាប់ផ្សេងទៀតមិន “បង្កាត់ពូជសុទ្ធ” ឬមិនដុះលូតលាស់ជាដំណាំថ្មីដែលមានលក្ខណៈដូចគ្នានឹងដំណាំចាស់ទេ។ ឧទាហរណ៍ ផ្លែឈើអាចមិនធំ

ឬផ្ដេម ឬមានពណ៌ ឬរសជាតិដូចគ្នា។ ជាមួយនឹងដំណាំទាំងនេះជាច្រើន
វាអាចចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកវិធីដាំដុះវាចេញពីមែកបន្ទុំ ឬវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតដូចជាការបំបៅជាដើម។
ដំណាំខ្លះ “បង្កាត់ពូជក្នុង” ហើយតូចទៅៗ ឬអន់ទៅៗ។ ការនេះ
កើតឡើងនៅពេលដំណាំរោយលំអងផ្កាខ្លួនឯង ឬទទួលលំអងផ្កាពីអំបូរជិតស្និទ្ធគ្នា។ ពោតដែល
ដាំនៅក្នុងផ្ទៃដីតូចមួយ ជាធម្មតា មានលក្ខណៈបែបនេះ ហើយដំណាំដែល
ដុះចេញពីគ្រាប់ដែលដាំដុះក្នុងស្ថានភាពនេះមានទំហំតូចទៅៗពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។ គ្រាប់ពូជ
ចាំបាច់ត្រូវសន្សំពីដំណាំខុសៗគ្នាជាច្រើនដែលមានប្រវត្តិសាស្ត្រផ្សេងៗ បន្ទាប់មកលាយ
ចំរុះគ្នាមុននឹងសាបព្រោះ។ គ្រាប់ពូជទាំងអស់នៅលើស្រូវតែមួយគឺមានទាក់ទិន ហើយនឹង បង្កាត់ពូជក្នុង។
គ្រាប់ពូជខ្លះវិវត្តទៅមានសំបកគ្រាប់រឹង ហើយចាំបាច់ត្រូវរុះ ត្រាំទឹក ឬអាចដាក់ក្នុងទឹកក្ដៅ
មុននឹងពួកវាចាប់ផ្ដើមដុះលូតលាស់។ ការសន្សំគ្រាប់ពូជក្នុងតំបន់ជាធម្មតាគឺជាគំនិតល្អ
ពីព្រោះពួកវាបានសុំរួចជាស្រេចទៅនឹងលក្ខខណ្ឌក្នុងតំបន់។ ឧទាហរណ៍ គ្រាប់
ពូជដែលបានសន្សំពីផ្លែល្ពៅដែលដុះក្នុងតំបន់នឹងផ្តល់នូវដំណាំមួយដែលមានការខូចខាត
ពីការបំផ្លាញរបស់សត្វល្អិតចង្រៃ និងជំងឺតិចជាងដំណាំដែលដាំដុះលូតលាស់ពីគ្រាប់ពូជនាំចូល។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចមានគ្រាប់ពូជ ឬសម្ភារដាំដុះពីស្ទួនដំណាំក្នុងតំបន់— នោះវា

អាចនឹងមិនមែនជាដំណាំក្នុងតំបន់ដែលសក្ដិសមទេ!

ការដាំដុះដំណាំចំរុះក្នុងស្ទួនដំណាំ

ក្នុងធម្មជាតិ ពូជដំណាំមួយមិនដែលដុះលូតលាស់តែឯងទេ។ ជានិច្ចកាល តែងមានដំណាំខុសគ្នា
ដែលមានប្រភេទ និងទំហំផ្សេងៗជាច្រើនដុះលូតលាស់ជាមួយគ្នា។ អ្នកដែលធ្លាប់
ចូលទៅក្នុងព្រៃតំបន់ត្រូពិចនឹងដឹងអំពីចំណុចនេះយ៉ាងច្បាស់។ ហេតុផលដែលមនុស្សនៅ
ទូទាំងពិភពលោកចង់រក្សាទុកព្រៃត្រូពិចគឺដោយសារវាមានប្រភេទដំណាំផ្សេងៗគ្នាយ៉ាងច្រើនសន្លឹកសន្លាប់ដុះលូត
លាស់ជាមួយគ្នា។ ការដាំដុះដំណាំនៅក្នុងស្ទួនដំណាំទទួលបានក្នុង
របៀបមួយស្រដៀងនឹងរបៀបដែលពួកវាដុះលូតលាស់ក្នុងធម្មជាតិដែលមានដំណាំចំរុះប្រភេទដុះជាមួយគ្នាគឺជា
វិធីសាស្ត្រកសិកម្មដ៏ល្អបំផុតមួយ។ ការដាំដំណាំចំរុះនៅក្នុងស្ទួនដំណាំ ជាធម្មតា
ផ្តល់នូវផលិតកម្មស្បៀងអាហារកាន់តែអាចទុកចិត្តបាន ពីព្រោះជំងឺដំណាំមួយនឹង
ត្រូវលាងសម្អាតដោយភ្លៀងហូរទៅលើដំណាំមួយប្រភេទផ្សេងទៀតដែលជំងឺនៅមិនអាចរស់រានបាន។
ដំណាំតូចៗនឹងបំពេញចន្លោះប្រហោង ដែលជាហេតុជួយកាត់បន្ថយភាពចាំបាច់ក្នុងការសម្អាតស្មៅចង្រៃចេញ។

ដំណាំប្រភេទផ្សេងគ្នាសម្រាប់សន្តិសុខស្បៀង

មានហេតុផលមួយផ្សេងទៀតសម្រាប់ការដាំដុះដំណាំទទួលបានច្រើនប្រភេទនៅក្នុងស្ថានដំណាំក្នុងតំបន់ ឬជុំវិញភូមិ។ ប្រសិនបើមានអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវ ដូចជាដំណាំមានការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរដោយសារសត្វល្អិតបំផ្លាញ ជំងឺខ្លះកើតមាននៅក្នុងស្ថានដំណាំ ឬរដូវដាំដុះមិនល្អ ដំណាំខ្លះនឹងខូចខាតខ្លាំងជាងដំណាំផ្សេងៗ ជាមួយនឹងដំណាំច្រើនប្រភេទ នោះនឹងនៅតែ

មានស្បៀងអាហារខ្លះសម្រាប់ទទួលបានរហូតដល់ដំណាំផ្សេងទៀតជាស្បៀង និងដុះលូតលាស់ឡើងវិញ។ ដូចគ្នានេះដែរ ដំណាំច្រើនប្រភេទនឹងមានន័យថា ដំណាំខុសៗគ្នានឹងធ្វើការប្រែប្រួលក្នុងពេលខុសៗគ្នា ដែលជួយធានាបាននូវប្រភពផ្គត់ផ្គង់ស្បៀងអាហារជាប់ៗគ្នាឥតដាច់។

មានចុកចិត្តក្នុងការដែលអាចដាំសម្រាប់ទទួលបានជារបងព័ទ្ធជុំវិញលំនៅដ្ឋាន ព្រមទាំងដើមឈើហូបផ្លែ និងហូបគ្រាប់ដែលត្រូវដាំជាអំណោយសម្រាប់កូនៗជាច្រើនឆ្នាំ មុនពួកគេអាចទទួលបានផលពីវា។ គ្រាប់ឈើខ្លះអាចរក្សាទុក និងទទួលបាននៅពេលមិនមានស្បៀងអាហារផ្សេងទៀត។ ដំឡូងដៃខ្លះអាចច្រើនអាចរក្សាទុកបានយ៉ាងល្អរយៈពេលពីរបីខែ។

ការថែទាំដី

ជាធម្មតា កសិករប្រកបកសិកម្មតំបន់ត្រូវពិចារណាប្រពៃណីតែផ្លាស់ប្តូរទីតាំងស្ថានដំណាំរបស់ ពួកគេដោយប្តូរទៅដីកន្លែងថ្មី។ ជាធម្មតា មានហេតុផលបីសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរនេះ៖

- នៅតាមដីទំនាបតំបន់ត្រូវពិចារណាស្មៅចង្រៃអាចក្លាយជាបញ្ហាដ៏ធំ។ ជាធម្មតា នៅក្នុងឆ្នាំដំបូង ឬឆ្នាំទីពីរបន្ទាប់ពីមានការសម្អាត និងដុតកម្ដៅដីគឺមានស្មៅចង្រៃតិចជាងយ៉ាងច្រើន ប៉ុន្តែស្មៅចង្រៃកើនឡើងនៅក្នុងឆ្នាំបន្តបន្ទាប់។
- សារធាតុចិញ្ចឹមមួយចំនួនដែលមាននៅក្នុងដីត្រូវបានប្រើប្រាស់ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ បន្ទាប់មកដីនឹងថយដីជាតិទៅៗ ហើយដំណាំក៏ដុះលូតលាស់មិនល្អ។ វិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយការបាត់បង់សារធាតុចិញ្ចឹមនេះគឺមាន។
- ពួកដង្កូវដីតូចល្អិតឈ្មោះថា ដង្កូវណេម៉ាតូដ កកើតមាននៅក្នុងដីបន្ទាប់ពីបានរយៈពេលពីរបីឆ្នាំ ហើយពួកវាចូលទៅក្នុងឫស ជាពិសេស ឬសរបស់ដំណាំបន្លែដុះមួយរដូវ និងធ្វើឱ្យឫសរបស់ពួកវាស្របយកដីជាតិមិនបានល្អ។ ឧទាហរណ៍

ដង្កូវណែម៉ាតូដបង្កជំងឺពកឬសនឹងបង្កធ្វើឲ្យឬសដំណាំ ដូចជា ប៉េងប៉ោះសាច់ និងសណ្តែកក្លាយជារមួលដែលនាំឲ្យដំណាំលូតលាស់មិនល្អ។

ការរៀបចំដី

នៅពេលស្ទួនដំណាំថ្មីត្រូវបានផ្កាសម្អាត វាគ្របដោយមមោកស្លឹក និងកាកសំណល់ដំណាំ ចាស់ៗផ្សេងទៀតជាច្រើន។ ទាំងនេះផ្តល់នូវសារធាតុចិញ្ចឹមដល់ដំណាំថ្មីសម្រាប់ដុះលូតលាស់។ មានបញ្ញត្តិសាមញ្ញមួយសម្រាប់ការដាំដុះដំណាំ និងកែលម្អដី - “ប្រសិនបើវាបានរស់រានត្រង់ នោះវាអាចរស់រានត្រង់ទៀត។” កាកសំណល់ដំណាំចាស់អាចផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមសម្រាប់ដំណាំថ្មីដុះលូតលាស់ ប៉ុន្តែដើម្បីទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមនេះ វាចាំបាច់ត្រូវទុកឲ្យរលួយទៅជាមមោក ឬដីកំប៉ូស។ ប្រសិនបើកាកសំណល់ដំណាំនេះត្រូវបានដុត នោះសារធាតុចិញ្ចឹមខ្លះ ជាពិសេសផូស្វ័រ និងប្រូតេអ៊ីន (“ប្រូតេអ៊ីន”) នឹងនៅសេសសល់នៅក្នុងផេះសម្រាប់ដំណាំថ្មីត្រូវប្រើប្រាស់ ទោះបីជាសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់ទាំងនេះក៏អាចត្រូវបានបាត់បង់តាមរយៈការហូរទៅតាមទឹកភ្លៀងក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែដោយសារការដុតនេះ សារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់ផ្សេងទៀត ដូចជា អាសូត និងស៊ុលផួរ នឹងត្រូវបាត់បង់ទៅតាមផ្សេង ហើយបាត់ពីស្ទួនដំណាំ និងដី។ សារធាតុចិញ្ចឹមដំណាំទាំងពីរចុងក្រោយនេះគឺជាសារធាតុសំខាន់យ៉ាង ពិសេសសម្រាប់ការដុះលូតលាស់របស់ដំណាំស្លឹកបៃតង ហើយនៅពេលដែលកម្រិតបរិមាណរបស់ពួកវាទាប នោះដំណាំដុះលូតលាស់មិនបានធំ ឬមានពណ៌បៃតងស្លេក។ នៅពេលខ្លះជាតិអាសូត ស្លឹកចាស់របស់ដំណាំប្រែជាស្លេក និងជ្រុះមុនពេលវេលា ហើយនៅពេលខ្លះផូស្វ័រនៅស្លឹកខ្ចីប្រែជាស្លេក។ ក្នុងគ្រប់ករណីដែលអាច កាកសំណល់ដំណាំចាស់ត្រូវលប់ដោយដីបន្តិចបន្តួចដើម្បីទុកឲ្យវារលួយ និងមិនត្រូវសម្លូត ឬដុតវាទេ។

ដីខ្វះជាតិដែលដំណាំមិនដុះលូតលាស់

នៅពេលដីមានជាតិអាស៊ីតខ្ពស់ (ឬជួរ) ដំណាំមិនអាចទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមចាំបាច់ទេ។ សារធាតុគីមីធម្មជាតិនៅក្នុងដីដែលបំពុលដំណាំនៅពេលវាមានបរិមាណខ្ពស់ក្លាយជារលាយក្នុងទឹក ជ្រាបចូលទៅក្នុងដំណាំ និងបង្កាក់ពួកវាមិនឲ្យដុះលូតលាស់។ ការបន្ថែមជាតិថ្នាំកំប្រោស ទៅក្នុងដីទាំងនេះអាចជួយកែលម្អវាបាន។ ការប្រើប្រាស់ដីកំប៉ូសនឹងមិនធ្វើឲ្យពួកវាថយជាតិអាស៊ីតទេ ប៉ុន្តែនឹងរក្សាសារធាតុចិញ្ចឹមដំណាំនៅក្នុងដីក្នុងទម្រង់មួយដែលដំណាំអាចងាយស្រួលស្រូបយកបំផុត។

សារធាតុចិញ្ចឹមរបស់ដី

ដំណាំត្រូវការជីជាតិដំណាំ ឬសារធាតុចិញ្ចឹម 16 ប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងបរិមាណខុសៗគ្នា ដើម្បីដុះលូតលាស់បានល្អ។ ដំណាំដែលបានដុះលូតលាស់ហើយនឹងមានសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះនៅក្នុងវា និងមិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ អាចមានសារធាតុទាំងនោះនៅក្នុងបរិមាណមួយមានតុល្យភាពផងដែរ។ នេះគឺជាហេតុផលដែលការធ្វើកុំប៉ុសកម្មកាកសំណល់ដំណាំចាស់គឺជាជឿនសំខាន់ខ្លាំង។ ជាធម្មតា ដំណាំបង្ហាញអំពីអាការៈ ឬរោគសញ្ញាមួយចំនួន ប្រសិនបើ កំពុងខ្វះសារធាតុណាមួយក្នុងចំណោមសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះ។

សារធាតុមួយក្នុងចំណោមសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់ និងទូទៅបំផុតសម្រាប់ការលូតលាស់របស់ដំណាំគឺអាសូត ដែលជាកំស្តែងទទួលបានមកពីខ្យល់ ប៉ុន្តែចូលទៅក្នុងដំណាំតាមរយៈដី។ នៅពេលដំណាំខ្វះអាសូត ជាធម្មតា ស្លឹកចាស់របស់វាប្រែពណ៌ជាលឿង ឬស្លេក។ នៅពេលដំណាំអំបូរពិណជាតិ ដូចជាអំពៅ និងពោត ខ្វះជាតិអាសូត នោះផ្នែកកណ្តាលនៃស្លឹកចាស់ជាងគេ (ក្រោមបំផុត) ចាប់ផ្តើមវិវត្តទៅជាមានរាងអក្សរ V ស្លឹក ឬងាប់។ ដំណាំមិនអាចស្វែងរកអាសូតបានគ្រប់គ្រាន់ពីក្នុងដីទេ ដូច្នេះហើយវាទទួលបានអាសូតពីស្លឹក ចាស់ដើម្បីលាស់ស្លឹកខ្ចី។ ការនេះបង្កឱ្យស្លឹកចាស់ងាប់ ដោយប្រែជាមានរាងអក្សរ V នៅផ្នែកកណ្តាលរបស់ស្លឹក។ ដំណាំមិនធំឡើងទេនៅពេលដែលស្លឹកចាស់ងាប់នៅគ្រប់ពេល ដែលស្លឹកខ្ចីលាស់ឡើង។ ជាធម្មតា កសិករក្នុងភូមិតែជើងកាត់វាលស្មៅនៅមុនពេលពួកគាត់គ្មាន សម្ភាពធ្វើជាសួនដំណាំ ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើស្លឹកពិណជាតិស្លូតងាប់ដែរទេ ពីព្រោះ ពួកគាត់ដឹងថាសួនដំណាំនៅលើដីបែបនេះនឹងមិនដុះលូតលាស់ល្អទេ។ វាជាការចាំបាច់ក្នុង ការប្រើប្រាស់ជីកំប៉ុស ឬដំណាំពពួកសាកជាតិ (ដូចជា សណ្តែក) ដើម្បីបន្ថែមអាសូតត្រឡប់ចូលទៅក្នុងដីវិញ។ ការដាំដុះដំណាំពីអំបូរសណ្តែក (សាកជាតិ) គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមាន ប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការបង្កើនកម្រិតអាសូតនៅក្នុងដី។

ពោតគឺជាដំណាំយ៉ាងល្អសម្រាប់បង្ហាញថាតើសារធាតុចិញ្ចឹមមួយកំពុងខ្វះខាតនៅក្នុងដី។ ប្រសិន បើស្លឹកចាស់ប្រែទៅជាស្លឹកនៅតាមបណ្តោយគែម នោះមានន័យថាដីអស់ជាតិប្លូតាស់។ ប្រសិនបើស្លឹកដែលជាធម្មតាមានពណ៌បៃតងប្រែជាពណ៌ខៀវ នោះដីមានន័យថាដីខ្វះជាតិផូស្វ័រ។ ជាទូទៅ ស្លឹកដំណាំត្រូវការអាសូតច្រើន ហើយដំណាំយកមើមត្រូវការប្លូតាស់ច្រើន។

ការធ្វើជីកំប៉ុស

ជីកំប៉ូសគឺជាកាកសំណល់ដំណាំចាស់ដែលទុកឱ្យរលួយក្រោមមហាកដែលមានខ្លួនមុតសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹមដែលអាចដាក់ត្រឡប់ចូលទៅក្នុងដីសម្រាប់ដាំដុះដំណាំថ្មីវិញ។ ការធ្វើជីកំប៉ូសល្អគឺសាមញ្ញណាស់។ កាកសំណល់ដំណាំធម្មតាអាចត្រូវបានប្រមូលគរជាគំនរនៅជ្រុងសួនដំណាំ ឬនៅក្បែរផ្ទះ។ ដំណើរការកុំប៉ូសកម្មនឹងប្រព្រឹត្តទៅដោយសារបាក់តេរីតូចៗ ដែលរស់នៅក្នុងដី និងស៊ីដំណាំដែលរលួយ។ ពួកវាបំបែកកាកសំណល់ដំណាំចាស់ទៅជាជីកំប៉ូស។ បាក់តេរីទាំងនេះគឺជាភារវរស់ ដូច្នេះហើយពួកវាស្រូវការខ្យល់ ទឹក និងស្បៀងអាហារ។ គំនរជីកំប៉ូសត្រូវតែមានខ្យល់ ដូច្នេះហើយមិនត្រូវគ្របវាដោយកម្រាលបាញ់ស្លឹក ឬដាក់វានៅក្នុងធុងទេ។ ការនេះធ្វើឱ្យជីកំប៉ូសមានខ្លួនមិនល្អ ដោយសារបាក់តេរីផ្សេងៗដែលមិនត្រូវការបម្លែងវាទៅជាល្បាយអាស៊ីតដើម្បីរក្សាវា។ ជីកំប៉ូសត្រូវមាន សំណើម ដូច្នេះហើយរក្សាគំនរឱ្យមានសំណើម ប៉ុន្តែមិនត្រូវសើមពេកទេ។ បាក់តេរីជីកំប៉ូសចូលចិត្តអាហារមាន តុល្យភាព ដែលនេះមានន័យថា ត្រូវការទាំងកាកសំណល់បៃតង និងកាកសំណល់ ស្លឹកដើម្បីរក្សាតុល្យភាពកាបូន និងអាសូតនៅក្នុងគំនរជីកំប៉ូស។ ប្រសិនបើកាកសំណល់ជីកំប៉ូសស្ងួត និងខ្ទៅខ្លាំង នោះវានឹងមិនបំបែកធាតុទេ ហើយប្រសិនបើវាបៃតងខ្លាំង នោះវានឹងទៅជាស្អិត។ ការប្រើប្រាស់ជីកំប៉ូសបន្តិចពីគំនរចាស់នឹងធានាបានថា នឹងមានបាក់តេរី ត្រឹមត្រូវចាប់ផ្តើមដំណើរការបំបែកធាតុទាំងមូល។ ភ្លាមៗនៅពេលដែលកាកសំណល់ដំណាំ ត្រូវបានបំបែកធាតុទៅជាមហាកម័ត នោះយើងអាចយកវាទៅដាក់ក្នុងសួនដំណាំបានហើយ។ វាជាការល្អបំផុតប្រសិនបើវាត្រូវបានជីកកប់ ប៉ុន្តែប្រសិនបើវាជាធម្មតាត្រូវបានដាក់លើដីផ្ទៃលើនៃសួនដំណាំ នោះពពួកដង្កូវនឹងបំបែកវាយទៅជាល្បាយជាមួយនឹងដី។

សត្វល្អិត

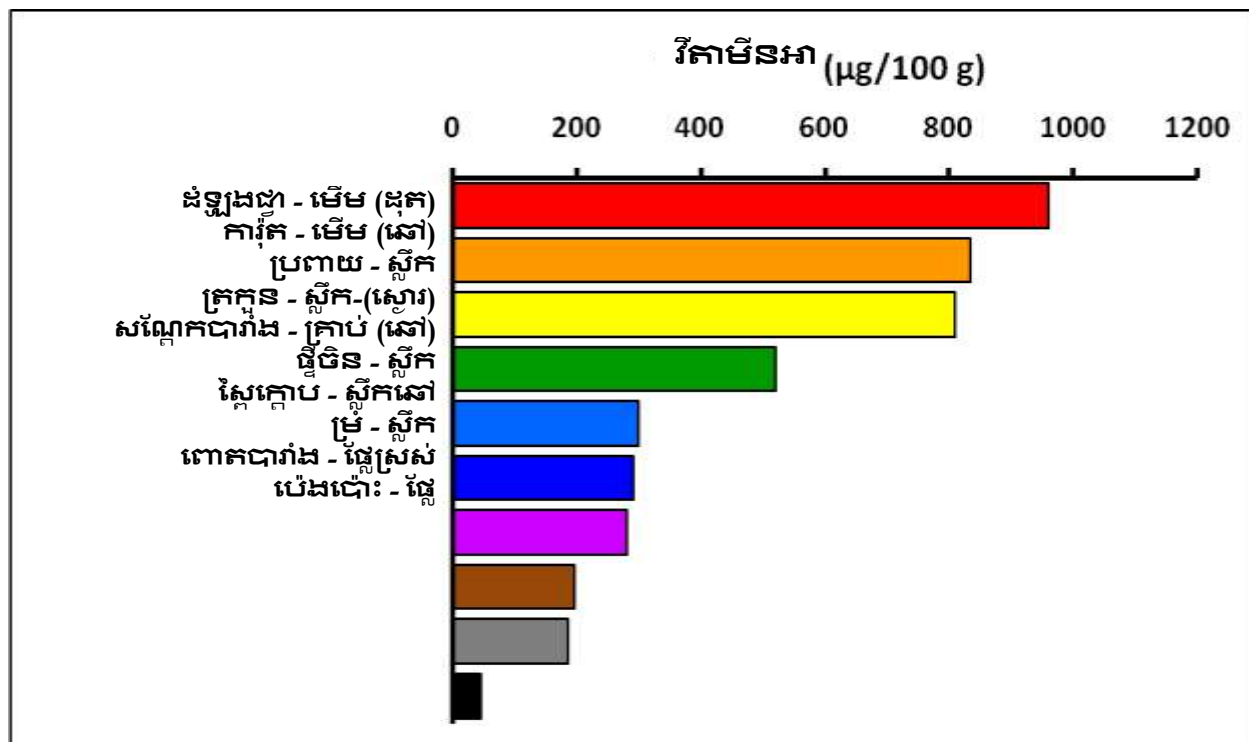
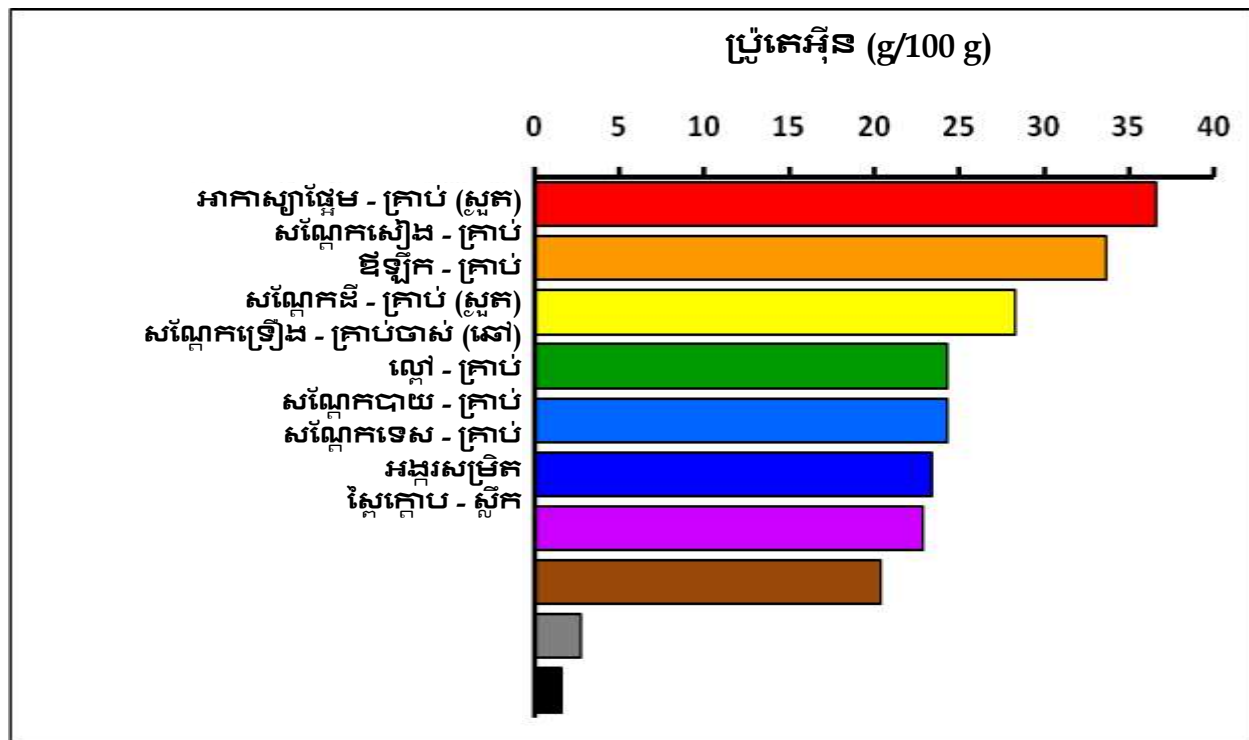
មានសត្វល្អិតជាច្រើនដែលចូលចិត្តដណ្តើមស្បៀងអាហាររបស់យើងពីយើង! យើងមិនគួរព្យាយាម សម្លាប់គ្រប់សត្វល្អិតទាំងអស់នេះទេ ពីព្រោះពួកវាមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងការ រក្សាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងក្នុងធម្មជាតិឱ្យមានតុល្យភាព។ អ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើគឺជៀសវិជ្ជាគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតទាំងនេះ ដូច្នេះយើងទាំងអស់គ្នាអាចទទួលបានស្បៀងអាហារខ្លះសម្រាប់ទទួលបាន! សត្វល្អិតខ្លះចូលចិត្តពន្លឺ ហើយប្រសិនបើសួនដំណាំស្ថិតនៅក្បែរភ្លើងបំភ្លឺក្នុងភូមិ នោះសត្វល្អិតខ្លះអាចបង្កឱ្យមានការខូចខាតច្រើន។ ប្រសិនបើដំណាំមួយមុខត្រូវបានដាំលើផ្ទៃដីធំ នោះសត្វល្អិតអាចបង្កកំណើតបានកាន់តែលឿន ហើយបង្កការខូចខាតច្រើន។ ឧទាហរណ៍ សត្វល្អិតមានឈ្មោះថា ដង្កូវហ្វូង អាចបង្កកំណើតក្នុងចំនួនដ៏ច្រើននៅលើ ដើមកាការ បន្ទាប់មកផ្លាស់ទី “ដូចជាកងទ័ព” ទៅក្នុងសួនដំណាំ។

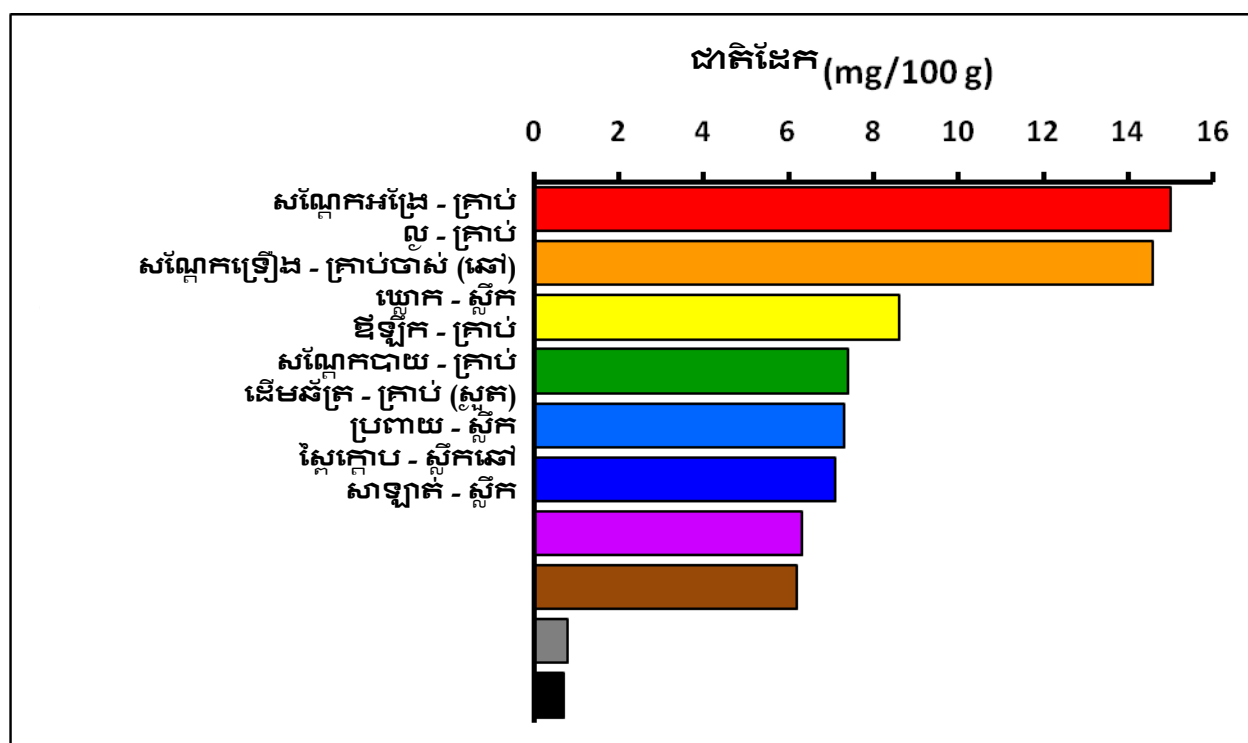
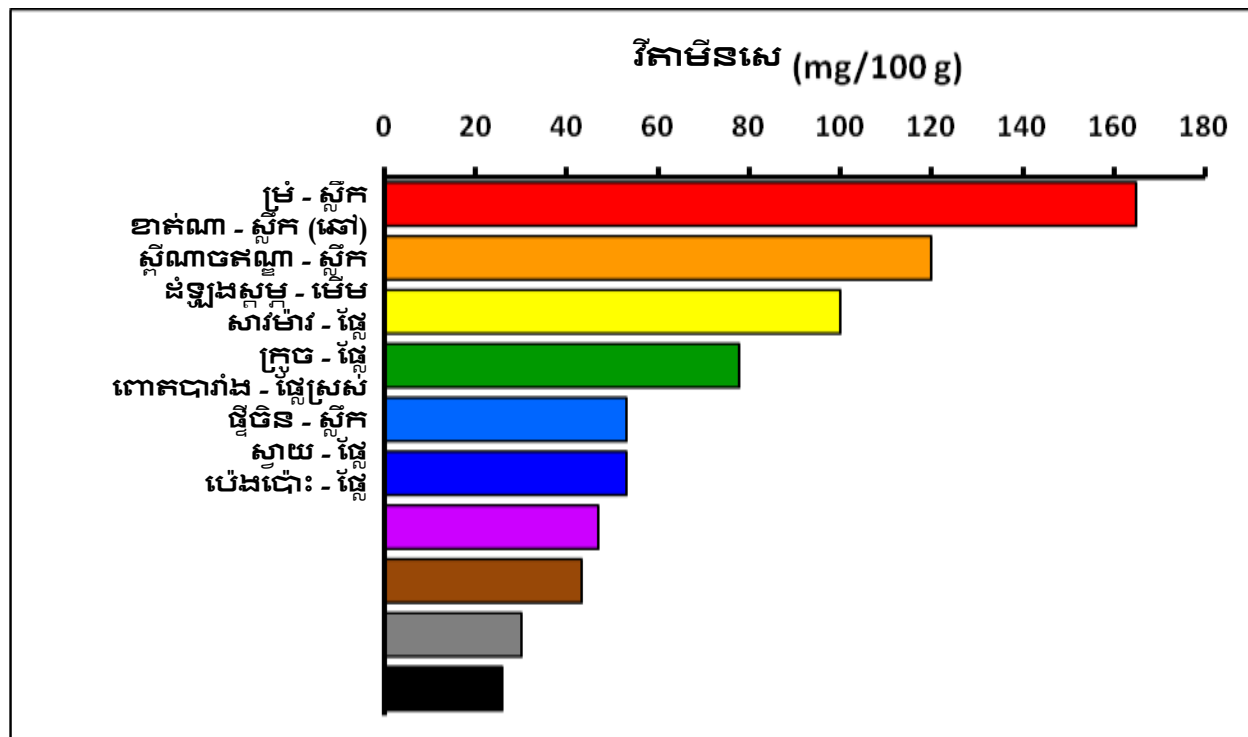
សត្វល្អិតខ្លះមានទំហំធំ និងបង្កកំណើតយឺត ហើយយើងអាចចាប់វាចេញបាន។
 ដង្កូវបែតងធំមានក្បាលស្រួចដែលអាចលាក់ខ្លួនក្រោមស្លឹកត្រាវអាចគ្រប់គ្រងបានយ៉ាងល្អបំផុត
 ដោយគ្រាន់តែចាប់វាដោយកម្រិត។ សត្វល្អិតខ្លះ ដូចជា កញ្ចៀតត្រាវ អាចបង្កើតជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ
 ប៉ុន្តែដង្កូវខ្លះតូចៗដែលកើតជាសត្វល្អិតនេះគឺមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ប្រសិនបើអ្នកចាប់យកទៅចម្អិន។
 សត្វល្អិតខ្លះមិនចូលចិត្តពន្លឺព្រះអាទិត្យទេ។ ពពួកវាណាបង្កសត្វល្អិតដែលបំផ្លាញផ្លែចេកគឺមានលក្ខណៈ
 ដូចនេះ។ គ្រាន់តែទាញស្លឹកទ្រនាប់ដែលបាំងផ្លែចេកចេញគឺអាចកាត់បន្ថយការខូចខាតបាន
 ពីព្រោះវាធ្វើឱ្យមានពន្លឺព្រះអាទិត្យចាំងចូល ដែលធ្វើឱ្យសត្វល្អិតហើរចេញ។ ក្បួនល្អបំផុត
 ក្នុងការកាត់បន្ថយការខូចខាតពីសត្វល្អិតចង្រៃគឺត្រូវដាំដុះដំណាំដែលមានសុខភាព ពីព្រោះ
 វានឹងរងការខូចខាតតិច។

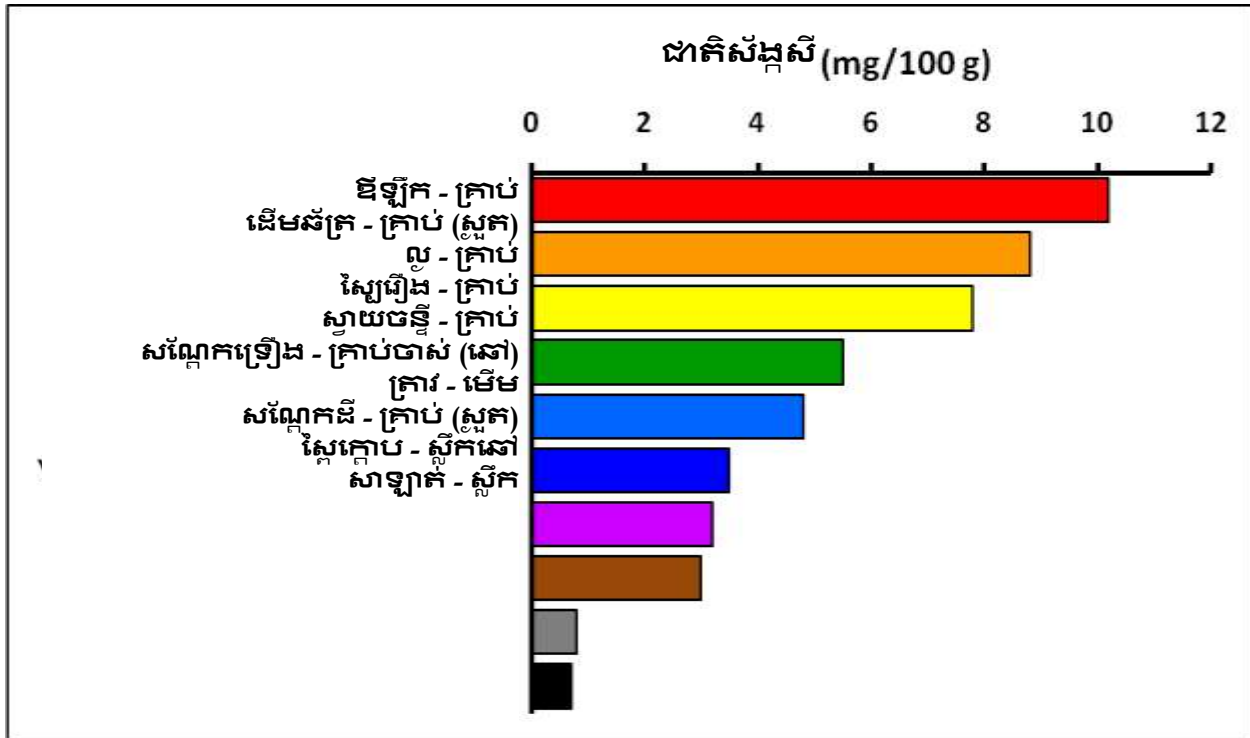
ជំងឺ

ការរស់ដែលបង្កឱ្យមានជំងឺគឺមានទំហំតូចជាងសត្វល្អិតច្រើន។ ការរស់បង្កជំងឺទាំងនេះ ជាធម្មតា
 អាចមើលឃើញតែតាមរយៈមីក្រូទស្សន៍ប៉ុណ្ណោះ។ មានការរស់បង្កជំងឺបីប្រភេទចម្បងៗ - ពហុកព័ក បាក់តេរី
 និងវីរុស។ ពហុកព័កគឺដូចជា ផ្សិតដែលយើងទទួលបាន គ្រាន់តែថាវាមានទំហំតូចល្អិតខ្លាំងជាងច្រើន។
 ជាធម្មតា វាបង្កឱ្យមានចំណុចស្លូតខុសគេនៅលើស្លឹក និងផ្នែកផ្សេងទៀតរបស់ដំណាំ។
 ពហុកព័កមានស្បៀងដែលជាធម្មតាហុយតាមខ្យល់។ ជាធម្មតា បាក់តេរីមានទំហំកាន់តែតូចជាងនេះ
 និងរស់នៅក្នុងកន្លែងសើម។ ជាធម្មតា វាធ្វើឱ្យដំណាំទន់ និងបាក់ ហើយវាអាចបង្កឱ្យមានក្លិន។
 បាក់តេរីឆ្លងរីករាលដាលខ្លាំងបំផុតតាមទឹកភ្លៀង និងនៅក្នុងទឹក។ វីរុសមានទំហំតូចល្អិតខ្លាំងណាស់
 ហើយជាធម្មតា វាបង្កឱ្យមានឆ្លុត និងទ្រង់ទ្រាយខុសប្រក្រតីនៅលើស្លឹក និងផ្នែកផ្សេងទៀតរបស់ដំណាំ។
 ជាធម្មតា វីរុសឆ្លងរីករាលដាលតាមសម្ភារដាំដុះ ឬតាមមាត់របស់សត្វល្អិតជញ្ជក់តូចៗ។
 ជំងឺបង្កឡើងដោយពហុកព័កទូទៅមួយនៅលើដំឡូងជាបង្កឱ្យស្លឹកក្លាយជារូញ និងរមួល។ ជាធម្មតា
 វានឹងបង្កបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងស្ថានដំណាំចាស់ដែលមានដីខ្សោះសារធាតុចិញ្ចឹម។
 វាមិនប៉ះពាល់ដល់ដំឡូងជ្វាគ្រប់ប្រភេទក្នុងទំហំដូចគ្នាទេ។ ដំណោះស្រាយនោះគឺមិនមែនបញ្ឈប់ជំងឺទេ
 តែត្រូវកែលម្អដី។ វិធានទូទៅនោះគឺដំណាំដែលមានសុខភាពដែលដុះ
 លូតលាស់បានល្អនឹងរងការខូចខាតកាន់តែតិចពីជំងឺ។

តារាងគុណតម្លៃអាហារសម្រាប់ការជ្រើសរើសដំណាំពីប្រទេសកម្ពុជា







កំណត់សម្គាល់អំពីសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិ:

នៅក្នុងការរៀបចំចងក្រងសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិ: យើងខ្ញុំទទួលស្គាល់ថា អាហារមូលដ្ឋាន និងដំណាំពាណិជ្ជកម្មមួយចំនួនដែលដាំដុះយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគឺអាចនឹងត្រូវបានដកចេញ។

ជាធម្មតា សៀវភៅអាហារបែបនេះស្ថិតក្នុងប្រភេទអាហារមូលដ្ឋានជាតិម្សៅ (ឧ. ស្រូវ ពោត)។ នេះមិនមែនមានន័យថា វាមិនមានប្រយោជន៍ទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីគោលបំណងរបស់គម្រោង Food Plant Solutions ក្នុងការផ្ដោតទៅលើដំណាំដែលមិនសូវស្គាល់ និង/ឬដែលប្រើប្រាស់តិច។

ដំណាំដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍នេះត្រូវបានវាយតម្លៃផ្អែកទៅលើភាពស័ក្តិសមជាមួយនឹងអាកាសធាតុប្រទេសកម្ពុជា ភាពងាយស្រួលក្នុងការដាំដុះ សារៈសំខាន់ផ្នែកវប្បធម៌ និងគុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ។

អាកាសធាតុប្រទេសកម្ពុជាគឺគ្របដណ្តប់ទៅដោយអាកាសធាតុតំបន់ត្រូពិចដែលមានរដូវពីរខុសគ្នាគឺ រដូវវស្សា និងរដូវប្រាំង។ លើសពីនេះ បំរែបំរួលឋានលេខាពីតំបន់ឆ្នេរទៅតំបន់ភ្នំដែលជះឥទ្ធិពលទៅលើការជ្រើសរើសដំណាំនៅក្នុងសៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍ប្រតិបត្តិនេះក៏មានផងដែរ។

សារៈសំខាន់ផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាចំពោះប្រជាជនកម្ពុជាគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំង ហើយក្នុងករណីខ្លះ
ដំណាំត្រូវបានជ្រើសរើសទាំងស្រុងផ្អែកទៅលើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនេះ។ ឧទាហរណ៍ នៅពេល
ជ្រើសរើសដំណាំហូបផ្លែដែលស័ក្តិសម ដំណាំហូបផ្លែដែលស័ក្តិសមបំផុត 3 ផ្នែកទៅតាមការស្រាវជ្រាវ
ដែលសំខាន់ផ្នែកបច្ចេកវិទ្យានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគឺធុន មង្គុត និងលូត។

ក្រៅពីសារៈសំខាន់ផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា មានដំណាំជ្រើសរើសមួយចំនួនដែលអាចស័ក្តិសមបញ្ចូល
ក្នុងប្រភេទជាច្រើនដោយសារផ្នែកជាច្រើននៃដំណាំនោះមានគុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភ។ ឧទាហរណ៍ ឪឡឹក
ដែលជាផ្លែ អាចទទួលបានបាននៅ ឬឆ្និន ប៉ុន្តែគ្រាប់វាអាចត្រូវបានសម្អាត
រួចលីងដែលផ្តល់នូវប្រភពប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ និងប្រភពស័ង្កសីដ៏ល្អ។ ឧទាហរណ៍មួយផ្សេងទៀត ដូចជា
ផ្លែពោតបារាំងអាចចម្អិន រីឯគ្រាប់របស់វាផ្តល់ជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ ហើយស្លឹកគឺជាប្រភពវីតាមីនអា
និងវីតាមីនសេដ៍សំខាន់។

ដំណាំជាច្រើនគួរត្រូវបានទទួលបានដើម្បីធានាបាននូវអាហារូបត្ថម្ភគ្រប់គ្រាន់។

ភាសាអង់គ្លេស: ស្រូវ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Oryza sativa*

អំបូរ: POACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: គិណជាតិដុះមួយរដូវមានដើមប្រហោងក្នុង។



ដើមអាចមានកម្ពស់ 30 - 150 ស.ម។ (ពូជ
ស្រូវឡើងទឹកអាចមានប្រវែង 5 ម។) ភ្នែករឹង និងប៉ោង។
ដើមត្រូវបានការពារដោយស្រទាប់សំបក
ដែលអាចជាធម្មតាមានជាតិស៊ីលីកូនខ្ពស់។

បណ្តាំកូនស្រូវចេញជាគុម្ពពីពន្លកនៅអ័ក្សស្លឹកផ្នែកខាងក្រោម។ ស្លឹកតូច និងមានរោម។ ស្លឹកទាំង
នេះមានរាងស្លូតទៅរករហូតដល់ចុង។ ដើមនីមួយៗមានស្លឹកចំនួន 10 - 20 ហើយគ្រាប់ដុះ
ព្យួរចេញពីគួរនៅកំពូលខាងលើ។ ពូជខ្លះមានលក្ខណៈស្អិតជាប់គ្នានៅពេលឆ្អិន។

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងបណ្តាប្រទេសតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។
ដំណាំនេះដុះលូតលាស់ទាំងក្នុងតំបន់លិចទឹក និងដីស្ងួត។ វាដុះលូតលាស់ក្នុងលក្ខខណ្ឌជាច្រើន
ប៉ុន្តែជាធម្មតាក្នុងចន្លោះរវាងនីវ៉ូសមុទ្រ និងរយៈកម្ពស់ 900 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ ជួនកាល
វាដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 1,600 ម។ វាត្រូវការរយៈពេលដាំដុះជាង 130 ថ្ងៃ។

ការប្រើប្រាស់: គ្រាប់ត្រូវបានស្មៅសម្រាប់បានទទួលទាន បន្ទាប់ពីសំបកត្រូវបានសម្អាតយកចេញតាមរយៈកិន
និងអុំ។ វាក៏ត្រូវបានធ្វើជាម្សៅ បង្កែម សង់ខ្សា និងគុយទាវផងដែរ។ គ្រឿងអាចត្រូវបានធ្វើឱ្យពីម្សៅ។
កន្ទក់ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ធ្វើជ្រក់បន្លែ។ គ្រាប់ចេញពន្លកពូជគឺទទួលទានបាននៅក្នុងញាំ។
សំណាបខ្លីៗអាចត្រូវបានប្រើជាបន្លែបាន។ អង្ករអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ធ្វើស្រា និងទឹកដោះដូចជា ភេសជ្ជៈ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់ពូជអាចត្រូវបានសាបព្រោះដោយផ្ទាល់
ឬនៅក្នុងថ្នាលសំណាប បន្ទាប់មកដកយកទៅស្ទឹង។ សម្រាប់ការដាំក្នុងកន្លែងដីស្ងួត សាប 5 - 10
គ្រាប់នៅក្នុងរន្ធដែលឃ្លាតពីគ្នា 20 - 25 ស.ម។ សម្រាប់ការស្ទឹង 2 ឬ 3 ដើមក្នុងចន្លោះពីគ្នា 20 x 20 ស.ម
គឺសមស្រប។ ការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃគឺជាបញ្ហាមួយនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូង។
ការបញ្ចូលទឹកដើម្បីពន្លឺអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃ។

ផលិតកម្ម: កំពកតូចក្រោមសំបកត្រូវបានសម្អាតចេញដើម្បីទទួលបានអង្ករសម្រប។ ការសម្រិតដោយសម្អាតសំបកស្រោមស្លឹកផ្តល់នូវអង្ករសម្រិត។ ស្រូវត្រូវការពេលវេលាលូតលាស់ 90 - 200 ថ្ងៃ អាស្រ័យទៅតាមពូជ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបាន 100 g

ផ្ទៃកម្រិតទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់ (សម្រិត)	11.4	1530	6.4	-	0	1.9	-
គ្រាប់ (សម្រប)	13.5	1480	7.6	-	-	2.8	-

ភាសាអង់គ្លេស: ដំឡូងមី

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Manihot esculenta*

អំបូរ: EUPHORBIACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំដែលអាចដុះលូតលាស់ឡើងវិញពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំចេញពីឫសដែលធំ។ វាមានដើមច្រើន។ ដើមវាមានជាតិឈើ និងមានមែកខ្លះ។

ដំណាំនេះដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 3 ម៉ែត្រ។

ដើមរបស់វាមានសម្លាកប្លែកត្រង់កន្លែងដែលស្លឹកបានជ្រុះ។

ស្លឹកច្រើនដុះនៅក្បែរចុងមែក។ ស្លឹកវាមានរាងដូចម្រាមដៃ។

ស្លឹកមានទងវែង។ ស្លឹកមានក្តែបវែង 3 - 7 ដែលអាចមានប្រវែង 20 ស.ម។

ស្លឹកទាំងនេះរីកចំរើននៅប្រហែលចម្ងាយ 1/3 ពីចុង និងមានរាងស្លូតទៅត្រង់គល់។ ពណ៌វាខុសៗគ្នា។

វាឱ្យផលជាមើមរាងវែងច្រើន។ មើមទាំងនេះអាចមានប្រវែង 50 ស.ម និងមុខកាត់ 10 ស.ម។

ផ្កាមាននៅលើធាងខ្លីក្បែរធាងកណ្តាល។ ផ្កាទាំងនេះចេញនៅក្បែរចុងមែក។ ផ្កាញី

នៅក្បែរគល់ធាងដែលចេញផ្កា ហើយផ្កាឈ្មោលនៅខ្ពស់ជាង។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ ដំណាំនេះដុះលូតលាស់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់កម្ពស់ប្រហែល 1,650 ម។

នៅក្នុងតំបន់ហ្វីជី វាដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 900 ម។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅលើដីមិនល្អ

និងអាចធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត។ វាមានដើមកំណើតនៅអាមេរិកតំបន់ត្រូពិច។

វាដុះលូតលាស់ក្នុងចន្លោះរវាង 25°N និង 25°S និងត្រូវការទឹកភ្លៀងលើសពី 750 ម.ម។

វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 10 - 12 ។

ការប្រើប្រាស់: មើមត្រូវបានទទួលទានបន្ទាប់ពីបានចម្អិនឆ្អិនទាំងស្រុង។ យើងអាចស្មោះ លីងវា

ឬធ្វើជាម្សៅ។ ម្សៅត្រូវបានប្រើនៅក្នុងសង់ខ្សា ស៊ុប និងម្សៅស៊ុប។ ស្លឹកខ្លីអាចទទួល

ទានបានបន្ទាប់ពីចម្អិនឆ្អិន។ ពេលខ្លះ វាក៏ត្រូវបានសម្អាត និងរក្សាទុកផងដែរ។ គ្រាប់ក៏អាចទទួល

ទានបានដែរ។ **ប្រយ័ត្ន:** ដំឡូងមីប្រភេទលឿងមានជាតិពុល ប៉ុន្តែវានឹងសាបនៅពេលដាក់ត្រូវកម្ដៅ។

ដំឡូងមីប្រភេទនេះត្រូវចម្អិនឱ្យឆ្អិន ហាលសម្អាតក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យ ត្រាំទឹក និងចម្អិនម្តងទៀត។

ការដាំដុះ៖ ដំឡូងមីត្រូវបានដាំចេញពីកំណាត់មែករបស់វា។ កំណាត់ប្រវែងប្រហែល 15 - 20 ស.ម នៃគល់ចាស់ត្រូវបានកាត់ និងដោតទៅក្នុងដី។ វាអាចត្រូវបានបក់លប់ទាំងស្រុង ឬដាក់បញ្ចិត ដោយប៉ះពាល់ការលូតលាស់បន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ឬសនឹងចាប់ផ្តើមដុះ ហើយស្លឹកក៏ចាប់ផ្តើមលាស់ចេញពីកំណាត់នោះ។ គ្រាប់ដំឡូងមីត្រូវការសីតុណ្ហភាពដី 30 °C សម្រាប់ការចេញពន្លករបស់វា។ ជាញឹកញាប់ ការដាំដុះដើម្បីទិន្នផលផ្កា និងផ្លែធ្វើឡើង ក្នុងតំបន់មានសីតុណ្ហភាពទាបដូចជានៅតំបន់ខ្ពង់រាប ឬតំបន់លក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុអេក្វាទ័រទាប។

យើងពុំចាំបាច់ដីករណ្តៅដើម្បីដាំដំឡូងមីទេ ហើយនៅលើដីជាច្រើនដែលមានស្ថានភាពធ្ងន់ វាអាចត្រូវបានដាំដោយគ្មានពុំចាំបាច់ដីកដីឡើយ។ ដំឡូងមីមិនស័ក្តិសមសម្រាប់ដីជាំទឹក ហើយយកល្អ ដីមិនគួររាក់ ឬមានជាតិថ្មពេកទេ។

ដំឡូងមីអាចត្រូវបានដាំនៅគ្រប់រដូវក្នុងមួយឆ្នាំៗ ប៉ុន្តែដើម្បីចាប់ផ្តើមដាំ វាត្រូវការសំណើម ដូច្នេះជាធម្មតា ត្រូវបានដាំនៅពេលរដូវវស្សាជិតចូលមកដល់។ ដំណាំនេះនៅពេលដុះលូតលាស់ហើយ អាចរស់រាប់ខែដោយគ្មានទឹកភ្លៀងបាន។ សមត្ថភាពធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត មានភាពប្រែប្រួលខ្លាំងទៅតាមពូជ។ ក្នុងអំឡុងរយៈពេលរាំងស្ងួត ដំណាំនឹងមានស្លឹកកាន់តែតិច និងកាន់តែតូច ហើយស្លឹកងាប់កាន់តែលឿន ប៉ុន្តែមើមអាចជាវីកធំយ៉ាងរហ័ស។

ដោយសារដំឡូងមីអាចដុះលូតលាស់យ៉ាងពេញចិត្តនៅក្នុងស្ថានភាពដីមិនល្អ ជាធម្មតា វាត្រូវ បានដាំឆ្លាស់ចុងក្រោយគេបន្ទាប់ពីដំណាំផ្សេងទៀតបានដុះលូតលាស់ហើយនៅលើដីតែមួយនោះ។ ដំឡូងមីឆ្លើយតបយ៉ាងល្អទៅនឹងអាសូត និងប្រូតេអ៊ីនជាងផូស្វ័រក្រោមលក្ខខណ្ឌតំបន់ជាច្រើន។ អាសូតអាចបង្កើនកម្រិតសារធាតុស្យាស្សា។ ក្រោមលក្ខខណ្ឌជាតិអាស៊ីតខ្ពស់ ជាមួយនឹងកម្រិតអាលុយមីញ៉ូមរលាយខ្ពស់ ដំឡូងមីអាចមាន និងរក្សាបានការលូតលាស់លឿនបំផុត ប៉ុន្តែទិន្នផលមើមត្រូវបានកាត់បន្ថយយ៉ាងខ្លាំង។ នៅពេលមានប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកល្អ ហើយសំណើមដីមានគ្រប់គ្រាន់ នោះដើមដំឡូងមីអាចដាំបានគ្រប់ទិសទីតាំងពីផ្នែករហូតដល់បញ្ឈរ ប៉ុន្តែនៅលើដីមានជាតិខ្លាចខ្លាំងការដាំផ្នែកគឺជាវិធីល្អបំផុត ហើយនៅ លើដីមានជាតិដីឥដ្ឋខ្លាំងការដាំបញ្ឈរគឺជាវិធីល្អបំផុត។

ដោយសារមានការដុះលូតលាស់យឺតនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ការបាត់បង់ដីដោយសារការ ហូរច្រោះដោយភ្លៀងច្រើនអាចជាកត្តាសំខាន់។ ដើម្បីជៀសវាងពីបញ្ហានេះ ការដាំដុះត្រូវកំណត់

ពេលច្បាប់លាស់ដើម្បីធានាបាននូវការលូតលាស់ជាអតិបរមានៅក្នុងពេលមានភ្លៀងច្រើនបំផុត។
 សន្ទស្សន៍ផ្ទៃស្លឹកចន្លោះ 2.5 - 3.5 គឺល្អប្រសើរបំផុតសម្រាប់ទិន្នផលដំឡូងមី។
 ថិរវេលាសំខាន់បំផុតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃគឺក្នុងអំឡុងពេលពី 2 - 8 សប្តាហ៍ក្រោយពេលដាំរួច។
 មើមដំឡូងមីនឹងរីកយឺងក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់។ ទិន្នផលក៏ត្រូវធ្លាក់ចុះ។ នៅក្នុង
 ស្ថានភាពដំណាំចំរុះដែលប្រើប្រាស់ដំណាំដែលធំលឿន ដែលអាចទុកពេលឱ្យដំឡូងមីលូតលាស់ឡើងវិញ
 គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រមួយដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ដើម្បីទទួលបានទិន្នផលល្អបំផុត ត្រូវជៀសវាងកុំឱ្យមានម្តប់។

ដំឡូងមីត្រូវការពេលវេលាប្រហែល 10 - 12 ខែ ដើម្បីផ្តល់មើមធំពេញរូបរាងនៅក្នុងដីទំនាបតំបន់ត្រូពិច
 ទោះបីជាមានពូជខ្លះឆាប់ផ្តល់ទិន្នផលជាង តែតិចជាងក៏ដោយ។ មានកំណត់ត្រាថា

ទិន្នផលអាចទទួលបានក្នុងកម្រិត 20 - 45 តោន/ហិកតា សម្រាប់ដំណាំរយៈពេល 12 - 14 ខែ។
 ដំណាំនេះអាចទុកចោលឱ្យដុះលូតលាស់ ហើយមើមអាចនៅក្នុងដីរយៈពេលវែង។
 ដំណាំអាចដាំរហូតដល់រយៈពេល 24 ខែ។ នៅពេលមើមត្រូវបានគាស់ វាមិនត្រូវបានរក្សាលើសពីពីរបីថ្ងៃទេ។
 ការថែមែកមុនពេលគាស់មើមបង្កើនរយៈពេលរក្សាទុកមើមបន្ទាប់ពីប្រមូលផល។

ចន្លោះ និងដង់ស៊ីតេក្នុងការដាំប្រែប្រួលទៅតាមលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុរបស់ដី និងពូជរបស់វា។
 ដង់ស៊ីតេដំណាំពី 10,000 ទី 30,000 ដើមក្នុងមួយហិកតាត្រូវបានអនុវត្ត។ ផលដែលប្រមូល
 ផលពីដំណាំដាំក្នុងដង់ស៊ីតេខ្ពស់ជាងនេះបានបង្ហាញថារហ័សខូចបន្ទាប់ពីប្រមូលផលបាន។
 មមោកជួយបង្កើនទិន្នផលយ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌខ្លះ។ វាក៏កាត់បន្ថយការកើតមានជំងឺ
 និងការខូចដោយសារសត្វល្អិតបំផ្លាញស្រូវផងដែរ។

ផលិតកម្ម: ដំណាំនេះអាចប្រមូលផលបន្ទាប់ពីដាំបាន 10 ខែ នៅក្នុងតំបន់ដីទំនាប។ ដំណាំនេះ
 មានពូជដុះលូតលាស់លឿនជាងនេះខ្លះផងដែរ។ មានកំណត់ត្រាថា ទិន្នផលអាចទទួលបានក្នុងកម្រិត 20 -
 45 តោន/ហិកតា សម្រាប់ដំណាំរយៈពេល 12 - 14 ខែ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបានទាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
មើម	62.8	625	1.4	30	15	0.23	0.48
ស្លឹក	82.0	382	7.1	57	275	7.6	-

អាហារមូលដ្ឋានជាតិម្សៅ

ភាសាអង់គ្លេស: ដំឡូងទាល់

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Amorphophallus paeoniifolius*

អំបូរ: ARACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំអំបូរត្រាវ ប៉ុន្តែមានស្លឹកឆែកច្រើន។

វាដុះលូតលាស់រហូតកម្ពស់ 1 ម។ (វាជាដំណាំតិណជាតិដែល

មានទងស្លឹកពណ៌អុចច្រើន។) វាមានដើមត្រង់ ហើយ

ស្លឹកឆែកជាស្លឹកតូចៗ។ ស្លឹកអាចមានទទឹង 1 ម។ ជាធម្មតា

ស្លឹកចេញម្តងមួយៗពីដី។ ទងផ្កាអាចមានប្រវែង 3 - 20 ស.ម។

តែមកោងទៅក្រោយ និងរាងទឹករលក។ ផ្កាមានពណ៌ស្វាយស្រអាប់

និងមាន ទទឹងរហូតដល់ 30 ស.ម។ ផ្កាមានក្លិនមិនល្អដូចសាច់ ស្អុយ

ដែលទាក់ទាញសត្វល្អិតពួកមានស្លាប។ ផ្កាចេញតែក្រោយពេលស្លឹកងាប់ជ្រុះ ប៉ុណ្ណោះ។ ស្លឹក និងមើម

ជាពិសេស ពូជព្រៃ មានក្រាមដែលធ្វើឱ្យរមាស់ច្រើន។ វាមានមើមធំមូលរហូតដល់មានអង្កត់ផ្ចិត 25 ស.ម។

មើមមូលធំនៅក្នុងដីចេញមើមតូចៗជុំវិញផ្នែកចំហៀងរបស់វា។ មើមតូចៗទាំងនេះអាចមានប្រវែង 10 ស.ម។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះជាចម្បងនៅក្នុងតំបន់រាំងស្ងួតទៅតាមរដូវកាល និងតំបន់

វាលស្មៅរហូតដល់រយៈកម្ពស់ 800 ម នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រ។ វាត្រូវការសីតុណ្ហភាពមធ្យម 25 - 35°C

និងទឹកភ្លៀង 1,000 - 1,500 ម.ម ក្នុងអំឡុងរដូវលូតលាស់។ ដីត្រូវតែហូរច្រោះបានល្អ

ពីព្រោះវាមិនអាចធន់នឹងភាពជាំទឹកបានទេ។

ការប្រើប្រាស់: មើម មើមត្រូវបានចម្អិនសម្រាប់ទទួលទានបាន។ ស្លឹកគឺអាចទទួលទានបាន។ ទងខ្លី ឬទងស្លឹកអាចចម្អិនទទួលទានបាន។

ការដាំដុះ: មើមរយោងអាចយកទៅដាំបាន។ គ្រាប់ដុះលូតលាស់ ប៉ុន្តែផ្កាចាំបាច់ត្រូវធ្វើឱ្យឆ្ងាយលំអង

ដោយដៃ។ មើមតូចនៅផ្នែកចំហៀងៗជាផ្នែកទូទៅដែលត្រូវយកទៅដាំ។ ប្រសិនបើដាំមើម តូចពេក

នោះដំណាំអាចចាំបាច់ត្រូវប្រើពេលដុះលូតលាស់ច្រើនដូចមុននឹងផ្តល់ទិន្នផល ច្រើន។ កូនមើម

ឬមើមរយោងតូចទម្ងន់ 200 ក្រ គឺមានលក្ខណៈស័ក្តិសមសម្រាប់ដាំក្នុងចន្លោះ 30 ស.ម x 30 ស.ម

និងផ្តល់មើមពូជប្រហែល 500 ក្រ។ ដើម្បីទទួលបានមើមធំជាង នេះគឺត្រូវ ចំណាយពេល 3 - 4 ឆ្នាំ។
ការនេះអាចសម្រេចបានដោយគាស់មើមឡើង ហើយដាំវាឡើងវិញ នៅរដូវបន្ទាប់។

ដំណាំនីមួយៗត្រូវការពេលវេលាប្រហែល 8 ខែទើបអាចប្រមូលផលបាន។ មើមត្រូវដាំជម្រៅ 15 ស.ម។
ចន្លោះត្រូវបានពង្រីកនៅតាមចម្លោះដើមនៅក្នុងឆ្នាំ លូតលាស់បន្តបន្ទាប់។ បន្ទាប់ពីប្រមូលផល
មើមចាំបាច់ត្រូវរក្សាទុករយៈពេលពីរបីខែ មុននឹងអាចចេញពន្លកថ្មី និងដាំម្តងទៀត។

ផលិតកម្ម: ដើមនឹងងាប់ទៅវិញនៅពេលដំណាំធំអាចប្រមូលផលបាន។ មើមនឹងរក្សាបានរយៈពេលច្រើនខែ។

ចុងក្រោយបំផុត មើមមួយអាចមានទម្ងន់ 8 គ.ក្រ។ ជាយថាហេតុ មើមនៅក្រោមដីកើនទំហំ
បន្ទាប់មកស្លឹកនឹងងាប់ទៅវិញ។ មើមអាចត្រូវបានប្រមូលផល និងរក្សាទុក
ឬអាចទទួលទានបាននៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ។ ប្រសិនបើវាត្រូវបានទុក នោះវានឹងចេញផ្កាយ៉ាងធំ។
លំនាំនៃការលូតលាស់ដែលផ្នែកលូតលាស់មានមុនការរីកធំនៃសរីរាង្គ
មើមសំងំគឺជាប្រភេទលូតលាស់ដែលស័ក្តិសមនឹងតំបន់រដូវវស្សា និងរដូវប្រាំងដាច់ពីគ្នា។
អត្ថប្រយោជន៍របស់វាគឺថា មើមនឹងអាចរក្សាទុកបានយ៉ាងល្អបន្ទាប់ពីប្រមូល និងអាច
ទទួលទានបាននៅក្នុងរដូវប្រាំងនៅពេលដែលខ្វះខាតស្បៀងអាហារ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
មើម	78.0	340	2.0		6.0	2.4	1.1
មើមរយោង	76.1	352	1.3		3.5	0.6	0.2

ភាសាអង់គ្លេស: ដំឡូងជ្វា

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Ipomoea batatas*

អំបូរ: CONVOLVULACEAE

សេចក្តីបរិយាយ:

ដំណាំនេះគឺជាប្រភេទដំណាំមើមដែលមានដើមរុក្ខជាតិវែងៗ ស្លឹកចេញមួយម្តងៗតាមបណ្តោយដើម។ ស្លឹកអាចខុសៗគ្នាខ្លាំងចាប់ ពីឆែកដូចម្រាមដែរហូតដល់រាងមូល ឬបេះដូង។ ផ្កាមានរាងដូចត្រីពណ៌ស្វាយដុះចេញនៅចុងដើម។ មើមធំមាននៅក្រោមដី។ មានពូជជាច្រើនដែល



ខុសគ្នាដោយទ្រង់ទ្រាយ និងពណ៌ទ្រង់ទ្រាយស្លឹកមើម ពណ៌ សាច់ និងលក្ខណៈមួយចំនួនផ្សេងទៀត។

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ ប្រហែល 2,700 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ ដំណាំនេះអាចដុះលូតលាស់ក្រោមលំនាំរបាយទឹកភ្លៀងច្រើនបែប និងនៅលើដីខុសៗគ្នា។ ដំណាំនឹងងាប់ដោយអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង និងមិនអាចធន់នឹងភាពជាំទឹកបានទេ។ ដំណាំដុះលូតលាស់ល្អ នៅសីតុណ្ហភាពចន្លោះរវាង 21 - 26°C។ វាអាចដុះលូតលាស់ក្នុងកម្រិតប៉េហាស់ចន្លោះរវាង 5.2 - 6.8។ ដំឡូងជ្វាមិនធន់នឹងម្លប់ទេ។ ក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់ ទាំងការលូតលាស់របស់ស្លឹក និងមើមនឹងត្រូវថយចុះ។ ពូជខ្លះអាចត្រូវបានជ្រើសរើសដើម្បីបង្កើនផលិតផលក្រោមម្លប់បន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែមិនមែនម្លប់ខ្លាំងទេ។ លទ្ធភាពដុះរបស់មែកបន្សាំនៅពេលដាំក៏ថយចុះផងដែរក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់។ ក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់ ដំណាំនេះប្រែជាលូតលឿនដោយមានស្លឹកតិច ប៉ុន្តែធំៗជាងធម្មតា។ កាលណាម្តប់កាន់តែខ្លាំងនោះមើមកាន់តែតិច និងដុះលូតលាស់កាន់តែយឺត។ ដំឡូងជ្វាងាយឆ្លើយតបទៅនឹងជីប៉ូតាស្យូម។ ជាធម្មតា ពូជដាំដុះត្រូវបានជ្រើសរើសដើម្បីទទួលបានទិន្នផលក្រោមលក្ខខណ្ឌប្រើជីតិច។ ក្រោមលក្ខខណ្ឌដីទំនាបនៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច មើមដំឡូងជ្វាមានការរីកធំយ៉ាងសកម្មចាប់ពី 6 ដល់ 16 សប្តាហ៍។ ការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃគឺជាកត្តាដ៏សំខាន់ ជាពិសេស ក្នុងអំឡុងដំណាក់កាលដំបូងមានការលូតលាស់។ កម្រិតស្លឹកដុះគ្របលើដីមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំងទៅតាមស្ថានភាពលូតលាស់ និងពូជ ប៉ុន្តែនៅពេលមានការគ្របលើដី នោះការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃគឺលែងសូវជាបញ្ហាហើយ។ ការចាប់ផ្តើមមានមើមរបស់ដំឡូងជ្វាគឺអាស្រ័យទៅលើកម្រិតខ្យល់នៅក្នុងដី។ ស្ថានភាពដីតដ្ឋខ្លាំង

លក្ខខណ្ឌជាទឹក ឬកត្តាផ្សេងទៀតដែលកាត់បន្ថយកម្រិតខ្យល់អាចនាំឱ្យមានការកើមមើមមិនល្អ។
សម្រាប់ហេតុផលនេះ ជាធម្មតា ដំឡូងជាត្រូវបានដាំនៅលើរងដែលមានលើកដី។
វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 9 - 12។

ការប្រើប្រាស់: មើមត្រូវបានស្មៅ ឬដុត។ វាអាចត្រូវបានចម្រុះ ចៀន កិន ឬសម្លុត។
វាអាចត្រូវបានបំបៅមេធ្វើជាស្រាផងដែរ។ វាក៏អាចត្រូវបានប្រើនៅក្នុងនំប៉ាវ នំ សង់ខ្យា និងស្ករគ្រាប់
និងដំណាប់ផងដែរ។ វាអាចត្រូវបានប្រើនៅក្នុងគុយទាវ។ មើមដែលបានចិតជាចំណិត
និងសម្លអាចស្មៅជាមួយនឹងស្រូវ ឬកិនទៅជាម្សៅមី ហើយលាយជាមួយនឹងម្សៅស្រូវសាលីសម្រាប់ធ្វើនំ
ឬនំប៉័ង។ ស្លឹកក៏អាចទទួលទានបាន។

ការដាំដុះ: កំណត់ដើមត្រូវបានប្រើសម្រាប់ដាំ។ នៅក្នុងដីវាលស្មៅ វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងទីទួល ដំបូក
ឬរងដែលលើកខ្ពស់ផ្សេងទៀត។ នៅក្នុងចំការ ភាគច្រើនវាត្រូវបានដាំលើដីធ្លីដោយមិនបាច់ដីក។ វាត្រូវការ
កន្លែងដែលមានពន្លឺថ្ងៃ។ មើមនឹងមិនកើតមានទេ ប្រសិនបើដាំទឹកនៅពេលមើមចាប់ផ្តើមកើត។
ដំឡូងជាដុះលូតលាស់ចេញពីកំណត់ដើម។ ត្រូវការកំណត់ប្រហែល 33,000 ក្នុងមួយហិកតា។
ទាំងនេះមានទម្ងន់ប្រហែល 500 គ.ក្រ។ ប្រវែងកំណត់ដើមប្រហែល 30 ស.ម គឺល្អបំផុត។
នៅពេលណាដើមដំឡូងត្រូវបានដាច់យ៉ាងពេញលេញទៅក្នុងដី
ប្រវែងដើមដែលដាច់មិនប៉ះពាល់ខ្លាំងដល់ទិន្នផលទេ។ ដំឡូងជាថ្មីងាយចេញពន្លកគួរសម
ដែលធ្វើឱ្យអាចបន្តរក្សាបាននូវពូជថ្មីក្រោមលក្ខខណ្ឌតំបន់ត្រូពិច។ ការ
លើសជាតិអាសូតធ្វើឱ្យរំខានដល់ការឡើងមើម ដូច្នេះដំឡូងមានចេញស្លឹកច្រើន ប៉ុន្តែមិន
មានទិន្នផលមើមច្រើនទេ។ កាកសំណល់ស្លឹកត្រូវបង្កើនទៅតាមអាយុកាលរបស់ដំណាំ។
កាកសំណល់កាន់តែស្លឹក នោះជាធម្មតា មើមកាន់តែល្អ។

ដំឡូងជាមិនផលនឹងម្តប់ទេ។ ក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់ ទាំងការលូតលាស់របស់ស្លឹក និងមើមនឹងត្រូវថយចុះ។
ប្រភេទខ្លះអាចត្រូវបានជ្រើសរើសដើម្បីបង្កើនផលិតផលក្រោមម្តប់បន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែមិនមែនម្តប់ខ្លាំងទេ។
លទ្ធភាពដុះរបស់មែកបន្សំនៅពេលដាំក៏ថយចុះផងដែរក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់។ ក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់
ដំណាំនេះប្រែជាលូតលឿនដោយមានស្លឹកតិច ប៉ុន្តែធំជាងធម្មតា។ កាលណាម្តប់កាន់តែខ្លាំង
នោះមើមកាន់តែតិច និងដុះលូតលាស់កាន់តែយឺត។ ដំឡូងជាងាយឆ្លើយតបទៅនឹងជីប្លូតាស្យូម។ ជាធម្មតា
ប្រភេទដាំដុះត្រូវបានជ្រើសរើសដើម្បីទទួលបានទិន្នផលក្រោមលក្ខខណ្ឌប្រើជីតិច។

ក្រោមលក្ខខណ្ឌដីទំនាបនៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច មើមដំឡូងជាមានការរីកចម្រើនយ៉ាងសកម្មចាប់ពី 6 ដល់ 16 សប្តាហ៍។ ការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃគឺជាកត្តាដ៏សំខាន់ ជាពិសេស ក្នុងអំឡុងដំណាក់កាលដំបូងមានការលូតលាស់។ កម្រិតស្លឹកដុះគ្របលើដីមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំងទៅតាមស្ថានភាពលូតលាស់ និងពូជ ប៉ុន្តែនៅពេលមានការគ្របលើដី នោះការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃគឺលែងសូវជាបញ្ហាហើយ។ ការចាប់ផ្តើមមានមើមរបស់ដំឡូងគឺអាស្រ័យទៅលើកម្រិតខ្យល់នៅក្នុងដី។ ស្ថានភាពដីឥដ្ឋខ្លាំង លក្ខខណ្ឌជាំទឹក ឬកត្តាផ្សេងទៀតដែលកាត់បន្ថយកម្រិតខ្យល់អាចនាំឱ្យមានការកើតមើមមិនល្អ។ សម្រាប់ហេតុផលនេះ ជាធម្មតា ដំឡូងត្រូវបានដាំនៅលើរងដែលមានលើកដី។ នៅក្នុងដីដែលហូរច្រោះទឹកល្អ ឬមានសារធាតុសរីរាង្គខ្ពស់ ការដឹក ឬការលើកទីទួលមិនសំខាន់ទេ។ ជំងឺក្រមរស្លឹក (Elsinoe batatas) អាចបង្កឱ្យទិន្នផលធ្លាក់ចុះយ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេស នៅក្នុងកន្លែងដែលទិន្នផលស្លឹកមានទាបដោយសារដីមិនសូវមានជីជាតិ។ ដើម្បីកាត់បន្ថយការបំផ្លាញដោយសត្វល្អិតជំពូកខ្លួនលើដំឡូង ដំណាំនេះត្រូវដាំលើទីទួល ឬត្រូវគ្របដីឱ្យជិតមើមវា។ ដីប្រេះអាចធ្វើឱ្យពួកខ្លួនអាចចូលទៅដល់មើមបាន។

ផលិតកម្ម: រយៈពេលអាចប្រមូលផលបានប្រែប្រួលពី 5 ខែ ទៅ 12 ខែ អាស្រ័យទៅលើពូជ និងរយៈកម្ពស់តំបន់ដែលដាំវា។ ទិន្នផលមានចាប់ពី 6 - 23 តោន/ហិកតា។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
មើម (ដុត)	72.9	431	1.7	961	24.6	0.5	0.3
មើម (ឆៅ)	70.0	387	1.2	709	25	0.7	0.4
មើម (ស្មៅ)	72.0	363	1.1	787	15	0.6	0.3
ស្លឹក	86.3	168	3.9	105	58	2.9	-

អាហារមូលដ្ឋានជាតិម្សៅ

ភាសាអង់គ្លេស: ដំឡូងស្ពឺម្រៃ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Dioscorea bulbifera*

អំបូរ: DIOSCOREACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំឡូងដែលមានដើមរលោងវែង មូល និងគ្មានទ្រនុង។ ដំឡូងស្ពឺម្រៃអាចឡើងដើមឈើ និង ដុះលូតលាស់យ៉ាងវែងឆ្នាំង។ ស្លឹកធំ (ទទឹង 14 – 30 ស.ម និងបណ្តោយវែងជាងទទឹងបន្តិច) មានចុង ស្រួច និងគល់មូល។ ចេញពីចុងទងស្លឹកមានសរសៃ ប្រហែល 7។ ជាធម្មតា វាផ្តល់ផ្លែប៉ោង (ដំឡូង) ចេញ ពីជ្រុងស្លឹកតាមបណ្តោយដើម។ វាអាចមាន ពណ៌ត្នោត ប្រផេះ ឬពណ៌ស្វាយ។ ជាធម្មតា មើមតូចនៅក្រោមដីគ្របដណ្តប់ដោយឫស។



ផ្កាមានទំហំ ធំ។ ផ្កាឈ្មោលចេញជាជាស្នែងរហូតដល់ប្រវែង 20 ស.ម។ ជាធម្មតា ស្នែងផ្កាញីចេញ ជា គូរ។ ផ្លែមានស្លាបមានបណ្តោយប្រហែល 2.5 ស.ម និងទទឹង 1.5 ស.ម។ គ្រាប់មានស្លាប។ ជាធម្មតា ផ្លែមានសរសៃបន្តិចបន្តួចតាមជាលិកាធៀបទៅនឹងមើមដំឡូងពូជខ្លះ។ ពូជជាច្រើនមានសាច់ពណ៌លឿង។

របាយ: ដំណាំដុះមួយរដូវតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតកម្ពស់ឆ្នេររហូតដល់រយៈកម្ពស់ ប្រហែល 1,700 ម នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រ។) ជាទូទៅ វាដុះនៅក្បែរជាងតំបន់វាលស្មៅ និងព្រៃនៅ រយៈកម្ពស់មធ្យម។ មានទាំងប្រភេទព្រៃ និងប្រភេទស្រុក។ ជាទូទៅ វាដុះនៅក្បែរព្រៃដុះ ឡើងវិញនៅរយៈកម្ពស់ទាប និងមធ្យម។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែដែលចម្អិនរួចអាចទទួលទានបាន។ ប្រភេទខ្លះគឺមានរសជាតិល្វឹង និងមិនអាច ទទួលទានបានទេ ឬយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវការដំណើរការ និងការចម្អិនលក្ខណៈពិសេស។ ប្រភេទខ្លះពុល។

ការដាំដុះ: ផ្លែនៅលើដើម ឬមើមក្នុងដីត្រូវបានដាំ។ ដើមវែងអាចឡើងដើមឈើបាន។ ផ្លែត្រូវការពេលវេលាដើម្បីធំធាត់មុននឹងដុះចេញជាពន្លក។ ស្លឹកងាប់ជ្រុះរយៈពេល 1 - 4 ខែ ក្នុងឆ្នាំនីមួយៗមុននឹងចេញពន្លកពីមើមឡើងវិញ។ ផ្លែដុះលូតលាស់ត្រូវចេញតែពីចុងម្ខាង លើកលែងតែផ្លែត្រូវកាត់ជាដុំៗ។ ប្រសិនបើផ្លែត្រូវបានកាត់ នោះផ្លែមុខដែលបានកាត់ត្រូវសម្ងាត់ និងទុកក្នុងទីកន្លែងម្តងរយៈពេល 2 - 3 ថ្ងៃ មុននឹងយកទៅដាំ។ ផ្លែត្រូវដាំ 8 - 12 ស.ម ក្រោមដី

ក្នុងចន្លោះប្រហែល 100 ស.ម គុណ 100 ស.ម។ ជីអាសូត និងប៉ូតាស្យូមផ្តល់ការ
 ឆ្លើយតបខ្លាំងជាងផូស្វ័រ។ ដីផុសហូរច្រោះទឹកល្អគឺស័ក្តិសមបំផុត។ ជាធម្មតា ការដាំដុះបន្តិចបន្តួច
 ឬការលើកទីទួលត្រូវបានធ្វើឡើង។ ការប្រើជីសរីរាង្គក្នុងកម្រិតខ្ពស់ជួយបង្កើនទិន្នផល។
 ត្រូវដាំបង្កោលរឹងមានបង្កោលខ្លី 2 ម ឬមានដើម ឬបង្កោលរស់។ ការលូតលាស់ដើម និងមើមអាចខ្លាំង
 និងធ្ងន់។

ផលិតកម្ម: ផ្លែ ឬមើមលើដើមចេញនៅពេលស្លឹកចាប់ផ្តើមរលា បន្តរហូតដល់វាទុំ ដែលជាទូទៅ ជ្រុះពីដើម។
 ការប្រមូលផលអាចចាប់ផ្តើមនៅ 3 ខែ បន្ទាប់ពីដាំ ប៉ុន្តែមើមមិនទាន់ចាស់មិនសូវមានម្សៅទេ។ ជាធម្មតា
 មើមក្រោមដីមិនត្រូវបានប្រមូលផលរហូតដល់ស្លឹកទៅវិញ។ មើមដែលរងការប៉ះទង្គិច និងការខូចខាត ជាធម្មតា
 ជាសះស្បើយទៅវិញតាមធម្មជាតិ ក្នុងលក្ខខណ្ឌមានខ្យល់ស្ងួត។
 ពូជខ្លះមានមើមលើដើមសំងំទៅតាមរដូវកាលដែលលូតលាស់តែ
 បន្ទាប់ក្រោយរយៈពេលសន្សំថាមពលដ៏វែងមួយប៉ុណ្ណោះ។ ពូជខ្លះទៀតចេញពន្លកយ៉ាងរហ័ស។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
មើម	70.8	357	2.7	-	78	3.1	0.4
ពន្លកគល់ស្លឹក	79.4	326	1.4	-	-	2.0	-

អាហារមូលដ្ឋានជាតិម្សៅ

ភាសាអង់គ្លេស: ត្រាវ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Colocasia esculenta*

អំបូរ: ARACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំនេះមានស្លឹកធំរលោងនៅចុងឆាងត្រង់ទៅលើ។

វាដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 1 ម។ ឆាង ឬទងស្លឹក

ភ្ជាប់ស្លឹកឆ្ពោះទៅផ្នែកកណ្តាលរបស់ស្លឹក។ ស្លឹកមានប្រវែង 20 - 50 ស.ម។

នៅក្បែរដីមើមមូលត្រូវបានកកើតឡើង។ នៅជុំវិញដំណាំនេះ ជាធម្មតា

មានកូនតូចៗរបស់វាហៅថា ពន្លកឬស។ ដំណាំនេះមានច្រើនប្រភេទ

ខុសៗគ្នា។ ប្រសិនបើទុកឱ្យវាធំពេញវ័យ ផ្កាប្រភេទផ្កាព្រលិត

នឹងចេញនៅផ្នែកកណ្តាលរបស់ដំណាំ។ វាមានស្រទាប់ប្រវែង 15 - 30 ស.ម

មានរាងរមូលចូលក្នុង។ ផ្កាមានពណ៌លឿង និងស្របតាមបណ្តោយមែក។ មាន

ប្រភេទដាំដុះដែលមានឈ្មោះផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន។ ត្រាវមានទម្រង់មូលដ្ឋានពីរ។ ប្រភេទ Dasheen

Colocasia esculenta var. *esculenta* និង *Colocasia esculenta* var. *antiquorum* ឬប្រភេទ Eddoe.

ភាពខុសគ្នាមូលដ្ឋានគឺភាពស្តាំរបស់ប្រភេទ Eddoe ទៅនឹងការរក្សាទុក និងរស់រាននៅ

ក្នុងតំបន់រាំងស្ងួតទៅតាមរដូវកាល ក្នុងខណៈដែល ប្រភេទ dasheen ចាំបាច់ត្រូវរក្សាទុកនៅ

ក្នុងដំណាក់កាលដាំដុះជាបន្តជាប់តិច ឬច្រើន។

របាយ: វាគឺជាដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ ប្រហែល

2,300 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ល្អនៅក្នុងកន្លែងមានសំណើម។ វាអាចធន់នឹងដីសើម

និងដុះលូតលាស់ក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តប់បន្តិចបន្តួច។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 9 - 12។

ការប្រើប្រាស់: មើម ទង និងស្លឹកទាំងអស់អាចទទួលបានបានបន្ទាប់ពីចម្អិន។ ស្លឹកក៏ត្រូវបានសម្អុត

និងរក្សាទុកផងដែរ។ ស្លឹកខ្ចីអាចបានរក្សាទុករយៈពេល 4 - 5 ថ្ងៃ។ **ប្រយ័ត្ន:** ប្រភេទ

ខ្លះធ្វើឱ្យរលាកបំពង់កដោយសារមានសារធាតុ oxalate crystals។

ការដាំដុះ: ត្រាវអាចត្រូវបានដាំចេញពីមើមរយោង ឬពីផ្នែកខាងលើនៃមើមកណ្តាល។ ផ្នែក



ផ្សេងទៀតរបស់មើមក៏អាចត្រូវបានប្រើផងដែរ ប៉ុន្តែមិនជាទូទៅទេ។ ទិន្នផលផ្ការបស់ត្រាវ និងគ្រាប់អាចនាំទៅដល់ពូជប្រភេទថ្មី។ ផ្កាអាចត្រូវបានជំរុញឱ្យចេញតាមរយៈការប្រើសារធាតុ gibberellic acid។ លំនាំនៃការលូតលាស់ជាទូទៅគឺសម្រាប់ការលូតលាស់ខ្លាំងបំផុត ទាក់ទិននឹងចំនួនស្លឹក ទំហំស្លឹក និងបណ្តោយទងស្លឹក បន្ថយពេលប្រហែល 6 ខែ ក្រោមលក្ខខណ្ឌដីទំនាបតំបន់ត្រូពិច បន្ទាប់មកសម្រាប់ផ្នែកទាំងនេះត្រូវកាត់បន្ថយ ហើយទំហំមើមបន្តិកធំឡើង។ ទម្ងន់មើមកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំងពី 5 - 11 ខែ។ បរិមាណម្សៅក៏កើនឡើងទៅតាមពេលវេលាផងដែរ ប៉ុន្តែបរិមាណប្រូតេអ៊ីនធ្លាក់ចុះនៅក្នុងរយៈពេលលូតលាស់របស់មើម។

ត្រាវអាចដុះលូតលាស់ក្រោមលក្ខខណ្ឌដីលិចទឹក ប៉ុន្តែមើមនឹងរលួយប្រសិនបើទឹកលិចយូរពេក។ សម្រាប់ការដាំដុះតំបន់លិចទឹក ដីត្រូវសម្អាត ភ្ជួរ ដាំដុះ និងជីករណ្តៅ។ គោលបំណង គឺដើម្បីទទួលបានផ្ទៃដីរលោងមានការលើកទំនប់ដើម្បីបង្ការទឹក។ ការដាំដុះត្រូវបានធ្វើឡើងនៅក្នុងទឹកជម្រៅ 2 - 5 ស.ម។

(សម្រាប់ត្រាវតំបន់ដីស្ងួត ដីត្រូវបានរៀបចំដោយជីក លើកលែងតែដីចំការថ្មីត្រូវបានប្រើ ដែលសភាពផុសពីធម្មជាតិរបស់ដីនេះអាចឱ្យយើងដាក់ដំណាំចូលទៅក្នុងរន្ធក្នុងដីមិនបាច់ជីក។ ដំណាំត្រូវបានដាំនៅក្នុងរណ្តៅជម្រៅ 5 - 7 ស.ម ឡើងទៅ។ ដាក់មមោកដើម្បីរក្សាសំណើម និងកាត់បន្ថយការដុះស្មៅចង្រៃគឺជាការល្អ។ ជាធម្មតា កូនមើមពីមើមផ្តល់នូវទិន្នផលខ្ពស់ជាងពីមើមរយោង។ ទំហំស្លឹក និងមើមអាចដោយសារចំណុចនេះ។ កូនមើមមានទម្ងន់ប្រហែល 150 ក្រគីលូបំផុត។

ពេលវេលាដាំដុះត្រូវបានកំណត់ជាធម្មតាផ្អែកទៅតាមវត្តមានរបស់សំណើម។ ការដាំដុះត្រូវបានធ្វើឡើងភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានភ្លៀងធ្លាក់ទៀងទាត់ ប្រសិនបើវដ្តវស្សា និងរដូវប្រាំងច្បាស់លាស់។ ទឹកភ្លៀងកាន់តែច្រើន សីតុណ្ហភាពកាន់តែខ្ពស់ និងពន្លឺព្រះអាទិត្យកាន់តែវែង នឹងជួយបង្កើនទិន្នផល ព្រមទាំងកំណត់អំពីភាពផ្អែកទៅលើរដូវកាលបានសម្រាប់ទិន្នផល។

រំហួតរំភាយចំហាយទឹកសម្រាប់ត្រាវតំបន់លិចទឹកមានជាមធ្យមប្រហែល 4 ម.ម ក្នុងមួយថ្ងៃ ដែលប្រែប្រួលពី 1.5 - 7.2 ម.ម ជាមួយនឹងបរិមាណសរុបប្រហែល 1,200 ម.ម សម្រាប់ដំណាំ។ សំណើមមិនទៀងទាត់នាំឱ្យមានមើមមានទ្រង់ទ្រង់មិនទៀងទាត់។ ការពន្លឺច្រើនត្រូវបានមើលឃើញថា មានប្រសិទ្ធភាពជាង ប្រព័ន្ធស្រោចស្រពដោយបាញ់សាច់ ឬគន្លងចង្កូរ។ ពន្លកឬស

កើនឡើងដែលផ្តល់នូវទំហំស្លឹកកាន់តែធំ ហាក់ដូចជាហេតុផលសម្រាប់ចំណុចនេះ។

ត្រូវងាយរងការខូចខាតដោយសារស្មៅចង្រៃនៅក្នុងរយៈពេលលូតលាស់របស់វាទូទាំង ប៉ុន្តែកាន់តែសំខាន់នោះគឺក្នុងអំឡុងពេលលូតលាស់ដំបូងរហូតដល់ 3 - 4 ខែ។ ការសម្អាតស្មៅចង្រៃប្រហែល 7 - 9 លើកគឺត្រូវការយ៉ាងចាំបាច់ត្រូវ ដើម្បីរក្សាដំណាំឱ្យបានស្អាតក្រោមលក្ខខណ្ឌដីទំនាបតំបន់ត្រូពិច ដែលមិនប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រពន្លឺច្រើន។ ដោយសារកាចយចុះនូវការលូតលាស់កម្ពស់ និងទំហំស្លឹកនៅចុងនៃរដូវលូតលាស់នៅពេលដែលការកកើតម្សៅរបស់មើមមានកម្រិតអតិបរមា ការដណ្តើមដីជាតិរបស់ស្មៅចង្រៃ និងការគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃក្លាយជាកត្តាសំខាន់ម្តងទៀត។ ការសម្អាតស្មៅចង្រៃដោយដៃចាំបាច់ត្រូវនៅរាក់ៗដើម្បីជៀសវាងបង្កការខូចខាតដល់ឫសរយោងរបស់ត្រាវ។ ថ្នាំកំចាត់ពិណជាតិជាច្រើនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើនៅក្នុងស្ថានភាពផ្សេងៗ។

ត្រូវផ្តល់ទិន្នផលស្លឹកខ្ពស់បំផុតក្រោមលក្ខខណ្ឌមានពន្លឺព្រះអាទិត្យគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែវានៅតែ អាចដុះលូតលាស់ក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តងម្កង។ ក្រោមលក្ខខណ្ឌម្តង វាដុះលូតលាស់យឺត និងមានមើមរយោងតិច។ វាត្រូវការលក្ខខណ្ឌសំណើមល្អ និងមានមិនសូវឆ្ងល់នឹងភាពរាំងស្ងួតទេ។ សំណល់ត្រាវមានសារធាតុ allelopathic ដែលអាចកាត់បន្ថយការចេញពន្លក និង ការលូតលាស់របស់ដំណាំផ្សេងទៀត ឧទាហរណ៍ សណ្តែកជាដើម។

ត្រូវអាចត្រូវការជីជាតិខ្ពស់ និងឆ្លើយតបទៅនឹងជី NPK បន្ថែម។ កម្រិត K កាន់តែខ្ពស់នឹងបង្កើនបរិមាណម្សៅ ហើយកម្រិត N នឹងបង្កើនមាតិកាប្រូតេអ៊ីន។ ទាំងការប្រើប្រាស់ N និង K បង្កើននូវបរិមាណអាស៊ីតអុកសាលិករបស់មើម។

ចន្លោះប៉ះពាល់ទិន្នផលសរុប និងទិន្នផលអាចប្រមូលបាន និងអាចលក់យ៉ាងងាយរបស់មើម។ (ចន្លោះគៀកពេកបង្កើនទិន្នផលមើមក្នុងមួយផ្ទៃក្រឡា និងទិន្នផលមើមក្នុងមួយផ្ទៃក្រឡា ប៉ុន្តែកាត់បន្ថយទិន្នផលមើមក្នុងមួយដើម ព្រមទាំងធ្វើឱ្យទិន្នផលសំបូរពន្លកដុះចេញពីឫស និងមើមរយោង។ ករណីប្រើប្រាស់ចន្លោះ 30 ស.ម x 30 ស.ម ដែលត្រូវដាំប្រហែល 110,000 ដើមក្នុងមួយហិកតា នោះត្រូវការសម្ភារដាំដុះច្រើនខ្លាំង ដែលនាំឱ្យកាត់បន្ថយនូវផលចំណេញសុទ្ធក្នុងមួយហិកតា។ ចន្លោះ 60 ស.ម x 60 ស.ម គឺទូទៅបំផុត។ ចន្លោះកាន់តែធំ 90 ស.ម x 90 ស.ម កាត់បន្ថយទិន្នផលជារួម។

ផលិតកម្ម: ដំណាំអាចប្រមូលផលបានក្នុងរវាង 6 - 18 ខែ។ ទិន្នផល 5 - 15 តោន ក្នុងមួយហិកតា អាចជាមធ្យម។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
មើម	66.8	1231	1.96	3	5	0.68	3.2
ស្លឹក	85.0	210	5.0	57	90	0.62	0.7
ទងស្លឹក	93.0	101	0.5	180	13	0.9	-
ស្លឹក (ឆ្អិន)	92.2	100	2.7	424	35.5	1.2	0.2

សាកជាតិ

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកអង្កែប

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Cajanus cajan*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: សាកជាតិត្រង់ទៅលើរសំច្រើនឆ្នាំរហូត 3 -

4 ឆ្នាំ។ វាអាចលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 4 ម

និងបែកមែកសាខា 1.5 ម។ វាមានសណ្តានជាគុម្ពោត

និងបួសកែវចាក់ជ្រៅខ្លាំង។ កំពកបួសមានរាងមូល និង

ពេលខ្លះមានផែក។ ស្លឹកមានកូនស្លឹកតូចៗ ពណ៌ បៃតង 3

ដែលមានសម្បុរបៃតងប្រាក់នៅខាងក្រោម។ កូនស្លឹក

តូចៗនៅចុងធំមានទងវែង។ ផ្ការាងដូចសណ្តែកបាយមានពណ៌ក្រហម និងពណ៌លឿង

និងចេញនៅលើទងផ្កាបែកសាខា ដែលដុះត្រង់ឡើងលើពីក្នុងអ័ក្សស្លឹក។ ផ្លែវែង ត្រង់ និងតូច ជាធម្មតា

មានគ្រាប់ 4 - 8។ គ្រាប់មានទ្រង់ទ្រាយ ទំហំ និងពណ៌ខុសៗគ្នា។ ផ្លែមានរោមបន្តិច។ ជាធម្មតា

ផ្លែមានប្រវែង 4 - 8 ស.ម និងមានចំពុះនៅខាងចុង។) ផ្លែមានរាងត្បូងនៅតាមចន្លោះគ្រាប់។

សណ្តែកអង្កែបមានច្រើនប្រភេទ។ ប្រភេទខ្លះត្បើ និងមិនរើសប្រវែងរយៈពេលថ្ងៃទេ។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលត្រូវការអាកាសធាតុតំបន់ត្រូពិច ឬក្បែរតំបន់ត្រូពិច។ ដំណាំដុះ

លូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីមួយៗសមុទ្ររហូតដល់ប្រហែល 1,800 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាអាច

ធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត និងស័ក្តិសមអាកាសធាតុស្ងួតខ្លាំង។ វាអាចដុះលូតលាស់

នៅកន្លែងដែលមានបរិមាណទឹកភ្លៀង តិចជាង 600 ម.ម ក្នុងមួយឆ្នាំ។ វាដុះលូតលាស់មិនសូវ

ល្អទេនៅក្នុងតំបន់ត្រូពិចសើម។ វាវងការខូចខាតនៅក្នុងដីជាំទឹក និង បានខូចខាត ដោយ

អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាក៏អាចធន់នឹងកម្ដៅផងដែរ។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅលើដីមិនល្អ ប៉ុន្តែមិនអាចដុះ

លូតលាស់ទេនៅលើដីប្រៃ។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងទឹកកន្លែងស្ងួតហែង និងស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់រីង 10 -

12។

ការប្រើប្រាស់: ស្លឹក ត្រួយខ្ចី និងផ្លែគឺអាចទទួលទានបាន។ ផ្លែអាចត្រូវបានប្រើនៅក្នុងសម្លប្រភេទការី។ ស្លឹក

និងត្រួយប្រើជាជាតិណាទេស។ គ្រាប់ខ្ចីត្រូវបានចម្អិន និងអាចទទួលទានបានដូចជាសណ្តែក។

គ្រាប់ទុំក៏អាចចម្អិនទទួលបាននៅក្នុងស៊ុប និងសម្លប្រភេទការី។
 វាអាចយកទៅធ្វើជាសណ្តែកបណ្តុះសម្រាប់ទទួលបានបាន។ ការរៀបចំគ្រាប់សម្រាប់ dahl
 គឺមានលក្ខណៈសំបាប់បន្តិច។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ វាជាការល្អបំផុតក្នុងការសាបគ្រាប់នៅកន្លែងដែលត្រូវដាំ។
 ជាធម្មតា គ្រាប់ចេញពន្លកយ៉ាងងាយស្រួល និងយ៉ាងល្អ។ មុននឹងសាបគ្រាប់
 ការយកវាទៅត្រាំក្នុងទឹកត្រជាក់រយៈពេលថ្ងៃមួយក៏ជាការល្អ។ គ្រាប់អាចរក្សាទុកបានយ៉ាងល្អ
 ប្រសិនបើដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ និងស្ងួត។ ចន្លោះនៃការដាំ 1.5 ម x 1.5 ម គឺស័ក្តិសម។
 ដំណាំអាចត្រូវបានកាត់ រួចទុកឱ្យដុះលូតលាស់ជាថ្មីបាន។ ដំណាំក៏អាចដុះលូតលាស់ចេញ
 ពីមែកបន្សំផងដែរ។

ផលិតកម្ម: ដំណាំលូតលាស់លឿន។ ផ្លែអាចចេញបន្ទាប់ពីបាន 5 ខែ។ គ្រាប់ទុំត្រូវការពេលប្រហែល 8 ខែ។
 ជាធម្មតា ដំណាំអាចរស់បានរយៈពេល 3 - 4 ឆ្នាំ។ ដំណាំគឺងាយលំអងឆ្លងតាមរយៈសត្វល្អិត
 ឬរោគបំប្លែងខ្លួនឯង។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ក្តិសម mg
គ្រាប់	10.0	1449	19.5	55	-	15.0	-
ផ្លែ (ខ្ចី)	64.4	477	8.7	-	-	2.0	-
គ្រាប់ (ខ្ចី, ស្មៅ)	71.8	464	6.0	2	28.1	1.6	0.8

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកទេស

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Canavalia ensiformis*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: វល្លិវស្ស័យច្រើនឆ្នាំ ទោះបីជាមានប្រភេទខ្លីក៏ដោយ។ ជាធម្មតា វាជាដំណាំរាងសម្លាងជាង sword bean។ ដំណាំនេះលូតលាស់ រហូតដល់ប្រវែង 1.5 ម។ ដើមអាចមានឆាម។ ស្លឹកមានកូនស្លឹកតូចៗ 3។ កូនស្លឹកតូចៗមានរាងពងក្រពើ និងបណ្តោយ 5.7 - 20 ស.ម ទទឹង 3.2 - 11.5 ស.ម។ ស្លឹកច្រើនមានរាងស្លាបនៅត្រង់គល់។ ទងស្លឹកមានប្រវែង 2.5 - 11 ស.ម។ ផ្កាមានពណ៌ក្រហម/ពណ៌ស្វាយ។ វាមានកញ្ចុំផ្កាប្រវែង 5 - 12 ស.ម រួមជាមួយនឹងទងកញ្ចុំផ្កាប្រវែង 10 - 34 ស.ម។ ទងផ្កាមួយៗប្រវែង 2 - 5 ម.ម។ ផ្លែរាងវែង និងមានសណ្តានដូចដាវ។ ផ្លែអាចមានប្រវែង 15 - 35 ស.ម។ គ្រាប់មានពណ៌សជាមួយនឹងកន្លងគ្រាប់ពណ៌ត្នោតស្រាលនៅពាក់កណ្តាលគ្រាប់។ គ្រាប់មានបណ្តោយ 2 ស.ម និងទទឹង 1 ស.ម។



របាយ: វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងបណ្តាប្រទេសតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាត្រូវការសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ល្អ (15° - 30 °C)។ វាអាចដុះលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ 900 ម។ វាធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួតល្អ ហើយក៏មានភាពធន់ខ្លះទៅនឹងភាពជាំទឹក និងជាតិអំបិលនៅក្នុងដីផងដែរ។ វាអាចធន់នឹងម្លប់។ វាអាចធន់នឹងកម្រិតប៉េហាស់ពី 4.5 - 8.0 ប៉ុន្តែល្អបំផុតគឺនៅប្រហែល 6.1។ សីតុណ្ហភាពប្រចាំឆ្នាំមធ្យមដែលល្អបំផុតគឺ 14.4° - 27.8°C។ គ្រាប់ចេញពន្លកចន្លោះ 24 - 27.5°C។ វាជាដំណាំត្រូវការរយៈពេលថ្ងៃខ្លីដែលអាចលូតលាស់ក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យ 10 - 12 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតហែង។

ការប្រើប្រាស់: ស្លឹក និងត្រួយកំពូលគឺអាចទទួលទានបាន។ ផ្លែខ្លីខ្លាំងត្រូវបានស្មៅទទួលទានបាន។ ផ្កាអាចទទួលទានបាន។ គ្រាប់ខ្លីគឺអាចទទួលទានដោយស្មៅ លីង ឬបកសំបក និងចម្អិន។ គ្រាប់ក៏អាចបំបៅមេធ្វើជាស្រាផងដែរ។ គ្រាប់ទុំត្រូវបានលីង និងប្រើប្រាស់ជំនួសកាហ្វេ។ **ប្រយ័ត្ន:**

គ្រាប់ទំអាចមានជាតិពុល និងត្រូវចម្អិនឱ្យបានល្អ និងប្តូរទឹកមុនពេលទទួលទាន។ ជាធម្មតា វាក៏ត្រូវបានដាក់លាងទឹកម៉ាស៊ីន ឬបំបៅមេធ្វើជាស្រាផងដែរ។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់ត្រូវកប់ជ្រៅ 2 ស.ម។ ចន្លោះប្រហែល 60 ស.ម គឺស័ក្តិសម។ យកល្អ ដំណាំត្រូវមានច្រើនសម្រាប់វារឡើង។ វាស្របយកជីវជាតិពីដី ប៉ុន្តែការបន្ថែមអាសូតនឹងកាត់បន្ថយទិន្នផល។

ផលិតកម្ម: ផ្លែបៃតងត្រូវទទួលបាននៅក្នុងរវាង 3 - 4 ខែ ប៉ុន្តែគ្រាប់ទំត្រូវការរយៈពេល 6 - 9 ខែ។ ទិន្នផលគ្រាប់អាចមានចាប់ពី 700 - 5,400 គ.ក្រ/ហិកតា។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μ g	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	10.0	1423	20.4	160	-	4.9	-
ផ្លែ (ថ្មី)	88.0	155	2.4	-	-	-	-

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកច្រើង **ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ:** *Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: សណ្តែកច្រើងមានផ្លែវែង។ វាអាចមានប្រវែង

3 ម។ ជាធម្មតា វាមានលក្ខណៈជុំវិញគល់។

ប្រភេទត្រីក៏មានផងដែរ។ ស្លឹកមានកូនស្លឹកតូចៗ 3។

កូនស្លឹកតូចៗមានរាងពងក្រពើ ហើយកូន

ស្លឹកតូចៗនៅចំហៀងគឺចេញត្រង់ជ្រុងស្លឹក។ កូនស្លឹក



តូចៗអាចមានបណ្តោយ 2 - 16 ស.ម និងទទឹង 1 - 12 ស.ម។

កូនស្លឹកកណ្តាលអាចមានក្បែរនៅជិតគល់ និងកូនស្លឹកចំហៀងអាចមានក្បែរនៅលើគែមខាងក្រៅ។

ទងស្លឹកអាចមានប្រវែង 2 - 13 ស.ម។ ទងផ្កាគឺចេញពីអ័ក្សស្លឹក។ អាចមានផ្កាពីរបី ឬច្រើន។

ផ្កាអាចមានពណ៌ស ពណ៌លឿង ឬពណ៌ខៀវ។ ផ្កាមានបណ្តោយ 1 - 3 ស.ម និងទទឹង 1 - 3 ស.ម ។

ផ្លែវែង (រហូតដល់ 90 ស.ម) និងទន់។ គ្រាប់អាចមានពណ៌ខ្ពស់គ្នាពីពណ៌សរហូតពណ៌ត្នោតចាស់។

វាមានរាងទ្រវែង ឬដូចគ្រាប់សណ្តែកសៀង។ គ្រាប់មានបណ្តោយ 4 - 12 ម.ម និងទទឹង 2 - 6 ម.ម។

របាយ: វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងប្រទេសតំបន់ត្រូពិចជាច្រើនក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិក ទ្វីបអាស៊ី ទ្វីបអាមេរិក

និងនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ប្រទេស Papua New Guinea និង កោះ Solomon។ ដំណាំនេះដុះលូតលាស់

នៅក្នុងតំបន់ឆ្នេរនៅក្នុងតំបន់ត្រូពិចចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្រ រហូតដល់ ប្រហែល 300 ម នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រ។

គ្រាប់ចេញពន្លកនៅក្នុងដីមានសំណើមនៅ 22°C។ សម្រាប់ការលូតលាស់ សីតុណ្ហភាពពេលថ្ងៃចន្លោះរវាង

25 - 35°C និងសីតុណ្ហភាពពេលយប់ មិនទាបជាង 15°C គឺត្រូវការចាំបាច់។ វាស័ក្តិសមនឹងតំបន់សើម

និងមិនអាចធន់នឹង អាកាស ធាតុរាំងស្ងួតទេ។ វាគឺជាដំណាំណីត

នឹងរយៈពេលថ្ងៃដែលលូតលាស់បានល្អបំផុតក្រោមពន្លឺ ព្រះអាទិត្យពេញលេញ ប៉ុន្តែអាចធន់នឹងម្តប់ខ្លះ។

វាត្រូវការទឹកច្រើននៅពេលលូតលាស់ពេញលេញ (6 - 8 ម.ម/ថ្ងៃ)។ វាអាចធន់

នឹងដីច្រើនប្រភេទដែលមានកម្រិតប៉េហាស់ 5.5 - 7.5។ គ្រាប់បង្ហាញថាគ្មានរយៈពេលក្រាំង ឬអសកម្មភាពទេ។

នេះគឺជាសណ្តែកដែលមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងសម្រាប់តំបន់ត្រូពិចក្តៅសើម រាប់បញ្ចូលទាំង កោះ Solomon។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែឆ្នាំង និងស្លឹកឆ្នាំងអាចទទួលបានបាន។ គ្រាប់ទឹកអាចទទួលបានដែរ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់ចេញពន្លកយ៉ាងរហ័ស (2 - 3 ថ្ងៃ) ហើយដំណាំដុះលូតលាស់យ៉ាងលឿន។ ផ្កាចេញបន្ទាប់ពីបាន 5 សប្តាហ៍ ហើយការប្រមូលផល ផ្លែឆ្នាំងអាចចាប់ផ្តើមនៅ 2 សប្តាហ៍ក្រោយ។ ដំណាំងាប់បន្ទាប់ពីបានប្រហែល 3 - 4 ខែ។ ចន្លោះប្រហែល 60 ស.ម គឺស័ក្តិសម។ ដំណាំត្រូវការបង្គោលសម្រាប់វាឡើង។ បង្គោលប្រវែងប្រហែល 2 - 2.5 ម គឺស័ក្តិសម។ ជាធម្មតា គ្រាប់ចំនួន 5 -6 ត្រូវបានសាបនៅជុំវិញបង្គោលមួយដើម។ ជាធម្មតា ដំណាំត្រូវបានវាត់ត្រួយ នៅពេលលូតលាស់លឿនខ្លាំងពេក។) វាដុះលូតលាស់តែជាសណ្តែកដុះមួយរដូវប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះគ្រាប់សាបឡើងវិញរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ផ្លែត្រូវតែប្រមូលផលនៅរៀងរាល់ 2 - 3 ថ្ងៃម្តង។ វាងការខូចខាតខ្លាំងពីជំងឺ ប្រសិនបើសណ្តែកមិនមានបង្គោលវាឡើងទេ។ ការខូចខាតដោយសារដង្កូវស្ពីផ្លែគឺមិនសូវមានទេ ប្រសិន បើសណ្តែកទៀងត្រូវបានដាំចន្លោះគ្នាជាមួយនឹងពោត។

ផលិតកម្ម:

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μ g	proVit C mg	ដែក mg	ស័ក្តិសម mg
ផ្លែ (ថ្មី)		197	2.8	43	18.8	0.47	0.37
គ្រាប់ (ស្មៅ)	87.5	197	2.5	20	16.2	0.98	0.36
គ្រាប់ (ស្លឹក ឆ្នាំង)	8.4	1453	24.3	0.16	1.6	8.61	3.5

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារទទួលបានពី: ក្រសួងកសិកម្ម និងសេវាកម្មស្រាវជ្រាវកសិកម្មសហរដ្ឋអាមេរិក.

2011. មូលដ្ឋានទិន្នន័យជាតិស្តីពីជីវជាតិចិញ្ចឹម USDA សម្រាប់ឯកសារយោងជាបទដ្ឋានលេខ 24. ទិន្នន័យស្តីពីជីវជាតិចិញ្ចឹមក្នុងគេហទំព័រមន្ទីរពិសោធន៍ <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកសៀង

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Glycine max*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: សណ្តែកតូចដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 60

ស.ម។ វាដុះលូតលាស់មួយឆ្នាំចេញពីគ្រាប់។

ប្រភេទដុះច្រើនប្រភេទអាចមានផងដែរ។ ដើម ស្លឹក

និងផ្លែមានរាងមុខៗ។ ស្លឹកមានកូនស្លឹកតូចៗ 3។ កូនស្លឹកតូចៗ

មានទងស្លឹក។ ផ្កាតូច និងមានពណ៌ស ឬខៀវ។

ផ្កាចេញជាចង្កោមនៅត្រង់អ័ក្សស្លឹក។ ផ្លែធំ រាប និងមានរាម។ ផ្លែមាន 2 - 4 គ្រាប់។

គ្រាប់អាចមានពណ៌លឿងរហូតដល់ពណ៌ខ្មៅ។



របាយ: វាគឺជាដំណាំផលដែលស័ក្តិសមនឹងតំបន់ដីទំនាប។ វាអាចដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិត

នីវ៉ូសមុទ្រដល់រយៈកម្ពស់ 2,000 ម។ ប្រភេទជាច្រើនមិនចេញផ្កាទេនៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច (ថ្ងៃខ្លី)។

វាត្រូវការដីមានជីជាតិ។ អាស៊ីតក្នុងដីល្អបំផុតគឺស្ថិតក្នុងកម្រិតប៉េហាស់ 5.5 - 7.0។ វាត្រូវខូចខាតដោយ

អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែខ្លី និងគ្រាប់ទុំគឺអាចទទួលទានបាន។ វាត្រូវបានប្រើសម្រាប់ធ្វើម្សៅ។

គ្រាប់ស្ងួតត្រូវបានស្មៅ ឬដុត និងប្រើនៅក្នុងស៊ុប សម្អាត និងអាហារឆ្នាំងដី។ គ្រាប់ត្រូវបានប្រើសម្រាប់

ចម្រាញ់យកប្រេង។ គ្រាប់អាំងគឺអាចទទួលទានបានជាអាហារសម្រន់។ គ្រាប់លីង

យូរត្រូវបានប្រើសម្រាប់កាហ្វេ។ ម្សៅសណ្តែកត្រូវបានប្រើសម្រាប់គុយទាវ និងដំណាប់។ សណ្តែកត្រូវបាន

បំបៅមេធ្វើជាស្រា និងប្រើនៅក្នុងស្បៀងអាហារជាច្រើន។ ពេលខ្លះ ស្លឹកខ្លីគឺអាចទទួលទានបាន។

(គ្រាប់ក៏អាចប្រើសម្រាប់ធ្វើសណ្តែកបណ្តុះ និងសម្រាប់ចម្រាញ់ជាប្រេងឆា និងទឹកស៊ីអ៊ីវ។ល។

ដោយសណ្តែកសៀងមានភ្នាក់ងារទប់ស្កាត់ trypsin វាគួរត្រូវបានចម្អិន ហើយសូម្បី

តែសណ្តែកបណ្តុះរបស់វាក៏គួរត្រូវបានចម្អិនបន្តិចផងដែរ។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់ត្រូវតែដាក់ច្រាំងបង្ការបាក់តេរីមុននឹងដាំ។ ដំណាំ

ត្រូវតែដាំចន្លោះពីគ្នាប្រហែល 20 ស.ម។

ផលិតកម្ម: ដំណាំនេះចេញផ្កាប្រហែល ៨ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសាប ហើយផ្លែអាចប្រមូលផលបានប្រហែល 16 សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសាប។ ជាធម្មតា ដំណាំត្រូវបានដក និងព្យួរទុក មុននឹងប្រឡេះយកគ្រាប់។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	9.0	1701	33.7	55	-	6.1	-
គ្រាប់ (មិនទាន់ចាស់)	68.0	584	13.0	16	27	3.8	0.9
សណ្តែកបណ្តុះ	79.5	339	8.5	1.0	8.3	1.3	1.0

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកបារាំង

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Pisum sativum*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំពិសេសជាតិសរសៃពេលខ្លី។

ដំណាំវាមានផ្កាពណ៌ស ឬពណ៌ស៊ីជម្ពូ។ ដើមអាចមានកម្ពស់ 30 - 150 ស.ម។ វាចាក់ឬសកែវយ៉ាងល្អ

និងមានឫសរយោងច្រើន។ គល់វាខ្សោយ និងមូល។

ស្លឹកមានកូនស្លឹកតូចៗ 1-3 គូ និងបែកប្រមោយរលីនៅចុង។

មានស្លឹកស្អប់ធំនៅគល់ស្លឹក។ ពាក់ កណ្តាល ខាងក្រោមនៃស្លឹកស្អប់ទាំងនេះមានផ្ទៃព្យា។

ផ្កាចេញនៅក្នុងអំឡុងពេល 2-3 ផ្កា ដោយមានទងប្រផែងស្ទើរគ្នា។ ផ្កាមានពណ៌ស៊ីជម្ពូ ឬពណ៌ស្វាយនៅក្នុងប្រភេទដែលដាំសម្រាប់យកគ្រាប់ស្លឹក និងជាធម្មតា មានពណ៌ស

សម្រាប់ប្រភេទដាំយកផ្លែស្រស់។ ផ្លែប៉ោង និងមានពណ៌បៃតង ព្រមទាំងអាច មានរហូតដល់ 10

គ្រាប់នៅខាងក្នុង។ ទ្រង់ទ្រាយគ្រាប់អាចប្រែប្រួល។ មានប្រភេទជាច្រើនត្រូវបានកត់ត្រា។



រោងចក្រ: ដំណាំមានភាពធន់ដែលដុះល្អបំផុតនៅរយៈកម្ពស់លើសពី 1,000 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។

វាស័ក្តិសមចំពោះអាកាសធាតុសើម។ ធាតុអាកាសក្តៅស្លៀកខានដល់ការចាក់ឬសរបស់គ្រាប់។

វាធន់នឹងធាតុត្រជាក់ខ្លាំង លើកលែងតែនៅពេលចេញផ្កា។ វាត្រូវការសីតុណ្ហភាព 13 - 18°C។

វាត្រូវការកម្រិតប៉េហាស់ដី 5.5 - 6.5 និងដីមានជីជាតិល្អ។ វាមិនអាចធន់នឹងការជាំទឹក ឬដីអាស៊ីតខ្លាំងទេ។

ការប្រើប្រាស់: ភាគច្រើន គ្រាប់ខ្ចីអាចទទួលបានទានបាន។ វាអាចទទួលបានទាននៅ ឬផ្អិន។ ពេលខ្លះ ផ្លែខ្ចី

និងស្លឹកខ្ចីអាចទទួលបានទានបាន។ គ្រាប់បណ្តុះ និងគ្រាប់ស្លឹកអាចទទួលបានទាន និងត្រូវបានប្រើនៅក្នុងស៊ុប

និងសម្លរម្ងាស់ និងកិនទៅជាម្សៅ។ គ្រាប់លឹងត្រូវបានប្រើជំនួសកាហ្វេ។ ស្លឹកខ្ចី

និងត្រួយត្រូវបានចម្អិនជាបន្លែ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះល្អគល់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់អាចត្រូវបានប្រមូលសម្រាប់សាបបន្ត។ ចន្លោះប្រហែល

5 ស.ម ពីគ្នានៅក្នុងជួរឃ្លាតពីគ្នា 25 ស.ម គឺស័ក្តិសម។ គ្រាប់អាចត្រូវបានសាបក្នុងជម្រៅ 3 - 5 ស.ម។

ប្រសិនបើមានបញ្ហាល្អិត ដំណាំអាចត្រូវបានទល់ផុតពីដី។ ដំណាំ

ត្រូវការដាក់ថ្នាំបង្ការបាក់តេរីដើម្បីទទួលបានទិន្នផលល្អ។ ដើម្បីទទួលបានសណ្តែកបារាំងសម្ងាត់ ដំណាំត្រូវបានកាត់នៅពេលអាចប្រមូលផលបាន បន្ទាប់មកត្រូវបានសម្ងាត់ និងប្រឡេះ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ៖ ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបានទាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់ (ឆៅ)	78.5	283	5.8	300	25	1.9	0.7
គ្រាប់ (ស្ងោរ)	80.0	223	5.0	300	15	1.2	0.5

ភាសាអង់គ្លេស: ប្រពាយ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Psophocarpus tetragonolobus*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: សណ្តែករលីវស្រស់ច្រើនឆ្នាំរហូតដល់កម្ពស់ 4 ម។ វាអាចដាំឡើងវិញក្នុងមួយឆ្នាំចេញពីមើម។ គល់រមួល ជុំវិញបង្គោល ឬលូនលើដី។ ស្លឹកមាន 3 កូនស្លឹកតូចៗ ប្រវែង 8 - 15 ស.ម ជាមួយនឹងទងស្លឹកវែង។ ផ្កាមានពណ៌ខៀវ ឬពណ៌ស និងចេញចុងមែកពីក្នុងអ័ក្សស្លឹក។ ផ្លែមានស្លាបរួញៗ



និងមានមុខកាត់រាងស្មើរូបជ្រុង។ វាមានប្រវែង 6 - 36 ស.ម និងគ្រាប់ 5 - 30។ គ្រាប់អាចមានពណ៌ស ពណ៌លឿង ពណ៌ត្នោត ឬពណ៌ខ្មៅ និងតម្រៀបគ្នានៅក្នុងស្រោមជាលិការីងរបស់ផ្លែ។ គ្រាប់មានរាងមូល និងរលោង ជាមួយនឹងកន្លងគ្រាប់តូចៗ។ ឬសមានកំពកធំៗ

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 1,850 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ ជាធម្មតា វាផ្តល់មើមតែនៅរយៈកម្ពស់ 1,200 - 1,850 ម ប៉ុណ្ណោះ។ វាជាដំណាំត្រូវការថ្លៃខ្លី និងត្រូវការរយៈពេលថ្ងៃតិចជាង 12 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ វានឹងមិនចេញផ្កា ឬផ្លែទេនៅក្នុងតំបន់ឆ្ងាយពីអេក្វាទ័រ។ តំបន់ទិន្នផលចម្បងៗស្ថិតក្នុងចន្លោះរយៈទទឹង 20°N និង 10°S ។ វាស័ក្តិសមបំផុតទៅនឹងតំបន់ត្រូពិច រាប់បញ្ចូលទាំង តំបន់ទំនាបក្តៅសើម។ សម្រាប់ទិន្នផលគ្រាប់ជាអតិបរមា សីតុណ្ហភាព 23 - 27°C គឺត្រូវការចាំបាច់ និងសម្រាប់ទិន្នផលមើម សីតុណ្ហភាពត្រូវចន្លោះ 18 - 22°C។ ប្រពាយអាចដុះលូតលាស់នៅលើដីច្រើនប្រភេទ និងដុះលូតលាស់នៅលើដីដែលមានកម្រិតប៉េហាស់ពី 3.6 - 8.0។ ដីមានជាតិ អាស៊ីតខ្លាំងមានអាលុយមីញ៉ូមរលាយដែលងាយប៉ះពាល់ដល់ប្រពាយ។ ដីមិនគួរជាំទឹកនោះទេ។

ការប្រើប្រាស់: ស្លឹកខ្ចី ផ្កា ផ្លែខ្ចី គ្រាប់ទុំ និងមើមគឺអាចទទួលទានបាន។ គ្រាប់អាចត្រូវបានប្រើចម្រាញ់ ជាប្រេងទទួលទាន។

ការដាំដុះ: គ្រាប់ត្រូវបានសាបនៅដើមរដូវវស្សា។ គ្រាប់ចេញពន្លក និងដុះលូតលាស់យឺតសម្រាប់រយៈពេល 3 - 5 សប្តាហ៍ដំបូង។ សម្រាប់មើម វាល្អនេះត្រូវបានថែមែកនៅកម្ពស់ប្រហែល 1 ម (ឬដកបង្គោលចេញ)

ហើយផ្កាខ្លះត្រូវបានកាត់ចេញ។ វិធីសាស្ត្រដាំដុះប្រែប្រួលបន្តិចអាស្រ័យ
ទៅលើផ្នែកនៃដំណាំដែលត្រូវយកទៅទទួលទាន។ ប្រពាយផ្លែខ្លះត្រូវបានប្រើសម្រាប់យកមើម
ហើយផ្លែផងមានមើមមិនល្អទេ។ ទិន្នផលមើមមិនប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយ
ប្រសិទ្ធភាពទេនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌដីទំនាបតំបន់ត្រូពិច។

ផលិតកម្ម: ផ្លែបែកដំបូងអាចនឹងចេញនៅប្រហែល 10 សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសាប។ មើមអាច
មានបន្ទាប់ពីបាន 4 - 8 ខែ។ ទិន្នផលគ្រាប់អាចមាន 1.2 តោន/ហិកតា ហើយទិន្នផលមើមអាចមាន 4
តោន/ហិកតា។ ដំណាំនេះមួយដើមអាចផ្តល់រហូតដល់ 75 ផ្លែ។ ទិន្នផលប្រពាយស្ងួត 45 - 330 ក្រ
ក្នុងមួយដើមអាចទទួលបានអាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។ ទិន្នផលមើម 5,500 - 12,000 គ.ក្រ ក្នុងមួយហិកតា
អាចទទួលបាន។ គ្រាប់អាចមានសារធាតុបង្កាក់ trypsin ដែលកាត់បន្ថយការរំលាយប្រូតេអ៊ីន។
សារធាតុបង្កាក់នេះត្រូវបានកំចាត់ដោយដាក់គ្រាប់ត្រាំទឹក បន្ទាប់មកយកទៅស្មៅឱ្យបានឆ្អិនល្អ។
មើមក៏អាចមានធាតុគីមីនេះ និងត្រូវតែចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	8.5	1764	41.9	-	-	15.0	4.5
ផ្លែ (ថ្មី)	92.0	105	2.1	-	-	-	-
ស្លឹក	95.0	197	5.0	809	30	6.2	1.3
គ្រាប់ (ខ្ចី)	87.0	205	7.0	13.0	18.3	1.5	0.4
មើម	57.4	619	11.6	-	-	2.0	1.4

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកដី Bambara

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Vigna subterranea*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំដុះមួយរដូវដែលអាចមានទាំងពូជដុះ ជាគុម្ពោត ឬពូជវារ។ ជាធម្មតា ដើមដែលវារគឺនៅក្បែរដី។ ជាធម្មតា វាមានសណ្តែកដូចជាមានស្លឹកច្រើន ដុះចេញពីគល់នៅក្បែរដី។ វាមានប្លង់កែវដុះចាក់យ៉ាងល្អ។ ស្លឹកមានកូនស្លឹកតូចៗ 3។ ទងស្លឹកដុះត្រង់ឡើងលើ និងក្រាស់នៅក្បែរគល់។ កូនស្លឹកតូចៗនៅចុងគឺធំបន្តិច



ជាងកូនស្លឹកតូចៗនៅចំហៀង។ កូនស្លឹកតូចៗមានបណ្តោយ ប្រហែល 6 ស.ម និងទទឹង 3 ស.ម ។ ផ្កាមានពណ៌សរាងលឿង និងចេញជាគូរ។ ផ្កា/ទងផ្លែលូតវែង បន្ទាប់ពីដាក់ដី និងចាក់ទៅក្នុងដី។ ផ្លែគឺជា មើមរាងមូល និងមានគ្រាប់មួយ។ ប្រភេទខ្លះមាន 3 គ្រាប់។ មើមនេះចេញនៅក្រោម ដីនៅលើទងយ៉ាងវែង។ គ្រាប់គឺរឹង និងមានច្រើនពណ៌។ មើមអាចមានប្រវែង 3.7 ស.ម។

របាយ: វាជាដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ។ វាក៏អាចដុះ លូតលាស់នៅលើដីមិនល្អដែរ។ វាដុះលូតលាស់ជាមួយនឹងកម្រិតទឹកភ្លៀង និងពន្លឺថ្ងៃមធ្យម។ វាអាចធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត។ រយៈពេលថ្ងៃវែងអាចកាត់បន្ថយ ឬបង្ការការលូតលាស់ របស់មើមនៅក្នុងប្រភេទខ្លះ។

ការប្រើប្រាស់: គ្រាប់អាចទទួលបានទានស្រស់ ឬលីង នៅពេលវាមិនទាន់ចាស់។ គ្រាប់ទំគឺរឹង ដូច្នេះត្រូវស្ទោរមុននឹងចម្អិនវា។ គ្រាប់អាចសម្អាត និងធ្វើជាម្សៅ ប្រើសម្រាប់ដុតជានំ។ វាអាចលីងដូចពោត។ គ្រាប់ត្រូវបានលីងប្រើជំនួសកាហ្វេ។ មើមខ្លីត្រូវបានចម្អិន និងប្រើប្រាស់ជាបន្លែ ឬនៅក្នុងសម្លរម្ងាស់។ ផ្កាអាចទទួលបានទាន។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ ជាធម្មតា ដំណាំនេះត្រូវបានដាំជាជួរឃ្លាតពីគ្នា 50 ស.ម និងចន្លោះដើម 15 ស.ម។ រងត្រូវបានលើកដើម្បីមើមអាចជ្រៀងតូចទៅក្នុងដី។ ភាគច្រើន

វាត្រូវបានដាំតាមចន្លោះជាមួយនឹងដំណាំផ្សេងទៀត។ ដីត្រូវធ្ងន់ និងផុស ហើយផ្ទាលគ្រាប់ធ្ងន់ និងម៉ត់។
ជាធម្មតា នៅពេលប្រមូលផលគឺត្រូវដកដើមទាំងមូល។ មើមដែលដាច់ត្រូវបានប្រមូលដោយដៃ។
មើមត្រូវបានសម្អាតនៅក្នុងខ្យល់ មុននឹងប្រឡេះចេញ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ៖ ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបានទាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	7.3	1572	18.4	-	-	4.6	2.2
គ្រាប់ (ស្មៅ)	66.4	578	7.7	-	-	1.4	1.1

ភាសាអង់គ្លេស: អាកាស្យាផ្អែម (Sweet acacia)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Acacia farnesiana*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ធុលព្រឹក្សពណ៌បៃតងរហូត។

វាដុះលូតលាស់កម្ពស់ 5 - 7 ម និងទទឹង 3 ម ។ គល់រាងស្រាវ

និងត្រង់។ គម្របស្លឹកបើកទូលាយ។ វាជាធុលព្រឹក្ស

ដែលបែកមែកក្រាស់ធំទូលាយ។ សំបករលោង

និងមានពណ៌ត្នោត។ ស្លឹកបែកសាខា និងមានពណ៌បៃតង។

ស្លឹកធំមាន 4 - 6 គូ និងមានកូនស្លឹកតូចៗ 10 - 20 គូ។

វាមានកូនស្លឹកតូចល្អិត និងបន្ទាបរហូតដល់ប្រវែង 2 ស.ម ដុះចេញជាគូ។ ទងស្លឹកមានក្រពេញនៅត្រង់

ឬខាងលើផ្នែកពាក់កណ្តាល។ ផ្កាដុះមូលធំមួយ។ វាមានខ្លឹមស្រទាប់ខ្លាំង។ (ប្រេងត្រូវបានប្រើជាទឹកអប់នៅក្នុង

ប្រទេសបារាំង។) ផ្លែវែង និងមានពណ៌ត្នោតចាស់រហូតដល់ពណ៌ខ្មៅ។ វាមានបណ្តោយ 5 - 8 ស.ម

និងទទឹង 0.5 - 1 ស.ម។ វាប៉ោង និងដូចសាច់ក្រក។ ជាធម្មតា វាកោង។ វាមានផ្លុំខ្សែបន្ទាត់តូច។

ផ្លែមានគ្រាប់រឹងពណ៌ប្រផេះនៅក្នុងសាច់មានសណ្ឋានដូចជ័រ។ ផ្លែមិនបែកជាពីរទេនៅពេលចាស់។ គ្រាប់ គឺ

chest គ្រាប់ឈើ ពណ៌ត្នោត និងមានបណ្តោយ 7 - 8 ម.ម និងទទឹង 5.5 ម.ម។



របាយ: វាគឺជាដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ ដើមនេះដុះតាមធម្មជាតិនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ទ្វីបអាស៊ី

និងទ្វីបអាហ្វ្រិក។ វាដុះលូតលាស់នៅលើដីភាគច្រើន។ វាធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត និង

អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាដុះលូតលាស់ទូទៅបំផុតតាមធម្មជាតិនៅលើដីឥដ្ឋ។ នៅក្នុង ប្រទេស Papua

New Guinea ដំណាំនេះដុះក្នុងតំបន់ឆ្នេររយៈកម្ពស់ក្រោម 60 ម។ វាដុះលូតលាស់

នៅក្នុងតំបន់ដែលមានបរិមាណទឹកភ្លៀងប្រចាំឆ្នាំចន្លោះ 400 - 4,000 ម.ម។ វាអាចដុះ

លូតលាស់នៅក្នុងដីជាតិអាស៊ីត ឬដីអាល់កាឡាំង។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតហែង។

វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 11 - 12។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែត្រូវបានកត់ត្រាថាអាចទទួលបានបាន បន្ទាប់ពីចម្អិនរួច។ ជ័រអាចទទួលបានបាន។

គ្រាប់ដែលគាស់មកគឺអាចទទួលបានបាន។ មានការអះអាងថា គ្រាប់ដែលចេញពីពន្លកគឺអាចទទួលបានបាន។

ជ័រត្រូវបានប្រើសម្រាប់ធ្វើបង្កើត។ ស្លឹកខ្ចីត្រូវបានប្រើនៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាជំនួសឱ្យផ្លែអំពិលនៅក្នុងសម្បប្រភេទ chutneys។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។

ផលិតកម្ម: វាជាដំណាំលូតលាស់លឿន។ ផ្កាអាចចេញឆ្នើរតែជាប់ៗគ្នា ប្រសិនបើមានការស្រោចស្រពទឹកទៀងទាត់។ នៅភាគខាងជើងប្រទេសអូស្ត្រាលី ជាធម្មតា ផ្កាអាចចេញពីខែឧសភាដល់ខែកក្កដា ហើយផ្លែមានពីខែកញ្ញាដល់ខែវិច្ឆិកា។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់ (ស្ងួត)	8.1	1522	36.6	-	-	6.0	0.6

បន្លែស្លឹកបៃតង

ភាសាអង់គ្លេស: ស្ពីណាចឥណ្ឌា (Indian spinach)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Basella alba*

អំបូរ: BASELLACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: វល្លិជាតិដុះមួយរដូវ ឬរស់ច្រើនឆ្នាំដែលមានស្លឹកក្រាស់។ ដើមរលោង និងមានទឹក ព្រមទាំងអាចដុះប្រវែង 10 ម។ វាបែកមែកដោយសេរី។ ដើម និងស្លឹកអាចមានពណ៌ក្រហម ឬបៃតង។ ស្លឹកមានសាច់ច្រើន និងរាងស្រួចនៅខាងចុង។ វាអាចមានបណ្តោយ 8 - 18



ស.ម និងទទឹង 8 - 10 ស.ម។ វាចេញផ្កាស្លាស់គ្នាតាមបណ្តោយដើម។ ស្លឹកអាចមានរាងបេះដូង ឬរាងពងក្រពើ។ វាមានផ្កាពណ៌ស ពណ៌ស៊ីជម្ពូ ឬពណ៌ក្រហមជាស្មើខ្លី ដែលនៅក្នុងអំបូរស្លឹក។ ផ្លែមានរាងមូល និងទន់។ វាអាចមានពណ៌ក្រហម ពណ៌ស ឬពណ៌ខ្មៅ និងមានទទឹង 6 - 8 ម.ម។ គ្រាប់មានរាងមូល និងពណ៌ខ្មៅ។ វាមានទទឹង 3 ម.ម។ (ជាធម្មតា ប្រភេទដែលមានស្លឹករាងបេះដូងត្រូវបានហៅថា *Basella cordifolia*, ប្រភេទដែលមានដើមពណ៌ក្រហមហៅថា *Basella rubra* និងប្រភេទត្រូវការរយៈពេលថ្ងៃខ្លីចេញផ្កាបៃតងចាស់ហៅថា *Basella alba*។)

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះល្អតាមសីតុណ្ហភាពច្រើននៅក្នុងដីទំនាបតំបន់ត្រូពិច និងដុះល្អបំផុតក្រោមរយៈកម្ពស់ 500 ម ប៉ុន្តែនឹងលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 1,600 មនៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រត្រូពិច។ វាដុះល្អតាមយ៉ាងល្អនៅក្នុងចន្លោះសីតុណ្ហភាព 15 - 35°C។ វាមិនធន់នឹងភាពជាំទឹកទេ ប៉ុន្តែអាចរស់បាន 4 - 12 សប្តាហ៍ក្នុងពេលមានអាកាសធាតុរាំងស្ងួតនៅពេលវាដុះចាក់ឬសល្អហើយ។ វាត្រូវការទឹកគ្រប់គ្រាន់ក្នុងអំឡុងរដូវដាំដុះ។ កម្រិតប៉េហាស៍ល្អបំផុតគឺ 5.5 - 7.0។ វាមិនអាចធន់នឹងលក្ខខណ្ឌប្រៃទេ។ ផ្កាមិនចេញទេនៅពេលរយៈពេលថ្ងៃលើពី 13 ម៉ោង។

ការប្រើប្រាស់: ត្រួយខ្លី និងស្លឹកគឺអាចទទួលបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិន។ វាមានរាងស្រឡូនបន្តិច។ នៅក្នុងស៊ុប និងសម្ផរម្លាស់ ជីវអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីធ្វើឲ្យខាប់។ ពណ៌ស្វាយរបស់ផ្លែគឺមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយត្រូវបានប្រើដើម្បីបន្ថែមពណ៌ឲ្យបន្លែ និងអាហារ-អាហារ។ បន្ថែមទឹកក្រូចឆ្មារដើម្បីបង្កើនពណ៌។

ស្លឹកអាចទទួលទានឆៅជាញាំ ឬឆិនដូចជាបន្លែបាន។ ស្លឹកត្រូវបានប្រើធ្វើតែ ហើយក៏អាចសម្អាត និងរក្សាទុកផងដែរ។ គ្រាប់អាចត្រូវបានកិនប្រើជាពណ៌ដែលអាចទទួលទានបានជាច្រើន។

ការដាំដុះ: វាអាចត្រូវបានដាំចេញពីគ្រាប់ ឬមែកបន្ស៊ាំ។ គ្រាប់ចេញពន្លកក្នុងរវាងពីរបីថ្ងៃ។ បង្គោលអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីទប់ ឬវាអាចដាំលើរបង និងបង្គោលបាន។ ប្រសិនបើគ្រាប់ត្រូវបានប្រើ នោះគ្រាប់ 3 គ.ក្រ នឹងសាបបានមួយហិកតា។ វាល្អបំផុតត្រូវដាំនៅក្នុងថ្នាលបណ្តុះ រួចដកយកទៅដាំក្នុងសួន។ ចន្លោះ 1 ម គឺស័ក្តិសម។ ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ផ្តល់ ទិន្នផលច្រើនជាងដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីមែកបន្ស៊ាំ។ នៅពេលប្រើមែកបន្ស៊ាំ មែកបន្ស៊ាំប្រវែង 20 - 25 ស.ម គឺស័ក្តិសម។ នៅពេលដំណាំដុះលូតលាស់លើដីធ្លី វាអាចចាក់ឬសតាមភ្នែក និងបន្តលូតលាស់។ ដីល្អបំផុតដែលមានជីជាតិ និងសំណើមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការចេញស្លឹកច្រើន។ វាឆ្លើយតបទៅនឹងជីអាសូត។ ម្តប់បន្តិចបន្តួចផ្តល់ស្លឹកកាន់តែធំ។ វាត្រូវការច្រើនដើម្បីវាវឡើង។ ជាញឹកញាប់ ការក្អែកពន្លកនឹងជួយដល់ការបែកមែក។

ផលិតកម្ម: វាត្រូវការពេល 4 - 6 សប្តាហ៍ រហូតដល់ប្រមូលផលលើកទីមួយ។ វាដុះលូតលាស់ យ៉ាងល្អនៅលើដីមិនល្អ និងធន់ល្មមទៅនឹងសត្វល្អិតចង្រៃ និងជំងឺ។ ស្លឹករក្សាទុកបានតែច្រើនមួយនៅ 20 - 30 °C ប៉ុណ្ណោះ។ ទិន្នផលស្លឹក 40 គ.ក្រ ពីរដងទំហំ 10 ម៉ែត្រការ៉េ គឺអាចទទួលបានក្នុងរយៈពេល 75 ថ្ងៃ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ក្តិសម mg
ស្លឹក	85.0	202	5.0	56	100	4.0	-

បន្លែស្លឹកបៃតង

ភាសាអង់គ្លេស: ខាត់ណា **ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ:** *Brassica oleracea var. acephala*
អំបូរ: BRASSICACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំប្រភេទស្លែ។ ស្លឹកមានសណ្ឋានអង្កាញ់ៗ ឬខ្ទកខ្លី ប៉ុន្តែស្លឹកខ្លះរលោងជាងធម្មតា។ ទ្រង់ទ្រាយស្លឹក និងពណ៌ប្រែប្រួលខ្លាំង។ ផ្កាមានពណ៌លឿង ឬពណ៌ស។



របាយ: វាជាដំណាំតំបន់មានអាកាសធាតុបង្គួរក្តៅដល់អនុតំបន់ត្រូពិច។ ស្លឹកដុះលូតលាស់ល្អបំផុតនៅក្នុងធាតុអាកាសត្រជាក់។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរីង 8 - 11។

ការប្រើប្រាស់: ស្លឹកគឺអាចទទួលទានបានដោយស្មើ ចំហុយ ប្រើនៅក្នុងស៊ុប និងសម្ផរម្លាស់។ ផ្កាក្រពុំត្រូវបានប្រើដូចជាផ្កាខាត់ណាខៀវដែរ។

ការដាំដុះ: ដំណាំនេះដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ឬដកដាំ។ ដំណាំត្រូវដាំក្នុងចន្លោះពីគ្នា 30 - 45 ស.ម ក្នុងជម្រៅមិនលើសពី 1ស.ម។

ផលិតកម្ម: ស្លឹកអាចប្រមូលផលក្នុងរយៈពេល 40 - 60 ថ្ងៃ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A µg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ស្លឹក (ឆៅ)	84	210	3.3	70	120	1.7	0.3
ស្លឹក (ស្មៅ)	91.7	109	2.1	313	18	0.5	0.4

ព័ត៌មានស្តីពីការដាំដុះ និងទិន្នផល ព្រមទាំងរូបថតទទួលបានពី៖ សមាគមកសិករសរីរាង្គកង់បេរ៉ា 1977-2010, <http://www.cogs.asn.au/growing-guides/kale/>

ភាសាអង់គ្លេស: ម្រំ (Horseradish tree)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Moringa oleifera*

អំបូរ: MORINGACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមឈើតូចទទឹងដែលដុះលូតលាស់កម្ពស់ 9 - 12 ម។ ដើមមានរដូវជ្រុះស្លឹក។ សំបកពណ៌ប្រផេះ ក្រាស់ និងរកជាបំណែក។ ស្លឹកមានពណ៌បៃតងស្លេក ហើយស្លឹកបែកចំនួន 3 ដង។ ស្លឹកទាំងមូលមានប្រវែង 30 - 60 ស.ម ហើយកូនស្លឹកតូចៗជាធម្មតាមានរាងពងក្រពើ



និងប្រវែង 1 - 2 ស.ម។ កូនស្លឹកតូចៗជានឹងក្រពេញនៅក្បែរតំណនោះ។ ផ្កាមានពណ៌លឿងស្លេក។ វាចេញជាកញ្ចុំវែងប្រវែង 30 ស.ម។ ផ្កានីមួយៗមាន 5 ស្រទាប់ ដែលក្នុងនោះស្រទាប់មួយត្រង់ និង 4 កោងទៅក្រោយ។ ផ្លែរាងពងក្រពើវែងមានបណ្តោយ 30 - 100 ស.ម និងទទឹង 2 ស.ម។ គ្រាប់មានប្រវែងរហូតដល់ 45 ស.ម។ វាទ្រង់ទ្រាយស្រដៀងត្រីកោណ។ គ្រាប់មានស្លាប 3 ។ ជាធម្មតា ប្រភេទយកផ្លែត្រូវបានដាំជាដំណាំដុះមួយរដូវ។

រាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាស័ក្តិសមទៅនឹងតំបន់ដីទំនាបស្ងួត និង លូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ 1,350 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាមិនធន់នឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាមិនអាចធន់នឹងភាពជាំទឹកបានទេ។ កម្រិតប៉េហាស់ 6 - 7.5 គឺស័ក្តិសម។ វាអាចដុះលូតលាស់ នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតហែង។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 9 - 12។

ការប្រើប្រាស់: ត្រួយខ្លី និងស្លឹកគឺអាចទទួលបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិន។ វាគឺអាចទទួលបានជាតិណទេស ឬប្រើនៅក្នុងស៊ុប និងសម្លប្រភេទការី។ វាអាចសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ពេលក្រោយ។ ផ្លែវែងខ្លីខ្លាំងគឺអាចទទួលបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិន ជាពិសេស នៅក្នុងសម្លប្រភេទការី និងស៊ុប។ វាក៏អាចធ្វើជាជ្រកបានដែរ។ គ្រាប់ខ្លីគឺអាចទទួលបានដោយលីង ឬឆា។ ពេលខ្លះ ឬសត្រូវបានប្រើជំនួសគ្រឿងទេស horseradish។ ជ័រពីសំបកត្រូវបានប្រើជាគ្រឿងទេស។ សំបកត្រូវបានប្រើជាតែ។ ឬស ស្លឹក ផ្កា និងផ្លែគឺអាចទទួលបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិននៅក្នុងទឹក និងលាយជាមួយនឹងអំបិល និងម្សៅ។ ប្រេងដែលចម្រាញ់ពីគ្រាប់ត្រូវបានប្រើនៅក្នុងញាំ។

ការដាំដុះ: វាជាការល្អបំផុតក្នុងការដាំដំណាំនេះចេញពីមែកបន្ទាប់ប្រវែង 1 ម៉ែត្រ ប៉ុន្តែវាអាចដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ផងដែរ។ វាអាចត្រូវបានប្រើដាំធ្វើជារបង និងថែមែកយ៉ាងទៀងទាត់ដើម្បីកាន់តែសំបូរស្លឹក។ គ្រាប់ដែលសម្បូរយ៉ាងត្រឹមត្រូវអាចរក្សាទុករយៈពេលមួយយ៉ាងវែងនៅក្នុងធុងស្រាបបិទជិតដាក់ក្នុងទីកន្លែងត្រជាក់។ ជាធម្មតា ប្រភេទរស់ច្រើនឆ្នាំត្រូវបានដាំចេញពីមែកបន្ទាប់ និងប្រភេទដុះមួយរយៈពេលត្រូវបានដាំចេញពីគ្រាប់។

ផលិតកម្ម: ដើមលូតលាស់លឿន។ វាអាចត្រូវបានថែមែក ឬវាត់ត្រួយ។ ជាមួយនឹងប្រភេទមួយ ដើមចេញផ្កា និងផ្លែជាប់ រីឯប្រភេទម្ខាងទៀតមានផ្កា និងផ្លែមួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ។ ផ្លែទំនេរ 3 ខែបន្ទាប់ពីចេញផ្កា។ ប្រភេទដុះមួយរយៈពេលចេញផ្លែ 6 ខែ បន្ទាប់ពីដាំ។ ស្លឹកត្រូវបានសម្បូរល្អបំផុតនៅក្នុងម្សៅដើម្បីរក្សាវីតាមីនអារបស់វាឱ្យបានច្រើន។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ស្លឹក	76.4	302	5.0	197	165	3.6	-
ផ្កា	84.2	205	3.3	-	-	5.2	-
ស្លឹក (ស្មៅ)	87	189	4.7	40	31.0	2.0	0.2
ផ្លែ (ស្មៅ)	88.2	155	2.1	7	141	0.4	0.5
គ្រាប់	6.5	-	46.6	-	-	-	-

ភាសាអង់គ្លេស: ផ្កាបៃតង (Amaranth greens)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Amaranthus hybridus*

អំបូរ: AMARANTHACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: គឺជាជាតិដុះមួយរដូវត្រង់ទៅលើ

ដែលដុះលូតលាស់កម្ពស់ 80 ស.ម - 2 ម។ ជាធម្មតា

វាមានពណ៌បៃតង ប៉ុន្តែអាចមានពណ៌ក្រហមចាស់ផងដែរ។

ស្លឹកគឺធម្មតា និងឆ្លាស់ មានរាងពងក្រពើ និងអាចមានប្រវែង 15

ស.ម។ ផ្កាអាចមានពណ៌ក្រហម ពណ៌លឿង ឬពណ៌ស។

វាចេញជាស្លែងនៅកំពូលលើរបស់ដើម និងនៅតាមអ័ក្សស្លឹក។ គ្រាប់តូច ភ្លឺ និងមានពណ៌ខ្មៅ។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលដុះលូតលាស់យ៉ាងល្អនៅក្នុងដីមានជីជាតិ។ វាអាចដុះលូតលាស់

នៅក្នុងតំបន់សីតុណ្ហភាពក្តៅ ក៏ដូចជាតំបន់ត្រូពិច។ នៅក្នុងប្រទេសកេនយ៉ា វាដុះលូតលាស់ពី 900 - 2,600 ម ខ្ពស់ជាងនីវ៉ូសមុទ្រ។

ការប្រើប្រាស់: ស្លឹក និងត្រួយខ្ចីត្រូវបានចម្អិន និងអាចទទួលទានបាន។ វាក៏ត្រូវបានសម្អាតផងដែរ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។

ផលិតកម្ម:

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម	ថាមពល	ប្រូតេអ៊ីន	proVit A	proVit C	ដែក	ស័ង្កសី
	%	kJ	g	μg	mg	mg	mg
ស្លឹក	87.4	189	4.9	-	108	5.7	-

ប្រភពរូបភាពពី: https://en.wikipedia.org/wiki/Amaranthus_hybridus

បន្លែស្លឹកបៃតង

ភាសាអង់គ្លេស: ផ្កី (Amaranth)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Amaranthus tricolor*

អំបូរ: AMARANTHACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: គឺជាជាតិស្លឹកបៃតងតូចដុះមួយរដូវ



កម្ពស់ប្រហែល 1 ម ទទឹង 45 ស.ម។ ដំណាំដុះ

ត្រង់ទៅលើមានបែកមែកសាខាច្រើនដុះមួយរដូវ និង
មានភ្លាសស្លឹងគ្របលើគល់។ ពេលខ្លះ វាក្រាប។ គល់
មានរាងជ្រុង។ ដំណាំបែកមែកសាខានៅផ្នែកខាងលើ។

វាមិនមានបន្ទាទេ ហើយដុះលូតលាស់ពីគ្រាប់ក្នុងមួយឆ្នាំៗ។ ស្លឹកមានទងស្លឹកវែងដែលអាចមានប្រវែង 5 - 10

ស.ម។ ស្លឹកទ្រង់ទ្រាយ ទំហំ និងពណ៌ខុសៗគ្នា។ ស្លឹកអាចមានបណ្តោយ 5 - 25 ស.ម និងទទឹង 2 - 6

ស.ម។ ស្លឹកមានពណ៌ស្វាយស្រអាប់ ហើយស្លឹកកំពូលអាចមានពណ៌លឿង ឬពណ៌ក្រហម។

ប្រភេទខ្លះមានស្លឹកពណ៌ ឬជាទម្រង់នៅលើស្លឹក។ វាមានក្បាលគ្រាប់រាងចង្កោមនៅផ្នែកកំពូល។

ស្លែងផ្កានៅផ្នែកកំពូលលើអាចមានប្រវែង 30 ស.ម។ គ្រាប់មានទទឹង 1 - 1.2 ម.ម និងមានពណ៌ខ្មៅ។

របាយ: វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងប្រទេសតំបន់ត្រូពិចភាគច្រើន រាប់បញ្ចូលទាំងប៉ាស៊ីហ្វិក និងកោះ Solomon។

វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ក្តៅបង្អស់។ ដំណាំដុះលូតលាស់លូតលាស់ខ្លាំងនៅក្នុងតំបន់ទំនេរ។

ផ្ទៃដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្រដល់រយៈកម្ពស់ 2,400 ម នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រត្រូពិច។

គ្រាប់ផ្ទុកត្រូវការសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ជាង 15 - 17°C ដើម្បីចេញពន្លក។ នៅក្នុងតំបន់

ខ្ពង់រាបអេក្វាទ័ររយៈកម្ពស់ខ្ពស់ជាង 1,800 ម សីតុណ្ហភាពមធ្យមគឺអាចក្រោមកម្រិតនេះ

នៅក្នុងអំឡុងខែត្រជាក់។ វាអាចកាន់តែលំបាកក្នុងការដាំផ្ទៃ ក្នុងអំឡុងខែទាំងនេះ។

វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 8 - 11។

ការប្រើប្រាស់: ស្លឹកខ្ចី និងគល់ត្រូវបានចម្អិន និងអាចទទួលបានជាបន្លែ។ ផ្កាអាចទទួលបានបាន។

វាជាបន្លែតំបន់ត្រូពិចដ៏សំខាន់។ វាដុះលូតលាស់រហ័ស ផ្តល់ទិន្នផលយ៉ាងល្អ និងជាអាហាររូបត្ថម្ភ។

ការដាំដុះ: គ្រាប់តូចខ្លាំងរបស់ដំណាំនេះត្រូវបានបាចរាយប៉ាយរកេតរកូតនៅលើដី ឬដីម៉ត់

នៅក្នុងដីមានជីជាតិ។ ជាធម្មតា គ្រាប់ត្រូវបានបាចដោយដុសក្បាលគ្រាប់ស្ងួតដោយដៃ។ ប្រភេទខ្លះគឺសាបតែម្តង។ ដំណាំទាំងនេះដុះលូតលាស់នៅក្នុងប្រទេសតំបន់ត្រូពិចភាគច្រើន។ ដីត្រូវមានជីជាតិ។ ប្រសិនបើវា ត្រូវបានដាក់ដាំទៅក្នុងសួនដំណាំចាស់ នោះវាដុះលូតលាស់មិនបានល្អទេ។ វាគួរត្រូវបានដាក់ដាំទៅក្នុងសួនដំណាំថ្មី នៅពេលបានគ្រួសារសម្អាតគុម្ពាតព្រៃ ឬនៅលើដីចាស់ដែលមានបន្ថែមជីកំប៉ុស។ ជាធម្មតា សួនដំណាំតូចនៅជិតផ្ទះអាចមាន ជីជាតិល្អតាមរយៈការប្រើប្រាស់កម្ទេចកម្ទីស្បៀងអាហារ និងផេះដែលនៅសល់ពីលំនៅដ្ឋានក្បែរខាង។ ផ្ទៃត្រូវការសារធាតុចិញ្ចឹមពីរគឺអាសូត និងប្លូតាស់ ក្នុងបរិមាណច្រើន។ ផេះពីការដុតមានប្លូតាស់ខ្ពស់ ដូច្នេះកសិករបានគ្រាប់ផ្ទី ទៅលើតំបន់ដែលពួកគាត់បានដុត។ ជាធម្មតា អាកាសធាតុកាន់តែក្តៅ នោះវាដុះលូតលាស់កាន់តែល្អ។ វាក៏ត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យច្រើន និងមិនស័ក្តិសមទៅនឹងកន្លែងម្លប់ដែរ។ វាត្រូវការទឹកស្ទើរគ្រប់ពេលដែលវាលូតលាស់។ នេះភាគច្រើនមិនមែនជាបញ្ហាទេនៅក្នុងតំបន់ដែលមាន ទឹកភ្លៀងច្រើន។

ផលិតកម្ម៖ ដំណាំអាចត្រូវបានប្រមូលផលនៅពេលវានៅតូចដោយដកចេញនូវដំណាំណា ដែលដាំកៀកគ្នាពេកចេញ។ ដំណាំដែលដកចេញទាំងនេះអាចជាដាំឡើងវិញ ឬអាចចម្អិនទទួលទានបាន។ ដំណាំអាចប្រមូលផលទាំងមូល ឬប្រមូលផលស្លឹកកំពូលច្រើនដង។ ការប្រមូលផលចាប់ផ្តើមបន្ទាប់ពីបាន 4 - 7 សប្តាហ៍ និងអាចបន្តរហូត 2 ខែបន្ទាប់។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ៖ ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ស្លឹក	91.7	96	2.5	292	43.3	2.3	0.9

ភាសាអង់គ្លេស: ត្រកួន

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Ipomoea aquatica*

អំបូរ: CONVOLVULACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ត្រកួនជាដំណាំវារីដូចដំឡូងជាដើម។

វាមានដើមប្រហោងក្នុង និងអាចអណ្តើតលើទឹក។

ស្លឹកមានពណ៌បៃតង និងជាធម្មតា មិនឆែកដូចស្លឹកដំឡូងដូចខ្លះ

ប៉ុន្តែទ្រូងទ្រាយ និងទំហំប្រែប្រួល

បន្តិចបន្តួចទៅតាមប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ ផ្កាវាង

ដូចត្រីមើលទៅដូចផ្កាដំឡូងដូច ហើយជាធម្មតាមានពណ៌ស។

ដើមដែលវាមានដុះឬសនៅត្រង់ភ្នែក និងបែកមែកធាងផងដែរ។

ការបែកមែកធាងនេះកើតនៅពេលមានការក្តិចចុង។ ទ្រូងទ្រាយស្លឹកខុសគ្នាខ្លះអាចត្រូវបានសង្កេតឃើញ។

ទ្រូងទ្រាយស្លឹកមានភាពខុសគ្នាជាងដំឡូងដូច ប៉ុន្តែប្រភេទស្លឹកតូច និងធំគឺមាន។ ប្រភេទគល់ពណ៌ស

និងបៃតងគឺមាន។ ប្រភេទគល់បៃតងមានភាពផ្ទុះនឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងជាងប្រភេទគល់ពណ៌ស។



របាយ: វាគឺជាដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតក្នុងលក្ខខណ្ឌរយៈពេលថ្ងៃខ្លី

សីតុណ្ហភាពខ្ពស់មានលំនឹង មានសំណើម។ សីតុណ្ហភាពត្រូវតែខ្ពស់ជាង 25°C ដើម្បីវាលូត

លាស់បានល្អបំផុត។ នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រ ដំណាំនេះអាចលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ 1,000 ម។

សីតុណ្ហភាពក្រោម 23°C អត្រាលូតលាស់យឺតខ្លាំងសម្រាប់ទិន្នផលសេដ្ឋកិច្ច ដូច្នេះ

ទិន្នផលមានជាចម្បងនៅក្នុងតំបន់ដីទំនាបត្រូពិច។ ប៉េហាស់ដីល្អបំផុតគឺចន្លោះ 5.3 - 6.0។ វាស័ក្តិសមនឹងតំបន់

សើម និងដុះលូតលាស់យ៉ាងល្អនៅក្នុងតំបន់វាលភក់។ វាអាចដុះលូតលាស់ជាដំណាំអណ្តើត

ទឹកដោយផ្ទៃក្នុងតំបន់វាលភក់ និងបឹងនៅក្រោយឆ្នេរខ្សាច់តាមបណ្តោយឆ្នេរសមុទ្រ។ នៅក្នុងប្រទេសខ្លះ

វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងដីស្ងួតនៅក្នុងស្ទឹងដំណាំ។

ការប្រើប្រាស់: ត្រួយខ្លីត្រូវបានចម្អិន និងអាចទទួលទានបាន។ វាអាចត្រូវបានស្មៅ ចំហុយ ឆាគ្រឿង

ឬដាក់បន្ថែមក្នុងស៊ុប សម្លរម្ងាស់ ឬសម្លប្រភេទការី។ គល់ខ្លីអាចត្រូវបានប្រើនៅក្នុងជ្រក់។ ត្រួយខ្លីអាច

ទទួលទានបាននៅក្នុងញាំ ហើយឬសជួនកាលត្រូវបានចម្អិន និងអាចទទួលទានបាន។

ការដាំដុះ: ត្រកួនដីស្អាតជាធម្មតាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ ពេលខ្លះ គ្រាប់ត្រូវបានត្រាំទឹក 12 - 24 ម៉ោង មុនពេលសាប។ ដំណាំក៏អាចត្រូវបានដាំចេញពីកំណាត់របស់វា និងចាក់ប្លង់យ៉ាងរហ័ស។ កំណាត់ចុងប្រវែង 25 - 40 ស.ម អាចត្រូវបានដាំនៅក្បែរត្រពាំង។

ផលិតកម្ម: ត្រួយខ្ចីអាចត្រូវបានប្រមូលផលនៅ 30 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីដាំ ហើយការប្រមូលផលបន្ទាប់ គឺនៅរៀងរាល់ 7 - 10 ថ្ងៃម្តង។ ទិន្នផលត្រួយខ្ចីអាចធ្លាក់ចុះនៅមានចេញផ្កា។ ទិន្នផលរហូតដល់ 60,000 គ.ក្រ/ហិកតា ត្រូវបានកត់ត្រា។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ស្លឹក	90.3	126	3.9	40	60	4.5	-
ស្លឹក (ស្បែក)	92.9	84	2.1	520	16	1.3	0.2

ភាសាអង់គ្លេស: ពោតបារាំង

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Abelmoschus esculentus*

អំបូរ: MALVACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: គឺជាគំបន់ត្រូពិចដុះមួយរដូវដែល
ដុះលូតលាស់ត្រង់ឡើង ជាធម្មតា មានដើមមានរាម។
ភាគច្រើន វាដុះលូតលាស់កម្ពស់ប្រហែល 1 ម ប៉ុន្តែ
អាចមានកម្ពស់ 3.5 ម។ វាក្លាយជាវីងនៅត្រង់គល់។



ស្លឹកមានទងវែងរហូតដល់ប្រវែង 30 ស.ម។ ស្លឹកមាន
ទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែមានរាងដូចបេះដូងជាមួយនឹងក្តែប និងធ្មេញនៅតាមគែម។ ស្លឹកផ្នែកខាងលើផែកខ្លាំង
ជាងស្លឹកផ្នែកខាងក្រោម។ ផ្កាមានពណ៌លឿង ជាមួយនឹងបេះដូងពណ៌ក្រហម។ ផ្លែមានពណ៌បៃតង វែង
និងរាងទ្រនុងៗ។ គ្រាប់មានទទឹង 4-5 ម.ម។ វាមានរាងមូល និងពណ៌បៃតងចាស់។

របាយ: ដំណាំគំបន់ត្រូពិចដែលស័ក្តិសមនឹងដីទំនាបគំបន់ត្រូពិចក្តៅសើម ប៉ុន្តែមិនមែនស័ក្តិសមនឹង
គំបន់ខ្ពង់រាបទេ។ វាងាយរងផលប៉ះពាល់ពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាងាយរងផលប៉ះពាល់ពី
អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ណាស់។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងដីប្រែបាន។
វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតក្នុងតំបន់ដែលមានសីតុណ្ហភាព 20-36°C។ វាអាចដុះលូតលាស់ល្អ
នៅក្នុងអាកាសធាតុស្ងួត ប្រសិនបើមានប្រព័ន្ធស្រោចស្រព។ វាស័ក្តិសមនឹងបរិស្ថានក្តៅសើម។
វាដុះល្អបំផុតនៅលើដីដែលប្រោះទឹកល្អមានដាក់ជីអាចម៍សត្វ ប៉ុន្តែអាចដុះលូតលាស់នៅលើដីច្រើនប្រភេទ។
ប៉េហាស់ដី 5.5-7.0 គឺល្អបំផុត។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែគឺអាចទទួលទានបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិន។ វាមានលក្ខណៈរអិល ប៉ុន្តែមិនសូវដូច្នេះទេ
ប្រសិនបើឆា។ គ្រាប់សម្អាតកិនជាម្សៅអាចត្រូវបានប្រើនៅក្នុងស៊ុបធ្វើឱ្យខាប់។ វាក៏អាចធ្វើជ្រក់បានដែរ។
ស្លឹកខ្ចីអាចចម្អិនទទួលទានបាន។ វាអាចសម្អាត និងរក្សាទុកបាន។ ផ្កាក៏អាចទទួលទានបានដែរ។
ពោតបារាំងគឺកក និងអាចដាក់កំប៉ុងបាន។ គ្រាប់ទុំត្រូវបានលីង និងប្រើប្រាស់ជំនួសកាហ្វេ។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ ដែលងាយស្រួលប្រមូល។ វាត្រូវការសីតុណ្ហភាពខ្ពស់
សម្រាប់ចេញពន្លក (លើ 20°C) និងមានពន្លឺថ្ងៃ។ ជាធម្មតា គ្រាប់ត្រូវបានត្រូវបានត្រាំទឹករយៈពេល 24 ម៉ោង

មុននឹងសាបដើម្បីឆាប់ចេញពន្លក។ គ្រាប់ត្រូវបានសាបជ្រៅ 1.5 - 2.5 ស.ម ដោយក្នុងរណ្តៅមួយមាន 2 - 3 គ្រាប់។ ក្រោយមក វាត្រូវបានដកចេញទុកតែមួយដើមប៉ុណ្ណោះ។ គ្រាប់អាចត្រូវបានសាបនៅក្នុងថ្នាលបណ្តុះ រួចដកយកទៅដាំក្នុងសួន។ ការក្តិតត្រួយរបស់វានៅពេលបានកម្ពស់ 30 ស.ម

នឹងជួយបង្កើនការបែកមែកធាង។ ចន្លោះប្រហែល 90 x 45 ស.ម គឺស័ក្តិសម។

ដើម្បីយកហិកតាត្រូវការគ្រាប់ប្រហែល 8 - 10 គ.ក្រ។ ប្រភេទភាគច្រើនឆ្លើយតបទៅនឹងជី។

គ្រាប់មិនបង្កាត់ពូជសុទ្ធទេ ហើយអាចបង្កកំណើត

ឆ្លងជាមួយនឹងប្រភេទពោតបារាំងផ្សេងទៀតដែលដាំនៅក្បែរៗវា។ ជាធម្មតា ការនេះមិនមែនជាបញ្ហាទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែមានន័យថា ដំណាំ និងផ្លែគឺមិនដូចគ្នាទាំងអស់ទេ។

ផលិតកម្ម: ដំណាំរក្សាបានទិន្នផល ប្រសិនបើផ្លែត្រូវប្រមូលផលយ៉ាងទៀងទាត់។ ដំណាំអាច

ប្រមូលផលបាននៅ 8 - 10 សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសាប។ ទិន្នផលគ្រាប់ 500 - 800 គ.ក្រ ក្នុងមួយ

ហិកតាត្រូវបានកត់ត្រា។ ទិន្នផលផ្លែ 4 - 6 តោន ក្នុងមួយហិកតាគឺអាចទទួលបាន។ វាត្រូវការពេលវេលា 2 - 4 ខែ បន្ទាប់ពីសាបដើម្បីប្រមូលផ្លែខ្លី។ ផ្លែចេញនៅ 5 - 10 ថ្ងៃបន្ទាប់ចេញផ្កា។

ការប្រមូលផលផ្លែអាចបន្តរយៈពេល 1 - 2 ខែ។ ការទុកផ្លែនៅលើដើមនឹងបញ្ឈប់ការចេញផ្លែថ្មី។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	9.2	1721	23.7	-	-	-	-
ស្លឹក	81.0	235	4.4	116	59	0.7	-
ផ្លែ (ថ្មី)	88.0	151	2.1	185	47	1.2	-
ផ្លែ (ឆ្អិន)	90.0	134	1.9	58	16.3	0.5	0.6

ភាសាអង់គ្លេស: មមាញ (Cat's-whiskers)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Cleome gynandra*

អំបូរ: CLEOMACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: គឺជាជាតិដុះមួយរដូវមានឫសកែវ

វែងដែលដុះលូតលាស់កម្ពស់ 60 - 90 ស.ម។ វាជាដុះត្រង់ និងមានឆាមខ្លះ។ ជាធម្មតា វាមានដើមពណ៌ស្វាយ។ ស្លឹកមាន មួយៗតាមបណ្តោយមែកវែង។ មានកូនស្លឹកតូចៗ 5 - 7 ដែលមិនស្មើគ្នា និងចេញរហូតដល់ចុង។ វាមានរាងទ្រវែង



និងមានបណ្តោយ ប្រហែល 2.5 - 6 ស.ម និងទទឹង 1.4 - 3.2 ស.ម។ កូនស្លឹកតូចៗមានរាងស្រួចត្រង់គល់ និងមានចុងរាងមូល។ មានផ្កាពណ៌តាមបណ្តោយតែមរបស់ស្លឹក។ ផ្កាមានពណ៌ស ឬពណ៌ស្វាយ និងចេញនៅក្នុងកញ្ចប់ផ្កាវែងនៅចុងមែក។ ផ្កាទាំងនេះមានប្រវែង 30 ស.ម។ កញ្ចប់ផ្កាមានរាងដូចពឹងពាង។ ផ្លែមានរាងទ្រវែងស្រាវជាមួយនឹងវ៉ាន 2 និងគ្រាប់តូចៗជាច្រើន។ វាមានប្រវែង 5 - 10 ស.ម និងតូចខ្លាំង។ គ្រាប់មានរាងដូចគ្រាប់សណ្តែកសៀង និងគ្រើម។ វាមានពណ៌ត្នោត និងមានស្នាមឆ្នុតតាមបណ្តោយវា។ វាមានទទឹង 1 - 1.5 ម.ម។

របាយ: ដំណាំដាំយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ ជាទូទៅ វា កើតឡើង ជា ខ្លួនឯង សាបព្រោះ ស្មៅចង្រៃ នៅលើ ដីដាំដុះ. វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ក្តៅ ឬតំបន់ត្រូពិចក្នុងរយៈកម្ពស់ខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែជាពិសេសរយៈកម្ពស់ខ្ពស់ជាង ម។ វាដុះលូតលាស់ក្នុងអាកាសធាតុពីពាក់កណ្តាលស្ងួតហែងទៅអាកាស ធាតុសើម។ វាដុះលូតលាស់នៅលើដីច្រើនប្រភេទ ប៉ុន្តែត្រូវការដីមានជីជាតិដើម្បីទទួលបានទិន្នផលស្លឹកល្អ។ សីតុណ្ហភាព 18 - 25°C ហាក់ដូចជាល្អបំផុត។ ដំណាំត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យច្រើន។ វាមិនធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត ប៉ុន្តែអាចផ្តល់ផលក្រោមភ្លៀងរយៈពេលខ្លី។ ដំណាំមិនអាចធន់នឹងការលិចទឹកទេ។ ជាធម្មតា វាសំបូរនៅក្បែរសមុទ្រ។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតហែង។

ការប្រើប្រាស់: ស្លឹកគឺអាចទទួលទានបាន។ ប្រសិនបើវាត្រូវបានចម្អិន រសជាតិល្វឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយ។ វាក៏ត្រូវបានប្រើនៅក្នុងទឹកជ្រូលកំផងដែរ។ ស្លឹកក៏ត្រូវបានសម្អាត និងរក្សាទុកផងដែរ។ ផ្កាអាចទទួលទានបាន។

ផ្លែឌីក៏អាចទទួលទានបានដែរ។ ប្រេងពីគ្រាប់គឺអាចទទួលទានបានដោយគ្មានមិនត្រូវការចម្រាញ់។ ស្លឹកអាចត្រាំក្នុងទឹកខ្មៅ ឬទឹកអំបិល បន្ទាប់មកអាចទទួលទានជាមួយនឹងត្រី។

គ្រាប់ត្រូវបានប្រើជាគ្រឿងទេសនៅក្នុងសម្បប្រភេទការី។ **ប្រយ័ត្ន៖** ដំណាំថ្មីអាចមានជាតិអាស៊ីត និងគួរត្រូវបានចម្អិន។

ការដាំដុះ៖ ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ដែលបានបាច។ ដីមានជីជាតិចាំបាច់ត្រូវមានដើម្បី ទទួលបានដំណាំដែលមានគម្របស្លឹកល្អ។ គ្រាប់ចេញពន្លករេករឆ្ងុចដោយសារគ្រាប់មាន រយៈពេលក្រាំងបន្ទាប់ពីប្រមូលផល។ គ្រាប់ចេញពន្លកល្អបំផុតនៅ 6 ខែ បន្ទាប់ពីប្រមូលផល។ នៅពេលវាដល់ដុះលូតលាស់ វាចេញពន្លកក្នុងរវាង 4 - 5 ថ្ងៃ។ ស្លឹក ឬដើមទាំង

មូលអាចត្រូវប្រមូលផលនៅពេលមានកម្ពស់ 15 ស.ម។ ការកាត់ចុងជំរុញដល់ការលូតលាស់ចំហៀង និងបង្កើនទិន្នផលស្លឹកកាន់តែវែង។ ការកាត់ផ្កាចេញនឹងពន្យារថិរវេលាប្រមូល។

ផលិតកម្ម៖ ស្លឹកអាចត្រូវបានប្រមូលផល 4 - 5 សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីដាំ។ គ្រាប់អាចប្រមូលផលបាននៅប្រហែល 5 ខែ បន្ទាប់ពីសាប។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ៖ ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ស្លឹក	86.6	142	4.8	-	26	6.0	-

ភាសាអង់គ្លេស: ខាត់ណាចិន

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Brassica oleracea var. alboglabra*

អំបូរ: BRASSICACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំប្រភេទស្ពៃមានគល់ដែលមានសាច់ច្រើនមួយ។ ទោះបីជា វាបន្តដុះលូតលាស់ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំក៏ដោយ ជាធម្មតា វាត្រូវបានដាំជាដំណាំដុះមួយរដូវ។ វាដុះលូតលាស់កម្ពស់ 45 ស.ម និងទទឹង 40 ស.ម។ ស្លឹកមានពណ៌បៃតងចាស់ និងមានគល់វែងរាងមូល។ ដំណាំចាប់ផ្តើមចេញផ្កានៅពេលមានចេញស្លឹកចំនួន 10។ ផ្កាមានពណ៌ស ប៉ុន្តែមានប្រភេទដែលមានផ្កាពណ៌លឿងផងដែរ។ មានពូជដែលមានឈ្មោះច្រើន។



រោង: វាដុះលូតលាស់នៅលើដីមានជីជាតិ។ ដីចាំបាច់ត្រូវហូរច្រោះទឹកយ៉ាងល្អ។ វាត្រូវការកម្រិតប៉េហាស់ដី 6 - 7។ សីតុណ្ហភាពក្នុងពេលថ្ងៃ 18 - 28°C គឺល្អបំផុត។ វាអាចធន់នឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាអាចធន់នឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង. វាដុះលូតលាស់ល្អនៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច ប៉ុន្តែសីតុណ្ហភាពត្រជាក់គឺជាកត្តាចាំបាច់សម្រាប់ការចេញផ្កា។

ការប្រើប្រាស់: ទងផ្កា កំពូលផ្កា ត្រួយ និងស្លឹកខ្ចីអាចទទួលបានទាំងអស់។ គល់ត្រូវបានចំហុយ ឬអាំង ហើយជាធម្មតាត្រូវបានចម្អិនជាមួយនឹងប្រេងខ្យង។ វាក៏ត្រូវបានប្រើនៅក្នុងស៊ុបផងដែរ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់អាចត្រូវបានសាបព្រោះដោយផ្ទាល់ ឬនៅក្នុងថ្នាលបណ្តុះ បន្ទាប់មកដកយកទៅដាំក្នុងសួន។ គ្រាប់ត្រូវបានសាបជម្រៅប្រហែល 0.5 ស.ម និងចេញពន្លកក្នុងរវាង 3 - 10 ថ្ងៃ។ ចន្លោះប្រហែល 15 ស.ម គឺស័ក្តិសម។ ចន្លោះធំបង្កឱ្យមានគល់ក្រាស់ និងស្វិត។ ដោយសារដំណាំចាក់ឬសរាក់ វាចាំបាច់ត្រូវមានការស្រោចទឹកយ៉ាងទៀងទាត់។

ផលិតកម្ម: ខាត់ណាចិនដុះលូតលាស់លឿន។ កំពូលផ្កាត្រូវបានប្រមូលផល បន្ទាប់ពីបានប្រហែល 9 សប្តាហ៍។ កំពូលត្រូវបានប្រមូលផលដាច់ៗគ្នាដើម្បីទុកឱ្យកំពូលផ្សេងទៀតលូតលាស់។

ការប្រមូលផលត្រូវបានធ្វើមុននឹងផ្កាចាប់ផ្តើមបើក។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ផ្កា (ឆ្និន)	93.5	92	1.1	164	28.2	0.6	0.4

រូបភាពទទួលបានពី <http://thedahliafarm.blogspot.com.au/2010/06/gai-lohn-or-chinese-broccoli-or-chinese.html>

ភាសាអង់គ្លេស: ត្រឡាច

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Benincasa hispida*

អំបូរ: CUCURBITACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំវារីអំបូរឈ្មោះ។ ដើមអាចដុះលូតលាស់រហូតប្រវែង 3 ម។ ដំណាំអាចដាំពីគ្រាប់នៅរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ដើមក្រាស់ មានចង្កូរ និងឆាម។ ស្លឹកមានរាងបេះដូង និងមាន 5 - 7 ក្តែប។ វាប៉ះទៅគ្រើម។ ផ្កាមានពណ៌លឿង។ ផ្លែមិនទាន់ចាស់ អាចមានសំបកមានពណ៌ខ្ពស់ៗគ្នាអាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។



ផ្លែមានបណ្តោយរហូតដល់ 30 ស.ម និងទទឹង 20 ស.ម ហើយ មានពណ៌បៃតងមានស្រោមដូចក្រមួននៅពេលវាចាស់។ នេះស្រោម ដូចក្រមួនជួយឱ្យផ្លែអាចរក្សាទុកបានសម្រាប់រយៈពេលមួយយ៉ាងវែង។ ទ្រង់ទ្រាយផ្លែ និងទំហំអាចខុសគ្នាទៅតាមប្រភេទ។ សាច់មានសភាពណែន និងមានពណ៌ស។ ផ្លែមានទម្ងន់ពី 8 - 45

គ.ក្រ។

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាស័ក្តិសមទៅនឹងលក្ខខណ្ឌដីទំនាបតំបន់ត្រូពិចក្តៅ។ វាលូតលាស់កាន់តែលឿននៅក្នុងតំបន់ស្អាត ឬរដូវប្រាំង។ វាមានភាពធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួតយ៉ាងសមហេតុផល។ សីតុណ្ហភាពល្អបំផុតសម្រាប់ការលូតលាស់គឺ 23 - 28°C។ វាត្រូវការដីដែលហូរច្រោះទឹកយ៉ាងល្អ។ វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតនៅកម្រិតប៉េហាស់ដី 6.5។

ការប្រើប្រាស់: សាច់ពណ៌សអាចបន្លែមទៅក្នុងអាហារប្រភេទណាគ្រឿង។ គ្រាប់អាចត្រូវបានលីងសម្រាប់ទទួលទាន។ ស្លឹកខ្ចី និងត្រួយផ្កាអាចទទួលទានបាន។ ផ្លែខ្ចីត្រូវបានប្រើជាបន្លែ។ ផ្លែចាស់ត្រូវបានបកសំបក កាត់ជាដុំ រួចរឹងបាន។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ មានប្រហែល 1,800 គ្រាប់ក្នុងមួយគ.ក្រ។ គ្រាប់ត្រូវបានសាបជម្រៅ 3 - 5 ស.ម ជាមួយនឹងចន្លោះដើម 60 - 80 ស.ម។ គ្រាប់អាចត្រូវបានសាបនៅក្នុងថ្នាលបណ្តុះ រួចដកយកទៅដាំនៅពេលមានកម្ពស់ 15 - 20 ស.ម។ ជាធម្មតា វាត្រូវបានដាំនៅក្នុងរង

និងទុកឱ្យដុះលូតលាស់នៅលើទ្រីងរឹង។ វាអាចត្រូវបានទុកឱ្យនៅលើដី។
 ប្រសិនបើដំណាំត្រូវបានទុកឱ្យនៅលើដី នោះចន្លោះប្រហែល 3 ម គឺចាំបាច់។ ដីអាចម៍សត្វរលួយ
 ឬជីកំប៉ូសត្រូវបានប្រើប្រសិនបើមាន។ ដំណាំឆ្លើយតបទៅនឹងជាតិស៊ុលផាតរបស់អាម៉ូញាក់។ ជាធម្មតា
 ផ្កាចាប់ផ្តើមចេញនៅ 60-80 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីដាំ។ ផ្កាវីកនៅពេលព្រឹកព្រហៀម។
 ដំណើរដោយលំអងដោយដៃអាចជួយដល់ការចេញផ្លែ។ ការនេះកាន់តែសំខាន់នៅក្នុងតំបន់កាន់តែត្រជាក់។
 ការបេះផ្លែចេញខ្លះផ្តល់នូវផ្លែកាន់តែធំ។ ចុងដែល
 ដុះលូតលាស់របស់ដំណាំនេះអាចត្រូវបានថែមកដើម្បីជំរុញដល់ការបែកមែក ឬការដាក់កម្រិតការលូតលាស់។

ផលិតកម្ម: ផ្លែចេញនៅ 3-5 ខែ បន្ទាប់ពីដាំ។ ផ្លែរក្សាទុកបានយ៉ាងល្អនៅពេលវាចាស់ពេញលេញ។
 វាអាចរក្សាទុកសម្រាប់រយៈពេល 6 ខែ នៅ 13-15°C នៅក្នុងបរិយាកាសស្ងួត។
 សាច់ត្រឡាចខ្មៅអាចចិតជាចំណិតៗ រួចសម្អាតសម្រាប់ប្រើប្រាស់ពេលក្រោយ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ផ្លែ	92.0	118	0.7	0	15	0.6	0.6
ផ្លែ (ឆ្អិន)	96.6	54	0.4	0	10.5	0.4	0.6

ភាសាអង់គ្លេស: ត្រប់សណ្តាយ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Solanum melongena*

អំបូរ: SOLANACEAE

សេចក្តីបរិយាយ:

គឺជាជាតិគុម្ពាត្រសំច្រើនឆ្នាំមានកម្ពស់រហូតដល់ 1 ម។ ជាធម្មតា វាដុះលូតលាស់ជាដំណាំដុះមួយរដូវ។ វាមានប្លង់កែវជ្រៅ និងឬសរយោងច្រើន។ គល់ក្រាស់ និងគ្របដណ្តប់ទៅដោយឆាមជាច្រើន។ ដំណាំ នេះមានមែកច្រើន។ ជាធម្មតា ដំណាំគឺមានបន្លា។



ស្លឹកអាចមានប្រវែង 20 ស.ម និងរាងអង្កាញ់ទឹករលកតាមបណ្តោយតែម។ ស្លឹកត្រូវបានគ្របដណ្តប់ ទៅដោយឆាម។ ផ្កាមានពណ៌ក្រហមរាងខៀវ និងមានទទឹង 5 ស.ម។ វាមានតែឯង ឬជាក្រុមតូចៗនៅឈមនឹងស្លឹក។ វាមានក្តែបធំមានឆាម 5 ដែលបន្តពង្រីកជុំវិញគល់របស់ផ្លែ។ ផ្លែមានពណ៌ស ខៀវ បៃតង ឬស្វាយ។ ផ្លែមានពណ៌ និងទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗគ្នា។ ពេលខ្លះ ផ្លែមានបន្លា។ ជាធម្មតា ផ្លែមានប្រវែង គឺ 10-20 ស.ម និងទទឹង 5-8 ស.ម ។ គ្រាប់រាងដូចគ្រាប់សណ្តែកសៀងជាច្រើនមាននៅ ក្នុងសាច់របស់ផ្លែ។ មានប្រភេទដាំដុះច្រើន។

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ ប្រហែល 2,200 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាស័ក្តិសមនឹងអាកាសធាតុសើម ប៉ុន្តែដុះលូតលាស់ ល្អនៅក្នុងអាកាសធាតុស្ងួតដែលមានប្រព័ន្ធស្រោចស្រព។ វាត្រូវការថិរវេលាលូតលាស់ក្តៅរង។ សីតុណ្ហភាពមធ្យមប្រចាំថ្ងៃ 20-30 °C គឺស័ក្តិសមបំផុត។ វាងាយរងផលប៉ះពាល់ពី អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងណាស់។ វាត្រូវការដីសម្បូរដោយសារធាតុចិញ្ចឹម ផុស និងភ្លៀងល្អ។ នៅក្នុងអនុតំបន់ត្រូពិច វាអាចដុះលូតលាស់ជាដំណាំរដូវក្តៅ។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែភាគច្រើនត្រូវបានធ្លា បន្ទាប់មកទទួលទាន។ វាក៏អាចត្រូវបានអាំង ដុត ញាត់ និងរម្ងាស់។ វាត្រូវបានប្រើនៅក្នុងសម្លប្រភេទការី។ ផ្លែក៏ត្រូវបានសម្អាត និងរក្សាទុកផងដែរ។ ស្លឹក ទោះបីជាអាចទទួលទានបានក៏ដោយ គឺមានឆាម និងរសជាតិមិនល្អ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់ចេញពន្លកយឺត។ ក្នុងកម្រិតសីតុណ្ហភាពល្អបំផុត វាចេញពន្លកក្នុងរវាង 8 - 12 ថ្ងៃ។ គ្រាប់ត្រូវបានសាបនៅតាមរងក្នុងថ្នាលបណ្តុះ។

កូនអាចត្រូវបានដាំនៅពេលមានកម្ពស់ ប្រហែល 8 ស.ម ឬអាយុ 4 - 6 សប្តាហ៍។

ដំណាំត្រូវតែដាំក្នុងចន្លោះប្រហែល 60 - 100 ស.ម ពីគ្នា។ ដោយសារដំណើរដោយលំអ្នងឆ្លងខ្លះអាចកើតមាន គ្រាប់ត្រូវមានប្រភេទច្រើនដាំចន្លោះពីគ្នា 400 ម។

ផលិតកម្ម: ផ្លែមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការប្រមូលផលបន្ទាប់ពីបាន 3 ខែ។ វាបន្តផ្តល់ ទិន្នផលរយៈពេល 3 - 4 ខែ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ផ្លែ	91.8	117	0.8	6	1.3	0.4	0.2
ផ្លែ (ថ្មី)	93.4	62	0.7	50	5	0.4	0.3

ភាសាអង់គ្លេស: ឃ្លោក

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Lagenaria siceraria*

អំបូរ: CUCURBITACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំអំបូរឃ្លោក។ វាជាវល្លិដុះមួយ

រដូវមានស្លឹកធំៗ។ វាអាចដុះលូតលាស់បណ្តោយប្រវែង 3 - 9 ម

និងទទឹង 3 - 6 ម។ គល់ក្រាស់មានចង្កូរតាមបណ្តោយវា។

វាអាចរាវឡើងកំណាត់ឈើដោយប្រើ

ដៃតោងដែលដុះចេញពីដើមនៅក្បែរស្លឹក។ ស្លឹកមានទំហំធំ

និងមានរាងទន់ៗជាពិសេស ក្រោមដី។ ផ្កាពីរ

ភេទមាននៅលើដើមតែមួយ។ ដំណាំចេញផ្កាឈ្មោលមុន ហើយផ្កាឈ្មោលទាំងនេះមានទងវែងៗ បន្ទាប់

វាចេញផ្កាញីនៅលើទងខ្លីៗ។ ផ្កាមានទំហំធំ និងមានពណ៌ស។ វាអាចមានទទឹង 10 ស.ម។ ជាចម្បង

វាងាយលំអងដោយសារសត្វល្អិត។ ផ្លែមានទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា និងអាចមានប្រវែង 8 - 90 ស.ម។

វាមានគ្រាប់ពណ៌ត្នោតនៅក្នុងសាច់ផ្លែពណ៌បៃតងរាងស។ វាមានច្រើនប្រភេទ។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 2,700 ម

នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតនៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅសើម។

វាងាយរងផលប៉ះពាល់ពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង និងត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យពេញលេញ។

វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតនៅសីតុណ្ហភាពពេលយប់ 17 - 23°C និងសីតុណ្ហភាពពេលថ្ងៃ នៃ 28 - 36°C។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែខ្លីត្រូវបានស្វែងរកដូចជាបន្លែ។ សំបក និងគ្រាប់អាចត្រូវបានយក ហើយក៏អាចចំហុយ ឆា

ឬជ្រក់។ ត្រួយខ្លី និងស្លឹកក៏អាចទទួលទានបាន។ ជាធម្មតា វាត្រូវបានចម្អិនជាមួយនឹងទឹកដោះ

ឬទឹកដូងដើម្បីបង្កើនរសជាតិ។ វាក៏អាចលាយជាមួយនឹងបន្លែស្លឹកដែលអាចទទួលទានបានផ្សេងទៀតផងដែរ។

ពេលខ្លះ គ្រាប់ត្រូវបានទទួលទាន និងផ្តល់នូវប្រេងដែលអាចទទួលទានបាន។

ផ្លែចាស់ត្រូវបានប្រើជាប្រដាប់ដាក់វត្ថុ ហើយជាធម្មតា គ្រាប់មិនអាចទទួលទានបានទេ។

ការដាំដុះ: ដើម្បីមានការចេញពន្លកលឿន និងមានលក្ខណៈឯកសណ្ឋាន គ្រាប់គួរត្រូវបានត្រាំទឹកមួយយប់។

គ្រាប់ត្រូវបានសាបល្អបំផុតនៅក្នុងរង្វង់។ កូនចាប់ផ្តើមចេញពន្លកនៅរវាង 5 - 7 ថ្ងៃ។

កូនអាចចាំបាច់ត្រូវដកយកទៅដាំក្នុងសួន។ ដោយសារដំណាំមានការងាយលំអងឆ្កង ដំណាំ និងប្រភេទផ្លែមានភាពប្រែប្រួល។ ការបេះផ្លែខ្លីចេញដើម្បីប្រើប្រាស់ជាបន្លែនឹងពន្យារជីវិតរបស់ដំណាំ។ ផ្លែអាចទទួលបានដោយបេះផ្លែតូចខ្លះចេញ។ ចន្លោះ 1 - 2 ម គឺស័ក្តិសម។ វាចូលចិត្តវារឡើងទ្រើង។ ដោយសារវាចាក់ឬសរាក់ ការសម្អាតស្មៅចង្រៃចាំបាច់ត្រូវធ្វើឡើងយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន។

ផលិតកម្ម: វាដុះលូតលាស់លឿន និងចេញផ្កានៅ 2 ខែ បន្ទាប់ពីសាប។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
សណ្តែក (ស្លឹក)	3.2	2399	28.2	-	-	5.3	-
ស្លឹក	83.0	180	4.4	66	-	7.4	-
ផ្លែ	93.0	88	0.5	25	10	2.4	-

ភាសាអង់គ្លេស: ការ៉ុត

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Daucus carota* subsp. *sativus*

អំបូរ: APIACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំមើមដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។
ជាធម្មតា វាដុះមើមមួយឆ្នាំ បន្ទាប់មកចេញផ្កានៅឆ្នាំបន្ទាប់។

វាអាចមានកម្ពស់ 60 ស.ម និងទទឹង 50 ស.ម ។

មើមមានរាងវែង និងពណ៌ដូចក្រូច។ ដើមវាដុះត្រង់ ស្វិត
និងជ្រួញៗ។ ស្លឹកមានឆោម និងផែក 3 ដង។



ស្លឹកមានស្រោមរុំជាងនៅត្រង់គល់។ ផ្កាមានពណ៌ស និងរចនាសម្ព័ន្ធច្រើន។ វាមានចេញកញ្ចុំ
ក្រាស់នៅខាងលើដើម។ ពេលខ្លះផ្កាមានចេញតែនៅក្នុងឆ្នាំទីពីរប៉ុណ្ណោះ អាស្រ័យទៅលើសីតុណ្ហភាព។

របាយ: ដំណាំធន់អាកាសធាតុបង្គួរ។ នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច ភាគច្រើន វាត្រូវបានដាំនៅក្នុងតំបន់ខ្ពង់រាប
ប៉ុន្តែវាដុះចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្រដល់រយៈកម្ពស់ 2,600 ម។ ពេលខ្លះ នៅលើឆ្នេរ មានចេញតែស្លឹកប៉ុណ្ណោះ។
ការ៉ុតធន់នឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ នៅក្នុងប្រទេសនេះប៉ាល់ ការ៉ុតត្រូវបានដាំរហូតដល់រយៈកម្ពស់ 1,700
ម។ វាត្រូវការដីធូរជ្រៅ។ គ្រាប់ចេញពន្លកយ៉ាងល្អនៅក្នុងចន្លោះសីតុណ្ហភាព 7 - 24°C។
ដំណាំដុះលូតលាស់ល្អនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពប្រហែល 15°C។ វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតក្នុងកម្រិតប៉េហាស់ 6 - 7។
វាស័ក្តិសមនឹងតំបន់រីង 3 - 9។

ការប្រើប្រាស់: ទាំងមើម និង ស្លឹកគឺអាចទទួលទានបាន។ ស្លឹកខ្ចីត្រូវបានប្រើនៅក្នុងស៊ុប។
មើមអាចទទួលទានបាននៅ ឬឆ្អិន។ វាអាចត្រូវបានចំហុយ ឆា ជ្រក់ ធ្វើជាដំណាប់ ឬប្រើនៅក្នុងសម្លរម្ងាស់។
ប្រេងគ្រាប់ការ៉ុតត្រូវបានប្រើជាប្រេងបន្ថែមសជាតិ។ ទឹកការ៉ុតត្រូវបានប្រើនៅ និងបំបៅមេធ្វើស្រា។
មើមអាចត្រូវបានសម្អាត ហើយម្សៅវាត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបន្ថែមសជាតិ និងធ្វើឱ្យស៊ុបខាប់។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ដែលបានសាបដោយផ្ទាល់។ ដោយសារគ្រាប់មានទំហំតូចខ្លាំង
ពេលខ្លះ វាត្រូវបានលាយជាមួយនឹងខ្សាច់មុននឹងសាបដើម្បីធ្វើឱ្យមានរបាយកាន់តែស្មើ។ ចន្លោះ 5 ស.ម
ពីគ្នាក្នុងជួរឆ្ងាយពីគ្នា 15 - 20 ស.ម គឺស័ក្តិសម។ ជាធម្មតា ចន្លោះ

នេះនឹងអាចទទួលបានតាមរយៈការដកដើមខ្លះចេញ។ សម្រាប់ទិន្នផលគ្រាប់ សីតុណ្ហភាពទាប 4 - 9°C រយៈពេល 40 - 60 ថ្ងៃគឺត្រូវការចាំបាច់មុននឹងផ្កាអស់រយៈពេលក្រាំង។

ផលិតកម្ម: មានប្រភេទតំបន់ត្រួតពិនិត្យដែលអាចប្រមូលផលបានក្នុងរវាង 90 - 110 ថ្ងៃ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបានទាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
មើម (ឆៅ)	89.9	180	1.0	835	6	0.6	0.4
មើម (ស្មៅ)	91.5	79	0.6	852	4	0.4	0.3
ស្លឹក	87.4	-	2.2	65	-	-	-

ភាសាអង់គ្លេស: ល្អៅ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Cucurbita moschata*

អំបូរ: CUCURBITACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំអំបូរល្អៅ។ វាជាដំណាំវាមានគល់វែង និងរោមទន់ ប៉ុន្តែដោយគ្មានរោមធ្វើឱ្យរមាស់ទេ។ គល់មូល ឬមាន 5 ជ្រុង និងរឹងគួរសម។ វាអាចដុះលូតលាស់ប្រវែង 15 - 20 ម។ ស្លឹកមានទំហំធំ និងផែករាក់ដូចម្រាមដែរ។ ជួនកាល ស្លឹកមានពណ៌សជាំៗ។ វាមានក្តែបមូល។ វាមានទំហំ 20



ស.ម គុណ 30 ស.ម។ ទងស្លឹកមានប្រវែង 12 - 30 ស.ម។

ផ្កាមានផ្កាឈ្មោល និងផ្កាញីដាច់ដោយឡែកពីគ្នានៅលើដើមតែមួយ។ ទងផ្លែរីកប៉ែក ត្រង់កន្លែងដែលវាជាប់នឹងផ្លែ។ ផ្លែមិនមានសំបករឹងទេ ហើយមានពណ៌ស្រអាប់។ សាច់មានពណ៌លឿង ហើយជាធម្មតា មានសរសៃរត់កាត់វា។ គ្រាប់ធំ និងមានពណ៌សដល់ពណ៌ត្នោត។ វាញែកចេញយ៉ាងងាយស្រួលពីសាច់ផ្លែ។ គេមកគ្រាប់មានរាងប៉ោងៗក្នុងសណ្ឋានមិនទៀងទាត់។ វាមានច្រើនប្រភេទ។

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលសីក្តិសមនឹងតំបន់ត្រូពិចសើម។ វានឹងធន់នឹងសើម ក៏ដូចជា អាកាសធាតុក្តៅខ្លាំង។ សីតុណ្ហភាព 18 - 30 °C គឺល្អបំផុត។ វាអាចធន់នឹងម្ជប់។ វាអាច ដុះលូតលាស់នៅក្នុងដីក្នុងកម្រិតប៉េហាស់ 5.5 - 6.9។ វាសីក្តិសមនឹងតំបន់រីង 8 - 11។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែគឺអាចទទួលទានបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិន។ វាត្រូវបានស្មៅ ឆា ឬដុត។ វាអាចត្រូវបានកិន និងប្រើនៅក្នុងនំផាយ ស៊ុប នំប៉័ង និងនំ។ វាអាចត្រូវបានសម្អុត កិនទៅជាម្សៅ និងប្រើសម្រាប់នំប៉័ង។ ស្លឹកខ្ចី និងផ្កាគឺអាចទទួលទានបាន។ វាក៏អាចត្រូចបានសម្អុត និងរក្សាទុក។ គ្រាប់គឺអាចលីងទទួលទានបាន។ វាក៏អាចត្រូវបានលីងដាក់ក្នុងអំបិលផងដែរ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់អាចដាក់ដាំក្នុងថ្នាលបណ្តុះ បន្ទាប់មក ដកយកទៅដាំក្នុងសួន។

ផលិតកម្ម: ផ្លែអាចប្រមូលផលបាននៅក្នុងរវាង 70 - 180 ថ្ងៃបន្ទាប់សាបព្រោះអាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	5.5	2331	23.4	-	-	2.8	-
ស្លឹក	93.6	88	3.0	95	10	2.1	-
ផ្លែ	95.0	35	0.7	-	14	0.4	-

ភាសាអង់គ្លេស: ធុរុន

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Durio zibethinus*

អំបូរ: DURIONACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមឈើធំពណ៌បៃតងរហូតមានបួស
 ស្លែងដែលដុះលូតលាស់កម្ពស់ 30 - 50 ម។ សំបកមានពណ៌
 ក្រហមត្នោតចាស់ និងគ្រើម ហើយសកសំបកមិនទៀងទាត់។
 ស្លឹកធ្លាក់គ្នារាងពងក្រពើមានស្រកាទឹកប្រាក់នៅផ្ទៃផ្នែកខាងក្រោម។
 ផ្កាចេញនៅលើមែកចាស់ និងបង្កើតជាកញ្ចុះផ្កាដែលទងផ្កាផ្នែក
 ខាងក្រោមមានប្រផង្គងជាង។ ផ្លែមានពណ៌បៃតងទៅពណ៌លឿង
 ប្រេង និងមានបន្លាស្រួចនៅលើសំបក។ គ្រាប់ត្រូវបានគ្របទាំងស្រុងដោយសាច់ទន់ពណ៌លឿង
 ដែលមានរសជាតិផ្អែម។ ផ្លែជ្រុះដោយមិនរំហែក។ នៅពេលផ្លែទុំ វារំហែកតាមធម្មជាតិជា 3 - 5 ផ្នែក
 ដែលមានគ្រាប់ធំនៅក្នុងសាច់ផ្លែពណ៌លឿង។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលដុះលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិចសើមយ៉ាងល្អក្នុងរយៈកម្ពស់ក្រោម 300 ម
 ប៉ុន្តែវាអាចដុះលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 800 ម នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រត្រូពិច។
 វាត្រូវការសំណើមដីច្រើន និងដីសំបូរជីជាតិ។ វាអាចធន់នឹងសីតុណ្ហភាពទាប 23°C និងខ្ពស់រហូតដល់ 46°C។
 របាយទឹកភ្លៀងជាង 2,000 ម.ម ស្ទើរគ្នាពេញមួយឆ្នាំទល់មួយឆ្នាំគឺល្អបំផុត។
 ថិរវេលារាំងជាងនេះក្នុងអំឡុងពេលចេញផ្កាគឺល្អ។ ដីដែលហូរច្រោះទឹកមិនល្អ
 ឬដីមានជាតិខ្សាច់ច្រើនគឺមិនស័ក្តិសមទេ។ វាអាចដុះលូតលាស់ល្អនៅក្នុងដីអាស៊ីតដែលមានកម្រិតប៉េហាស់ 5
 - 6.5។

ការប្រើប្រាស់: សាច់ជុំវិញគ្រាប់គឺអាចទទួលទានបាន។ ផ្លែត្រូវតែទទួលទានក្នុងរវាង 2 ថ្ងៃ
 បន្ទាប់ពីធ្លាក់ពីដើម។ ផ្លែគួរតែត្រូវបានហែកបើកនៅពេលទទួលទានពីព្រោះសាច់ផ្លែអាចប្រែទៅជាជួរ។
 ផ្លែមិនទាន់ទុំអាចចម្អិនជាបន្លែ។ ផ្លែក៏ត្រូវបានកែច្នៃធ្វើជាកាវ៉េ និងបង្អែមផងដែរ។ ជាធម្មតា
 គ្រាប់គឺអាចចម្អិនទទួលទានបាន។ ស្លឹកខ្ចី និងត្រួយគឺអាចទទួលទានបាន។ ផ្លែនៅត្រូវបានប្រើជាបន្លែ
 ឬនៅក្នុងស៊ុប។

ការដាំដុះ: ដើមដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់ត្រូវតែថ្មី។ គ្រាប់ចេញពន្លកក្នុងរវាងប្រហែល 3 ថ្ងៃ និងអាចដកយកទៅដាំក្នុងសួនក្នុងរវាងប្រហែល 4 សប្តាហ៍។ គ្រាប់មិនបង្កាត់ពូជសុទ្ធទេ។

ដើមអាចដុះលូតលាស់តាមរយៈការចេញពន្លក ឬការបំបៅ។ ដើមមានផ្លែប្រហែល 7 ឆ្នាំ បន្ទាប់ពីដាំ។ ចន្លោះយ៉ាងតិចបំផុត 14 ម រវាងដើមនីមួយៗគឺចាំបាច់។ ដើមផ្សំមិនសូវមានកម្ពស់ដល់ 20 ម ទេ។

ការដាក់មមោកច្រើននៅក្បែរគល់អាចជួយការពារមិនឱ្យមានជំងឺដំបៅ (*Phytophthora palmivora*) ។

ដើមត្រូវបានថែមែក និងតម្រឹមដើម្បីឱ្យមែកមានលក្ខណៈឯកសណ្ឋាន និងដោយវាត់ត្រូវដើម្បីកាត់បន្ថយការលូតលាស់ហួសកម្រិត និងដើម្បីទទួលបានទិន្នផលខ្ពស់បំផុត។

ផលិតកម្ម: ដើមផ្សំអាចផ្តល់ផលក្នុងរវាង 4 - 5 ឆ្នាំ ប៉ុន្តែការដាំកូនត្រូវការពេល 10 ឆ្នាំ។

ផ្កាមានការងាយលំអងឆ្លងតាមរយៈសត្វប្រចៀវ។ ជាធម្មតា ផ្កាមិនអាចងាយលំអងខ្លួនឯងទេ។

ផ្កាវីកនៅពេលរសៀល និងងាយនៅព្រឹកបន្ទាប់។ អាចទទួលបានរហូតដល់ 50 ផ្លែ ក្នុងមួយដើម ក្នុងមួយឆ្នាំ។ រហូតដល់ 400 ផ្លែ អាចមាននៅលើដើមតែមួយ ហើយវាប្រែប្រួលទៅតាមរដូវ។

ផ្លែអាចមានទម្ងន់ 3 - 5 គ.ក្រ។ ការចេញផ្លែគឺទៅតាមរដូវកាល។ ផ្លែត្រូវការពេលពី 90 - 130 ថ្ងៃ ចាប់ពីចេញផ្កាដល់ទុំអាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	51.5	794	2.6	-	-	1.0	-
ផ្លែ (ឆ្មៅ)	61.1	602	2.5	5	24	0.7	0.3

ភាសាអង់គ្លេស: មង្គុត

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Garcinia mangostana*

អំបូរ: CLUSIACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: មង្គុតគឺជាដើមឈើមានទំហំមធ្យម ដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 20 ម។ ដើមរក្សាស្លឹករបស់វា ពេញមួយឆ្នាំ។ ស្លឹកមានប្រវែង 15 - 25 ស.ម ភ្លឺ រលោង និងមានធាម។ ផ្កាឈ្មោល និងផ្កាញីមាន ចេញនៅលើដើមដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។ ដើមដាំជា



លក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មមានតែផ្កាញីប៉ុណ្ណោះ។ ដើមឈ្មោះមាន ប៉ុន្តែកម្រ។ ផ្កាមានចេញនៅតាមពន្លក នៅក្បែរចុងមែក។ ផ្កាញីមានស្រទាប់ក្រៃម 4 និងត្របក 4 និងមានរាងពងក្រពើមានស្នាមក្រាស់មានក្តែប 4 - 8 ។ មិនចាំបាច់មានដំណើរងាយលំអងទេពីព្រោះផ្លែវិវត្តដោយពុំចាំបាច់មានការបង្កកំណើត។ ផ្លែមានពណ៌ខៀវចាស់ និងផ្នែកទឹកពណ៌ស 4 - 8 នៅខាងក្នុងស្បែកក្រាស់។

ផ្នែកនីមួយៗខណ្ឌផ្តាច់ពីគ្នានៅក្នុងដោយស្រទាប់ពណ៌រាងស៊ីជម្ពូ។ វាមានទទឹង 8 ស.ម និងមានត្របកផ្កាជាប់នឹងចុងមែក។ វាចេញជ័រពណ៌លឿងពេលរងការមុតដាច់។ ផ្លែចេញនៅលើ មែកចំហៀងនៅក្បែរចុងមែកធំ។ ជាធម្មតា ផ្លែគ្មានគ្រាប់ទេ ឬមាន 2 គ្រាប់។ ទាំងនេះមិនមែនជាគ្រាប់ពិត ប៉ុន្តែវាដុះលូតលាស់។

របាយ: មង្គុតគឺជាដំណាំតំបន់ត្រូពិច និងត្រូវការអាកាសធាតុក្តៅសើម (25 - 35°C)។ សីតុណ្ហភាពក្រោម 5°C នឹងធ្វើឱ្យដំណាំនេះងាប់ ហើយសីតុណ្ហភាពក្រោម 20°C ធ្វើឱ្យវាលូតលាស់យឺត។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្រដល់រយៈកម្ពស់ 1,000 ម នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រត្រូពិច ប៉ុន្តែវាដុះលូតលាស់យឺតខ្លាំងនៅរយៈកម្ពស់ខ្ពស់ជាងនេះ។ វាអាចធន់នឹងម្លប់បន្តិចបន្តួច ប៉ុន្តែមិនដុះលូតលាស់លឿនខ្លាំងនៅលើដីសមុទ្រ និងត្រូវការការការពារពីខ្យល់។ វាមិនអាចធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត ឬដីអាល់កាឡាំងទេ។ វាត្រូវការដីមានជីជាតិ។ ដីមានជីជាតិល្អជួយឱ្យវាឆាប់មានផ្លែ។ វាស័ក្តិសមនឹងតំបន់មានទឹកភ្លៀងច្រើនលើសពី 2,500 ម.ម ក្នុងមួយឆ្នាំ។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 11 - 12 ។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែអាចទទួលបានល្អបំផុតពេលនៅស្រស់ៗ។ វាក៏អាចចម្អិន និងប្រើនៅក្នុង បង្កែមផងដែរ។ គ្រាប់គឺអាចទទួលបាន បន្ទាប់ពីស្ងោរ ឬអាំង។ វាអាចត្រូវបានកិនបង្កើតបំប៉ន។

ការដាំដុះ: ដើមបង្កាត់ពូជសុទ្ធចេញពីគ្រាប់ពីព្រោះវាចេញដោយការបង្កកំណើតឥតភេទ។ នេះមានន័យថាដើមមានលក្ខណៈឯកសណ្ឋានខ្លាំង។ គ្រាប់ខ្លះអាចដុះចេញជាកូនលើសពីមួយដើម។ វាចេញពន្លកក្នុងរវាង 10 និង 54 ថ្ងៃបន្ទាប់ដាំ។ គ្រាប់ត្រូវតែថ្មី (តិចជាង 5 ថ្ងៃបន្ទាប់យកចេញពីផ្លែ) មិនមានខូច និងបានសម្អាតសាច់ផ្លែចេញ។ វាបាត់ជីវិតរបស់វាយ៉ាងលឿន។ ការគាស់ដាំត្រូវធ្វើដោយប្រុងប្រយ័ត្នបន្ទាប់ពីបាន 2 ឆ្នាំ។ ឬសកែវវែងធ្វើឱ្យការគាស់ដាំនេះលំបាក។ ដើមតូចត្រូវការម្ហូបក្នុងអំឡុងពេលធាតុអាកាសក្តៅ។ ការលូតលាស់ ដំណាក់កាលដំបូងយឺតគឺដោយសារកូនមង្គុតដុះឬសថ្មីចេញពីគល់ជំនួសឬសចាស់។ ចន្លោះ 7 - 10 ម គឺស័ក្តិសម។ ការបំបៅនៅលើឬសរឹងគឺពិបាក។ វាត្រូវបានអនុវត្តនៅលើ *Garcinia tinctoria*។ ការចេញពន្លក មែកបន្សុំ និងបំបៅមិនអាចធ្វើបានជោគជ័យទេ។

ផលិតកម្ម: ដើមដុះលូតលាស់យឺត និងចាប់ផ្តើមមានផ្លែបន្ទាប់ពីបាន 8 - 20 ឆ្នាំ។ ផ្លែចេញនៅ ត្រង់ពន្លកដែលមានអាយុជាងពីរឆ្នាំ ដូច្នេះការថែមែកគឺមិនចាំបាច់ទេ។ ការចេញផ្លែគឺមានមួយ ឬពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំទៅតាមរដូវកាល។ ជាធម្មតា ផ្លែចេញកាន់តែច្រើននៅរៀងរាល់ឆ្នាំទីពីរ។ រដូវចេញផ្លែចម្បងៗគឺខែវិច្ឆិកា ដល់ខែមីនា។ ផ្លែត្រូវតែប្រមូលផលនៅពេលវាចាស់ និងទុំ។ ផ្លែអាចត្រូវបានជញ្ជូនតែដោយលំបាក។ វាអាចត្រូវបានកាសែរក្សាទុក (10°C រហូតដល់ប្រាំបីសប្តាហ៍)។ មង្គុតមួយដើមផ្តល់ផ្លែចន្លោះពី 500 ទៅ 1,500 ផ្លែ។ ផ្លែត្រូវបានប៉ោក យ៉ាងល្អបំផុតតាមរយៈការកាត់សំបកនៅជុំវិញផ្នែកកណ្តាល ដើម្បីបង្ការកុំឱ្យជាតិល្វីងរបស់សំបក ប៉ះពាល់រសជាតិ។ ផ្លែអាចរក្សាទុករយៈពេល 3 សប្តាហ៍ ប្រសិនបើមិនមានការខូចខាត។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A µg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ផ្លែ	81.3	299	0.6	-	2.7	0.4	-

ភាសាអង់គ្លេស: លូត

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Manilkara zapota*

អំបូរ: SAPOTACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមពណ៌បៃតងរហូតទំហំមធ្យម

ដែលដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 18 ម។ វាអាចដុះ

លូតលាស់រហូត 30 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។

ស្លឹកមានរាងជាកញ្ចប់រាងស្បែក នៅក្បែរចុងខ្លាំង។ ផ្កាទោល

និងមានពណ៌ស និងរាងដូចកន្ទីងនៅក្នុងអ័ក្សស្លឹក។

ផ្លែមានគ្រាប់ពណ៌ខ្មៅភ្លឺរលោងច្រើន។ ជាធម្មតា ផ្លែចេញជាគូរ



និងមានទទឹង 5 - 8 ស.ម។ វាមានពណ៌ត្នោតដូចច្រើន។ ផ្លែអាចគ្មានគ្រាប់ ឬអាចមានគ្រាប់រឹងភ្លឺ 3 - 12

នៅខាងក្នុង។ គ្រាប់រាងសំប៉ែត និងមានប្រវែងប្រហែល 2 ស.ម។ ដើមមានទឹករាងទឹកដោះ។

របាយ: វាជាដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលនឹងដុះលូតលាស់នៅក្នុងអាកាសធាតុអនុតំបន់ត្រូពិច។

វាត្រូវការអាកាសធាតុក្តៅ 18 - 24°C។ ទឹកភ្លៀងធ្លាក់ល្អពេញឆ្នាំគឺត្រូវការចាំបាច់ជាពិសេសសម្រាប់ដើមតូចៗ។

វានឹងអាចលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ 1,000 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច

ប៉ុន្តែដុះលូតលាស់បានកាន់តែលឿនរយៈកម្ពស់ទាបជាងនេះ។ វាអាចធន់នឹងដីមានជាតិអំបិលខ្លះ

ប៉ុន្តែវាត្រូវការដីមានជីជាតិល្អ។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងដីឥដ្ឋខ្លាំង និងដីអាស៊ីត។

ដើមតូចៗត្រូវការជីបន្ថែមដើម្បីលូតលាស់បានល្អ។ វាដុះល្អបំផុតនៅក្នុងទឹកឆ្អែងមានពន្លឺថ្ងៃ។

វាមិនអាចធន់នឹងជំងឺជាំទឹកទេ។ វាអាចធន់នឹងខ្យល់ខ្លាំង។

ការប្រើប្រាស់: វាអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ធ្វើភេសជ្ជៈ ដំណាប់ ឬចាហួយ។ ផ្លែអាចត្រូវបានសម្អាត រក្សាទុក

ឬប្រើនៅក្នុងសង្ស័យ បង្កើម កាវ៉េម នំ និងនំប៉័ង។ ផ្លែមិនទាន់ទុំអាចធ្វើជ្រក់បាន។

ទឹករបស់វាអាចត្រូវបានស្មៅនៅក្នុងស្ទឹង ឬធ្វើជាស្ទឹង ឬស្រា។ សំបកមានសារធាតុស្លីត (chicle)

ដែលប្រើសម្រាប់ធ្វើជាស្ករកៅស៊ូ។ ស្លឹកខ្ចីខ្លាំងគឺអាចទទួលទានបាន។ ត្រួយខ្ចីខ្លាំង និងស្លឹកអាចទទួលទានបាន

ប៉ុន្តែស្លឹកចាស់មានជាតិពុលអាល់កាឡាំង។ **ប្រយ័ត្ន:** គ្រាប់រាងដូចទំពាក់ និងអាចស្លាក់ក្នុងបំពង់ក

ដូច្នេះត្រូវយកវាចេញ។

ការដាំដុះ: ដើមអាចដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ថ្មី ប៉ុន្តែវាមិនមែនពូជសុទ្ធជាមួយនឹងដើមមេទេ។ វាជាការល្អបំផុតដែលត្រូវប្រើដើមបំបៅ។ គ្រាប់អាចរក្សាទុកបានច្រើនឆ្នាំ។ ប្រភេទកាន់តែល្អគួរត្រូវបានដាំតាមរយៈការបំបៅ ឬការផ្សំមែក។ ដើមអាចដុះលូតលាស់ចេញពីមែកបន្ស៊ាំរបស់មែកចាស់។ ដើមដុះចេញពីគ្រាប់ភាគច្រើនដុះខ្ពស់ជាង។ ការដាំចេញពីមែកបន្ស៊ាំមិនងាយស្រួលទេ។ ចន្លោះ 8 - 9 ម៉ែត្រគឺស័ក្តិសម។ ការរំលោះផ្លែគឺកម្រត្រូវបានធ្វើឡើងណាស់ ពីព្រោះជីវដែលចេញមកធ្វើឱ្យខូចដល់ពណ៌ផ្លែផ្សេងទៀត។ ការវាត់ត្រួយដើមអាចត្រូវបានធ្វើឡើងប្រសិនបើដើមមានកម្ពស់ខ្ពស់ខ្លាំង។ ដើមត្រូវការការថែមែកបន្តិចបន្តួច។

ផលិតកម្ម: ដើមលូតលាស់យឺត។ កូនត្រូវការរយៈពេលប្រហែល 8 - 10 ឆ្នាំ ទើបចាប់ផ្តើមមានផ្លែ។ ដើមផ្សាចាប់ផ្តើមមានផ្លែនៅពេលបានប្រហែល 4 - 5 ឆ្នាំ។ ផ្លែត្រូវការពេលវេលាប្រហែល 4 - 6 ខែ បន្ទាប់ពីចេញផ្កាទើបទុំអាចប្រមូលផលបាន។ ផ្លែត្រូវបានប្រមូលផលនៅពេលទុំទាំងស្រុងដើម្បីជៀសវាងពីជំងឺស្លឹករបស់វា។ ជាធម្មតា មានផ្លែពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំៗ។ ដើមដែលដុះអាយុ 10 ឆ្នាំអាចផ្តល់ទិន្នផលផ្លែ 200 - 250 គ.ក្រ ក្នុងមួយឆ្នាំ។ វាមិនងាយស្រួលកំណត់អំពីកម្រិតទុំទេ ក្រៅពីមើលពណ៌ដែលប្រែប្រួលបន្តិចបន្តួច។ ការទុកឱ្យផ្លែជ្រុះធ្លាក់ធានាបានថាវាទុំពេញលេញ។ ផ្លែមានទម្ងន់ប្រហែល 110 ក្រ។ ផ្លែអាចរក្សាទុកបាននៅ 2°C រយៈពេល 6 សប្តាហ៍។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μ g	proVit C mg	ដែក mg	ស័ក្តិសម mg
ផ្លែ	74.0	361	0.5	10	12	0.7	0.1

ភាសាអង់គ្លេស: សាវម៉ាវ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Nephelium lappaceum*

អំបូរ: SAPINDACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមទំហំមធ្យមមានកម្ពស់ 12 - 25 ម។

វារក្សាស្លឹកពេញមួយឆ្នាំទល់មួយឆ្នាំដោយមិនជ្រុះទេ។

ដើមរីករហូតដល់មានទទឹង 6 ម។ ស្លឹក

ចេញផ្លាស់គ្នាជាមួយនឹងកូនស្លឹកតូចៗឈមគ្នានៅ

តាមបណ្តោយមែក។ មានកូនស្លឹកតូចៗ 5 - 7 គូ។ កូន



ស្លឹកតូចៗនីមួយៗអាចមានប្រវែង 20 ស.ម និងទទឹង 8 ស.ម

។ ទងកូនស្លឹកតូចៗគឺខ្លី ហើយកូនស្លឹកតូចៗមានរាងស្រួចនៅចុង និងរាងមូលនៅគល់។

ផ្កាគឺមានច្រើននៅលើចង្កោមផ្កា។ ដើមដាំចេញពីគ្រាប់អាចផ្តល់តែដើមឈ្មោល ឬតែដើមញីប៉ុណ្ណោះ។

ប្រភេទខ្លះមានទាំងផ្កាឈ្មោល និងផ្កាញី ឬផ្កាទាំងពីរភេទនៅក្នុងផ្កាតែមួយ។ ផ្លែពណ៌ក្រហមចាស់មានរាម

ច្រើនដែលផ្តុំគ្នានៅត្រង់ក្បាល។ ពណ៌អាចខុសៗគ្នារវាងពណ៌លឿង ពណ៌បៃតង ទឹកក្រូច និងពណ៌ក្រហមភ្លឺ។

ដើមខ្លះមានផ្នែកឈ្មោល និងញីដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងពេលខ្លះផ្តល់នូវផ្នែកគ្មានគ្រាប់។ ជាធម្មតា ផ្កាឈ្មោល

និងផ្កាញីនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នានៅលើដើមតែមួយ។ ផ្លែមានប្រវែង រហូតដល់ 5 ស.ម នៅក្នុងចង្កោមមាន

10 - 12 ផ្លែ។ ជាធម្មតា វាមានគ្រាប់ធំមួយ។ មានប្រភេទដាំដុះដែលមានឈ្មោះផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន។

រចនាប្រភេទ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលស័ក្តិសមនឹងដីសើមទំនាបតំបន់ត្រូពិច ភាគច្រើន ក្នុងរវាង 12°

នៃខ្សែអេក្វាទ័រ។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់ប្រហែល 500 ម នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រ

និងដុះលូតលាស់ប្រហែល 17° ពីខ្សែអេក្វាទ័រ។ វាដុះលូតលាស់ក្នុងតំបន់ដែលមានសីតុណ្ហភាពថេរជុំវិញ 28°C

ឬប្រែប្រួលពី 22 - 30 °C ដែលមានបរិមាណទឹកភ្លៀង 2,000 - 5,000 ម.ម ក្នុងមួយឆ្នាំ។

សំណើមទាបអាចបង្កឱ្យស្លឹកវាស្ងួត។ ទឹកភ្លៀងច្រើនហួសកម្រិតមុននឹងចេញផ្កាធ្វើឱ្យកាត់បន្ថយផ្កា។

ថិរវេលារាំងស្ងួតប្រហែលមួយខែជួយដល់ការចេញផ្កា

ហើយតំបន់ដែលមានរយៈពេលរដូវកាលរាំងស្ងួតពីរអាចផ្តល់ទិន្នផលទ្វេដង។

ដីដែលហូរព្រោះទឹកល្អគឺចាំបាច់។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែគឺអាចទទួលទានបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិន។ ផ្លែជូរអាចប្រើក្នុងសម្ភារៈសម្រាប់ទទួលទានបាន។
ពេលខ្លះ គ្រាប់ត្រូវបានលីងទទួលទានបាន និងអាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ចម្រាញ់យកប្រេង។

ការដាំដុះ: ដើមអាចដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់ថ្មី។ គ្រាប់ដែលរស់រយៈពេលខ្លីចាំបាច់ត្រូវតែដាំនៅថ្មីៗ
បន្ទាប់ពីលាងសម្អាតរួច។ ការចេញពន្លកត្រូវការពេល 7-10 ថ្ងៃ។ កូនមិនស្រួល
ក្នុងការដកយកទៅដាំក្នុងសួនទេ។ ឬសងាយស្លូតណាស់។ ដើមដែលបានជ្រើសរើសអាចត្រូវបង្កើន
តាមរយៈការចេញពន្លក ឬផ្សំមែក។ គុណភាពកូនឈើប្រែប្រួលខ្លាំងទៅតាមដំណើរដោយលំអងឆ្លង។
ដើមត្រូវបានដាំក្នុងចន្លោះពីគ្នា 10 ម ក្នុងដងស៊ីតេ 80-120 ដើមក្នុងមួយហិកតា។ ផ្កាឈ្មោលប្រហែល 1%
គឺគ្រប់គ្រាន់ ប្រសិនបើមានសត្វល្អិតនាំលំអងគ្រប់គ្រាន់។ ប្រភេទចម្រុះអាចត្រូវការដើម្បីទទួលបានផ្លែល្អ។
ជាធម្មតា ជីសរីរាង្គត្រូវបានប្រើប្រាស់ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

ផលិតកម្ម: កូនបណ្តុះអាចចេញផ្លែបន្ទាប់ពីបាន 6 ឆ្នាំ និងដើមបំបៅ បន្ទាប់ពីបាន 4 ឆ្នាំ។
ផ្កាចេញក្នុងរដូវប្រាំង។ រដូវចេញផ្លែចម្បងៗគឺខែវិច្ឆិកា ដល់ខែមីនា។ ផ្លែអាចប្រមូលផលបាននៅប្រហែល
110 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចេញផ្កា។ នៅកន្លែងដែលដើមមានតែផ្កាញី នោះគឺត្រូវការដើមដោយលំអងផ្កាឈ្មោល។
ផ្លែអាចមានទម្ងន់ 20-40 ក្រ និងត្រូវតែប្រមូលផលនៅពេលទុំ។ ដើមដែលបានថែទាំល្អអាចផ្តល់ទិន្នផល 150
គ.ក្រ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ផ្លែ (ផ្អៅ)	82.0	271	1.0	0	53	1.9	0.1

ភាសាអង់គ្លេស: ម្នាស់

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Ananas comosus*

អំបូរ: BROMELIACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: គឺជាជាតិរស់ច្រើនឆ្នាំមានស្លឹកវែងក្រាស់ចេញជាស្មៅ ដែលដុះលូតលាស់រហូតដល់កម្ពស់ 1 ម និងទទឹង 1 - 1.5 ម។

ស្លឹកមានទម្រង់ជាស្បៀរ។ ប្រភេទខ្លះមានបន្លាតាមបណ្តោយតែមរបស់ស្លឹក។ ដំណាំចេញពន្លកឬស ទាំងនៅក្បែរគល់ និងនៅខ្ពស់ជាងគល់នៅក្បែរផ្លែ។

ទាំងនេះត្រូវបានហៅថា កូន ឬពន្លក និងត្រូវបានបំបែក និងប្រើសម្រាប់ការដាំដុះ។ ដើមចម្បងៗងាប់បន្ទាប់ពីចេញផ្លែ ប៉ុន្តែពន្លកឬសរក្សាបន្តលូតលាស់។ ដំណាំចេញផ្កា និងផ្លែនៅខាងចុង។

ផ្លែមានផ្ទៃក្របីហែល 150 ជាប់ៗគ្នា។ មានម្តងស្លឹកតូចនៅលើផ្លែ។ ផ្លែអាច



ប្រវែង 25 ស.ម និងមានទម្ងន់ 0.5 - 4 គ.ក្រ។ ម្នាស់មានពីរប្រភេទចម្បងៗ។ ប្រភេទស្លឹកគ្រើមមានទ្រនុង នៅលើស្លឹក និងផ្តល់ផ្លែតូចជាង ប៉ុន្តែផ្អែមជាង។ ប្រភេទស្លឹករលោងមានស្លឹកគ្មានទ្រនុង និងផ្លែធំជាង។

របាយ: ដំណាំនេះត្រូវបានដាំភាគច្រើននៅតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាគឺជាដំណាំតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ 1,800 ម នៅក្បែរខ្សែអេក្វាទ័រ។ វាអាចរស់ ក្រោមអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងរយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែអាកាសធាតុត្រជាក់រំខានដល់ការលូតលាស់ ពន្លឺការចេញផ្លែ និងបង្កឱ្យផ្លែមានជាតិអាស៊ីតច្រើន។ ដីធូរដែលហូរច្រោះទឹកល្អមានសារធាតុសរីរាង្គខ្ពស់គឺល្អបំផុត។

វាអាចធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត ប៉ុន្តែសំណើមដីគ្រប់គ្រាន់គឺត្រូវការចាំបាច់ដើម្បីផ្តល់ទិន្នផលផ្លែបានល្អ។ ម្នាស់ត្រូវការសីតុណ្ហភាពប្រចាំឆ្នាំមធ្យម 17.2 - 26.9°C។ ការលូតលាស់ឈប់នៅសីតុណ្ហភាពក្រោម 20°C។

នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រត្រូពិច ដំណាំនេះដុះភាគច្រើននៅចន្លោះកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្រ និងរយៈកម្ពស់ 1,800 ម។ ម្នាស់ត្រូវការដីដែលហូរច្រោះទឹកល្អ និងមានជីជាតិ។ វាស័ក្តិសមនឹងដីអាស៊ីត និងអាចលូតលាស់ឬសនៅក្នុងដីដែលបានបន្ថែមកំបោរ។ ភាពអាស៊ីតដីអាចស្ថិតក្នុងកម្រិតប៉េហាស់ចន្លោះ 3.3 - 6.0។ កម្រិតប៉េហាស់ល្អបំផុតគឺ 4.5 - 5.5។ ដីដែលគ្មានជាតិអាស៊ីតគ្រប់គ្រាន់អាចត្រូវបានព្យាបាលដោយប្រើស៊ុលផួរ។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ជីវីង 9 - 10។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែអាចទទួលបានស្រស់ៗ ឬប្រើគៀបយកទឹក។ ផ្លែមិនទាន់ទុំក៏អាចចម្អិនទទួលបាន។ ស្លឹកខ្ចីរាងបេះដូងអាចទទួលបាន។ វាក៏ជាអហារសសម្រាប់គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ និងពេញនិយមផងដែរ។

ការដាំដុះ: ពន្លកឬស កូន និងផ្នែកកំពូលរបស់ផ្លែ អាចត្រូវបានប្រើសម្រាប់ការដាំ។ ពេលវេលាធំពេញវ័យនឹងរហ័សបំផុតសម្រាប់ការប្រើពន្លកឬសនៅក្បែរគល់ និងយឺតបំផុតនៅពេលដាំផ្នែកខាងលើនៃផ្លែ។ ហេតុដូច្នេះហើយ គួរប្រើប្រាស់ពន្លកឬសដែលដុះលូតលាស់ចេញពីគល់នៅក្បែរដីដើម្បីទិន្នផលបានលឿនបំផុត។ អ័រម៉ូនផ្ការបស់ម្ចាស់អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីបង្កើនទិន្នផលផ្លែជាមួយនឹងប្រភេទមានបន្លា និងជាតិ calcium carbide សម្រាប់ប្រភេទរលោង។

ការចេញផ្លែមិនសូវតាមរដូវកាលទេនៅក្នុងតំបន់ខ្ពង់រាបដូចនៅតំបន់ដីទំនាបទេ។ ម្ចាស់អាចត្រូវបានដាំក្នុងចំនួន 35,000 - 43,000 ដើម/ហិកតា ឬ 3 - 4 ដើមក្នុងមួយម៉ែត្រការ៉េ។

ប្រសិនបើដំណាំត្រូវបានដាំក្នុងចន្លោះកាន់តែធំ នោះវាបង្កើតពន្លកឬសកាន់តែច្រើន។ ផ្លែក្លាយជាមានជាតិអាស៊ីតកាន់តែច្រើន ក្នុងករណីដើមត្រូវបានដាំក្នុងចន្លោះគៀកគ្នា។ ប្រសិនបើពន្លកឬសច្រើនខ្លាំងត្រូវបានទុកឱ្យដុះលូតលាស់ពីដំណាំចម្បងៗ នោះនឹងទទួលបានផ្លែកាន់តែតូច។ វាអាចដុះលូតលាស់ក្នុងម្លប់ដោយផ្នែក ហើយនៅក្នុងស្ថានភាពនេះ ជាធម្មតា ដំណាំកាន់តែមានពណ៌បៃតង។ ការឡើងពណ៌ក្រហមរបស់ស្លឹកម្ចាស់គឺដោយសារកង្វះជីជាតិចិញ្ចឹមអាសូត។

ការនេះលេចឡើងកាន់តែរហ័សនៅក្នុងដំណាំដែលត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យទាំងស្រុង។ នៅពេលដំណាំធំគ្រប់គ្រាន់ វាឆ្លើយតបទៅនឹងបម្រែបម្រួល ដូចជាខ្វះសារធាតុចិញ្ចឹម ឬទឹក និងចាប់ផ្តើមចេញផ្កា បន្ទាប់មកផ្លែ។ ចំនួនម៉ោងត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ ក៏ដូចជាការថយចុះសីតុណ្ហភាព និងការថយចុះពន្លឺព្រះអាទិត្យ ក៏ជួយដល់ការចេញផ្កាផងដែរ។ លទ្ធផលចេញពីនេះគឺថាជាធម្មតា ការចេញផ្កា និងការចេញផ្លែគឺទៅតាមរដូវកាល។

ការនេះអាចត្រូវបានកែប្រែយ៉ាងងាយស្រួលដោយប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនផ្លែដែលអាចជួយឱ្យចេញផ្លែបានគ្រប់ពេលសមស្របទៅតាមអ្នកដាំ។ ម្ចាស់អាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌពាក់កណ្តាលហ្វូតបែងពីព្រោះស្លឹកអាចរក្សាទុកទឹកខ្លះៗ។ វាក៏អាចបាត់បង់ទឹកតែបន្តិចបន្តួចពីវិហូតតាមស្លឹករបស់វាដែរ ប៉ុន្តែវាអាចដុះលូតលាស់ល្អដោយប្រើទឹកយ៉ាងច្រើន។ ឬសងាយរងការខូចខាតដោយសារភាពជាំទឹកដូច្នេះដីត្រូវតែហូរច្រោះទឹកបានល្អ។ ម្ចាស់មិនគ្របដណ្តប់លើដីបានល្អទេ ដូច្នេះវាល្អណាស់ក្នុងការប្រើប្រាស់មមោកកាកសំណល់ដំណាំដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងស្មៅចង្រៃ

ផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមខ្លះ និងបញ្ឈប់ការហូរចេញដាច់ដី។

ផលិតកម្ម: ជាធម្មតា ដំណាំផ្តល់ផលរយៈពេលប្រហែល 4 ឆ្នាំ។ ការចេញផ្លែមិនសូវតាមរដូវ កាលទេនៅក្នុងតំបន់ខ្ពង់រាបដូចនៅតំបន់ដីទំនាបទេក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ អត្រាលូតលាស់របស់ម្ចាស់ គឺយឺតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រជាក់។ ដំណាំលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ខ្ពង់រាប ឬនៅរយៈទទឹងកាន់តែខ្ពស់ ដែលត្រូវការរយៈពេលកាន់តែវែងដើម្បីអាចប្រមូលផលបាន។ វាត្រូវការពេលវេលា 60 ថ្ងៃពីពេលចេញផ្ការហូតដល់ចេញផ្លែ បន្ទាប់មកត្រូវការ 5 ខែ បន្ថែមរហូត ដល់ផ្លែមានលក្ខណៈសមស្របសម្រាប់ការប្រមូលផល។ ពេលវេលាចាប់ពីពេលដាំរហូតដល់ ប្រមូលផលមានរយៈពេលពី 11 - 32 ខែ អាស្រ័យទៅលើសីតុណ្ហភាព។ ផ្លែគឺកាន់តែតូច មានទ្រង់ទ្រាយកាន់តែមិនល្អ និងអាស៊ីតកាន់តែច្រើន ក្នុងតំបន់ដែលសីតុណ្ហភាពកាន់តែទាប ឬមានពន្លឺព្រះអាទិត្យកាន់តែតិច។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	សំប្ពុស្សី mg
ផ្លែ	84.3	194	0.5	60	25	0.4	0.1

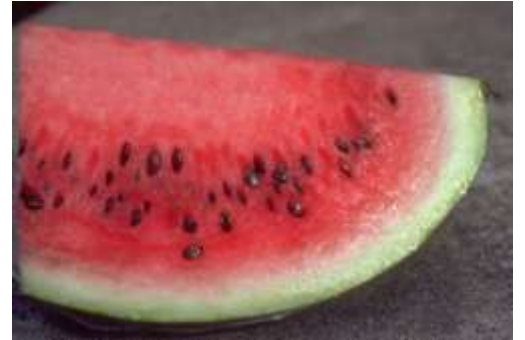
ផ្លែ

ភាសាអង់គ្លេស: ផ្លែទឹក

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Citrullus lanatus*

អំបូរ: CUCURBITACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: វល្លិដុះមួយរដូវមានស្លឹកឆែកជ្រៅ និងមានដៃតោងតាមបណ្តោយដើម។ វាវាលើដី និងមានគល់រាងជ្រុងៗមានធាម។ ស្លឹកស្ថិតនៅលើទងស្លឹកវែង។ ស្លឹកឆែកយ៉ាងជ្រៅតាមបណ្តោយរបស់វា។ ក្តែបស្លឹកទាំងនេះមានរាងមូល និងអាចបំបែកដោយខ្លួនឯង។



ស្លឹកមាន បណ្តោយ 5 - 20 ស.ម និងទទឹង 2 - 12 ស.ម។ ដៃតោងត្រូវបានបែងចែក។ ដំណាំមានផ្កាឈ្មោល និងផ្កាញីដាច់ដោយឡែកនៅលើដើមតែមួយ។ ផ្កាមានពណ៌លឿងស្លេក និងតូចជាងផ្កាឈ្មោល។ ផ្កាចេញនៅក្នុងអំបូរស្លឹក។ ផ្កាឈ្មោលចេញមុន។ ផ្លែមានទំហំធំ និងមូល ឬរាងពងក្រពើ។ វាអាចមានប្រវែង 60 ស.ម។ ផ្លែមានសំបករឹងរលោង។ ផ្លែមានពណ៌ និងទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា។ ជាធម្មតា វាមានពណ៌បៃតងចាស់អុចៗ ឬជាំៗ។ ផ្លែមានសាច់ពណ៌ក្រហមសំបូរជាតិទឹក និងមានគ្រាប់ពណ៌ខ្មៅ ឬពណ៌ក្រហម។ គ្រាប់មានរាងពងក្រពើ និងរលោង។

របាយ: វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងបណ្តាប្រទេសតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតតំបន់ឆ្នេរត្រូពិច ប៉ុន្តែដុះលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 1000 ម។ វានឹងមិនធន់នឹងភាពជាំទឹកទេ ហើយដុះលូតលាស់ល្អនៅលើដីមានជាតិខ្សាច់។ ដំណាំងាយរងផលប៉ះពាល់ពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ គ្រាប់នឹងមិនចេញពន្លកទេក្រោម 21°C។ សីតុណ្ហភាពចន្លោះ 24 - 30 °C គឺស័ក្តិសម។ ផ្លែមានរសជាតិកាន់តែផ្អែមនៅក្នុងតំបន់ក្តៅស្អាតបែង។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 10 - 12។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែអាចទទួលទាននៅបាននៅពេលទុំ។ ផ្លែមិនទាន់ទុំអាចចម្អិនជាបន្លែ។ សំបកពេលខ្លះត្រូវបានត្រាំនៅក្នុងទឹកខ្មេះ និងអាចទទួលទានជាមួយនឹងត្រី។ គ្រាប់ក៏អាចទទួលទានបានដែរ។ វាត្រូវបានសម្អាត ត្រាំនៅក្នុងទឹកអំបិល បន្ទាប់មកលីង។ ប្រេងអាចចម្រាញ់ចេញពីគ្រាប់។ ពេលខ្លះស្លឹកខ្ចីខ្លាំងក៏អាចទទួលទានបាន។ វាជាផ្លែដ៏ពេញនិយមមួយ។

ការដាំដុះ: វាគឺស័ក្តិសមជាចម្បងសម្រាប់រដូវប្រាំង។ ចន្លោះ 1.5 - 2 ម គឺស័ក្តិសម។ វាដុះលូតលាស់យ៉ាងងាយស្រួលចេញពីគ្រាប់។ វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតនៅពេលត្រូវទៅនឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យគ្រប់គ្រាន់។ គ្រាប់អាចត្រូវបានសម្អាត និងរក្សាទុកបាន។ ប្រសិនបើមានការលូតលាស់ខ្លាំងពេក ការកាត់ចុងដើម្បីជំរុញឱ្យមានការបែកមែកចំហៀងនឹងផ្តល់នូវផ្លែកាន់តែច្រើន។

ផលិតកម្ម: ការប្រមូលផលចាប់ផ្តើមបានបន្ទាប់ពីដាំបាន 4 - 5 ខែ។ រដូវចេញផ្លែចម្បងៗគឺខែវិច្ឆិកា ដល់ខែមករា។ កម្រិតទុំអាចត្រូវបានកំណត់ដោយការគោះផ្លែដើម្បីស្តាប់សំឡេង។ ផ្លែករបស់ផ្លែនៅលើដីប្រែប្រួលពីពណ៌បៃតងទៅពណ៌លឿងស្រាល ហើយដែរលឿននៅជាប់ផ្លែប្រែជាក្រៀមនៅពេលទុំ។ ទិន្នផលផ្លែអាចមាន 45 - 60 តោន/ហិកតា។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ក្តិសម mg
ផ្លែ	94.0	92	0.4	20	5	0.3	0.1
គ្រាប់	5.1	2330	28.3	0	0	7.3	10.2

ភាសាអង់គ្លេស: ស្វាយ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Mangifera indica*

អំបូរ: ANACARDIACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមពណ៌បៃតងរហូតដុះត្រង់បែកមែកសាខា។

វាអាចដុះលូតលាស់រហូតកម្ពស់ 10 - 40 ម

និងរស់រយៈពេលវែង។ ដើមដែលដុះលូតលាស់

តាមមធ្យោបាយបន្តពូជដោយឥតភេទមានទំហំតូចជាង។ ដើម

មានទទឹងរហូតដល់ 15 ម។ វាមានឫសជ្រៅមាំ។

គល់មានកម្រាស់ក្រាស់។ សំបកមានពណ៌ត្នោតរាងប្រផេះ។

ស្លឹកគឺសាមញ្ញ និងមានទ្រង់ទ្រាយដូចលំពែង។ ស្វាយប្រភេទខ្លះមានស្លឹកមានតែម្សៅរលកៗ។

វាអាចមានបណ្តោយ 10 - 30 ស.ម និងទទឹង 2 - 10 ស.ម។ វាចេញជាលក្ខណៈស្លៀក។ ទងស្លឹកមានប្រវែង

1 - 10 ស.ម និងសំប៉ែត។ ជាធម្មតា ស្លឹកមានពណ៌ភ្លឺ និងពណ៌ក្រហមរាងក្រមើនៅពេលខ្លី។ ស្លឹកខ្ចីក្លាយ

ជារឹងនិងបៃតងចាស់នៅពេលអាចប្រមូលផលបាន។ ទងផ្កាស្ថិតនៅចម្រើក។ វាមានប្រវែង 10 - 50 ស.ម

និងសាខា។ ផ្ការហូតដល់ 6,000 អាចមាននៅលើមែកមួយ។ ផ្កាទាំងនេះភាគច្រើនគឺជាផ្កាឈ្មោល

និងរហូតដល់ 35% មានផ្ទៃក្នុងឈ្មោល និងផ្កាញីទាំងពីរ។ ផ្លែមានពណ៌បៃតង ពណ៌លឿង ឬពណ៌ក្រហម

និងប្រវែង 2.5 - 30 ស.ម។ ផ្លែមានទងវែង។ ស្រទាប់ខាងក្រៅរបស់គ្រាប់មានសភាពរឹង និងសរសៃៗ

និងមានគ្រាប់មួយនៅខាងក្នុង។ អំពៅយ៉ូងមួយចំនួនអាចលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់មួយតាមរយៈការបន្តពូជដោយ

ឥតភេទ។ ទ្រង់ទ្រាយ និងពណ៌របស់ផ្លែ ក៏ដូចជា បរិមាណសរសៃ និងរសជាតិមានការប្រែប្រួល។

ប្រទេសឥណ្ឌាមានប្រភេទច្រើន ហើយវាមិនអាចផលនឹងសំណើមបានទេ។



រោង: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ដីទំនាប។

វាដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ 1300 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។

វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ទាបជាងរយៈកម្ពស់ 700 ម និងមានរដូវប្រាំង។ ភ្លៀង និងសំណើម

ខ្ពស់នៅពេលចេញផ្កាកាត់បន្ថយបរិមាណផ្លែ។ វាលូតលាស់លូតលាស់ក្នុងតំបន់មានសីតុណ្ហភាពប្រហែល 25°C

ប៉ុន្តែដុះលូតលាស់នៅសីតុណ្ហភាពពី 10 - 42°C។ សីតុណ្ហភាព 0°C នឹងបង្កឱ្យមានការខូចខាតដល់ដើមតូចៗ

និងផ្កា។ សីតុណ្ហភាពទាប (10 - 20°C) នៅពេលចេញផ្កានឹងកាត់បន្ថយការចេញផ្លែ។

នៅពេលសីតុណ្ហភាពកាន់តែទាបដោយសាររយៈទទឹង ឬរយៈកម្ពស់ នោះផ្ទៃនឹងក្រចុំ ហើយដើមអាចផ្តល់ទិន្នផលល្អនៅរៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តងប៉ុណ្ណោះ។

ស្វាយអាចដុះលូតលាស់នៅលើដីច្រើនប្រភេទ។ នៅក្នុងដីតំបន់ត្រជាក់មិនសូវមានដីឥដ្ឋគឺកាន់តែល្អប្រសើរ។ វាអាចធន់នឹងទឹកជន់ម្តងម្កាល។ ប៉េហាស់ដីចន្លោះ 5.5 - 6.5 គឺល្អបំផុត។

ដីដែលមានកម្រិតប៉េហាស់ខ្ពស់ជាង 7.5 បង្កឱ្យដំណាំខ្វះជាតិដែក។ វាដុះលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ Sahel។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតហែង។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 11 - 12។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែទុំគឺអាចទទួលទាននៅបាន។ ផ្លែខ្ញុំអាចធ្វើជ្រក។ គ្រាប់អាចចម្អិនទទួលទានបាន។ វាត្រូវបានស្មៅ ឬលីង។ វាត្រូវបានចម្អិនជាអាហារដោយកិនជាម្សៅ។ ស្លឹកខ្ចីអាចទទួលទាននៅ ឬផ្អិន។ ម្សៅ Amchur ត្រូវបានធ្វើពីផ្លែខ្ចីសម្ងាត់។ វាត្រូវបានប្រើនៅក្នុងសម្លប្រភេទការី និងជ្រក និង សម្លប្រភេទ chutneys។ សាច់គ្រាប់ត្រូវបានប្រើសម្រាប់ពេលខ្វះត្បាញនៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា។ វាត្រូវបានស្មៅ លីង ឬត្រាំទឹកដើម្បីបំបាត់រសជាតិល្វឹង។ **ប្រយ័ត្ន:** ជំងឺចេញពីដើម ឬផ្លែអាច បង្កឱ្យមានបញ្ហាស្បែកចំពោះមនុស្សខ្លះ។

ការដាំដុះ: ដើមត្រូវបានដាំដោយប្រើគ្រាប់ថ្មី ហើយវាអាចត្រូវបានគាស់យកទៅដាំបន្ត។ ស្វាយមានសមត្ថភាពខុសគ្នាក្នុងការបង្កាត់ពូជសុទ្ធចេញពីគ្រាប់។ នៅពេលមានកូនឈើ លើសពីមួយដុះចេញពីគ្រាប់ ដើមខ្លះគឺបង្កកំណើតដោយឥតភេទ និងបង្កាត់ពូជសុទ្ធ។

គ្រាប់ល្អចេញពីពន្លកល្អបំផុតប្រសិនបើវាត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគនៅសីតុណ្ហភាព 50°C រយៈពេល 20 នាទី បន្ទាប់មកយកទៅដាំដោយដាក់បញ្ចិញគ្រាប់នៅលើគែមរបស់វាដោយដាក់ក្បាលមូលឡើងលើ និងកែវផ្ទៃដី។ សំបកនៅជុំវិញគ្រាប់ត្រូវបកចេញ។ គ្រាប់ចេញពីពន្លកក្នុងរវាង 3 - 6 សប្តាហ៍។

កូនដែលដុះលូតលាស់រឹងមាំចេញពីគ្រាប់នេះត្រូវបានប្រើ និងផ្សេងទៀតត្រូវបោះចោល។ កូនដែលដុះចេញពីផ្នែករបស់គ្រាប់អាចមានលក្ខណៈបង្កកំណើតដោយឥតភេទ រីឯ កូនដែលដុះចេញពីផ្នែកកណ្តាលរបស់កូននៅក្បែរចុងមែកអាចបង្កកំណើតមានភេទ និងមាន លក្ខណៈខុសពីដើមមេ។ គ្រាប់ផ្សេងទៀតចុះចេញកូនតែមួយប៉ុណ្ណោះ ហើយជាធម្មតា វាប្រែប្រួល និងអាចខុសពីដើមមេ។ ដំណាំអាចដុះដាលតាមរយៈការចេញពន្លក ឬដោយការបំបៅ ដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រផ្សាផ្តោតមែក។ ការធ្វើនេះបែបនេះមិនងាយស្រួលទេ ហើយ ត្រូវការការថែទាំចាំបាច់។ នៅក្នុងតំបន់កាន់តែត្រជាក់ នោះត្រូវមានការការពារផ្កាដោយថ្នាំ

កំចាត់ផ្សិតដើម្បីជួយជំរុញដល់ការចេញផ្លែ។ ប្រសិនបើដីសរីរាង្គត្រូវបានប្រើ នោះមិនគួរដាក់វា ដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងរណ្តៅដាំ ឬភ្លាមៗទៅលើដើមទើបដុះថ្មីទេ។ កូននៅខ្ចីដែលគាស់យកទៅ ដាំបន្តត្រូវការការថែទាំស្រោចទឹកយ៉ាងទៀងទាត់។ ចន្លោះ 6 - 12 ម រវាងដើមនីមួយៗត្រូវបានប្រើ។ ការការពារខ្យល់គួរធ្វើឡើងដើម្បីបង្ការផ្នែកកិតគ្នានាំឱ្យមានការខូចខាត។ ដើមគួរ តែត្រូវបានថែមែកបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះនៅពេលមានចេញផ្លែនៅលើដើមថ្មី ហើយការថែមែក ខ្លាំងអាចកាត់បន្ថយការចេញផ្កា។ ផ្កាអាចបង្កឱ្យចេញដោយផ្ទុំបាញ់ស្លឹកជាតិប៉ូតាស្យូមនីត្រា។

ផលិតកម្ម: គ្រាប់ចេញពន្លកបន្ទាប់ពីដាំបានប្រហែល 20 ថ្ងៃ។ កូនផ្តល់ផលបន្ទាប់ពីដាំបាន 4 - 6 ឆ្នាំ និងហើយទិន្នផលនឹងកើនឡើងរហូតដល់ 20 ឆ្នាំ។ ជាធម្មតា ដើមផ្តល់ផលកាន់តែល្អនៅរៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តង។ ភ្លៀងនៅពេលចេញផ្កាកាត់បន្ថយការចេញផ្លែ។ ការចេញផ្លែមាននៅចុងឆ្នាំ។ ផ្លែមានរយៈពេល 4 - 5 ខែ ទើបអាចប្រមូលផលបាន។ ផ្លែមានទម្ងន់ពី 200 - 1,000 ក្រ។ ដើមអាចចេញផ្កាមួយលាន ប៉ុន្តែមានផ្លែតែ 500 ។ ដើមអាចរស់បានច្រើនឆ្នាំ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ផ្លែ	83.0	253	0.5	54	30	0.5	0.04
ស្លឹក	82.1	226	3.9	-	60	2.8	-

ភាសាអង់គ្លេស: ចេក

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Musa sp (A &/or B genome) cv.*

អំបូរ: MUSACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ទាំងនេះគឺក្រុមប្រភេទចេកចម្បងៗដែលដាំដុះ។

វាអាចត្រូវបានចែកជាប្រភេទឌីបូអ៊ីត ទ្រីបូអ៊ីត និងតេត្រាបូអ៊ីត ដែលមានបរិមាណមេ A ឬ B ខុសៗគ្នា។ វាដុះលូតលាស់កម្ពស់ 2 - 9 ម។ វាជាដំណាំដើមធម៌មានជាតិឈើ

និងមានស្លឹកធំវែង។ ប្រភេទភាគច្រើនមានពន្លកឬសច្រើន។

ចេកដុះដើមបញ្ឆោតទន់ពីមើមក្នុងដី។ ត្រួយអាចអាចចេញពី

កំពូលរបស់ដើមបញ្ឆោតនេះ ហើយជាធម្មតា កោងសំយុងចុះក្រោម។ ផ្លែចេញជាចង្កោម

ឬស្មិតតាមបណ្តោយដើមនេះ។ ផ្កាឈ្មោលមានពណ៌ក្រហមនៅចុងត្រួយ។ ពណ៌ដើម កូនស្ទូប ពន្លក ត្រួយ

និងផ្លែប្រែប្រួលខ្លាំងអាស្រ័យទៅតាមពូជ។ ផ្លែអាចមានប្រវែង 6 - 35 ស.ម អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។

វាក៏អាចមានទទឹង 2.5 - 6 ស.ម ដែរ។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្រ

រហូតដល់រយៈកម្ពស់ ប្រហែល 2,000 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាជាស្បៀងអាហារដ៏សំខាន់បំផុត

ដែលដុះក្នុងរយៈកម្ពស់លើសពីប្រហែល 1,600 ម។ នៅក្នុងប្រទេសនេប៉ាល់ វាដុះលូត

លាស់រហូតរយៈកម្ពស់ប្រហែល 1,800 ដុល្លារ។ វាដុះលូតលាស់យ៉ាងល្អនៅក្នុងអាកាសធាតុក្តៅ

សើមតំបន់ត្រូពិច។ សីតុណ្ហភាពត្រូវតែខ្ពស់ជាង 15°C។ សីតុណ្ហភាពល្អបំផុតគឺ 27°C។

សីតុណ្ហភាពអតិបរមាគឺ 38°C។ ចេកដុះលូតលាស់ល្អបំផុតពេលមានពន្លឺព្រះអាទិត្យទាំងស្រុង។

ដើម្បីការពារលូតលាស់ល្អបំផុត បរិមាណទឹកភ្លៀង 200 - 220 ម.ម ក្នុងមួយខែគឺត្រូវការចាំបាច់។

ដីផុសជ្រៅគឺល្អបំផុត។ វាអាចផលនឹងកម្រិតប៉េហាស់ចន្លោះរវាង 4.5 - 7.5។ វាស័ក្តិសមនឹងតំបន់រីង 10 - 12។

វាត្រូវបានដាំយ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន។

ការប្រើប្រាស់: ផ្លែគឺអាចទទួលបានទាននៅ ឬឆ្និន អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។ ត្រួយផ្កាឈ្មោល

និងផ្កាគឺអាចទទួលបានទានសម្រាប់ប្រភេទខ្លះ។ វាត្រូវបានចម្អិនជាបន្លែ។ បណ្តាលគល់បញ្ឆោត

និងឫសក្នុងពេលខ្លះក៏អាចទទួលបានដែរ។

ការដាំដុះ: វាត្រូវបានដាំចេញពីពន្លកឫស។ ប្រភេទឌីប្រូអ៊ីតចាំបាច់ត្រូវដាំឡើងវិញរាល់ឆ្នាំ ប៉ុន្តែប្រភេទទ្រីប្រូអ៊ីតជាច្រើនអាចមានចេញពន្លកឫសបន្តពីគោលដើមតែមួយ។ ចន្លោះដាំគឺ អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ។ ចន្លោះដាំ 1,000 - 3,000 ដើម ក្នុងមួយហិកតា ត្រូវបានប្រើ អាស្រ័យ ទៅតាមប្រភេទ។ ជាធម្មតា ពន្លកឫសត្រូវបានដាំក្នុងជម្រៅ 30 ស.ម។

ផលិតកម្ម: ពេលវេលាប្រមូលផលបានប្រែប្រួលពី 6 - 18 ខែ អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទ និងរយៈកម្ពស់។ ប្រភេទទ្រីប្រូអ៊ីតមានស្មៅធំជាងប្រភេទឌីប្រូអ៊ីត។ ប្រភេទតេត្រាប្រូអ៊ីតគឺជាប្រភេទមានដើមធំខ្លាំង។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
ផ្លែ (ឆ្អិន)	65.3	510	2.0	113	18.4	0.6	0.1
ផ្លែ (ផ្អែម)	70.7	365	1.7	-	2	0.9	0.4
ត្រីយូង	91.3	109	1.6	-	-	1.0	-

គ្រាប់ គឺជាជាតិ និងអាហារផ្សេងទៀត

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកដី

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Arachis hypogaea*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: សណ្តែកដីជាដំណាំសម្លាងដែល

មានកម្ពស់រហូតដល់ប្រហែល 40 ស.ម។ ស្លឹកមានកូន
ស្លឹកតូចៗនៅឈមគ្នាជា 2 គូ។ ផ្កាដុះចេញពីអ័ក្សស្លឹក។
សណ្តែកដីមានពីរប្រភេទចម្បងៗ។ ប្រភេទរាវ (សណ្តែកដី
Virginia) មានមែកលូតលាស់ ឬមែកសំបូរ



ស្លឹកនៅចន្លោះមែកចេញផ្លែ ដែលបង្កើតឱ្យមានសណ្តានគុណភាពធំ។ ប្រភេទស្លឹក (សណ្តែកដី Spanish-Valencia) មានមែកផ្លែតាមលំដាប់ម្តងមួយៗនៅតាមបណ្តោយមែក។ វាដុះលូតលាស់ជាដំណាំដើមត្រង់
និងកាន់តែលឿន។ មើមចេញនៅលើទងដីដែលចាក់ចូលទៅក្រោមដី និងមានគ្រាប់ពី 2 - 6 ។

ទងចេញពីផ្កាដុះចុះក្រោមចាក់ទៅក្នុងដី បង្កើតបានជាមើម និងគ្រាប់នៅក្នុងដី។ ផ្កាត្រូវតែខ្ពស់ជាង 18 ស.ម
ពីផ្ទៃដី ដើម្បីមានគ្រាប់របស់មើមនៅក្នុងដី។

របាយ: សណ្តែកដីដុះលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ វាដុះលូតលាស់ល្អ
ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 1,650 ម៉ែត្រ នៅក្នុងតំបន់អេក្វាទ័រត្រូពិច។
វាត្រូវការសីតុណ្ហភាព 24 - 33°C។ ដំណាំនេះនឹងងាប់ដោយសារអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាត្រូវការដីដែល
ហូរច្រោះទឹកល្អ និងមិនអាចផ្តល់នឹងភាពជាំទឹកទេ ហើយជាធម្មតា វាត្រូវការរងស្ទួនដំណាំដែលលើកខ្ពស់។

សណ្តែកដីត្រូវការបរិមាណភ្លៀង 300 - 500 ម.ម ក្នុងអំឡុងរដូវដាំដុះ។

ធាតុអាកាសរាំងស្ងួតត្រូវចាំបាច់នៅពេលជិតប្រមូលផល។

ការប្រើប្រាស់: គ្រាប់អាចទទួលទានបាននៅ ឆ្អិន ឬបណ្តុះ។ វាត្រូវបានស្លោត ចំហុយ លីង ប្រឡាក់អំបិល
ឬធ្វើជាប៊ី ឬម្សៅសណ្តែកដី។ ស្លឹកខ្ចី និងមើមខ្ចីគឺអាចទទួលទានបានបន្ទាប់ពីចម្អិនរួច។

ប្រេងដែលចម្រាញ់ចេញពីគ្រាប់គឺអាចទទួលទានបាន។ ផ្នែកដែលនៅសល់ក៏អាចទទួលទានបានដែរ។

ការដាំដុះ: សណ្តែកដីត្រូវការដីដែលមានកម្រិតជាតិកាល់ស្យូម និងប្រូតេអ៊ីន បើមិនដូច្នោះទេវាពុំមានមើមទេ។

សណ្តែកដីមានបាក់តេរីកំពករីងកែតម្រូវអាសូត ដូច្នេះហើយវាអាចផ្តល់
 ទិន្នផលល្អនៅក្នុងដីដែលមានអាសូតទាប។ ជាធម្មតា គ្រាប់បានប្រឡេះចេញពីសំបក មុននឹងដាំ
 ហើយត្រូវបានសាបក្នុងជម្រៅ 2 - 3 ស.ម ក្នុងចន្លោះដើម 10 ស.ម និងចន្លោះរង 60 - 80 ស.ម ។
 ដីចាំបាច់ត្រូវសម្អាតស្មៅចង្រៃចេញ និងមានសភាពធូរនៅពេលចេញផ្កា ដើម្បី
 អាចឱ្យទងមើមអាចជ្រៀតចូលទៅក្នុងដីបាន។

ផលិតកម្ម: ផ្កាអាចចាប់ផ្តើមចេញក្នុងរវាង 30 ថ្ងៃ ហើយវាត្រូវការពេល 3.5 - 5 ខែ រហូតដល់
 អាចប្រមូលផលបាន។ សណ្តែកដីត្រូវបានប្រមូលផលដោយដកដើមចេញពីដី នៅពេលកំពូលរបស់ដើមងាប់។
 បន្ទាប់ពីការប្រមូលផល វាត្រូវបានទុកឱ្យស្ងួតក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យរយៈពេល 3 - 4 ថ្ងៃ។ សណ្តែកដីពូជ
 Virginia មានរយៈពេលលូតលាស់វែងជាង ហើយគ្រាប់ចាំបាច់ត្រូវរក្សាទុករយៈពេល 30 ថ្ងៃ មុននឹងវា
 ចាប់ផ្តើមដុះលូតលាស់ជាថ្មី។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	p _{ro} Vit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់ (ស្ងួត)	4.5	2364	24.3	-	-	2.0	3.0
គ្រាប់ (ថ្មី)	45	1394	15	-	10	1.5	-
ស្លឹក	78.5	228	4.4	-	-	4.2	-

គ្រាប់ គិណជាតិ និងអាហារផ្សេងទៀត

ភាសាអង់គ្លេស: ស្វាយចន្ទី

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Anacardium occidentale*

អំបូរ: ANACARDIACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមពណ៌បៃតងរហូតមាន

មែកសាខាដុះលូតលាស់រហូតកម្ពស់ 7 - 14 ម។

បុស្សបុក អាចមានទំហំដល់ 12 ម។ ឬសចាក់យ៉ាងជ្រៅ និងរីករាលដាលយ៉ាងទូលំទូលាយ។

ស្លឹកភ្លឺមានពណ៌បៃតងស្លេក និងធំ។ វាមានបណ្តោយ 10



- 15 ស.ម និងទទឹង 6 - 8 ស.ម។ វាមានសរសៃល្អិតៗ។ ផ្កាចេញនៅលើចុងមែក។ វាមានពណ៌ក្រហម។ គ្រាប់រាងដូចគ្រាប់សណ្តែកសៀងមានប្រវែង ប្រហែល 3 ស.ម និងនៅបៀមជាប់សាច់មានរាងដូច "ផ្លែប៉ោម" ។

របាយ: វាជាដំណាំតំបន់ត្រូពិចដែលស័ក្តិសមនឹងតំបន់ដីទំនាបត្រូពិច ប៉ុន្តែដុះលូតលាស់រហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 1,200 ម។ វាផ្តល់ផលល្អនៅក្នុងតំបន់ស្ងួតប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះវាអាចមានជំងឺរលាកស្រទាប់ផ្កា។ វាដុះលូតលាស់ល្អបំផុតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាព 22 - 26°C។ បរិមាណទឹកភ្លៀង 1,750 ម.ម ក្នុងមួយឆ្នាំត្រូវបានចាត់ទុកថាស័ក្តិសម ប៉ុន្តែទិន្នផលល្អទទួលបានជាមួយនឹងបរិមាណទឹកភ្លៀង 750 ម.ម។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅលើដីមិនល្អ ប៉ុន្តែត្រូវការដីដែលហូរច្រោះទឹកល្អ។

ការប្រើប្រាស់: សាច់រាង "ផ្លែប៉ោម" អាចទទួលបានបាន ប៉ុន្តែមានរសជាតិជួររហូតដល់ទុំល្អ។

វាត្រូវបានប្រើសម្រាប់ធ្វើជាដំណាប់ ភេសជ្ជៈ ស្ករគ្រាប់ សម្របភេទ chutney និងជ្រក់។

គ្រាប់អាចទទួលបានបានបន្ទាប់ពីលីង។ ត្រួយ និងស្លឹកខ្ចីអាចទទួលបានបាន។ វាត្រូវបាន

បេះក្នុងអំឡុងរដូវវស្សា និងអាចទទួលបានបានស្រស់ៗជាមួយនឹងម្ហូបអាហារក្តៅ និងហ៊ីរ។ **ប្រយ័ត្ន:**

ប្រេងចេញពីគ្រាប់អាចបង្កពងប៉េកស្បែក លើកលែងតែបានលីង។ សាច់ផ្លែត្រូវបានប្រើធ្វើស្រា។

ការដាំដុះ: វាដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់ចេញពន្លកមិនបានល្អទេ ហើយយឺត។

មានតែគ្រាប់ដែលត្រាំក្នុងទឹក (ឬសូលុយស្យុងស្ករ 150 ក្រ នៅក្នុងទឹកមួយលីត្រ) ត្រូវបានដាំ។

គ្រាប់ត្រូវបានសម្អាតក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យរយៈពេល 2 - 3 ថ្ងៃ ដើម្បីបង្កើនការចេញពន្លឺ។ គ្រាប់អាចត្រូវបានសាបនៅក្នុងថ្នាលបណ្តុះ បន្ទាប់មកគាស់យកទៅដាំបន្ត ឬជាទូទៅបំផុតត្រូវបានសាបដោយផ្ទាល់។ ដើមត្រូវដាំចន្លោះពីគ្នា 7-10 ម។ ដំណាំគឺមានដំណើរងាយលំអងឆ្លងដែលភាគច្រើនដោយសត្វល្អិត។ ដើម្បីទទួលបានទិន្នផលល្អ ជីពេញលេញ ឬកាកសំណល់សរីរាង្គសមស្របត្រូវបានប្រើ។ ជាធម្មតា ការថែមែកដើម្បីកំណត់ទ្រង់ទ្រាយរបស់ដើមត្រូវបានធ្វើឡើងនៅក្នុងរវាង 2 - 3 ឆ្នាំដំបូង។ ជាធម្មតា ស្វាយចន្ទីត្រូវបានដាំរកេតរកូតនៅក្នុងសួនដំណាំឬក្នុងចន្លោះដំណាំផ្សេងទៀត។ ការសម្អាតនៅខាងក្រោមដើមបង្កាត់ឱ្យមានភ្លើងឆេះ និងធ្វើឱ្យងាយស្រួលក្នុងការស្វែងរកគ្រាប់។ ការទុកឱ្យគ្រាប់ជ្រុះធ្លាក់មុនពេលប្រមូលផលធានាបានថាមានតែគ្រាប់ទុំប៉ុណ្ណោះត្រូវបានប្រមូល។ ជ័រនៅក្នុងសំបកគ្រាប់ស្វាយចន្ទីអាចប៉ះពាល់ដល់ដៃ និងធ្វើឱ្យខូចពណ៌គ្រាប់។ ការលឹងគ្រាប់មុនបកយកសាច់ចេញអាចជៀសវាងពីបញ្ហានេះបាន។

ផលិតកម្ម: ដើមចាប់ផ្តើមឱ្យផលបន្ទាប់ពីដាំបាន 3 ឆ្នាំ។ ទិន្នផលផ្តែគឺទៅតាមរដូវកាល ដែលជាធម្មតាពីខែតុលា - ខែមករា។ គ្រាប់ទុំទទួលបានក្នុងរវាង 2 - 3 ខែ។ ជាធម្មតា ទិន្នផលគ្រាប់ទទួលបាន 80 - 200 គ.ក្រ ក្នុងមួយហិកតា។ ដើមផ្តល់ទិន្នផលអតិបរមា បន្ទាប់ពីបាន 10 ឆ្នាំ និងអាចរស់ប្រហែល 100 ឆ្នាំ។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μ g	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	4.0	2478	17.5	-	-	2.8	4.8
ស្លឹក	69.9	418	5.2	-	-	-	-
ផ្លែ	84.7	213	0.8	0.12	265	1.0	0.2

ភាសាអង់គ្លេស: ល្ង

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Sesamum indicum*

អំបូរ: PEDALIACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដំណាំមួយរដូវតូចដុះត្រង់។ វាជាបែកមែកខ្លាំង និងដុះលូតលាស់កម្ពស់ 1-2 ម។ គល់រឹងរាង 4 ជ្រុង និងមានចង្កូរតាមបណ្តោយដើម។ វាគ្របដណ្តប់យ៉ាងក្រាស់ទៅដោយឆាមទន់ ដែលមានទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា។ ស្លឹកផ្នែកខាងក្រោមទងវែង និងរាងដូចលំពែងជាធម្មតា មានក្តែប ឬមានធ្មេញនៅតាមគែម។



ទងស្លឹកមានប្រវែង 3 - 11 ស.ម។ ស្លឹកមានបណ្តោយ 4 - 20 ស.ម និងទទឹង 2 - 10 ស.ម។

ស្លឹកផ្នែកខាងលើតូច និងមានរាងទ្រវែង។ វាទទឹង 0.5 - 2.5 ស.ម។

ផ្កាចេញនៅនៅក្នុងអំបូរស្លឹកផ្នែកខាងលើតែមួយ ឬជាក្រុមមាន 2 ឬ 3 សន្លឹក។ វាអាចមានពណ៌ស ពណ៌ស៊ីជម្ពូ ពណ៌ស្វាយដោយមានអុច ឬផ្កាពណ៌លឿង។ ផ្លែអាចរលោង ឬគ្រើម និងមាន 2 ថត។ ផ្លែមានពណ៌ត្នោត ឬពណ៌ស្វាយ។ វាមានរាងទ្រវែង និងចង្កូរជ្រៅ។ គ្រាប់តូចរាងពងក្រពើ។ វាមានទំហំ 3 ម.ម គុណ 1.5 ម.ម និងមានពណ៌ពីពណ៌ស ពណ៌លឿង ពណ៌ប្រផេះ ពណ៌ក្រហម ពណ៌ត្នោត ឬពណ៌ខ្មៅ។ ផ្លែទុំពេញលេញផ្ទុះរើកឡើង។

របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិចស័ក្តិសមនឹងតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិចដែលមានអាកាសធាតុក្តៅពាក់កណ្តាលស្ងួតហែង។ វាអាចធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួតរយៈពេលខ្លីនៅពេលបានដុះមាំហើយ។ វាត្រូវការសីតុណ្ហភាព 20 - 24°C នៅក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់ដំបូង បន្ទាប់មក 27°C នៅពេលផ្លែទុំ។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីមួយៗសម្រេចដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 1,200 ម

នៅក្នុងតំបន់ដែលមានបរិមាណទឹកភ្លៀងប្រចាំឆ្នាំ 400 - 1,000 ម.ម។ ដីត្រូវតែហូរច្រោះទឹកល្អ។ វាមិនអាចធន់នឹងភាពជាំទឹកបានទេ។ វាមិនអាចធន់នឹងសំណើមខ្ពស់ទេ ហើយត្រូវការលក្ខខណ្ឌគ្មានអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាត្រូវការថិរវេលារាំងស្ងួតសម្រាប់គ្រាប់របស់វាស្ងួត។ វាមិនចូលចិត្តដីអាស៊ីតទេ។ វាដុះលូតលាស់នៅកន្លែងដែលត្រូវនឹងពន្លឺព្រះអាទិត្យ។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតហែង។

ការប្រើប្រាស់: គ្រាប់គឺអាចទទួលទានបាន។ វាត្រូវបានប្រើនៅក្នុងស៊ុប ឬឆា ឬស្មៅ។

វាត្រូវបានប្រើនៅក្នុងទឹកជ្រលក់ tahini និង hummus។ គ្រាប់គឺអាចទទួលទានបានក្នុងទម្រង់ជានំផ្អែម។ គ្រាប់លឿងត្រូវបានប្រើនៅក្នុងជ្រក់។ វាក៏ត្រូវបានលាបលើនំប៉័ងផងដែរ។ ប្រេងចម្រាញ់ចេញពីគ្រាប់ត្រូវបានប្រើនៅក្នុងការចម្អិន និងនៅក្នុងញាំ។ កាកសំណល់គ្រាប់បន្ទាប់ពីចម្រាញ់ប្រេងចត្រូវបានស្មៅនៅក្នុងទឹក និងធ្វើសម្ល។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់នឹងមិនចេញពន្លកទេក្រោម 21°C។

គ្រាប់ត្រូវបានសាបនៅលើដីដែលបានរៀបចំយ៉ាងល្អ បន្ទាប់មកវាស់ចូលទៅក្នុងដីដោយប្រើប្រាស់រនាស់ស្រាល

ឬសាប 2 - 15 ស.ម ពីគ្នា នៅក្នុងជួរចន្លោះពីគ្នា 20 - 45 ស.ម។ ដំណាំអាចត្រូវបានរំលោះ

ឬសម្អាតស្មៅចង្រៃក្នុងអំឡុងពេលលូតលាស់ដំបូង ដើម្បីទទួលបានទិន្នផលល្អ។ បរិមាណគ្រាប់ 9 - 11

គ.ក្រ/ហិកតា ត្រូវបានប្រើ។ ប្រភេទខ្លះងាយជ្រុះគ្រាប់។

ផលិតកម្ម: ទិន្នផល 340 - 500 គ.ក្រ/ហិកតា គឺមធ្យម។ ដំណាំអាចប្រមូលផលបានក្នុងរយៈពេល 80 - 180

ថ្ងៃ។ ដំណាំត្រូវបានប្រមូលផលនៅពេលស្លឹកចាប់ផ្តើមជ្រុះ។ ដំណាំត្រូវបានកាត់ និងគរ ឬសម្អាតនៅក្នុងចង្ហើរ។

សំបកត្រូវបានយកចេញដោយដាក់ត្រាំទឹកពេញមួយយប់ បន្ទាប់មកសម្អាតដោយផ្នែក

និងដុសជាមួយនឹងផ្ទៃគ្រើម។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់ (ស្ងួត)	4.7	2397	17.7	1	-	14.6	7.8
ស្លឹក (ឆៅ)	85.5	188	3.4	-	-	-	-
ប្រេង	-	3683	0.2	-	-	-	-

ភាសាអង់គ្លេស: ស្បែង

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Carthamus tinctorius*

អំបូរ: ASTERACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: គិណជាតិដុះមួយដុះត្រង់ដែលដុះលូតលាស់កម្ពស់ 60

- 150 ស.ម។ វាបែកមែកច្រើន។ វាមានទ្រូង ប៉ុន្តែខុសគ្នាច្រើន។

គល់មានពណ៌ស រឹង និងមូលមានចង្កូរតូចតាមបណ្តោយ។

ប្រភេទដែលមានស្លឹកមានបន្លាច្រើនគឺកាន់តែល្អសម្រាប់ទិន្នផលប្រេង។

ស្លឹកមានលក្ខណៈជារាងស្មៅនៅជុំវិញដើម។ វាមិនមានទងស្លឹកទេ។

ស្លឹកមានពណ៌បៃតងចាស់ និងរលោង។ វាមានបណ្តោយ 10 - 15 ស.ម

និងទទឹង 2 - 4 ស.ម។ កំពូលផ្កាមានផ្កាតូចជាច្រើនដែលមានប្រវែង 13

ម.ម និងរាងដូចទុយោ។ វាមានពណ៌លឿងទៅទឹកក្រូច។ ផ្លែមានរាង 4 ជ្រុង និងមានសំបករឹង និងគ្រាប់ ពណ៌ស ឬប្រផេះមួយ។ គ្រាប់មានរាងទ្រវែង។



របាយ: វាដុះលូតលាស់នៅទាំងតំបន់ត្រូពិច និងតំបន់អាកាសធាតុបង្គួរ។ វាដុះលូតលាស់កាន់

តែល្អនៅក្នុងតំបន់កាន់តែស្ងួត។ វាមិនអាចធន់នឹងការជាំទឹកទេ។ វាមិនស័ក្តិសមនឹងតំបន់

ទំនាបត្រូពិចសើមទេ។ វាត្រូវការការដាំប្រាំងយ៉ាងល្អមួយសម្រាប់ស្ងួត។ វាធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត។

វាអាចធន់នឹងខ្យល់ និងជាតិអំបិលខ្លះៗ។ សីតុណ្ហភាពខ្ពស់អាចនាំឱ្យវាចេញគ្រាប់មិនល្អ។

វាដុះល្អបំផុតក្នុងតំបន់ដែលមានសីតុណ្ហភាពចន្លោះ 17 - 20°C ជាមធ្យម។ នៅអេក្វាទ័រ

វាអាចដុះលូតលាស់នៅរយៈកម្ពស់ 1,600 - 2,000 ម ប៉ុន្តែទូទៅបំផុតនៅក្នុងតំបន់ផ្សេងទៀត

វាដុះលូតលាស់ក្រោមរយៈកម្ពស់ 900 ម។ ប៉េហាស់ដីចន្លោះ 5 - 8 គឺស័ក្តិសម។

វាអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតហែង។

ការប្រើប្រាស់: ត្រួយខ្ចី និងស្លឹកគឺអាចទទួលបាននៅពេលចម្អិនឆ្អិន ឬនៅ។ វាអាច

ទទួលបានជាមួយនឹងទឹកស៊ីអ៊ីវបាន។ គ្រាប់ត្រូវបានបកសំបកចេញ រួចលីង។ វាគឺអាចទទួល

បានជាអាហារសម្រន់។ វាក៏ត្រូវបានប្រើនៅក្នុងសម្លប្រភេទ chutneys ផងដែរ។ ប្រេងចេញពីគ្រាប់ត្រូវបាន

ប្រើនៅក្នុងការចម្អិន និងជាប្រេងញ៉ាំ។ ប្រេងនេះអាចទទួលបានតាមរយៈការ
ស្វោរគ្រាប់ដើម្បីឱ្យប្រេងអណ្តែកមកលើ។ ស្រទាប់អាចទទួលបានស្លឹកត្រូវបាន
ប្រើសម្រាប់បន្ថែមពណ៌អាហារ។ វាអាចផ្តល់នូវពណ៌ក្រហម ឬពណ៌លឿង។ ស្រទាប់ល្វីងបន្តិច
អាចត្រូវបានឆ្អិនជាមួយនឹងអង្ក។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ រងគ្រាប់គឺត្រូវមានចាំបាច់ ហើយគ្រាប់ត្រូវបានបាច ឬខ្នង។
យកល្អបំផុត វាត្រូវបានសាបព្រោះប្រហែលជម្រៅ 2 - 3 ស.ម។ គ្រាប់ចេញពន្លកនៅក្នុង 4 - 7 ថ្ងៃ
ហើយសីតុណ្ហភាពដី 15°C គឺល្អបំផុត។ ដើមត្រូវបានវាត់ត្រួយ
ភ្លាមៗនៅពេលចេញត្រួយដំបូងដើម្បីបង្កើនចំនួនផ្កា។ ដាំចន្លោះពីគ្នា 15 - 30 ស.ម គឺស័ក្តិសម។
ចន្លោះកាន់តែធំផ្តល់នូវផ្កាកាន់តែច្រើនក្នុងមួយដើម ហើយចន្លោះកាន់តែតូចផ្តល់
ទិន្នផលកាន់តែខ្ពស់ក្នុងមួយតំបន់។ បរិមាណគ្រាប់ 20 - 30 គ.ក្រ ក្នុងមួយហិកតាគឺចាំបាច់។
ដំណាំឆ្លើយតបនឹងដី ប្រសិនបើមានសំណើមគ្រប់គ្រាន់។ នៅក្នុងធាតុអាកាសស្ងួត ការប្រមូល
ផលនៅពេលព្រឹក ឬពេលល្ងាចដែលមានសំណើមច្រើនជួយបង្ការការជ្រុះគ្រាប់។ ដំណាំត្រូវបានដក
និងគ្រាប់ត្រូវបានសម្រាប់ពីរបីថ្ងៃមុននឹងប្រឡេះយកគ្រាប់។

ផលិតកម្ម: ដំណាំត្រូវការរយៈពេល 120 ថ្ងៃ ដើម្បីប្រមូលផល។ គ្រាប់អាចប្រមូលផលបានប្រហែល 35 - 40
ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចេញផ្កាអស់។ ដំណាំត្រូវបានប្រមូលផលនៅពេលស្លឹកបែរជាមានពណ៌ត្នោត។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានទានបាន 100 g

ផ្ទៃកទទួលបានទាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ក្តិសម mg
គ្រាប់	5.6	2163	16.2	5	0	4.9	5.5

ភាសាអង់គ្លេស: សណ្តែកបាយ

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Vigna radiata*

អំបូរ: FABACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមសណ្តែកមានរាងដូចត្រង់ទៅលើដែលអាចមានកម្ពស់ 1 ម។ វាបែកមែកច្រើន។ ស្លឹកមានកូនស្លឹកតូចៗ 3 ពណ៌បៃតងចាស់ និងដុះនៅលើទងស្លឹកវែង។ វាមានរាងពងក្រពើនៅគល់ស្លឹក។ ផ្កាតូចមានពណ៌លឿងស្លេក។ វាចេញជាចង្កោម 10 - 20 នៅចុងទងផ្កាវែងមានរាង។ ផ្លែត្រង់មានពណ៌ខ្មៅ។ វាមិនមានចំពុះស្រួចទេ។ ផ្លែមាន គ្រាប់ 10 - 20 ដែលជាធម្មតាមានពណ៌បៃតង ឬពណ៌លឿងរាងទឹកមាស។ វាតូចជាង black gram។ សណ្តែកអាចមានពណ៌ខ្មៅ។ វាមានកន្លងគ្រាប់ពណ៌សរលោង។ វាមាន 2,000 ប្រភេទ។



របាយ: ដំណាំតំបន់ត្រូពិច និងអនុតំបន់ត្រូពិច។ ដំណាំនេះដុះលូតលាស់ចាប់ពីកម្រិតនីវ៉ូសមុទ្រ រហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 2000 ម នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ វាធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត ប៉ុន្តែមិនអាចធន់នឹងភាពជាំទឹក។ ដំណាំនេះត្រូវខូចដោយសារ អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាមិនអាចធន់នឹងជាតិអំបិលទេ។ ទឹកភ្លៀងនៅពេលចេញផ្កានឹងធ្វើឱ្យមានការខូចខាត។ វាត្រូវការដីជ្រៅ។ មានប្រភេទត្រូវការថ្ងៃខ្លី និងថ្ងៃវែង។ វាអាចដុះលូតលាស់នៅកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពប្រចាំឆ្នាំចន្លោះពី 8 - 28°C។ វាអាចធន់នឹងកម្រិតប៉េហាស់ពី 4.3 - 8.1។ វាស័ក្តិសមនឹងអាកាសធាតុស្ងួត និងអាចដុះលូតលាស់នៅក្នុងកន្លែងស្ងួតបែង។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 10 - 11។

ការប្រើប្រាស់: គ្រាប់គឺអាចទទួលទានបានទុំ ឆៅ ឬលីង។ វាត្រូវបានបន្ថែមទៅក្នុងសម្ល និងសម្លរម្ងាស់។ វាក៏ត្រូវបានបំបៅមេធ្វើជាស្រាផងដែរ។ ផ្លែខ្លី និងស្លឹកខ្លីអាចទទួលទានបាន។ គ្រាប់អាចចេញពន្លកជាសណ្តែកបណ្តុះ និងប្រើនៅក្នុងញាំ និងអាហារឆាគ្រឿង។ គ្រាប់ត្រូវបានកិន និងប្រើសម្រាប់ធ្វើម្សៅគុយទាវ។

ការដាំដុះ: ដំណាំដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ នៅក្នុងតំបន់ខ្លះ គ្រាប់ទាំងនេះត្រូវបានបាច រីងក្នុងកន្លែងតូចជាធម្មតា គ្រាប់ 2 - 3 គ្រាប់ ត្រូវបានសាបទៅក្នុងរណ្តៅចន្លោះ 50 - 60 ស.ម ពីគ្នា។

បរិមាណគ្រាប់ 6 - 22 គ.ក្រ ក្នុងមួយហិកតា ត្រូវបានប្រើនៅក្នុងទីតាំងខុសៗគ្នា។ ជាធម្មតា វាត្រូវការជីផ្លូវដើម្បីមានការដុះលូតលាស់ពេញលេញ។ គ្រាប់ចេញពន្លកនៅក្នុងរយៈពេល 3 - 5 ថ្ងៃ។

ផលិតកម្ម: ផ្លែបៃតងគឺអាចទទួលបានបន្ទាប់ពីប្រហែល 2 ខែ ហើយផ្លែទំអាចត្រូវការ 1 - 2 ខែបន្ថែមទៀត។ ពេលសណ្តែកទុំ ដំណាំទាំងមូលត្រូវបានប្រមូលផល និងសម្អាតមុននឹងប្រឡេះយកគ្រាប់។ ទិន្នផលគ្រាប់ជាទូទៅមាន 450 - 560 គ.ក្រ/ហិកតា។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានទានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលទានបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μ g	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់	11.0	1432	22.9	55	4	7.1	-
គ្រាប់ (ផ្លិន)	-	439	7.0	2.4	1.0	1.4	-
គ្រាប់ (បណ្តុះ)	90.4	126	3.0	2	13.2	0.9	0.4

គ្រាប់ គិណជាតិ និងអាហារផ្សេងទៀត

ភាសាអង់គ្លេស: ដើមឆ័ត្រ (Coastal almond)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ: *Terminalia catappa*

អំបូរ: COMBRETACEAE

សេចក្តីបរិយាយ: ដើមធំមានកម្ពស់រហូតដល់ 25 - 40 ម។

វាមានរុក្ខជ្រូះស្លឹក។ គល់អាចត្រង់ ឬរមួល។

អាចមានគល់រឹងរហូតកម្ពស់ដល់ 3 ម។ មែកផ្អែក និង

មានរាងជាថ្នាក់ៗ។ ស្លឹកវែង រលោង និងភ្លឺ មានចុងស្រួច

និងគល់មូល។ ស្លឹកច្រើនដុះនៅក្បែរចុងមែក។ ស្លឹកអាចមាន



បណ្តោយ 17 - 29 ស.ម និងទទឹង 10 - 15 ស.ម។

ស្លឹកខ្លីមានឆាមទន់។ ស្លឹកប្រៃពណ៌ក្រហម និងជ្រូះពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

ផ្កាមានពណ៌សរាងបែតងចេញជាស្មៅនៅចុងមែក។ ផ្កាខាងក្រោមនៅលើស្មៅគឺផ្កាញី

ហើយផ្កាផ្សេងទៀតគឺផ្កាឈ្មោល។ ផ្លែមានបណ្តោយប្រហែល 6 ស.ម និងទទឹង 3 - 4 ស.ម ក្រាស់

និងសំប៉ែត មានមាត់បំពង់ (flange) នៅជុំវិញគែម។ ផ្លែមានពណ៌បៃតង និងប្រៃជាពណ៌ក្រហមនៅពេលទុំ។

សាច់ផ្លែអាចទទួលទានបាន។

របាយ: វាដុះលូតលាស់នៅលើឆ្នេរនៅក្នុងស្ទើរតែគ្រប់ប្រទេសតំបន់ត្រូពិចទាំងអស់ក្នុងពិភពលោក

រាប់បញ្ចូលទាំង កោះ Solomon។ វាជាដំណាំតំបន់ត្រូពិច និងពេលខ្លះដាំជាដើមឈើម្តប់។

ដំណាំនេះដុះជាទូទៅនៅក្នុងតំបន់ដីទំនាប ជាពិសេស នៅលើឆ្នេរខ្សាច់ ឬឆ្នេរថ្ម។

គ្រាប់ត្រូវបានរីករាលដាលតាមរយៈសត្វប្រចៀវ និងទឹកសមុទ្រ ក៏ដូចជាដាំដោយមនុស្ស។ ជាទូទៅ

វាក៏មាននៅតាមបណ្តោយផ្លូវក្នុងទីក្រុងតំបន់ឆ្នេរផងដែរ។ វាដុះលូតលាស់ចាប់ពី

កម្រិតនីវ៉ូសមុទ្ររហូតដល់រយៈកម្ពស់ប្រហែល 800 ម។ ដំណាំងាយរងផលប៉ះពាល់ពី

អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ វាអាចធន់នឹងអាកាសធាតុរាំងស្ងួត។ វាស័ក្តិសមសម្រាប់តំបន់ដីរឹង 11 - 12។

ការប្រើប្រាស់: សាច់របស់ផ្លែអាចទទួលទាននៅបាន។ ប្រេងអាចទទួលទានបានក៏អាចចម្រាញ់ផងដែរ។

ការដាំដុះ: ដំណាំអាចដុះលូតលាស់ចេញពីគ្រាប់។ គ្រាប់អាចរក្សាទុកស្ថិតរយៈពេលមួយឆ្នាំឡើងទៅ។

គ្រាប់ចេញពន្លកដោយសេរី ហើយគ្រាប់ភាគច្រើនដុះលូតលាស់។ សត្វល្អិតអាច

បង្កការខូចខាតខ្លាំងដល់ស្លឹករបស់កូនដែលនៅខ្ចី។

ផលិតកម្ម: វាជាដំណាំលូតលាស់លឿន។ ទិន្នផលគ្រាប់ប្រែប្រួលតាមរដូវកាល។

គុណតម្លៃស្បៀងអាហារ: ក្នុងបរិមាណដែលអាចទទួលបានបាន 100 g

ផ្នែកទទួលបាន	សំណើម %	ថាមពល kJ	ប្រូតេអ៊ីន g	proVit A μg	proVit C mg	ដែក mg	ស័ង្កសី mg
គ្រាប់ (ថ្មី)	31	1810	15.9	-	4	4.6	4.9
គ្រាប់ (ស្ងួត)	4.2	2987	20.0	-	2	6.3	8.8

គុណតម្លៃអាហារូបត្ថម្ភរបស់ដំណាំទទួលបាន

អំបូរ	ឈ្មោះរុក្ខសាស្ត្រ	ឈ្មោះទូទៅ	ផ្នែកទទួលបានបាន	សំណើម	ថាមពល	ប្រូតេអ៊ីន	proVit A	proVit C	ដែក	ស័ក្តសី	ទំព័រ
AMARANTHACEAE	<i>Amaranthus hybridus</i>	ផ្កាបៃតង	ស្លឹក	87.4	189	4.9	-	108	5.7	-	53
AMARANTHACEAE	<i>Amaranthus tricolor</i>	ផ្កាចិន	ស្លឹក	91.7	96	2.5	292	43.3	2.3	0.9	54
ANACARDIACEAE	<i>Anacardium occidentale</i>	ស្វាយចន្ទី	គ្រាប់	4.0	2478	17.5	-	-	2.8	4.8	94
ANACARDIACEAE	<i>Mangifera indica</i>	ស្វាយ	ផ្លែ	83	253	0.5	54	30	0.5	0.04	87
APIACEAE	<i>Daucus carota subsp. sativus</i>	ការ៉ុត	មើម (ឆៅ)	89.9	180	1.0	835	6.0	0.6	0.4	70
ARACEAE	<i>Amorphophallus paeonifolius var. campanulatus</i>	ដំឡូងទាល់	មើម	78.0	340	2.0	0	6.0	2.4	1.1	21
ARACEAE	<i>Colocasia esculenta</i>	ត្រាវ	មើម	66.8	1231	1.96	3.0	5.0	0.68	3.2	28
ASTERACEAE	<i>Carthamus tinctorius</i>	ស្បែងរៀង	គ្រាប់	5.6	2163	16.18	5	0	4.9	5.5	98
BASELLACEAE	<i>Basella alba</i>	ស្លឹកណាចតណ្ហា	ស្លឹក	85.0	202	5.0	56	100	4.0	-	48
BRASSICACEAE	<i>Brassica oleracea var. acephala</i>	ខាត់ណា	ស្លឹក (ឆៅ)	84.0	210	3.3	70	120	1.7	0.3	50
BRASSICACEAE	<i>Brassica oleracea var. alboglabra</i>	ខាត់ណាចិន	ផ្កា (ឆ្អិន)	93.5	92	1.1	164	28.2	0.6	0.4	62
BROMELIACEAE	<i>Ananas comosus</i>	ម្នាស់	ផ្លែ	84.3	194	0.5	60	25	0.4	0.1	82

CLEOMACEAE	<i>Cleome gynandra</i>	មមាញ	ស្លឹក	86.6	142	4.8	-	26	6.0	-	60
CLUSIACEAE	<i>Garcinia mangostana</i>	មង្គុត	គ្រាប់	81.3	299	0.6	-	2.7	0.4	-	76
COMBRETACEAE	<i>Terminalia catappa</i>	ដើមឆ័ត្រ	គ្រាប់ (ស្លូត)	4.2	2987	20	-	2	6.3	8.8	102
CONVOLVULACEAE	<i>Ipomoea aquatica</i>	ត្រកួន	ស្លឹក (ស្លោវ)	92.9	84	2.1	520	16.0	1.3	0.2	56
CONVOLVULACEAE	<i>Ipomoea batatas</i>	ដំឡូងជ្វា	មើម (ដុត)	72.9	431	1.7	961	24.6	0.5	0.3	23
CUCURBITACEAE	<i>Benincasa hispida</i>	ត្រឡាច	ផ្លែ	92.0	118	0.7	0	15.0	0.6	0.6	64
CUCURBITACEAE	<i>Citrullus lanatus</i>	ឪឡឹក	គ្រាប់	5.1	2330	28.3	0	0	7.3	10.2	85
CUCURBITACEAE	<i>Cucurbita moschata</i>	ល្ពៅ	គ្រាប់	5.5	2331	23.4	-	-	2.8	-	72
CUCURBITACEAE	<i>Langenaria siceraria</i>	ឃ្លោក	ស្លឹក	83.0	180	4.4	66	-	7.4	-	68
DIOSCOREACEAE	<i>Dioscorea bulbifera</i>	ដំឡូងស្កម្ក	មើម	70.8	357	2.7	-	78.0	3.1	2.4	26
DURIONACEAE	<i>Durio zibethinus</i>	ធ្នូឆន	ផ្លែ	61.1	602	2.5	5	24.0	0.7	0.3	74
EUPHORBIACEAE	<i>Manihot esculenta</i>	ដំឡូងមី	មើម	62.8	625	1.4	30	15.0	0.23	0.48	18
FABACEAE	<i>Acacia farnesiana</i>	អាកាស្យាផ្អែម	គ្រាប់ (ស្លូត)	8.1	1522	36.6	-	-	6.0	0.6	46
FABACEAE	<i>Arachis hypogaea</i>	សណ្តែកដី	គ្រាប់ (ស្លូត)	4.5	2364	24.3	-	-	2.0	3.0	92
FABACEAE	<i>Cajanus cajan</i>	សណ្តែកអប្បែង	គ្រាប់	10.0	1449	19.5	55	-	15.0	-	32

FABACEAE	<i>Canavalia ensiformis</i>	សណ្តែកទេស	គ្រាប់	10.0	1423	20.4	160	-	4.9	-	34
FABACEAE	<i>Glycine max</i>	សណ្តែកសៀង	គ្រាប់	9.0	1701	33.7	55	-	6.1	-	38
FABACEAE	<i>Pisum sativum</i>	សណ្តែកបារាំង	គ្រាប់ (ឆៅ)	78.5	283	5.8	300	25.0	1.9	0.7	40
FABACEAE	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	ប្រពាយ	ស្លឹក	95.0	197	5.0	809	30	6.2	1.3	42
FABACEAE	<i>Vigna radiata</i>	សណ្តែកបាយ	គ្រាប់	11.0	1432	22.9	55	4	7.1	-	100
FABACEAE	<i>Vigna subterranea</i>	សណ្តែកដី Bambara	គ្រាប់	7.3-	1572	18.4	-	-	4.6	2.2	44
FABACEAE	<i>Vigna unguiculata subsp. sesquipedalis</i>	សណ្តែកច្រៀង	គ្រាប់ចាស់ (ឆៅ)	8.4	1453	24.3	18.5	1.6	8.61	3.5	36
MALVACEAE	<i>Abelmoschus esculentus</i>	ពោតបារាំង	ផ្លែថ្មី	88.0	151	2.1	185	47.0	1.2	-	58
MORINGACEAE	<i>Moringa oleifera</i>	ម្រ័	ស្លឹក	76.4	302	5.0	197	165	3.6	-	51
MUSACEAE	<i>Musa sp (A &/or B genome) cv.</i>	ចេក	ផ្លែ	65.3	510	2.0	113	18.4	0.6	0.1	90
PEDALIACEAE	<i>Sesamum indicum</i>	ល្ង	គ្រាប់	4.7	2397	17.7	1	0	14.6	7.8	96
POACEAE	<i>Oryza sativa</i>	ស្រូវ	គ្រាប់ (សម្រួប)	13.5	1480	7.6	-	-	2.8	-	16
SAPINDACEAE	<i>Nephelium lappaceum</i>	សាវម៉ាវ	ផ្លែ	82.0	271	1.0	0	53.0	1.9	0.1	80
SAPOTACEAE	<i>Manilkara zapota</i>	ល្អិត	ផ្លែ	74.0	361	0.5	10	12.0	0.7	0.1	78
SOLANACEAE	<i>Solanum melongena</i>	ត្រប់សណ្តាយ	ផ្លែ (ថ្មី)	93.4	62	0.7	50	5.0	0.4	0.3	66



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org

