

ดอกไม้ไทยที่รับประทานได้: การจำแนกกลุ่มของดอกไม้ที่รับประทานได้

Edible Thai Flowers: Classification of Edible Thai Flowers

อ. ดร. ภญ. อรภา สกุลพานิชย์

สาขาวิชาศึกษาสตรีและสังคม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ดอกไม้เปรียบเสมือนเป็นเครื่องประดับจากธรรมชาติช่วยประดับประดาสีของ สถานที่หรือแม้แต่คนให้มีความสวยงาม แลดูแล้วรู้สึกเพลินตา สุขใจด้วยมีสีสรรสวยงาม บางชนิดมีรูปทรงน่ารัก บางชนิดมีกลิ่นหอม ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพันธุ์พืชและมีวัฒนธรรมการกินอันเป็นเอกลักษณ์ จึงไม่แปลกที่มีการนำดอกไม้มาปรุงอาหารเป็นวัตถุดิบในอาหารคาว อาหารหวาน เครื่องดื่มหรือนำมาประดับบนสำรับข้าวเพื่อให้เกิดความสวยงามและเพิ่มกลิ่นหอม

ปัจจุบันมีคนนิยมน้ำดอกไม้มากตามแต่จานอาหารหรือนำประ glob อบอาหารมากขึ้นเพื่อดึงดูดผู้บริโภคและเพิ่มยอดขาย ดอกไม้ที่นำมาปรุงเป็นอาหารหรือประดับอาหารนั้นต้องเป็นดอกไม้ที่รับประทานได้ แต่เมื่อดอกไม้บางชนิดที่ไม่สามารถนำมารับประทานได้เนื่องจากมีสารพฤกษ์เคมีที่ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจนก่อให้เกิดอาการพิษทำให้ไม่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค ประกอบกับแต่ละคนมีความไวต่อสารพฤกษ์เคมีที่แตกต่างกัน ดังนั้น ในบทความนึกถ่องถึงดอกไม้ไทย หรือดอกไม้ท้องถิ่นในประเทศไทยที่มีประวัตินำมาทำเป็นอาหารและมีรายงานว่านำมาประ glob อบเป็นอาหารได้ จากการสืบค้นข้อมูลทำให้แบ่งดอกไม้ที่รับประทานได้ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ คือ

กลุ่มที่ 1 ดอกไม้ที่มีประวัตินำมาปรุงเป็นอาหารและ glob อบในตำราอาหารรวมทั้งสืบท่าทาง กันทั่วไปในบ้านหรือชุมชนท้องถิ่น ดอกไม้ในกลุ่มนี้มักเป็นส่วนดอกของผักพื้นบ้านหรือผักสวนครัว เช่น ดอกฟักทอง ดอกส้มสีเขียว ดอกช่อนกลิ่น ดอกโศก ดอกกระโดน โสนหรือโสนกินดอก ดอกสะเดา ดอกมะรุม ดอกกระเจียวแดง ดอกข่า ดอกกระเทียม ดอกอัญชัน เกสรชมพูส่าหรอกหรือเกสรชมพูม่าเหมียว เป็นต้น การรับประทานดอกไม้กลุ่มนี้สามารถรับประทานแบบสด หรือผ่านวิธีการปรุงอย่างง่าย ได้แก่ ลวก นึ่ง ต้ม แกง ผัด หยอด ก็สามารถรับประทานได้แล้ว ตัวอย่างดอกไม้อื่นๆ ที่จดอยู่ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ข้าวสารดอกเล็ก ดอกมีลักษณะคล้ายดอกขจร มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ดอกอ่อนหรือดอกตูมนำมาลวกรับประทานกับน้ำพริก ดอกทีบานแล้วสามารถนำมาปรุงเป็นแกงส้มหรือผัด แต่ห้ามรับประทานส่วนเมล็ด เพราะในเมล็ดมีสารก่อให้เกิดพิษ

ผักหัวน้ำหรือกระหล่ำปลี ดอกมีรสมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเก็บในหน้าฝน นำดอกมาต้มปรุงเป็นแกง ร่วมกับผักชนิดอื่น ดอกมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและมีสรรคุณลดอาการอักเสบ (Das et al., 2017) ชาวอินเดียนิยมรับประทาน ดอกเป็นอาหารในฤดูร้อนแต่ห้ามรับประทานส่วนใบเนื่องจากมีพิษ

ดอกพะยอมมีกลิ่นหอม รับประทานได้ทั้งดอกสดหรือนำมาลวกรับประทานคู่กับน้ำพริกหรือนำมาปรุงเป็นยำดอกพะยอม พล่าดอกพะยอม

คงแคนหรือค้อนหมาขาวหรือพร้าวพันคำ นิยมรับประทานดอกอ่อนที่ปรุงสุก เช่น นึ่ง ผัด ส่วนดอกอ่อน สดนี้สามารถรับประทานได้แต่ไม่เป็นที่นิยม

นางแลวหรือลิงล่าว ดอกมีรสหวานอมขมเล็กน้อย นิยมนำดอกไปประกอบหรือต้มรับประทานกับน้ำพริกหรือปรุงเป็นแกงหรือนำมาปรุงเป็นอาหารสด

มะลิเป็นวัตถุดิบคู่อาหารไทยและขนมไทยมาช้านาน ดอกใช้ลอยน้ำเพื่อให้น้ำมีกลิ่นหอม หรือตกแต่งอาหาร ดอกมีน้ำมันหอมระเหย สารกลุ่มคุมาრิน สารประกอบฟีโนลิก สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ สารกลุ่มชาโ坪นิน (Kunhachan et al., 2012)

กลีบดอกสีเข้มพูของบัวหลวงนิยมนำมารับประทานเป็นเมี่ยงคำหรือนำมากังกับน้ำร้อนเป็นชาซง ดอกพับสารฟลาโวนอล (flavonols) ฟลาโวน (flavones) และสารแอนโทไซยานิน (anthocyanins) (Limwachiranon *et al.*, 2018)

กุหลาบ เช่น กุหลาบมอญ กุหลาบหนู กุหลาบแดงจีนหรือสุนหนูเป็นดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมนิยมนำดอกแห้งไปชงกับน้ำร้อนเป็นชาซงหรือทำเป็นเครื่องดื่ม กลีบดอกสดนำไปตกแต่งอาหารหรืองานอาหารและสามารถรับประทานได้หรือนำไปปัชบุปเปงทอด หรือนำไปทำเป็นยำ หรือของหวาน ไส้ขันม แมม แต่มีข้อควรระวัง คือ ต้องปราศจากสารกำจัดแมลง

ช่อดอกหรือดอกผักตบชวานำมารวบก่อนรับประทาน ดอกพับสารแอนโทไซยานิน (Toki *et al.*, 2004) ข้อควรระวัง คือ ต้องเก็บจากแหล่งน้ำที่สะอาดปราศจากเชื้อร็อกและปราศจากการปนเปื้อนโลหะหนัก (Kaisoon *et al.*, 2012)

ช่อดอกของกล้วยน้ำว้าหรือปลีกล้วยน้ำว้าอุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นและการดูดซึมน้ำที่จำเป็น กรดไขมันชนิดไม่อิมตัวและกรดไขมันชนิดอิมตัว ไฟเบอร์ วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ แต่มีปริมาณไขมันต่ำ ช่อดอกมีไฟโตสเตอรอลไตรเทอร์ปีโนอยด์ (Lau *et al.*, 2020)

หญ้ากันจ้ำขาวหรือปืนกโน้มีรสหวานอมเล็กน้อย กลิ่นหอมอ่อนๆ สามารถนำมาประดับอาหารและงานอาหารใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารคนและสัตว์ได้ ดอกพับสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Cortés-Rojas *et al.*, 2013)

ตalaปัตรฤกษ์หรือผักคันจอมีสารอาหารประเภทโปรตีน วิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียม ไฟเบอร์ และมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์และสารประกอบฟินอลิกซี่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ผักชนิดนี้ขึ้นตามแหล่งน้ำ ดังนั้น ต้องเก็บจากแหล่งน้ำที่สะอาดและปราศจากการปนเปื้อนโลหะหนักเนื่องจากมีรายงานว่า พืชชนิดนี้สามารถดูดซับโลหะหนักในแหล่งน้ำและสะสมในเนื้อเยื่อพืช

ดอกตัวหรือแต้มมีรสเปรี้ยวอมฝาด ดอกสตรีรับประทานได้คู่กับส้มตำ ลาบ น้ำตก น้ำพริก แจ่ว หรือนำไปคลุกใส่แกง เช่น ต้มปลาใส่ดอกตัว แกงไข่มดแดงใส่ดอกตัว

ดอกจีกุกแกะกาบดอกที่มีสีแดงออกแล้วสามารถรับประทานสดได้ รสเย็น หวาน มีกลิ่นหอม

อัญชันมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ที่น่าสนใจ คือ สารประกอบฟินอลิกและสารแอนโทไซยานิน ในอันซุยสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่มีหน้าที่ย่อยคาร์บไฮเดรต (carbohydrate digestive enzyme) ซึ่งสารแอนโทไซยานินทำอันตรายร้ายกับโครงสร้างของแป้งทำให้แป้งถูกย่อยเป็นน้ำตาลกลูโคสได้ยากขึ้น วิธีการเตรียมข้าวหุงกับน้ำอัญชันทำได้โดยนำอันซุยแห้งหนัก 2.50 กรัม ต้มกับน้ำ 100 มิลลิลิตร ที่อุณหภูมิ 90-95 องศาเซลเซียสนาน 30 นาที กรองแล้วนำไปหุงกับข้าว (Chusak *et al.*, 2019)



รูปที่ 1 ดอกเบญจรงค์ที่สีเขียวอ่อนแซบทวีคำลีดหวานมีหลาดสี เช่น สีม่วง สีขาว ดอกพับสารกลุ่มฟลาโวนไอลโคไซด์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ทั้งดอกใบ ยอดอ่อน และก้านใบสามารถรับประทานได้ มีรสหวาน



รูปที่ 2 ดอกของจีกุกเย็นและมีกลิ่นหอมอ่อนๆ สามารถรับประทานสดได้หรือนำไปคลุกผัด แกง ในดอกมีวิตามินซี สารกลุ่มแพะหนานิน สารอินโนไซต์ฟอลเพนตัฟอสเฟต (inositol pentaphosphate) และสารอินโนไซต์ฟอลเพนตัฟอสเฟต (inositol hexaphosphate) ดอกมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (Teerarak *et al.*, 2018)



รูปที่ 3 โพลงทุเรียนหรือบากทีเรียก หมายถูกทุเรียนมีลักษณะคล้ายกระซัง นำเอามาขยี้ได้เสียสี白白 ข้อแนะนำในการเลือกหมายทุเรียนมาประกอบอาหาร คือ ต้องระวังสารกำจัดแมลง



รูปที่ 4 ดอกขี้มานาดหรือชื่อภาษาไทยว่าห่มเหลืองเล็บน้ำเงิน นำดอกสดวางบนสำรับกับข้าวหรือข้าวสุกใหม่ๆ ทำให้ข้าวมีกลิ่นหอมน่ารับประทานหรือนำไปคอกนலอยน้ำสำหรับข้าวแช่ แต่ห้ามรับประทานในเพาะชำไม่มีสารคาร์บิಡออกไซด์ (Wong and Chan, 2013)



รูปที่ 5 ดอกเงี้นภัยนานาชาติเป็นยอด หรืออกแต่งอาหารและงานอาหาร ดอกมีน้ำมันหอมระ夷ที่ประกอบด้วยสารกลุ่มไตรเทอร์พีน ได้แก่ Ursolic acid, oleanolic, lupeol และสารกลุ่มน้ำมันทรูร์พีน (Dontha et al., 2015)



รูปที่ 6 ช่อดอกผักกาดเล้งสามารถรับประทานได้หรือนำมาลวกรับประทานคู่กับน้ำพริกหรือนำมาย่างเป็นอาหารประเภทผัด แกง ข้อดอกและดอกใบพับสารเมือก (mucilages)



รูปที่ 7 ดอกแคนบานมีทั้งสีขาวและสีแดง มีรสขม ดอกนำมาราดาน น้ำด้ม แกง ก่อนรับประทานดอกแคนบานเด็ดเกรดออกเพื่อลดความขม ดอกมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ



รูปที่ 8 ดอกเข็มจั๊บหรือสามารถรับประทานดอกสดได้หรือนำไปลวกน้ำก่อนรับประทานได้



รูปที่ 9 ดอกอัญชันคั้นน้ำแล้วหุงกับข้าวทำให้เกิดสีหรือนำมาลวกเป็นเครื่องดื่ม ดอกสามารถรับประทานสดหรือนำมาลวกกับประทานบันน้ำพริกหรือนำมาปรุงเป็นอาหาร ดอกอัญชันมีหลายสีตั้งแต่สีขาว ชมพู พื้า น้ำเงิน วาງ



รูปที่ 10 แคนบานรับประทานกลีบดอกที่ร่วงจากต้น กลีบดอกมีรสขม



รูปที่ 11 ดาลปัตตรฤกษีหรือผักกันจองมีรากหวานและไข่เป็นผักสด จึงกับน้ำพริกหรือรับประทานกับลبان



รูปที่ 12 ช่อดอกอ่อนของช่อนกลิ่นมีรากหวาน ช่อดอกนำมาลวกรับประทานได้ทั้งสดและปรุงสุก เช่น พัด แกง หรือลวกรับประทานกับน้ำพริก



รูปที่ 13 ดอกดาหลานท่าสายสี เต็น สีเดด สีชมพู สีขาว ดอกมีรีสเปิด เล็กน้อยและมีกลิ่นหอม ข้อดอกอ่อนนำมาก็รับประทานกันน้ำพริก ก็หรือเผาเป็นส่วนประกอบในแกงผัด แกงกะทิ นำมาก็อยรับประทาน กับข้าวทำหรือนำมากินกับน้ำร้อนแล้วดื่ม



รูปที่ 14 ดอกพวงชมบูดี้สีชมพูและสีขาว ข้อดอกและดอก นำไปประดับอาหารหรือจานอาหาร หรือนำมารับประทาน เช่น ขุบมังงะทอด



รูปที่ 15 เกสรชนบทสายแรกหรือเกสรชนบูดี้ไว้ใช้สารสีแดงนำมายำ

กลุ่มที่ 2 ดอกไม้มีพิษไม่ควรรับประทานสด แต่สามารถนำมารับประทานได้ก็ต่อเมื่อผ่านกรรมวิธีกำจัดหรือลดปริมาณสารที่ก่อให้พิษออกไปก่อน ได้แก่ การดอง แข็งน้ำเกลือ ต้มแล้วเทน้ำทิ้งซึ่งต้องทำซ้ำหลายครั้ง ตัวอย่างเช่น ดอกอ่อนของกุ้นน้ำ ซึ่งต้องนำไปต้มหรือทำให้สุกก่อนนำไปรับประทานหรือนำดอกอ่อนขยำกับเกลือแล้วใส่น้ำชาข้าว ดองนาน 3-5 วัน จึงรับประทานได้ การทำให้สุกหรือการดองนั้นเป็นการกำจัดสารกลุ่มไซยาโนเจนิก ไกโลไซด์ (*cyanogenic glycosides*)

ดอกขี้เหล็กมีรสมัน ดอกมีสารประกอบฟีโนลิก สารกลุ่มแอนตราควิโนน ดอกมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (Kaisoon et al., 2011) ช่วยรบายน้ำ และช่วยให้นอนหลับ ดอกอ่อนนำมาปรุงเป็นอาหารได้ เช่น แกงดอกขี้เหล็ก การทำแกงขี้เหล็กนั้นให้นำใบและดอกไปต้มกับน้ำแล้วเทน้ำทิ้ง บีบน้ำออกจากใบและดอกขี้เหล็ก ทำอย่างนี้ซ้ำ 2-3 ครั้ง จึงนำไปและดอกขี้เหล็กไปแกงต่อไป ซึ่งการต้มขี้เหล็กกับน้ำนั้น ทำให้ความขมของขี้เหล็กลดลง จากรายงานการวิจัย พบร่วมกับขี้เหล็กที่ผ่านกระบวนการต้มกับน้ำ 2-3 ครั้ง มีปริมาณสารบาราคอล (barakol) และสารกลุ่มแอนตราควิโนนลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับใบและดอกสด ซึ่งสารบาราคอลเป็นสารที่ก่อให้เกิดพิษต่อตับ (Padumanonda and Gritsanapan, 2006; Sakulpanich and Gritsanapan, 2009)

กลุ่มที่ 3 ดอกไม้มีพิษและไม่ควรนำมาปรุงเป็นอาหารหรือตกแต่งอาหาร ได้แก่ ดอกยีโถ ดอกรำเพย ดอกเย้มปีนัง ดอกตีนเป็ดน้ำ ดอกชวนชม เนื่องจากดอกไม้เหล่านี้มีสารจำพวกคาร์ดิแอคไกโลไซด์ (*cardiac glycosides*) ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ ดอกลำโพง ดอกลำโพงกาลักษ์ ดอกดองดึง เป็นดอกไม้มีสารอัลคาลอยด์ (*alkaloids*) ถึงแม้ว่าดอกไม้ในกลุ่มนี้มีพิษแต่บางชนิดก็สามารถนำมาปรุงเป็นยาจากพืชสมุนไพรได้ เมื่อยูในมือผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร



รูปที่ 16 ดอกยีโถ



รูปที่ 17 ดอกดองดึง

*บทความนี้เป็นบทความทางวิชาการที่เขียนขึ้นโดยไม่มีผลประโยชน์ทางพาณิชย์ใดๆ

เอกสารอ้างอิง

ท่านผู้หญิง เปเลี่ยน ภัสกรวงศ์. ตำราแม่ครัวหัวป่าก. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ด้นฉบับ; 2557.

ภัตตาคารบ้านทุ่ง. เข้าได้ถึงจาก: <https://program.thaipbs.or.th/BanTung>

Chusak C, Ying JAY, Zhien JL, Pasukamonset P, Henry CJ, Ngamukote S, Adisakwattan S. Impact of *Clitoria ternatea* (butterfly pea) flower on in vitro starch digestibility, texture and sensory attributes of cooked rice using domestic cooking methods. *Food Chem* 2019; 295: 646–652.

Cortés-Rojas DF, Chagas-Paula DA, Costa FBD, Souza CRF, Oliveira WP. Bioactive compounds in *Bidens pilosa L.* populations: a key step in the standardization of phytopharmaceutical preparations. *Rev Bras Farmacogn Braz J Pharmacogn* 2013; 23(1): 28-35.

Das B, De A, Das M, Das S, Samanta A. A new exploration of *Dregea volubilis* flowers: focusing on antioxidant and antidiabetic properties. *S Afr J Bot* 2017; 109: 16–24.

Dontha S, Kamurthy H, Mantripragada B. Phytochemical and pharmacological profile of *Ixora*: a review. *IJPSR* 2015; 6(2): 567-584.

Kaisoon O, Siriamornpun S, Weerapreeyakul N, Meeso N. Phenolic compounds and antioxidant activities of edible flowers from Thailand. *J funct foods* 2011; 3: 88-99.

Kunhachan P, Banchonglikitkul C, Kajsongkram T, Khayungarnnawee A, Leelamanit W. Chemical composition, toxicity and vasodilatation effect of the flowers extract of *Jasminum sambac* (L.) Ait. “G. Duke of Tuscany”. *Evid-Based Compl Alt* 2012; 471312.

Lau BF, Kong KW, Leong KH, Sun J, Hee X, Wang Z, Mustafa MR, Ling TC, Ismaili A. Banana inflorescence: its bio-prospects as an ingredient for functional foods. *Trends Food Sci Technol* 2020; 97: 14–28.

Limwachiranon J, Huang H, Shi Z, Li L, Luo Z. Lotus flavonoids and phenolic acids: health promotion and safe consumption dosages. *Compr rev food sci food saf* 2018; 17: 458-471.

Padumanonda T and Gritsanapan W. Barakol contents in fresh and cooked *Senna siamea* leaves. *Southeast Asian J Trop Med Public Health* 2006; 37(2): 388-393.

Sakulpanich A and Gritsanapan W. Laxative anthrquinone contents in fresh and cooked *Senna siamea* leaves. *Southeast Asian J Trop Med Public Health* 2009; 40(4): 835-839.

Teerarak M, Changsawake K, Pilasombut K, Laosinwattana C. Antioxidant activities and heat stability of edible flowers of *Telosma minor* and *Sesbania javanica*. *J Herbs Spices Med Plants*. 2018; 24(1): 87-98.

Toki K, Saito N, Tsutsumi S, Tamura C, Shighihara A, Honda T. (Delphinidin 3-gentiosyl) (luteorin 7-glucosyl) malonate from the flowers of *Eichhornia crassipes*. *Heterocycles* 2004; 63(4): 899-902.

Wong SK and Chan EWC. Botany, uses, phytochemistry and pharmacology of Vallaris: A short review. *Pharmacogn J* 2013; 5(5): 242-246.