

อังกฤษ. (2567, มิถุนายน), 8 ไม้ดอกหอมกินได้ เพียงรู้จักวิธีกินที่เหมาะสม : บ้านและสวน : 116-117

ดอกไม้กินได้ หรือ Edible Flowers คือดอกไม้ที่สามารถนำมารับประทาน ประดับตกแต่งจาน เพิ่มรสชาติอาหารได้โดยปลอดภัย ไร้สารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ไม่ทำให้ระคายเคือง และไม่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย แต่รสชาติจะดีหรือไม่ มีกลิ่นหอมหรือเหม็น ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง สำหรับพรรณไม้ที่มีกลิ่นหอม ไม่เพียงใช้ปลูกประดับเพื่อความสวยงามและเพิ่มกลิ่นหอมในสวนเท่านั้น บางชนิดยังสามารถใช้ประโยชน์ด้านการบริโภคได้ด้วย โดยนำดอกมารับประทานดิบได้เหมือนผัก ใช้ปรุงอาหาร และนำกลิ่นหอม ๆ มาใช้ประกอบในเมนูต่างๆ ได้อย่างน่าทึ่ง แม้หลายชนิดไม่ได้มีถิ่นกำเนิดในเมืองไทย แต่ก็มีปลูกเลี้ยงในบ้าน

มะลิ, Jasmine ดอกมีรสหวานอมขม หอมเย็น คนไทย นิยมนำดอกมะลิลาและมะลิซ้อนมาลอยน้ำหรืออบในน้ำต้มสุก เพื่อให้มีกลิ่นหอมได้เป็นน้ำดอกไม้สำหรับการทำขนมไทย หรือใช้อบขนม

กระดังงาสงขลา, Fragrant Cananga ดอกสีเหลือง มีรสขม หอม ดอกที่บานเต็มทีนำมาลนไฟให้ร้อนจนมีกลิ่นหอม ใช้ทำน้ำดอกไม้หอม เป็นส่วนผสมในขนมและข้าวแช่

ขมनाด, ดอกข้าวใหม่, Bread Flower ดอกออกเป็นช่อกระจุกคล้ายรูประฆังคว่ำ มีกลิ่นหอมคล้าย ข้าวใหม่ผสมใบเตย นิยมปลูกแล้ววางบนข้าวสุกใหม่ ๆ ทำให้ข้าวมีกลิ่นหอม หรือนำดอกมาลอยน้ำใช้เป็นส่วนผสมในข้าวแช่

เล็บมือนาง, Drunken Sallor, Rangoon Creeper ดอกออกเป็นช่อ มีทั้งดอกชั้นเดียวและดอกซ้อนดอกเริ่มบานสีขาวถึงชมพูอ่อน ดอกบานเต็มที่สีชมพูเข้ม ดอกสดมีรสจี๊ดมัน ใช้ตกแต่งจานอาหาร ขนมหวาน เครื่องดื่ม หรือชุบแป้งทอดกรอบ

พุดน้ำบุษย์, Golden Gardenia เมื่อเริ่มบานสีเหลือง ต่อมา เปลี่ยนเป็นสีเหลืองเข้ม บานนาน 1-2 วัน กลีบดอกไม้มีรสชาติ ใช้แต่งกลิ่นไป ขนมหวาน และเครื่องดื่ม

กุหลาบมอญ, ยี่สุ่น, Damask Rose ดอกสีชมพู กลิ่นหอมอบอวล มีรสฝาด ขมเล็กน้อย ใช้ตกแต่งอาหาร ปรุงอาหาร แป้งทอดกรอบ ยากุหลาบ แกงส้มกลีบกุหลาบ ใช้ทำซอส หรือของหวาน ดอกแห้งชงกับน้ำร้อนเป็นชาหรือทำเครื่องดื่ม

ชงโค, ชงโคฮอลแลนด์, Hong Kong Orchid Tree กลีบดอก 5 กลีบ สีชมพูอมม่วงเข้ม กลีบดอกมีรสหวานและหอมอ่อน ๆ นิยมใช้ตกแต่งเพิ่มสีสันในงานสลัด อาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่ม หรือใช้ทำชาดอกไม้สด

กรณิการ์, Night-blooming Jasmine : กลีบดอกสีขาว โคนก้านดอกสีส้มเชื่อมติดกันเป็นหลอด มีการ Nyctanthin ที่ให้สีเหลืองอมแดง ใช้แต่งสีอาหาร

บ้านและสวน



อรุณา ไตรหิรัญ. (2567, สิงหาคม), เก็บมะเขือเทศอย่างไรให้อยู่ได้นาน : บ้านและสวน : 106-107

เก็บมะเขือเทศแบบไหนถึงจะยืดเวลาความสดออกไปได้นานขึ้น การแช่ตู้เย็นไปทั้งผลแบบที่เคยทำ ใช้วิธีเก็บ มะเขือเทศที่เหมาะสมหรือเปล่า ครั้นนี้ “กินดีอยู่ดี” มีเคล็ดลับการเก็บมะเขือเทศมาฝากกันค่ะ โดยจะแบ่งการเก็บออกเป็น 3 ระยะตามช่วงเวลา คือ ระยะที่ 1 จะหยิบใช้ในเร็วๆ นี้ ยืดความสดออกไปได้เป็นหลักสัปดาห์ ระยะที่ 2 ยืดความสดของมะเขือเทศออกไปได้เป็นหลักเดือน และระยะสุดท้าย เป็นวิธีการเก็บมะเขือเทศให้อยู่ได้นานเป็นหลักปีเลยคะ จะมีขั้นตอนการเก็บอย่างไรบ้าง

วิธีการเก็บระยะที่ 1 จะหยิบมาใช้ในงานในเร็วๆ นี้

1. เด็ดขั้วของมะเขือเทศออก เพราะตรงขั้วนี้แหละจะทำให้มะเขือเทศเน่าง่าย
2. ใช้เทปใสแปะที่ขั้ว เป็นการป้องกันการระเหย ของน้ำหล่อเลี้ยงด้านใน
3. หากกระจาดที่ระบายอากาศได้ดี กว่าหน้า มะเขือเทศลง เรียงไว้ไม่ให้ซ้อนกัน เลือกเก็บในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่โดนแดดโดยตรง ไม่จำเป็นต้องนำเข้าสู่เย็น วิธีนี้สามารถเก็บเอเทศได้นานเป็นสัปดาห์

วิธีการเก็บระยะที่ 2 เก็บไว้ได้นานหลักเดือน

1. ได้มะเขือเทศมาเด็ดขั้วและใบเลี้ยงทิ้งจากนั้นเตรียมน้ำสะอาดใส่เบกกิ้งโซดา 1 ส่วน ต่อน้ำเปล่า 10 ส่วนแล้วละลายน้ำ
2. แช่มะเขือเทศผสมเบกกิ้งโซดา 15 นาที
3. ครบเวลาแล้วนำขึ้น เช็ดให้แห้งอย่างเบามือ ตากลมไว้ให้แห้งสนิท
4. เมื่อมะเขือเทศแห้งดีแล้วห่อด้วยกระดาษที่สำหรับทำครัวให้มิดลูก เก็บใส่กล่องพลาสติก แล้วนำไปแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาได้เลย

วิธีการเก็บระยะที่ 3 เก็บไว้ได้นานเป็นหลักปี

1. เด็ดขั้วมะเขือเทศออกและทำความสะอาด ด้วยการแช่เบกกิ้งโซดาเหมือนการเก็บระยะที่ 1 แต่เปลี่ยนจากการห่อกระดาษทึบเป็นใช้ฟิล์มถนอมอาหารห่อให้มิดลูกแทน
2. นำใส่กล่องพลาสติก เรียงไม่ให้ทับซ้อนกัน แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซ วิธีการเก็บแบบนี้จะทำให้เก็บมะเขือเทศออกไปได้นานเป็นปี หากจะนำออกมาใช้งานให้ใช้มีดกรีดเบา ๆ ที่ก้นเป็นรูปกากบาท ตังหม้อให้สุกเดือดแล้วนำลงไปลวก ตักขึ้นมาแช่น้ำเย็น ก็สามารถนำไปปรุงต่อได้ ซึ่งวิธีนี้เหมาะกับ การนำมะเขือเทศไปปรุงเป็นซอ ทำซूप หรือ ผัดกับเนื้อสัตว์

บ้านและสวน

