



**DOA**  
**TOGETHER**  
Working for Changing, Acting for Moving forward

**กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง:**

**พืชอาหาร พืชสมุนไพร**

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และทิวทัศน์ที่พืช  
สำนักคัมภรองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร  
ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๕

# บุกอีรอก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amorphophallus brevispathus* Gagnep.  
ชื่อวงศ์ ARACEAE

## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกข้ามปี มีเหง้าใต้ดิน ใบเดี่ยว ก้านใบยาวกลมและอวบน้ำ ไม่มีแกน ใบมีลายสีเขียว เทา น้ำตาล และดำเป็นจุดพื้นจุดต่าง มีก้านใบย่อยแตกออกจากปลายก้านใบ 2-3 ก้าน และมีใบประดับ 10-120 ใบ ออกเป็นคู่ รูปคล้ายหอก ขอบใบเรียบ ดอกอยู่ตรงปลายก้าน รูปคล้ายดอกหน้าวัว ออกผลเป็นกลุ่ม รูปทรงกระบอกตั้งขึ้น มีผลย่อยรูปรีจำนวนมาก พบได้ทั่วไป ชอบขึ้นตามริมแม่น้ำ ในพื้นที่โล่ง ทุ่งหญ้า พื้นที่ที่มีความชื้นสม่ำเสมอและฝนตกชุก

**การใช้ประโยชน์** ก้านใบและช่อดอกอ่อนของบุกอีรอก นิยมนำมาประกอบอาหารเป็นแกงบุกอีรอกใส่น้ำใบย่านาง ซึ่งช่วยลดอาการคันเมื่อเรารับประทานได้ มีส่วนผสม และวิธีการทำ ดังนี้



## ส่วนผสมแกงอีรอก

|                    |    |                  |
|--------------------|----|------------------|
| ต้นหรือช่อดอกอ่อน  | 1  | กิโลกรัม         |
| ใบย่านาง (คั้นน้ำ) | 2  | ถ้วยแกง          |
| น้ำปลาร้า          | 2  | ช้อนโต๊ะ         |
| น้ำปลา             | 1  | ช้อนโต๊ะ         |
| เกลือ              | 1  | ช้อนชา           |
| พริกสด             | 10 | เม็ด             |
| ตะไคร้             | 1  | ต้น              |
| หัวหอมแดง          | 5  | หัว              |
| ต้นหอม ผักชีฝรั่ง  |    | ใส่ได้ตามต้องการ |

## วิธีการทำแกงบุกอีรอก

- นำอีรอกที่เก็บมาลอกเปลือกนอกออก แล้วหั่นเป็นท่อนตามขนาดที่ต้องการ
- ตั้งหม้อต้มน้ำเพื่อต้มลวกอีรอกที่หั่นไว้ เมื่อน้ำเดือดเอาอีรอกลงต้ม โดยสังเกตด้วยการจับดูอีรอกที่ต้มว่านิ่มแล้วจากนั้นนำอีรอกที่ต้มจนได้ที่ลงแช่ในในเย็น ล้างอีรอกออกให้สะอาด แล้วพักไว้
- เตรียมน้ำย่านางเพื่อใช้แกงอีรอก ด้วยการนำใบย่านางมาคั้นให้ข้นๆ
- เตรียมเครื่องปรุงที่จะใส่เพื่อปรุงรสชาติ มี น้ำปลาร้า น้ำปลา พริกสด ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ใบผักชีฝรั่ง (ใบแมงลัก) หั่นตะไคร้ พริกสด หอมแดงแล้วโขลกละเอียดให้เข้ากัน
- นำใบย่านางชยี้กับน้ำจนออกเป็นสีเขียวเข้ม แล้วกรองเอาเฉพาะน้ำ นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่ส่วนผสมตะไคร้ พริกสด หอมแดงที่โขลกละเอียดลงไปคนให้เข้ากันกับน้ำย่านาง
- ใส่อีรอกที่เตรียมไว้ใส่ลงในน้ำย่านางที่เดือด ปรุงรสใส่ใบผักชีฝรั่ง ยกลง พร้อมรับประทาน



เรียบเรียงข้อมูล โดย นายบัณฑิต สอนสุภาพ

กลุ่มวิจัยอนุสัญญาไซเตสด้านพืช สำนักคัมภรองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร