เอกสารคำแนะนำที่ 7 /2559

ตำรับอาหาร จาก เห็ด

กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

เอกสารคำแนะนำที่ 7/2559

ตำรับอาหารจากเห็ด

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 10,000 เล่ม มิถุนายน พ.ศ. 2559
จัดพิมพ์ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

คำนำ

กระแสรักสุขภาพ ด้วยการบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัยและมีประโยชน์ เห็ดจึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้บริโภคที่ใส่ใจในสุขภาพ เนื่องจากราคาไม่แพง และอุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เห็ดเป็นพืชที่ให้โปรตีนสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เห็ดฟางสามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ การแปรรูปผลผลิตจากเห็ดเป็นการลดการสูญเสียสามารถเก็บสำรองอาหารไว้บริโภคในครัวเรือน ลดรายจ่าย เป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ และเสริมสร้างครัวเรือนเกษตรกรให้เกิดความมั่นคงด้านอาหาร

กรมส่งเสริมการเกษตร ได้รับมอบหมายจากกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ให้ดำเนินการส่งเสริมความรู้และสนับสนุนปัจจัยการผลิต เพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน (มาตรการ 1) ภายใต้โครงการบูรณาการมาตรการช่วยเหลือเกษตรกรที่ได้รับผลกระทบจากภัยแล้ง กรมส่งเสริมการเกษตรได้เล็งเห็นความสำคัญของการเพื่อเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตรและเป็นการรองรับผลผลิตทางการเกษตรที่เพิ่มขึ้น เป็นการสร้างอาชีพนอกภาคการเกษตร และลดการสูญเสียผลผลิตทางการเกษตร

กองพัฒนาเกษตรกร จึงได้จัดทำเอกสาร **“ตำรับอาหารจากเห็ด”** ขึ้น เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ เทคโนโลยีการประกอบอาหาร ถนอมอาหาร และการแปรรูปอาหารจากเห็ดชนิดต่าง ๆ พร้อมทั้งแสดงคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสำหรับใช้เป็นคู่มือในการผลิตอาหารจากเห็ด เพื่อสนับสนุนการสร้างความมั่นคงด้านอาหารในครัวเรือนและชุมชน ตลอดจนรองรับการดำเนินงานส่งเสริมความรู้และสนับสนุนปัจจัยการผลิต เพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน (มาตรการ 1) ภายใต้โครงการบูรณาการมาตรการช่วยเหลือเกษตรกรที่ได้รับผลกระทบจากภัยแล้ง ปี 2558/2559

คณะผู้จัดทำ

2559

สารบัญ

หน้า

บทนำ 4

คุณค่าทางโภชนาการ 5

อาหารคาว

- น้ำพริกตาแดงเห็ดฟาง 9
- น้ำพริกหนุ่มเห็ดฟาง 11
- น้ำพริกเห็ดเผาสามรส 13
- น้ำพริกเห็ดสดผัด 15
- เห็ดฟูผัดพริกขิง 17

หน้า

- แหนมเห็ด 19
- หมูยอเห็ด 21
- ลูกชิ้นเห็ด 23
- ยำเห็ด 25
- เห็ดสวรรค์ 27
- เห็ดนางฟ้าทรงเครื่อง รสดั้งเดิม 29
- เห็ดนางฟ้าทรงเครื่อง รสต้มยำ 31
- เห็ดทอดรสปาปริก้า 33

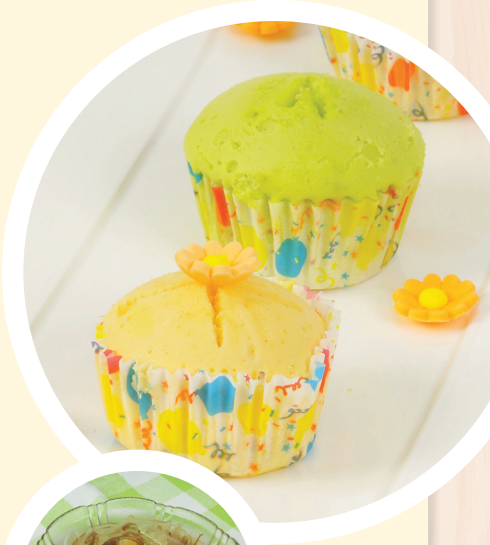
หน้า

- เห็ดกรอบสมุนไพร.....35
- ข้าวเกรียบเห็ดนางฟ้า.....37
- เห็ดชุบแป้งทอด.....39
- เกี๊ยวสอดไส้เห็ด.....41
- เห็ดอบเนย.....43
- เห็ดอบแห้ง.....45
- กะหรี่ปั๊บไส้เห็ด.....47

หน้า

อาหารหวาน

- ปุยฝ้ายเห็ด.....49
- วุ้นเห็ดกะทิ.....51
- เยลลี่เห็ด.....53
- เห็ดหูหนูลอยแก้ว.....55



บทนำ

เห็ดที่เพาะเป็นการค้าในปัจจุบัน เดิมเกิดอยู่ในธรรมชาติแต่เนื่องจากมนุษย์เป็นผู้ที่มีความช่างสังเกต ช่างค้นคว้าทดลองจึงได้พยายามคิดหาวิธีในการเพาะเห็ดให้เกิดดอกได้โดยเลียนแบบธรรมชาติ ดัดแปลงสภาพแวดล้อมในการเพาะเห็ดให้ใกล้เคียงธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิ ความชื้น อาหาร เพื่อให้ได้เห็ดที่มีปริมาณมากพอ ที่จะทำเป็นธุรกิจได้ ดังนั้น การนำวัสดุเหลือใช้จากการเกษตรต่าง ๆ มาเป็นวัตถุดิบ เช่น ขี้เลื่อยไม้ยางพารา เปลือกมันสำปะหลัง ทะลายปาล์มน้ำมัน จึงเป็นวิธีการหลักที่จะทำให้ต้นทุนการผลิตต่ำคุ้มค่าในการลงทุนเพาะเห็ดเป็นการค้าได้ นี่จึงเป็นที่มาการนำเห็ดธรรมชาติหลายชนิด อันได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม เห็ดหอม เป็นต้น นำมาเพาะเป็นการค้า

นอกจากนั้น ผลผลิตเห็ดที่มีออกมาในปริมาณมาก ๆ อันก่อให้เกิดผลผลิตราคาตกต่ำ ก็มีแนวทางในการจัดทำเป็นผลผลิตแปรรูปที่ตลาดต้องการ เช่น เห็ดอบเนย เห็ดสวรรค์ แหนมเห็ด ซึ่งทุกผลิตภัณฑ์ล้วนแล้วแต่ใช้เห็ดเป็นวัตถุดิบหลัก มีปริมาณเห็ดมากกว่าร้อยละ 50 โดยอาหารจากเห็ดที่มีการแปรรูปเหล่านี้ ยังคงคุณค่าและปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เป็นที่นิยมของผู้บริโภค ทำให้มีการดัดแปลงสูตรที่แตกต่างกันออกไป ในการจัดทำเอกสารครั้งนี้ จึงเป็นการนำสูตรอาหารแปรรูปจากที่ต่าง ๆ มาจัดทำ เพื่อให้ผู้สนใจสามารถประกอบอาหารแปรรูปเพื่อเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ได้นาน ๆ หรือต้องการสร้างอาชีพด้วยสูตรอาหารเหล่านี้

คุณค่าทางโภชนาการ

ตารางแสดงปริมาณน้ำและโปรตีนในเห็ดสดและแห้ง

ชนิดเห็ด	% น้ำ	% โปรตีน (ตัวอย่างสด)	% โปรตีน (ตัวอย่างอบแห้ง)
เห็ดไข่ห่านขาว	94.56	1.44	26.47
เห็ดไข่ห่านเหลือง	95.03	1.34	26.96
เห็ดหูหนูบาง ดอกสีน้ำตาล (แห้ง)	9.64	14.39	15.93
เห็ดหูหนูหนา ดอกสีน้ำตาล (แห้ง)	11.29	8.79	9.91
เห็ดหูหนูนา ดอกสีน้ำตาล (แห้ง)	10.60	7.97	8.91
เห็ดหูหนูหนา ดอกสีน้ำตาล	90.30	0.77	7.94
เห็ดตับเต่า	90.44	2.24	33.89
เห็ดเสม็ด	89.90	4.06	40.20
เห็ดชาง	86.15	3.48	25.23
เห็ดขอนขาว	92.53	2.24	29.99
เห็ดเผาะ	78.30	1.84	8.48
เห็ดหอม	91.60	2.19	26.07
เห็ดหอม (ดอกบาง)	92.40	2.34	30.79
เห็ดนางรม	90.70	2.13	22.90
เห็ดนางฟ้า	90.27	3.38	34.74
เห็ดนางฟ้าจีน	90.50	3.10	32.63
เห็ดนางรม (ภูฏาน)	89.90	2.73	27.03
เห็ดนางนวล	89.10	2.90	26.61
เห็ดลม	62.90	2.27	6.12
เห็ดตะไคล	87.99	3.49	29.06
เห็ดแครง	63.90	3.51	9.72
เห็ดโคน	84.90	6.27	41.52
เห็ดโคน (ดอกใหญ่)	89.07	3.71	33.94
เห็ดตีนแรด	84.34	2.91	18.58
เห็ดฟาง	89.90	3.16	31.29

ตารางแสดงส่วนประกอบทางอาหารของเห็ดจากส่วนที่กินได้ 100 กรัม

ชนิดเห็ด	น้ำ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี่)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบฯ* (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	เส้นใย (กรัม)	เถ้า (กรัม)	เกลือแร่			วิตามิน			
								แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	ฟอสฟอรัส (มก.)	บี1 (มก.)	บี 2 (มก.)	ไนอาซีน (มก.)	ซี (มก.)
1. เห็ดหอม (ดอกบาง)	92.40	21.55	0.043	2.95	2.34	1.308	0.652	2.30	2.22	58.59	0.001	0.24	3.23	0
2. เห็ดนางรม	90.70	32.39	0.043	5.67	2.13	0.396	0.543	1.32	1.08	55.76	0.004	0.06	8.04	0.82
3. เห็ดนางฟ้า	90.27	33.32	0.071	4.79	3.36	0.472	0.642	1.90	0.86	87.44	0.006	0.08	3.21	3.56
4. เห็ดนางฟ้าจีน	90.50	28.84	0.044	4.01	3.10	1.286	0.671	3.33	1.39	106.19	0.003	0.19	6.42	1.68
5. เห็ดนางรม (ภูฏาน)	89.90	34.55	0.048	5.08	2.73	0.487	0.677	2.31	1.60	83.56	0.006	0.15	3.11	0
6. เห็ดนางนวล	89.10	34.52	0.049	5.62	2.90	1.158	0.783	2.09	1.45	85.24	0.010	0.67	8.92	1.23
7. เห็ดลม	62.90	114.15	0.017	26.23	2.27	6.775	1.396	141.43	4.09	94.24	0	0.02	0	0
8. เห็ดตะไคล	87.99	36.39	0.323	4.89	3.49	1.456	1.328	3.98	2.07	59.01	0	0.64	10.98	1.76
9. เห็ดแครง	63.90	126.74	0.193	27.74	3.51	3.217	1.443	17.73	3.96	181.98	1.100	0.60	2.50	2.40
10. เห็ดโคน	84.90	48.72	0.280	5.28	6.27	1.963	1.293	8.64	3.07	135.11	0.095	0.50	9.24	0
11. เห็ดโคนดอกใหญ่	89.07	36.09	0.152	4.97	3.71	0.951	0.635	1.08	0.87	83.40	ND	ND	ND	ND
12. เห็ดตีนแรด	84.34	54.30	0.287	10.02	2.91	0.486	1.293	2.71	3.35	115.75	ND	ND	ND	ND
13. เห็ดฟาง	89.90	32.38	0.071	4.75	3.16	0.595	0.986	5.56	1.27	105.81	0.011	0.14	2.87	0.67

หมายเหตุ 1. คาร์โบฯ* หมายถึง คาร์โบไฮเดรต

2. ND หมายถึง ไม่มีข้อมูล

เนื่องจากเห็ดไม่มีสารพวกโคเลสเตอรอลที่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน ดังนั้น จึงสามารถป้องกันไขมันในเส้นเลือด โรคความดัน และบำบัดโรคมะเร็งได้ จึงทำให้ประชาชนหันมาสนใจเห็ด และนิยมรับประทานกันมากขึ้น และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดแมลง

ตารางเปรียบเทียบคุณค่าอาหารของเห็ดกับอาหารชนิดอื่นๆ

	แคลอรี่/ 100 กรัม	น้ำ	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เกลือแร่
เห็ด	25	92	3.5	0.3	4.5	1.0
นม	62	87	3.5	3.7	4.8	0.7
ฝรั่ง	85	75	2.0	0.1	21.0	1.1
เนื้อ	189	68	18.0	13.0	0.5	0.5

น้ำพริกตาแดงเห็ดฟาง

ส่วนผสม

ดอกเห็ดฟาง	200	กรัม
ปลาช่อนย่างแกะเนื้อ	1/4	ถ้วยตวง
พริกแดงแห้ง	6	เม็ด
กระเทียม	10	กลีบ
หอมแดง	3	หัว
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1/2	ช้อนโต๊ะ
มะม่วงสับ	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำดอกเห็ดฟางตูมขนาดพอเหมาะ ตัดส่วนที่สกปรกออก ล้างให้สะอาด นำมาย่างไฟพอสุก
2. ปลาช่อนย่างแกะเนื้อ พักไว้
3. ย่างพริกแดงแห้ง กระเทียม หอมแดง นำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกให้เข้ากัน
4. จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และมะม่วงสับ รสออกเปรี้ยว จัดใส่ภาชนะ

หมายเหตุ รับประทานกับไข่ต้ม ผักสดต่างๆ หรือผักต้ม

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร
กรมส่งเสริมการเกษตร

น้ำพริกหนุ่มเห็ดฟาง

ส่วนผสม

ดอกเห็ดฟาง	200	กรัม
พริกชี้ฟ้าสด (สีเขียว)	8	เม็ด
พริกชี้ฟ้าสด (สีแดง)	2	เม็ด
กระเทียม	2	กลีบ
หอมแดง	5	หัว
กะปิ	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำดอกเห็ดฟางมาห่อใบตองแล้วย่างให้หอม
2. นำพริกชี้ฟ้าสดมาย่างแล้วลอกเปลือกออก
3. นำกระเทียม หอมแดง มาย่างให้หอม ใส่พริกที่ลอกเปลือกออกแล้ว กะปิ โขลกให้ละเอียด
4. ใส่เห็ดโขลกรวมกันจนเข้ากันดี ปรุงรสด้วยเกลือป่น ชิมรสตามชอบ

หมายเหตุ รับประทานกับไข่ต้ม ผักสดต่าง ๆ หรือผักต้ม

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร
กรมส่งเสริมการเกษตร

น้ำพริกเห็ดเผาสามรส

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดนางรม	1	กิโลกรัม
พริกแห้งแกะเม็ดทอดสุก	10	เม็ด
กระเทียมทอดสุก	35	กลีบ
หอมแดงทอดสุก	10	หัว
น้ำตาลปี๊บ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับผัด	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำพริกแห้งหั่นเป็นท่อน ๆ ทอด กระเทียมทอด หอมแดงทอด โขลกรวมกันให้ละเอียด พักไว้
2. นำเห็ดที่เตรียมไว้ ย่าง สับละเอียด พักไว้
3. นำน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวจนเข้ากันดี นำส่วนผสมในข้อที่ 1 ที่โขลกไว้มาคลุกเคล้า ใส่เกลือป่น เห็ด แล้วผัดจนแห้ง

หมายเหตุ รับประทานกับไข่ต้ม ผักสดต่าง ๆ ผักต้ม หรือทากับขนมปังก็ได้

ที่มา : ชาญยุทธ ภาณุทัต. การเพิ่มมูลค่าเห็ด.

น้ำพริกเห็ดสดผัด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	1	กิโลกรัม
พริกชี้ฟ้า	1/2	กิโลกรัม
พริกขี้หนู	100	กรัม
กระเทียม	200	กรัม
ใบมะกรูดซอย	10	ใบ
น้ำตาลทราย	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดนางฟ้าให้สะอาด บีบน้ำออกจากเห็ดให้แห้งสนิท (ใช้ผ้าขาวบางห่อแล้วบีบน้ำออก) นำไปสับให้ละเอียด
2. ล้างพริกชี้ฟ้าและพริกขี้หนูให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง
3. กระเทียมปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง
4. นำพริกชี้ฟ้าและพริกขี้หนู กระเทียม โขลกให้ละเอียด
5. นำพริก กระเทียม ที่โขลกไว้ลงผัดกับน้ำมัน ใส่เห็ดที่เตรียมไว้ลงไปปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ ใส่ใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าให้เข้ากันดี

หมายเหตุ รับประทานกับผักสดต่าง ๆ หรือผักต้ม

ที่มา : กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านหาดเสลา
ตำบลเขาดิน อำเภอเก้าเลี้ยว จังหวัดนครสวรรค์

เห็ดฟูผัดพริกขิง

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าสดปั่นหยาบ ๆ	5	กิโลกรัม
ใบมะกรูดฉีกทอด	300	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแกงเผ็ด	700	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับผัด	200	กรัม

วิธีทำ

1. นำเห็ดที่ปั่นมาทอดไฟกลาง (ทอดกรอบแล้วได้ 1.20 กิโลกรัม)
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกงเผ็ด ผัดให้หอม
3. ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือป่น
4. ใส่เห็ดทอด คลุกให้เข้ากัน
5. ใส่ใบมะกรูดทอด ผัดให้แห้ง

ที่มา : กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากแรต
อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
โทรศัพท์ 09 5950 4412

แหนมเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า (ลวกแล้ว)	1	กิโลกรัม
กระเทียมโขลก	100	กรัม
เกลือป่น	25	กรัม
ข้าวเหนียวสุก	200	กรัม
พริกขี้หนูสด ตามความเหมาะสม		

วิธีทำ

1. เลือกพริกขี้หนู เด็ดก้านออก ล้างน้ำให้สะอาด และผึ่งให้แห้งสนิท
2. เห็ดนางฟ้า ตัดส่วนที่สกปรกทิ้ง ฉีกเห็ดนางฟ้าตามแนวยาว ให้เป็นเส้นกว้างประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร
3. ลวกเห็ดในน้ำเดือดให้พอสุก ตักขึ้นพักให้เย็น
4. บีบน้ำออกจากเห็ดให้แห้งสนิท (ใช้ผ้าขาวบางห่อแล้วบีบน้ำออก)
5. คลุกเคล้าเห็ดกับกระเทียมโขลก เกลือป่น และข้าวเหนียวสุก
6. บรรจุลงถุงพลาสติก ใส่พริกขี้หนูสดตามชอบ รัดถุงให้แน่น ไม่ให้อากาศเข้า
7. ทิ้งไว้ประมาณ 2 คืน จะเกิดรสเปรี้ยว

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204 , 08 1971 5155

หมูยอเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดหอม	3	ถ้วยตวง
แป้งหมี่กึงสำเร็จรูป	1	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเห็ดที่เตรียมไว้ไปปั่นในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ให้ละเอียด โดยเติมน้ำ 1 ถ้วย
2. เทน้ำเห็ดปั่นลงในชาม ค่อยโรยแป้งหมี่กึงสำเร็จรูป เติมซีอิ๊วขาว เกลือป่น ซอสถั่วเหลืองปรุงรส น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น คนไปจนเหนียวพอดี
3. นำส่วนผสมในข้อที่ 2 ใส่ลงในถาดอลูมิเนียมสี่เหลี่ยม ให้มีความหนาประมาณ 1 นิ้ว ยกขึ้นใส่ลังถึงด้วยไฟแรง 15 นาที สุกแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ใช้มีดตัดเป็นชิ้นโต ๆ เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 3-4 วัน
4. เวลาจะรับประทานสามารถนำไปยำ ผัดหรือทอดจิ้มกับซอสพริกก็ได้

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204, 08 1971 5155

ลูกชิ้นเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	1	ถ้วยตวง
หัวไชเท้าขูดฝอย	1	ถ้วยตวง
แครอทขูดฝอย	1	ถ้วยตวง
สาหร่ายทะเลชนิดแผ่น	1	แผ่น
เกลือป่น	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
แป้งหมี่กึง	1 1/2	ถ้วยตวง
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. สับเห็ดที่เตรียมไว้ให้ละเอียด
2. นำแป้งหมี่กึงและหัวไชเท้าขูดฝอยนวดให้เข้ากันจนมีความเหนียว
3. ใส่แครอทขูดฝอย สาหร่ายทะเล เห็ดสับละเอียด เกลือป่น พริกไทยป่น นวดต่อให้เข้ากัน
4. ใช้ช้อนตักเป็นลูกกลม ๆ ทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนสุกเหลือง
5. รับประทานกับผักสดและน้ำจิ้ม หรือซอสพริกตามชอบ

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204, 08 1971 5155

ยำเห็ด

ส่วนผสม

เห็ด 3 อย่าง (ตัดส่วนก้านเห็ดออกหั่นชิ้นพอคำ)	200	กรัม
พริกขี้หนูสับละเอียด	6-7	เม็ด
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมกลีบใหญ่ ซอยละเอียด	1/4	ถ้วยตวง
รากผักชี	2	ราก
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งสด หมึกสด และหมูสับ		
ต้นหอมซอย ผักชีเด็ดใบ ขึ้นฉ่าย		

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือดจากนั้นใส่รากผักชีที่ทุบแล้วลงไป นำเห็ดที่เตรียมไว้มาลวกในน้ำเดือดเมื่อสุกแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. นำกุ้งสด (กุ้งที่แกะเปลือกแล้วผ่าหลังเอาเส้นสีดำออก) หมึกสด (หั่นเป็น 2 ท่อน) และหมูสับมาลวกให้สุกตักขึ้น พักไว้
3. ทำน้ำยำโดยผสมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริกขี้หนู คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วปรุงรสตามชอบ นำเห็ดที่สุกแล้วมาคลุกเคล้าผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำยำลงไปคลุกเคล้าอีกรอบ ตามด้วยต้นหอมซอย ผักชีหรือขึ้นฉ่ายที่เด็ดใบไว้แล้ว
4. ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วยยอดผักชีหรือขึ้นฉ่ายที่เหลือพร้อมเสิร์ฟ

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204 , 08 1971 5155

เห็ดสวรรค์

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	2	กิโลกรัม
กระเทียมสับละเอียด	500	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่วสุก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. นำเห็ดนางฟ้ามาตัดสิ่งสกปรกออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด บีบเอาน้ำออก แล้วตัดก้านเห็ดออกไป
2. ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก ๆ ให้มีขนาดสม่ำเสมอกัน นำไปตากแดดจนเห็ดแห้ง
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่เห็ดที่ตากแห้งไว้ลงไปพอประมาณ ให้เห็ดเรียงกันพอดีทอดให้เหลือง (ห้ามคนเห็ดไปมา เพราะจะทำให้เห็ดห่อตัว) ใช้ตะแกรงตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน พักไว้
4. ตั้งกระทะอีกครั้งใช้ไฟกลาง ใส่น้ำ น้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาว เกลือป่น คนให้ละลายจนเดือด ชิมรสตามต้องการ
5. ลดไฟลงให้เหลือไฟอ่อน ๆ นำเห็ดที่ทอดแล้วใส่ลงไป ใช้ไม้พายคนเบา ๆ ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้น้ำปรุงเกาะเห็ดให้ทั่ว ใส่กระเทียม พริกไทยป่น งาขาวคั่วสุก ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ที่มา : นายอรุณ ขันโคกสูง
กลุ่มเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านโพนสูง
ตำบลหมื่นวัย อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
โทรศัพท์ 08 1790 2638

เห็ดนางฟ้าทรงเครื่อง รสดั้งเดิม

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าฉีกฝอยทอดกรอบ	1	กิโลกรัม
หอมทอด	300	กรัม
กระเทียมทอด	300	กรัม
กุ้งแห้งทอด	300	กรัม
พริกแห้งทอด (บี้ให้แตก)	200	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
น้ำปลา	100	กรัม
น้ำ	200	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และน้ำตาลทราย เคี่ยวให้หนืด ใส่พริกแห้งทอดที่บี้แล้ว
2. ใส่เห็ดที่ทอดแล้ว ลงคลุกเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน
3. ใส่หอมทอด กระเทียมทอด และกุ้งแห้งทอด คลุกเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน ยกลง ผึ่งไว้ให้เย็น
4. บรรจุภาชนะปิดสนิท

ที่มา : กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากแรต
อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
โทรศัพท์ 09 5950 4412

เห็ดนางฟ้าทรงเครื่อง รสต้มยำ

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าฉีกฝอยทอดกรอบ	1	กิโลกรัม
หอมทอด	300	กรัม
กระเทียมทอด	300	กรัม
กุ้งแห้งทอด	300	กรัม
พริกแห้งทอด	200	กรัม
ใบมะกรูดทอด	200	กรัม
ใบมะกรูดสด	200	กรัม
ข่าสับละเอียด	200	กรัม
ตะไคร้สับละเอียด	200	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
น้ำมะขามเปียก	200	กรัม
น้ำมะนาว	200	กรัม
น้ำปลา	100	กรัม
น้ำ	200	กรัม

วิธีทำ

1. นำข่า ตะไคร้ และใบมะกรูดสดมาสับละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก และใส่ส่วนผสมในข้อที่ 1 ตั้งไฟเคี่ยวให้หนืด ใส่น้ำมะนาว
3. ใส่เห็ดที่ทอดแล้ว ลงคลุกเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน
4. ใส่หอมทอด กระเทียมทอด กุ้งแห้งทอด ใบมะกรูดทอด และพริกแห้งทอด คลุกเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน ยกลง ผึ่งไว้ให้เย็น
5. บรรจุภาชนะปิดสนิท

ที่มา : กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากแรต
อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
โทรศัพท์ 09 5950 4412

เห็ดทอดรสปาปริก้า

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	2	กิโลกรัม
ผงปาปริก้า	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. นำเห็ดนางฟ้ามาตัดสิ่งสกปรกออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด บีบเอาน้ำออก ตัดก้านเห็ดออกไป
2. ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก ๆ ให้มีขนาดสม่ำเสมอกัน นำไปตากแดดจนเห็ดแห้ง
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่เห็ดที่ตากแห้งไว้ลงไปพอประมาณ ให้เห็ดเรียงกันพอดี ทอดให้เหลือง (ห้ามคนเห็ดไปมา เพราะจะทำให้เห็ดห่อตัว) ใช้ตะแกรงตักขึ้น วางบนกระดาษซับน้ำมันพักไว้
4. นำเห็ดนางฟ้าที่ทอดไว้คลุกเคล้ากับผงปาปริก้า

ที่มา : นายอรุณ ขันโคกสูง
กลุ่มเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านโพนสูง
ตำบลหมื่นวัย อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
โทรศัพท์ 08 1790 2638

เห็ดกรอบสมุนไพร

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	1	กิโลกรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ใบมะกรูด	20	ใบ
น้ำตาลทราย	50	กรัม
ถั่วลิสงทอด	100	กรัม
พริกแห้ง	50	กรัม
ตะไคร้	7	ต้น
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. นำเห็ดนางฟ้ามาฉีกฝอยแล้วนำไปตากแดดประมาณ 3 ชั่วโมง ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้
2. เติม เกลือป่น น้ำตาลทราย ตามอัตราส่วนดังกล่าวคลุกเคล้ากับเห็ดให้เข้ากัน
3. ทอดพริกแห้งให้กรอบเหลือง แล้วยกลง
4. ตะไคร้หั่นเป็นท่อน ตำให้เป็นเส้น ๆ ทอดให้เหลืองกรอบ พักไว้
5. ใบมะกรูดทอดให้กรอบ พักไว้
6. นำกระทะตั้งไฟให้น้ำมันร้อนจัด จากนั้นใส่เห็ดคลุกที่เตรียมไว้ทอดจนเหลือง แล้วใส่ตะไคร้ ก่อนตักขึ้นให้ใส่ใบมะกรูด หลังจากนั้นเทใส่ถาดที่มีกระดาษซับมัน แล้วนำพริกแห้งกับถั่วลิสงทอดแล้ว คลุกให้เข้ากัน พักไว้
7. แพ็คใส่กล่องหรือรับประทานสามารถเก็บไว้ได้ประมาณ 1 เดือน

หมายเหตุ เหมาะสำหรับทานเป็นอาหารเจหรืออาหารเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204, 08 1971 5155

ข้าวเกรียบเห็ดนางฟ้า

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	250	กรัม
แป้งมัน	500	กรัม
กระเทียม	100	กรัม
พริกไทยป่น	50	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
เกลือป่น	50	กรัม
สีผสมอาหาร	0.1	กรัม
น้ำ	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำเห็ดนางฟ้าและกระเทียมมาปั่นให้ละเอียด
2. นำแป้งมันผสมกับพริกไทยป่น
3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เกลือป่น น้ำตาลทราย ใส่สีผสมอาหาร
4. นำส่วนผสมในข้อที่ 1 และข้อที่ 2 มาคลุกเคล้าให้เข้ากันดีแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำร้อนในข้อที่ 3 นวดจนแป้งเนียนดี
5. ปั้นเป็นแท่งพันด้วยพลาสติกใส นำไปนึ่งในน้ำเดือดเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ทิ้งไว้ให้เย็น
6. นำไปแช่ไว้ในตู้เย็น 1-2 วัน หลังจากที่แช่ตู้เย็นแล้วก็นำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ นำไปทอด

ที่มา : กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปอาหารแม่บ้านบางม่วง
หมู่ที่ 2 บ้านบางม่วง ตำบลวัดไทรย์
อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
โทรศัพท์ 08 9565 8403

เห็ดชุบแป้งทอด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	300	กรัม
แป้งทอดกรอบ	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำ (น้ำเย็น)	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. นำเห็ดนางฟ้ามาล้างทำความสะอาด บีบน้ำออกให้แห้งสนิท (เนื่องจากหากไม่แห้งสนิทเวลาทอดแล้วจะอมน้ำมัน)
2. ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นจัด เพื่อให้ทอดแล้วกรอบอยู่นาน (ถ้าหากชอบแป้งหนา ๆ ให้ลดปริมาณน้ำที่ผสมลงเล็กน้อย) ใส่เกลือป่นลงไป ผสมให้เข้ากันดี
3. นำกระทะตั้งเตา ใส่น้ำมันพืชลงไปในปริมาณเยอะพอสมควร ตั้งไฟจนน้ำมันร้อนจัด นำเห็ดนางฟ้าที่เตรียมไว้ลงจุ่มในแป้งทอดกรอบที่ผสมแล้ว จากนั้นนำลงทอดในน้ำมัน ทอดจนเหลืองกรอบทั้งสองด้าน แล้วตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน เสร็จแล้วจัดใส่จาน สามารถกินเปล่า ๆ หรือจะกินคู่กับซอสพริก-ซอสมะเขือเทศ เพื่อเพิ่มรสชาติก็ได้

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204, 08 1971 5155

เกี๊ยวสอดไส้เห็ด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าสับ	1/2	ถ้วยตวง
เห็ดหูหนูสับ	1/2	ถ้วยตวง
หมูสับ	1/4	ถ้วยตวง
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	1/2	ช้อนโต๊ะ
แผ่นแป้งเกี๊ยว	1	ห่อ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ผสมเห็ดนางฟ้าสับ เห็ดหูหนูสับ หมูสับ พริกไทยป่น ซีอิ้วขาว และน้ำมันหอยเข้าด้วยกัน
2. แผ่แป้งเกี๊ยวออก ตักไส้ใส่ประมาณ 1 ช้อนชา ห่อปิดให้มิด ทำจนหมด
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อนใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน นำเกี๊ยวที่ห่อแล้วลงทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
4. จัดใส่จาน รับประทานกับน้ำจิ้มบ๊วยเจี่ยหรือน้ำจิ้มอื่นตามชอบ

ที่มา : กรมส่งเสริมการเกษตร. 2547. อาหารจากเห็ด. กรุงเทพฯ.

เห็ดอบเนย

ส่วนผสม

เห็ดภูฏาน	1	กิโลกรัม
เนยเทียม	250	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. นำเห็ดภูฏานมาฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วใส่น้ำตาลทราย เกลือป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วคั้นน้ำออก
2. ตั้งน้ำมันไฟอ่อน ๆ ใส่เห็ดที่คลุกไว้ลงไปทอดพอให้เหลือง ใส่เนยเทียมลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วตักใส่ตะแกรง และนำไปพึ่งให้เย็น บรรจุในภาชนะ

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร
กรมส่งเสริมการเกษตร

เห็ดอบแห้ง

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนูดำ เห็ดนางนวล หรือเห็ดนางรม

วิธีทำ

1. นำเห็ดมาตัดสิ่งสกปรกออก นำไปลวกหรือนึ่งเพื่อทำลายจุลินทรีย์ แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็น 30 นาที
2. เรียงดอกเห็ดคว่ำลงบนตะแกรงที่สะอาด แล้วนำเข้าเตาอบแสงอาทิตย์ ระวังอย่าให้ความร้อนสูงเกินไป จะทำให้เห็ดแห้งเฉพาะผิวภายนอก (Case Hardening) วิธีการทำไม่ให้อุณหภูมิสูงเกินไปคือ ทำการเปิดช่องอากาศให้หมด ให้มีลมผ่านอย่างรวดเร็ว อุณหภูมิที่เหมาะสม คือ อุณหภูมิภายในเตาอบสูงกว่าอุณหภูมิในบรรยากาศไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส
3. เมื่อตากได้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง ควรกลับดอกเห็ด และทำเช่นนี้ทุก 2-3 ชั่วโมง พอดอกเห็ดเริ่มแห้งแล้ว (ใช้เวลาตากประมาณ 6-8 ชั่วโมง) ให้นำดอกเห็ดในตะแกรงต่าง ๆ มารวมกันเพื่อประหยัดพื้นที่
4. ค่อย ๆ ปิดท่อ จะเป็นท่ออากาศออกหรือเข้าก็ได้ เพื่อลดความเร็วของลม และทำให้อุณหภูมิภายในค่อย ๆ สูงขึ้นแต่ไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส รักษาอุณหภูมิระดับนี้ไว้เรื่อย ๆ จนดอกเห็ดแห้ง ประมาณ 16-18 ชั่วโมง นับจากเริ่มตากแดด
5. เมื่อเห็นว่าดอกเห็ดแห้งสนิทดีแล้ว ให้ปิดท่อระบายอากาศทั้งหมด เพื่อให้อุณหภูมิในเตาอบสูงขึ้นเกินกว่า 50 องศาเซลเซียส ปิดนาน 1-2 ชั่วโมง ดอกเห็ดจะแห้งสนิท แล้วเก็บใส่ภาชนะสะอาดปิดสนิท

ที่มา : www.tuptimfarm.com/product 15_th.Hml

กะหรี่ปั๊บไส้เห็ด

ส่วนผสม

แป้งนอก

แป้งสาลีอเนกประสงค์	450	กรัม	น้ำปูนใส	10	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช (ถั่วเหลือง)	10	ช้อนโต๊ะ	เกลือป่น	2	ช้อนชา			

แป้งใน

แป้งสาลีอเนกประสงค์	450	กรัม	น้ำมันพืช (ถั่วเหลือง)	5	ช้อนโต๊ะ

ไส้เห็ด

เห็ดนางรม	1.5	กิโลกรัม	มันเทศ	1	กิโลกรัม	หอมหัวใหญ่	270	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม	ซอสปรุงรส	4	ช้อนโต๊ะ	เกลือป่น	3	ช้อนชา
ผงกะหรี่	5	ช้อนโต๊ะ	น้ำมันพืชสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

แป้งนอก

1. นำน้ำปูนใส น้ำตาลทราย น้ำมันพืช คนให้ละลายเข้ากันจนเป็นเนื้อครีม
2. นำแป้งสาลีอเนกประสงค์ใส่กะละมัง เทส่วนผสมที่เป็นของเหลวข้อที่ 1 ลงไปนวดให้เข้ากันจนแป้งเนียน
3. แบ่งแป้งออกเป็น 4 ก้อน แล้วนำแต่ละก้อนมาตัดแบ่งออกเป็น 4 ก้อนอีก 2 ครั้ง จะได้แป้ง 64 ก้อน

แป้งใน

ทำเช่นเดียวกับแป้งนอก เพียงแต่แป้งในใช้น้ำมันพืชเพียงอย่างเดียว นวดให้เข้ากัน นำมาตัดแบ่งเหมือนแป้งชั้นนอก

ไส้เห็ด

1. ปอกเปลือกมันเทศ ล้างให้สะอาด หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ นำไปต้มให้สุกพักไว้
2. หอมหัวใหญ่ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ
3. เห็ดนางรมนำมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ใส่หอมหัวใหญ่ลงผัดให้สุกจนมีกลิ่นหอม ใส่เห็ดนางรม มันเทศ แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือป่น ซอสปรุงรส และผงกะหรี่ ผัดให้แห้งมากที่สุด พักไว้ให้เย็น

วิธีพับตัวกะหรี่ปั๊บ

1. นำแป้งชั้นนอกมากดให้แบน แล้วนำแป้งชั้นในใส่ไว้ตรงกลาง เอาแป้งชั้นนอกหุ้มแป้งชั้นในให้มิด ทำเช่นนี้ทุกก้อน จะได้แป้ง 64 ก้อน
2. นำแป้งมารีดให้เป็นแผ่นบาง ๆ ตามยาว แล้วม้วนแป้ง หลังจากนั้นรีดแป้งให้เป็นแผ่นอีกครั้ง ม้วนเหมือนครั้งแรก ตัดแป้งออกเป็น 2 ก้อน ทำเช่นนี้จนแป้งที่ทำไว้หมด จะได้แป้งเป็น 128 ก้อน
3. นำแป้งมารีดอีกครั้ง ตักไส้ที่ผัดไว้ใส่ พับครึ่งกดริมให้แน่นแล้วพับปิดเป็นเกลียว
4. นำไปทอดจนแป้งสุกเหลือง พักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะ

ที่มา : กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านกุ่มพัฒนา อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

ปุยฝ้ายเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดหูหนู	1/2	ถ้วยตวง
แป้งสำเร็จอพิโตสปันจ์	1	กิโลกรัม
ผงฟู	1	ช้อนชา
ไข่ไก่เบอร์ 2	4	ฟอง
โอวาเลต	3	ช้อนโต๊ะ
มาการีน	4	ช้อนโต๊ะ
นมสด	1/2	ถ้วยตวง
น้ำ	2	ถ้วยตวง
กลิ่นวานิลลา	1/2	ช้อนชา
สีผสมอาหาร		

วิธีทำ

1. นำเห็ดหูหนู ล้างน้ำให้สะอาด ตัดตรงโคนออก แล้วนำมาปั่นให้ละเอียด
2. ตีไข่ไก่ ผงฟู โอวาเลต จนขึ้นฟู ใส่นมสด แป้งสำเร็จอพิโตสปันจ์ และน้ำสลับกันจนเข้ากันดี เติมกลิ่นวานิลลา มาการีน สีผสมอาหาร และเห็ดหูหนู
3. ตักใส่พิมพ์ที่มีกระดาษรอง
4. นึ่งในลังถึงที่มีน้ำเดือด ๆ ประมาณ 15 นาที จะได้ปุยฝ้ายเห็ดที่ฟูสวย หอม อร่อย

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204 , 08 1971 5155

วุ้นเห็ดกะทิ

ส่วนผสม

ส่วนผสมสำหรับทำเห็ดที่ใส่ลงในวุ้น

เห็ดนางรมขาวฉีกเป็นเส้นเล็ก ๆ	1 ถ้วยตวง	น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วยตวง
		น้ำใบเตย	2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมสำหรับทำตัววุ้น

ผงวุ้น	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1 ถ้วยตวง
น้ำ	3 ถ้วยตวง	น้ำใบเตยคั้นข้น	3 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมกะทิสำหรับทำหน้าวุ้น

มะพร้าวคั้นกะทิข้น	1 ถ้วยตวง	วุ้นละลายที่แบ่งไว้	1 ถ้วยตวง
เกลือป่น	1 1/2 ช้อนชา	ผงวุ้น	2 ช้อนชา

วิธีทำ

วิธีทำเห็ดที่ใส่ลงในวุ้น

นำเห็ดนางรมขาวฉีกเป็นเส้นเล็ก ๆ ใส่หม้อแล้วใส่น้ำตาลทรายเคี่ยวพอเดือด ใส่น้ำใบเตยแล้วเคี่ยวต่อไปเรื่อย ๆ จนน้ำตาลทรายเข้าเนื้อเห็ด

วิธีทำตัววุ้น

ผสมผงวุ้นกับน้ำ ตั้งไฟจนเดือดใส่น้ำตาลทรายคนจนละลายแล้วกรองเอาเศษผงออก ตักวุ้นที่ต้มเสร็จออก 1 ถ้วยตวง สำหรับทำหน้าวุ้น วุ้นที่เหลือตั้งไฟต่อเอาเห็ดเชื่อมและใส่น้ำใบเตยคั้นข้น ต้มต่อไปจนเดือด แล้วยกลงเทใส่ถาดเหลี่ยมหรือภาชนะที่เตรียมไว้ อาจจะเป็นพิมพ์ทำวุ้น

วิธีทำกะทิสำหรับทำหน้าวุ้น

ผสมกะทิกับเกลือป่น วุ้นละลายและผงวุ้นให้เข้ากัน ใส่หม้อตั้งไฟคนจนเดือด อย่าให้เป็นฝ้าแล้วยกเทลงในถาดที่มีวุ้นรออยู่ พอวุ้นแข็งตัวก็ใช้มีดตัดหรือแคะออกจากพิมพ์ รับประทานเป็นอาหารว่าง

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร
กรมส่งเสริมการเกษตร

เยลลี่เห็ด

ส่วนผสม

เห็ดหูหนู	250	กรัม
น้ำตาลทราย	2 1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำเห็ดหูหนูมาล้างน้ำให้สะอาด ตัดตรงโคนออก แล้วนำไปต้มให้เดือดนานประมาณ 5-10 นาที ตักขึ้นสะเด็ดน้ำให้แห้งแล้วปั่นให้ละเอียด นำไปใส่หม้อ
2. ตั้งไฟใส่น้ำตาลทรายและเกลือป่น เคี่ยวให้ละลาย เติมน้ำมะขามเปียกลงไป เคี่ยวด้วยไฟกลางประมาณ 15 นาที เสร็จแล้ว
3. เทลงบนแผ่นพลาสติกแล้วปาดให้เรียบ นำไปตากแดด 2-3 แดด ม้วนตัดเป็นชิ้น ๆ หรือหั่นเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ คลุกด้วยน้ำตาล

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร
กรมส่งเสริมการเกษตร

เห็ดหูหนูลอยแก้ว

ส่วนผสม

เห็ดหูหนู	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1	กิโลกรัม
น้ำ	4	ถ้วยตวง
ใบเตยหอม		

วิธีการทำ

1. นำเห็ดหูหนูล้างน้ำให้สะอาด ตัดตรงโคนออก แล้วหั่นเป็นชิ้นฝอย ๆ นำมาลวกพอสุก
2. ทำน้ำเชื่อม โดยผสมน้ำตาลทรายกับน้ำและใบเตยหอม ยกตั้งไฟ คนให้น้ำตาลละลายจนได้น้ำเชื่อมที่ข้นกำลังดี ชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ ให้ออกหวานมากหน่อย (เพราะเวลาใส่น้ำเข็งจะทำให้รสชาติพอดี) ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ จากนั้นทิ้งน้ำเชื่อมไว้ให้เย็น ใส่เห็ดที่ลวกไว้
3. เวลาจะทานตักใส่ถ้วยเติมน้ำแข็งเกล็ดลงไป อาจเติมมันเชื่อม ฟักทองเชื่อม ลูกชิด ฯลฯ ตามชอบ

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด
193 หมู่ 11 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
โทรศัพท์ 0 5533 3204 , 08 1971 5155

คณะผู้จัดทำ

เอกสารคำแนะนำที่ 7/2559

ตำรับอาหารจากเห็ด

ที่ปรึกษา

นายโอฬาร พิทักษ์ อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

นายสุดสาคร ภัทรกุลนิษฐ์ รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ฝ่ายส่งเสริมและฝึกอบรม

นางสาวภาณี บุณยเกื้อกูล รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองพัฒนาเกษตรกร

นายชาญยุทธ์ ภานุทัต รักษาการผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาเกษตรกรและองค์กรเกษตรกร

นางอัญชลี สุวจิตตานนท์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

เรียบเรียง

นางจินตนา วิสารทพงศ์ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตร

นางเนตรนริศ ผดุงศิลป์ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นางขวัญจิตต์ เกตุกัน นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นางสาวสุพิศ เหล่าจตุรพิศ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นางสาวสุตาภา ทองสมจิต นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

นางสาวศรีสุชาดา ทาศรี นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

กลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตร กองพัฒนาเกษตรกร กรมส่งเสริมการเกษตร

ภาพ

นายกฤตวัฒน์ ขันธเศษ นายช่างเทคนิคปฏิบัติงาน

กลุ่มโสตทัศนูปกรณ์ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร

จัดทำ

นางอมรทิพย์ ภิรมย์บูรณ์ ผู้อำนวยกลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร

นางสาวอำไพพงษ์ เกาะเทียน นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร

กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์