

# เมนูอาหารจากเห็ด

ของขวัญล้ำค่าจากธรรมชาติ

โดยลุงหนวด&ป้าจู้

19/06/2009

# 1. “นึ่งสาวนกยุงรวมมิตร”



เก็บเห็ดนกยุงในสวน ผสมกับเห็ด  
มันปู เห็ดโคลนนำมาล้างทำความสะอาด  
สะอาดนึ่งรวมกัน ฉีดน้ำปลานิด  
หน่อย เก็บมะกอกสุกมาทำแจ่วปลา  
ร้ามะกอก ขอบอกว่าจานนี้สุดแซ่บใน  
สามโลกเลยที่เดียวเอาอะไรมาแลกก  
ไม่ยอม.....



## 2. เห็นตระโงกน้ำแดงเคียงผักชាយา



เมนูเย็นนี้ฟ้าประทานมาให้จริงๆครับ  
เห็นตระโงกขาวระยะที่กำลังกินพอดี ไปหาชุดจาว  
ปลวกมาทำน้ำหมัก จ้าวดวงบันดาลให้ได้พบกับ  
ดอกเห็ดป่าธรรมชาติที่รสชาติอร่อยระดับท็อป  
ไม่เป็นรองเห็ดโคนปลวก ไปตัดเอายอดอ่อนผัก  
ชាយา(คะน้าแม็กซีโก) จัดเมนูเห็นตระโงกน้ำแดง  
เคียงผักชายา ผัดน้ำแดงก็ทำนองผัดน้ำมันหอย  
แต่มีเห็ดจีนใส่ด้วย ออกมาหน้าตาแบบนี้  
ภัตตาคารใหญ่ไม่มีเมนูนี้แน่นอน รวยแค่ไหนก็  
ไม่ได้กินหรือจะบอกให้ แบบบ้านๆสไตล์ลู่  
หวัด"ทำมือ"



### 3. หมกไข่เห็ดตะปู้พริกแกง



หมกไข่เห็ดตะปู้พริกแกง  
ไม่มีปลาร้าเลยไม่ได้ทำหมกแบบ  
อีสานใช้พริกแกงปักษ์ใต้ใส่ไข่คน  
ให้เข้ากันแล้วเอาเห็ดลงไปคลุก  
ใส่ใบอีตุ๋(ใบแมงลัก) และผักวอ  
เตอร์เครฟ หรือผักที่ชอบใส่ใบตอง  
ห่อแล้วใช้กะทะกิริลกลับด้านไปมา  
ให้แห้งอร่อยไม่เบา หอมใบตอง ได้  
รสเผ็ดจากพริกแกงและพริกสด  
เนื้อเห็ดนุ่มนิ่ม และผักเข้ากันได้ดี  
.....ยกนิ้วให้อีก

## 4. ผัดกระเพราลูกชิ้นปลากรายเห็ดมันปู



วันนี้เมนูผัดกระเพราลูกชิ้นปลากรายเห็ดมันปู พริกชี้หนู พริกไทยดำ กระเทียม ขมิ้น ไชลกหยาบ หั่นลูกชิ้นปลากราย ขวางสี่ ลวกเห็ดมันปู ตั้งกะทะร้อน น้ำมันร้อน ใส่เครื่องตำผัดให้หอม ใส่ลูกชิ้นปลาฉีกใบมะกรูดใส่ ผัดสักครู่ใส่เห็ดปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำมันหอย น้ำตาลหรือผงนัวเล็กน้อย พอสุกใส่ใบกะเพราลงผัดทั่วแล้วยกขึ้นเรียกดังๆ กินข้าว

## 5. ลาบเห็ดปลวกตาบ



นำเห็ดปลวกตาบมาย่างไฟอ่อนให้หอมแล้วค๋อยนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆเตรียมเครื่องปรุงลาบ มีข้าวคั่ว พริกป่น หอมแดงซอยสามหัว หอมสด ผักชีฝรั่ง มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกชี้หนูสวน

นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาคลุกรวมกันกับเห็ดปลวกตาบที่หั่นไว้แล้วปรุงรสตามใจชอบ เปรี้ยว เผ็ด หวานหน่อย หาผักสดในสวนมาแนม



## 6. หมกเห็ดปลวกไถ่น้อยใบอ่อมแซบ



เก็บใบและดอกอ่อมแซบตาม  
ด้วยเห็ดปลวกไถ่น้อยมาหมก  
ใบตอง

เครื่องปรุง พริก หอมแดง

ตะไคร้ โขลกให้เข้าแบบหยาบๆ  
นำเห็ดปลวกไถ่น้อย ใบอ่อมแซบ  
เติมน้ำปลา และน้ำปลาร้าชิมรส  
ไม่ออกเค็มคลุกเคล้าให้เข้ากัน  
นำกะทะตั้งไฟวางใบตองลงแล้ว  
นำเห็ดที่ปรุงแล้ววางลงใบตอง  
แล้วห่อหมกด้วยไฟปานกลาง



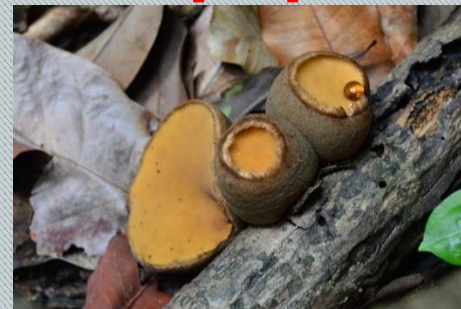
# 7. ยำเห็ดเหื่อไม้ และ เห็ดจมูกหมู



ขั้นตอน ล้างเห็ดจมูกหมู และเห็ดเหื่อไม้ หั่นชิ้นพอคำแล้วนำไปลวกก่อนปรุงปรุงน้ำยำแบบรสเข้มข้นแล้วแต่ชอบเผ็ดมากใส่พริกเยอะ แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน เพิ่มรสชาติด้วยหมูสับและหมูยอ ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยด้วยผักชีต้นหอมและผักชีฝรั่งหั่น



เห็ดจมูกหมู



เห็ดเหื่อไม้



## 8. เห็นะโงกต้มน้ำปลา



เห็นะโงกเหลืออง เมนูไม่ต้องคิด  
มากเพราะเนื้อเห็นะโงกหวาน  
อร่อย แค่ว่าบกระเทียมมพริกไทยดำ  
ใส่ลงกะทะใสเห็นะเปิดไฟร้อนแล้ว  
ฉีบน้ำปลาดี เติมน้ำสักหน่อยก็ได้  
ของอร่อยอีกมื้อ



# 9. คั่วไข่เห็ดรวมมิตร



เป็นเมนูที่ง่าย ๆ เห็ดมันปู เห็ด  
หมวด เห็ดปลวกนิดหน่อย ผักอ่อน  
แซบ คั่วไข่ ล้างเห็ดให้สะอาด ต้  
หม้อน้ำเดือดลวกเห็ดมันปูเห็ดหมวด  
แล้วส่งน้ำออกให้แห้ง ต้กะทะร้อน  
ทุบกระเทียมใส่ พอหอมเกรียมตอก  
ไข่ใส่สองฟอง คั่วไข่กับกระเทียมสั  
กพักเอาเห็ดทั้งหมดใส่ลงไปคั่วกับไข่  
แล้วใส่ผักอ่อนแซบ คั่วทั่วกัน ปรุงรส  
ด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาล  
เล็กน้อย คั่วให้เข้ากันดีใส่พริกไทย  
ปน คั่วอีกที ใช้ได้ เรียกดังๆกินข้าว



# 10. "ไข่เจียวเห็ดเหื่อไข่มันปู"



เมนูนี้เพื่อสุขภาพเลย เก็บดอกอัญชัน ใบชา ยา เห็ดเหื่อไข่ และเห็ดมันปู เพิ่มรสชาติด้วยพริกชี้หูสวนสักสองเม็ด ไข่ไก่สองหรือสามฟองก็ได้นำมาปรุงรสดีให้เข้ากันแล้วนำไปเจียวทานกับซอสพริกข้าว หรือซอสพริก.....แซ่บอย่าบอกใคร



# 11. "เห็ดผึ้งตองผัดโหระพา"



เห็ดผึ้งตองตัดล้าง แช่น้ำปูนใส  
เตรียมเครื่องง่ายๆ มีกระเทียมห้าหก  
กลีบปอก พริกสดเม็ดแดงสักสิบเมล็ด  
ตีด้วยมีดใหญ่ให้แตก เด็ดใบโหระพา  
ตั้งกะทะร้อน ใส่น้ำมันหมูร้อน ใส  
กระเทียมพริกที่เตรียมผัดหอม ใสเห็ด  
ผึ้งตอง ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ้วขาว  
เหล้าจีนนิด น้ำตาลทรายหน่อย ปล่อยให้  
พริกไทยดำป่นเขย่าใส่ ผัดเข้ากันดี ใส  
ใบโหระพา เคล้าหากันทั่ว แล้วตักใส่  
ชาม โปสก่อนค่อยกิน ชิมแล้วอุมามิ  
ธรรมชาติ

## 12. "สลัดเห็ดนกยูงชมจันทร์"



ได้เวลามาปรุงเมนูอร่อยกับ #  
สาวน้อยนกยูงเปลี่ยนจากย่างด้วย  
เนย เป็นราดด้วยน้ำมันมะกอก  
เพิ่มชาลงไปอย่างด้วย ขอบอกว่า  
หอมมากๆเป็นเมนูแสนอร่อย  
จัดใส่จานเพิ่มสีส้มด้วย ดอกชม  
จันทร์ลวกและหมักเม่าราดด้วยน้ำ  
สลัด น้ำมันมะกอก และมัสตาร์ดน้ำ  
และโรยด้วยงาดำ



//// ขาเหนียวไปหน่อย แต่ดอกเห็ด  
นกยูงอร่อย

# 13. “ยำเห็ดสามอย่าง”



เข้านี้ได้เมนูเด็ด ยำ เห็ด สาม อย่าง  
เห็ดฮังการี เห็ดจมูกหมู เห็ดเยื่อไผ่  
เก็บผักในสวน ใบบัวบก ผักชีฝรั่ง ผักนาง  
เลิศมาแฉม นำเห็ดทุกอย่างลวกก่อน  
นำมายำใส่หมูยออบล และกุ้งแห้งเพิ่ม  
รสชาติ คลุกเคล้ากับน้ำยำรสแซบ



# 14. ไช้ตุนนมสาว



เก็บเห็ดนกยูงจากสวนมา  
ล้างทำความสะอาดหนึ่งดอก  
ใหญ่จากนั้นนำไช้มา 2 ฟองใส่  
พริกไทยดำป่น ซีอิ้วขาว และ  
น้ำเปล่าหนึ่งแก้ว แล้วตีให้เข้ากัน  
แล้วกรองใส่ถ้วยสำหรับหนึ่ง นำ  
เห็ดนกยูงที่มาปิดไว้ด้านบน นึ่ง  
ประมาณสิบห้านาทีก็พร้อมกิน



# 15. แกงคั่วเห็ดผิงผักอีเล็ด



ล้างเห็ดผิงขึ้นพอกำแช่น้ำ  
ปูลงใส่เครื่องชั่วคราว ตำเครื่องแกงเผ็ด  
รอ เก็บผักอีเล็ด(ชะพลู) พร้อม ตั้ง  
กะทะเคี่ยวกะทิให้แตกมัน ได้ที่แล้ว  
ตักเครื่องแกงใส่คั่วจนแตกมัน  
ลอยหน้าปูดๆมันลอยหน้าพริกแกง  
ฉีกใบมะกรูดคั่ว เอาเห็ดลงใส่คั่วกับ  
เครื่องแกงปรุงรสด้วยน้ำปลาดี ซีอิ๊ว  
ขาวน้ำตาลเล็กน้อย คั่วกันจนสุกดี  
ใส่ผักอีเล็ดคลุกเคล้าเข้ากัน เสร็จ  
ปิดเตาไฟ ทำไงต่อดีละ



# 16. “เห็ดเหื่อไผ่ยัดไส้หมูสับ”



นำเห็ดเหื่อไผ่มาล้างทำความสะอาด เอา  
กระป๋องแยกไว้ต่างหาก ส่วนที่เป็นก้าน  
นำมาแบ่งให้ได้ **2-3** ท่อนแล้วนำหมูสับที่  
ปรุงรสด้วยกระเทียมพริกไทยและชีอิ้วขาว  
มาทำการยัดไส้ เหมือนยัดไส้มะระ จากนั้น  
ตั้งหม้อให้น้ำเดือดแล้วเอา เห็ดเหื่อไผ่ที่ยัด  
ไส้ใส่ลงไป ปรุงรสด้วยรสดีเพิ่มความกลม  
กล่อมพอสุก ค่อยใส่ผักชีต้นหอมโรยหน้า  
ด้วยกระเทียมเจียว ทานร้อนๆบำรุง  
สุขภาพ สรรพคุณเห็ดเหื่อไผ่ บำรุงสมอง



# 17." แกงลาวหน่อไม้เห็ดไข่"



แกงหลังสวนปะอาว มีเห็ด  
เพ็ก หน่อไม้ ไบย่านาง ผักอ่อม  
แซบ ผักอีตุ้ พริกขี้หนู เกือบเอามา  
ทำเมนู ทุกอย่างเกือบแล้วแกง สด  
อร่อยจริงๆ แกงลาว



# 18. “น้ำพริกเห็ดปลวก ”



ลองทำ #น้ำพริกเห็ดปลวกแบบแห้ง  
เอาเห็ดปลวกล้างทำความสะอาดแล้วผึ่งให้  
สะเด็ดน้ำจากนั้นนำไปย่างหรือกริลบน  
กระทะให้หอมแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆคั่ว  
หอมกระเทียมพริกแห้งตามปริมาณของเห็ด  
ใช้หอมมากกว่ากระเทียมนำมาโขลกไม่ต้อง  
ละเอียดมากนำมาผัดรวมกันกับเห็ดปลวกที่  
หั่นไว้ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำปลาร้าตาม  
ด้วยน้ำมะขามเปียกและน้ำตาลปีบเล็กน้อย  
ผัดให้เข้ากันด้วยไฟอ่อนๆจนแห้งและหอม  
พอเย็นเก็บใส่กระปุกเข้าตู้เย็น



# 19. “ยำมามาเห็ดปลวก”



ได้เห็ดปลวกมากก็เลยจับมายำรวมกับเส้นมามา เก็บผักพื้นบ้าน ใบบัวบก และ ใบชะพลู พริกขี้หนูสวน มะนาวมาหั่นใส่เป็นผักขบออกวารสชาติเข้ากันได้ดีมากทำน้ำปรุงแบบ แซ่บๆๆ เผ็ด เปรี้ยว หวานนิด แค่นี้ก็ผ่านไปได้อีกหนึ่งมื้อสำหรับ อาหารเที่ยง

## 20. ไข่ตุ๋นนมสาว ลุงหนวด



เห็นนกยูงจากสวนมาล้างทำ  
ความสะอาดหนึ่งดอกใหญ่จากนั้นนำ  
ไข่มา 2 ฟองใส่พริกไทยดำป่น ซีอิ๊ว  
ขาว และน้ำเปล่าหนึ่งแก้ว แล้วตีให้  
เข้ากันกรองใส่ถ้วยสำหรับหนึ่ง นำเห็น  
นกยูงที่เตรียมไว้มาปิดไว้ด้านบน หนึ่ง  
ประมาณสิบห้านาทีก็พร้อมกิน



# 21. เห็ดปลวกฟานต้มน้ำปลา



ไม่ว่ากันนะ เจตนาจะให้  
สูตรอาหาร เห็ดปลวกต้มน้ำปลา ต้มหม้อร้อน ใส่  
กระเทียมทุบ ฉีดน้ำปลาดีลง  
กันหม้อ หอมน้ำปลาเปรี้ยว ใส่  
เห็ดปลวก (ฟาน) ใส่น้ำ  
ขลุกขลิก เดือด ใส่พริกไทยดำ  
บุบหยาบ ใส่ต้นหอม เดือดยก  
ลง แล้วดำเนินการต่อไป

## 22. ไช้ตุนนมสาว ป้าจู้



เห็นนกยูงจากสวนนำมาล้างทำความสะอาดสองดอกหั่นเป็นชิ้นพอคำ จากนั้นนำไข่มา 2 ฟองใส่พริกไทยดำ ป่น ซีอิ้วขาว และน้ำเปล่าหนึ่งแก้วคนให้เข้ากัน ใส่เห็นนกยูงแล้วนำไปนึ่ง ประมาณสิบห้านาทีก็พร้อมกิน **เนื้อนุ่มกลมกล่อมหอมพริกไทยดำ** บอกได้คำเดียวว่า "อร่อยคะ."



## 23. ซุปเห็ดไม้



หน้าฝนเห็ดไม้จะออกเยอะเก็บดอก  
อ่อนๆมาล้างทำความสะอาดแล้วต้ม  
สักห้านาที นำมาฉีกเป็นชิ้นบางๆ  
เตรียมเครื่องปรุง งาขาวคั่ว พริกป่น  
หอมแดงซอย ต้นหอมผักชีฝรั่งเก็บจาก  
สวน น้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา ผงนํวนำเห็ด  
ที่ฉีกใส่ลงครกตามด้วยเครื่องปรุงรสที่  
เตรียมตำให้เข้ากันเสร็จจัดใส่จาน แนม  
ด้วยผักสดทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ.....





## 24. แกงเปราะะเห็ดปลวก



หันตะไคร้เฉียงๆทุบหอมแดงทุบพริกดิบ  
ใส่หม้อ เอน้ำปลาแตกใส่ตามลงไป พอหอมดี  
ระวังไหม้ ใส่น้ำคั้นใบย่านางลง ถ้ามีปลากรอบ  
ปลาแห้งปิ้งไฟแกะเอาแต่เนื้อปลาใส่ไป ไม่มี  
ข้าม ใส่เห็ด ใส่หน่อไม้(หน่อไม้ตัดมาจากกอ  
ใหม่ๆปอกเปลือกหั่นชิ้นแบบชอบใส่น้ำตั้งไฟ  
เหี่ยวจะเกลือเล็กน้อย ต้มสิบนาทิตรินน้ำออก  
หมดแล้วเอาหม้อมาตั้งไฟคั่วต่อจนหอม) ชิมรส  
อาจมีเติมน้ำปลาน้ำตาลหรือผงนัวตามชอบ  
ตอนนี้ถ้ามีข้าวคั่วใส่ลงไปหนึ่งช้อนพูนจะทำให้  
หอมและข้น ใส่ผัก มีใบแมงลัก ชะอม อ่อมแซบ  
คนเข้ากัน เสิร์ฟได้



# 25. " มั่นปุหมกไข่"



เห็นมันปุ เมนูแบบนี้ หมกไข่สุตรลุง  
หมวด ใช้น้ำพริกแกงตัวเอง ใส่กะทิกล่องเล็ก  
หนึ่งกล่องลงผสมกวนกับน้ำพริก ใส่ไข่ไก่สอง  
ฟอง คนให้เข้ากัน ซอยใบมะกรูดอ่อนลงคน  
ปรุงรสด้วยน้ำปลาผงนัวเล็กน้อย(ใครถืออย่า  
ใส่) คนให้เข้ากันดีใส่เม็ดลงไป คนใส่ผักอ่อน  
แซบคนให้เข้ากัน เอากะทะตั้งตัดใบตองรอง  
กะทะสองชั้น ตักเครื่องคนลงไป เอาใบตองปิด  
หน้าอีกชั้นปิดฝา เปิดไฟแรงสักครู่แล้วลดไฟ  
อ่อนอีกทั้งหมดสับห้านาที สุกยกลงแล้วทำไง  
ต่อครับ



## 26. “แกงเผ็ดเห็ดสามสหาย”



แกงเผ็ดเห็ดสามอย่าง คั่วพริก  
แกงกับกะทิ แล้วใส่เห็ดขึ้นอย่าง เห็ดผึ้ง  
ตอง เห็ดตาโล่ ประุงรสด้วยน้ำปลา รอย  
ใบมะกรูดซอย อิ่ม รสชาติที่ไม่เคยกิน  
มาก่อนเลย อร่อยทีเดียวครับ

เห็ดขึ้นอย่าง



เห็ดตาโล่



## 27. “เห็ดถั่วต้มย่าน้ำใส ”



แล้วก็จัดเมนูจากเห็ดถั่วเพาะ ที่แรก จะต้มน้ำปลาล้วนๆ แต่คนกินอีกคนบอก วันนี้อยากกินรสแซบ ไม่ยาก เพิ่มพริก ขี้หนูกับมะนาวเข้าไป เริ่มจากทุบ กระเทียมห่ากลีบ บุบรากผักชีหนึ่งราก ออบ ใส่ลงหม้อไฟแรง ร้อนจัดดีฉีดน้ำปลา ดีใส่ลงหม้อให้หอมเกรียม รีบเอาเห็ดล้าง สะอาดลงใส่ คลุกเคล้ารอให้น้ำเห็ด ออกมาสะก๊พ แล้วค่อยใส่น้ำเปล่าพอ ขลุกขลิก รอสุกสะก๊พ ใส่พริกขี้หนูบุนมาก น้อยตามชอบเผ็ด ใส่ผักชีต้นหอมลงไป คลุกเข้ากัน ผ่านมะนาวสามฝานบีบใส่ลง ไป ชิมว่าเปรี้ยวเค็มพอใจแล้ว ตักใส่ซาม ได้แบบนี้ แซบพะณะ

## 28. “เห็ดถั่วชุบแป้งทอด ”



เห็ดถั่วนอกจากจะปรุงอาหาร  
ได้หลากหลายเมนูยังทำเป็น  
อาหารว่างได้ด้วยนำมาชุบแป้ง  
ทอดกรอบ ปรุงรสให้กลมกล่อม  
ด้วยน้ำปลา ไข่ไก่หนึ่งฟอง ซีอิ้ว  
ขาว ตีให้เข้ากันแล้วใส่แป้งทอด  
กรอบลงไปคนให้เป็นเนื้อเดียวกัน  
นำเห็ดถั่วที่ล้างสะอาดและผึ่งให้  
สะเด็ดน้ำมาชุบแป้งลงทอดใน  
น้ำมันเดือด ทานกับน้ำจิ้มไก่ หรือ  
บ๊วยเจ๊กก็ได้

# 29. “เห็ดมันปูหมกไข่”



เห็ดมันปู เมนูแลงนี้ หมกไข่สูตรลุง  
หนวด ใช้น้ำพริกแกงตัวเอง ใส่กะทิกล่องเล็ก  
หนึ่งกล่องลงผสมกวนกับน้ำพริก ใส่ไข่ไก่สอง  
ฟอง คนให้เข้ากัน ซอยใบมะกรูดอ่อนลงคน  
ปรุงรสด้วยน้ำปลาผงนัวเล็กน้อย(ใครถือออย่า  
ใส่) คนให้เข้ากันดีใส่เห็ดลงไป คนใส่ผักอ่อน  
แซบคนให้เข้ากัน เอากะทะตั้งตัดใบตองรอง  
กะทะสองชั้น ตักเครื่องคนลงไป เอาใบตองปิด  
หน้าอีกชั้นปิดฝา เปิดไฟแรงสักครู่แล้วลดไฟ  
อ่อนอีกทั้งหมดสิบห้านาที สุกยกลงแล้วทำไง  
ต่อครับ



# 30. “เห็ดปลวกไถ่น้อยต้มย่าน้ำใส ”



เริ่มจากทุบกระเทียมห่ากลีบ บุบรากผักชี  
หนึ่งรากอบวบ ใส่ลงหม้อไฟแรง ร้อนจัดดี  
ฉีดน้ำปลาดีใส่ลงหม้อให้หอมเกรียม รีบ  
เอาเห็ดล้างสะอาดลงใส่ คลุกเคล้ารอให้  
น้ำเห็ดออกมาสักพัก แล้วค่อยใส่น้ำเปล่า  
พอขลุกขลิก รอสุกสักพัก ใส่พริกขี้หนูบับ  
มากน้อยตามชอบเผ็ด ใส่ผักชีต้นหอมลง  
ไป คลุกเข้ากัน ฝานมะนาวสามฝานบีบใส่  
ลงไป ชิมว่าเปรี้ยวเค็มพอใจแล้ว ตักใส่  
ชามได้แบบนี้ แซบ...



# 31. " เห็ดขมกับน้ำพริกกะปิ "



น้ำพริกกะปิ แจ่วกะปิ น้ำซุบ กินกับต้มเห็ด  
เหม็ด เห็ดขม เห็ดยูด้า ได้เห็ดเหม็ด เห็ดขมมาเมื่อ  
วานตัดแต่งล้างแล้วแช่น้ำปูนใส ต้มทิ้งน้ำลดขมไว้  
วันนี้เอามาทำอาหารไม่ยากคิดเมนูให้มากความกิน  
กับน้ำพริกกะปินี้แหละ กระเทียมสามกลีบ พริกชี้หนู  
สวนสิบเม็ดดี มะเขือพวง(บักแข็ง)เยอะหน่อยสักสิบ  
ห้าลูก(มีเหตุผล) ต้มให้แหลก ใส่กะปิเคยกะซ้าง  
หนึ่งช้อน น้ำตาลปี๊บครึ่งช้อน มะนาวหนึ่งลูกกลางบีบ  
น้ำใส คลึงคลุกให้เข้ากัน แห้งนักเติมน้ำซุบตามชอบ  
ผักชะอม(ผักข่า)เด็ดคลุกไข่ทอดใส่จาน เอามะเขือ  
พวง(เก็บมาจากต้นสดๆ)มาแนม ทำไมมะเขือพวง  
เยอะ ทำให้ลดความขมลงไปได้เมื่อกินคู่กันพร้อมกัน  
หากใครยังไม่ทราบขอบอกว่า เราสามารถกินของขม  
มากๆเช่นบอระเพ็ด(เครื่องกอสฮอล) ไม่ขมเลย โดยเอา  
มะเขือพวงใส่ปากเคี้ยวแล้วเคี้ยวท่อนบอระเพ็ดตาม  
ลิ้นสัมผัสแต่รสมะเขือพวง ทำให้คุณกินบอระเพ็ดสด  
ที่เป็นยาดีมากๆได้ง่ายๆ กินเห็ดขมกับน้ำพริกกะปิ  
สูตรนี้เป็นอาหาร อาหารเป็นยาครับ



## 32. " แกงเลียงเห็ดไผ่ไส้บวบ "



แกงเลียงเห็ดไผ่ไส้บวบ เห็ดไผ่จากกอไผ่ท้ายสวนบ้านปะอาว บวบเครือทอดยอดบนกอไผ่ลิ้มแล้ง

เครื่องปรุง ตำพริกไทยดำ หอมแดงห้าหัว กะปิเกาะช้าง หนึ่งช้อนโต๊ะ ต้มหม้อไส้ น้ำก้นหม้อไส้เครื่องข้างต้นทุบพริกสด หกเจ็ดเมล็ดใส่ เคี้ยวให้หอม ไส้บวบ ไส้เห็ด เต็มน้ำให้พอดี เดือดปรุงด้วยน้ำปลาดี ไส้ผักอิตู ยกมาตักใส่ชาม

# 33. “แกงเลียงเห็ดระโงก ”



แกงเลียงแบบลุงหนวดง่าย ๆ  
พริกไทยดำยี่สิบเมล็ดลงครกบดแตก  
ไม่ต้องละเอียดมาก ใส่หอมแดงปอก  
หกหัว โขลกพอแหลก ต้มหม้อน้ำ  
ขลุกขลิก เอาของตำใส่ ตักกะปิหนึ่ง  
ช้อนใส่ คั่วจนหอม ใส่เห็ด คลุกไปจน  
สุก เติมน้ำพอดี รอเดือดแล้วใส่ผัก  
พวกใบอ่อนอ่อมแซบ ใบตำลึง ใบพริก แล้ว  
ปรุงด้วยน้ำปลาดี ชิมดูได้ที่แล้วตีพริก  
ชี้หนูสักสิบเมล็ดใส่ลง ใส่ใบแมงลัก(อี  
ตุ้) เสร็จแล้วยกขึ้น ตักใส่ชาม

# 34. “ผัดน้ำมันหอยเห็ดสามอย่าง ”



เก็บเห็ดเหื่อไผ่ เห็ดถั่ว และ เห็ดออริจิ (ชื่อจากแม่โคโร) เพิ่มสีส้มด้วยผักขงา นำเห็ด และผักมาหั่นชิ้นพอคำ แล้วบุบกระเทียมสีก สามกลีบ ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมู เอากระเทียมที่บุบลงไปผัด ตามด้วยเห็ดที่เตรียมไว้ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ้วขาวนิดหน่อย น้ำตาลทรายนิดๆ และผงนัวใส่ก็ได้ ไม่ใส่ก็ได้พอเห็ดใกล้สุกใส่ใบขงาลงไปผัดชิมรสให้ถูกใจแล้วปิดไฟตักใส่จานเสิร์ฟร้อนๆ



## 35. “ป่นเห็ดตาโล่ ”



ซื้อเห็ดตาโล่จากตลาดเห็ดริมทาง  
ไป อ.ตระการพืชผล สามถุงห้าสิบ  
บาท เห็ดตาโล่เป็นยาเย็นเพราะมี  
รสชาติจืดนุ่มๆ ได้ป่นปลาช่อนมา  
จากตลาดหนึ่งถุงยี่สิบบาท ทำเองก็ได้  
นะหากมีเวลา นำเห็ดตาโล่หนึ่งถุงไป  
ล้างทำความสะอาด แล้วใส่ตระกร้าให้  
สะเด็ดน้ำ เวลารับประทานตัดเห็ดตา  
โล่ใส่ซาม ตามด้วยป่นคลุกเคล้าให้เข้า  
กัน รสชาติดีทีเดียว หากใครยังไม่เคย  
ลองเจอเห็ดตาโล่ ลองทำเมนูนี้ทานได้  
เลยคะ แซ่บ.....

# 36. “แกงคั่วเห็ดขมปลาตุ๋นย่าง”



ต้มเห็ดขมยูดคาแช่เย็นไว้ ใส่รถลง  
กทม.มาด้วยเอามาแกงสุ่พีสาว แกงคั่ว  
หอยแกงคั่วเห็ดทำแบบเดียวกัน เคี้ยวกะทิ  
แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงตัวเองลงผัดเคี้ยว  
แตกมันแดง แกะเนื้อปลาตุ๋นย่างใส่ ผัด  
แล้วเอาเห็ดขมที่ต้มทิ้งน้ำอีกรอบใส่ เดือด  
ดีปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำตาลน้อย แล้ว  
ใส่ใบชะพลู ตักใส่หม้อ แบ่งใส่ซาม ได้  
แบบนี้



# 37. “เห็ดปลวกต้มน้ำปลา ”



เห็ดปลวกต้มน้ำปลา ตั้งหม้อร้อน ใส่กระเทียมทุบ ฉีดน้ำปลาดีลงก้นหม้อ หอมน้ำปลา เกรียมม ใส่เห็ดปลวก ใส่ น้ำขลุกขลิก เดือด ใส่พริกไทยดำ บุบหยาบ ใส่ต้นหอม เดือดยกลง แล้วเตรียมข้าวสวยร้อนๆกินได้



# 38. "ผัดขิงเห็ดจมูกหมู "



แล้วก็รักษาสัญญาเมื่อสามวันก่อนที่ว่า  
จะวางแผนผัดขิงเห็ดจมูกหมูที่เกิดในสวน วันนี้  
พร้อมแล้ว ได้ปลาเทโพ(ปลาปิ้ง ปลาหูหูด) แล  
เอาแต่เนื้อ เห็ดจมูกหมูห้าดอก เห็ดเยื่อไผ่หนึ่ง  
ดอก เมื่อใช้ปลาก็ต้องผักคื่นไช้ ซอยขิง พริกแดง  
แปดเมล็ด ลงมือผัด ตั้งกระทะร้อน ใส่กระเทียม  
บุบ ขิงซอยหนึ่งหยิบมือ ผัดจนหอมใส่เนื้อปลา  
เคล้ากันพอเกือบสุก ใส่เห็ดผัดสักพัก ปรงรส  
ด้วยน้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทย  
ดำป่น ผัดเคล้าให้เข้ากัน ใส่ขิงซอยกับผักลงไป  
ผัดอีกสักพัก ตักขึ้นใส่จาน ทานกับข้าวสวย  
ร้อนๆ



# 39. " จ้องมองผักฉ่ำ "



จ้องมองผักฉ่ำหรือปลากระเบนผักฉ่ำ  
ไม่มีเห็ดเลยเอาปลามาผักฉ่ำ  
ปลาหันชิ้นพอคำ เตรียมเครื่องง่ายๆพริกชี้หนู  
ลืบห้าเมล็ด กระเทียมหนึ่งหัวแกะ พริกไทยดำ  
ยี่สิบเมล็ด ขมิ้นหนึ่งแง่งนึ่งวาง ไชลกแห้ง  
หยาบ ฉีกใบมะกรูดใส่กับปลา เด็ดใบกะเพรา  
แดงรอไว้ ตั้งกะทะร้อน ใส่น้ำมันร้อน ใส่เครื่อง  
ตำผัดให้หอม ใสปลา ปรงรสด้วยน้ำปลาดี  
น้ำมันหอยนิดผงนัวหน่อย สุกดีใส่ใบกะเพรา  
ผัดเข้ากัน ใช้ได้แล้ว





# 40. "ผัดพริกขิงผักบุ้งกากหมู "



ผักทอดยอด คือผักบุ้ง มีสองสายพันธุ์คือ ชนิดสีออกแดง(เรียกผักบุ้งไทย) กับอีกชนิดสีออกเขียวอ่อน(เรียกผักบุ้งขาว) ชนิดที่เอาเมล็ดมาเพาะในแปลงผักแล้วถอนมาขายทั้งรากเรียกผักบุ้งจีน (ปลูกผักบุ้งเขียวหรือขาวจนออกดอกติดเมล็ดมาเพาะ อาจได้พันธุ์มาจากจีน) แต่ถ้าลองเอาเมล็ดผักบุ้งจีนมาปลูกริมสระแล้วปล่อยให้ทอดยอดก็จะเลื้อยไปเป็นผักบุ้งยอดขาว บำรุงปุ๋ยก็จะเป็นผักบุ้งเย็นตาโฟ วันนี้เก็บเอาผักบุ้งทอดยอดสีขาวมาผัดขิง เมื่อวานซื้อมันหมูมาเจียวเอาน้ำมันหมูเลยได้กากหมู เอามาอัพเมนูร่วมกันเป็น "ผักบุ้งผัดขิงกากหมู" ตั้งกะทะร้อน ใส่น้ำมันหมูร้อน ใส่น้ำพริกแกงหอมดีฉีกใบมะกรูดใส่ ใส่น้ำตาลปี๊บซ็อนโตะพูนๆ ผัดเข้ากันใส่กากหมู ใส่ผักบุ้งหั่น ปรุงรสด้วยน้ำปลา สุกใช้ได้ครับ แต่ไม่มีตอหนึ่นเลยใส่ขิงทำไมเรียกผัดพริกขิงล่ะ ถ่ายหลายภาพเพื่อใครจะหยิบไปวางในสำหรับแบ่งไปเลยครับ อธิ

# 41. " ผัดโหระพาเห็ดปลวก"



อาหารเที่ยง ผัดโหระพาเห็ดปลวก ทูบกระเทียม ตีพริกชี้หนูให้แตก ซอยพริกชี้ฟ้าแดง เด็ดใบโหระพา ล้างเห็ดหั่นพอคำ ตั้งกระทะร้อน ใส่น้ำมันหมู น้ำมันร้อน ใส่เครื่อง ผัดให้หอม ใสเห็ดปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำมันหอย ผัดพอสุกใส่ใบโหระพา ยกลงตักใส่จาน ถ่ายรูปลงเฟสก่อนกิน



## 42. "ผัดพริกกระดุกหมูอ่อนหน่อไม้ "



หน่อไม้ตัดมาแล้วต้องต้มทันที เพราะความหวานของน้ำเลี้ยงยังไม่ระเหยออกไป ปอกกาบออก หั่นขึ้นตามแบบที่ต้องการใส่หม้อต้มเดือดสับหน่อไม้ที่อ่อนตัวดี รินน้ำออกแล้วเอาหม้อไปตั้งไฟคั่วหน่อไม้จนมีกลิ่นหอมเนื้อจะหวาน แล้วต่อไปทำได้ทุกเมนู วันนี้ลุงหนดเอาผัดพริกกระดุกหมูอ่อน พริกชี้หูสด สับห่าเมล็ด กระเทียมห่ากลีบ ขมิ้นแง่งปลายนิ้ว ซอยผิวมะกรูดเอาครกมาตั้ง ใส่พริกไทยดำสับเมล็ด โขลก ใส่เครื่องที่ว่าโรยเกลือยป่น ตำแบบหยาบ ตั้งกะทะร้อน ใส่น้ำมันหมูร้อน เอาเครื่องในครกลงผัดหอมดีใส่หมูที่หั่นสักรู้อาหน่อไม้ลงใส่ผัดเข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำมันหอย น้ำตาลทรายเล็กน้อย ฉีกใบมะกรูดโรยทั่วๆ ผัดไฟแรงๆ แล้วปิดไฟ ยกลงตักใส่ชาม ได้แบบนี้

## 43. "ผัดโหระพาเห็ดรวม"



เมื่อวานนี้ไปเก็บเห็ดในห้างได้แชมปิญอง(กระดุม) ขาว น้ำตาล และเห็ดเข็มทองมา ทำน้ำหมักเอ็นไซม์ เห็ดเป็นยาแล้ว ก็เห็ดเป็นอาหารแบ่งไว้ทำอาหาร สูตรผัดโหระพา ตอนขับรถลงกทม.ผ่าน อ.บรบือ ซ้อมันแกว ของดังพื้นถิ่นติดมา จัดใส่ลงเมนูผัดรวมกับเห็ด เตรียมหันเห็ด หั่นมันแกว ไปเด็ดโหระพาที่คนกทม.ปลูกแซมดอกไม้ ปอกกระเทียมหั่นกลีบ พริกชี้หนูเมล็ดแดงแก้ว เมล็ด ใส่ครก ใส่พริกไทยเม็ดสีกยี่สิบเม็ดลง โขลกหยาบๆ ตั้งกะทะร้อน ใส่น้ำมันรอร้อน เอาเครื่องโขลกลงใส่ ผัดจนหอมใส่มันแกว ผัดพอสุก ใสเห็ดกระดุม ผัดสักครู่ใส่เห็ดเข็มทอง ใส่น้ำซุปลงหน่อยปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำปลาดี น้ำตาลทรายเล็กน้อย ผัดสุกใส่โหระพา ตักใส่จาน

# 44. "เห็ดผึ้งข้าวผัดน้ำมันหอย"



เห็ดผึ้งข้าว(หวาน) ผัดน้ำมันหอย  
ใส่สีเขียวด้วยยอดชಾಯา หั่นชิ้นพอดี  
ใช้น้ำปูนใสเพิ่มความกรุบ



# 45. "เห็ดตะปูผัดไข่"



เห็ดตะปูผัดไข่น้ำมันหอย  
พอดีเก็บถั่วฝักยาวที่ปลูกไว้  
มาใส่เพิ่มชอบอกว่าเป็นครั้งแรก  
ที่เคยกินเห็ดตะปูอร่อย  
เข้ากันได้เป็นอย่างดีดอก  
อ่อนๆหั่นชิ้นเล็กๆ



# 45. “แกงเห็ดรวม ”



แกงเห็ดรวม แกงลาว ตะไคร้หนึ่งต้น  
อบขุ่หั่นแฉลบใส่หม้อ หอมแดงสามหัว  
ปอกผ่าหกใส่หม้อ พริกแดงห้าเมล็ดทุบใส่  
หม้อ ใส่น้ำกั้นหม้อตั้งไฟคั่วเครื่องให้หอม  
ใส่น้ำปลาแตก เดือดหอมฟุ้ง เติมน้ำให้  
พอดีกับเนื้อเห็ด ใช้เห็ดโคลงเห็ดเห็ดน้ำ  
หมาก เห็ดต่งฝน เห็ดเผาะ(หนึ่งพริสไว้)  
เห็ดปลวกน้ำฝนสองดอก น้ำเดือดอีกครั้ง  
ใส่เห็ดลงไป เห็ดสุกใส่ผักต้ว ชิมปรุงรสอีก  
ครั้ง ได้ที่ใส่ผักอีตู่ ยกลง แล้วก็



# 46. “เห็ดออริโนจิน้ำแดงคะน้าแม็กชิโก”



เมนูวันนี้ เห็ดออริโนจิน้ำแดงคะน้าแม็กชิโก ลวกผักช่ายาหยอดน้ำมันพืชแล้วล้างน้ำเย็นทันที พักใส่จานไว้ ทูบกระเทียม พริกแดง หั่นเห็ดออริโนจิ ตั้งกระทะร้อน ใส่น้ำมันร้อน ใส่กระเทียมพริก ลงผัดให้หอม ใสเห็ด ปรงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ้วขาว น้ำตาลเล็กน้อย พริกไทยดำป่น ผัดใกล้สุกใส่เหล้าจีน แล้วตักราดลงบนคะน้าแม็กชิโก ได้แบบนี้ มาทานด้วยกันยามแลง





# 46. “ป่นเห็ดไคล ”



ย่างเห็ดไคลหอมตลบอบอวลหอมจริงๆ หอมกว่าเห็ดหอมจีนหลายเท่า เตรียมเครื่องป่น คั่วกระเทียม หอมแดง พริกแดง สุกดี ย่างปลาทุหนึ่งตัว ปอกกระเทียมหอมเด็ดขั้วพริกกลางครก แกะปลาทุเอาแต่เนื้อ ใส่เห็ดไคลอย่างลงตำแหลก ใส่หม้อตั้งไฟเติมน้ำพอขลุกขลิก พอเดือดปรุงรส ด้วยน้ำปลาแดกสองทัพพี น้ำตาลทรายนิด คน คั่วเข้ากันเดือดสุก ตักใส่ชาม แล้วจะกินกับอะไร ดี พอดีกับดอกตระบองเพชรออกมาปีละครั้ง เอา มาต้มสุก แล้วก็เป็นจานอาหารพาร์ตเนอร์ สำหรับวันนี้



# 47. “ข้าวต้มเห็ดเยื่อไม้”



ทำเป็นสองสูตร คือสูตรธรรมดาแบบข้าวต้มทั่วไปกับสูตรแบบก๋วยจั๊บบุบ พร้อมหอมเจียวและหมูยอแซ่บขนาดเนื้อเห็ดเยื่อไม้สดจะกรุ๊ปๆมากสิ่งที่ขาดคือผักใบเขียวพอดีไม่มีต้นหอมเลยดูไม่สดใส

เก็บเห็ดเยื่อไม้สดมาล้างทำความสะอาดแล้วหั่นชิ้นพอดีคำ นำไปลวกน้ำร้อน แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ นำข้าวต้มที่ปรุงรสแล้วตักใส่ชามตามด้วยเห็ดเยื่อไม้ที่ลวกไว้ และเพิ่มหมูยอ ต้นหอมผักชี พริกไทยหอมเจียวหรือกระเทียมเจียวปรุงรสตามชอบใจ



# 48. "ไข่ตุนเห็ดเยื่อไม้"



นำไข่ไก่สามฟอง และเห็ดเยื่อไม้ที่ล้างทำความสะอาดเอาแต่กระป๋องและก้านมาหั่นชิ้นพอคำ ตีไข่ให้เข้ากันกรองด้วยกระชอนสักสองครั้งใส่เครื่องปรุง นุบพริกไทยดำให้ละเอียด หอมแดงซอย ต้นหอม เพิ่มรสชาติด้วยพริกขี้หนูสวนนุบสักสามเม็ด และเห็ดหอมหั่นชิ้นบางคนให้เข้ากัน แล้วเอาเห็ดเยื่อไม้ลงไป ตั้งซึ่งให้น้ำเดือดแล้วนำถ้วยที่ผสมเสร็จแล้วไปนั่งปิดฝา สัก 15 นาทีห้ามเปิดเสร็จแล้วจะได้ไข่ตุนที่น่ากิน



# 49. “ยำเห็ดสามอย่าง”



เห็ดเยื่อไผ่ดอกเห็ดอบอ้วนกำลังกิน  
น่าจะทำยำเห็ดแซ่ปๆสักจาน  
ไปเก็บเห็ดขอนและเห็ดจุกหมู มีหมุยขอ  
ทอดเพิ่มรสชาติเก็บมะนาวที่ต้นลูกหนึ่งไว้  
ทำยำขาดผักใบเขียวได้เมนูอร่อย  
" ยำ เห็ด สาม ส หาย "  
แต่ขาดผักเลยดูน่าตาเหมือนผัก รสชาติไม่  
จัดจ้านเท่าไรเหมาะสำหรับคนทานเผ็ด  
ไม่ได้เป็นอาหารสุขภาพดีลดความอ้วนได้  
นะจะบอกให้ ....



# 50. “แกงคั่วเห็ดเผาะ เห็ดจมูกหมู ปลาตุ๋นย่าง”



แกงคั่วเห็ดเผาะ เห็ดจมูกหมู ปลาตุ๋นย่าง ใส่ใบเปราะหอม(ตูปหมอบ) ใบชะพลู(อีเล็ด) พร้อม หอม เห็ดหอมผัก ตั่งกะทะเลใส่กะทิหนึ่ง ถ้วยไฟอ่อน เคี่ยวกะทิสิบนาทีให้ แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงคั่วตำเองยิ่ง หอม เสร็จไฟสักพักคั่วพริกกับกะทิให้ หอม ลดไฟลงให้เครื่องแกงกับกะทิ ปุดๆแตกมันใส่ออกมาหมั่นคั่ว ไม่ให้ไหม้(ถึงเรียกแกงคั่ว) หอมดี แล้วใส่น้ำปลาตุ๋นย่างที่แกะเอาแต่ เนื้อ ผัดคั่วสักครู่แล้วใส่เห็ดลงคั่ว เติมน้ำพอกขลุกขลิกคั่วจนสุก ปรุงรส ด้วยน้ำปลาดี น้ำตาลนิดหน่อย แล้วใส่ผักคั่วด้วยกันพอหอม เสร็จ แล้ว มาเคี้ยวที่ห้อง

# 51. “ป่นเห็ดโคล”



ได้เห็ดโคลในสวนเช้านี้เยอะที่เดียวเป็นเห็ดโคลเขียวซึ่งจะหอมกว่าเห็ดโคลขาว และเห็ดโคลเหลือง นำมาอย่างไฟอ่อนๆหอมฟุ้งที่เดียว นำพริกสดสับเม็ด หอมแห้งห้าหัว และกระเทียม สี่กลีบ ย่างไฟอ่อนๆ จากนั้นนำมาโขลกในครกให้พอหยาบ แล้วเอาเห็ดโคลที่ย่างมาโคลกไม่ต้องละเอียด ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก น้ำปลานิดหน่อย ตัดด้วยน้ำมะนาว ออกรสเผ็ดเปรี้ยวนิด เก็บผักสดในสวนมาแนมแซ่บอีหลี.....



# 52. “ตุ๋นเห็ดเยื่อไผ่กระดูกอ่อน”



ช่วงฤดูฝนเห็ดเยื่อไผ่จะออกเยอะ มีทั้งเห็ดเยื่อไผ่ธรรมชาติ(กระปองสั้น) และเห็ดเยื่อไผ่เพาะเลี้ยง(กระปองยาวสายพันธุ์จีน) ดอกจะใหญ่อวบ เอามวกเห็ดและโคนหุ้มออก ใช้เฉพาะส่วนกระปองและก้านมาล้างทำความสะอาด นำกระดูกอ่อนมาตุ๋นด้วยสมุนไพรจีนแก่ก็เห็ดหอม จนกระดูกอ่อนนุ่มแล้วค่อยใส่เห็ดเยื่อไผ่ตุ๋นอีกหน่อย ใส่ต้นหอมโรยหน้าก่อนรับประทาน ถือว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่ามาก ตามภัตตาคารจีนจะราคาแพงและเป็นที่นิยมคือ “ซุปรวเห็ดไผ่”



# 53. “เห็ดเหื่อไผ่ยัดไส้หมูสับ”



นำเห็ดเหื่อไผ่มาล้างทำความสะอาด เอา  
กระป๋องแยกไว้ต่างหาก ส่วนที่เป็นก้าน  
นำมาแบ่งให้ได้ **2-3** ท่อนแล้วนำหมูสับที่  
ปรุงรสด้วยกระเทียมพริกไทยและซีอิ้วขาว  
มาทำการยัดไส้ เหมือนยัดไส้มะระ จากนั้น  
ตั้งหม้อให้น้ำเดือดแล้วเอา เห็ดเหื่อไผ่ที่ยัด  
ไส้ใส่ลงไป ปรุงรสด้วยรสดีเพิ่มความกลม  
กล่อมพอสุก ค่อยใส่ผักชีต้นหอมโรยหน้า  
ด้วยกระเทียมเจียว ทานร้อนๆบำรุง  
สุขภาพ สรรพคุณเห็ดเหื่อไผ่ บำรุงสมอง





# 54. "ผัดกะเพราเห็ดปลวก "



ได้รับคำสั่งจากคุณแม่บ้านว่า เอาเห็ดปลวกสดๆทำเมนูที่ไม่เคยทำ พอดีกันลุงหนวดตัดหน่อไม้มาดองไว้ครบสี่วันเปรี้ยวเค็มพอดี เอาเป็นผัดกะเพราเห็ดปลวก ใส่หมู หน่อไม้ดอง ตำพริกแห้ง กระเทียม ขมิ้น พริกไทยดำ ตั้งกะทะร้อน ใส่น้ำมันหมูร้อน ใส่เครื่องตำ คั่วให้หอม เอาหมูใส่ ฉีกใบมะกรูดเก็บจากต้นสามใบใส่ รอให้หมูสุก ใส่น่อไม้ดอง ผัดสุก ใสเห็ดปลวกปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย สุกเข้ากันดี ใสใบกะเพรา แล้วปิดแก๊สยกลง ทำใจต่อแล้วแต่ใจคุณ



## 55. ลาบเห็ดปลวกจิก



นำเห็ดปลวกจิกมาย่างไฟอ่อนให้หอมแล้วค๋อยนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆเตรียมเครื่องปรุงลาบ มีข้าวคั่ว พริกป่น หอมแดงซอยสามหัว หอมสด ผักชีฝรั่ง มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกชี้หนูสวน

นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาคลุกรวมกันกับเห็ดปลวกจิกที่หั่นไว้แล้วปรุงรสตามใจชอบ เปรี้ยว เผ็ด หวานหน่อย หาผักสดในสวนมาแนม



## 55. ลาบเห็ดปลวกจิก



นำเห็ดปลวกจิกมาย่างไฟอ่อนให้หอมแล้วค๋อยนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆเตรียมเครื่องปรุงลาบ มีข้าวคั่ว พริกป่น หอมแดงซอยสามหัว หอมสด ผักชีฝรั่ง มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกชี้หนูสวน

นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาคลุกรวมกันกับเห็ดปลวกจิกที่หั่นไว้แล้วปรุงรสตามใจชอบ เปรี้ยว เผ็ด หวานหน่อย หาผักสดในสวนมาแนม



# ขอบคุณคะ

