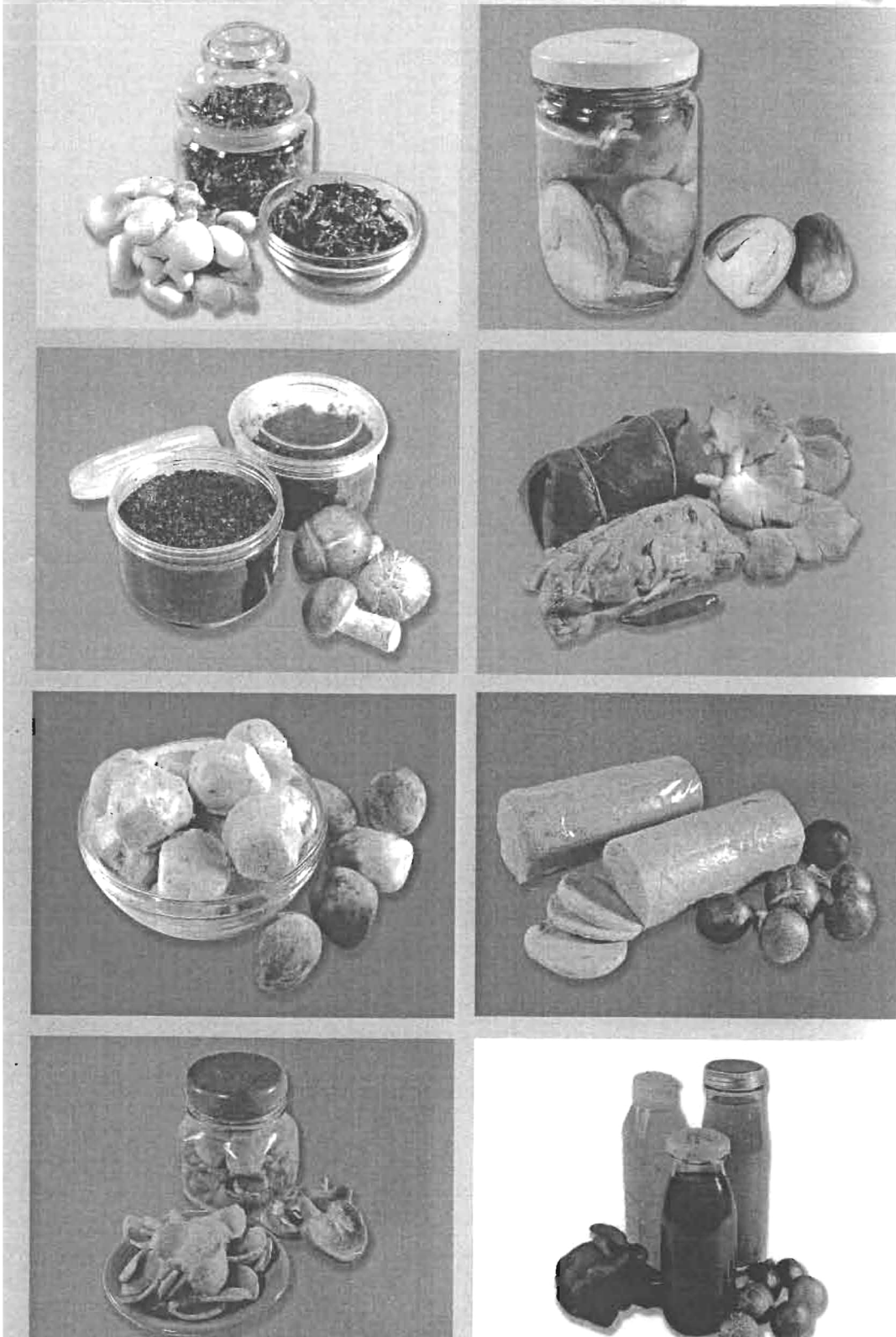
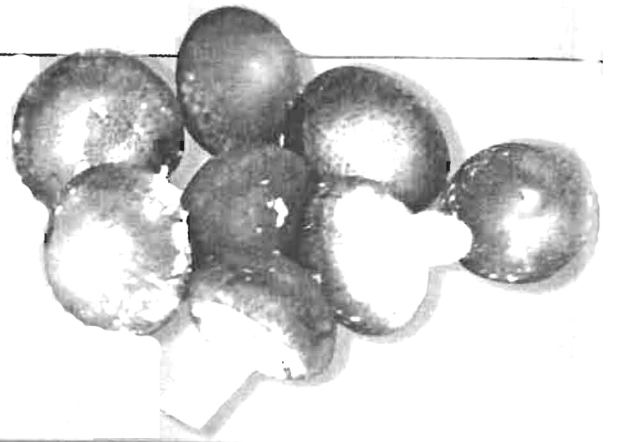


ผลิตภัณฑ์เห็ด



เห็ดเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงอุดมไปด้วยโปรตีน เห็ดเป็นอาหารที่มีสรรพคุณทางยาด้วย เห็ดมีเนื้อนุ่มรสชาติอร่อย บางชนิดก็มีความหอมชวนรับประทาน เห็ดนานาชนิดจึงเป็นที่ชื่นชอบนำมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร

นอกจากการนำมาปรุงอาหารรับประทานแล้ว เห็ดยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารได้หลากหลายชนิด ทั้งนี้เพื่อวัตถุประสงค์ในการถนอมอาหารเก็บไว้บริโภคได้นานๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลายของชนิดอาหาร และเพิ่มมูลค่า เช่น สามารถนำไปทำเป็นแฮม หมูยอ น้ำพริกเผา ข้าวเกรียบ เห็ดสวรรค์ ลูกชิ้น ไอศกรีม และนำเห็ดเป็นต้น



เน็ตสวรรค์

เครื่องปรุง

เห็ดนางฟ้า	2	กิโลกรัม
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วย
พริกไทยปน	1	ช้อนโต๊ะ
งาขาวค	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1/2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ฉีกเห็ดนางฟ้าให้เสมอกัน ตากแดด แล้วนำมาทอดในน้ำมัน ใช้ไฟกลาง (ร้อนน้อยจะอมน้ำมัน ร้อนจัดเห็ดไหม้) ใส่น้ำมันครึ่งกระชะ อย่าใส่เห็ดมากใส่พอประมาณเรียงตัวเต็มกระชะชั้นเดียว



ประมาณขยี้มมือเดียว ใส่แล้วห้ามคนทิ้งไว้ให้เหลืองกลับทีเดียว เพราะคนแล้วจะทำให้เห็ดห่อตัวหมด เตะกลับทีเดียวใช้ได้ กะด้วยสายตาเวลาเอาน้ำมันใช้กระดาดฟางรอง

2. เวลาปรุงรส ตักน้ำมันขึ้นจนหมดกระชะ เหลือไว้เจียว งาบด พริกไทยนิดหน่อย ใส่น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว ใสเกลือ น้ำ ลดไฟให้อ่อนๆ ลองเอาเห็ดชุบแล้วชิมดู จนรสใช้ได้ จึงเอาเห็ดใส่ ใช้พายคนโยนๆ ใช้ไฟอ่อนที่สุดผัดให้นานราว 10 นาที ใช้พาย 2 อันคนเบาๆ เพื่อไม่ให้เห็ดหักผัดจนจะได้ที่แล้วจึงเอาพริกไทยลงเคล้า

เน็ตฟางดอบ

เครื่องปรุง

เห็ดฟางสด	1/2	กิโลกรัม
เกลือปน		
น้ำ		

วิธีทำ

1. นำเห็ดฟางมาล้างทำความสะอาดโดยการตัดราก และล้างส่วนที่เป็นดินออกให้หมดด้วยน้ำสะอาด ถ้าเห็ดมีขนาดใหญ่ให้ผ่าครึ่ง ถ้ามีขนาดเล็กไม่ต้องผ่าครึ่ง ใช้ปลายมีดหรือของแหลมแทงลึก 2 - 3 แห่ง

2. ต้มน้ำเกลือ โดยใช้เกลือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 ถ้วย ต้มให้มากพอที่จะใส่ลงในขวดโหล

3. แบ่งน้ำเกลือประมาณครึ่งหนึ่ง แล้วต้มให้เดือด นำเห็ดฟางไปลวกนานประมาณ 10 นาที แล้วตักขึ้น จากนั้นนำเห็ดฟางที่ลวกแล้วใส่ลงในขวดโหลที่เตรียมไว้โดยทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว โดยบรรจุเห็ดให้แน่นพอควร



4. เติมน้ำเกลือลงในขวดโหล เว้นช่องว่างจากปากขวดโหลประมาณ 1/2 นิ้ว แล้วใส่ฟองอากาศออกด้วยไม้พาย เช็ดปากขวดด้วยผ้าสะอาด ปิดฝาขวดโหลให้สนิท

5. นำขวดโหลที่บรรจุเห็ดฟางใส่ในหม้ออัดความดันฆ่าเชื้อโดยใช้ความดัน 10 ปอนด์ ประมาณ 30 นาที แล้วยกลง รอจนกว่าความดันลงเป็นศูนย์ นำขวดโหลออกมาตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

6. แล้วนำไปเก็บไว้ในที่ที่ไม่มีลมโกรกแต่เย็น และไม่มีแสงแดด ตั้งไว้ประมาณ 7 - 10 วันก็สามารถนำไปรับประทานได้

ลูกชิ้นเน็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	1	ถ้วย
หัวไชเท้า	1	หัว
แครอท	1	หัว
สาหร่ายทะเลชนิดแผ่น	1	แผ่น

เครื่องปรุง แป้งผสมเช่นเดียวกับแป้งชุบทอด หรือใช้แป้งชุบทอดสำเร็จก็ได้

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดให้ละเอียด หัวไชเท้าและแครอทปอกเปลือก

แล้วชูดด้วยเครื่องชูด
มะละกอให้เป็นเส้นฝอยๆ
สาหร่ายตัดเป็นเส้นๆ

2. นำ ส่วน

ผสมทุกอย่าง ใส่ลงในแป้ง
ที่ผสมไว้แล้วคนให้เข้ากัน

3. ใช้ช้อนตักทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนสุกเหลืองเสิร์ฟ
พร้อมผักสดต่างๆ และน้ำจิ้มหรือซอสพริกตามชอบใจ

หมายเหตุ ลูกชิ้นกุ้งเจสามารถนำไปใส่ผัดเปรี้ยวหวาน หรือผัด
ผักต่างๆ ก็ได้



แกมเมเน็ด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	4	ถ้วย
ข้าวเหนียวนึ่งสุก	2	ถ้วย
พริกชี้หนู	15	เม็ด

เครื่องปรุง เกลือป่น 1 ช้อนชา ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล
ทราย 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเห็ดนางฟ้าไปนึ่งให้สุก แล้วนำมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ใช้น้ำเปล่าพรมข้าวเหนียวบีบให้กระจาย

3. นำเห็ดกับ
ข้าวเหนียว มาคลุกเคล้า
ให้เข้ากัน เติมเครื่องปรุง
ทุกอย่าง

4. ตักใส่ใบตอง
สอดหอมมัดให้แน่น ทิ้งไว้

ประมาณ 1 วัน เมื่อแกะใบตองออกแทนจะมีรสเปรี้ยวพอดี ถ้าห่อ
ทิ้งไว้หลายวันก็จะเปรี้ยวมาก

หมายเหตุ แทนหมสดจะรับประทานกับผักสดต่างๆ หรือจะนำ
ไปทอดในน้ำมันร้อนๆ ก็จะมีหอมอร่อยได้รสชาติอีกแบบหนึ่ง



น้ำพริกเผาเน็ดนอม

เครื่องปรุง

พริกชี้ฟ้าแห้ง	0.5	ขีด
หอมแดง	2.5	ขีด
กระเทียม	2.5	ขีด
เห็ดหอม (แช่น้ำจนนิ่ม)	2.5	ขีด
น้ำตาลปีบ		
กะปิ		
น้ำมันมะเขือเทศ		
เกลือ		
น้ำมันพืช		

วิธีทำ

1. ปอก
เปลือกกระเทียม
หอม ซอยเป็นชิ้น
เล็กๆ ผึ่งให้หมาด

2. ตั้งกะทะใส่น้ำมันนำกระเทียม หอม เห็ดหอม พริก
ลงไปผัดทีละอย่าง แล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

3. นำส่วนผสมที่ผัดแล้วตำให้ละเอียดใส่กะปิลงไปเล็กน้อย

4. ตั้งกะทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำส่วนผสมที่ตำละเอียดแล้ว
ลงไปผัดให้ทั่ว ใส่เครื่องปรุงรสตามใจชอบ เคี่ยวจนได้ที่โดยใช้ไฟ
อ่อนๆ



เขลล้เน็ด

เครื่องปรุง

เห็ดหูหนู	2.5	ขีด
น้ำตาลทราย	2.5	ขีด
เกลือปน	1	ช้อนชา
น้ำมะขาม	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำเห็ดหูหนูมาต้มให้เดือดนานประมาณ 5 - 10 นาที

2. ตักขึ้น
ให้สะเด็ดน้ำ แล้ว
ปั่นให้ละเอียด

3. นำไป
ใส่หม้อตั้งไฟ ใส่
น้ำตาลทรายและ
เกลือลงไปเคี่ยวให้

ละลายเติมน้ำมะขามเคี่ยวด้วยไฟปานกลาง 15 นาที เสร็จแล้วเท
ลงบนแผ่นพลาสติก ปาดให้เรียบนำไปตากแดด 2 - 3 แดด ม้วน
ตัดเป็นชิ้นๆ คลุกด้วยน้ำตาล



ข้าวเกรียบเน็ด

เครื่องปรุง

แป้งมัน	2.5	ถ้วยตวง
น้ำ	1.5	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
เห็ด (ยกเว้นเห็ดหูหนู)	2	ขีด
งาปน	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย		
เกลือ		

วิธีทำ

1. นำเห็ด
มาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
นำไปรวมกับเครื่อง
ปรุง ผสมให้เข้ากัน
แล้วใส่เครื่องปั่นให้
ละเอียด

2. ใช้

อุปกรณ์แบบทำข้าวเกรียบปากหม้อ ตั้งน้ำให้เดือดแล้วนำส่วนผสม
ที่ปั่นละเอียดแล้วมาละเลงบนผ้าปิดฝาพอสกให้แห้งใส่ตะแกรง

3. นำไปตากแดดให้แห้ง แล้วนำมาทอดให้เหลือง



ขนมขอบเน็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดหอม	3	ถ้วย
แป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ เกลือปน 1/2 ช้อนชา ซอสถั่วเหลือง
ปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ พริกไทยปน 1 ช้อน
โต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเห็ดไปปั่นในเครื่องปั่นนำผลไม้ให้ละเอียด โดยเติมน้ำ

1 ถ้วย

2. เทน้ำเห็ดปั่นลงในชาม ค่อยโรยแป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูป
คนไปจนเหนียวพอดี

3. นำส่วนผสมใส่ลงในถาดอบลมเย็นมึ่เหลี่ยม ให้มีความ
หนาประมาณ 1 นิ้ว ยกขึ้นใส่รังนึ่งด้วยไฟแรง 15 นาที สุกแล้วทิ้ง
ไว้ให้เย็น ใช้มีดตัดเป็นชิ้นโตๆ เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 3 - 4 วัน

4. เวลาจะรับประทานสามารถนำไปยำ ผัดหรือทอดจิ้มกับ
ซอสพริกก็ได้



น้ำเห็ด

เห็ดหลายชนิดสามารถนำมาแปรรูป เป็นน้ำเห็ดสำหรับดื่มแก้กระหายช่วยคลายโรค การทำน้ำเห็ดสำหรับดื่ม ควรทำดื่มสดๆ ดื่มทันทีหลังการทำไม่นาน หากจะเก็บไว้ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น

หากต้องการทำน้ำเห็ดบรรจุขวด หรือ บรรจุกระป๋องก็สามารถทำได้ ขวดหรือภาชนะที่บรรจุจะต้องล้างให้สะอาด แล้วลวกหรือต้มด้วยน้ำเดือดแล้วผึ่งให้แห้ง เมื่อบรรจุน้ำเห็ดแล้ว ต้องนั่งฆ่าเชื้ออีกไม่น้อยกว่า 20-30 นาทีเมื่อเย็นแล้วจึงเก็บเข้าตู้เย็น การกรอกน้ำเห็ดลงขวดแก้ว ให้ค่อยๆเทน้ำเห็ดร้อนๆจำนวนเล็กน้อยลงในขวด แล้วกรอกไปมาให้ทั่ว เพื่อให้ขวดได้รับความร้อนโดยทั่ว เมื่อใส่น้ำเห็ดต่อไปขวดจะไม่แตก



น้ำเห็ดหลินจือ

การรับประทานเห็ดหลินจือนั้น นิยมที่จะหวังผลทางยามากกว่าการรับประทานเป็นอาหาร เห็ดหลินจือแต่ละชนิดมีความหมาย สีดอก รสชาติ และสรรพคุณด้านยาที่โดดเด่นแตกต่างกันไป(ดังแสดงในตาราง) และนอกจากนั้นเห็ดหลินจือยังช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยลดปริมาณน้ำตาล คอเรสเตอรอล กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายได้อีกด้วย

วิธีทำ

นำเห็ดหลินจือต้มในหม้อเคลือบ เคี่ยวนาน 10-15 นาที กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วเติมน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้ง เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนน้ำตาลละลายหมด เมื่อชิมรสได้ที่แล้วยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น นำไปเก็บไว้ในตู้เย็น



การรับประทานเห็ดหลินจือนิยมที่จะหวังผลทางยามากกว่าการรับประทานเป็นอาหาร เห็ดหลินจือช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยลดปริมาณน้ำตาล คอเรสเตอรอล กระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ส่วนผสมน้ำเห็ดหลินจือ

เห็ดหลินจือแห้งหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ 4 - 5 ชิ้น , น้ำสะอาด 2 ถ้วย , น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้ง 2 ถ้วย

ชื่อ	ความหมาย	สีดอก	รส	สรรพคุณทางยา
1. ชิงจือ หลงจือ	มังกร	เขียว	เปรี้ยว	-บำรุงตับ สายตาและประสาท
2. ซือจือ ตันจือ	ชื่อสัตว์	แดง	ขม	-บำรุงหัวใจ ปอดและสติปัญญา
3. หวงจือ วิจือ	จริงจัง	เหลือง	หวาน	-บำรุงม้ามและประสาท
4. ไปจือ วิจือ	หยก	ขาว	เผ็ด	-บำรุงตับ ปอด ขั้วฤและจิตใจ
5. เฮยจือ เอ้าจือ	อิทธิฤทธิ์	ดำ	เค็ม	-บำรุงตับและทางเดินปัสสาวะ
6. จื่อจือ มู่จือ	ต้นไม้	ม่วง	หวาน	-บำรุงกระดูก จิตใจและแก้ริดสีดวงทวาร

น้ำเห็ดหอม

เห็ดหอมมีสรรพคุณในด้านละลายไขมันในหลอดเลือด ช่วยลดความดันโลหิตสูง สามารถต้านเนื้องอกและไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในร่างกาย ช่วยบำรุงร่างกาย ชูกำลัง แก้ไข้พิษ

การรับประทานเห็ดหอมนอกจากใช้เป็นเครื่องปรุงรสในอาหารคาวต่าง ๆ แล้ว ยังสามารถนำไปทำน้ำเห็ดที่ให้สีน้ำตาลอ่อนรสหวานหอมชื่นใจเก็บไว้รับประทานได้อีกด้วย

ส่วนผสมน้ำเห็ดหอม

เห็ดหอม 3 - 6 ดอก, น้ำสะอาด 1 ถ้วย, น้ำเชื่อม 1/6 ถ้วย, เกลือป่น

วิธีทำ

แช่เห็ดหอมและล้างให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง จากนั้นแช่ต่ออีก 1 ชั่วโมง แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วเติมน้ำเชื่อมและเกลือป่น เมื่อชิมรสได้ที่แล้วนำไปต้มให้เดือด แล้วยกลง ทิ้งไว้ให้เย็นนำไปเก็บไว้ในตู้เย็น



เห็ดหอมมีสรรพคุณในด้านละลายไขมันในหลอดเลือด ช่วยลดความดันโลหิตสูง สามารถต้านเนื้องอกและไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในร่างกาย ช่วยบำรุงร่างกาย ชูกำลัง แก้ไข้พิษ

น้ำเห็ดหูหนู

เห็ดหูหนูมีสรรพคุณทางยา ช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ต้มกับน้ำตาลจิบแก้ไอ ช่วยบำรุงร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดอกเห็ดให้คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี วิตามินซีและอื่น ๆ

การนำเห็ดหูหนูมารับประทานนั้น นอกจากใช้ยา ผัด หรือต้มจืดแล้ว ยังสามารถนำไปต้มกับน้ำตาลเก็บไว้รับประทานได้อีกด้วย

ส่วนผสมน้ำเห็ดหูหนู

เห็ดหูหนูสด	2	ถ้วย
น้ำสะอาด	1.5	ถ้วย
น้ำตาลทรายแดง		
เกลือป่น		

วิธีทำ

นำเห็ดไปล้างให้สะอาด ตัดก้านโคนออกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่เห็ดหูหนูที่หั่นเรียบร้อยแล้วต้มต่ออีก 5 - 10 นาที จากนั้นเติมน้ำตาลและเกลือ ชิมรส เมื่อพอใจแล้วยกลงทิ้งไว้ให้เย็น นำไปเก็บไว้ในตู้เย็น เวลารับประทานให้ตักขึ้นเสิร์ฟด้วย



เห็ดหูหนูมีสรรพคุณทางยา ช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ต้มกับน้ำตาลจิบแก้ไอ ช่วยบำรุงร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดอกเห็ดให้คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี วิตามินซีและอื่น ๆ