

# วิธีเพาะ'เห็ดหอม'...

## เห็ดที่มีรสชาติดีมีกลิ่นหอม

**เห็ด** เป็นจุลินทรีย์ชนิดหนึ่ง จัดอยู่ในกลุ่ม เชื้อรา เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในที่ที่มีอากาศ หนาวเย็น เช่น จีน ญี่ปุ่น และบนพื้นที่สูง ภาคเหนือของไทย ชอบเกิดกับต้นไม้ในวงศ์ Fagaceae เช่น ไม้โอ๊ก ไม้ก่อ ปกติเชื้อเห็ดหอมจะเจริญเติบโต ได้ดีที่อุณหภูมิ 15-26 เซลเซียส

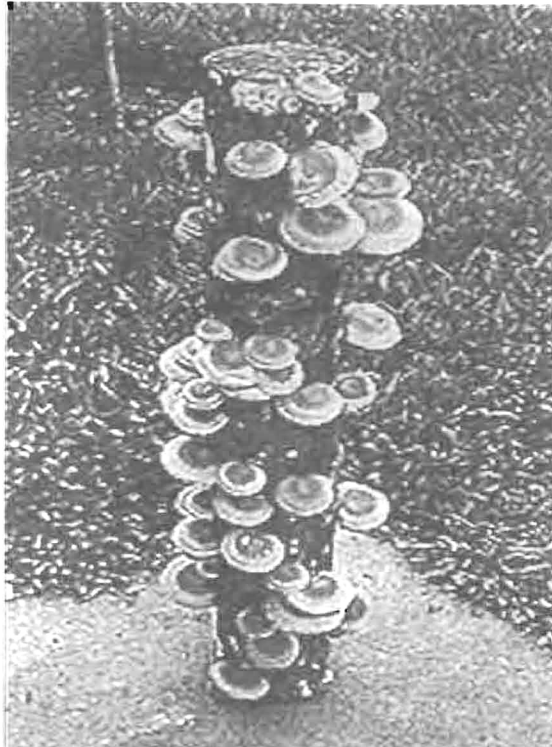
เห็ดหอมเป็นเห็ดที่รู้จักและนิยมบริโภค กันมานานนับศตวรรษในหมู่ชาวจีนและญี่ปุ่น ทั้งนี้ นอกจากมีรสชาติดีและกลิ่นหอมแล้ว ยังมีคุณค่าทาง โภชนาการสูงและมีคุณสมบัติทางยาอีกด้วย ถือเป็น ยาอายุวัฒนะขนานหนึ่ง จากการศึกษาค้นคว้าระหว่าง สถาบันมะเร็งแห่งชาติของญี่ปุ่น ร่วมกับมหาวิทยาลัย ในรัฐเซาท์แคโรไลนาของสหรัฐอเมริกา พบว่าเห็ด หอมนี้อาจมีสารพิเศษที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์หลายชนิด เช่น สารเลนติแนน (lentinan) สารอีริทาดีนิน (eritadenin) และสารเอซี-ทูพี (AC-2P) ทำให้เห็ดหอมมีประสิทธิภาพในการต่อต้านมะเร็ง ลด ไขมันในเส้นเลือดและต่อต้านเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น ไข้หวัด จึงทำให้ผู้บริโภคหันมาบริโภคเห็ดหอม กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

เนื่องจากเห็ดหอมที่เกิดขึ้นเองตาม ธรรมชาติจะออกดอกเฉพาะฤดูกาลและมีปริมาณไม่ เพียงพอกับความต้องการ จึงได้มีการศึกษาค้นคว้า หาวิธีการเพาะมาแต่โบราณ และพัฒนาเรื่อยมาจนถึง ปัจจุบัน ซึ่งมีกรรมวิธีการเพาะที่ง่าย ไม่สลับซับซ้อน และสามารถเพาะได้ตลอดทั้งปีคือเพาะบนท่อนไม้ และเพาะในขี้เลื่อย

วิธีการเพาะบนท่อนไม้ ไม้ที่ใช้เพาะเห็ด หอมนี้อาจใช้ไม้เนื้อแข็งและไม้เนื้ออ่อน ไม้ที่ ให้ผลผลิตสูง ได้แก่ ไม้ในสกุลก่อ โอ๊ก ขันคอน การเพาะแบ่งออกได้ดังนี้

**การเตรียมไม้** คัดเลือกไม้เป็นท่อน ๆ ยาว ประมาณท่อนละ 100 ซม. ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ตั้งแต่ 5 ซม. ขึ้นไป ระวังอย่าให้เปลือกไม้ร้าว ฉีก แฉก หรือล่อน ถ้าไม้มีน้ำขุ่นน้ำก็ให้พักไม้ไว้ 15-30 วัน จึงจะใส่เชื้อ

**การใส่เชื้อ** เจาะรูที่ท่อนไม้ด้วยตุ๊กตุ้หรือ สว่านไฟฟ้าเป็นแถวตามความยาวของท่อนไม้ แต่ ละรูและแถวห่างกันประมาณ 7 ซม. ขนาดรูกว้าง ประมาณ 1 ซม. ลึก 2.5 ซม. นำเชื้อซึ่งทำจาก ขี้เลื่อยมาทำเป็นแท่งสี่เหลี่ยม ขนาดใกล้เคียงกับรู ที่เจาะไว้ ใส่เชื้อเกือบเต็มรู แล้วปิดด้วยฝาเปลือกไม้ (ที่เจาะด้วยตุ๊กตุ้ ซึ่งมีขนาดใหญ่กว่าเล็กน้อย) และ



เชื้อทั่วทุกรูแล้วนำท่อนไม้ไปกองไว้ใต้ร่มไม้หรือใน โรงเรือน

**การดูแลรักษา** ขณะกองหมักไม้ไว้เพื่อให้ เชื้อเจริญเติบโตทั่วท่อนไม้ ต้องหมั่นดูแลรักษาความ ชื้นในเนื้อไม้ไม่ให้แห้งด้วยการรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ และดูแลเรื่องความสะอาด ระวังอย่าให้ปลวกหรือ แมลงทำลายท่อนไม้ และควรกลับกองไม้ประมาณ เดือนละครั้ง โดยสลับเอาท่อนไม้ด้านบนลงไว้ ด้านล่าง ทั้งนี้เพื่อให้ท่อนไม้ได้รับความชื้นใกล้เคียง กัน และเป็นการช่วยกระตุ้นให้เชื้อเห็ดเจริญเต็มทั่ว ทั้งท่อน

**การออกดอก** เมื่อเชื้อเจริญเติบโตทั่ว ท่อนไม้ ใช้เวลา 3-6 เดือน เชื้อเห็ดก็จะเริ่มสร้างตุ่ม ดอกและออกดอกเป็นช่วง ๆ ตามความพอเหมาะ ของอุณหภูมิและความชื้นในอากาศ เพื่อให้มีผล ผลิตเห็ดออกตลอดทั้งปี จึงได้มีการคิดค้นวิธีบังคับให้ เห็ดออกดอกได้ตามความต้องการ ด้วยการกระตุ้น หรือเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เช่น การสับ



### คอกไก่

**วิธีการเพาะเห็ดหอมในขี้เลื่อย** มีวิธีการเพาะที่คล้ายคลึงกับการเพาะเห็ดชนิดอื่น ๆ โดยใช้ขี้เลื่อยไม้เนื้ออ่อน เช่น ขางพารา เหียง คิง และจามจุรี (ก้ามปู) เป็นต้น เพิ่มอาหารเสริม เช่น รำข้าว ข้าวฟ่าง น้ำตาล และคีเกล็ด โดยมีขั้นตอนแบบการเพาะเห็ดถุงทั่วไป

**การเตรียมขี้เลื่อยและบรรจุถุง** ใช้ขี้เลื่อยผสมกับอาหารเสริมและน้ำ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี ความชื้นประมาณ 65% บรรจุส่วนผสมใส่ถุงพลาสติกทนร้อน แล้วอบฆ่าเชื้อ

**การใส่เชื้อ** ใช้เชื้อเห็ดที่เลี้ยงในเมล็ดข้าวฟ่างหรือขี้เลื่อยใส่ลงไปลงในขี้เลื่อยที่อบฆ่าเชื้อซึ่งเย็นแล้ว จากนั้นนำไปวางเรียงบนชั้นในโรงเรือนเพื่อให้เชื้อทำการเจริญเติบโตจนทั่วถุง

**การดูแล** หมั่นดูแลโรงเรือนให้สะอาด และรักษาอุณหภูมิในโรงเรือนอย่าให้สูงเกินไป ไม่ควรคนน้ำขี้เลื่อย

**การออกดอก** เมื่อเชื้อเจริญเติบโตได้ 3-6 เดือน ก็พร้อมจะออกดอก สังเกตได้จากก้อนเชื้อจะมีผิวเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและมีตุ่มขึ้นมาจากผิวก้อนเชื้อ เห็ดจะออกเป็นช่วง ๆ และบังคับให้ออกดอกหนึ่งในโครงการนี้ที่ดำเนินงานวิจัยโดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ได้ส่งเสริมให้เกษตรกรบนที่สูงเพาะปลูกเป็นอาชีพเสริม และแพร่หลายมาสู่พื้นที่ราบที่มีอุณหภูมิเหมาะสม ปัจจุบันจึงหาซื้อเห็ดหอมสดรับประทานได้ตลอดทั้งปี (เรียบเรียงโดย : สำเภา กัทรเกษวิทย์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย).

ได้เช่นเดียวกับเห็ดหอมชนิดอื่น

จากผลการวิจัยค้นคว้าเพื่อหาพืชที่จะนำมาปลูกทดแทนผืนของโครงการหลวง ก่อให้เกิดพืชใหม่ ๆ สำหรับประเทศไทยหลายชนิด ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภคอยู่ในขณะนี้ เช่น พืชผัก และผลไม้เมืองหนาวนานาชนิด เห็ดหอมก็เป็นผลิตภัณฑ์