

เปิดครัวเยลลี่สมุนไพรไทย เพาะเห็ดนกยูงโปรตีนสูง

การผลิตอาหารเพื่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจ และเป็นที่ยอมรับของคนในปัจจุบันนี้ จากการที่มีโอกาสได้เข้าร่วมงาน "Bio-Thailand 2001" ที่กำลังจัดขึ้นในขณะนี้ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ก็พบกับการนำพืชสมุนไพรมาแปรรูป และผลิตเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมากมาย หนึ่งในนั้นที่น่าสนใจคือ เยลลี่สมุนไพร" ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งมีวิธีการผลิตที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน สามารถนำสูตรไปลองทำที่บ้านได้ จึงขอนำเสนอวิธีการทำเยลลี่ตะไคร้" เนื่องจากเป็นพืชที่หาได้ทั่วไปตามท้องตลาด

ส่วนผสม : ตะไคร้ 150 กรัม ใบตะไคร้หั่นหยาบ 50 กรัม น้ำเปล่า : ลิตร น้ำตาลทราย 500 กรัม เจลาติน 90 กรัม แปะแซ 100 กรัม กรดมะนาว 8 กรัม น้ำตาลทรายบดละเอียด สำหรับคลุก 300 กรัม

วิธีทำ :
1. หั่นตะไคร้เป็นท่อนหุบพอแตก ใบตะไคร้หั่นหยาบ ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 15 นาที หรือจนมีกลิ่นหอม กรองเอาแต่น้ำใส 500 ซีซี.
2. แบ่งน้ำตาลออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งผสมกับเจลาติน แช่ให้เข้ากัน อีกส่วนไว้เติมหลังจากใส่แปะแซ
3. นำกระทะทองใส่น้ำตะไคร้ 400 ซีซี. ตั้งไฟต้มพออุ่นๆ ค่อยๆ ใส่น้ำตาลที่ผสมเจลาติน คนอย่างสม่ำเสมอ จะละลายไม่จับเป็นก้อนจนหมด ใส่แปะแซลงไป คนให้ละลายแล้วเติมน้ำตาลส่วนที่เหลือจนหมด คนให้ละลาย
4. เติมน้ำตะไคร้ที่แบ่งไว้ต้มต่อจนเดือด จากนั้นยกลงเทใส่ถาดพลาสติกอย่างดีที่ทนความร้อนได้ รอให้เย็น และนำเข้าตู้เย็น พอแข็งตัวแกะออกจาก

นำไปบรรจุลงปิตให้สนิทหรือใส่กล่องพลาสติก
นอกจากตะไคร้แล้ว ก็ยังสามารถนำพืชชนิดอื่นมาใช้ทำเยลลี่สมุนไพรได้อีก เช่น ออบเชย ว่านกาบหอย มะกรูด ซึ่งกระชาย ซึ่งนำสมุนไพรทุกชนิดเมื่อถูกความร้อนกลิ่นจะจางลง ดังนั้นเวลาทำเยลลี่จึงต้องแบ่งน้ำไว้เล็กน้อยไว้เติมที่หลังเพื่อทำ

โดยไม่ต้องปกเปลือกลงไปต้มกับน้ำ 1 ลิตร จนเดือดด้วยไฟอ่อนๆ 15-20 นาที กรองเอาแต่น้ำด้วยผ้าขาวบาง ใสผงวุ้น คนให้ละลายบนไฟอ่อน ใส่เกลือคนให้ละลาย เสร็จแล้วจึงเทใส่ขวดแบนสูงจากก้นขวดประมาณ 1 นิ้ว ปิดจุกด้วยสำลี หุ้มด้วยกระดาษ แล้วครอบด้วยผ้าครอบนำไปนึ่งฆ่าเชื้อที่อุณหภูมิ

ฆ่าเชื้อ เป็นเวลา 30-60 นาที เมื่อนึ่งฆ่าเชื้อเสร็จแล้วต้องรอให้เย็นก่อนจึงนำไปตัดถ่ายเส้นใยบริสุทธิ์
ขั้นตอนที่ 3 และ 4 การเจริญของเส้นใยในถาดพลาสติก และการทำให้เกิดดอก สูตรอาหารที่ใช้ในการเพาะเลี้ยงเห็ดนกยูง คือ สูตรซีลื้อยก่าหมักสูตรฟางหมัก

วัสดุที่ใช้ : ซีลื้อยก่าแห้งหรือฟางแห้ง 100 กก. รำละเอียด 4 กก. ยิปซัม 2 กก. ปูนขาว 1 กก. ยูเรีย 0.5 กก. ดีเกลือ 0.2 กก.

วิธีการ : นำซีลื้อยก่าหรือฟางแห้งแช่น้ำให้เปียก ยกขึ้นใส่แบบย่ำให้แน่น โรยยูเรีย คลุมกองด้วยพลาสติกด้านข้างทิ้งไว้ 3 คืน กลับกองแผ่ระบายความร้อน โรยปูนขาว ตั้งกองไม้ตั้งกองให้แน่นทิ้งไว้ 3 คืน กลับกองแผ่ออกโรยยิปซัม ตั้งกองไม้ตั้งคลุมพลาสติกทิ้งไว้ 2 คืน กลับกองแผ่ออกโรยดีเกลือ ตั้งกองทิ้งไว้ 1 คืน กลับกองแผ่ออกโรยรำละเอียด ปรับความชื้นผสมให้เข้ากัน แล้วบรรจุลงพลาสติก นำไปนึ่งฆ่าเชื้อที่ 100 องศาเซลเซียส นาน 4 ชม.
นำถาดที่ฆ่าเชื้อแล้วพักไว้ที่ห้องต่อเชื้อที่สะอาดจนวัสดุที่เพาะเย็น จึงนำมาต่อเชื้อโดยเคาะหัวเชื้อข้าวฟ่างแล้วหยอดลงถาดประมาณ 1 ซ่อนโต๊ะ แล้วบ่มเส้นใยทิ้งไว้ เมื่อเส้นใยเดินเต็มถาดแล้วให้เส้นใยรัดตัวแล้วจึงนำมาทำการเปิดออก โดยใช้วิธีการเปิดปากถาด แล้วพับปากถาดลงมาประมาณ 1 นิ้ว จากนั้นกลบดิน



ให้เยลลี่มีกลิ่นของสมุนไพรนั้นๆ
ขั้นตอนเพาะเห็ดนกยูง
ขั้นตอนที่ 1 การเพาะเลี้ยงเชื้อเห็ดบริสุทธิ์ (Pure Culture) ในอาหารเลี้ยงเชื้อ P.D.A. อุณหภูมิที่ใช้บ่มเส้นใย 25 องศาเซลเซียส เส้นใยเจริญในขวด 10-15 วัน ลักษณะของเส้นใย มีสีขาวออกจากศูนย์ กลางเป็นรัศมีวงกลม ปลายเส้นใยมีความหนาแน่นน้อยกว่าตรงกลาง
วัสดุที่ใช้ : มันฝรั่ง 200 กรัม กลูโคส 30 กรัม ผงวุ้น 15

121 องศาเซลเซียส ภายใต้อุณหภูมิ 15 ปอนด์ต่อตารางนิ้ว เป็นเวลา 20 นาที เมื่อเสร็จแล้วให้นำขวดแบนมาวางนอนเพื่อเพิ่มพื้นที่ผิว รอจนวันเย็น และแข็งตัว จึงนำไปใช้
ขั้นตอนที่ 2 การผลิตแม่เชื้อ (Mother Spawn) ในเมล็ดข้าวฟ่าง อุณหภูมิที่ใช้บ่มเส้นใย 25 องศาเซลเซียส, เส้นใยเจริญในข้าวฟ่าง 15-20 วัน ลักษณะเส้นใย มีสีขาวบริเวณปลายเส้นใยหนาแน่นมากกว่า
วิธีการ แซ่เมล็ดข้าวฟ่างใน