

แปรรูปให้ด

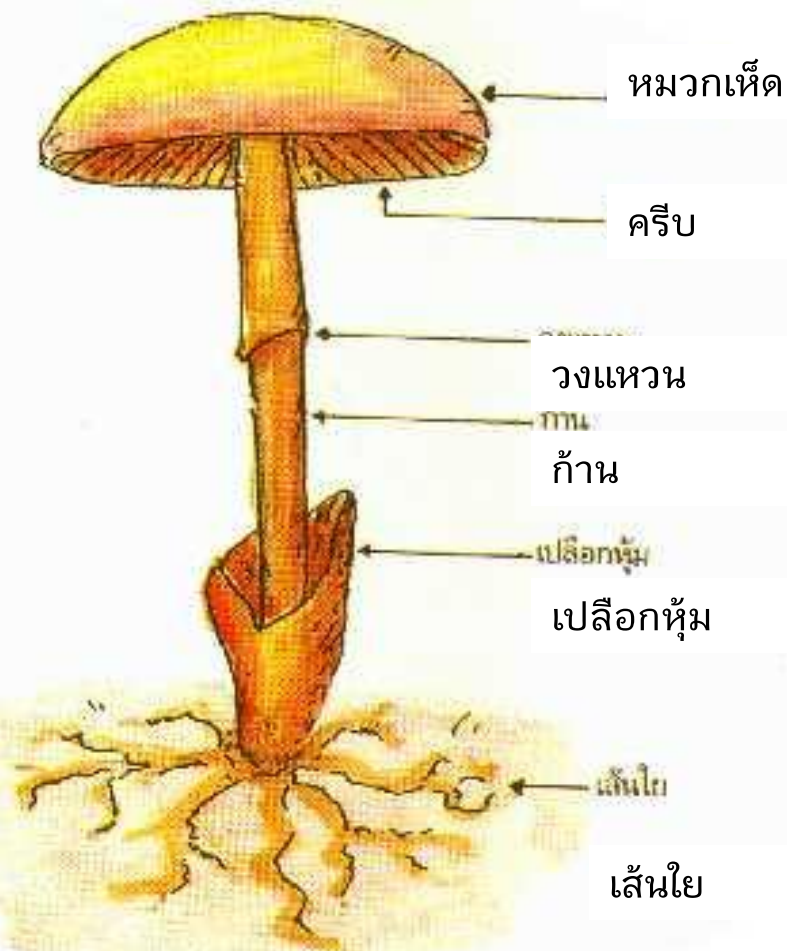


เอกสารเผยแพร่กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฏิรูปที่ดิน
ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 เดือน ธันวาคม 2558

“เห็ด” คือ เชื้อราที่ไม่สามารถสร้างอาหารได้ เอง
เนื่องจากเห็ดไม่มีสารสีเขียวที่เราเรียกว่า คลอโรฟิลล์
จึงต้องอาศัยอาหารจากการย่อยสลายอินทรีย์ต่าง ๆ
ในการดำรงชีวิต

โครงสร้างของเห็ด

เห็ดแต่ละชนิดจะมีรูปร่างแตกต่างกันไป โดยทั่วไป
โครงสร้างของเห็ดประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้



1

1

การจำแนกประเภทเห็ด สามารถจำแนกได้ 3 กลุ่ม

1. กลุ่มเห็ดที่ใช้เป็นอาหาร ได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดนางรม เห็ดเป่าฮื้อ เห็ดยานางิ เห็ดเข็มทอง เห็ดหอม เห็ดบด เห็ดโคน เห็ดขอนขาว เห็ดตีนแรด เห็ดระโงก เห็ดผึ้ง เห็ดน้ำหมาก เห็ดเผาะ เป็นต้น

2. กลุ่มเห็ดที่ใช้เป็นยาสมุนไพร ได้แก่ เห็ดหลินจือ (เห็ดพันปี) รับประทานและจะเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้ สุขภาพแข็งแรง เห็ดหอม รับประทานแล้วจะช่วยบำบัดโรคบางชนิดได้ เช่น ด้าน โรคมะเร็ง ด้านไวรัส ช่วยลดความดันโลหิต และลดคอเรสเตอรอล เป็นต้น

3. กลุ่มเห็ดที่เป็นพิษ เห็ดกลุ่มนี้ถ้าบริโภคเข้าไปจะมีพิษ บางชนิด มีพิษร้ายแรงถึงตายเพราะพิษจะเข้าสู่ระบบเลือด เช่น เห็ดน้ำหมาก เห็ดสังาก เห็ดระโงกหิน เป็นต้น



คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดที่กินได้ทั่วไป คือ มีโปรตีนสูงกว่าพืชผักชนิดอื่น ๆ ยกเว้น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตามีไขมันต่ำ และมีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีกรดไขมันกลูตามิกที่ช่วยให้เจริญอาหารอยู่ด้วย จึงทำให้ประสาทรับรู้รสอาหารทำงานได้ดี

เห็ด มีแคลอรีต่ำไม่มีคอเลสเตอรอล มีเกลือโซเดียมน้อยแต่มีแร่ธาตุสูง เช่น โปแตสเซียม ซึ่งช่วยลดความดันโลหิต และ ซีลีเนียม ซึ่งเป็นตัวสารต้านมะเร็ง รวมทั้งยังมีวิตามินหลายชนิด (วิตามินบี 1 บี 2 และ บี 16) มีส่วนประกอบของไฟเบอร์ (Fiber) และคาร์โบไฮเดรต ดังนั้น เห็ด จึง เป็นอาหารที่มีคุณค่าเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ได้

นอกจากนั้นยังถือว่า เห็ดเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรที่มีรสหวาน ซึ่งจะช่วยให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลียได้อีกด้วย

ข้อควรระวังในการบริโภค (เห็ดป่า)

1. อย่ารับประทานเห็ดที่มีสีส้มสวยสดและมีกลิ่นหอมฉุนหรือเอียน อย่ารับประทานเห็ดที่ยังต้มไม่สุก
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดเมื่อฝนแล้วเปลี่ยนสีหรือมีน้ำเยิ้มซึมออกมา
3. อย่าเก็บเห็ดอ่อนหรือเห็ดดอกตูมมารับประทาน เนื่องจากเห็ดในระยะนี้ ยังไม่สามารถจำแนกได้ว่าเป็นเห็ดพิษหรือไม่
4. จงรับประทานเห็ดที่ท่านรู้จักและแน่ใจว่าเป็นเห็ดที่รับประทานได้จริง อย่าทดลองรับประทานเห็ดพิษ



เมนูเห็ด

“เห็ดสวรรค์”

เครื่องปรุง ได้แก่

1. เห็ดนางฟ้า 2 กก.
2. น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย
3. พริกไทยป่น 1 ช้อนโต๊ะ
4. งาขาวบด 2 ช้อนโต๊ะ
5. ซีอิ้วขาว ½ ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมันพืชสำหรับทอด



วิธีทำ

1. จิกเห็ดนางฟ้าให้ ชื้นเสมอกัน ตากแดดแล้วนำมาทอดในน้ำมัน ใช้ไฟกลางห้ามคน ทิ้งไว้ให้เหลืองค่อยกับทีเดียว ตักขึ้นใช้กระดาษฟางรองเพื่อซับน้ำมัน
2. ปรุงรส ตักน้ำมันขึ้นเหลือไว้แค่เจียวงาขาวบด ใส่พริกไทย นิดหน่อย ใส่น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว ใส่เกลือ น้ำ ลดไปให้อ่อนๆ ลองเอาเห็ดชุบแล้วชิม จนรสใช้ได้จึงเอาเห็ดใส่ ผัดนานราว 10 นาที โดยใช้พาย 2 อัน คนเบาๆ พอได้ที่ ใส่พริกไทยลงเคล้า





เครื่องปรุง ได้แก่

1. พริกชี้ฟ้าแห้ง 0.5 ชีด
2. หอมแดง 2.5 ชีด
3. กระเทียม 2.5 ชีด
4. เห็ดหอมแช่น้ำจมนิ่ม 2.5 ชีด
5. น้ำตาลปีบ กะปิ น้ำมะขามเปียก เกลือ
6. น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกระเทียม หอม ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ ผึ่งให้หมาด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำกระเทียม หอม เห็ดหอม พริกลงไป ผัดทีละอย่างแล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
3. นำส่วนผสมที่ผัดแล้วตำให้ละเอียดใส่กะปิลงไปเล็กน้อย
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำส่วนผสมที่ตำละเอียดแล้วลงไป ผัดให้ทั่วใส่เครื่องปรุงรสตามชอบใจ เคี่ยวจนได้ที่โดยใช้ไฟอ่อนๆ



ส่วนผสม ได้แก่

1. เห็ดอังกา 2 ชีด
2. เส้นเชียงไฮ 1 ชีด
3. เกลือ 1 ช้อนชา
4. กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
5. ข้าวเหนียวสุก 1 ช้อนโต๊ะ
6. พริกขี้หนูชนิดหน้อย

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดให้สะอาดแล้วนำไปนึ่งให้สุก เสร็จแล้วนำมาสับหยาบแล้วพักไว้
2. นำเส้นเชียงไฮมาลวกให้สุก หั่นเป็นเส้นๆ
3. โขลกกระเทียมและเกลือให้ละเอียด
4. นำข้าวเหนียวสุกมาแช่น้ำ
5. เอาส่วนผสมทุกอย่างมาเคล้าให้เข้ากันปรุงรสให้พอดี แล้วนำมาใส่ถุงพลาสติกใส่พริกขี้หนูหมักไว้พอมีรสเปรี้ยว แล้วนำมาชุบแป้งทอด เสิร์ฟทานร้อนๆ

เครื่องปรุง ได้แก่

1. แป้งข้าวเจ้า 1/4 ถ้วยตวง
2. น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง
3. น้ำ 4 ถ้วยตวง
4. กะทิคั้นข้น ๆ กรองด้วย
ผ้าขาวบาง 1 1/2 ถ้วย
5. แป้งถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
6. เห็ดหูหนู หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาด 1 ซม. 1 ถ้วยตวง
7. เกลือ 2 ช้อนชา
8. กระทงเล็ก ๆ



วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาล 1 ถ้วยกับน้ำ 1 ถ้วย เชื่อมให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
2. ผสมแป้งข้าวเจ้า 1 ถ้วยกับน้ำเชื่อม โดยค่อย ๆ ใส่ให้แป้งละลายดี เติมน้ำ 1 ถ้วยลงในกระทะทองเหลืองที่สะอาด ตั้งบนไฟกลาง ใช้พายหรือช้อนไม้กวนให้เข้ากันดี อย่าให้ติดกระทะเวลากวนหมั่นขูดก้นก กระทะเสมอ กวนจนเหนียวประมาณ 1/2 ชั่วโมง ยกลงตักใส่กระทงประมาณ 1/2 ของกระทง
3. ทำกะทิหยอดหน้า โดยใช้แป้งข้าวเจ้า ผ 1 ถ้วยตวง แป้งถั่ว 2 ช้อนโต๊ะลงในกะทิ คนให้ละลายเข้ากันดี ใส่เกลือ 2 ช้อนคนเช่นเดียวกันกับ ตัวตะกั่ว พอข้นและเดือดจนทั่วแล้วยกลงตักใส่กระทงทับบนตัวตะกั่วให้เต็มกระทงพอดี (ตักใส่ขณะร้อน ๆ เพราะถ้าเย็นหน้าขนมจะไม่สวย)

เครื่องปรุง ได้แก่

1. เห็ดนางฟ้า นางรม 0.25 กิโลกรัม
2. งาดำ ¼ ถ้วยตวง
3. ไข่ไก่ 2 ฟอง (ตีด้วยส้อมพอฟู)



6. น้ำตาลทราย ½ ถ้วยตวง (100 กรัม)
7. แป้งมัน 3 ถ้วยตวง (330 กรัม)
8. แป้งสาลี ½ ถ้วยตวง (55 กรัม)
9. เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมหัวกะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย เกลือ ตั้งไฟพอละลาย คนตลอดเวลา ให้เดือดเล็กน้อย ยกขึ้น ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
2. ผสมแป้ง 2 ชนิด เข้าด้วยกัน ค่อยๆ นวดด้วยกะทิใน ส่วนผสมข้อแรก ใส่ไข่แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่งา
3. ผิงพิมพ์ให้ร้อน หยอดขนมลงในพิมพ์พอเหลือง เอาขึ้นมา ม้วนอย่างรวดเร็ว

หมายเหตุ

เกลือ (ปรุงทิพย์) ต้องลดปริมาณลงเหลือครึ่งเดียว/ กะทิไม่
ใช้น้ำผสม/ น้ำแป้งที่หมักไว้ควรให้ได้ 3 – 4 ซม. สามารถทิ้ง
ไว้ได้ 3 วัน ไม่แช่เย็น



8



ส่วนผสม ได้แก่

1. เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ 1 ถ้วย
2. หัวไชเท้า 1 หัว
3. แครอท 1 หัว
4. สาหร่ายทะเลชนิดแผ่น 1 แผ่น

เครื่องปรุง แป้งผสมเช่นเดียวกับแป้งชุบ แป้งทอด สำเร็จก็ได้

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อให้สะอาด หัวไชเท้าและแครอทปอกเปลือกแล้วขูดด้วยเครื่องขูดมะละกอให้เป็นเส้นฝอยๆ สาหร่ายตัดเป็นเส้นๆ
2. นำส่วนผสมทุกอย่างใส่ลงในแป้งที่ผสมไว้แล้วคนให้เข้ากัน
3. ใช้ช้อนตักทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนสุกเหลือง เสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่างๆ และน้ำจิ้มหรือซอสพริกตามใจชอบ



9



เครื่องปรุง ได้แก่

1. เห็ดนางฟ้า นางรม 1 กิโลกรัม
2. พริกแห้งใหญ่ 3 ชีด
3. หอมแดง 2 ชีด
4. กระเทียม 2 ชีด
5. ปลาร้า 2 ชีด
6. เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา 5 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดนางฟ้า นางรม ให้สะอาดแล้วนำไปนึ่งให้สุก บดให้ละเอียด
2. นำพริกแห้งใหญ่และหอมแดงย่างไฟให้สุก ปอกเปลือกกระเทียม

3. ส่วนปลาร้าสับให้ละเอียด ห่อด้วยใบตองนำไปย่างไฟให้สุก
4. โขลกพริก หอมแดง กระเทียม เกลือป่น ให้ละเอียดแล้วนำปลาร้าและเห็ดผสมคลุกให้เข้ากัน เติมรสด้วยน้ำปลา (ชิมรสตามใจชอบ) เก็บไว้ได้หลายวัน

10



เครื่องปรุง ได้แก่

1. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดหอม 3 ถ้วย
2. แป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ถ้วย
3. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ½ ช้อนชา
4. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
5. ซอสถั่วเหลืองปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
6. พริกไทยป่น 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเห็ดไปปั่น ในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ให้ละเอียด โดยเติมน้ำ 1 ถ้วย
2. เทน้ำเห็ดปั่นลงในชาม โรยแป้งหมี่ เติมเครื่องปรุงรส คนไปจนเหนียวพอดี

3. นำส่วนผสมใส่ลงในถาดอลูมิเนียมสี่เหลี่ยม ให้มีความหนาประมาณ 1 นิ้ว ยกขึ้นในรังผึ้งด้วยไฟแรง 15 นาที สุกแล้วทิ้งไว้ให้เย็นใช้มีดตัดเป็นชิ้นโตๆ เก็บไว้ในตู้เย็นนาน 3 – 4 วัน
4. เวลาจะรับประทานสามารถนำเอาไปยำ ผัด หรือทอด จิ้มกับซอสพริกก็ได้

11

เครื่องปรุง ได้แก่

1. เห็ดหูหนู 2.5 ชีด
2. น้ำตาลทราย 2.5 ชีด
3. เกลือป่น 1 ช้อนชา
4. น้ำมะขาม 1 ถ้วยตวง



วิธีทำ

1. นำเห็ดหูหนูมาต้มให้เดือดนานประมาณ 5-10 นาที
2. ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ แล้วปั่นให้ละเอียด
3. นำไปใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ น้ำตาลทราย และเกลือลงไปเคี่ยวให้ละลาย เติมน้ำมะขามเคี่ยวด้วยไฟปานกลาง 15 นาที เสร็จแล้วเทลงบนแผ่นพลาสติก ปาดให้เรียบ นำไปตากแดด 2-3 แดด ม้วนตัดเป็นชิ้น ๆ คลุกด้วยน้ำตาล

“ข้าวเกรียบเห็ด”

เครื่องปรุง ได้แก่

1. แป้งมัน 2.5 ถ้วยตวง
2. น้ำ 1.5 ถ้วยตวง
3. น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
4. เห็ด (ยกเว้นเห็ดหูหนู) 2 ชีด
5. งามป่น 1 ช้อนโต๊ะ พริกไทย เกลือ



วิธีทำ

1. นำเห็ดมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปผสมรวมกับเครื่องปรุง ผสมให้เข้ากัน แล้วใส่เครื่องปั่นให้ละเอียด
2. ใช้อุปกรณ์แบบทำข้าวเกรียบปากหม้อตั้งน้ำให้เดือด แล้วนำส่วนผสมที่ปั่นละเอียดแล้วมาละลายลงบนผ้า ปิดฝา พอสุกให้แช่ใส่ตะแกรง
3. นำไปตากแดดให้แห้ง แล้วนำมาทอดให้เหลือง

12

เคล็ดลับการถนอม

เห็ดฟาง ปอกส่วนที่สกปรกออก วางแผ่นบนกระดาษที่รองด้วยกระดาษ เก็บในอุณหภูมิห้องปกติ ยืดอายุได้ประมาณ 1 – 2 วัน หากไม่สามารถเก็บได้ในอุณหภูมิปกติให้นำเห็ดล้างและปอกให้สะอาดแล้วลวกเห็ดในน้ำเดือดจัด เติมน้ำเกลือเล็กน้อยจนสุก ตักใส่ภาชนะและใส่น้ำพอกท่วมเห็ดแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา วิธีนี้สามารถเก็บเห็ดได้นานประมาณ 2 – 3 วัน เห็ดจะไม่มีกลิ่น

เห็ดชนิดอื่นๆ เห็ดนางฟ้า เห็ดเข็มทอง เห็ดหอมสด เห็ดกระดุม เห็ดเป่าฮื้อ เห็ดแชมปิญอง วิธีเก็บ คือ หั่นล้างน้ำ เมื่อได้มาเทใส่กระดาษที่รองด้วยกระดาษ ใช้พลาสติกถนอมอาหารห่อกระดาษ และแช่เย็นในช่องธรรมดา วิธีนี้เก็บเห็ดได้นาน 4 – 5 วัน

การเก็บเห็ดแช่แข็ง

การเก็บเห็ดแช่แข็ง เป็นการยืดอายุของเห็ดเพื่อเก็บไว้ทำเป็นอาหาร สามารถเก็บเห็ดไว้ได้นานถึง 6 เดือน สามารถนำเห็ดมาทำอาหารได้ทันทีโดยไม่ต้องทำให้สุกอีกครั้ง ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ล้างเห็ดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นตามต้องการ
2. ลวกเห็ดในน้ำเดือด ประมาณ 5-8 นาที จากนั้นนำไปแช่เย็นจนเห็ดคายความร้อน

3. ใส่เห็ดในถุงกันความร้อน ประมาณถุงละ 1-2 ขีด นำถุงเห็ดไป
นึ่งประมาณ 1-2 ชั่วโมง
4. ทิ้งให้เย็น ริดอากาศออกจากถุงให้มากที่สุด ปิดปากถุงให้แน่น
5. แช่ในช่องแช่แข็ง เก็บได้นานประมาณ 6 เดือน



เอกสารอ้างอิง

- กองส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน. (ม.ป.ป.). การแปรรูปเห็ด
[ออนไลน์]. สืบค้นจาก
<http://www.sceb.doae.go.th/Documents/Pdf/>
- ไทยเกษตรศาสตร์. (ม.ป.ป.). เห็ดแปรรูปสารพัดเมนู
[ออนไลน์]. สืบค้นจาก
http://www.aopdh02.doae.go.th/wonlop_het.pdf
- ผาณิตา ธนะสุข. (2558). ปลุกเห็ดกันเถอะ (พิมพ์ครั้งที่ 1).
กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์. หน้า 75-77.
- ศูนย์รวมบ้านเห็ดอัญญิก. (ม.ป.ป.). การแปรรูปเห็ด
[ออนไลน์]. สืบค้นจาก
http://banhednangfa.blogspot.com/2011/09/blog-post_1487.html
- <https://www.google.co.th/search?q=เห็ด>
- <https://www.google.co.th/search?q=ทองม้วนเห็ด>
- <http://www.thaikasetsart.com>



เรียบเรียงโดย: สุนทรี ศักดิ์ประชาวุฒิ และเกยูร เม่าทอง
กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฏิรูปที่ดิน สำนักวิชาการและแผนงาน
สำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม (ส.ป.ก.)
เบอร์ติดต่อ 02-281-2834 และ 02-280-5841

