

# การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า



## เห็ดฟาง

(Paddy mushroom, Straw mushroom)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Volvariella volvacea* (Bull. ex Fr.) Sing.

ชื่อสามัญ : เห็ดฟาง, เห็ดบัว

ลักษณะดอก : เริ่มแรกจะเกิดเป็นดอกสีขาวมีปลอกคลุม พอโตขึ้นจะมีลักษณะคล้ายร่ม ด้านล่าง หมวกจะมีครีบ ดอกเห็ดแรกบานจะเป็นสีขาว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีชมพูอมม่วงอ่อน



## วัสดุและอุปกรณ์

1. ตะกร้าพลาสติก
2. วัสดุเพาะ เช่น ฟางข้าว หญ้าแฝก ทะลายปาล์ม ชานอ้อย หรือก้อนขี้เลื่อยเก่า เป็นต้น
3. เชื้อเห็ดฟาง
4. อาหารเสริม เช่น ปุยคอก ใสนุ่น ใส่ฝ้าย หรือผักตบชวา
5. พลาสติกสำหรับคลุมตะกร้า

## ขั้นตอนและวิธีการ

1. นำวัสดุเพาะ เช่น ฟางข้าวหรือตอซังมาแช่น้ำไว้ 1 คืน แต่ถ้าเพาะจากก้อนเชื้อเห็ดเก่าให้บีก้อนเห็ดให้แตกก่อน
2. วางวัสดุเพาะลงบนตะกร้าหนาประมาณ 2 นิ้ว กดให้แน่น โรยอาหารเสริม (ปุ๋ยคอก ไล้ปูน ไล้ฝ้าย หรือผักตบชวา) รอบขอบตะกร้าหนา 1 นิ้ว ตามด้วยเชื้อเห็ดฟางที่เตรียมไว้ โรยบางๆ (ชั้นที่ 1)
3. ทำชั้นที่ 2 และ 3 เหมือนชั้นแรก ส่วนชั้น ที่ 4 โรยให้เต็มทั่วผิวหน้าตะกร้า ปิดทับด้วยวัสดุเพาะบางๆ (หัวเชื้อ 1 ถุง ทำได้ 2 ตะกร้า) จากนั้นรดน้ำให้ชุ่มแล้วนำตะกร้าไปวางในโรงเรือนที่จะเพาะ
4. คลุมด้วยพลาสติกและใช้ซาแลนหรือกระสอบป่านทับอีกชั้น หมั่นตรวจดูความร้อนภายในพลาสติก โดย 4 วันแรก ให้มีอุณหภูมิประมาณ 35-40 °C เมื่อครบ 4 วัน ให้เปิดพลาสติกคลุมออก เพื่อระบายอากาศ ประมาณ 10 นาที แล้วคลุมพลาสติกกลับดังเดิม เมื่อเริ่มมีเส้นใยสีขาวเกิดขึ้น ทิ้งไว้ 2 วัน แล้วรดน้ำบริเวณรอบๆ พลาสติก เพื่อลดอุณหภูมิลง และทำให้เกิดตุ่มของดอกเห็ด
5. เมื่อเกิดตุ่มดอกเห็ด ให้รดน้ำทุกวัน โดยรดรอบพลาสติก จนกว่าจะเก็บดอกเห็ด ซึ่งประมาณวันที่ 7-8 ในฤดูร้อน และ 9-10 วันในฤดูหนาว เห็ดฟางจะให้ดอกที่มีขนาดใหญ่ และเริ่มเก็บได้
6. เห็ดจะเริ่มเก็บได้อีกประมาณ 3 ครั้งหลังจากที่เกิดตุ่มดอก วิธีการเก็บดอกเห็ดให้ใช้มีดตัด จะทำให้ดอกไม่ช้ำ ผลผลิตเห็ดเฉลี่ยได้ 1 กิโลกรัม/ตะกร้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัสดุเพาะ การดูแลรักษา วิธีการปฏิบัติ และฤดูกาล

## ขั้นตอนการทำ



### คุณค่าทางอาหารของเห็ดฟาง

พลังงาน	35 กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.2 กรัม
ไขมัน	0.2 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	5 กรัม
แคลเซียม	8 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	18 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.1 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	7 มิลลิกรัม

#### สรรพคุณทางยา

เห็ดฟางมีสาร Volvatoxin ซึ่งมีฤทธิ์ในการช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัสที่ทำให้เกิดไขหวัดใหญ่ ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจได้ และมีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร แก้อ่อนใน และบำรุงร่างกาย

