

การแปรรูปเห็ดเผาะ

ปิติ กาลธียนันท์

นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

ฝ่ายวิจัยเทคโนโลยีชีวภาพจุลินทรีย์ป่าไม้

ส่วนแมลงและจุลชีววิทยาป่าไม้ สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้

กรมป่าไม้

คุณค่าทางอาหารจากเห็ดแครง

จากรายงานการวิเคราะห์เห็ดแครงพบว่าเห็ดแครงมีกรดอะมิโนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิดได้แก่

- คีสทีน (cystine)
- กลูตามีน (glutamine)

นอกจากนี้ก็มีพอลิแซ็กคาไรด์ (polysaccharide) ที่มีชื่อว่า Schizophyllan (B 1-33 - glucan) เป็นจำนวนมาก

ในเห็ด 100 กรัม ประกอบด้วย

- | | |
|-------------|---------------|
| · ธาตุเหล็ก | 280 มิลลิกรัม |
| · ฟอสฟอรัส | 646 มิลลิกรัม |
| · แคลเซียม | 90 มิลลิกรัม |
| · ไขมัน | 0.5 % |
| · โปรตีน | 17.0 % |



สรรพคุณทางยา

ในประเทศญี่ปุ่นจะใช้ทำเป็นยา เพราะในเห็ดแครงพบสารประกอบพวก polysaccharide ชื่อว่า Schizophyllum (1,3 β -glucan) ซึ่งมีคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อไวรัส และยับยั้งเซลล์มะเร็งชนิด Sarcoma 180 และ Sarcoma 37 โดยทดลองใน whitemice ยับยั้งได้ 70 - 100%

ชาวชนบทบางท้องถิ่นในภาคใต้ เช่น ที่จังหวัดสงขลาเชื่อว่าเห็ดแครงสามารถแก้พิษหรือถอนพิษเนื่องจากรับประทานเห็ดพิษชนิดอื่นเข้าไป



อาหารจากเห็ดครง



ฮ่อยจ๊อให้ดเครง



ส่วนผสมย่อยจืดเคร่ง



1. เห็ดเคร่ง	500	กรัม
2. ไข่ไก่	2	ฟอง
3. ต้นหอมซอย	40	กรัม
4. รากผักชีโขลก	30	กรัม
5. กระเทียมสับ	15	กรัม
6. พริกไทยป่น	10	กรัม
7. ซีอิ๊วขาว	80	กรัม
8. น้ำตาลทราย	35	กรัม
9. วุ้นเส้นที่แช่แล้ว	120	กรัม
10. น้ำมันหอย	20	กรัม
11. ฟองเต้าหู้แผ่น		

ขั้นตอนวิธีการทำฮ่อยจ๊อเห็ดแครง

เตรียมเห็ดโดยการล้างเห็ดให้สะอาด แล้วสะเด็ดน้ำไว้ นำไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที



ขั้นตอนวิธีการทำฮ่อยจ๊อเห็ดเครง

หั่นเห็ดที่นึ่งแล้ว คลุกเคล้าส่วนผสมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน



ขั้นตอนวิธีการทำฮ่อยจ๊อเห็ดแครง

นำน้ำสะอาดมาทาแผ่นฟองเต้าหู้ให้นิ่มพอประมาณ (ไม่ต้องใช้น้ำเยอะ)

ห่อส่วนผสมที่คลุกเคล้าไว้ด้วยฟองเต้าหู้ มัดเป็นท่อน ๆ ขนาดตามต้องการ



ขั้นตอนวิธีการทำฮ่อยจ๊อเห็ดแครง

นำไปนึ่งประมาณ 20-25 นาที พักไว้ให้เย็น เก็บในตู้เย็น



ขั้นตอนวิธีการทำฮ่อยจ๊อเห็ดแครง

นำมาทอดก่อนรับประทาน





ฮ่อยจื้อเห็ดแครง

ทอดมันเห็ดแครงค์



ส่วนผสมทอดมันเห็ดแครง



1. เห็ดแครง 250 กรัม
 2. ไข่ไก่ 1-2 ฟอง
 3. พริกแกงเผ็ด
 4. น้ำปลา
 5. ใบมะกรูดซอย
 6. ถั่วฝักยาวซอย
 7. แป้งทอดกรอบ
 8. น้ำมันพืช
-ปรุงรสตามชอบ



ขั้นตอนวิธีการทำทอดมันเห็ดแครง

เตรียมเห็ดโดยการล้างเห็ดให้สะอาด แล้วสะเด็ดน้ำไว้ นำไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที สับพอหยาบ



ขั้นตอนวิธีการทำทอดมันเห็ดแครง

คลุกเคล้าส่วนผสมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน



ขั้นตอนวิธีการทำทอดมันเห็ดแครง

นำมาทอดก่อนรับประทาน





ทอดมันเห็ดแครง