

ตำรับอาหารจากเห็ด

เรียบเรียง

โดย กลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตร
กองพัฒนาเกษตรกร กรมส่งเสริมการเกษตร
๒๕๕๙

น้ำพริกตาแดงเห็ดฟาง

ส่วนผสม

ดอกเห็ดฟาง	๒๐๐	กรัม
ปลาอย่างแกะเนื้อ	๑/๔	ถ้วย
พริกแดงแห้ง	๖	เม็ด
กระเทียม	๑๐	กลีบ
หัวหอม	๓	หัว
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขาม	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
มะม่วงสับ	๑/๔	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ดอกเห็ดฟางตุ๋มขนาดพอเหมาะ ตัดส่วนที่สกปรกออก ล้างให้สะอาด นำมาย่างไฟพอสุก
๒. ปลาช่อนย่างแกะเนื้อ พักไว้
๓. ย่างพริก กระเทียม หัวหอม นำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกให้เข้ากัน
๔. จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ และมะม่วงสับ รสออกเปรี้ยว จัดใส่ภาชนะรับประทานกับผักสด

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร

น้ำพริกหนุ่มเห็ดฟาง

ส่วนผสม

ดอกเห็ดฟาง	๒๐๐	กรัม
พริกชี้ฟ้าสด (สีเขียว)	๘	เม็ด
พริกชี้ฟ้าสด (สีแดง)	๒	เม็ด
กระเทียม	๒	หัว
หัวหอม	๕	หัว
กะปิ	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำดอกเห็ดฟางมาห่อใบตองแล้วย่างให้หอม
๒. นำพริกชี้ฟ้าสดมาล้างแล้วลอกเปลือกออก
๓. นำกระเทียม หัวหอม มาล้างให้หอม ใส่พริก กะปิ โขลกให้ละเอียด
๔. ใส่เห็ดที่โขลกรวมกันจนเข้ากันดีปรุงรสด้วยเกลือป่น ชิมรสตามชอบรับประทานได้

หมายเหตุ รับประทานกับไข่ต้ม ผักสดต่างๆ เช่น ถั้วฝักยาว ผักกระเฉด ฯลฯ

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร

น้ำพริกเห็ดเผาะสามารถ

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า นางรม	๑	กิโลกรัม
พริกแห้งแกะเม็ดทอดให้สุก	๑๐	เม็ด
กระเทียมทอดให้สุก	๓๕	กลีบ
หอมแดงทอดให้สุก	๑๐	หัว
น้ำตาลปีบ	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขาม	๓	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๑	ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำพริกแห้งหั่นเป็นท่อน ๆ ทอด กระเทียมเจียว หอมแดงเจียว โขลกรวมกันให้ละเอียด พักไว้
๒. เห็ดนางฟ้า นางรม ย่าง สับละเอียด พักไว้
๓. นำน้ำมะขาม น้ำตาลปีบ ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวจนเข้ากันดี นำพริก หอม กระเทียมที่โขลกไว้มาคลุกเคล้าใส่เห็ดแล้วผัดจนแห้ง

หมายเหตุ ใช้รับประทานกับผักสด หรือหากับขนมปังก็ได้

ที่มา : การเพิ่มมูลค่าเห็ด นายชาญยุทธ ภาณุทัต

น้ำพริกเห็ดสดผัด

ส่วนผสม

พริกชี้ฟ้า	1/2	กิโลกรัม
พริกชี้หนู	200	กรัม
กระเทียม	300	กรัม
เห็ดนางฟ้า	1	กิโลกรัม
ใบมะกรูดซอย	10	ใบ
น้ำตาลทราย	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างเห็ดให้สะอาด บีบน้ำออกจากเห็ดให้แห้งสนิท (ใช้ผ้าขาวบางท่อนแล้วบีบน้ำออก) นำสับให้ละเอียด
- ล้างพริก ให้สะอาดผึ่งให้แห้ง
- กระเทียมปอกเปลือก ล้างให้สะอาดผึ่งให้แห้ง
- นำพริก กระเทียม โขลกให้ละเอียด
- นำพริกที่โขลกไว้ลงผัดกับน้ำมัน ใส่เห็ด ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ

ทิมา กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านหาดเสลา ตำบลเขาหิน อำเภอกำแพงแก้ว จังหวัดนครสวรรค์

เห็ดฟู้ดพริกขิง

ส่วนผสม

เห็ดสดป่นหยาบ ๆ (ทอดกรอบแล้วได้ ๑.๒๐ กิโลกรัม)	๕	กิโลกรัม
ใบมะกรูดฉีกทอด	๓๐๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๑๕๐	กรัม
เกลือ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช สำหรับผัด	๒๐๐	กรัม
พริกแกงเผ็ด	๗๐๐	กรัม

วิธีทำ

๑. นำเห็ดที่ป่นมาทอดไฟกลาง (ทอดกรอบแล้วได้ ๑.๒๐ กิโลกรัม)
๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกง ผัดให้หอม
๓. ปรับรสด้วยน้ำตาล เกลือ
๔. ใส่เห็ดทอด คลุกให้เข้ากัน
๕. ใส่ใบมะกรูดทอด ผัดให้แห้ง

ที่มา : กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากแตร อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โทร. ๐๙๕ - ๙๕๐๔๔๑๒

แหนมเห็ด

ส่วนผสม

เห็นนางฟ้า(ลวกแล้ว)	๑	กิโลกรัม
กระเทียมโขลก	๑๐๐	กรัม
เกลือ	๒๕	กรัม
ข้าวเหนียวสุก	๒๐๐	กรัม
พริกชี้หูสด ตามความเหมาะสม		

วิธีทำ

๑. เลือกพริกชี้หู เด็ดก้านออก ล้างน้ำให้สะอาด และผึ่งให้แห้งสนิท
๒. เห็ดนางฟ้า ตัดส่วนที่สกปรกทิ้ง ฉีกเห็ดนางฟ้าตามแนวยาว ให้เป็นเส้นกว้างประมาณ ๑-๑.๕ เซนติเมตร
๓. ลวกเห็ดในน้ำเดือดให้พอสุก ตักขึ้นพักให้เย็น
๔. บีบน้ำออกจากเห็ดให้แห้งสนิท (ใช้ผ้าขาวบางห่อแล้วบีบน้ำออก)
๕. คลุกเคล้าเห็ดกับกระเทียมโขลก และข้าวเหนียวสุก
๖. บรรจุลงถุงพลาสติก ใส่พริกชี้หูสดตามชอบ รัดถุงให้แน่น ไม่ให้อากาศเข้า
๗. ทิ้งไว้ประมาณ ๒ คืน จะเกิดรสเปรี้ยว

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๙๗๑๕๑๕๕

หมุยอเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดหอม	๓	ถ้วย
แป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูป	๑	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำเห็ดไปปั่นในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ให้ละเอียด โดยเติมน้ำ ๑ ถ้วย
๒. เทน้ำเห็ดปั่นลงในชาม ค่อยโรยแป้งหมี่ เติมเครื่องปรุงคนไปจนเหนียวพอดี
๓. นำส่วนผสมใส่ลงในถาดอลูมิเนียมสี่เหลี่ยม ให้มีความหนาประมาณ ๑ นิ้ว ยกขึ้นใส่รังนั่งด้วยไฟแรง ๑๕ นาที สุกแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ใช้มีดตัดเป็นชิ้นโต ๆ เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน ๓-๔ วัน
๔. เวลาจะรับประทานสามารถนำไปยำ ผัดหรือทอดจิ้มกับซอสพริกก็ได้

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐

โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๙๗๑๕๑๕๕

ลูกชิ้นเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๑	ถ้วย
หัวไชเท้า	๑	หัว
แครอท	๑	หัว
สาหร่ายทะเลชนิดแผ่น	๑	แผ่น

วิธีทำ

๑. สับเห็ดให้ละเอียด หัวไชเท้าและแครอทปอกเปลือกแล้วขูดด้วยเครื่องขูดมะละกอให้เป็นเส้นฝอย ๆ สาหร่ายตัดเป็นเส้น ๆ
๒. นำส่วนผสมทุกอย่าง ใส่ลงในแป้งที่ผสมไว้แล้วคนให้เข้ากัน
๓. ใช้ช้อนตักทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนสุกเหลือง เสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่าง ๆ และน้ำจิ้มหรือ .
ซอสพริกตามชอบใจ

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๙๗๑๕๑๕๕

ยาเห็ด

ส่วนผสม

เห็ด ๓ อย่าง(ตัดส่วนโคนเห็ดออกหั่นชิ้นพอคำ)	๒๐๐	กรัม
พริกขี้หนูสับละเอียด	๖ - ๗	เม็ด
มะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย		
ผักชีเด็ดใบ		
กระเทียมกลีบใหญ่ ซอยละเอียด	๑/๔	ถ้วยตวง
รากผักชี	๒	ราก
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ตั้งน้ำให้เดือดจากนั้นใส่รากผักชีที่ทุบแล้วลงไป นำเห็ดเข็มทองมาลวกในน้ำเดือดเมื่อสุกแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำกุ้งสด (กุ้งที่แกะเปลือกแล้วผ่าหลังเอาเส้นสีดำออก) หมักสด (หั่นเป็น ๒ ท่อน) และหมูสับมาลวกให้สุกตักขึ้นพักไว้
๓. ทำน้ำยำโดยผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว พริกขี้หนู คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วปรุงรสตามใจชอบ นำเห็ด ที่สุกแล้วมาคลุกเคล้าผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำยำลงไปคลุกเคล้าอีกรอบ ตามด้วยต้นหอมซอย และผักชีที่เด็ดไว้แล้ว
๔. ตักใส่จานแต่งหน้าด้วยยอดผักชีที่เหลือพร้อมเสิร์ฟ

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐

โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๙๗๑๕๑๕๕

เห็ดสวรรค์

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๒	กิโลกรัม
กระเทียมสับละเอียด	๕๐๐	กรัม
น้ำตาลปีบ	๒๐๐	กรัม
พริกไทยป่น	๑	ช้อนชา
เกลือป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๒	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วสุก	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

- นำเห็ดมาตัดสิ่งสกปรกออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด บีบน้ำออก ตัดขาเห็ดออกไป
- ฉีกเห็ดเป็นเล็ก ๆ ให้ขนาดสม่ำเสมอ นำไปตากแดดจนรู้สึกว่เห็ดแห้ง
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่เห็ดที่ตากแห้งไว้ลงไปพอประมาณ ให้เห็ดเรียงกันพอดีทอดให้เหลือง (ห้ามคนเห็ดไปมา เพราะจะทำให้เห็ดห่อตัว) ใช้ตะแกรงตักขึ้น วางบนกระดาษซับน้ำมัน พักไว้
- ตั้งกระทะอีกครั้งใช้ไฟกลาง ใส่น้ำ น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว เกลือป่น คนให้ละลายเดือด ชิมรส
- ตามต้องการ
- ลดไฟลงให้เหลือไฟอ่อน ๆ นำเห็ดที่ทอดแล้วใส่ลงไป ใช้ไม้พายคนเบา ๆ ประมาณ ๑๐ - ๑๕๐ นาที เพื่อให้น้ำปรุงเกาะเห็ดให้ทั่ว ใส่กระเทียม พริกไทย งาขาว ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ที่มา : นายอรุณ ชันโคกสูง ๐๘๑ - ๗๙๐๒๖๓๘ กลุ่มเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านโพนสูง
ตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

เห็ดนางฟ้าทรงเครื่อง รสดั้งเดิม

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าสีกล้วยทอดกรอบ	๑	กิโลกรัม
หอมเจียว	๓๐๐	กรัม
กระเทียมทอด	๓๐๐	กรัม
กุ้งแห้งทอด	๓๐๐	กรัม
พริกแห้งทอด (ขี้ให้แตก)	๒๐๐	กรัม
น้ำตาลปีบ	๒๐๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๒๐๐	กรัม
น้ำเปล่า	๒๐๐	กรัม
น้ำปลา	๑๐๐	กรัม

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำเปล่า น้ำปลา น้ำตาล เคี่ยวให้หนืด ใส่พริกทอดที่ขี้แล้ว
๒. ใส่หอม กระเทียม เห็ด กุ้งแห้ง คลุกให้เข้ากัน ผัดให้แห้ง
๓. ผึ่งไว้ให้เย็น บรรจุภาชนะปิดสนิท

ที่มา : กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากแตร อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โทร. ๐๙๕ - ๙๕๐๔๔๑๒

เห็ดนางฟ้าทรงเครื่อง รสตั้มยำ

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าฉีกฝอยทอดกรอบ	๑	กิโลกรัม
หอมเจียว	๓๐๐	กรัม
กระเทียมทอด	๓๐๐	กรัม
กุ้งแห้งทอด	๓๐๐	กรัม
พริกแห้งทอด	๒๐๐	กรัม
น้ำตาลปีบ	๒๐๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๒๐๐	กรัม
น้ำเปล่า	๒๐๐	กรัม
น้ำปลา	๑๐๐	กรัม
ใบมะกรูดทอด	๒๐๐	กรัม
ใบมะกรูดสด	๒๐๐	กรัม
น้ำมะขาม	๒๐๐	กรัม
ข่าสับละเอียด	๒๐๐	กรัม
ตะไคร้สับละเอียด	๒๐๐	กรัม
น้ำมะนาว	๒๐๐	กรัม

วิธีทำ

๑. ข่าและตะไคร้ ใบมะกรูดสด สับละเอียด
๒. น้ำใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขาม ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดที่สับละเอียด ตั้งไฟเคี่ยวให้เหนียว ใส่น้ำมะนาว
๓. ใส่พริกแห้งทอดที่ปิ้งแล้ว ใส่หอม กระเทียม กุ้งแห้ง เห็ดทอด คลุกให้เข้ากัน ใบมะกรูดทอด ผัดให้แห้ง
๔. ผึ่งไว้ให้เย็น บรรจุภาชนะปิดสนิท

ที่มา : กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากแตร อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โทร. ๐๙๕ - ๙๕๐๔๔๑๒

เห็ดทอดรสพริก้า

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๒	กิโลกรัม
ผงพริก้า	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

๑. นำเห็ดมาตัดสิ่งสกปรกออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด บีบเอาน้ำออก ตัดขาเห็ดออกไป
๒. ฉีกเห็ดเป็นเล็ก ๆ ให้ขนาดสม่ำเสมอ นำไปตากแดดจนรู้สีที่เห็ดแห้ง
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่เห็ดที่ตากแห้งไว้ลงไปทอดประมาณให้เห็ดเรียงกันพอดีทอดให้เหลือง (ห้ามคนเห็ดไปมา เพราะจะทำให้เห็ดห่อตัว) ใช้ตะแกรงตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน พักไว้
๔. นำเห็ดที่ทอดไว้คลุกเคล้ากับผงพริก้า

ที่มา : นายอรุณ ชันโคกสูง ๐๘๑ - ๗๙๐๒๖๓๘ กลุ่มเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านโนนสูง
ตำบลหมื่นนัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

เห็ดกรอบสมุนไพร

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๑	กิโลกรัม
เกลือ	๑	ช้อนชา
ใบมะกรูด	๒๐	ใบ
น้ำตาลทราย	๕๐	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด		
ถั่วลิสงทอด	๑๐๐	กรัม
พริกแห้ง	๕๐	กรัม
ตะไคร้	๗	ต้น

วิธีทำ

- นำเห็ดฉีกฝอยที่ตากแดดแล้วประมาณ ๓ ชั่วโมง ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้
- เติม เกลือ น้ำตาลทราย ตามอัตราส่วนดังกล่าวคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ทอดพริกแห้งให้กรอบเหลือง แล้วยกลง
- นำกระทะตั้งไฟให้น้ำมันร้อนจัดหลังจากนั้นใส่เห็ดคลุกที่เตรียมไว้ทอดจนเหลือง แล้วใส่ตะไคร้ ก่อนตัดขึ้นให้ใส่ใบมะกรูด หลังจากนั้นเทใส่ถาดที่มีกระดาษซับมัน แล้วนำพริกกับถั่วลิสงทอด แล้วคลุกให้เข้ากัน แล้วพักไว้
- แพ็คเกจใส่กล่องหรือรับประทานสามารถเก็บไว้ได้ประมาณ ๑ เดือน

หมายเหตุ เหมาะสำหรับทานเป็นอาหารเจหรืออาหารเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๙๗๑๕๑๕๕

ข้าวเกรียบเห็ดนางฟ้า

ส่วนผสม

แป้งมัน	๕๐๐	กรัม
เห็ดนางฟ้าสด	๒๕๐	กรัม
กระเทียม	๑๐๐	กรัม
พริกไทยป่น	๕๐	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	๕๐	กรัม
เกลือป่น	๕๐	กรัม
สีผสมอาหาร	๐.๑	กรัม
น้ำสะอาด	๑	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำเห็ดและกระเทียมมาปั่นให้ละเอียด
- แป้งมันผสมกับพริกไทยป่น
- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เกลือ น้ำตาลทราย ใส่สีผสมอาหาร
- นำแป้ง พริกไทยป่นมาคลุกเคล้าให้เข้ากันดีแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำร้อน นวดจนแป้งเหนียวดี
- ปั้นเป็นแท่งพันด้วยพลาสติกใส นำไปนึ่งในน้ำเดือดเป็นเวลา ๒ ชั่วโมง ทิ้งไว้ให้เย็น
- นำไปแช่ไว้ในตู้เย็น ๑-๒ วัน หลังจากแช่ตู้เย็นแล้วก็นำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ นำไปทอด

ที่มา : กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปอาหารแม่บ้านบางม่วง หมู่ที่ ๒ บ้านบางม่วง ตำบลวัดไทรย์ อำเภอมือง
จังหวัดนครสวรรค์ โทร. ๐๘ ๙๕๖๕ ๘๔๐๓

เห็ดชุบแป้งทอด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๓๐๐	กรัม
แป้งทอดกรอบ	๕	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า (น้ำเย็น)	๑/๒	ถ้วย
เกลือป่น	๑/๔	ช้อนชา
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)		

วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาด ปีบน้ำออกให้แห้งสนิท (เนื่องจากหากไม่แห้งสนิทเวลาทอดแล้วจะอมน้ำมัน)
- ให้ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นจัด เพื่อให้ทอดแล้วกรอบอยู่นาน (ถ้าหากชอบแป้งหนาๆ ให้ลดปริมาณน้ำที่ผสมลงเล็กน้อย) ใส่เกลือป่นลงไป ผสมให้เข้ากันดี
- นำกระทะตั้งเตา ใส่น้ำมันพืชลงไปในปริมาณเยอะพอสมควร ตั้งไฟจนน้ำมันร้อนจัด นำเห็ดนางฟ้าที่เตรียมไว้ลงจุ่มในแป้งทอดกรอบที่ผสมแล้ว จากนั้นนำลงทอดในน้ำมัน ทอดจนเหลืองกรอบทั้งสองด้านแล้วตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน เสร็จแล้วจัดใส่จาน สามารถกินเปล่าๆ หรือจะกินคู่กับซอสพริก-ซอสมะเขือเทศ เพื่อเพิ่มรสชาติก็ได้

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๘๗๑๕๑๕๕

เห็ดอบเนย

ส่วนผสม

เห็ดภูฐาน	๑	กิโลกรัม
เนยเทียม	๒๕๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๑๐๐	กรัม
เกลือ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)		

วิธีทำ

๑. นำเห็ดมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วใส่น้ำตาลทราย เกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วคั้นน้ำออก
๒. ตั้งน้ำมันไฟอ่อนๆ ใส่เห็ดลงไปทอดพอให้เหลือง ใส่น้ำมันลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วตักใส่ตะแกรง และนำไปผึ่งให้เย็น บรรจุในภาชนะ

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร

หีดอบแห้ง

วิธีทำ

๑. นำหีดมาตัดสิ่งสกปรกออก นำไปลวกหรือนึ่งเพื่อทำลายจุลินทรีย์ แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็น ๓๐ นาที
๒. เรียงดอกหีดคว่ำลงบนตะแกรงที่สะอาด แล้วนำเข้าเตาอบแสงอาทิตย์ ระวังอย่าให้ความร้อนสูงเกินไป จะทำให้หีดแห้งเฉพาะผิวภายนอก (Case Hardening) วิธีการทำให้อุณหภูมิสูงเกินไป คือ ทำการเปิดช่องอากาศให้หมด ให้มีลมผ่านอย่างรวดเร็ว อุณหภูมิที่เหมาะสมคือ อุณหภูมิภายในเตาอบสูงกว่าอุณหภูมิในบรรยากาศไม่เกิน ๕ องศาเซลเซียส
๓. เมื่อดอกได้ประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง ควรกลับดอกหีด และทำเช่นนี้ทุก ๒-๓ ชั่วโมง พอดอกหีดเริ่มแห้งแล้ว (ใช้เวลาตากประมาณ ๖-๘ ชั่วโมง)ให้นำดอกหีดในตะแกรงต่าง ๆ มารวมกันเพื่อประหยัดพื้นที่
๔. ค่อย ๆ ปิดท่อ จะเป็นท่ออากาศออกหรือเข้าก็ได้ เพื่อลดความเร็วของลมและทำให้อุณหภูมิภายในค่อย ๆ สูงขึ้นแต่ไม่ควรเกิน ๔๕ องศาเซลเซียส รักษาอุณหภูมิระดับนี้ไว้เรื่อย ๆ จนดอกหีดแห้ง ประมาณ ๑๖-๑๘ ชั่วโมงนับจากเริ่มตากแดด
๕. เมื่อเห็นว่าดอกหีดแห้งสนิทแล้ว ให้ปิดท่อระบายอากาศทั้งหมด เพื่อให้อุณหภูมิในเตาอบสูงขึ้นเกินกว่า ๕๐ องศาเซลเซียส ปิดนาน ๑-๒ ชั่วโมง ดอกหีดจะแห้งสนิท แล้วเก็บใส่ภาชนะสะอาดปิดสนิท

ที่มา : www.tuptimfarm.com/product/๑๕_th.Hml

กะหรี่ปั๊ปลั้เห็น

ส่วนผสม

แป้งนอก

แป้งสาลีเอนกประสงค์	๔๕๐	กรัม
น้ำปูนใส	๑๕๐	ซีซี
น้ำมันพืช (ถั่วเหลือง)	๑๕๐	ซีซี
น้ำตาลทราย	๔	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๒	ช้อนชา

แป้งใน

แป้งสาลีเอนกประสงค์	๔๕๐	กรัม
น้ำมันพืช (ถั่วเหลือง)	๕	ช้อนโต๊ะ

ไส้เห็น

มันเทศ	๑	กิโลกรัม
เห็ดนางรม	๑.๔	กิโลกรัม
หอมหัวใหญ่	๒๗๐	กรัม
ผงกระหรี่	๕	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๒๐๐	กรัม
ซอสภูเขาทอง	๖๐	ซีซี
เกลือป่น	๓	ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับผัด	๑๕๐	ซีซี

วิธีทำ

ไส้เห็น

๑. ปอกเปลือกมันเทศล้างให้สะอาด หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ นำไปต้มให้สุกพักไว้
๒. หอมหัวใหญ่ปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ
๓. เห็ดล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๔. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่หอมหัวใหญ่ลงผัดให้สุกจนมีกลิ่นหอม ใส่เห็น มันเทศ แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือ ซอสภูเขาทอง และผงกระหรี่ ผัดให้แห้งมากที่สุด พักไว้ให้เย็น

แป้งนอก

๑. น้ำปูนใส น้ำตาลทราย น้ำมันพืช คนให้ละลายเข้ากันจนเป็นเนื้อครีม
๒. นำแป้งใส่กะละมัง เทส่วนผสมที่เป็นของเหลวข้อที่ ๑ ลงไปนวดให้เข้ากันจนแป้งเนียน
๓. แบ่งแป้งออกเป็น ๔ ก้อน แล้วนำแต่ละก้อนมาตัดแบ่งออกเป็น ๔ ก้อนอีก ๒ ครั้ง จะได้แป้ง ๖๔ ก้อน

แป้งใน

ทำเช่นเดียวกับแป้งนอก เพียงแต่แป้งในใช้น้ำมันพืชเพียงอย่างเดียว นวดให้เข้ากัน นำมาตัดแบ่งเหมือนแป้ง

ชั้นนอก

วิธีพับตัวกะหรี่ปั๊

๑. นำแป้งชั้นนอกมากดให้แบน แล้วนำแป้งชั้นในใส่ไว้ตรงกลาง เอาแป้งชั้นนอกหุ้มแป้งชั้นในให้มิด ทำเช่นนี้ทุกก้อน จะได้แป้ง ๖๔ ก้อน
๒. นำแป้งมารีดให้เป็นแผ่นบาง ๆ ตามยาว แล้วม้วนแป้ง หลังจากนั้นรีดแป้งให้เป็นแผ่นอีกครั้ง ม้วนเหมือนครั้งแรก ตัดแบ่งออกเป็น ๒ ก้อน ทำเช่นนี้จนแป้งที่ทำไว้หมด จะได้แป้งเป็น ๑๒๘ ก้อน
๓. นำแป้งมารีดอีกครั้ง ตักไส้ที่ผัดไว้ใส่ พับครึ่งกดริมให้แน่นแล้วพับปิดเป็นเกลียว
๔. นำไปทอดจนแป้งสุกเหลือง พักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะ

ที่มา : กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านกุ่มพัฒนา อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

ปุ๋ยฝ้ายเห็ด

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	๑	กิโลกรัม.
ผงฟู	๑	ช้อนชา
ไข่ไก่เบอร์ ๒	๔	ฟอง
โอวาเล็ต	๓	ช้อนโต๊ะ
มาการีน	๔	ช้อนโต๊ะ
นมสด	1/2	ถ้วยตวง
น้ำ	๒	ถ้วยตวง
กลั่น	1/2	ช้อนชา
เห็ดหูหนู	1/2	ถ้วย
สีผสมอาหาร		

วิธีทำ

๑. เห็ดหูหนู ตัดขั้วออก ล้างน้ำให้สะอาด นำมาปั่นให้ละเอียด
๒. ตีไข่ไก่ ผงฟู โอวาเล็ต จนขึ้นฟู ใส่ นมสด แป้งอเนกประสงค์ และ น้ำ สลับกันจนเข้ากันดี เติมกลั่น มาการีน สีผสมอาหาร และเห็ดหูหนู
๒. ตักใส่พิมพ์ที่มีกระดาษรอง
๓. นึ่งในลังถึงที่มีน้ำเดือด ๆ ประมาณ ๑๕ นาที จะได้ปุ๋ยฝ้ายเห็ดที่ฟูสวย หอม อร่อย

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๙๗๑๕๑๕๕

วุ้นเห็ดกะทิ

ส่วนผสม

ผงวุ้น	๒	ซอห์นโตะ
น้ำ	๓	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑	ถ้วยตวง
น้ำใบเตยคั้นข้น	๓	ซอห์นโตะ

ส่วนผสมสำหรับทำเห็ดที่จุใส่ลงในวุ้น

เห็ดนางรมขาวฉีกเป็นเส้นเล็กๆ	๑	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
น้ำใบเตย	๒	ซอห์นโตะ

ส่วนผสมกะทิทำหน้าวุ้น

มะพร้าวคั้นกะทิข้น	๑	ถ้วยตวง
เกลือ	๑ 1/2	ซอห์นซา
วุ้นละลายที่แบ่งไว้	๑	ถ้วยตวง
ผงวุ้น	๒	ซอห์นซา

วิธีทำเห็ดที่จะใส่ในวุ้น

นำเอาเห็ดใส่หม้อแล้วใส่น้ำตาลทรายเคี้ยวพอเดือด ใส่น้ำใบเตยเคี้ยวต่อไปเรื่อยๆ จนน้ำตาลทรายเข้าเนื้อเห็ด

วิธีทำตัววุ้น

ผสมผงวุ้นกับน้ำ ตั้งไฟจนเดือดใส่น้ำตาลทรายจนละลายแล้วกรองเอาขี้ผงออก ตักวุ้นที่ต้มเสร็จออก ๑ ถ้วยตวง สำหรับทำหน้าวุ้น วุ้นที่เหลือตั้งไฟต่อเอาเห็ดเชื่อมและน้ำใบเตยใส่ ต้มต่อไปจนเดือด แล้วยกกลงเทใส่ถาดที่เคลือบหรือภาชนะที่เตรียมไว้ อาจจะเป็นพิมพ์ทำวุ้น

วิธีทำกะทิ

ผสมกะทิกับเกลือ วุ้นละลายและผงวุ้นให้เข้ากันใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด อย่าให้เป็นฝ้าแล้วยกเทลงในถาดที่มีวุ้นรออยู่ พอวุ้นแข็งตัวก็ใช้มีดตัดรับประทานเป็นอาหารว่าง

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร

เยลลี่เห็ด

ส่วนผสม

เห็ดหูหนู	๒๕๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๒ ๑/๒	ถ้วยตวง
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
น้ำมะขาม	๑	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. นำเห็ดหูหนูมาต้มให้เดือดนานประมาณ ๕-๑๐ นาที ตักขึ้นสะเด็ดน้ำให้แห้งแล้วปั่นให้ละเอียดนำไปใส่หม้อ
๒. ตั้งไฟใส่น้ำตาลและเกลือลงไป เคี่ยวให้ละลาย เติมน้ำมะขามลงไป เคี่ยวด้วยไฟกลางประมาณ ๑๕ นาที เสร็จแล้ว
๓. เทลงบนแผ่นพลาสติกแล้วปาดให้เรียบ นำไปตากแดด ๒-๓ แดด ม้วนตัดเป็นชิ้นๆ คลุกด้วยน้ำตาล

ที่มา : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดสมุทรสาคร

เห็ดหลินหลอยแก้ว

ส่วนผสม

เห็ดหูหนูสด (ตัดตรงโคนออก)	๑	กิโลกรัม
น้ำตาล	๑	กิโลกรัม
น้ำสะอาด	๑	ลิตร
ใบเตยหอม		

วิธีการทำ

๑. นำเห็ดหูหนูสดล้างน้ำให้สะอาด ตัดตรงโคนออก แล้วหั่นเป็นชิ้นฝอยๆ แล้วนำมาลวกพอสุก
๒. ทำน้ำเชื่อม โดยผสมน้ำตาลกับน้ำสะอาด เข้าด้วยกัน และยกตั้งไฟคนให้น้ำตาลละลายจนได้น้ำเชื่อมที่ข้นกำลังดี ชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ ให้ออกหวานมากหน่อย (เพราะเวลาใส่น้ำแข็งจะทำให้รสชาติพอดี) ก็ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ จากนั้นทิ้งน้ำเชื่อมไว้ให้เย็น ใส่เห็ดที่ลวกไว้
๓. เวลาจะทานก็ตักใส่ถ้วยเติมน้ำแข็งกรวดลงไป อาจเติมมันเชื่อม ฟักทองเชื่อม ลูกชิด ฯลฯ ลงไปได้

ที่มา : ฟาร์มเส้นทางเห็ด ๑๙๓ ม. ๑๑ ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐

โทร. ๐๕๕-๓๓๓๒๐๔ / ๐๘๑-๙๗๑๕๑๕๕

ที่ปรึกษา

นายไอลหาร พิทักษ์

นายสุดสาคร ภัทรกุลนิษฐ์

นางสาวภาณี บุญเกื้อกุล

นายชาญยุทธ์ ภาณุทัต

อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ฝ่ายส่งเสริมและฝึกอบรม

ผู้อำนวยการกองพัฒนาเกษตรกร

รักษาการผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาเกษตรกรและองค์กรเกษตรกร

คณะผู้จัดทำ

๑. นางจินตนา วิสารทพงศ์

๒. นางเนตรนริศ ผดุงศิลป์

๓. นางขวัญจิตต์ เกตุกัน

๔. นางสาวสุพิศ เหล่าจตุรพิศ

๕. นางสาวสุตภา ทองสมจิต

๖. นางสาวศรีสุชาดา ทาศรี

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตร

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร