



## สารบัญ

การเพาะเห็ดเศรษฐกิจ จากการทำอาหารและยาชั้นดีฯ	1
การเพาะเห็ดในประเทศไทย	11
โรงเรือนเพาะเห็ด	14
การเพาะเห็ดนางฟ้า	16
การเพาะเห็ดหอม	24
การเพาะเห็ดขอนขาว	29
การเพาะเห็ดนางรม	34
การเพาะเห็ดหูหนู	39
การเพาะเห็ดฟาง	51
เพาะเห็ดฟางในตะกร้าพลาสติก	60
เพาะเห็ดฟางในกระสอบ	62
การเพาะเห็ดโคนญี่ปุ่น	64
การเพาะเห็ดโคนน้อย	72
การเพาะเห็ดแชมปิญอง	75
การเพาะเห็ดหลินจือ	86
การเพาะเห็ดแครง	91
การเพาะเห็ดเป๋าฮื้อ	95
ตรวจสอบเห็ดเป็นพิษ	100



เครื่องสำอาง ตัวอย่างเช่น ลิปสติกสีสด ยาย้อมผม

- ช่วยล้างพิษพวกอนุมูลอิสระ ซีสต์ เนื้ออก มะเร็ง อัลฟาโทกซิล ไวรัสตับอักเสบ สเกิดเงิน
- ช่วยล้างไขมันในตับ
- ช่วยในการบำรุงตับให้แข็งแรงขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น ทำให้อารมณ์ดี การสร้างเม็ดเลือดแดงดี

**วิธีการปรุง**

- นำเห็ดที่ท่านได้อย่างน้อยจะต้อง

3 อย่าง เช่น เห็ดหูหนูต่างๆ เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดโคลน เห็ดเข็ม

- ปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ ใสในแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม ไข่ตุ๋น
- ต้มน้ำดื่ม จะผสมใบมะตูม ใบเตย หรือเพิ่มน้ำตาลกรวดก็ทำให้หอม อร่อย และมีประโยชน์เพิ่ม
- หลีกเลี้ยงการผัดกับน้ำมันพืช เท่านั้นท่านก็มีอาหาร หรือเครื่องดื่ม ที่ช่วยให้ตับคุณแข็งแรงขึ้น สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

ทางอาหาร ซึ่งสามารถแบ่งความสำคัญของเห็ดที่มีต่อชีวิตประจำวันได้ดังนี้

**คุณค่าทางอาหารของเห็ด**

จากการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับคุณค่าทางอาหารของเห็ดโดยกรมวิทยาศาสตร์พบว่าเห็ดประกอบด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่สูงกว่าพืชผักชนิดอื่นๆ ยกเว้นพืชผักตระกูลถั่ว ซึ่งเห็ดที่มีจำหน่ายในท้อง

ตลาดทั่วไป เช่น เห็ดฟาง เห็ดหูหนู เห็ดนางรม เห็ดเป่าฮื้อ เห็ดนางฟ้า เมื่อนำวิเคราะห์จะพบว่าประกอบด้วยสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุต่างๆ และวิตามิน ในปริมาณที่แตกต่างกัน และพบว่า 'เห็ดหูหนู' บางชนิดมีปริมาณสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุด และจากการวิจัยของหน่วยงานวิจัยอุตสาหกรรมการเพาะเห็ดแห่ง

เจ้าของ : สำนักพิมพ์พงษ์สาส์น

บรรณาธิการ, ผู้พิมพ์, ผู้โฆษณา : สมพงษ์ บัวแย้ม

กองบรรณาธิการ : อ.นวลละออง จันทรวที, อ.ทัศนีย์ โรจนเรืองกุล, พิลเรี บัวแย้ม

ศิลปกรรม : วราภรณ์ ดำรงธรรม และทีมงาน

43/15 หมู่ 1 หมู่บ้านไพโรดา 5 ซอยร่วมใจ แสมดำ บางขุนเทียน

กรุงเทพมหานคร 10150 โทร. 085-162-0225

พิมพ์ที่ : วรุณี การพิมพ์

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014014

เลขหมู่ 695.883  
 พ 512  
 2.555  
 เลขทะเบียน 19304  
 วันที่ 2 0/ก.ค. 55

