

# “เห็ดป่า” ทางเลือกของอาชีพ

**เห็ดพิษ** (Poisonous mushrooms):

- เห็ดระโงกเหลืองก้านดำ
- เห็ดด้ายเห็ดโอบ
- เห็ดกระโถงสีส้ม
- เห็ดระโงกหิน
- เห็ดดอกกระถิน
- เห็ดชิวฉวย
- เห็ดข่า
- เห็ดโคนส้ม
- เห็ดดอกกล้วยแห้ง
- เห็ดแดงก้านแดง
- เห็ดชิวฉิว

**เห็ดกินได้** (Edible mushrooms):

- เห็ดแดงกุกทาบ
- เห็ดระโงกขาว
- เห็ดไข่เหลือง
- เห็ดโอบ
- เห็ดโอบฟาน
- เห็ดก่อเหลือง
- เห็ดตุ๊ด
- เห็ดไข่
- เห็ดน้ำแข็ง
- เห็ดฟองทุม
- เห็ดข้าวเหนียว
- เห็ดหล่มกระเชียว
- เห็ดมะระ (ไม่มีราก)
- เห็ดมะระ (มีราก)
- เห็ดจับ
- เห็ดมันปู

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

ด้วยความปรารถนาดีจาก <http://dpc9.ddc.moph.go.th/crd>

สร.9 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค

รูก่อน รุกิน ปืองกันได้

กรมควบคุมโรค

กรมส่งเสริมการเกษตร

โดย สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

## หมวดที่ 1 เห็ดป่า

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเห็ด

มนุษย์เรารู้จัก “เห็ด” และนำมาใช้บริโภคเป็นอาหารเป็นเวลานานแล้ว มีหลักฐานว่าเห็ดเกิดขึ้นบนโลกมานานกว่า 130 ล้านปี ก่อนที่มนุษย์จะเกิดขึ้นบนโลก นอกจากเห็ดจะเป็นแหล่งอาหารของมนุษย์และสัตว์แล้ว เห็ดยังมีบทบาทสำคัญในการรักษาสิ่งแวดล้อม โดยช่วยในกระบวนการย่อยสลายสิ่งตกค้างจากซากพืช โดยเฉพาะที่มีส่วนประกอบของเซลลูโลส ลิกนิน และมูลสัตว์ ให้เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต เป็นการลดปริมาณของเสียที่เกิดจากพืชและสัตว์โดยธรรมชาติ ทั้งนี้เนื่องจากเห็ด มีเอนไซม์ (Enzyme) หลายชนิดที่ย่อยสลายวัสดุ ที่มีโครงสร้างของอาหารที่ซับซ้อน ให้อยู่ในรูปของสารอาหารที่สามารถดูดซึมไปใช้ได้ เช่น เห็ดหอม เห็ดสกุลนางรม เห็ดกระดุม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเห็ดที่ต้องอาศัยอาหารจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ หรืออาศัยอาหารจากรากพืชอีกหลายชนิดในธรรมชาติ

### เห็ดคืออะไร

เห็ดมีความหมายได้หลายอย่างขึ้นอยู่กับการใช้ประโยชน์ ถ้าใช้เป็นอาหารเห็ดจะอยู่ในกลุ่มพืชผัก เห็ดเป็นพวกที่มีโปรตีนสูง อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามิน บี 1 และบี 2 และมีแคลอรีต่ำ เห็ดถูกจัดเป็นพืชชั้นต่ำกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากเห็ดไม่มีคลอโรฟิลล์ สังเคราะห์แสงไม่ได้ ปรงอาหารไม่ได้ ต้องอาศัยอาหารจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ โดยการเป็นปรสิต (Parasite) หรือขึ้นบนซากพืชที่ตายแล้ว (Saprophyte) หรืออาศัยอาหารจากรากพืชอื่นๆ (Mycorrhiza ) โดยทั่วไปเห็ดเป็นเชื้อใช้เรียกรากชั้นสูงกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีวิวัฒนาการสูง สูงกว่าราอื่นๆมีวงจรชีวิตที่สลับซับซ้อนกว่าเชื้อราทั่วไป เริ่มจากสปอร์ซึ่งเป็นอวัยวะหรือส่วนที่สร้างเซลล์ขยายพันธุ์ เพื่อตกไปในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะงอกเป็นใย และกลุ่มใยรา (Mycelium) เจริญพัฒนาเป็นกลุ่มก้อนเกิดเป็นดอกเห็ด อยู่เหนือพื้นดินบนต้นไม้ ขอนไม้ ซากพืช มูลสัตว์ ฯลฯ เมื่อดอกเห็ดเจริญจะสร้างสปอร์ ซึ่งจะปลิวไปงอกเป็นใยรา และเป็นดอกเห็ดได้อีก หมุนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป

### ส่วนต่างๆ ของเห็ด (Morphology)

1. หมวก (Cap or pilleus) เป็นส่วนที่อยู่ด้านบนสุด มีรูปร่างต่างๆ กัน เช่น โค้งนูน รูปกรวย รูปปากแตร รูปประฆัง เป็นต้น ผิวบนหมวกต่างกัน เช่น ผิวเรียบ ขรุขระ มีขนเกล็ด มีสีแตกต่างกันและอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้
2. ครีบ (Gill or lamella) อาจเป็นแผ่นหรือซี่บางๆ อยู่ใต้หมวกเรียงเป็นรัศมี หรือเป็นรู (Pores) ครีบเป็นที่เกิดของสปอร์
3. ก้าน (Stalk or stipe) ปลายข้างหนึ่งของก้านยึดติดกับดอกหรือหมวกเห็ด มีขนาดรูปร่างสีต่างกันในแต่ละชนิดเห็ด ผิวยาวเรียบขรุขระ มีขนหรือเกล็ด เห็ดบางชนิดไม่มีก้าน เช่น เห็ดหูหนู เห็ดเผาะ เป็นต้น
4. วงแหวน (Ring or annulus) เป็นส่วนที่เกิดจากเยื่อบางๆ ที่ยึดขอบหมวกกับก้านดอกที่ขาดออกจากหมวกเห็ดบาน

5. เปลือกหรือเยื่อหุ้มดอก (Volva outer veil) เป็นส่วนนอกสุดที่หุ้มหมวก และก้านไว้ภายในขณะที่ยังเป็นดอกอ่อน จะแตกออกเมื่อดอกเริ่มบาน ส่วนของเปลือกหุ้มจะยังอยู่ที่โคน

6. เนื้อ (Context) เนื้อภายในหมวกหรือก้านอาจจะสั้น เหนียวนุ่ม เปราะ เป็นเส้นใย เป็นรูค่อนข้างแข็ง

### คุณสมบัติของเห็ด

1. เห็ดที่รับประทานได้ (Edible mushroom) เห็ดที่รับประทานได้มักมีรสและกลิ่นหอม เนื้ออ่อนนุ่มหรือกรอบกรอบ เช่น เห็ดหูหนู เห็ดฟาง เห็ดนางรม เห็ดภูฐาน เห็ดโคน เห็ดตับเต่า บางชนิดเพาะเลี้ยงได้ บางชนิดเพาะเลี้ยงไม่ได้

2. เห็ดมีพิษ (Poisonous mushroom) เห็ดมีพิษมีหลายชนิด บางชนิดมีพิษร้ายแรงถึงตาย เช่น เห็ดระโงกหิน บางชนิดมีพิษทำให้เกิดอาการอาเจียนมีลมพิษ เช่น เห็ดร่างแห เห็ดปลวกฟาง เห็ดหัวกรวดครึ่งเขียวอ่อน เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

การจำแนกเห็ดพิษเป็นไปได้ยาก เนื่องจากเห็ดในสกุลเดียวกัน บางชนิดรับประทานได้ บางชนิดเป็นพิษถึงตาย เช่น เห็ดในสกุลอะมานิตา (Amanita) และเห็ดในสกุลเลปิโอตา (Lepiota) ดังนั้นการเก็บเห็ดที่ไม่รู้จักมารับประทานจึงไม่ควรทำ ควรรับประทานเห็ดที่รู้จักเท่านั้น เนื่องจากความเป็นพิษของเห็ดบางชนิดรุนแรงถึงตาย บางชนิดทำให้เกิดอาการอาเจียน หรือท้องร่วง พิษของเห็ดจะเข้าไปทำลายระบบประสาท ตับไต และประสาทตา

### ข้อควรระวังในการบริโภคเห็ด (เห็ดป่า)

1. อย่ารับประทานเห็ดที่มีสีสวยสด และมีกลิ่นหอมฉุนหรือเอียน
2. อย่ารับประทานเห็ดที่ยังต้มไม่สุก
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดเมื่อฝนแล้วเปลี่ยนสีหรือมีน้ำเยิ้มซึมออกมา
4. อย่าเก็บเห็ดอ่อน หรือเห็ดดอกตูมมารับประทาน เนื่องจากเห็ดในระยะนี้ยังไม่สามารถจำแนกได้ว่าเป็นเห็ดพิษหรือไม่
5. จึ่งรับประทานเห็ดที่ท่านรู้จักและแน่ใจว่าเป็นเห็ดที่รับประทานได้จริงๆ
6. อย่าทดลองรับประทานเห็ดพิษ เพราะท่านไม่มีโอกาสรอดแน่

### คุณค่าทางโภชนาการของเห็ด

1. มีโปรตีนสูงกว่าพืชผักชนิดอื่นๆ ยกเว้นถั่วเหลือง ถั่วลันเตา
2. มีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (Unsaturated fatty acid)
3. มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย
4. มีแคลอรีต่ำ
5. มีวิตามินหลายชนิดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามิน บี1 บี2 วิตามินซี
6. มีส่วนประกอบของเยื่อใย (Fiber) และคาร์โบไฮเดรต



## 7. มีแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด

### วิธีสังเกตเห็ดพิษ

ในฤดูฝนทั่วทุกภาคของประเทศไทยจะมีดอกเห็ดผุดขึ้นเองตามธรรมชาติมากมาย ซึ่งเห็ดหลายอย่างเป็นชนิดที่กินได้แต่บางอย่างก็เป็นเห็ดอันตรายอย่างเห็ดพิษด้วยเห็ดมีพิษร้ายแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตที่พบบ่อย เช่น เห็ดระโงกหิน โดยจากรายงานของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ล่าสุดปี 2553 พบว่ามีผู้ป่วยจากการกินเห็ดพิษ 1965 ราย เสียชีวิต 13 รายโดยพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือเห็ดพิษจะขึ้นอยู่ในบริเวณที่เข้าถึงได้ยากในป่าแต่ก็อาจกลายเป็นเมนูปรากฏอยู่บนโต๊ะอาหารได้เหมือนกันหากทดลองซื้อเห็ดที่ไม่รู้จักตามถนนข้างทางในต่างจังหวัดเพราะคิดว่าเป็นเห็ดพื้นบ้าน น่าจะนำมาทำอาหารได้ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยมี

### วิธีสังเกตลักษณะเห็ดพิษ ดังนี้

1. เห็ดมีสี เช่น น้ำตาล แดง เหลือง
2. มีลักษณะเป็นรูปสมองหรืออานม้า ซึ่งบางชนิดกินได้บางชนิดมีพิษร้ายแรง
3. มีปลอกหุ้มโคน
4. มีโคนอวบใหญ่
5. มีปุ่มปม
6. มีหมวกเห็ดสีขาว
7. มีวงแหวนใต้หมวกเห็ด
8. เห็ดตุ่มมีเนื้อในสีขาว



## ชนิด ช่วงการเกิดของเห็ดพื้นบ้าน และความสัมพันธ์ระหว่างเห็ดกับต้นไม้อาศัย

ชนิดเห็ด	ต้นไม้ที่อาศัย และบริเวณที่เกิด	เดือนที่เกิด
เห็ดปลวกไก่อ้น้อย	ต้นมะค่า เต็ง รั้ง ไม้และจอมปลวก	พ.ค.- มิ.ย.
เห็ดปลวกตาบ หรือ เห็ดปลวกขาว	ต้นไม้ใหญ่ทั่วไป ไม้ ดินอุดมสมบูรณ์	ก.ค. - ต.ค.
เห็ดปลวกแดง	ต้นไม้ใหญ่ทั่วไป ไม้ ดินอุดมสมบูรณ์	ส.ค. - ต.ค.
เห็ดปลวกจิก	ต้นไม้ใหญ่ทั่วไป ไม้ ดินอุดมสมบูรณ์	ส.ค. - พ.ย.
เห็ดเผาะหนัง,เห็ด เผาะฝ้าย	พะยอม เต็ง รั้ง แดง กุง ซาด ยางนา ดินร่วน ดิน ทราย	เม.ย.- พ.ค.
เห็ดระโงกขาว, เหลือง	ยางนา พะยอม กุง มะค่า เต็ง รั้ง แสบง ดินร่วน ดินทราย	มิ.ย. - ต.ค.
เห็ดขอนขาว	มะม่วง เลื่อม พะยอม บนขอนไม้ฝุ	เม.ย. - ก.ย.
เห็ดหูหนู	ขนน นุ่น น้อยหน้า กะบาก บนขอนไม้	พ.ค.- ก.ย.
เห็ดผึ้งขม, ผึ้งแฉ้	ยางนา สะแบง ยูคาลิปตัส ดินร่วน ดินทราย	พ.ค.- ก.ย.
เห็ดไคล	พะยอม ยางนา กะบาก แดง ซาด กุง ก่อ	พ.ค.- พ.ย.
เห็ดแดง	พะยอม ยางนา กะบาก ซาด กุง ก่อ ดินร่วน ดิน ทราย	พ.ค.- ก.ย.
เห็ดถ่าน	แดง ก่อ ซาด เต็ง รั้ง กุง ดินร่วนดินทราย	พ.ค.- ก.ย.
เห็ดหน้าแหล่	ยางนา พะยอม กะบาก ซาด กุง ก่อ ดินร่วน ดิน ทราย	มิ.ย.- ส.ค.
เห็ดตะป้อ และเห็ดตะปู้	เต็ง รั้ง ก่อ กะบาก กุง ซาด หญ้าทั่วไป	พ.ค.- ก.ย.



## หมวดที่ 2

### การจัดการ และการอนุรักษ์เห็ดพื้นบ้าน

#### แนวทางอนุรักษ์เห็ดพื้นบ้านในชุมชน

**แนวทางที่หนึ่ง** การให้ความรู้ เป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเห็ดพื้นบ้านกับสมาชิกของชุมชนทุกระดับโดยผู้นำ และเขียนเห็ดของชุมชน ด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการถ่ายทอดความรู้ผ่านวิถีชีวิตในครอบครัวและชุมชน เพื่อให้เห็นความสำคัญในการที่จะสร้างฐานอาหารที่อุดมสมบูรณ์ให้กับชุมชน ตลอดจนการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการการเกิดของเห็ดพื้นบ้านที่มีความสัมพันธ์กับป่าไม้แต่ละชนิด อันจะเป็นการจัดการและอนุรักษ์ที่มีความยั่งยืน

**แนวทางที่สอง** ปลูกป่าเพิ่มทุกปี ป่าคือที่อยู่อาศัยของ เห็ด และสัตว์ป่า ดังนั้นเพื่อสร้างแหล่งที่อยู่อาศัยของเห็ดให้อุดมสมบูรณ์จึงได้กำหนดเป็นแนวทางร่วมกันว่าชุมชนจะปลูกป่าเพิ่มเติมทุกปีจนกว่าต้นไม้จะอุดมสมบูรณ์เต็มพื้นที่สาธารณะ และพื้นที่ของส่วนตัว เมื่อป่าไม่มีความอุดมสมบูรณ์สมาชิกของชุมชนก็จะมีเห็ดเป็นอาหารที่หลากหลายมากขึ้น และหากพื้นที่ใดมีเห็ดน้อยหรือไม่มีเห็ดชุมชนจะใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เข้าไปเสริมเพื่อเพิ่มปริมาณเห็ด กล่าวคือ พื้นที่ใดมีเห็ดเกิดน้อย หรือไม่มีเห็ดชนิดนั้นๆ เกิดก็จะได้นำเชื้อเห็ดพื้นบ้านชนิดที่ต้องการเข้าไปปลูกเลี้ยงให้เจริญเติบโตร่วมกับต้นไม้ต่อไป

**แนวทางที่สาม** อนุรักษ์ป่า และสัตว์ป่า เป็นการรณรงค์ให้สมาชิกของชุมชนได้มีความรู้ความเข้าใจ และเกิดความตระหนักในการตัดไม้ทำลายป่าที่เป็นของสาธารณะ ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกที่ดีในการอนุรักษ์ป่าและสัตว์ป่าด้วยการไม่เผาป่า อันจะเป็นการทำลายระบบนิเวศและฐานทรัพยากรที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีพของคนในชุมชน

**แนวทางที่สี่** เก็บเห็ดให้ถูกวิธี นับเป็นการจัดการที่มี ความสำคัญต่อการแพร่และการกระจายพันธุ์ของเห็ดพื้นบ้านเป็นอย่างมาก การเก็บเห็ดโดยไม่คำนึงถึงความอยู่รอดของเห็ดจะส่งผลกระทบต่อชนิด และปริมาณการเกิดของเห็ดในอนาคต

#### แนวโน้มทิศทางการพัฒนาเห็ด

ประเทศไทย มีศักยภาพในการผลิตเห็ดได้มากหลายชนิด นอกจากนั้น ในช่วงฤดูฝนยังมีเห็ดที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ เช่น เห็ดโคน เห็ดเผาะที่มีรสชาติอร่อยให้บริโภคกันอีก เห็ดที่เพาะกันเป็นการค้าในตลาดที่สำคัญได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดสกุลนางรม เห็ดหอม เห็ดหูหนู เห็ดเป่าฮื้อ เห็ดขอนขาว เห็ดลม เห็ดหลินจือ เห็ดเข็มทอง เห็ญยานางิ เป็นต้น ในสถานการณ์ที่ประเทศกำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ เกิดการแข่งขันในด้านอาชีพไม่มีงานทำ มีเงินลงทุนเหลืออยู่แล้วคิดมาทำการเกษตรอาชีพเพาะเห็ด ถือเป็นอาชีพหนึ่งที่มีผู้มองว่าทำง่ายและให้ผลตอบแทนสูง ในระยะสั้นจึงเป็นอาชีพที่ยืนหยัดเคียงคู่กับภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ประกอบกับการเพาะเห็ดต้องอาศัยวัสดุที่มีอยู่ในธรรมชาติ และวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรเป็นหลักเช่นฟางข้าวไสฝ้ายขี้เลื่อยเปลือกถั่วเขียวผักตบชวา







เห็ดขอนขาว



เห็ดไคล, เห็ดข้าวไคล



เห็ดผึ้งแฉ่



เห็ดหูหนู



เห็ดเกลือ





เห็ดระโงกเหลือง



เห็ดระโงกขาว



เห็ดถ่าน



เห็ดปลวกไก่อ้อย



เห็ดปลวกแดง



เห็ดตะเมาะ, เห็ดเมาะ





เห็ดปลวกจิก, เห็ดปลวกสายน้ำ



เห็ดปลวกตาบ



เห็ดหน้าแดง, เห็ดน้ำหมาก





เห็ดผึ้งหวาน

ที่มา : เห็ดพื้นบ้าน [hedkai.blogspot.com/](http://hedkai.blogspot.com/)

#### ศูนย์เชื้อเห็ดป่า

ศูนย์ที่ 1 อำเภอโนนสัง

ดร.เห็ด อ.สุระพันธ์ สุปัญญา

44 ม.8 ต.โนนสัง อ.โนนสัง จ.หนองบัวลำภู 39140 โทร 065-0904851

ศูนย์ที่ 2 L^opN[hkog]njv,v6fiTkou

ผศ.ศิริ สุปัญญา

บรรจ.ศิริศิริอุตรฟาร์ม บ้านเลื่อม(ติด รพสต.บ้านเลื่อม) อ.เมือง จ.อุดรธานี

### หมวดที่ 3 การเพาะเชื้อและการปลูกเห็ดป่า

#### เลี้ยงเชื้อเห็ดหอมบนอาหารวุ้นพีดีเอ

การแยกเชื้อเห็ดและการเลี้ยงเชื้อเห็ดบนอาหารวุ้นพี.ดี.เอ. การแยกเชื้อเห็ด คือ การนำเอาดอกเห็ดหรือสปอร์มาเพาะเลี้ยงให้เจริญขึ้นเป็นเส้นใย เพื่อใช้ขยายพันธุ์ งานขั้นนี้จะเลี้ยงเส้นใยเห็ดบนอาหารวุ้น พี.ดี.เอ. การแยกเชื้อเห็ดสามารถทำได้ 2 วิธีคือ 1. การแยกเชื้อเห็ดบริสุทธิ์จากสปอร์ วิธีนี้ทำกันเฉพาะนักวิชาการ ที่ต้องศึกษาสายพันธุ์เห็ด การผสมพันธุ์ โดยการแยกสปอร์เดี่ยวบนอาหารวุ้น ไม่นิยมทำกันในระดับฟาร์มหรือเกษตรกร 2. การแยกเชื้อเห็ดบริสุทธิ์จากเนื้อเยื่อ ซึ่งทำได้โดยการตัดชิ้นเนื้อเยื่อในลำต้นเห็ดมาเลี้ยงบนอาหารวุ้น เรียกว่าวิธี “ทิสซู คัลเจอร์” (Tissue Culture) การตัดเนื้อเห็ดมาเลี้ยงในอาหารวุ้น พี.ดี.เอ. เพื่อให้เจริญเป็นเส้นใยเห็ด วิธีนี้นิยมทำกันมากได้ผลตรงตามพันธุ์เดิมทุกประการ การเลี้ยงเชื้อเห็ดบนอาหารวุ้น พี.ดี.เอ. การเลี้ยงเชื้อเห็ดบนอาหารวุ้น พี.ดี.เอ. คือ การตัดชิ้นเนื้อเยื่อในดอกเห็ดหอมมาเลี้ยงบนอาหารวุ้นพี.ดี.เอ. เพื่อให้เจริญเป็นเส้นใยเห็ดหอม การคัดดอกเห็ดหอมทำพันธุ์ ดอกเห็ดหอมที่จะนำมาทำพันธุ์ต้องมีลักษณะสมบูรณ์ ดอกโต แข็งแรง น้ำหนักดอกมาก เนื้อแน่น ก้านดอกตรงแข็งแรง ไม่มีโรคและแมลงรบกวน ไม่เปียกน้ำ ดอกไม่ตูมหรือไม่บานเกินไป ชอบหมวกดอกยังงุ้มอยู่ เป็นลักษณะดอกเดี่ยว ต้องเก็บดอกก่อนที่ดอกเห็ดจะปล่อยสปอร์ อาหารวุ้นพี.ดี.เอ. สำหรับเลี้ยงเนื้อเยื่อเห็ด อาหารวุ้นพี.ดี.เอ. (พี.ดี.เอ. มาจากอักษรภาษาอังกฤษ คือ P.D.A. ย่อมาจาก Potato Dextrose Agar ) คืออาหารวิทยาศาสตร์ที่สร้างขึ้นเพื่อใช้เลี้ยงเชื้อเห็ด สูตรอาหารวุ้น พี.ดี.เอ. ประกอบด้วย มันฝรั่ง (Potato ) 200-300 กรัม น้ำตาลเด็กโตรอส (Dextrose) 20-40 กรัม วุ้นทำขนม (Agar) 15-20 กรัม น้ำกลั่นหรือน้ำฝน 1000 ลบ.ซม.

การเตรียมตัวก่อนทำการแยกเชื้อเห็ดในห้องปฏิบัติการ ก่อนทำการแยกเชื้อเห็ดจากดอกเห็ดหอม ผู้ปฏิบัติงานในห้องเชื้อควรปฏิบัติดังนี้

1. ขำระร่างกายให้สะอาด สวมชุดปฏิบัติการ ถอดนาฬิกาและแหวนออก ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
2. ทำความสะอาดมือและแขนด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคฟอกให้ทั่วจนถึงข้อศอกและตามนิ้วมือให้สะอาด
3. ฉีดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรคให้ทั่วมือและแขนก่อนเอามือและแขนเข้าสู่ห้องเชื้อทุกครั้งเพื่อป้องกันเชื้อโรค
4. ต้องไม่มีกิจกรรมการทำงานที่เกี่ยวข้องกับโรงเรือนบ่มก้อนเชื้อเห็ด โรงเรือนเปิดดอกเห็ด และเก็บดอกเห็ดมาก่อนที่จะเข้าปฏิบัติงานในห้องเชื้อ เพราะจะนำเชื้อโรคและไรเข้ามาในห้องเชื้อเห็ด

5. เพื่อรักษาความสะอาดในห้อง ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน เข้าในห้องเชื้อเห็ด วิธีการแยกเชื้อจากดอกเห็ดหอม วิธีแยกเชื้อจากดอกเห็ดหอมจะต้องปฏิบัติในห้องเชื้อเห็ด ซึ่งจะมีอุปกรณ์ได้แก่ เข็มเชื้อเห็ด ตะเกียงแอลกอฮอล์ มีดผ่าตัด ดอกเห็ดที่จะนำมาแยกเชื้อเห็ด อาหารวุ้น พี.ดี.เอ. ในขวดแบน วิธีแยกเชื้อจากดอกเห็ดทำได้โดยนำดอกเห็ดหอมที่จะใช้ทำพันธุ์มาฉีกออกเป็น 4 ส่วน ใช้มีดผ่าตัดตัดเอาเนื้อเยื่อให้บริเวณด้านในดอกเห็ดหอมให้ขาดจากกัน ใช้เข็มเชื้อเห็ดจิกเอาชิ้นเนื้อเยื่อเห็ดหอมมาวางไว้ตรงกลางอาหารวุ้น พี.ดี.เอ. ปิดฝาขวดให้เหมือนเดิม นำขวดเชื้อเห็ดมาวางบ่มไว้ในที่ที่สะอาด แดดไม่ส่อง รอเวลาให้เชื้อเห็ดเจริญบนอาหารวุ้น พี.ดี.เอ. ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 18-20 วัน เชื้อเห็ดหอมก็จะเจริญเป็นเส้นใยสีขาวเต็มขวดเราก็จะนำไปขยายลงเมล็ดข้าวฟ่างในขั้นตอนต่อไป

## วิธีทำเชื้อเห็ดฟาง

### การเพาะเชื้อเห็ดฟางจากต้นกล้วย ทำเองได้ง่ายๆ

การเพาะเห็ดฟางขาย เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่มีความมั่นคงและสร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรไม่น้อย เพราะราคาเห็ดฟางที่ไม่ค่อยตก และสามารถให้ผลผลิตได้ตลอดทั้งปี เลยทำให้

ตอนนี้มีคนสนใจหันมาทำอาชีพเพาะเห็ดฟางในตะกร้าให้มากมาย เลยทำให้เชื้อเห็ดฟาง กลายเป็นอีก 1 สินค้าที่ขายดีเช่นกัน วันนี้เราจึงอยากจะแนะนำการทำเชื้อเห็ดฟางเอง เพื่อลดต้นทุนในการผลิตลงอีกทางหนึ่ง โดยมีส่วนประกอบดังนี้

1. ต้นกล้วยสดตากแห้ง 1 กิโลกรัม
2. ดอกเห็ดฟางสด (ดอกตูม) 1 ดอก
3. ถุงพลาสติกชนิดใส ขนาด 6x9 นิ้ว 10 ใบ
4. มีดคัทเตอร์
5. แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ 70%
6. แก้วเปล่า
7. เข็มเย็บกระดาษ 1 อัน
8. กระดาษที่สะอาด 1 แผ่น
9. สำลีเล็กน้อย
10. น้ำสะอาด





## ขั้นตอนการทำ

1. นำต้นกล้วยที่เราเตรียมไว้มาหั่นเป็นแว่นๆ หนาประมาณ 1 ซม. จากนั้นให้สับให้ละเอียด โดยให้ใช้แต่ส่วนที่เป็นลำต้นเท่านั้น แล้วนำไปตากแดด โดยวางกล้วยที่เราสับแล้วลงบนพลาสติกหรือถาดรองที่สะอาด เกือบๆ ให้แสงแดดส่องได้ทั่วถึง ประมาณ 4-5 วัน ซึ่งเราต้องทำการกลับกล้วยที่เราตากไว้ทุกวัน เพื่อให้กล้วยแห้งสนิทจึงนำไปใช้เป็นเชื้อเห็ดฟางได้

2. เมื่อกล้วยแห้งสนิทแล้ว ให้นำมาว่าบนแผ่นพลาสติก แล้วพรมด้วยน้ำสะอาดคลุกเคล้าจนทั่ว แล้วทำการตรวจสอบความชื้นด้วยการ กากกล้วยเอาไว้ในมือแล้วบีบให้แน่น หากคลายมือออกแล้วกล้วยเป็นก้อนเล็กน้อย หรือรู้สึกชื้นๆ ที่มีมือ ถือว่าใช้ได้ แต่หากบีบแล้วมีน้ำซึมออกมาจากนิ้วแปลว่ามีความชื้นมากเกินไป เราต้องนำกล้วยทั้งหมดมาผึ่งลมไล่ความชื้นประมาณ 1-2 ชั่วโมง แล้วค่อยลองทดสอบใหม่ เพราะหากความชื้นมากเกินไป เส้นใยของเห็ดฟางจะไม่เจริญเติบโต



3. นำกล้วยที่เราเตรียมไว้บรรจุลงถุงๆ ละ 200 กรัม ซึ่งต้นกล้วยแห้งหนึ่งกิโลกรัมจะสามารถบรรจุได้ 15-20 ถุง

4. นำเห็ดฟางสดมาทำความสะอาด ต้องทำอย่างระมัดระวังอย่าให้เห็ดฟางช้ำ แล้วใช้คัตเตอร์ตัดส่วนโคนของดอกเห็ดที่มีสิ่งสกปรกติดอยู่ออกให้หมด

5. เทแอลกอฮอล์ใส่แก้วที่เตรียมไว้ แล้วนำดอกเห็ดฟางที่ตัดแต่งแล้วจุ่มลงไปจนมิดดอกเห็ดฟางแล้วนำออกมาวางในแก้วที่สะอาดอีกใบ ปล่อยให้แอลกอฮอล์ระเหยออกจากดอกเห็ดฟางจนแห้ง ห้ามนำดอกเห็ดฟางแช่ทิ้งไว้ในแอลกอฮอล์เด็ดขาด

6. นำมีดคัตเตอร์มาทำความสะอาดด้วยการใช้สำลีจุ่มแอลกอฮอล์มาเช็ดที่ใบมีด จากนั้นใช้มีดตัดส่วนของดอกเห็ดฟาง ส่วนใดก็ได้ อย่างระมัดระวังขนาด 1 ตารางเซนติเมตร หนาประมาณ 1 มิลลิเมตร แล้วนำไปใส่ในถุงที่บรรจุต้นกล้วยเตรียมไว้ ถุงละ 1 ชิ้น โดยเห็ดฟาง 1 ดอก ใช้ได้ประมาณ 10 ถุง

7. จับบริเวณปากถุงแล้วพยายามเขย่าให้เนื้อเยื่อดอกเห็ดฟางไปอยู่บริเวณกลางถุงให้ได้ จากนั้นพับปากถุงลง 2-3 ครั้ง เย็บด้วยเข็มเย็บกระดาษให้เรียบร้อย

8. นำถุงเชื้อเห็ดฟางที่เราทำใส่ลงในตะกร้า เรียงเป็นแถว ทับซ้อนกันได้ไม่เกิน 2 ชั้น แล้วนำไปบ่มเชื้อในอุณหภูมิห้องปกติ 30 องศาเซลเซียส ประมาณ 10-15 วัน เส้นใยเห็ดฟางจะเจริญจนเต็มถุง จึงนำไปเพาะหรือนำไปต่อเชื้อเพื่อขยายให้มีปริมาณมาก

### ข้อดีของการใช้ต้นกล้วยทำเชื้อเห็ดฟาง

1. ต้นกล้วยเป็นวัสดุที่หาได้ง่าย มีอยู่ทั่วไปทุกพื้นที่
2. มีต้นทุนที่ต่ำและทำได้ง่าย
3. ปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์
4. สามารถคัดเลือกสายพันธุ์เห็ดฟางได้ตามความต้องการ

เรียบเรียงโดย: Rakkaset.com

แหล่งที่มา : เกษตรกรรมธรรมชาติ ฉบับที่ 2/2550



## หมวดที่ 4 ขั้นตอนและวิธีการปลูกเห็ดป่า

### อุปกรณ์ในการปลูกเห็ด

1. เชื้อเห็ดป่า 1 ชวดเชื้อ/35 ต้นหรือ 1 ไร่
2. อาหารน้ำสูตรพิเศษ 5 ลิตร
3. อาหารผงสูตรพิเศษ 5 กก.
4. ผ้ายางดำ 1 ม้วน
5. ฟาง 4 ก้อน
6. แกลบดำหรือซีเถ้า 2 ถุง
7. กาละมัง 1 ใบ
8. บัวรดน้ำ 1 บัว
9. ถังน้ำ 100 ลิตร 2 ถัง

### ขั้นตอนการเตรียมเชื้อและอาหารเห็ด มี 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมเชื้อเห็ด โดยนำชวดเชื้อเห็ดมาบดหรือขยี้ให้แตกออกจากกัน จากนั้นนำลงไปผสมในน้ำที่เตรียมไว้ในกาละมัง ประมาณ 30-50 ลิตร

ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมอาหารน้ำ โดยนำอาหารน้ำ 1 ลิตร ไปผสมน้ำ ประมาณ 100-150 ลิตร ทำให้เจือจาง เพื่อนำไปรดใส่เชื้อเห็ดที่โคนไม้หรือบริเวณที่ปลูก

### ขั้นตอนการปลูก

ขั้นตอนที่ 1 เลือกต้นไม้ที่จะปลูกเห็ดแล้วทำการปิดกวาดเศษโคนไม้ให้แยกออกจากโคนไม้ในรัศมีวัดจากโคนไม้ ยาวประมาณ 1-1.50 เมตร โดยรอบจากโคน

ขั้นตอนที่ 2 นำเอาขี้เถ้ากลับมาโรยให้ทั่วบริเวณรัศมีที่ได้กันไว้จากขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 3 นำเอาอาหารน้ำมารดให้ชุ่มพอประมาณแต่ไม่ให้แฉะมาก รดพอชุ่มๆ

ขั้นตอนที่ 4 นำเอาเศษใบไม้ของต้นไม้ที่ปลูก โดยนำมาบดขยี้ด้วยมือให้แตกหรือแยกออกจากกันโดยไม่ให้ละเอียดมากนัก ให้คลุมทั่วบริเวณที่ปลูก

ขั้นตอนที่ 5 นำผงอาหารผงเห็ดมาโรยโดยรอบ ประมาณ 2-3 กำมือโรยบางๆรอบรัศมีที่กันไว้ให้ทั่ว

ขั้นตอนที่ 6 นำเอาเชื้อเห็ดมารด โดยใช้บัวรดน้ำรดให้ทั่วบริเวณที่ปลูก ให้รดเน้นจากต้นวนออกด้านนอก

ขั้นตอนที่ 7 นำเอาฟางข้าวมากลบให้ทั่วบริเวณที่ปลูก เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ต้นไม้

ขั้นตอนที่ 8 นำเอาอาหารน้ำมารดให้เปียกทั่วบริเวณที่ปลูก

ขั้นตอนที่ 9 นำเอาฝ้ายมาคลุมให้ทั่วบริเวณปลูกโดยเน้นริมนอกให้มิดชิดไม่ให้อากาศเข้า

จากนั้นหมั่นสังเกต บริเวณที่คลุม เราจะเห็นใยขาวเริ่มเดินในวันถัดไป และจะมีปลวกมากินเศษวัสดุ ใบไม้ ฟาง เราไม่ต้องตกใจ เพราะเชื้อเห็ดจะไป 2 ทางคือ ช่องทางที่ 1 จะขยายและเติบโตที่บริเวณต้นไม้ โดยเชื้อเห็ดจะไปฝังตัวและเติบโตที่รากฝอย ช่องทางที่ 2 ปลวก จะเป็นตัวนำเชื้อเห็ดไปไว้ที่รังปลวก โดยจะติดไปในรูปของอาหารในท้องปลวก แล้วปลวกจะขับถ่ายหรือนำไปไว้ในรูปแบบต่างๆในรัง พอถึงฤดูฝน ฝนจะตกและมีความชื้นมากพอ และเมื่ออากาศร้อนอบอ้าวมากที่สุด เห็ดก็จะเริ่มออกดอก ในปีที่ปลูก และจะขยายไปในวงกว้าง รัศมีประมาณ 700 เมตร แต่ไม่เกิน 1 กิโลเมตร เพราะเชื้อเห็ดจะไปตามปลวกและไปตามน้ำฝนที่ตกลงมา จึงไม่แปลกที่เห็ดป่าจะเกิดไปตามสายยาวๆและห่างๆ แต่ส่วนมากจะอยู่เป็นกลุ่มๆ และบริเวณใกล้กัน

### ตัวอย่างการปลูกเห็ดระโงก

ช่วงนี้หน้าฝน ฝนฟ้าตกหนักแทบทุกวัน

วันนี้



Blogger farmfriend จะมานำเสนอเรื่องราวของอาหารที่มาพร้อมกับหน้าฝน นั่นก็คือเห็ดป่านั่นเอง และที่จะไม่กล่าวถึงเลยไม่ได้ นั่นก็คือ ราชาแห่งเห็ดป่า ที่ใครๆได้ลองกินแล้วจะต้องติดใจ นั่นก็คือ เห็ดระโงก หรือ เห็ดไข่ห่าน ที่นับวันยิ่งราคาแพงสูงลิบ เพราะหากินได้เฉพาะหน้าฝนเท่านั้นครับ



### เห็ดระโงก เรียกอีกชื่อว่า เห็ดไข่

ห่าน มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Amanita vaginata* มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย ออกในฤดูฝน เห็ดระโงกมีทั้งสีขาว สีแดงและสีเหลือง ดอกตูมกลีบรีคล้ายไข่ห่าน เมื่อโตขึ้นหมวกและก้านดอกจะดันปลอกหุ้มแตกออกมา สปอร์และครีบสีขาวแล้วแต่สายพันธุ์ ดอกเห็ดมีลักษณะเป็นเมือกขอบหมวกมีร่องเล็กๆ ตรงกันกับครีบ เมื่อดอกบานขอบหมวกจะขาดตามรอยนี้ ด้านล่างหมวกมีครีบสีขาว ก้านดอกยาวเป็นทรงกระบอก ผิวเรียบสีขาวหรือเหลืองนวล เนื้อเยื่อภายในก้านดอกสีขาว และสานต่อกันอย่างหลวมๆ ตรงกลางก้านดอกมีรูกลวงเล็กน้อย เกิดเองตามธรรมชาติมักขึ้นเป็นกลุ่มเล็กๆ พบได้ ตามป่าโปร่งหรือป่าละเมาะทั่วไป ของภาคอีสานและภาคเหนือ เห็ดระโงกสามารถประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงเห็ดระโงกใส่ใบมะขามอ่อน เห็ดระโงกนึ่งจิ้มแจ่ว เห็ดระโงกเผาไฟตำน้ำพริก หรือนำไปผัดน้ำมันหอยก็ได้เช่นกัน ปัจจุบันมีเกษตรกรสามารถเพาะเห็ดชนิดนี้ได้เป็นผลสำเร็จแล้ว.....



### นำสปอร์ดอกเห็ดที่แก่ไปผสมน้ำรดต้นกล้าเพาะเห็ดระโงก



#### วิธีการเพาะเห็ดระโงก หรือ เห็ดไข่ห่าน

สำหรับวิธีการเพาะเห็ดระโงกหรือเห็ดไข่ห่านทำได้ง่ายๆ แต่ต้องใช้เวลานิดนึงครับ โดยให้นำดอกเห็ดระโงกที่แก่จัดแล้วมาขยี้ผสมน้ำ นำไปรดกับต้นกล้าต้นพืชในวงค์ยางนา ได้แก่ ยางนา ตะเคียนทอง เต็ง รัง พลวง เหียง พะยอม กระบาก เป็นต้น"

หลังจากที่เรานำต้นพืชไปปลูกจนเจริญเติบโต ประมาณปีที่ 5 ขึ้นไป เห็ดก็จะเริ่มออก เห็ดจะออกประมาณ 4-5 ครั้ง โดยจะมีเยอะที่สุดในช่วง

เดือนกรกฎาคมและสิงหาคม จริงๆแล้วเห็ดเป็นเชื้อราชนิดหนึ่ง จัดอยู่ในราที่มีชื่อว่า ไมคอร์ไรซา (Mycorrhiza) ซึ่งเห็ดป่าที่เราเห็นขยายตามข้างทางเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดเกือบทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น เห็ดเผาะ เห็ดระโงกเหลือง เห็ดตะไค้ เห็ดน้ำหมากและอื่นๆ ก็จัดเป็น ไมคอร์ไรซา ที่อาศัยอยู่ที่ส่วนปลายของรากฝอย ของพืชในวงค์ยางนา ไมคอร์ไรซา ของเห็ดจะอาศัยกับต้นไม้ตามที่กล่าวมา แบบภาวะพึ่งพา (Mutualism) โดยจะเกาะอยู่ที่ปลายรากฝอย คอยดูดน้ำ ธาตุอาหาร และป้องกันเชื้อโรคให้กับต้นไม้ ที่มันอาศัยอยู่ ส่วนและตัวไมคอร์ไรซา ก็จะดูดอาหารจากรากพืชอีกที และเมื่อ อุณหภูมิ ความชื้น ธาตุอาหารเหมาะสม ก็จะโผล่พ้นจากดิน กลายเป็นดอกเห็ด ตามที่



เราเห็นนั่นเอง แต่เห็ดจะเปลี่ยนไปตามสภาพความสมบูรณ์ของป่า ยิ่งป่าสมบูรณ์ชนิดและจำนวนของเห็ดก็จะมากขึ้น

สำหรับการทำให้เกิดเห็ดระโงกนั้น สวนป่าควรมีเรือนยอดปกคลุม 70-50 % หรืออีกในหนึ่ง คือมีแสงส่องถึงพื้นดิน ประมาณ 30-50 % และมีเศษใบไม้ที่ย่อยสลายไม่หมดหนาไม่เกิน 2 เซนติเมตร พื้นสวนไม่มีวัชพืชหนาแน่น และที่สำคัญต้องไม่มีสารเคมีใดๆ รวมถึงการรบกวนพื้นสวน หลังจากฝนตกหนักๆ 2-3 วัน

และมีแดดส่องถึงพื้น อากาศอบอ้าว เห็ดก็จะเริ่มทยอยงอกจากดิน เป็นแถว ตามแนวรากของต้นไม้ นอกจากนี้ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถเพาะเห็ดระโงกและเห็ดป่าได้เช่นกัน คือนำดอกแก่ๆ มาขยี้ แล้วนำไปฝังตามบริเวณรากของต้นไม้ตระกูลยางนาที่โตแล้ว เมื่อเวลาผ่านไป อุณหภูมิ ความชื้น ธาตุอาหารเหมาะสม ก็จะโผล่พ้นจากดินกลายเป็นดอกเห็ดให้เราได้เก็บไปประกอบอาหารและจำหน่ายได้เหมือนกัน



สภาพป่าที่เหมาะสมสำหรับเพาะเห็ดระโงก

จะเห็นได้ว่าการเพาะเห็ดระโงกไม่ได้ยากเย็นเลยครับ และยังเราได้ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งคือเมื่อต้นไม้ที่โตแล้วสามารถนำมาใช้สอยหรือนำไปแปรรูปได้ครับ โดยปัจจุบันเราสามารถปลูกป่าแล้วไปขึ้นทะเบียนกับกรมป่าไม้เป็นสวนป่า ที่นี้ป่าไม้ที่เราปลูกเราก็สามารถตัดและนำไปแปรรูป หรือขายได้ราคาดีไม่น้อยเหมือนกัน เพราะต้นยางนาต้นที่โตๆ ราคาหลักหมื่นบาทต่อต้นเลยทีเดียว เป็นการปลูกป่าไว้หาเห็ด และเก็บออมเนื้อไม้ไว้ขายในอนาคต เป็นการวางแผนเพื่ออนาคตที่เข้าทำไม่น้อยเลยทีเดียว.



## การปลูกเห็ดโคนใหญ่

1.วัสดุ ประกอบด้วย หม้อ/ถังต้มน้ำ - กาละมังบด

และผสมเชื้อ- ฟางข้าว 1 มัด 5 กก. - ผ้ายางดำ

**ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมน้ำต้ม** ใช้ถังต้มน้ำ โดยเติมน้ำเข้าไป 2 ใน 3 ต้มน้ำให้เดือดที่อุณหภูมิ 80-120 องศา เติมน้ำอาหารเห็ด ลงในถังต้ม แล้วใช้ไม้คนให้เข้ากันกับน้ำต้ม เติมนมพาสเจอร์ไร้งลงไปในน้ำต้ม 1 กระป๋อง

**ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมน้ำเชื้อ** นำเชื้อเห็ดเป็นก้อนมาบดหรือขยี้ ให้ย่อยแตกจากกันจนครบ 12 ก้อน นำอาหารผงมาผสมและคนให้เข้ากัน ปล่อยให้ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที

**ขั้นตอนที่ 3 การเตรียมฟาง** นำฟางมาแยกย่อย



และมัดเป็นก้อนเล็กด้วยเชือกเพื่อความสะดวกในการต้ม หรือนำฟางเข้าต้มแยกก็ได้ ต้มประมาณ 5 นาทีหรือจนพองอากาศหมด แล้วค่อยยกออกใส่ภาชนะที่เตรียมไว้

**ขั้นตอนที่ 4 การเตรียมชั้นหรือแปลงปลูก** มี 3 แบบ คือ แบบคอนโด/ชั้น แบบก้อน และแบบตะกร้า เตรียมชั้น ขนาดกว้าง 0.80 เมตร ยาว 2 เมตร สูง 1.60 เมตร 2 ชั้น ใช้ตาข่ายเหล็กหรือสแตนเลสไวร์รองรับ นำฟางต้มมาปูรองพื้นในน้ำเชื้อเห็ดมาโรยบนฟางทั่วบริเวณแปลงปลูก หลังจากโรยเชื้อแล้ว ให้นำฟางต้มมาโรยทับทั่วแปลงปลูกอีกทีจนเสร็จ หลังจากปลูกเสร็จแล้ว ให้ใช้พลาสติกดำปิดทับแปลงปลูกให้มิดชิด ใช้พลาสติกดำคลุมให้ทั่วแปลง แบบกางมุ้งเพื่อควบคุมอุณหภูมิ ไร้อากาศอายุเห็ดคือ 27 วัน นำชั้นไปวางไว้ในร่มเพื่อไม่ให้แดดเข้าถึง โดยควบคุมอุณหภูมิ 27-34 องศาหรือ + และ - 3 องศา



**ขั้นตอนที่ 5 การตัดใย** หลังจากปลูกแล้ว ประมาณ 4 วัน จะทำการตัดใย โดยใช้น้ำเป็นฟอยฉนวนบริเวณที่เป็นใย เพื่อให้แตก และระวังไม่ให้ขึ้นเกินไป และตรงไหนที่ไม่มีใยไม่ต้องฉีดย้ำ โดย เปิดผ้ายางทิ้งไว้ทั้งด้านนอกและด้านในไว้ 1 ชม.







หลังจากนั้น นำฝ้ายาวปิดและคลุมไว้ ประมาณ 2-3 วันเห็ดจะเริ่มออกดอกและจะออกมากในวันที่ 3 ของการตัดใย

**ขั้นตอนที่ 6 การเก็บดอกเห็ด** การเก็บดอกเห็ดให้เลือกดอกที่โต โดยใช้นิ้วจิ้มลงไปตามโคนเห็ดให้ลึกและค่อยๆ ดึงขึ้นพยายามอย่าให้รากหรือโคนขาดจากกันเพราะจะทำให้ไม่สวย หลังเก็บใช้น้ำส้มฟางผสมน้ำ ฉีดพ่นใส่แปลงปลูก



แล้วใช้ฝ้ายาวดำคลุมไว้ ทำเช่นนี้ตลอดการเก็บดอกเห็ด นำดอกเห็ดมาทำความสะอาดเอาเศษฟางออกและใช้มีดขูดให้สวย(ไม่ใช้น้ำล้าง) นำเห็ดเข้าถุงพลาสติกใส ใซ้ยางรัดให้แน่น นำถุงเห็ดเข้าตู้เย็นในอุณหภูมิธรรมดาเพื่อรอการจำหน่ายหรือไว้ทาน กรณีเห็ดสีน้ำตาลหมายถึงเห็ดดอกแก่ สามารถทานได้ เห็ดจะออกดอกไม่สม่ำเสมอและเว้นวันเก็บ จะได้ผลผลิตไม่เท่ากัน เก็บได้ 20-25 วัน นับจากวันปลูก เฉลี่ย 8-12 กก./ชุด แล้วแต่สภาพอากาศและการดูแล ราคา 200-400 บาท/กก.



วิชาการโดย

20ดร.เห็ด อ.สุระพันธ์ สุปัญญา  
โทร 065-0904851

