

คู่มือ...การเพาะสารพัด



๘

เห็ด ให้รวย ทำได้...ไม่ยาก

บรรณาธิการ : อภิชาติ ศรีสอาด , เรียบเรียง : ปรัชญา รัศมีธรรมวงศ์



ทาง...สู่การเพาะ "เห็ดเข็มทอง"...เงินล้าน

มาตอบไป 40 ปีทุกหา..เรื่องเห็ด

ยพันธุ์เห็ด เช่น เห็ดหัวลิง, เห็ดหอม หรือ เห็ดชิตาเกะ, เห็ดนางรมหลวง (เห็ดเออรินจิ), เห็ดหลินจือ, เห็ดกังฉะ, เห็ดนางฟ้า, เห็ดนางฟ้า (เห็ดโคนญี่ปุ่น), เห็ดฟาง (เห็ดบัว), เห็ดเข็มทอง (เห็ดเข็มตัน), เห็ดหูหนู (เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว)

..16 เคล็ดลับ ปลูกเห็ดจากเกษตรกร...มืออาชีพ

ด้วยบทสัมภาษณ์ฟาร์มเห็ด...ที่ประสบความสำเร็จ 8 ราย

ราคา 148 บาท

ISBN 978-616-7466-28-6



9 786167 466286



เห็ดนางฟ้า



(บนซ้าย) เห็ดแครง
(บนขวา) เห็ดยานางิ
(ล่าง) เห็ดโคนป่า



(บน) เห็ดนางรมสีชมพู
(ล่าง) เห็ดไข่



(บน) เห็ดนางรม
(ล่าง) เห็ดเป๋าฮื้อ



(บน) เห็ดชุบแป้งทอด
(ล่าง) เห็ดโคนสดน้ำมันหอย



(บน) เห็ดหัวสิงเบ็ดแดง
(ล่าง) เห็ดหลินจือแดง

เพาะเห็ดให้รวย ทำได้ไม่ยาก

อภิชาติ ศรีสอาด , ปรัชญา รัศมีธรรมวงศ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชาติ ศรีสอาด , ปรัชญา รัศมีธรรมวงศ์

เพาะเห็ดให้รวยทำได้ไม่ยาก

พิมพ์ครั้งที่ 1 .--กรุงเทพฯ : นาคา อินเตอร์มีเดีย, 2555

144 หน้า: ภาพประกอบ

1. รู้จักสายพันธุ์เห็ด 2. การเพาะเห็ดในปัจจุบัน 3 แบบ 1. ชื่อเรื่อง

ISBN : 978-616-7466-28-6

ที่ปรึกษา : สุราษฎร์ ทองมาก, ปัญญา เจริญวงศ์,
ประเวศ แสงเพชร, เกียรติพันธ์ จันทราปัตย์

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย : สมนึก พุ่มไฉยา

ผู้จัดการทั่วไป : วิลาวรรณ ปิยะปราโมทย์

กองบรรณาธิการ : ทิพย์ภววัลย์ เอี่ยมบรรณพงษ์, สุธารินีย์ เจริญรุ่งโรจน์ฤดี,
รสริน เกลี้ยงเกลา, เกียรติเกร ยอดชมภู, ชนิกา เสดานนท์,
พริ้ม ศรีหานาม, มณี เมมี

ฝ่ายศิลปกรรม : เฉลิมพงษ์ กวินรจิตมงคล

สำนักพิมพ์ : บริษัท นาคา อินเตอร์มีเดีย จำกัด
เลขที่ 81 ม.4 ซ.เพชรเกษม 102/3 ถ.เพชรเกษม
แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160
โทร. 0-2809-4211-2 โทรสาร. 0-2809-4213 , 081-372-9483
www.nakaintermedia.com
e-mail : api__naka@yahoo.co.th

คำนำ

“เห็ด” คือเชื้อราชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์เรามาก ในฐานะเป็นอาหาร และยา คาดว่าทั่วโลกมีเห็ดประมาณ 38,000 ชนิด แต่เห็ดที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นอาหารมีอยู่ประมาณ 2,000 ชนิด ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ทำให้เห็ดธรรมชาติมีปริมาณน้อยลง ไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้บริโภค การเพาะเห็ดขายจึงเป็นอีกอาชีพทางเลือกของคนไทยยุคปัจจุบัน

เทคนิคการเพาะเห็ด ถือเป็นศาสตร์ที่เรียนรู้ได้ไม่รู้จบ ผู้ที่สนใจเรื่องการเพาะเห็ดควรศึกษาให้รู้ถึงรายละเอียดกันแต่ทุกเรื่อง เพื่อจะได้รู้จักนิสัยของเห็ดสามารถเพาะเห็ดให้เติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับความต้องการของตลาด สำหรับหนังสือเรื่องเห็ดฉบับนี้ คณะผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลตั้งแต่ขั้นตอนการผลิตเชื้อเห็ด ก่อนอาหารเม็ด การเพาะเห็ด การดูแลและเก็บเกี่ยวผลผลิต เพื่อช่วยให้ผู้ที่สนใจมีข้อมูลครบถ้วน รู้ลึก รู้จริง เกี่ยวกับเห็ดแต่ละชนิดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขออภัยมา ณ ที่นี้

ด้วยความปรารถนาดี

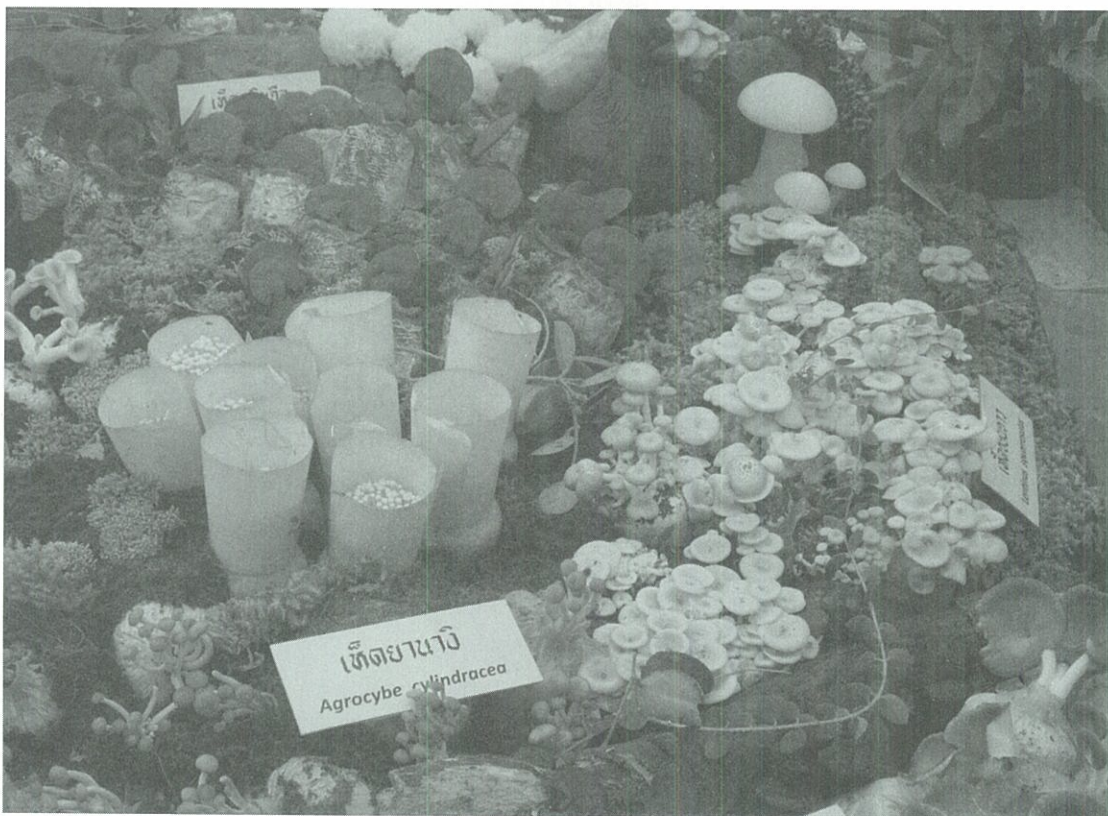
คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเห็ด	4
รู้จักสายพันธุ์เห็ด	8
เห็ดหัวลิง	8
เห็ดหอม หรือ เห็ดชิตาเกะ	9
เห็ดนางรมหลวง (เห็ดเออรินจิ)	10
เห็ดหลินจือ	11
เห็ดถั่งเช่า	13
เห็ดไมตาเกะ	14
เห็ดยานางิ (เห็ดโคนญี่ปุ่น)	15
เห็ดฟาง (เห็ดบัว)	16
เห็ดหูหนู (เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูเสวย)	17
เห็ดเข็มทอง (เห็ดเหมนัด)	17
การบริหารศัตรูเห็ด	18
แมลง-ศัตรูเห็ดที่สำคัญ	19
การกำหนดทางเลือกในการป้องกันกำจัดแมลง-ศัตรูเห็ด	23
การเพาะเห็ดในปัจจุบันมี 3 แบบ	25
โรคของเห็ดโดยทั่วไปแบ่งได้ 2 ประเภท	26
เผย...16 เคล็ดลับปลูกเห็ดจากเกษตรกรมืออาชีพ	37
ถามมาตอบไป 40 ปัญหาเรื่องเห็ด	61
เห็ดเข็มทองทำได้ไม่ยาก ตลาดต้องการสูง	85

สัมภาษณ์ฟาร์มเห็ด

เปิดตัวฟาร์มเห็ดครบวงจร “เขาใหญ่ พาโนรามา ฟาร์ม”	89
เผยเคล็ด (ไม่ลับ) กับการผลิตเห็ดโคนญี่ปุ่นให้รวยของ “มาริสาฟาร์ม”	94
“เห็ดหลินจือ” พืชสมุนไพรมากคุณค่า วังน้ำเขียวฟาร์ม	
มุ่งผลิตส่งขายประเทศอินเดีย	99
“ปรีชาติ หลุ่มใส” หนุ่มไทยหัวใจเกษตรเผยเคล็ด (ไม่ลับ) เรื่องการเพิ่มผลผลิตเห็ดโคนญี่ปุ่น	
ด้วยเครื่องควบคุมระบบน้ำแบบฟันทมอก	102
เห็ดโคนป่า “ดงมัน” อร่อยเด็ดสุดยอด ทำพิสูจน์ปลูกเห็ดดับเต่างาย ขายดี กำไรงาม	107
เรียนรู้เรื่องเพาะเห็ดหัวลิงที่ฟาร์มมาตรฐานสูง “วังน้ำเขียวฟาร์ม”	113
“ชัยชาญ เข็มทอง” เผยสูตรเด็ดเคล็ด (ไม่ลับ) การผลิตเห็ดเป๋าฮื้อญี่ปุ่นให้ได้คุณภาพ	
ตลาดยังต้องการอีกมาก	120
ตามไปดูการเพาะเห็ดฟางด้วยทะเลาะปาล์มที่ “บ้านควนเคียร” จังหวัดกระบี่	125
บรรณานุกรม	128



ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ “เห็ด”

เห็ด (Mushroom) เป็นสิ่งมีชีวิตชั้นต่ำ พบทั้งในน้ำ บนบกและในอากาศ มีลักษณะคล้ายสาหร่าย แต่ไม่มีคลอโรฟิลล์ เป็นเส้นใยเล็กๆ ซึ่งแต่ละเส้นเรียกว่า “ไฮฟา” เส้นเหล่านี้มักอยู่รวมกันเป็นกระจุก (ไมซีเลียม) บางชนิดมีเซลล์เดียว เช่น ยีสต์ บางชนิดรวมเป็นดอกเห็ด เนื่องจากไม่มีคลอโรฟิลล์มันจึงต้องอาศัยการย่อยสลายอาหารจากภายนอก ได้แก่ อินทรีย์วัตถุทั่วไป อย่างไรก็ตาม บางชนิดอาจดำรงชีวิตแบบปรสิต หรืออยู่ร่วมกับสิ่งมีชีวิตอื่นโดยอาศัยประโยชน์ซึ่งกันและกัน เช่น ไลเคนส์ (เห็ดราอยู่ร่วมกับสาหร่าย)

ปัจจุบันเห็ดที่นิยมนำมาทำเป็นอาหาร เช่น เห็ดเข็มทอง เห็ดหอม เห็ดแชมปิญอง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดฟาง เห็ดหูหนู หรือ เห็ดหลินจือ ส่วนเห็ดแชมปิญอง มีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านมมากที่สุด เมื่อเทียบกับเห็ดรับประทานได้ชนิดอื่น

เห็ดที่นิยมนำมาปรุงอาหารที่พบเห็นมากในเมืองไทย ได้แก่



เห็ดหอม ชาวจีนยกให้เห็ดหอมเป็นอาหารตำรับ “อมตะ” เพราะมีคุณสมบัติความเป็นยาบำรุงกำลังและบรรเทาอาการไข้หวัด การไหลเวียนเลือดไม่ดี ปวดกระเพาะอาหาร รวมทั้งอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ซึ่งเห็ดหอมจะให้โปรตีนได้มากกว่าเห็ดแชมปิญองถึง 2 เท่า นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี ซีลีเนียม และธาตุอื่นๆ ที่ร่างกายต้องการ

เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม และเห็ดเป๋าฮื้อ เห็ดสามอย่างนี้อยู่ในตระกูลเดียวกัน เจริญเติบโตเป็นคล้ายพัด ซึ่งเห็ดเป๋าฮื้อจะมีลักษณะเหนียวหนากว่าเห็ดสองชนิดแรก ซึ่งเห็ดเป๋าฮื้อสามารถป้องกันโรคหวัด ช่วยการไหลเวียนเลือด และโรคกระเพาะอาหาร

เห็ดฟาง เป็นเห็ดยอดนิยมของคนไทย นิยมเพาะกันบนกองฟางข้าวขึ้นๆ โคนมีสีขาว ส่วนหมวกมีสีน้ำตาลอมเทา มีวิตามินซีสูง และมีกรดอะมิโนสำคัญอยู่หลายชนิด เชื่อกันว่าหากรับประทานเป็นประจำจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อต่างๆ แต่ก็ไม่ควรรับประทานสดๆ เพราะมีสารยับยั้งการดูดซึมอาหาร ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเหงือก และลดอาการผื่นคันต่างๆ

เห็ดหลินจือ นอกจากใช้รับประทานแล้ว ปัจจุบันยังมีการนำไปเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอาง เพราะมีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้อร้าย และกระตุ้นภูมิคุ้มกันไวรัส แกมมามีฤทธิ์แก้อักเสบ ลดความดันเลือด แก้ปวดศีรษะ รวมทั้งลดไขมันในเส้นเลือดด้วย





เห็ดหอมดอกงามๆ



เห็ดเข็มทอง

วิวัฒนาการการเพาะเห็ด

เห็ดจะเกิดขึ้นเองและแพร่กระจายตามธรรมชาติ โดยชนิดหรือพันธุ์เห็ดมีความแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมนั้นๆ เห็ดบางชนิดขึ้นได้ในขอบเขตที่กว้างขวาง หรือมีเขตแพร่กระจายกว้างจึงมีชื่อเรียกได้หลายชื่อ

โดยทั่วไปเห็ดจะขึ้นเองในฤดูกาลที่ชุ่มชื้นแล้วมนุษย์ได้เก็บมากิน ต่อมาเมื่อเห็ดเป็นที่ต้องการมากขึ้น จึงหาทางเพาะปลูกเห็ดขึ้นระยะเริ่มแรกนั้นเป็นการช่วยธรรมชาติ หรือเลียนแบบธรรมชาติ เช่น ในสมัยโบราณชาวอิตาลี ชาวโบฮีเมียหาไม้บางชนิดมากองรวมกัน เมื่อได้รับฝนและความชื้นเป็นเวลานาน จะเกิดดอกเห็ดขึ้นมาก การเพาะเห็ดหอมในจีนสมัยโบราณได้ใช้วิธีนี้เช่นกัน

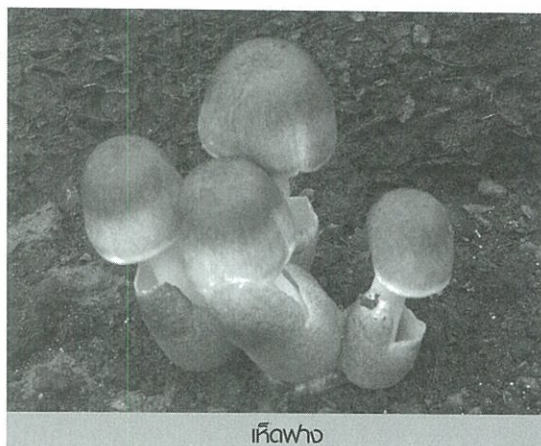
สำหรับในไทยได้มีคนตัดต้นแคนาสุ่มไว้แล้วมีเห็ดหนูเห็ดขึ้น หรือตามกองฟางที่กองสุ่มไว้ให้สัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย กินนั้นเมื่อมีฝนตกชุกจะมีดอกเห็ดเกิดขึ้นเอง โดยธรรมชาติให้เก็บกินได้เสมอ

ชาวฝรั่งเศสเป็นชาติแรกที่เพาะเลี้ยงเห็ดประมาณปี พ.ศ.2193 (ค.ศ.1650) โดยเริ่มจากการปลูกเห็ดกลางแจ่งปรับสภาพให้เหมาะสมเพื่อให้เห็ดขึ้น ต่อมาได้ทดลองปลูกในถ้ำ ในห้องใต้ดิน แล้วปลูกสร้างโรงเรือนถาวรเพื่อใช้เพาะเห็ด ใน พ.ศ.2437 มีการจัดตั้งสถาบันปาสเตอร์ (Pasteur Institute) ซึ่งถือเป็นความก้าวหน้าครั้งสำคัญเพราะใช้เป็นสถานที่ค้นคว้าเพื่อทำเชื้อเห็ดบริสุทธิ์และเป็นผลดีแก่ชาวฝรั่งเศสและประเทศที่เพาะเลี้ยงเห็ดแซมปิญอง

ต่อมาวิทยาการนี้ได้แพร่กระจายสู่ประเทศอังกฤษ ออสเตรเลีย ยุโรป อเมริกา

แอฟริกาใต้ แล้วเข้าสู่เอเชีย เช่น ประเทศญี่ปุ่น ไต้หวัน และเกาหลี ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีการกระจายการเพาะเลี้ยงสู่ประเทศต่างๆ ทั่วโลกอย่างรวดเร็ว เพราะสามารถผลิตหัวเชื้อหรือ motherspawn ที่มีความบริสุทธิ์มากขึ้น

สำหรับภาคพื้นเอเชีย คนจีนถือเป็นชาติแรกที่สามารถเพาะเห็ดฟางได้ โดยนำเอาฟางเก่าที่เห็ดฟางเคยขึ้นมากองสุ่มรวมกันทับฟางใหม่ทีละชั้นผ่านการแช่น้ำแล้วเมื่อทิ้งไว้ประมาณ 1-2 เดือนจะเริ่มมีดอกเห็ดเกิดขึ้น การเกิดดอกเห็ดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมนั้น ต่อมาได้มีการนำวิธีการนี้ไปใช้ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รวมทั้งประเทศไทยด้วย



ประเทศไทยได้เพาะเลี้ยงเห็ดมานานแล้ว โดยพบว่าประมาณ 60 ปี ที่ผ่านมามีชาวจีนเพาะเห็ดฟางที่บริเวณสะพานช้างอิ้นในกรุงเทพฯ นำเอาฟางมาแช่น้ำไว้นาน 24-36 ชม. แล้วกองสุ่มไว้ให้กว้างประมาณ 1 เมตร สูง 0.5 เมตร มีความยาวพอสมควร จากนั้นนำเอาเมล็ดบัวและฟางเก่าข้ามปีที่เคยมีดอกเห็ดเกิดขึ้นมาสุ่มไว้บนกองฟางอีกครั้งหนึ่ง มีความหนาประมาณ 15-20 ซม. รดน้ำขาวข้าว กับน้ำปัสสาวะของคนให้ขึ้นและเปียกชุ่มเร็ว อีกประมาณ 1 เดือนดอกเห็ดฟางจะเกิดขึ้นพร้อมเก็บเกี่ยวได้

ระยะต่อมาได้มีการพัฒนาวิธีการเพาะเห็ดฟางเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ มีการทำกองฟางให้มีลักษณะเป็นชั้นๆ โดยโรยเปลือกเมล็ดบัวสลับกับฟาง จำนวนชั้นจะขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่น ฤดูหนาวจะกองสูงประมาณ 4-5 ชั้น ส่วนฤดูร้อนจำนวนชั้นลดลงเหลือประมาณ 3 ชั้น ฯลฯ

ประเทศไทยได้เพาะเลี้ยงเห็ดบัวหรือเห็ดจีนหรือเห็ดฟาง โดยเพาะเลี้ยงจากเห็ดที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติและมีได้เป็นขั้นตอนชัดเจน จนกระทั่งปี พ.ศ. 2479 อาจารย์กาน ชลวิจารณ์ ได้เป็นผู้เริ่มต้นพัฒนาการเพาะเลี้ยงเห็ดฟางหรือเห็ดบัว ที่คนไทยนิยมบริโภคและเพาะเลี้ยงด้วยวิธีการง่ายๆ แต่ให้ผลผลิตไม่แน่นอน เพราะต้องอาศัยเชื้อเห็ดจากแหล่งธรรมชาติการให้ผลผลิตจึงขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของเชื้อเห็ดที่ใช้อยู่

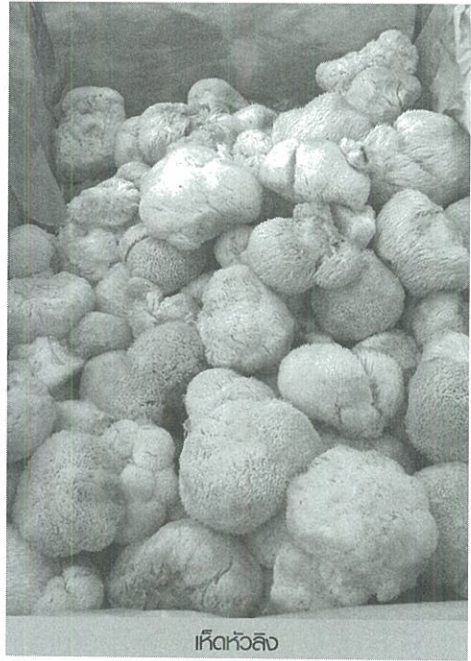
อาจารย์กานจึงได้จัดทำเชื้อเห็ดบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับเห็ดฟรังและเห็ดหอม โดยใช้มูลม้าผสมกับเปลือกเมล็ดบัวหมักไว้ประมาณ 35-45 วัน และได้ประสบความสำเร็จในการทำเชื้อเห็ดฟางบริสุทธิ์ หลังจากนั้นทำการเพาะเห็ดฟางแบบกองสูง และได้ริเริ่มการเพาะเห็ดชนิดอื่นอีกจำนวนมากเช่น เห็ดหูหนู เห็ดหอม และเห็ดนางรม รวมทั้งได้ส่งเสริมการเพาะเลี้ยงเห็ด โดยการอบรมการทำเชื้อเห็ดและเพาะเห็ดเป็นรุ่นแรกในปี 2491 การฝึกอบรมดังกล่าวนี้มีมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีการเรียบเรียงตำราการเพาะเลี้ยงเห็ด จนทำให้การเพาะเลี้ยงกระจายไปอย่างแพร่หลายทั่วประเทศในเวลาต่อมา

รู้จักสายพันธุ์เห็ด

เห็ดหัวลิง

เห็ดหัวลิงมีชื่อสามัญว่า Monkey's head หรือ Lion's Mane มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hericium erinaceus* (Bull. Ex Fr.) Pers. หรือ *Hericium erinaceum* ญี่ปุ่นเรียก Yamabushitake คนจีนเรียกเห็ดชนิดนี้ว่า เห็ดเหอโกวกุ หรือ เก่าเถ่าโกว ในประเทศไทยโดยสมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทยได้ตั้งชื่อว่า เห็ดภูมามาลา 60 แต่โดยทั่วไปยังนิยมเรียกเห็ดหัวลิง เห็ดปุยฝ้าย เห็ดหนุमान

รูปร่างของเห็ดหัวลิงมีลักษณะทรงกลม เป็นเส้นฟูคล้ายภูมามาลาของทหาร สีขาวสะอาด และมีกลิ่นหอมคล้ายเห็ดนางรม ขนาดเฉลี่ย 8-10 ดอก ต่อกิโลกรัม ค่าวิเคราะห์สารอาหารในเห็ดแห้ง 100 กรัม ประกอบด้วย โปรตีน 26.3 กรัม ไขมัน 4.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 44.9 กรัม ไบโอสกุลไลด์ 4.2 กรัม ธาตุฟอสฟอรัส 856 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 18 มิลลิกรัม แคลเซียม 2 มิลลิกรัม วิตามิน บี 1 0.69 มิลลิกรัม วิตามิน บี 2 1.89 มิลลิกรัม และพลังงาน 323 กิโลแคลอรี



เห็ดหัวลิง



เห็ดหัวลิง ถ้าแก่หรือโดนลมจะมีสีน้ำตาล ขณะที่เห็ดยังอ่อนจะมีขนสั้นสีขาวคล้ายจาวมะพร้าว ถ้าโตเต็มที่และเพาะในที่เย็นจะมีขนยาวซึ่งจีนแฉะจีนถือว่ามีสรรพคุณดีกว่าเห็ดหัวลิงที่เพาะในที่ร้อนและมีขนสั้น คนจีนถือว่าเห็ดหัวลิงมีต้นกำเนิดอยู่ที่เขตเหอหลงเจียงประเทศจีน

เห็ดหัวลิงเข้าสู่ประเทศไทยเป็นครั้งแรก โดยนายยังจง แซ่หลู เกษตรกรชาวจีนนำมาเพาะเป็นครั้งแรก

แรกที่ดอยแม่สลอง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ใน
ระยะแรกนำมาใช้ประโยชน์ทางด้านสมุนไพรรักษาโรค
กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่ปัจจุบันผู้บริโภคนิยม
นำเห็ดหัวลิงมาใช้ประกอบอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะใน
ฮ่องกง ไต้หวัน และจีน คุณลักษณะของเห็ดที่มีเนื้อนุ่ม
จึงเหมาะที่จะนำมาปรุงอาหารประเภทน้ำ เช่น เห็ดน้ำ
แดง หรือนำมาฉีกฝอยทำซุปรแทนหูลาม จึงได้รับฉายา
ว่า “เห็ดหูลาม”

ลักษณะนิสัยของเห็ดหัวลิงจะเจริญเติบโตของเส้น
ใยได้ดีที่อุณหภูมิ 23-32 องศาเซลเซียส อุณหภูมิกระตุ้น
ให้เกิดดอกที่ 15-28 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์
70-90 เปอร์เซ็นต์ และให้ผลผลิตได้ดีในช่วงระหว่างเดือน
กันยายน ไปจนถึงเดือนตุลาคมของทุกปี

วิธีเพาะเห็ดหัวลิง สูตรอาหารถุงก้อนเชื้อที่พัฒนาโดยสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลน่าน ประกอบ
ด้วย ขี้เลื่อยไม้ยางพารา หรือขี้เลื่อยไม้เบญจพรรณ น้ำหนัก 100 กิโลกรัม หมักไว้เป็นเวลา 2 เดือน
รำละเอียด 3 กิโลกรัม และน้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม นำวัสดุทั้ง 3 คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำจนมี
ความชื้นประมาณ 50-60 เปอร์เซ็นต์ ทดลองโดยกำส่วนผสมของอาหารเพาะเห็ดถุงให้แน่นแล้วคลาย
มือออก หากอาหารเพาะเห็ดแตกกระจายออกนับว่าใช้ได้

หลังจากนั้นให้นำส่วนผสมอาหารบรรจุลงในถุงเพาะเห็ดทนความร้อน ขนาด 6 x 12 นิ้ว อัด
ขี้เลื่อยพอแน่น หรือให้ได้น้ำหนัก 8-10 ชีด ต่อถุง สวมคอขวดพลาสติก พับส่วนปลายถุง แต่งให้
เรียบร้อย รัดด้วยยางหนังสติ๊ก ปิดจุกด้วยสำลีและครอบด้วยกระดาษ หรือฝาจากพลาสติกสำเร็จรูป
ชนิดใดชนิดหนึ่ง นำเข้าหม้อนึ่งฆ่าเชื้อ จนครบกำหนดทิ้งให้เย็น แล้วใส่เชื้อเห็ดที่เลี้ยงในขวดด้วยเมล็ด
ข้าวฟ่าง ถุงละ 15-20 เมล็ด รีบปิดปากถุง ระวังห้องใส่เชื้อเห็ดอย่าให้มีลมพัดแรง

นำเข้าเก็บในห้องบ่มเส้นใยนาน 2-2 เดือนครึ่ง เส้นใยจะเดินเต็มถุง จากนั้นจึงเปิดถุงเห็ดใน
ช่วงที่มีอากาศเย็น ในโรงเรือนที่ปูพื้นด้วยทรายและรดน้ำพอชุ่ม วางเรียงถุงตามแนวอนซอนทับกัน
หันปากถุงไปด้านที่เข้าเก็บดอกเห็ดได้สะดวก พ่นน้ำเป็นฝอยขนาดเล็กวันละ 1-2 ครั้ง ในช่วงที่อากาศ
แห้ง ครบ 10-15 วันจะเริ่มให้ดอกเห็ดและเก็บดอกได้ 2 รุ่นเฉลี่ยให้น้ำหนัก 280-290 กรัม ต่อถุง

“เห็ดหอม” หรือ เห็ดอีตาคะ

เห็ดหอม จัดได้ว่าเป็นอาหารรสเลิศ และเป็นยาอายุวัฒนะ นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยลิ้น กลิ่น
หอมและถูกขนานรับประทานแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาช่วยลดไขมันในเส้นเลือด และเพิ่มภูมิคุ้มกัน
ร่างกาย โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสและมะเร็งได้อีกด้วย

นอกจากนี้ เห็ดหอมยังมี กรดอะมิโนถึง 21 ชนิด มีวิตามิน บี 1 บี 2 สูงพอๆ กับยีสต์ มีวิตามิน



เห็ดหัวลิง