

# การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า

“เห็ดฟาง” เป็นเห็ดยอดนิยมของคนไทย สามารถผลิตได้ในทุกพื้นที่ของประเทศไทย แต่เนื่องจากการเพาะเห็ดส่วนใหญ่จะต้องใช้พื้นที่ในการเพาะ ทำให้ไม่สะดวกสำหรับผู้ที่ไม่มีพื้นที่น้อย จึงทำให้มีการพัฒนาวิธี “การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า” ซึ่งสามารถช่วยแก้ปัญหาเรื่องพื้นที่การเพาะเห็ด และการเพาะเห็ดฟางในตะกร้ายังเป็นการเพาะเห็ดที่มีขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยาก ใช้แรงงานน้อย เหมาะสำหรับการทำเพื่อบริโภคในครัวเรือน หรือเป็นอาชีพเสริม

เห็ดฟาง หรือเห็ดบัว มีชื่อสามัญว่า Straw Mushroom มีถิ่นกำเนิดจากประเทศจีน เห็ดฟางเป็นเห็ดที่ขึ้นตามกองฟาง ดอกตูมมีลักษณะเป็นก้อนกลมสีขาว มีเชื้อหุ้มกระเปาะคล้ายถ้วยรองรับฐานเห็ด เรียกว่า “ฟัวอ้อมเห็ด” เมื่อหมวกเห็ดเจริญเติบโตเต็มที่จะกางออกคล้ายร่ม ด้านบนของหมวกเห็ดจะมีสีเทาอ่อนหรือเทาเข้ม ผิวเรียบและอาจมีขนละเอียดคลุมอยู่บ้าง คล้ายเส้นไหม ด้านล่างมีครีบดอกบางๆ ก้านดอกสีขาว เนื้อในแน่นละเอียด ออกดอกทุกฤดูกาล

เห็ดฟาง นอกจากสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง ยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย เพราะในเห็ดฟางจะมีสาร Volvatoxin ซึ่งมีฤทธิ์ในการช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจได้ และเห็ดฟางยังมีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร แก้อ่อนใน และบำรุงร่างกาย

## คุณค่าทางอาหารของเห็ดฟาง (100 กรัม)

พลังงาน	35 Kcal
โปรตีน	3.2 กรัม
ไขมัน	0.2 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	5 กรัม
แคลเซียม	8 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	18 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.1 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	7 มิลลิกรัม



## วัสดุและอุปกรณ์

1. ตะกร้าพลาสติก ขนาด สูง 11 นิ้ว เส้นผ่านศูนย์กลาง 18 นิ้ว

- หากใช้ตะกร้าเก่า ให้ล้างทำความสะอาดแล้วตากแดดไว้ 1 แดด

2. วัสดุในการเพาะเห็ดฟาง

- ก้อนเชื้อเห็ดที่หมดอายุ ควรเลือกก้อนเชื้อที่ไม่เป็นโรค หรือมีลักษณะการทำลายของแมลง (ถ้าเป็นก้อนเชื้อเห็ดนางฟ้าหรือภูฐานจะดีกว่าเห็ดหูหนู)

- ฆานอ้อย / จี๋เลื่อยไม้ยางพารา / เปลือกมันสำปะหลัง / ฟางข้าว / เปลือกถั่วเขียว / ต้นกล้วย ต้นปรี้อ  
หันตากแห้ง / หญ้าขนหรือหญ้าแห้งที่มีเนื้อมา – ผักตบชวาแห้ง (ควรหมักด้วย EM) / ใบเตย (ใช้ช่วงโคน  
ต้น)

3. หัวเชื้อเห็ดฟาง ควรมีลักษณะของหัวเชื้อเห็ดฟางที่ดี ดังนี้

- 1) เส้นใยของเห็ดฟางเพิ่งเดินเต็มถุงหัวเชื้อใหม่ๆ ถ้าเชื้อเดินเต็มแล้วควรใช้ภายใน 7 วัน
- 2) หัวเชื้อเห็ดฟางไม่ควรมีกลิ่นแอมโมเนีย ควรมีกลิ่นหอมของเห็ดฟาง
- 3) เส้นใยของเห็ดฟางเดินเต็มถุง ไม่มีเชื้อราอื่น หรือแมลงทำลายภายในถุงก้อนหัวเชื้อเห็ด
- 4) เส้นใยไม่ยุบตัวหรือสลายตัวเป็นสีเหลืองเห็นหยด
- 5) เส้นใยของหัวเชื้อเห็ดต้องมีสีเทาอ่อน ไม่ฟู หนาแน่นสม่ำเสมอ
- 6) ไม่มีดอกเห็ดเกิดในถุงหัวเชื้อเห็ด
- 7) วัสดุในถุงไม่ละเอียด ไม่เปียก ไม่แฉะ น้ำไม่มาก
- 8) วัสดุเลี้ยงเชื้อเกาะเป็นก้อน เส้นใยสานกัน

4. อาหารกระตุ้นหัวเชื้อเห็ด ได้แก่ แป้งสาลี หรือแป้งข้าวเหนียว

5. อาหารเสริม เช่น ผักตบชวา (สด , แห้ง) / มูลโคหรือมูลกระบือ (แห้ง) / รำละเอียด / ใสนุ่น / ปุ๋ยยูเรีย /

จอก

## ขั้นตอนการเตรียมวัสดุเพาะและสถานที่เพาะ

### 1. การเตรียมสถานที่

- พื้นที่เรียบ สม่ำเสมอ น้ำไม่ท่วม
- สะอาด ปราศจากโรคแมลง และสารพิษ
- ไม่ห่างแหล่งน้ำ และสะดวกในการเข้าปฏิบัติงาน

### 2. การเตรียมวัสดุเพาะ

- วัสดุเพาะควรเป็นวัสดุใหม่ ไม่เก่าค้างนานเป็นปี
- สะอาด ปราศจากโรคแมลง และสารพิษ
- ก่อนนำมาเพาะจะต้องแช่น้ำ หรือรดน้ำจนมีความชื้นเพียงพอ ซึ่งวัสดุที่ต่างชนิดกัน จะมีการดูดเก็บความชื้นได้เร็วไม่เท่ากัน
- การใช้ฟางเป็นวัสดุเพาะ สามารถเตรียมได้ 2 แบบ คือ
  - 1) การใช้ฟางแห้งแช่น้ำนาน 12 ชั่วโมง แต่หากแช่นานเกิน 12 ชั่วโมง จะเริ่มมีกลิ่นเน่า ใช้เพาะได้ไม่ดี ในกรณีที่แช่ฟางน้อยกว่า 12 ชั่วโมง ฟางจะแห้งเกินไปก่อนที่จะเกิดดอกเห็ด
  - 2) การใช้ฟางแห้งหมักจุลินทรีย์นาน 30 นาที โดยใช้น้ำสะอาด 10 ลิตรผสมกับ EM 10 ซีซี ต่อฟางแห้ง 2 กิโลกรัม
- การใช้ขี้เลื่อยไม้ยางพารา ไม้เนื้ออ่อน ไม้มะม่วง สะเดา จามจุรี เป็นวัสดุเพาะเห็ดฟาง ให้ผสมน้ำสะอาด 10 ลิตร ผสมกับ EM 10 ซีซี เทรดบนกองขี้เลื่อย แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตรวจวัดความชื้นให้ได้ประมาณ 60 – 65 % โดยให้กำขี้เลื่อยที่รดน้ำ แล้วบีบแรงๆ จะไม่มีน้ำไหลออกมาบริเวณง่ามนิ้วมือ พอคลายมือออกขี้เลื่อยจะเป็นก้อน แสดงว่ามีความชื้นพอดี แล้วคลุมด้วยกระสอบป่าน หมักทิ้งไว้ 10 วัน
- การใช้ก้อนเชื้อเห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม ที่หมดอายุ ควรเลือกก้อนเชื้อที่ไม่เป็นโรค หรือมีลักษณะการทำลายของแมลง และให้หมักไว้ 10 วัน

### 3. การเตรียมอาหารเสริม

- ให้เลือกผักตบชวาที่โตเต็มที่ ไม่มีโรค คัดใบแห้ง ใบเนาออกให้หมด
- ผักตบชวาในน้ำไหล (แม่น้ำ ลำคลอง) จะดีกว่าผักตบชวาในน้ำนิ่ง (บ่อ หนอง บึง)
- ทำความสะอาดทั้งต้น ใบ ราก ด้วยการกดให้จมน้ำ และแช่ในน้ำสะอาด
- หั่นผักตบชวาทั้งต้น ใบ ราก
- หั่นเฉียงขนาดไม่เกิน 1 นิ้ว

### 4. การเตรียมหัวเชื้อเห็ดฟาง

- นำหัวเชื้อเห็ดฟางมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดประมาณหัวแม่มือ ใส่ในกะละมังที่เตรียมไว้
- ใส่แป้งสาลีไม่เกิน 1 ช้อนโต๊ะ
- โรยให้ทั่วบนหัวเชื้อเห็ดฟาง
- คลุกเคล้าให้เข้ากัน

## ขั้นตอนการเพาะเห็ดฟางในตะกร้า

1. ใส่ฟางให้กระจาย ให้ทั่วสม่ำเสมอ อัดให้แน่น
2. ใส่ฟางหนาประมาณ 2 นิ้วครึ่ง หรือประมาณช่องที่สองของตะกร้า
3. ใส่อาหารเสริม (ผักตบชวา) ชิดขอบตะกร้ากว้างประมาณ 1 ฝ่ามือ โดยให้เว้นตรงกลางตะกร้าไว้
4. นำหัวเชื้อเห็ดฟางที่เตรียมไว้ โดยให้หยิบเป็นชั้นขนาดหัวแม่มือ แล้วหนีบบริเวณซิดรูของตะกร้า กดกลีกลงบนอาหารเสริม (เสร็จขั้นที่ 1)
5. นำฟางใส่แล้วอัดให้แน่นถึงช่องที่ 4 ของตะกร้า (ให้มีความหนาเท่าขั้นที่ 1)
6. โรยอาหารเสริมเท่าขั้นที่ 1
7. นำหัวเชื้อเห็ดฟางหนีบบริเวณซิดรูตะกร้าเหมือนชั้นแรก
8. ใส่ฟางจนเต็มช่องบนสุดของตะกร้าแล้วกดให้แน่น
9. นำผักตบชวาใส่ให้เต็มทั้งด้านบนแล้วกดให้แน่น (ไม่ต้องเว้นตรงกลาง)
10. นำหัวเชื้อวางหนีบกระจายให้ทั่ว แล้วนำฟางคลุมด้านบนสุด กดให้แน่นโดยให้หนาประมาณ 1 นิ้ว

## การดูแลเห็ดฟางในตะกร้า

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

1. อุณหภูมิ ในช่วงที่เป็น “เส้นใย” ควรอยู่ที่ระดับ 38 องศาเซลเซียส (หรือ 36-40 องศาเซลเซียส) และในช่วงเป็น “ดอก” ควรอยู่ที่ระดับ 32 องศาเซลเซียส หรือ 30-34 องศาเซลเซียส ควบคุมอุณหภูมิด้วยการลดความร้อนภายใน (เปิดผ้าพลาสติกหรือใช้วัสดุพรางแสงคลุมเพิ่ม)

2. ความชื้นสัมพัทธ์ ในช่วงที่เป็น “เส้นใย” ควรอยู่ที่ระดับ 85 % และในช่วงที่เป็น “ดอก” อยู่ที่ระดับ 75 %

### 3. ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

- วันที่ 1-3 ให้อุณหภูมิอยู่ที่ 38 องศาเซลเซียส
- วันที่ 4 เชื้อเห็ดจะเดินเต็มวัสดุเพาะ พร้อมจะสร้างดอกเห็ด (ให้เปิดผ้าพลาสติกออกทั้งหมดในช่วงเย็น เป็นเวลา 30 นาที เพื่อกระตุ้นให้เส้นใยเห็ดสร้างดอกเห็ด)
- วันที่ 5 เปิดผ้าพลาสติกออกเพื่อระบายอากาศ 15 นาที ทุกเช้าและเย็น จนกระทั่งเก็บผลผลิตครั้งสุดท้าย
- วันที่ 8 เริ่มเก็บผลผลิตได้
- การเก็บผลผลิตควรเก็บตอนเช้ามีด เพื่อดอกเห็ดจะได้ไม่บาน
- วิธีการเก็บ ด้านบนให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้กดดอกเห็ดแล้วหมุนเล็กน้อย ยกขึ้นเบาๆ ดอกเห็ดจะหลุดออกมาโดยง่าย ถ้ามีดอกเห็ดอยู่ติดกันหลายดอกให้เก็บพร้อมกันทั้งหมด เพราะหากเก็บเฉพาะดอกที่โต ดอกที่เหลือจะฝ่อและตาย