

## เคล็ดลับ : การเก็บรักษาเห็ด

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2552

วันนี้มีเคล็ดลับวิธีการเก็บรักษาเห็ดมาฝากคะ...



ภาพประกอบอินเตอร์เน็ต

เห็ดเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ มีโปรตีนเล็กน้อย และเหมาะกับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก แต่เห็ดก็เหมือนกับพืชชนิดอื่น ๆ เมื่อซื้อมาแล้ว เก็บไว้ในตู้เย็น จะทำให้เห็ดจะเจริญเติบโตต่อ จะมีการทิ้งสปอร์ และย่อยสลายตัวเองทำใหรสชาติเปลี่ยน และเก็บไม่ได้นาน

**สำหรับการเก็บรักษาเห็ดที่ถูกวิธี คือ จะต้องไม่ให้เห็ดถูกน้ำ เพราะน้ำจะทำให้เห็ดเสียเร็ว ตั้ดรากและดินออกให้หมด เก็บใส่ถุงกระดาษ หรือถุงพลาสติกเจาะรูเพื่อให้ไอน้ำระเหยออก รัดปากถุง เก็บในตู้เย็น ของธรรมดาวิธีนี้จะทำให้เก็บเห็ดได้นาน 1-2 วัน ยกเว้นเห็ดฟางที่เก็บขามคินไม่ได้เลย**

ส่วนการปรุงอาหารเห็ดนั้น ระวังนิดเดียวว่า อย่าแช่เห็ดทิ้งไว้ในน้ำ เพราะจะทำให้เห็ดอมน้ำ ดูไม่น่ากิน ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้