

พืชพันธุ์ต่างแดน

ชัยยุทธ โชติบาล

เห็ดนางรม...

อาหารรสเลิศคู่ใจชาวโลก

เห็ดเป็นอาหารยอดนิยมของชาวโลกมาช้านาน เห็ดมีหลายชนิด มีรสชาติแตกต่างกัน แต่พันธุ์ที่เป็นที่นิยมของคนทั่วไป ได้แก่ เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดนางรม เป็นต้น เห็ดเป็นพืชที่ปลูกหรือเพาะให้เก็บเกี่ยวโดยใช้ระยะเวลาสั้น สามารถเก็บดอกไปจำหน่ายได้รวดเร็ว ได้ราคาดี ตลาดในประเทศและต่างประเทศต้องการมาก

ชาวไทยคงรู้จักเห็ดฟางและเห็ดนางฟ้า (เห็ดแขก) เป็นอย่างดี แต่เห็ดนางรมหลายหลากไม่รู้จักดี เห็ดนางรมเป็นเห็ดที่เพาะพันธุ์กันแพร่หลายในต่างประเทศโดยเฉพาะในยุโรปและอเมริกา เป็นอาหารยอดนิยมประเภทหนึ่ง นอกจากมีรสชาติอร่อยแล้วยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบไปด้วย โปรตีน เกลือแร่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินต่าง ๆ นำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด และมีความสมบัติรักษาโรคบางอย่างได้ดี

การเพาะพันธุ์เห็ดนางรมไม่ยาก ขึ้นได้ดิบขอนไม้ผุ ๆ หรือรากต้นไม้เก่า ๆ มีหลายสี เช่น สีน้ำเงิน สีขาว หรืออื่น ๆ มีกลิ่นหอม ชอบขึ้นในสภาพอากาศเย็น



ลักษณะโดยทั่วไปทางพฤกษศาสตร์ ได้แก่ หมวกเห็ด เป็นส่วนปลายสุดของดอกที่เจริญเติบโตขึ้นไปในอากาศ เมื่อดอกบานเต็มที่จะกางออกเหมือนร่มกาง ครีบหรือซี่หมวกเห็ดเรียงเป็นรัศมีรอบก้านดอก ด้านล่างของหมวกเห็ดแต่ละชนิดจะมีจำนวนครีบหมวกแตกต่างกัน และความหนาบางไม่เท่ากัน ก้านดอกมีขนาดใหญ่และยาวต่างกัน นอกจากนี้ยังมีวงแหวน ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อบาง ๆ หนา ๆ ชั้นนอกสุดหุ้มดอกเห็ดไว้ทั้งดอก เป็นต้น

ปกติเห็ดนางรมรับประทานได้ทั้งหมด เห็ดและก้านดอก ชาวอังกฤษนิยมนำมาปรุงอาหารเข้าประเภทต้ม ผัด ทอด ตู้น ได้รสชาติหอมอร่อย

● วิธีซื้อและถนอมอาหาร

ตามปกติเห็ดนางรมมีสีส้มต่าง ๆ โดยเฉพาะหมวกเห็ดมักมีสีเทา ส่วนครีบหรือซี่หมวกเห็ดมีสีน้ำตาลไหม้ หาซื้อง่ายตามร้านขายของชำ และตามห้างสรรพสินค้า หรือซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป เวลาซื้อควรเลือก

เห็ดนางรมมีลักษณะติดกันเป็นกลุ่ม พอดีแม่ค้ามักบรรจุไว้ในถุงพลาสติกไว้จำหน่าย เวลาซื้อควรสังเกตบริเวณหมวกเห็ดควรมีสีสด แต่งตั้ง ไม่เหี่ยว และรอยตำหนิ มีกลิ่นหอม ไม่เหม็น เห็ดนางรมมีราคาแพงกว่าเห็ดทั่วไป แต่มีรสชาติอร่อยกว่า เวลามาเห็ดนางรมมาปรุงอาหารอาจใช้เห็ดชนิดอื่น ๆ ผสมลงไปก็ได้

● คุณค่าทางโภชนาการ

เห็ดนางรมให้แคลอรีต่ำ น้ำหนักประมาณ 100 กรัม หรือ 4 ออนซ์ ให้พลังงานเพียง 18 แคลอรี ให้ไขมัน 1 กรัม ให้โปรตีน 2 กรัม ไม่มีคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยธาตุโพแทสเซียม ธาตุโซเดียม มีคุณประโยชน์ช่วยรักษาระดับความสมดุลของปริมาณน้ำในร่างกาย และช่วยซ่อมแซมระบบประสาท ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ช่วยให้คลื่นหัวใจทำงานตามปกติ ส่วนธาตุแคลเซียมและแมกนีเซียมช่วยรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง เป็นต้น

● วิธีปรุงอาหารเห็ดนางรมผัด

เนื่องจากเห็ดนางรมมีรสชาติหวานหอม พ่อบ้านแม่บ้านมักนำมาปรุงอาหารเข้าได้แก่ เห็ดนางรมผัดรับประทานคู่กับขนมปัง วิธีทำไม่ยาก นำเห็ดนางรมมาประมาณ 100 กรัม หรือ 4 ออนซ์ ใส่น้ำมันพืชและเนย นำมาผัดในกระทะจนกระทั่งส่วนผสมสุก หลังจากนั้นใส่ผักชีฝรั่งลงไป ตามด้วยซอสเห็ดนางรม หลังจากเห็ดนางรมผัดบนแผ่นขนมปังปิ้งเหยาะเนยปาร์เมเชียนนิดหน่อยรับประทานได้เลย นอกจากนี้หากต้องการรสชาติอร่อย นำเบคอนมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ซอสหอยนางรม มะเขือเทศหั่น ผสมไข่ไก่ 1 ฟอง จะได้ไข่เจียวเห็ดนางรมรสชาติอร่อย

ไก๋ตุ๋นเห็ด

ไก๋ตุ๋นเห็ดนางรมทำไม่ยาก วิธีทำมีดังนี้ นำเห็ดนางรมใส่ในกระทะนาน 20 นาที หลังจากนั้นใส่เนื้อไก่และเครื่องปรุงไก๋ตุ๋นจนส่วนผสมสุกได้ที่ ใส่น้ำมันงาลงไป ก็จะได้ไก๋ตุ๋นเห็ดนางรมรสดี

ไก๋ผัดเห็ดนางรม

ตามปกติโดยทั่วไปพ่อบ้านแม่บ้านมักนิยมนำเห็ดนางรมมาปรุงอาหารคู่กับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเนื้อไก่จะได้รสชาติอร่อย ส่วนไก๋ผัดเห็ดนางรมนั้นวิธีทำดังนี้ ใส่น้ำมันพืชประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ลงในกระทะร้อน ๆ ตามด้วยหอมหัว 1 หัว กระเทียมโขลก 2 หัว รากขิงจำนวนหนึ่ง หลังจากใส่เนื้อไก่หั่นส่วนนอก 5 ชิ้น ผัดจนกระทั่งเนื้อไก่สุก หลังจากใส่พริกไทยตั้งไฟทิ้งไว้อีก 1 นาที หลังจากนั้นใส่ซอสถั่วและผลเซอริร์แห้งอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยผักชีฝรั่งสด คนให้ทั่วตั้งไฟทิ้งไว้ อีก 1 นาที ยกเสิร์ฟ รับประทานคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ

นอกจากนี้ ยังใช้เห็ดนางรมทำอาหารได้อีกหลายอย่าง จึงไม่แปลกที่ชาวโลกนำเห็ดนางรมมาปรุงอาหารรับประทานมาช้านาน