



ข้อมูลจาก : Wongnai

# 5 สูตร เมนูเห็ด ...



## คุณประโยชน์เห็ด เต็ม 100% สุขภาพ



### ซุ้กกาเห็ดยามาบูชิตาเกะ

เพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย  
ด้วยซุ้กร้อน ๆ ชดเชยอากาศ  
หอบกลับสมป่วน

#### วัตถุดิบ

### “ซุ้กกาเห็ดยามาบูชิตาเกะ”

เห็ดปูยฝ้าย เครื่องตุ๋นยาจีน รากผักชี เเก้ไก่  
400 กรัม 1 ชุด 2 ราก 2 ซ้อนโต๊ะ  
พริกไทยดำ หนัतालครวด เกลือ ซีอิ๊วขาว  
1 ซ้อนชา 1 ซ้อนโต๊ะ 1 ซ้อนชา 2 ซ้อนโต๊ะ

#### วิธีทำ

### “ซุ้กกาเห็ดยามาบูชิตาเกะ”

- ตั้งน้ำในหม้อให้เดือด แล้วจึงลดไฟกลาง ใส่เครื่องตุ๋นยาจีน เเก้ไก่ รากผักชี และพริกไทยดำลงไป
- ต้มจนน้ำพอเปลี่ยนสี ปรุงรสด้วยเกลือ
- คนให้น้ำเข้ากัน แล้วนำเห็ดยามาบูชิตาเกะลงไปต้มเป็นช่อเล็ก ๆ ใส่ลงไป
- เมื่อตัวเห็ดเริ่มสลด ตักใส่ภาจืดเสิร์ฟได้เลย



### ยำเห็ดสามสหาย

เอาใจคนรักสุขภาพด้วยเมนูยำสุดแซ่บวัยโจ๋ชาวออลดี

#### วัตถุดิบ

### “ยำเห็ดสามสหาย”

เห็ดเข็มทอง เห็ดชิเมจิดำ เห็ดชิเมจิขาว  
1 ถ้วย 1 ถ้วย 1 ถ้วย  
น้ำปลา น้ำตาล พริกชี้ขาวสีเขียว ฟ้ามะนาว  
1 ซ้อนโต๊ะ 1 ซ้อนชา 10 เม็ด 1 1/2 ซ้อนโต๊ะ  
มะเขือเทศเชอร์รี่ ขอบใหญ่ บ๊วยฉ่าย  
1/2 ถ้วย 1/2 ลูก 1 ตัน

#### วิธีทำ

### “ยำเห็ดสามสหาย”

- ล้างเห็ดทั้งหม้อออก แล้วล้างให้สะอาด
- ล้างมะเขือเทศ ขอบใหญ่ บ๊วยฉ่าย และทุบพริกเตรียมไว้
- ทำน้ำยำโดยผสม น้ำปลา น้ำตาล มะนาว พริก ลงในชามผสม
- ลวกเห็ดให้สุกใส่ลงในชามที่ผสมน้ำยำไว้
- ใส่ผักสดที่เตรียมไว้ ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



### ข้าวกล้องอบเห็ดสามเกลอ

อาหารชนิดนี้เบียดหัวใจ  
มากคุณประโยชน์จากข้าวกล้องและเห็ดสามชนิด

#### วัตถุดิบ

### “ข้าวกล้องอบเห็ดสามเกลอ”

ข้าวกล้อง กุ้งขาว แอซ ชิมเต้า แครอทชิ้นเต้าเล็ก  
1 ถ้วยตวง 10 ตัว 2 แผลง 1/2 ชิม  
เห็ดไผ่ตาเกะ เห็ดชิเมจิ เห็ดชิตาเกะ ต้นหอมซอย  
1 ถ้วย 1 ถ้วย 6 ดอก 3 ซ้อนโต๊ะ  
แกะถั่วฝักยาว บิงฝ่าย รากผักชี กระเทียมสับ  
1/2 ซ้อนโต๊ะ 1/2 ซ้อนโต๊ะ 1 ชาม 2 ซ้อนโต๊ะ

#### วิธีทำ

### “ข้าวกล้องอบเห็ดสามเกลอ”

- ตั้งกระทะ ใส่ น้ำมันพืชลงไป ตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม แล้วใส่ข้าวกล้องไป ผัดให้เข้ากันแล้วพัก
- ใส่แครอท และบิงฝ่ายตามลงไป ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วตามด้วยกุ้ง เห็ดชิตาเกะ (แช่ขอม) เห็ดชิเมจิ และเห็ดไผ่ตาเกะ ผัดให้กุ้งพอสุก
- ใส่ข้าวกล้องลงไป ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว พริกไทย และซีอิ๊วดำ ตักใส่จานให้เข้ากัน
- ใส่บิง และรากผักชีลงในหม้อของข้าว แล้วตักข้าวที่ผัดเอาไว้ลงไป ตามด้วยน้ำเปล่า ปิดฝาขมิด กดสูง แล้วรอจนข้าวสุก
- เมื่อข้าวสุก ตักขึ้นใส่ภาชนะที่เสิร์ฟ ฆ่ากุ้ง และเสิร์ฟพร้อมผักสดตามชอบให้สวยงาม



### โจ้ตุ๋นเห็ดชิตาเกะ

เมนูโจ้ตุ๋นละมุนลิ้น ทำง่าย  
เหมาะทำเป็นอาหารเช้า  
เติมพลังให้ร่างกาย

#### วัตถุดิบ

### “โจ้ตุ๋นเห็ดชิตาเกะ”

โจ้ไก่ น้ำซุป ซีอิ๊วขาว พริกไทย  
2 ฟอง 1/2 ถ้วย 1 ซ้อนชา 1/2 ซ้อนชา  
เกลือ เห็ดชิตาเกะ กุ้งขาว ต้นหอมซอย  
1/2 ซ้อนชา 1 ดอก 2 ตัว 1 ซ้อนชา

#### วิธีทำ

### “โจ้ตุ๋นเห็ดชิตาเกะ”

- ตอกไข่ใส่ชาม ตามด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ และพริกไทย ตีผสมให้เข้ากัน แล้วเติมน้ำซุปลงให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วนำไปกรอง
- ใส่เห็ดชิตาเกะ และกุ้งลงในหม้อ ตามด้วยโจ้ที่กรองไว้
- ยกขึ้นใส่ลังถึง นึ่งไฟอ่อนนาน 10 นาที
- เมื่อสุกแล้วยกออก ตักใส่จานเสิร์ฟให้สวยงาม



### ข้าวไข่ข้นเห็ด

ข้าวไข่ข้นเห็ดฟูฟู  
กินคู่กับข้าวสวยหอมกรุ่น  
อิ่มท้องพร้อมสุข!

#### วัตถุดิบ

### “ข้าวไข่ข้นเห็ด”

โจ้ไก่ เห็ดชิตาเกะ เห็ดชิเมจิ ไข่ผสม  
2 ฟอง 3 ดอก 10 กรัม 3 ซ้อนชา  
ซีอิ๊วขาว พริกไทย ข้าวสวย ต้นหอมซอย  
1 ซ้อนชา 1/2 ซ้อนชา 1 ถ้วย 1 ซ้อนชา

#### วิธีทำ

### “ข้าวไข่ข้นเห็ด”

- ตอกไข่ใส่ชามผสม ใส่ไข่ผสม ซีอิ๊วขาว พริกไทย ตีให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะ ใช้ไฟกลางค่อนอ่อนๆ ใส่ไข่ผสมลงไปผัดจนสุก
- เทข้าวสวยลงไปผัดไป
- ตั้งไฟในกระทะให้ข้าวสุกพอสุก ร่อนไข่ข้นเข้าสุกเล็กน้อย ยกกระทะขึ้นเทลงปิดข้าวที่เตรียมไว้ โรยตกแต่งด้วยต้นหอมซอย