

เห็ดสวรรค์ - แดดเดียว

เงินลงทุน

ประมาณ 1,000 บาท (ไม่รวมเครื่องอบ) ทุนวัตถุดิบ 12-13 บาท/ถุง (50 กรัม)

รายได้

ประมาณ 25 บาท/ถุง (50 กรัม)

วัสดุ/อุปกรณ์

อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว เช่น เตาแก๊ส กระทะ กะละมัง เตาอบ ตะแกรงตัก ตะหลิว ตะแกรง ถาด กระดาษซับน้ำมัน

ส่วนผสม	- เห็ดรมสด	1	กิโลกรัม	- น้ำตาลปีบ	1	ขีด
	- พริกไทย	1	ช้อนชา	- ซีอิ๊ว	3	ช้อนโต๊ะ
	- งามขาว	1	ถ้วยตวง	- น้ำมันพืช	1	ขวด

วิธีทำเห็ดสวรรค์

- นำเห็ดรมมาล้างน้ำ ใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำมาฉีกให้เป็นเส้นเท่า ๆ กัน ความกว้างต่อเส้น ประมาณ 1 เซนติเมตร (ถ้าฉีกเล็กเกินไปเวลาทอดจะไหม้ถ้าเส้นใหญ่ไปจะเหนียว) แล้วนำไปตากแดดจัด 1 แดด
- เทน้ำมันลงในกระทะใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนให้ใส่เห็ดลงไปทอด ขณะทอดต้องคนตลอดเวลา ทอดพอเหลือง (ประมาณ 10 นาที) จากนั้นนำกระดาษซับน้ำมันปูที่ตะแกรงแล้วตักเห็ดที่ทอดเหลืองแล้ววางบนกระดาษซับน้ำมัน
- เทน้ำมันออกจากกระทะเหลือไว้เพียงเล็กน้อย ใส่กระเทียมและพริกไทยลงไปเจียวพอหอม เทซีอิ๊วและน้ำตาลลงไปเคี่ยวจนเดือด ลดไฟลง นำเห็ดที่ทอดเตรียมไว้ลงไปคลุกให้ทั่ว
- นำงามขาวโรยลงไปคลุกให้ทั่วแล้วดับไฟ เสร็จแล้วตักใส่ภาชนะหรือถาดนำมาเข้าเครื่องอบเพื่อทำการไล่น้ำมัน (ถ้าไม่มีเครื่องอบให้พักไว้ให้เย็น) แล้วนำมาบรรจุใส่ถุง

ส่วนผสมเห็ดแดดเดียว

- เห็ดรม	1	กิโลกรัม	- ซีอิ๊วหรือซอสแมคกี้	1	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ	- พริกไทย และเม็ดผักชีพอประมาณ		

วิธีทำ

- นำเห็ดรมสดมาฉีกเป็นเส้น ๆ เหมือนเห็ดสวรรค์แล้วนำไปหมักกับซีอิ๊วหรือซอสแมคกี้แล้วใส่พริกไทยและเม็ดผักชีลงไป หมักทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง
- นำไปทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลางประมาณ 1/2 ชั่วโมง จากนั้นตักขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำมัน นำไปเข้าเครื่องอบเพื่อไล่น้ำมัน ถ้าไม่มีเครื่องอบปล่อยให้เย็นบนกระดาษซับน้ำมันให้เย็นก่อนบรรจุใส่ถุงเพื่อจำหน่าย

ตลาด/แหล่งจำหน่าย

ตลาดนัด ขายส่งตามร้าน

ข้อเสนอนะ

- สามารถดัดแปลงรสชาติใหม่ ๆ หรืออาจทำเป็นอย่างอื่นได้อีก เช่น ข้าวเกรียบเห็ดทอดมันเห็ด
- เห็ดเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ ไขมันต่ำ ไม่มีคอเลสเตอรอล มีแร่ธาตุสูง เป็นที่นิยมของผู้บริโภค

ข้อมูลอาชีพอิสระ | ศูนย์ข้อมูลอาชีพ : กองส่งเสริมการมีงานทำ

โทร 02-3540088 / www.doe.go.th/vgnew2