

แกงเห็ดขอนขาว



เห็ดขอนขาวนั้นจะมีลักษณะเหมือนหรือคล้ายกับเห็ดนางรมมีสีขาว ซึ่งจะมีจุดที่สามารถสังเกตได้ถึง ความแตกต่างระหว่างเห็ดทั้ง 2 ชนิดนี้ คือ เห็ดขอนขาวจะมีดอกที่เหนียว บาง และหอมกว่าเห็ดนางรม ส่วน บริเวณกึ่งกลางของเห็ดขอนขาวนั้นจะมีรอยปุ่มเล็กน้อยบริเวณดอกเห็ดนี้ มองดูคล้ายๆ กับจานที่มีก้นลึก และ บริเวณหมวกเห็ดก็จะมีขนขึ้นอยู่เป็นกระจุกปกคลุมอยู่ ส่วนก้านดอกที่เหนียวๆ แข็งๆ ของเห็ดชนิดนี้จะติดกับ หมวกเห็ดเป็นเนื้อเดียวกัน แต่โดยมากมักจะไม่ค่อยอยู่ตรงกับกึ่งกลางของดอกเห็ดสักเท่าไร และดอกเห็ดจะ ขึ้นแบบเรียงชิดติดกัน โดยเมื่อยังอ่อนเนื้อของเห็ดจะบางและเหนียว แต่หากเป็นดอกแก่จะมีเนื้อที่เหนียวและ แข็ง

ประโยชน์และสรรพคุณของเห็ดขอนขาว

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันและยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง
- ช่วยบำรุงกำลังให้ร่างกายแข็งแรง
- ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ ไม่เป็นโรคริดสีดวงทวาร
- ช่วยแก้พิษไข้ และขับของเสียออกจากร่างกาย
- ช่วยป้องกันอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน
- ช่วยยืดอายุให้แก่ผู้ป่วยโรคเอดส์ หรือ HIV
- ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่อุดตันเส้นเลือด
- ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดภายในร่างกายดีขึ้น
- ทำให้เกิดภาวะสมดุลของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย

ที่มา : <https://www.เกร็ดความรู้.net/เห็ดขอนขาว/>

ส่วนผสม

- | | | | |
|----|----------------|---|------|
| 1. | เห็ดขอนขาวอ่อน | 2 | ถ้วย |
| 2. | ยอดผักทองดี | 1 | ถ้วย |

เครื่องแกง

1.	พริกชี้ฟ้าดิบ	7	เม็ด
2.	กระเทียม	10	กลีบ
3.	หอมแดง	3	หัว
4.	ตะไคร้หั่น	2	ซ็อนโต้ะ
5.	กะปิ	1	ซ็อนโต้ะ
6.	ปลาร้าต้มสุก	1	ซ็อนโต้ะ
7.	เกลือป่น	1	ซ็อนซา

วิธีการทำ

1. ล้างเห็ดให้สะอาด พักไว้
2. ทำการรกรอกผิวที่เป็นหนามๆ ของยอดฟักทองออกนำมาเด็ด แล้วล้างน้ำให้สะอาด พักไว้
3. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
3. ต้มน้ำพอเดือดใส่เครื่องแกงลงไป
4. ใส่เห็ดขอนขาว ใส่ยอดฟักทอง คนให้เข้ากัน จนสุก ปิดไฟ

เคล็ดลับในการเลือกเห็ด

เลือกเห็ดลมที่ยังอ่อน และสด เพราะเห็ดแก่ เหนียว รสชาติไม่อร่อย