



เห็ดนางฟ้า

มีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า **ภูษะตงแข**

เห็ดนางฟ้า จัดเป็นเห็ดเศรษฐกิจที่สำคัญที่นิยมรับประทานมากไม่แพ้เห็ดนางรม และเห็ดฟาง เนื่องจาก เห็ดชนิดนี้สามารถเพาะได้ง่าย มีเวลาในการเพาะสั้น ดอกเห็ดออกจำนวนมาก ดอกเห็ดให้เนื้อนุ่ม สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นบ้าน โฝลง อยู่ในความดูแลของ องค์การบริหารส่วนตำบลโตะเต็ง

ประโยชน์ทางอาหารของเห็ดนางฟ้า

1. ผัดกะเพรากรอบเห็ดนางฟ้า
2. เห็ดนางฟ้าผัดพริก
3. ยำเห็ดนางฟ้า
4. ต้มยำ
5. เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด
6. เห็ดนางฟ้าผัดไข่
7. ลาบเห็ดนางฟ้า
8. ผัดผักเห็ด
9. ต้มข่าไก่
10. เห็ดห้อยเจ



ประโยชน์คุณค่าทางอาหาร (100 กรัม)

- น้ำ (กรัม) 90.27
- แคลอรี (กิโลแคลอรี) 33.32
- ไขมัน (กรัม) 0.07
- คาร์โบไฮเดรต (กรัม) 4.47
- โปรตีน (กรัม) 3.38
- ใยอาหาร (กรัม) 0.47
- แคลเซียม (มิลลิกรัม) 1.90
- เหล็ก (มิลลิกรัม) 0.85
- ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม) 87.44
- วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม) 0.006
- วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)



น.ส.สายาตี มะยาสะ

รหัส 037

