

## เคล็ดลับ"ล้างเห็ด" ให้สะอาดทันใจ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 22 พ.ย. 2554

**พร้อมวิธีเลือก และเก็บรักษาเห็ดให้สด ไม่เน่าเสียเร็ว ทั้งยังคงความกรอบ**

“อาหารเมนูเห็ด” ผนวกพืชผักสมุนไพรต่าง ๆ ยุคนี้กำลังบูม อีกทั้ง “เห็ด” บางชนิดมีรสชาติใกล้เคียงเนื้อสัตว์ ไซปรุงอาหารอร่อยได้หลายวิธี ทั้งต้ม ผัด แกง ยำ ย่าง หรือ ทอด เพียงรู้วิธีเลือกซื้อ จัดตั้งสปกรก และเก็บรักษาที่ดี รับรองช่วยชูรสอร่อยได้มากที่สุดทีเดียว ขอยกตัวอย่างจากเห็ดยอดนิยม นั่นคือ เห็ดหอม เห็ดออริจินิ และเห็ดหูหนู

โดย “เห็ดหอม” เลือกสีออกเทาเกือบดำ ไม่หมองคล้ำ เนืดอกหนา สำหรับ “เห็ดออริจินิ” เลือกดอกสีขาวสะอาด กลิ่นไม่แรง และเนื้อแน่น สวน “เห็ดหูหนู” เลือกดอกใหญ่ หนา สีเป็นมัน นั่นคือลักษณะของเห็ดใหม่

หากเห็ดมีคราบสปกรกของดินติดอยู่ ให้นำน้ำร้อนมาราดลงบนเห็ด พักให้คลายร้อนสักครู่ จากนั้นล้างด้วยน้ำเย็น จะช่วยจัดคราบดินให้หลุดออกได้ง่าย

สำหรับเห็ดสดที่เหลือ เมื่อทำความสะอาดแล้ว ให้เก็บใส่ถุงพลาสติก เจาะรู เพื่อให้ไอน้ำระเหยออก แล้วรัดปากถุงให้แน่น แช่ตู้เย็นช่องผัก จะเก็บได้ประมาณ 1-2 วัน ทั้งนี้ ไม่ควรทิ้งไว้นาน เพราะจะเน่าและขึ้นราได้.

**ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)