



การเปรียบเทียบการยอมรับข้าวเกรียบเห็ด

โดย

นายพงษ์สิทธิ์ พรมณา

นายอุไร มะบุตรรักษ์

นางสาวกัลยาณี ศรีทอง

ระดับชั้น ปวช. 3 เกษตรศาสตร์

วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีร้อยเอ็ด

สถาบันการอาชีวศึกษาเกษตรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ปีการศึกษา 2561

บทนำ

เห็ดเป็นอาหารจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการมาจากเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง แต่ในเรื่องของรสชาติและเนื้อสัมผัสรับรองว่าเห็ดไม่เป็นรองใครอย่างแน่นอนอน ที่สำคัญเห็ดยังให้คุณค่าทางอาหารและโภชนาการมีสรรพคุณทางยา เช่น ช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง เบาหวาน ฮันไซเมอร์ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน และความดันโลหิตสูง

เห็ด มีรสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภคร และสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น คั้น ผัก แกง ทอด ยำ ทำข้าวเกรียบเห็ด เป็นต้น

ข้าวเกรียบเห็ดเป็นอาหารว่างทำรับประทานได้เอง และยังมีเก็บไว้ได้นาน เพราะผ่านกรรมวิธีการถนอมอาหารแล้ว จึงมีอายุการเก็บรักษาได้นานขึ้น