

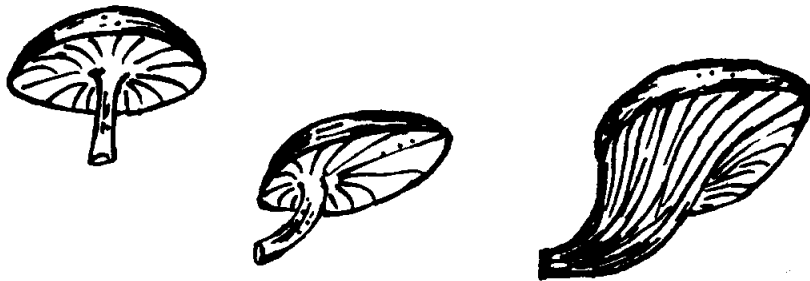
เห็ดนางรม

เห็ดนางรม

เห็ดนางรมมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Pleurotus ostreatus* มีชื่อสามัญว่า **Oyster mushroom** เป็นเห็ดพวกเดียวกับเห็ดขอนของเมืองไทยเรา แต่เห็ดนางรมที่เนื้อจะนิ่มและไมเหนียวเหมือนเห็ดขอน บางคนก็เรียกเห็ดชนิดนี้ว่า เห็ดหอยนางรม ทั้งนี้เนื่องจากดอกเห็ดมีสีขาวและมีรูปร่างเหมือนเปลือกหอยนางรม

ลักษณะของเห็ดนางรมโดยทั่วไป หมวกเห็ดขณะที่ยังเล็กอยู่จะมีสีเทาปนฟ้า เข้มหรือเกือบดำ เมื่อโตขึ้นสีจะซีดลงกลายเป็นสีเทาแกมเหลืองหรือสีน้ำตาล ผิวก้านแขนโค้งเรียบ อ่อนนุ่ม และกลม เมื่อโตขึ้นเต็มที่ขอบดอกจะห้อยย้อยลงมาค้นล่าง ดอกเห็ดปกติกว้างประมาณ 3 - 6 นิ้ว สูงประมาณ 6 นิ้ว ก้านดอกเป็นเนื้อเดียวกันกับหมวกเห็ด ส่วนก้านดอกปกติจะสั้น บางครั้งอาจพบว่าไม่มีก้านดอก ดอกเห็ดอาจเกิดเดี่ยว ๆ หรือเป็นกระจุกก็ได้ และจะเอนเข้าหาแสง

ในธรรมชาติมักพบเห็ดนางรมขึ้นบนขอนไม้จำพวกโอ๊ค เมเปิล บีช ส่น และยูคาลิปตัส เป็นต้น ถ้าขึ้นบนไม้เหล่านี้ดอกเห็ดจะออกเรียงรายกันเป็นชั้น ๆ เนื่องจากปัจจุบันเราสามารถเพาะเห็ดนางรมโดยใช้เชื้อราที่โตขึ้นในถุงพลาสติกทำให้กรรมวิธีในการเพาะสะดวกและรวดเร็ว รวมทั้งข้อดีบางอย่างของเห็ดนางรมเองเช่น มีรสชาติอร่อยมาก มีคุณค่าทางอาหารสูง เติบโตได้รวดเร็ว สร้างดอกได้ง่าย จึงทำให้มีผู้สนใจที่จะเพาะเห็ดนางรมเป็นอุตสาหกรรมมากขึ้น



รูปที่ 37 รูปทรงแบบต่าง ๆ ของเห็ดนางรม

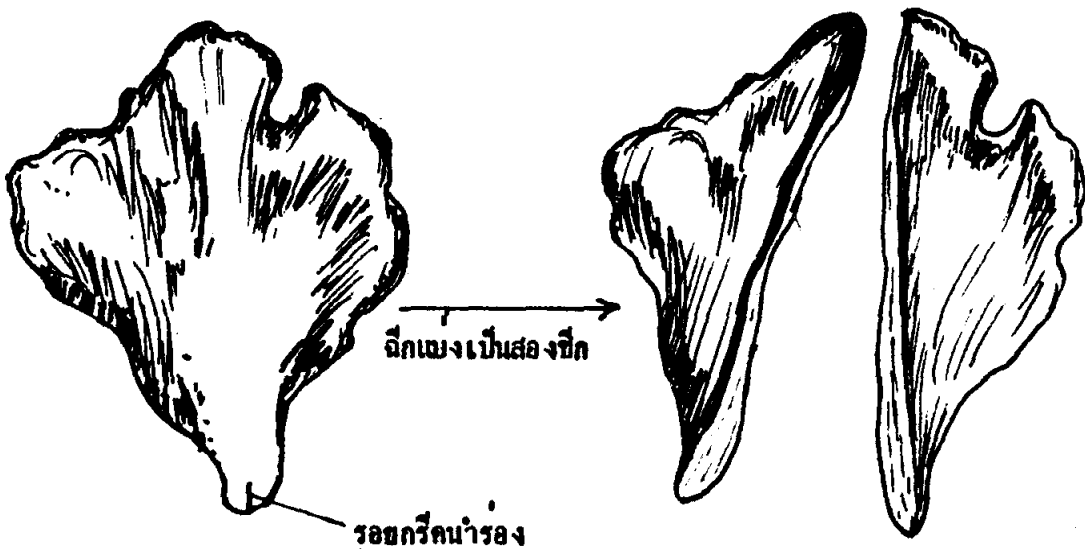
หลักการทำเชื้อเห็ดนางรม

งานในการทำเชื้อเห็ดนางรม แบ่งออกได้เป็น 2 ตอนคือ

1. การแยกเชื้อออกจากดอกเห็ดให้มาเจริญเป็นเส้นใยบนอาหารร่วน ที ที เอ ซึ่งทำได้ 2 วิธี คือ

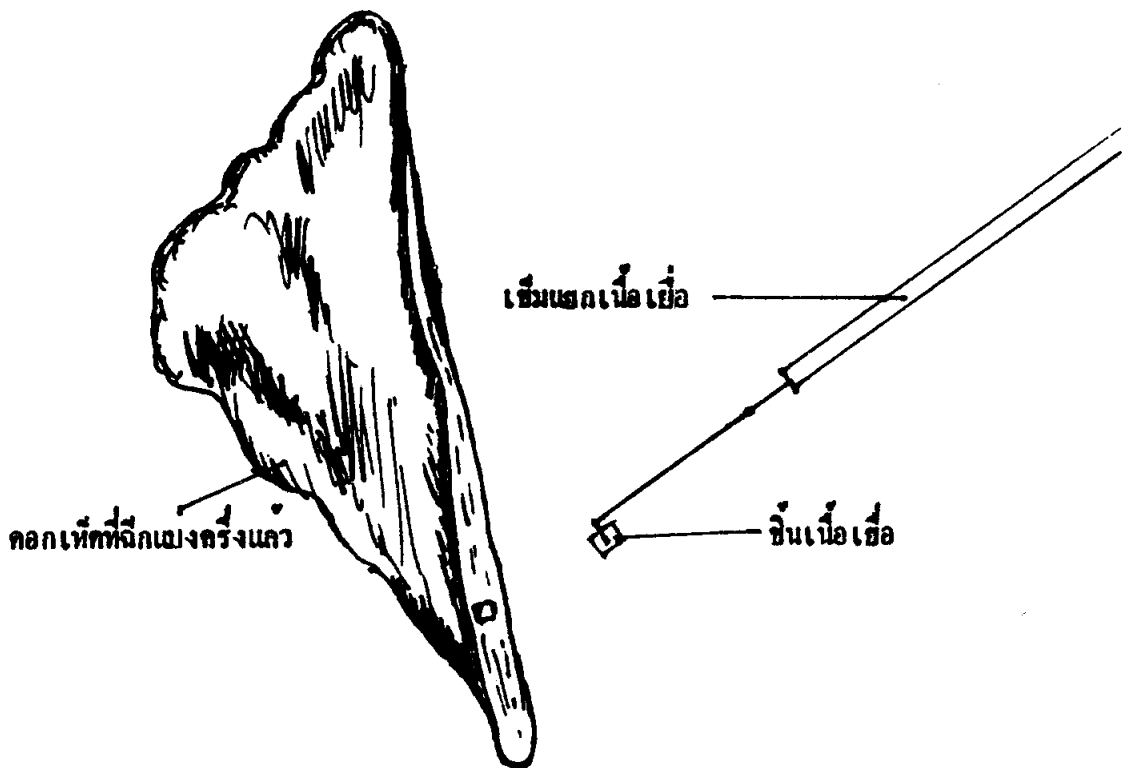
1.1 แยกเชื้อจากเนื้อเชื้อของดอกเห็ดมาเพาะบนอาหารร่วน (Tissue culture) ทำได้ดังนี้

- เลือกดอกเห็ดที่มีขนาดโต และมีลักษณะสมบูรณ์เต็มที่ เริ่มบานบ้างแล้วแต่ยังไม่มาก
- ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด เช็ดให้แห้ง แล้วล้างด้วยแอลกอฮอล์อีกครั้ง
- ใช้มีดที่คม และสะอาด เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ แล้วฉีกโดยผ่านเปลวไฟไปมา สักสองสามครั้ง คอยให้มีดเย็นสักครู่ จึงใช้มีดเฉือนบริเวณก้านดอก ให้ลึกประมาณครึ่งเซ็นต์เมตร เพื่อนำร่องให้ง่ายต่อการฉีกดอกเห็ด
- วางมีดไห่างจากดอกเห็ด
- ใช้มือจับก้านดอกข้างละมือ จับให้แน่น (อย่าบีบ) ค่อย ๆ ฉีกก้านดอกและดอกเห็ดให้แยกเป็น 2 ชิ้น



รูปที่ 38 การฉีกดอกเห็ดเป็นสองซีกเพื่อแยกเนื้อเชื้อ

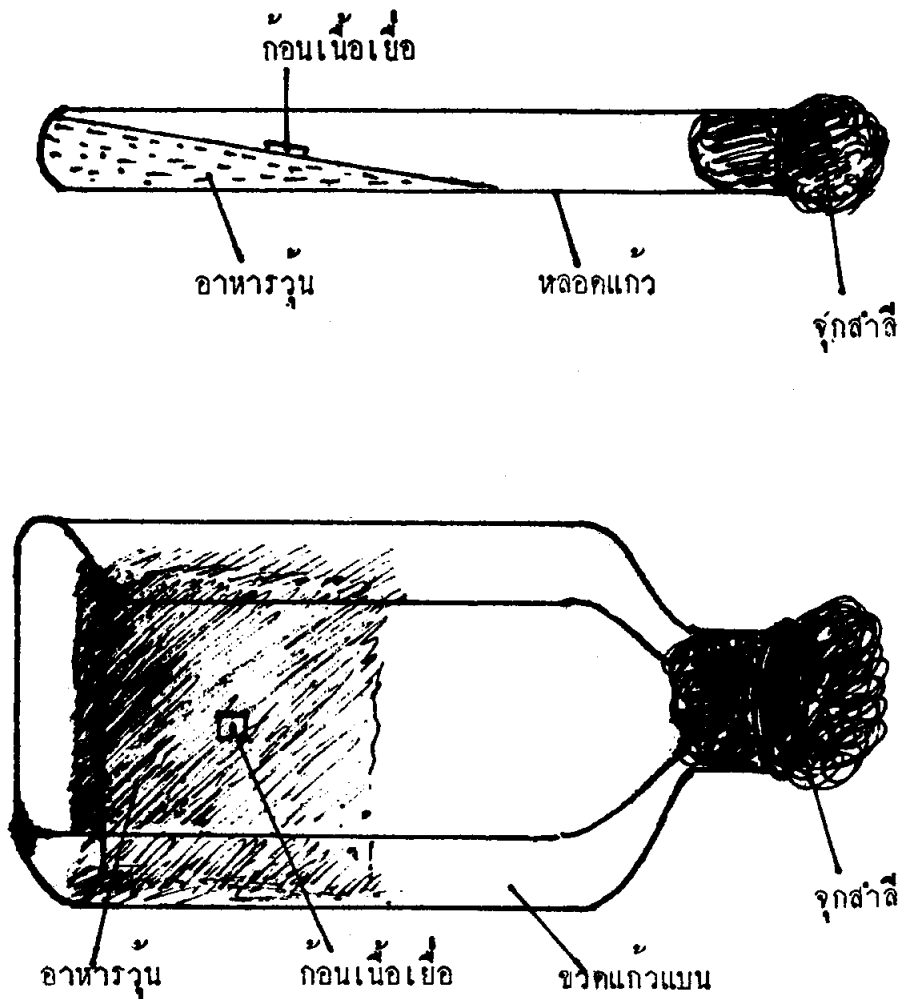
- ใช้เข็มแยกเนื้อเยื่อจนไฟจนร้อนแดง แล้วปล่อยให้เย็นสักครู่
- นำมาตัดเนื้อเยื่อจากคอกเห็บ โดยใช้ปลายเข็มกดให้ลึกลงไปตรงบริเวณ
ศูนย์กลางคอกเชื่อมกับหมวกเห็บ ดังรูป 39 แล้วยกเข็มขึ้น



รูปที่ 39 การตัดเนื้อเยื่อจากคอกเห็บ

- วางคอกเห็บกลาง
- เอามือจับหลอดแก้วที่มีอาหารรูน พี ดี เอ ซีแม
- ถ้อย ๆ เปิดจุกหลอดแก้วออก แล้วลงไปปากหลอดแก้ว
- ถ้อย ๆ นำเนื้อเยื่อที่ตัดออกมาวางไว้บนแก้วในหลอดแก้ว หรือขวดเหล้าเผา

- ลนไฟปากหลอดแก้วอีกครั้ง อุดจุกสำลีตามเดิม
- ภายใน 2 - 3 วัน จะสังเกตเห็นเส้นใยของเห็ดนางรมเจริญตามออกมาจากเนื้อเยื่อ และมันจะเจริญเต็มผิวหน้าวุ้นภายใน 6 - 7 วัน ซึ่งพร้อมที่จะย้ายเชื้อลงไปเพาะในถุงพลาสติก หรือทำการทอเชื้อได้



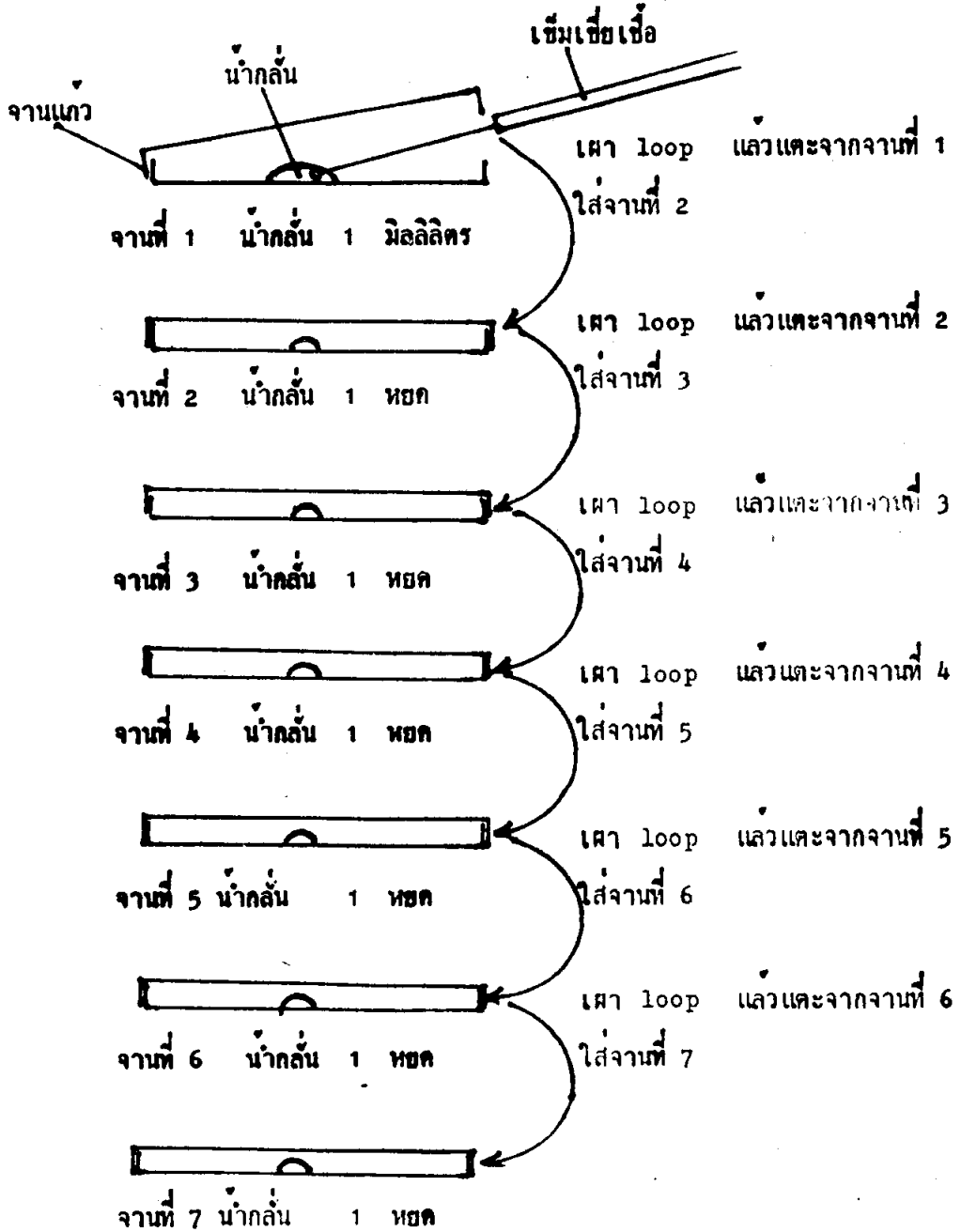
รูปที่ 40 การวางเนื้อเยื่อบนอาหารวุ้นในหลอดแก้วหรือขวดแบน

1.2 การแยกเชื้อสปอร์ของคอกเคีคมาเจริญบนอาหารรูน น้ำได้ดังนี้

- คัดเลือกคอกเคีคที่มีลักษณะสมบูรณ์เต็มที่ ขนาดคอกโต เริ่มบานบ้างแล้ว แต่ยังไม่แตก โดยให้เจริญในที่ลมสงบ เมื่อคอกเคีคเริ่มสร้างสปอร์สีขาว สังเกตจากสปอร์สีขาวที่หล่นบริเวณใต้คอกเคีค
- เตรียมอุปกรณ์เพื่อจะแยกสปอร์จากคอกเคีค คือ จานแก้วสำหรับเลี้ยงเชื้อ เป็ด้าครอบ (Petridish) ซึ่งผ่านการฆ่าเชื้อด้วยตู้อบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส นาน 3 ชั่วโมง หรือห่อกระดาษรีดขาว นำไปอบในหม้อ ที่ึ่งควายต้ม 15 ปอนด์ต่อตารางนิ้ว นาน 20 นาที จำนวน 7 ชุด
- จาก แรกใส่น้ำกลั่นที่ผ่านการฆ่าเชื้ออุณหภูมิเรียบร้อยแล้ว 1 มิลลิลิตร ส่วนจาน อีก 6 ชุดใส่น้ำกลั่นชุดละ 1 หยด
- ใช้เข็มเขี่ยเชื้อ (loop) ลงในจานร่อนแดง ปล่อยให้เย็นสักครู่
- ใช้ปลายเข็มเขี่ยเชื้อ (loop) ตูมที่อำเภอบริเวณครึ่งซึ่งมีสปอร์อยู่จาก ที่นี้มาปลาย loop ที่มีสปอร์คืออยู่ละแวงในน้ำกลั่น 1 มิลลิลิตร ของ จานชุดแรก โดยใช้วิธีอีกข้างหนึ่งที่ไม่ถือ loop แฉงมาจานชั้นเล็กน้อย พอที่จะสอดปลาย loop เข้าไปในจานได้ ไม่ต้องเปิดกว้างเพราะจะ ทำให้อเชื้อจุลินทรีย์ในอากาศตกลงไปได้
- ทำการเผา loop ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์และสปอร์ของเคีค ปล่อยให้เย็นสัก ครู่ นำ loop ไปแตะเอาน้ำที่มีสปอร์จานแรก ไปละแวงในจานที่ 2 และจากจานที่ 2 ไปจานที่ 3 ท่อไปเรื่อย ๆ จนถึงจานที่ 7 (การถ่าย สปอร์จานต่อจานต้องลง loop ด้วยเปลวไฟทุกครั้ง) ดังรูป 41
- นำอาหารรูน ที ที เอ ที่ปิ้งฆ่าเชื้อแล้ว และทำให้เหลวมีอุณหภูมิประมาณ 50 องศาเซลเซียส ใสลงไปในจาน (petridish) 6 จานหลัง จาน ละประมาณ 15 มิลลิลิตร แล้วเขย่าเบา ๆ ให้สปอร์กระจายโดยทั่วใน อาหาร ที ที เอ
- ประมาณ 3 - 4 วัน เส้นใยของเคีคบางรุมจะงอกออกมาให้เห็น ควร สังเกตทุกวัน เพื่อโน้มน้ำใจว่า เชื้อที่เกิดขึ้นเกิดจากเชื้อเคีค มิใช่จาก

จูลินทรีย์อย่างอื่น เมื่อแน่ใจว่าเป็นเชื้อเห็ดนางรม ก็ใช้เข็มเย็บรูปตะขอ (needle) ตักเอาเส้นใยส่วนปลาย ๆ แยกไปเลี้ยงจนอาหารรุ่นใหม่ ต่อไป จนกระทั่งได้เชื้อบริสุทธิ์

- เชื้อเห็ดนางรม ถ้าเลี้ยงจนอาหารรุ่น ที่ ดี เอ ในขวดเหล้าแบนเล็กเส้นใยจะเจริญเต็มผิวหน้าวุ้น ภายใน 7 - 8 วัน ถ้าหากปล่อยไว้นานกว่านี้ เส้นใยจะประสานกันแน่น ทำให้การตัดวุ้นเพื่อย้ายเชื้อตัดลำบาก



รูปที่ 41 การทำให้สปอร์เจือจางเพื่อให้ได้เชื้อเห็ดบริสุทธิ์

2. การทำหัวเชื้อเห็ดนางรม

เดิมการทำเชื้อเห็ดนางรมในถุงพลาสติกนั้น ทำโดยถ่ายเชื้อจากถุงหรือจากถุงพลาสติกที่มีเส้นใยขึ้นเต็มมาลงในถุงใหม่ แต่ทั้งสองวิธีมีข้อบกพร่องคือการถ่ายเชื้อจากขวดหนึ่งทำได้น้อยถุงต่อหนึ่งขวด และกินเวลาในการทำงานมาก ส่วนการถ่ายเชื้อจากถุงไปถุงใหม่นั้นก็ทำได้สะดวกพอควร แต่มีข้อเสียที่ มักจะมีเชื้ออื่นปะปนได้ง่าย เพราะเราไม่สามารถลงไปปากถุง นอกจากนี้ในการเลือกถุงมาใช้ต่อเชื้อก็สังเกตการเสียหรือการปะปน (Contaminate) ของเชื้ออื่นได้ลำบาก เมื่อต่อเชื้อไปแล้วหากเสียชุดหนึ่งก็จะทำให้เสียไปหมดทั้งชุด ดังนั้นปัจจุบันจึงนิยมทำหัวเชื้อจากเมล็ดพืช ซึ่งได้ผลดีกว่า และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ทำหัวเชื้อเห็ดไถหลายชนิด โดยที่ใช้วิธีการ และวัตถุดิบทุกอย่างเหมือนกัน ต่างกันที่ชนิดของเห็ดเท่านั้น

สำหรับเห็ดนางรม เมล็ดพืชที่ใช้ได้ผลดีก็คือ เมล็ดข้าวหีต เมล็ดข้าวโพค และเมล็ดข้าวฟ่าง เมื่อพิจารณาถึงต้นทุนแล้วจะเห็นว่าเมล็ดข้าวหีตใช้ได้ผลดี แต่ราคาแพงเกินไปเพราะต้องสั่งจากต่างประเทศ เมล็ดข้าวโพคใช้ได้ผลดีเช่นกัน แต่ขนาดของเมล็ดข้าวโพคโตเกินไป และเวลานำไปต้มหรือนึ่งแล้วไม่ค่อยขยายตัวทำให้ปริมาณเพิ่มขึ้นน้อย สำหรับข้าวฟ่างประเทศไทยเราปลูกได้เอง มีขนาดเมล็ดพอดี เวลาต้มหรือนึ่งจะรับความร้อนเร็วขยายตัวได้มากกว่าเมล็ดข้าวโพคทำให้ปริมาณเพิ่มมากขึ้น และคุณค่าทางอาหารในข้าวฟ่างก็สูงพอควรเหมาะกับเห็ดนางรมมาก ดังนั้นเมล็ดข้าวฟ่างควรจะให้ผลดีที่สุด

วิธีการทำ - นำเมล็ดข้าวฟ่างมาแช่น้ำ 1 คืน

- แลวนำเมล็ดมาห่อด้วยผ้าหลวม ๆ นึ่งในไอน้ำเดือด 100 องศาเซลเซียสนาน 2 ชั่วโมง จะได้ข้าวฟ่างที่สุกหอมออกไปเต็มที่และมีลักษณะนุ่มดี หรือจะใช้วิธีต้มก็ได้ โดยนำเมล็ดข้าวฟ่างมาต้มจนสุกเมล็ดบานออกแล้วทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง เพื่อให้สุกเต็มที่
- นำเมล็ดข้าวฟ่างที่สุกดีแล้วมาแผ่ใส่กระด้งเพื่อให้มีน้ำระเหยออกไปบ้างจน

โทษาว่างเป็นเม็ตรวนไม่ติดกัน อาจใช้ที่กลมเป่าช่วยก็ได้ จะให้หมดเร็วขึ้น แต่วิธีที่สะดวกและปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันคือ เอาซี่เลื่อยละเอียดของไม้เนื้ออ่อนมาผสมลูกเต๋าละเอียดจนได้ความชื้นพอเหมาะ เมล็ดไม้ติดกัน และไม่เปียก

- นำเมล็ดข้าว่างนี้ไปกรอกใส่ขวด ขวดที่นิยมใช้กันมากคือ ขวดเหล้าเบญจเสก พยายามใส่ลงไปอย่างหลวม ๆ ไม่ตองกระชุงหรืออัดแน่น เพราะถ้าแน่น เส้นใยหักจะโตช้า ใส่เมล็ดข้าว่างลงไปประมาณครึ่งขวด
- เช็ดปากขวดบริเวณภายในให้สะอาด เพื่อป้องกันเชื้อราจากภายนอกลามลงไป
- อุดปากขวดด้วยสำลี หากกระดาษหุ้มภายนอกจุกสำลีอีกชั้นหนึ่ง แล้วเอายางรัด
- นำไปทิ้งฆ่าเชื้อในหมอนึ่งความดันไอน้ำ โดยใช้ความดันที่ 15 ปอนด์ต่อตารางนิ้ว นาน 25 - 30 นาที
- เมื่อฆ่าเชื้อเสร็จนำออกมาวางภายนอกปล่อยให้เย็น เพื่อจะได้เชื้อเส้นใยเห็ดมาเลี้ยงต่อไป

การเชื้อเชื้อจากอาหารวุ้น

- เลือกหลอดอาหารวุ้นที่เส้นใยเห็ดเพิ่งเจริญเต็มผิวหน้าวุ้นใหม่ ๆ สำหรับเห็ดนางรม จะใช้เวลาประมาณ 6 - 7 วัน จะได้เส้นใยเต็มผิวหน้าวุ้น
- ใช้เข็มเชื้อเชื้อ (needle) คัดชิ้นวุ้นให้คัดเส้นใยไปด้วยขนาดชิ้นละไม่เกิน 1 ตารางเซนติเมตร
- เชื้อชิ้นวุ้นที่คัดนี้ใส่ลงในขวดที่บรรจุข้าว่าง ซึ่งนึ่งฆ่าเชื้อแล้ว ขวดละ 1 ชิ้น

การบ่มเชื้อ

- เมื่อย้ายเชื้อลงในขวดแล้ว เอากระดาษหุ้มจุกสำลีอีกครั้งหนึ่ง แล้วเอายางรัด

- นำชวคไปเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง (ประมาณ 30 องศาเซลเซียส) นานประมาณ 2 สัปดาห์ ก็จะเห็นเส้นใยสีขาวเจริญลงไปถึงกันชวค ระหว่างนี้ต้องคอยสังเกตดูว่ามีเชื้ออื่นปะปนหรือเปล่า เพราะถ้ามีจะทำให้การต่อเชื้อลงในถุงต่อ ๆ ไปเสียหาย
- หัวเชื้อที่เส้นใยเพิ่งเจริญลงไปถึงกันชวคใหม่ ๆ จะใช้ได้ผลดีที่สุด เพราะเส้นใยแข็งแรงและเจริญเติบโตไปได้เร็ว และการตัดเชื้อลงถุงต่อ ๆ ไปก็ทำได้สะดวกเพราะเมล็ดข้าวฟ่างยังรวนอยู่

การเพาะเห็ดนางรม

สามารถทำได้ 2 วิธี คือ

1. การเพาะในถุงพลาสติก
2. การเพาะในท่อนไม้เนื้ออ่อน

1. การเพาะเห็ดนางรมในถุงพลาสติก

1.1 การผสมปุ๋ย ซึ่งสูตรอาหารที่มีการทดลองและใช้ได้ผลดีก็มีหลายชนิด เช่น

- ซีลี้อยไม้เนื้ออ่อน ผสมน้ำตาลทราย 2 เปอร์เซ็นต์ และรำละเอียด 5 เปอร์เซ็นต์ของซีลี้อย
- ซีลี้อยไม้เนื้ออ่อน 2 ลิตร ข้าวโพคปั่น (หรือรำละเอียด) 100 กรัม
- ขุยมะพร้าว 2 ลิตร ข้าวโพคปั่น (หรือรำละเอียด) 100 กรัม
- ฟางข้าวสับละเอียด 70 เปอร์เซ็นต์ ช้างข้าวโพคปั่น 20 เปอร์เซ็นต์ เปลือกถั่วลิสง 10 เปอร์เซ็นต์ เป็นต้น

ฟางข้าวที่ใช้ไม่ว่าสูตรใดก็ตาม จะใช้ฟางใหม่ ๆ หรือฟางที่ใช้เพาะเห็ดฟางมาแล้วก็ได้ แต่ต้องตากให้แห้งแล้วสับให้ละเอียด

- เมื่อผสมส่วนต่าง ๆ ตามสูตรแล้ว นำมาคลุกให้ทุกส่วนผสมกันดี เพื่อเส้นใยเห็ดจะได้เจริญได้ทั่วและสม่ำเสมอ และให้ความชื้น 70 - 80 เปอร์เซ็นต์ ทดสอบความชื้นโดยเอามือกำปุ๋ยแล้วบีบดู จะรู้สึกชุ่มมือ แต่ไม่มีน้ำเยิ้มหรือเล็ดออกมาตามง่ามนิ้วมือ

1.2 การบรรจุปุ๋ยลงในถุงและนึ่งฆ่าเชื้อ

- เราใช้ถุงพลาสติกชนิดทนร้อน นิยมใช้ขนาด 7 / 11 นิ้ว ซึ่งบรรจุปุ๋ยได้ 250 - 500 กรัม ทั้งก้นถุงพลาสติกยอนเข้าคานในเพื่อให้อุ่นถุงขณะเวลาบรรจุปุ๋ยแล้ววางตั้งไอสะควก (ดูวิธีทำ รูป 19)
- ใส่ปุ๋ยที่คลุกเรียบรอยตีแล้วลงไปใถุงประมาณครึ่งถุงรวมปากถุง แล้วสวม ปลอกกดขยดลงไป พับปากถุงหุ้มคานนอกลอก รัดด้วยยาง ใช้นิ้วมือกดปุ๋ยบริเวณปากคอชวคใหญ่ลงไปเล็กน้อยเพื่อให้เส้นใยเจริญไคคี่ขึ้น อุดจุกสำลีหุ้มด้วยกระดาษทงสีอิมพ์ ทำเช่นเดียวกับการบรรจุปุ๋ยสำหรับการทำเชื้อเห็ดกัญญู (รูป 20)
- นำไปนึ่งฆ่าเชื้อโดยใช้หม้อนึ่งความดัน 15 ปอนค์ ต่อตารางนิ้ว นาน 1 ชั่วโมง หรือใช้หม้อนึ่งข้าว หรือถึง 200 ลิตร ซึ่งมีไอน้ำเดือด 100 องศาเซลเซียส นาน 2 ชั่วโมง

1.3 การเพาะเชื้อลงถุง

- เลือกชวคหัวเชื้อที่เส้นใยเจริญชวค ไปทั่วจนถึงก้นชวค
- นำมาเขี่ย เมล็ดข้าวฟ่างที่มีเส้นใยเจริญไปทั่ว ประมาณ 7 เมล็ดลงในอาหารปุ๋ย บริเวณที่กดเป็นหลุมไว้ โดยใช้เทคนิคปราศจากเชื้อแล้วปิดจุกสำลีตามเดิม เก็บไว้ในที่อุณหภูมิปกติ (อุณหภูมิห้อง)
- ประมาณ 20 - 22 วัน เส้นใยจะเจริญชวคเต็มถุงสามารถนำไปเพาะได้

1.4 การทำให้เกิดดอกเห็ด

- นำถุงที่มีเส้นใยเจริญชวคเต็มถุง และมีการรัดตัวของเส้นใยคี่มาดอกเอาสำลีและปลอกกดออก แล้วพับปากถุงพลาสติกม้วนลงคานนอกล จนสูงกว่าระดับเชื้อประมาณ หนึ่งเซนติเมตร
- นำไปวางไว้ในเรือนเพาะหรือตู้เพาะที่ภายในมุดด้วยพลาสติกเพื่อเก็บความชื้น
- รดน้ำวันละสองครั้ง เช้า เย็น โดยฉีดน้ำให้เป็นฝอยให้ทั่วผิวหน้าก่อนเชื้อเห็ดเบียด ออย่าให้ทำขัง

- เมื่อเปิดปากถุงร่นน้ำไปประมาณ 7 วัน ก็จะมีดอกเห็ดเกิดขึ้นซึ่งจะมีไม่มากนักแต่จะมีมากในช่วงสัปดาห์ที่สองและสาม ดอกเห็ดที่เกิดขึ้นใหม่หรือยังดอกเล็กอยู่มันต้องการความชื้นในอากาศมากประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ดอกเห็ดจะโตเต็มที่ภายใน 3 - 4 วัน ซึ่งเป็นระยะที่เหมาะสมแก่การตัดดอกถ้าปล่อยให้ยาวนานกว่านี้มันจะสร้างสปอร์มาก

ผลผลิต

ถุงขนาด 250 กรัม จะตัดดอกได้ประมาณ 5 - 6 ครั้ง รวมน้ำหนักประมาณ 75 กรัม หรือ 30 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักปุ๋ยที่ใช้เพาะ ดอกเห็ดที่ออกมารุ่นแรก ๆ มักมีขนาดใหญ่ รุ่นต่อ ๆ มา ขนาดและน้ำหนักก็ลดลงตามลำดับ

การคลุมผิวหน้าปุ๋ยเมื่อเปิดปากถุง

ปรกติดอกเห็ดนางรมเกิดขึ้นได้ง่าย แม้ว่าไม่คลุมผิวหน้าก็เกิดได้ แต่ถ้าคลุมผิวจะทำให้การเกิดดอกเห็ดได้ดีกว่าเล็กน้อย เพราะทำให้ความชื้นเพิ่มขึ้น และการเพาะเห็ดนางรมในฤดูฝนไม่จำเป็นต้องคลุมผิว เพราะความชื้นเพียงพอ แต่ในฤดูร้อนควรคลุม เพราะความชื้นในอากาศมีน้อย วิธีที่ใส่คลุมอาจใช้ผ้าและเอี๊ยด ชี้เดี่ยว ขุยมะพร้าว หรือคิ่วร่วนผสมทราย (ต้องอบก่อนใช้)

2. การเพาะเห็ดนางรมในท่อนไม้ มีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 การทำเชื้อเห็ดบริสุทธิ์ โดยเขี่ยเส้นใยจากอาหารร่วนมาลงในอาหารที่มีส่วนผสมของซีลีเนียมเนื้ออ่อน 97 เปอร์เซ็นต์ น้ำตาลทราย 2 เปอร์เซ็นต์ และรำละเอียด 5 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งบรรจุในถุงพลาสติกทนร้อน ทำเช่นเดียวกับการเพาะเห็ดนางรมในถุงพลาสติก ประมาณ 22 วัน เส้นใยจะเจริญเต็มถุงสามารถนำไปใช้ได้
- 2.2 การบ่มเชื้อลงในท่อนไม้ ไม้ที่ใส่เพาะเห็ดนางรมเป็นไม้เนื้ออ่อนจำพวกเดียวกับที่ใส่เพาะเห็ดหูหนู เช่น ต้นทุเรียน ฝรั่ง พารา ขุน ฝรั่ง กว๊านญ แด

หางนกยูง เป็นต้น เครื่องมือที่ใช้เจาะรู วิธีการเจาะรูรวมทั้งการบรรจุเชื้อเห็ดใส่ในรูทำเช่นเดียวกันกับการเพาะเห็ดกับท่อนไม้

- 2.3 การบ่มเชื้อหรือการพักไม้หลังจากใส่เชื้อเห็ดแล้ว ปฏิบัติโดยกองไม้ไว้ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก คลุมด้วยกระสอบหรือใบไม้กั้นไม้ให้ลมโกรก ปล่อยให้บ่มประมาณ 2 สัปดาห์เช่นเดียวกับเห็ดกัญหุ
- 2.4 การทำให้เกิดดอก หลังจากพักไม้ไว้ระยะหนึ่ง ก็นำท่อนไม้เข้าไปเพาะในเรือนเพาะซึ่งบุด้วยพลาสติก มีความชื้นของอากาศสูงประมาณ 85 - 95 เปอร์เซ็นต์ และสามารถถ่ายเทอากาศ เริ่มรดน้ำ เข้า เย็น หรือทิ้งน้ำไว้ให้เป็นฝอยในอากาศด้วย เพื่อเพิ่มความชื้น เมื่อรดไปประมาณ 1 - 2 เดือนดอกเห็ดจะเริ่มออก

การเก็บผลผลิตและการดูแลรักษา

เมื่อตอนเห็ดเริ่มปรากฏให้เห็น ดอกเห็ดจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ประมาณ 2 - 3 วัน ก็สามารถเก็บดอกเห็ดได้ การเพาะกับท่อนไม้ที่เราสามารถผลอกรเก็บดอกเห็ดไปได้อีกหลายวันโดยที่ดอกเห็ดจะไม่เน่าและเหมือนกับที่เพาะในถุงพลาสติก

วิธีการเก็บดอกเห็ดที่เจริญเต็มที่ ใช้มือดึงเห็ดออกห่างกระดูกอย่าให้มีเศษเหลืออยู่ เพราะจะทำให้เน่ามีเชื้อโรคอื่นมาทำลายเชื้อเห็ดนางรมได้

การทำให้ท่อนไม้มีอายุนานและให้ผลผลิตสูง ควรปล่อยให้ดอกเห็ดติดต่อกันประมาณ 3 - 4 เดือน แล้งครดน้ำประมาณ 6 สัปดาห์เพื่อให้เชื้อเห็ดภายในมีโอกาสตั้งตัว พอดิบเวลา ก็ให้ความชื้นเช่นเดิมอีก 3 - 4 เดือน แล้วก็พักอีกครั้ง ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ จนกระทั่งไม้ผู้นี้ให้ดอกเห็ดอีกต่อไป

คุณค่าทางอาหารของเห็ดนางรม จากผลการวิเคราะห์ธาตุอาหารโดยกรมวิทยาศาสตร์ กระทรวงอุตสาหกรรม ปรากฏผลดังต่อไปนี้

มีความชื้น (Moisture)	86.1	เปอร์เซ็นต์
โปรตีน (Protein)	5.94	"

กาก (Crude fiber)	1.56	เปอร์เซ็นต์	
ไขมัน (Crude fat)	0.17	"	
เถ้า (Ash)	1.14	"	
ไทป์พลังงานความร้อน (Calorific value)	45.65	แคลอรี	ต่อ 100 กรัม
คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)	5.09	เปอร์เซ็นต์	
แคลเซียม (Calcium)	8.9	มิลลิกรัม	ต่อ 100 กรัม.
เหล็ก (Iron)	1.9	"	"
ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	170	"	"
วิตามิน บี 1	0.15	"	"
วิตามิน บี 2	0.75	"	"
วิตามิน บี	12.40	"	"
