

NHIỀU TÁC GIẢ



NẤM THỰC PHẨM KỸ THUẬT TRỒNG MÓN ĂN BÀI THUỐC

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
CÔNG TY VĂN HÓA BẢO THẮN

© ĐẶNG XUÂN XUYẾN

7/61 Nguyễn Văn Trỗi – Phương Liệt – Thanh Xuân – Hà Nội
ĐT: 04.6644232 – 0903.413075

NHIỀU TÁC GIẢ

**NẤM THỰC PHẨM
KỸ THUẬT NUÔI TRỒNG
VÀ CÁC MÓN ĂN - BÀI THUỐC**

**NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ
CÔNG TY VĂN HOÁ BẢO THẮNG**

LỜI GIỚI THIỆU

Sau khi những tập đầu tiên của tủ sách "PHỔ BIẾN KIẾN THỨC CHO NÔNG DÂN" ra mắt bạn đọc, chúng tôi nhận được rất nhiều thư của độc giả trong cả nước. Ngoài những thư góp ý, phê bình, chúng tôi còn nhận được nhiều thư thắc mắc về kỹ thuật, kinh nghiệm trong sản xuất, nông nghiệp - trong đó, thư yêu cầu hướng dẫn kỹ thuật nuôi trồng một số loại nấm thực phẩm chiếm một số lượng lớn. Quả thật, trong những năm gần đây, khi mà những vụ ngộ độc thực phẩm do ăn phải rau, quả có thuốc trừ sâu ngày càng tăng lên thì nhu cầu về rau, quả sạch cũng ngày càng nhiều. Nấm thực phẩm vì vậy cũng bắt đầu được ưa chuộng bởi đây là loại "rau" sạch cao cấp, giàu vitamin và dinh dưỡng.

Thực ra, nấm dễ trồng, dễ chăm sóc nhưng để nuôi trồng nấm thực phẩm tại nhà đạt hiệu

quả kinh tế cao lại không phải là điều đơn giản. Vì vậy, Nhà xuất bản Thanh Hoá phối hợp với Công ty Văn hoá Bảo Thắng cho ra mắt bạn đọc cuốn "NẤM THỰC PHẨM - KỸ THUẬT NUÔI TRỒNG VÀ CÁC MÓN ĂN - BÀI THUỐC". Cuốn sách trên 100 trang chia làm hai phần:

Phần I: Hỏi - đáp về kỹ thuật nuôi trồng nấm thực phẩm.

Phần II: Các món ăn - Bài thuốc từ nấm.

"NẤM THỰC PHẨM - KỸ THUẬT NUÔI TRỒNG VÀ CÁC MÓN ĂN - BÀI THUỐC" được chúng tôi biên soạn từ nhiều nguồn tài liệu trong và ngoài nước, phong phú với hy vọng mang lại cho bà con nông dân những tri thức khoa học, đúng đắn nhất về kỹ thuật nuôi trồng nấm thực phẩm. Trong quá trình biên soạn chúng tôi chắc chắn không tránh được những thiếu sót đáng tiếc. Mong bạn đọc hãy vui lòng lượng thứ và đón nhận cuốn sách nhỏ này của chúng tôi với mong muốn đời sống kinh tế của bà con nông dân ngày càng phát triển.

BAN BIÊN DỊCH - BIÊN TẬP
CÔNG TY VĂN HOÁ BẢO THẮNG

PHẦN I

HỎI ĐÁP VỀ KỸ THUẬT NUÔI TRỒNG NẤM THỰC PHẨM

Câu 1:

Hỏi:

Gần đây ở địa phương chúng tôi có phát triển phong trào trồng nấm thực phẩm như nấm rơm, mộc nhĩ... Gia đình chúng tôi hiện cũng đang muốn trồng nấm để tăng thêm thu nhập. Chúng tôi muốn biết sơ lược về sự khác biệt giữa kỹ thuật trồng nấm với kỹ thuật trồng một số loại cây thông thường khác và các điều kiện để nuôi trồng nấm?

*(Một số hộ gia đình ở
Kiến Thụy - Thái Bình)*

Trả lời:

Kỹ thuật nuôi trồng nấm có những đặc điểm rất khác biệt so với việc trồng một số loại cây khác.

Thứ nhất là trong trồng nấm, chúng ta không có khái niệm cây giống con (Ví dụ: Trồng vãi bằng cây con, trồng ổi bằng cây con...) mà giống của nấm được gọi là giống gốc, là các dạng trung gian có chứa sinh khối của loài nấm dự định nuôi trồng. Giống gốc có một số dạng sau:

1. Dạng hạt: Hạt lúa, bơ, ngô, ngũ cốc khác...

2. Dạng phế liệu: Rơm, rạ, mùn cưa gỗ, bông phế thải...

3. Dạng dung dịch: Rỉ Đường.

Thứ hai là khi cấy, giống gốc bắt buộc phải được làm sạch, không bị lẫn các vi trùng, nấm mốc khác, vì vậy, giống gốc phải được qua quá trình tiệt trùng. Đây là quá trình xử lý để loại bỏ các nguồn nhiễm bệnh tự nhiên vốn có sẵn trong dụng cụ hay nguyên liệu sẽ được dùng để nuôi trồng nấm. Có thể tiệt trùng bằng một số phương pháp như:

- Phương pháp vật lý: Đây là phương pháp dùng các tia sóng siêu âm hay nhiệt để tiệt trùng.

- Phương pháp hoá học: Phương pháp này dùng các dung dịch hoá học như Sulfat đồng (CuSO_4), thủy phân Clorua (HgCl_2), Javel (Hypoclorit Na)... để diệt trùng.

Độ ẩm cũng là yếu tố quan trọng đối với việc nuôi trồng nấm. Có ba loại độ ẩm có mối quan hệ mật thiết với sự sinh trưởng và phát triển của cây nấm là độ ẩm nguyên liệu, độ ẩm giá thể và độ ẩm không khí. Độ ẩm nguyên liệu (Compost) là lượng nước phải bổ sung và cơ chất để nấm có thể mọc được. Độ ẩm giá thể (Stromatic) trên cơ sở của độ ẩm nguyên liệu sẽ được nấm tự điều chỉnh để tăng trưởng và phát triển. Độ ẩm không khí (Relative) được biểu diễn bằng công thức:

$$\text{Độ ẩm tương đối} = \frac{\text{Độ ẩm tuyệt đối}}{\text{Độ ẩm bão hoà}} \times 100\%$$

- Độ ẩm tuyệt đối được tính bằng số lượng gram nước có trọng lượng 1m^3 trong không khí (g/m^3).

- Độ ẩm bão hoà là số lượng gram nước tối đa có trong 1m^3 không khí ở nhiệt độ nhất định.

Bảng độ ẩm bão hoà của không khí:

Nhiệt độ (0°C)	Độ bão hoà (g/m ³)
-5	3.3
0	4.8
5	6.8
10	9.44
11	10.0
12	10.6
13	11.3
14	12.0
15	12.8
16	13.6
17	14.4
18	15.3
19	16.2
20	17.2

Nhiệt độ (0°C)	Độ bão hoà (g/m ³)
21	18.2
22	19.3
23	20.5
24	21.6
25	22.9
26	24.2
27	25.6
28	27
29	28.5
30	30.1
40	48.8
50	90.2
55	116.7
60	157.3

Độ chua (pH) có ảnh hưởng rất lớn tới sự sinh trưởng và phát triển của nấm, nếu độ pH vượt ra ngoài "ngưỡng" chịu được của nấm thì nấm sẽ bị ức chế hay bị chết.

Trên đây mới là những hiểu biết cơ bản nhất về những điểm khác biệt của công nghệ trồng nấm với công nghệ trồng những loại cây khác.

Để nuôi trồng nấm có hiệu quả cần phải đáp ứng được một số điều kiện sau:

1. Trong giai đoạn chuẩn bị nguyên liệu:

- Nếu dùng rơm rạ thì phải phơi sau đó đánh rơm rạ thành từng đồng để dùng dần. Không dùng rơm rạ đã bị mốc, có màu đen và vụn nát.

- Bông phế thải là loại phế thải do các nhà máy dệt sợi thải ra sau khi đã lấy hết các sợi bông chỉ còn lại hạt bông và bông vụn. Nếu dùng loại nguyên liệu này thì bông phải sạch, không mối và phải phơi cho thật khô.

- Mùn cưa: Chỉ dùng những loại mùn cưa của gỗ mềm và không có tinh dầu. Mùn cưa cũng phải phơi cho thật khô.

- Thân cây gỗ: Chọn những loại cây gỗ mềm và có nhựa trắng như mít, sung, ngái, bồ đề, dâu da, xoan... với đường kính thân khoảng từ 5 đến 20cm. Gỗ nguyên liệu phải có độ tuổi từ 3 đến 5 năm và vẫn còn cành lá xanh tốt.

Ngoài ra cũng cần chuẩn bị các chất phụ gia để pha trộn với nguyên liệu.

2. Giai đoạn chọn giống:

Chỉ những giống nấm có các điều kiện sau mới được đưa vào sử dụng:

- Giống không bị nhiễm bệnh. Dấu hiệu cho biết giống không bị nhiễm bệnh là giống phải có màu trắng đồng đều, không có màu xanh, đen, vàng... hay các vùng loang lổ và sợi nấm phải mọc đều từ trên xuống dưới.

- Giống phải có mùi thơm dễ chịu vì giống có mùi khó chịu hay mùi chua là giống đã bị nhiễm nấm dại hay những vi khuẩn khác.

- Giống không được quá già hay quá non. Giống quá già khi quan sát thấy màu của chai giống đã chuyển thành màu vàng hay màu nâu đen. Còn giống non thì lại chưa ăn hết tới đáy chai. Tốt nhất là nên sử dụng giống đã ăn hết đáy chai được ba hay bốn ngày.

- Các chủng giống phải cho năng suất cao, có sức chống chịu với sâu bệnh và phải phù hợp với điều kiện, nhiệt độ của từng mùa vụ.

- Quá trình vận chuyển giống cũng phải hết sức nhẹ nhàng và tuyệt đối không được mở nút bông ra để xem hay ngửi. Khi vận chuyển phải xếp chai giống theo hướng nút bông quay lên phía trên.

- Số lượng giống nấm phải phù hợp với khối lượng rơm rạ trồng.

3. Chuẩn bị nhà xưởng nuôi trồng nấm:

Nhà xưởng phải đáp ứng được những yêu cầu chung là sạch sẽ, độ ẩm cao, thoáng mát và hệ thống cửa có thể điều chỉnh được độ thông thoáng khi cần thiết.

Phải làm vệ sinh sạch sẽ khu vực trồng nấm trước và sau mỗi đợt trồng. Trước khi để nguyên liệu trồng nấm vào thì có thể xông bằng cách đốt bột lưu huỳnh hay phun phoóc môn tỷ lệ 0,5%.

Có thể thiết kế nhà trồng nấm theo một trong các dạng sau:

a. Nhà kiểu chữ A (Dùng trồng nấm mỡ và nấm rơm).

Nguyên liệu:

- Cọc tre hay cây gỗ thẳng đứng có chiều dài 2,4m, đường kính 12cm.
- Thanh tre, gỗ nhỏ dài tối đa 20m.
- Thanh dài 2,4m để làm nan.

Dùng cọc tre làm nhà làm nấm dọc theo nhà bằng các thanh gỗ nhỏ và dùng các thanh dài 2,4m để đan thành nan song song với các cột trụ. Nhà trồng nấm thường có chiều dài 10 - 20m, rộng 2m, lối đi ở giữa rộng 0,4m và mỗi cặp cọc trụ cách

nhau 2m. Phủ mái nhà bằng nilon thứ sinh và phía trên cùng của mái, để tạo độ mát cho nhà, nên lợp bằng một lớp lá mía, thân cây ngô, lá chuối... phần mái giáp với mặt đất phải có rãnh thoát nước. Nên đặt nền nhà dưới tán cây hay những nơi sạch sẽ và dễ thoát nước.

b. Kiểu nhà bình thường:

Thường thì người trồng nấm có thể tận dụng những diện tích nhà hiện có, tạo thêm cửa cho thông thoáng để làm nơi trồng. Có thể xây dựng nhà mới theo những gợi ý sau:

- Mái nhà làm giống mái của nhà hình chữ A.
- Làm giá bằng tre ngâm, mỗi tầng giá cách nhau 50cm, mỗi giá có 5 tầng, tầng giá thấp nhất cách mặt đất 30cm.
- Nếu trồng nấm rơm, nấm sò và mộc nhĩ thì một tấn nguyên liệu chiếm 70cm^2 còn nấm mỡ là $30 - 35\text{m}^2$.

c. Tủ và phòng cấy giống phục vụ cho việc trồng nấm sò và mộc nhĩ trên mùn cưa.

Đây là phương pháp được dùng cho những cơ sở trồng nấm với quy mô lớn theo phương pháp công nghiệp. Phương pháp này được dùng để khử trùng nguyên liệu ở nhiệt độ $100 - 120^\circ\text{C}$.

4. Chuẩn bị một số vật tư và dụng cụ khác:

a. Khuôn gỗ (dùng để trồng nấm rơm):

Khuôn có cấu tạo là một hình thang với kích thước như sau:

- Chiều rộng đáy dưới: 0,4m
- Chiều rộng đáy trên: 0,3m
- Chiều dài đáy dưới: 1,2m
- Chiều dài đáy trên: 1,1m
- Chiều dài của khuôn: 0,4m

Hai đầu khuôn có 2 gờ.

b. Một số dụng cụ khác:

- Cào sắt 3 - 5 răng để đảo rơm.
- Dụng cụ muối nấm như: Túi nilon, can nhựa nắp rộng, chum, vại... Lưu ý là cần chọn những dụng cụ không bị axit và muối ăn mòn.
- Dụng cụ để trần nấm trước khi muối nấm như: Than củi, xoong nấu...
- Dụng cụ đo đặc: Ấm kế để đo độ ẩm không khí, nhiệt kế đo nhiệt độ, baume kế đo độ muối, dụng cụ thử độ pH.
- Dụng cụ tưới như bình ô doa, máy bơm...

c. Muối ăn và axit xitric:

Chế biến dung dịch muối bão hoà:

Khuấy muối từ từ trong nước đun sôi theo tỷ lệ 1 lít nước/0,3kg muối khô. Đến khi muối không

tan được nữa thì để muối lắng xuống, gạn phần nước trong để dùng.

Định lượng nấm - muối theo tỷ lệ sau:

Nấm tươi: 1 tấn

Muối khô: 300 kg

Dung dịch muối bão hoà: 200 lít

Axit xitric: 3 kg

d. Bể ngâm rửa:

Bể cao khoảng 60cm và phải có lỗ thoát nước ở đáy.

e. Kệ lót đóng ủ:

Kệ được đóng bằng tre hay gỗ giống như dát giường. Có thể đóng kệ thành hai tấm, mỗi tấm dài 1,5m, rộng 0,75m. Đặt kệ cách mặt đất 15 - 20cm. Khi ủ đóng thì ghép hai tấm kệ lại với nhau.

g. Cọc:

Cọc bằng tre hay gỗ đường kính 10 - 15cm, dài 2 - 2,2m. Dùng cọc để thông khí trong quá trình ủ nguyên liệu theo tỷ lệ 500kg/cọc.

h. Chuẩn bị nguồn nước tưới sạch và đầy đủ:

Ngoài ra, để trồng nấm cũng cần chuẩn bị nhân công để chăm sóc cũng như vốn đầu tư ban đầu để mua giống, nguyên liệu ban đầu...

Câu 2:

Hỏi:

Cách đây vài hôm tôi có được các cán bộ khuyến nông hướng dẫn kỹ thuật trồng nấm thực phẩm cũng như những giá trị dinh dưỡng của nấm. Tôi rất muốn biết cụ thể hơn nữa về giá trị dinh dưỡng của cây nấm?

*(Anh Nguyễn Văn Bộ
Sóc Sơn - HN)*

Trả lời:

Anh Bộ thân mến, cây nấm có hàm lượng thực vật (protein) rất cao, chỉ đứng sau thịt hay cá. Ngoài ra nấm cũng rất giàu khoáng chất, axit amin không thay thế và các vitamin A, B, C, D, E... Điểm đặc biệt là trong nấm thực phẩm không hề có bất kỳ loại chất độc nào.

Lượng đạm của mộc nhĩ là thấp nhất trong các loại nấm (4 - 9%) còn cao nhất là loại nấm trắng với tỷ lệ protein đạt 24 - 44%. Nhiều loại nấm còn có công dụng chữa bệnh, đặc biệt là nấm mèo (mộc nhĩ) có thể giải độc, chữa ly, táo bón và rong huyết.

Để nắm được cụ thể hơn nữa về giá trị dinh dưỡng của nấm thực phẩm, mời anh xem một số bảng dưới đây.

Bảng 1:

Bảng giá trị dinh dưỡng của nấm ăn so với trứng gà tính theo tỷ lệ % so với chất khô:

Tên	Độ ẩm (W)	Protein	Lipit	Hydrat Cacbon	Tro	Calo
Trứng	74	13	11	1	0	156
Nấm mỡ	89	25	8	60	8	381
Nấm hương	92	13	5	78	7	392
Nấm sò	91	30	2	58	9	346
Nấm rơm	90	21	10	59	11	369

Bảng 2:

Hàm lượng Vitamin và chất khoáng giữa trứng gà và nấm tính theo mg/100g chất khô.

Tên	Axit nicotinic	Ribofavin	Thiamin	Axit ascorbic	Iron	Canxi	Phosphorus
Trứng	0.1	0.31	0.4	0	2.5	50	210
Nấm mỡ	42.5	3.7	809	26.5	8.8	71	712
Nấm hương	54.9	4.9	7.8	0	4.5	12	171
Nấm sò	108.7	4.7	4.8	0	15.2	33	1348
Nấm rơm	91.9	3.3	1.2	20.2	17.2	71	677

Bảng 3:

Thành phần axit amin giữa nấm và trứng gà tính theo mg/100g chất khô.

Tên	Lizin	Histidin	Arginin	Theonin	Valin	Methionin	Ilioxin	Isoqueuloxin
Trứng	913	295	790	616	859	406	703	1193
Nấm mỡ	572	179	446	366	420	126	366	580
Nấm hương	174	87	348	261	261	87	218	348
Nấm sò	321	87	306	264	391	90	266	390
Nấm rơm	384	187	366	375	607	80	491	312

Câu 3:

Hỏi:

Xin cho biết những đặc điểm sinh học của cây nấm thực phẩm?

(Lê Văn Tâm - Tiền Giang)

Trả lời:

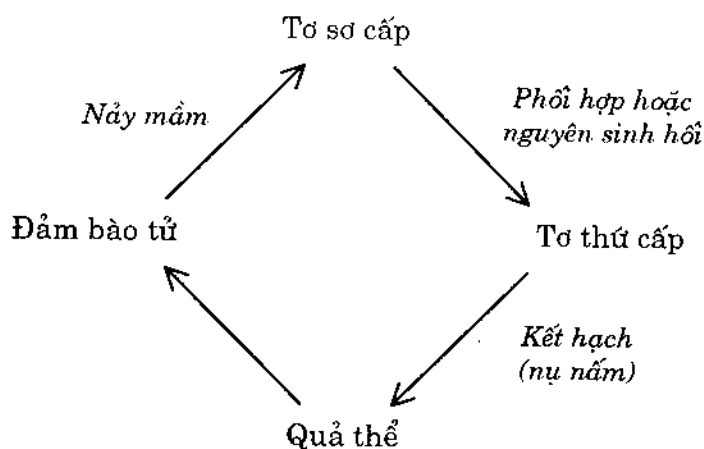
Một đặc điểm nổi bật nhất của cây nấm là khả năng sinh sản của chúng và nhờ đặc điểm này mà nấm phát triển rất nhanh và có diện phân bố

rất rộng. Bào tử nấm *Aspergillus* là một ví dụ: sau 4 ngày chúng có thể sinh được 50 triệu bào tử và số bào tử trên sẽ tăng gấp 5 lần chỉ sau 6 ngày. Còn một tai nấm rơm khi trưởng thành cũng có thể phóng thích ra hàng tỷ bào tử.

Bào tử nấm có hai dạng phổ biến là dạng vô tính và dạng hữu tính. Dạng vô tính chủ yếu có ở vi nấm và nấm mốc. Còn nấm thực phẩm thì bào tử được sinh ra dưới mũ nấm hay tay nấm và khi được gió cuốn đi xa bào tử sẽ nảy mầm cho một hệ thống sợi nấm mới.

Cơ quan sinh sản của nấm chính là tai nấm gồm mũ và cuống. Mũ thường có dạng nón hay phễu được đính với cuống ở bên cạnh hay ở giữa. Mặt dưới của mũ là các phiến mỏng xếp sát vào nhau như hình nan quạt. Các phiến này có cấu trúc đặc biệt gọi là đảm. Đảm được tạo thành từ các đầu ngọn của sợi nấm. Tế bào này phồng to và hai nhân riêng lẻ bên trong sẽ nhập lại với nhau thành một nhân. Đây chính là quá trình thụ tinh của nấm. Nhân được thụ tinh lại tiếp tục phân chia thành bốn nhân con và mỗi nhân này sẽ được khối sinh chất đẩy vào một gai nhỏ xuất hiện trên đảm để tạo ra một bào tử. Ở nấm rơm hay mỡ thì bào tử có thể chứa cùng một lúc hai nhân.

Các tế bào đảm hợp lại thành lớp trên bề mặt của phiến và được gọi là thụ tầng. Dựa vào cấu trúc của đảm, người ta phân biệt thành hai loại là: nấm đồng đảm là một tế bào đồng nhất và nấm dị đảm hoặc tiền đảm được chia làm 4 phần, mỗi phần tạo ra 1 đảm bào tử. Đảm bào tử là hữu tính và sẽ bay đi khắp nơi khi nó rụng rồi lại nảy mầm và cho một hệ sợi nấm mới. Hệ sợi nấm mới này được gọi là hệ sơ cấp vì nó chỉ có một nhân. Nấm dị đảm phải có sự phối hợp giữa hai sợi nấm sơ cấp phát sinh từ hai bào tử có đặc tính di truyền khác nhau thì mới trở thành sợi thứ cấp được. Ngược lại, nấm đồng đảm thì chỉ cần hệ sợi sơ cấp từ một bào tử nảy mầm cũng có thể tự phối hợp cho ra tơ thứ cấp được. Chính từ hệ sợi tơ này nấm phát triển thành mạng sợi rồi lan ra khắp nơi trên cơ chất để hút dinh dưỡng. Nếu bị đứt thành từng khúc thì các sợi nấm cũng có thể tự làm thành vết thương để tái lập lại hệ sợi. Khi ở nhiệt độ và độ ẩm thích hợp hệ sợi nấm sẽ bện lại tạo thành hạch nấm, hạch nấm sẽ phát triển cho quả thể trưởng thành. Sơ đồ dưới đây có thể mô tả cho một chu trình sống tiêu biểu của nấm trồng.



Nấm chủ yếu sống dị dưỡng và lấy thức ăn từ các nguồn động vật hoặc thực vật hữu cơ. Các loại nấm có hệ enzyn (men) phân giải mạnh còn có thể ăn các dạng thức ăn phức tạp gồm các chất đại phân tử như xenlulô (chất xơ), protein (đạm), chất bột, chất mỡ...

Có thể chia nấm làm ba nhóm căn cứ và cách dinh dưỡng của chúng.

1. Nhóm hoại sinh:

Đây là đặc điểm chung của hầu hết các loại nấm và nấm thực phẩm cũng thuộc nhóm này. Nhóm này thường ăn chủ yếu là xác bã của động

vật hoặc thực vật. Đây cũng là nhóm có hệ men tiêu hoá tương đối mạnh nên có thể phân giải được nhiều loại thức ăn và biến đổi những chất này thành những thành phần đơn giản hơn để có thể hấp thu được.

2. Nhóm ký sinh:

Nhóm này chủ yếu là các loài nấm gây bệnh sống bám vào cơ thể của động vật, thực vật hoặc các loài nấm khác. Nhờ đặc điểm này nên nấm ký sinh có nguồn thức ăn dồi dào từ các chất lấy ở cơ thể ký chủ và do vậy nấm ký sinh gây tổn thương hoặc làm suy yếu ký chủ. Ngoài ra, trong nhóm này còn có nhóm trung gian là những loài nấm tuy vẫn sống ký sinh nhưng lại sống trên thân cây còn tươi được gọi là loài bán ký sinh. Điển hình cho loài bán ký sinh là cây nấm mèo (mộc nhĩ).

3. Nhóm cộng sinh:

Khác với nhóm ký sinh, nhóm cộng sinh cũng lấy thức ăn từ cơ thể vật chủ nhưng không làm hại tới ký chủ mà còn giúp cho ký chủ phát triển tốt hơn.

Để sinh trưởng và phát triển, hầu hết các loài nấm đều cần tới sản phẩm cuối cùng và quá trình

phân giải của các chất có kích thước phân tử lớn (như chất xơ hoặc chất bột) là D-Glucose. D-Glucose là một dạng đường đơn và các nguồn cacbon chính trong việc tổng hợp các chất trong cơ thể nấm gồm các thành phần cấu tạo nên sợi nấm và các hợp chất có liên quan đến hoạt động sống của chúng. Đường cũng là một dạng chất đốt để cung cấp năng lượng cần thiết cho cơ thể nấm. Ngoài đường D-Glucose, một số đường khác như D-Fructose, D-Galactose và D-Mantose... đều là những nguồn đường không thể thiếu được đối với sự sinh trưởng, phát triển của nấm. Cùng với đạm (hoặc nitơ), đường sẽ tạo ra axít amin ở nấm và các axit amin này sẽ là những đơn vị căn bản để tổng hợp các chất protein. Các khoáng chất như P, K, Ca, Fe, Cu, Zn... cũng rất quan trọng vì đây chính là những thành phần quan trọng trong sự sinh trưởng và phát triển của nấm: ánh sáng giúp hình thành nụ nấm và giúp tai nấm phát triển bình thường còn nước giúp hoà tan các chất dinh dưỡng và truyền chúng qua màng tế bào sợi nấm. Đặc biệt là nếu không có nước thì sợi nấm sẽ chết vì bị khô.

Câu 4:

Hỏi:

Tổ hợp tác của chúng tôi đang chuyển đổi sang lĩnh vực trồng nấm thực phẩm. Để làm ăn đạt hiệu quả, chúng tôi rất muốn biết cách tính toán hiệu quả kinh tế trong việc trồng nấm, rất mong được các tác giả giúp đỡ ?

(Tập thể hợp tác Hà Tây)

Trả lời:

Chi phí cho một tấn rơm rạ của một số loại nấm phổ biến như sau:

*** Nấm sò:**

- Rơm rạ: 200đ/kg
- Giống nấm: 10.000đ/kg
- Công lao động: 15.000đ/công

Cụ thể cho một đợt trồng nấm là:

1.000 kg rơm x 200đ	= 200.000đ
25 kg giống nấm x 10.000đ	= 250.000đ
30 công lao động x 15.000đ	= 450.000đ
Túi PE và nút bông	= 100.000đ
Khấu hao các dụng cụ và giàn, giá:	100.000đ
Tổng cộng	1.100.000đ

Một tấn nguyên liệu cho thu trung bình 300kg nấm tươi, nên 1kg nấm tươi có giá tại chỗ là 3.700đ/kg, mà tại Hà Nội, giá nấm sò bán lẻ hiện là 7.000đ - 10.000đ/kg.

*** Nấm mỡ:**

- Rơm rạ: 200đ/kg
- Giống nấm: 12.000đ/kg
- Công lao động: 15.000đ/công

Cụ thể cho một đợt trồng nấm là:

1.000 kg rơm x 200đ	= 200.000đ
10kg giống nấm x 12.000đ	= 120.000đ
30 công lao động x 15.000đ	= 450.000đ
Một số hoá chất khác	= 140.000đ
Khấu hao các chi phí khác	= 50.000đ
Tổng cộng	960.000đ

Với năng suất 200kg nấm/1 tấn rơm rạ thì giá thành của 1kg nấm tại chỗ là 4.800đ/kg và giá bán lẻ ra thị trường là 8.000đ - 10.000đ/kg.

*** Nấm rơm:**

- Rơm rạ: 200đ/kg
- Giống nấm: 10.000đ/kg
- Công lao động: 15.000đ/công

Cụ thể cho một đợt trồng nấm là:

1.000 kg rơm x 200đ = 200.000đ

10 kg giống nấm x 10.000đ = 100.000đ

20 công lao động x 15.000đ = 300.000đ

Khấu hao dụng cụ và giàn, giá = 20.000đ

Tổng cộng 620.000đ

Trung bình một tấn nguyên liệu cho 120kg nấm tươi. Với năng suất này thì giá thành của nấm tại chỗ là 5.200đ/kg, còn giá bán lẻ thị trường là 7.000đ - 10.000đ/kg. Tuy vậy, một chu kỳ sản xuất của nấm rơm thường rất ngắn, chỉ từ 20 - 25 ngày/1 chu kỳ.

*** Nấm hương:**

- Gỗ sau sau hoặc gỗ sồi dẻ: 200.000đ/m³

- Giống nấm: 10.000đ/kg

- Công lao động: 15.000đ/công

Chi phí cho một đợt trồng nấm trên 1m³ gỗ:

1m³ gỗ x 200.000đ = 200.000đ

25kg giống x 10.000đ = 250.000đ

30 công x 15.000đ = 450.000đ

Khấu hao dụng cụ = 50.000đ

Tổng cộng 950.000đ

1m³ gỗ cho năng suất trung bình 15kg nấm và giá thành tại chỗ của nấm là 64.000đ/kg. Giá nấm hương khô bán lẻ trên thị trường từ 80.000 - 100.000đ/kg. Ngoài ra, gỗ trồng nấm còn có thể tận dụng làm củ đun.

*** Mộc nhĩ:**

+ Trồng mộc nhĩ trên túi mùn cưa:

Giá thành tính trên 1.000 túi mùn cưa, mỗi túi nặng 1.500g là 2.000đ/túi, tổng cộng mỗi đợt trồng 2.000đ x 1.000 túi - 2.000.000đ. Năng suất mộc nhĩ trồng trên mùn cưa đạt 800kg tươi và 80kg khô (Theo tỷ lệ 10kg tươi - 1kg khô). Hiện nay giá mộc nhĩ khô tại thị trường là 27.000đ - 30.000đ/kg.

+ Nếu trồng mộc nhĩ trên gỗ thì chi phí sẽ là :

- Gỗ: 150.000đ/m³
- Công lao động: 15.000đ/công
- Giống nấm: 35.000đ/m³

Chi phí cụ thể là :

$$10\text{m}^3 \text{ gỗ} \times 150.000\text{đ} = 1.500.000\text{đ}$$

$$15 \text{ công} \times 10 \text{ ngày} \times 15.000\text{đ} = 2.250.000\text{đ}$$

$$10\text{m}^3 \text{ giống nấm} \times 35.000\text{đ} = 350.000\text{đ}$$

$$\text{Các chi phí khác} = 100.000\text{đ}$$

Dụng cụ làm lán trại = 300.000đ

Tổng cộng chi phí = 4.500.000đ và tổng năng suất trung bình đạt 160kg.

Câu 6

Hỏi:

Công nghệ trồng nấm mỡ có phức tạp lắm không ? Xin hãy cho tôi biết về đặc điểm sinh học và kỹ thuật trồng nấm mỡ?

(Phạm Thị Ba - Cần Thơ)

Trả lời:

*** Đặc điểm sinh học của nấm mỡ :**

Nấm mỡ (*Agricus*) gồm hai loại là *A.bisporus* và *A.bitorquis*, cả hai loại này đều có màu nâu hoặc màu trắng. Quả thể của nấm mỡ gồm có phần mũ và phần gôi, khi phát triển đến giai đoạn màng bao bị rách thì bào tử sẽ phát tán ra từ phiến nấm nở xoe to. Hệ sợi phát triển tốt nhất ở nhiệt độ 24 - 25°C còn ở giai đoạn hình thành cây nấm thì nhiệt độ sẽ là 16 - 18°C. Ngoài ra để sinh trưởng và phát triển tốt, nấm mỡ còn cần một số điều kiện sau:

- Độ ẩm của môi trường nuôi nấm: 65 - 70%
- Độ ẩm của không khí: ≥ 80%
- Độ pH: 7 - 8

- Độ ẩm thoáng:	Vừa phải
- Ánh sáng:	Không cần thiết
- Hàm lượng thức ăn gồm:	
Đạm (N):	2,2 - 2,5%
Phốt pho (P):	1,2 - 1,5%
Canxi (Ca):	2,5 - 3,0%
Tỷ lệ C/N:	14 - 16/1
Lượng amoniac (NH_4):	< 0,1%
Độ ẩm (W):	65 - 70%

*** Kỹ thuật trồng nấm mỡ:**

1. Giai đoạn này nên thực hiện trong khoảng từ 15/10 đến 15/11 dương lịch hàng năm.

Trước khi ủ phải làm ướm rơm rạ bằng nước vôi theo tỷ lệ 20kg vôi đã tôi trên 1 tấn nguyên liệu. Có thể làm ướm rạ theo những cách sau:

- Gạn lấy nước vôi trong rồi đổ vào bể, ấn cho rơm rạ chìm ngập trong nước và ngâm 15 - 30 phút sau đó vớt rơm rạ ra ủ thành đống.

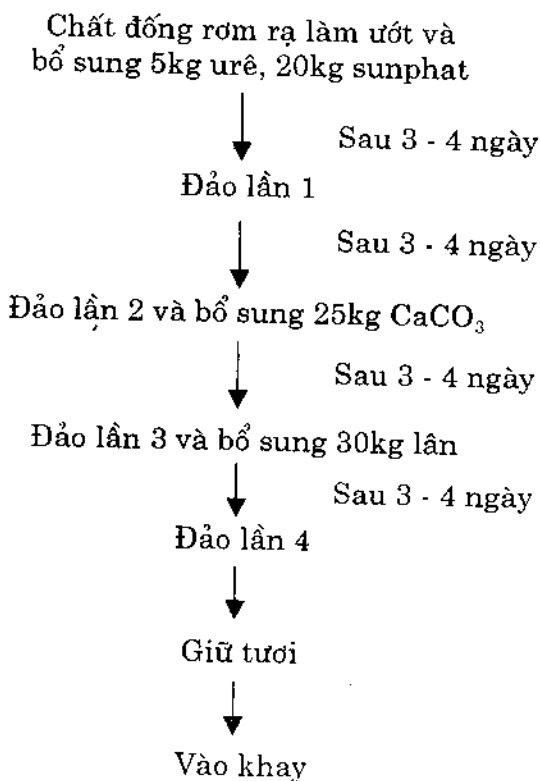
Dìm rơm rạ xuống ao, hồ, ruộng... cho ngập rồi vớt hết rơm lên bờ. Trải rơm mỏng, dùng ô doa tưới một lớp nước vôi cho một lớp rơm rạ dày 20 - 30cm có thể xếp rơm thành nhiều lớp.

- Trải hết rơm rạ ra sân bãi để phun nước trực tiếp vào rơm trong nhiều giờ cho đến khi rơm có

màu nâu sẫm là được. Dùng nước vôi tưới lên rơm một lượt cuối cùng trước khi ủ rơm thành đống.

- Có thể lợi dụng lúc trời mưa phơi rơm rạ ra sân và tưới nước vôi, ủ đống như cách trên.

Kỹ thuật ủ đống được tóm tắt theo sơ đồ sau:



Ngoài ra trong quá trình ủ rơm rạ cần lưu ý mấy điểm sau:

- Nếu trời quá nóng, quá lạnh hoặc gió mạnh thì phải che đậy kỹ phía ngoài đồng ủ để giữ nhiệt độ cho đồng ủ phía bên trong.

- Nếu ủ rơm rạ ở ngoài trời thì nên tạo mái của đồng ủ hình mu rùa để nước mưa dễ thoát hoặc phải che đậy kỹ phía đỉnh đồng để nước mưa không thấm được sâu vào trong ruột đồng.

- Đáy của đồng ủ phải thoát nước được dễ dàng.

- Sau khi ủ được 4 - 7 ngày phải duy trì nhiệt độ của đồng ủ ở mức 75 - 80°C.

Có thể chế biến compots tổng hợp theo hai công thức sau:

+ Công thức 1:

- Rơm rạ khô: 1.000kg
- Đạm sunphat: 20kg
- Đạm urê: 5kg
- Bột nhẹ (CaCO_3): 25kg
- Super lân: 30kg

+ Công thức 2:

- Rơm rạ khô: 1.000kg
- Đạm urê: 5kg

- Phân gà: 150kg
- Bột nhẹ (CaCO_3): 25kg

Qua thời gian ủ đông, có thể coi là compost đạt tiêu chuẩn nếu đạt được những chỉ tiêu chủ yếu sau: độ ẩm 68 - 70%; pH = 7 - 7,5; rơm không có mùi amoniac mà có mùi thơm dễ chịu; rơm rạ có màu nâu sẫm.

2. Giai đoạn vào luống:

Dùng rơm rạ đã ủ vò rối hoặc cuộn lại thành từng bó có chiều cao 18 - 20cm, bề mặt bằng phẳng. Không nên cuộn rơm rạ chặt quá hoặc lỏng quá. Diện tích để ủ một tấn rơm rạ khô thành luống là 30 - 35m². Sau khi vào luống được 7 - 8 ngày, nếu nhiệt độ trong luống đạt 28°C thì tiếp tục chuyển sang giai đoạn cấy giống.

3. Giai đoạn cấy giống:

- Giống mang về được đựng trong các chai có nút kín nên khi lấy giống ra phải dùng que sắt cong cời thật khẽ để giống nấm không bị tổn thương. Trước khi đem cấy giống cần kiểm tra kỹ chất lượng của giống xem giống có bị nhiễm bệnh hay không.

- Dùng tay hoặc cào nhỏ giữ nhẹ để hạt giống rơi xuống rơm rạ, chú ý sao cho hạt giống lọt xuống

rơm rạ sâu 3 - 5cm. Tỷ lệ hạt giống gieo cho 1m² là 300 - 350g hạt.

- Sau khi gieo hạt lại phủ phẳng mặt rơm rạ như ban đầu rồi dùng giấy báo, giấy bản... phủ kín bề mặt luống. Tưới nước hàng ngày trên mặt lớp giấy phủ.

- Sau 15 ngày bắt đầu phủ đất lên luống.

4. Giai đoạn phủ đất:

- Đập nhỏ đất rồi dùng sào thưa lác nhẹ cho các hạt to như hạt ngô rơi xuống và loại bỏ các hạt đất nhỏ dạng tấm, bụi.

- Phủ đất lên bề mặt luống, lớp đất có chiều cao 2 - 2,5cm với lượng đất khoảng 20 - 25kg/m². Sau khi phủ đất và tưới nước được 3 - 5 ngày thì giảm dần lượng nước nhưng vẫn duy trì độ ẩm liên tục cho đến khi thấy nấm lên là được.

- Tiêu chuẩn của đất phủ: đất phải thuộc dạng có kết cấu viên và giàu chất dinh dưỡng, chất hữu cơ với độ pH = 7, kích thước từ 0,3 - 1cm. Tốt nhất là dùng đất canh tác ở ruộng lúa hoặc hoa màu.

5. Chăm sóc nấm:

Khi nấm bắt đầu lên cần điều chỉnh lượng nước tưới hàng ngày cho phù hợp với mật độ và độ

lớn của cây nấm. Nếu nấm ra nhiều với mật độ lớn thì lượng nước tưới cũng phải tăng lên và ngược lại. Đồng thời, cần căn cứ vào nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ gió để điều chỉnh lượng nước tưới và hệ thống của ra vào. Không nên tưới nước tập trung vào một chỗ vì như vậy nước sẽ thấm sâu xuống lớp giá thể.

- Kỹ thuật thông thoáng khu nuôi trồng nấm:

+ Trong giai đoạn nuôi sợi nấm:

Trong giai đoạn này chỉ cần mở cửa ngày hai lần, mỗi lần 15 - 30 phút vì sợi không cần nhiều ôxi tự nhiên.

+ Trong giai đoạn nấm lên:

Lúc này nấm sử dụng nhiều ôxi và thải ra nhiều cacbonic nên phải mở cửa nhiều lần trong ngày để không khí được lưu thông.

+ Khi nhiệt độ không khí cao hơn nhiệt độ của phòng nuôi thì cần đóng cửa để nhiệt độ trong phòng cao bằng nhiệt độ không khí và ngược lại.

Tuy nhiên bà con cần lưu ý:

+ Nếu nhiệt độ trong phòng cao kèm theo thông thoáng kém thì nấm vẫn phát triển nhanh nhưng mũ nấm sẽ bị nhỏ, cuống nấm dài, nhỏ.

+ Nếu nấm không lên khỏi mặt đất, cuống nấm ngắn, mũ nấm sẽ lớn hơn bình thường

nhưng cây nấm mọc lác đác và gốc nấm sẽ phình to như củ.

+ Khi độ ẩm của không khí bão hoà kéo dài liên tục trong nhiều ngày thì bên trong quả nấm sẽ bị vi sinh vật và sâu bệnh xâm hại làm thành những vết đen lấm tấm.

+ Nấm sẽ có dạng cuống to mũ nhỏ nếu lượng ôxi không đủ.

+ Khi gió lùa nhiều dẫn tới sự trao đổi không khí trở nên quá mạnh thì toàn thân nấm sẽ có màu vàng và trên mũ nấm có vảy.

- Phòng trừ sâu bệnh hại cho nấm:

+ Chuột:

Chuột ăn hạt giống và đào bới làm xáo trộn luống nấm. Nên đánh thuốc diệt chuột thường xuyên để phòng trừ, đặc biệt là trong giai đoạn cấy giống.

+ Ruồi giấm:

Ruồi giấm được sinh sản trong môi trường có độ ẩm không khí cao và phòng thiếu thông thoáng. Vì vậy cần phải loại bỏ những hiện tượng này để tiêu diệt ruồi giấm.

+ Vi rút và các loại vi khuẩn:

Các loại vi khuẩn và vi rút xuất hiện do nguyên liệu ủ còn có nhiều mầm bệnh hoặc môi

trường nguyên liệu không sạch sẽ. Khi nấm bị vi khuẩn và vi rút xâm nhập thì dùng 250ml chlorine 5% hoà với 100ml nước để phun lên luống nấm.

+ Nấm dại:

Các loài nấm dại có thể mọc trên cùng một luống với nấm trồng và hút hết chất dinh dưỡng của nấm.

Để nấm dại không phát triển được cần phải điều chỉnh độ ẩm thích hợp và chú ý nhặt bỏ sạch nấm dại.

+ Mốc nâu và mốc xanh:

Nguyên nhân của bệnh là do nhiệt độ không khí quá cao hoặc do không nhặt sạch gốc, rễ và nấm nhỏ chết hoặc bần. Để diệt trừ mốc cần phun phormalin 5% vào nơi bị nhiễm mốc.

+ Quả thể nấm dị dạng:

Biểu hiện của bệnh là quả thể của nấm được hình thành không đầy đủ,

Để phòng chống bệnh này nên loại trừ một số nguyên nhân gây bệnh sau: Giống nấm bị thoái hoá hoặc các yếu tố môi trường như không khí, độ ẩm, nhiệt độ... thay đổi đột ngột.

Tuy nhiên, cách hữu hiệu nhất để phòng trừ các bệnh trên là cần làm đất phủ cho sạch bằng

cách tấy trùng đất với phomadehyd theo tỷ lệ 1lít/1m³ đất. Sau khi tưới dung dịch phải trùm nilon kín đất trong hai ngày rồi mở nilon và đảo đều đất.

6. Thu hoạch nấm:

- Nếu nấm mọc thành cụm thì không nên hái tĩa mà phải hái cả cụm nấm một lúc.

- Nếu hái nấm ở trước giai đoạn rách màng bao thì phải lấy hết cả phần cuống và phần gốc của nấm lên.

- Sau mỗi lần thu hoạch nấm phải nhặt bỏ các rễ già, nấm chết và bổ sung đất phủ cho những nơi bị thiếu.

- Một chu kỳ nuôi trồng nấm kéo dài từ 2,5 đến 3 tháng.

Câu 6:

Hỏi:

Ở Thái Bình hiện nay giá thành của nấm sò khá cao vì đây là loại "rau" được nhiều người ưa chuộng. Gia đình chúng tôi hiện đang trồng nấm mỡ, chúng tôi rất mong các tác giả hướng dẫn thêm kỹ

**thuật trồng nấm sò đạt hiệu quả cao để
tăng thêm thu nhập?**

(Nguyễn Bá Dũng - Thái Bình)

Trả lời:

Kỹ thuật trồng nấm sò có thể được tóm tắt như sau:

1. Giai đoạn xử lý nguyên liệu:

Nguyên liệu trồng nấm sò là rơm rạ, bông phế thải và mùn cưa. Những nguyên liệu này được xử lý theo hai cách sau:

*** Cách 1:**

Phương pháp này đòi hỏi phải ủ nguyên liệu thành đống bằng một khối lượng nguyên liệu đủ để tăng nhiệt độ trong đống lên tới 60 - 70°C trong thời gian 6 - 7 ngày. Để đạt được những điều kiện này, một đống ủ cần ít nhất là 300kg nguyên liệu khô.

Cách ủ các nguyên liệu theo phương pháp này cụ thể như sau:

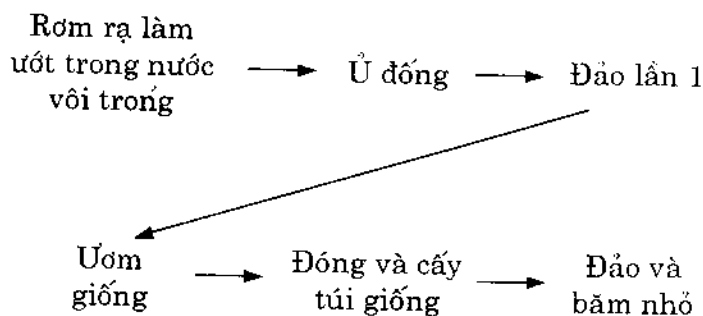
Làm ướt rạ luống như trong kỹ thuật trồng nấm mỡ. Sau khi làm ướt phải ủ rơm 2 - 3 ngày bắt đầu từ khi đảo phải chỉnh độ ẩm cho phù hợp và dùng nilon hoặc bao dứa quay quanh đống ủ

nhưng không che kín đỉnh đống. Sau khi ủ 6 - 7 ngày bắt đầu kiểm tra rơm rạ. Rơm rạ đạt yêu cầu nếu đáp ứng được những điều kiện sau:

- Độ ẩm của rơm đạt 65% (khi vắt rơm thật chặt nước cũng không chỉ ướt vân tay là được). Nếu rơm quá khô phải bổ sung nước, rơm quá ướt thì phơi thêm rồi ủ lại thêm 1 - 2 ngày nữa mới đem trồng được.

- Rơm phải có màu vàng sáng, có mùi thơm dễ chịu và sợi rơm mềm.

Quy trình ủ rơm rạ này được biểu diễn bằng sơ đồ:



+ Đối với nguyên liệu là bông phế thải:

Phun nước vôi theo tỷ lệ giống nước cuối dùng ủ rơm rạ ở phần trồng nấm mỡ. Ngâm bông trong

nước sôi trong thời gian ngắn rồi vắt nhẹ và ủ thành từng đồng rồi che đồng bằng bao tải dứa hoặc nilon để trong 12 - 24 giờ. Sau khi ủ xong cần làm cho bông thật tươi rồi mới đem đi trồng nấm.

+ Đối với nguyên liệu là mùn cưa:

Dùng nước sôi tưới cho ướt mùn cưa. Trộn mùn cưa đã thấm nước với 0,5% đạm urê và 1% đường trắng. Ủ mùn cưa đã trộn ở trong 40 - 50 ngày với khối lượng của đồng tối thiểu là 500kg. Trong thời gian ủ đảo mùn cưa 3 - 4 lần.

** Cách 2:*

Các nguyên liệu đều được khử trùng từ 90 - 180 phút trong hơi nước ở nhiệt độ 100 - 125°C. Phương pháp này hơi khó làm và đòi hỏi có nhiều máy móc chuyên dụng nhưng lại đảm bảo gần như tuyệt đối về sự hạn chế tỷ lệ nhiễm bệnh và năng suất cao. Phương pháp này được tiến hành cụ thể theo quy trình sau:

+ Rơm rạ chặt khúc 10 - 15cm và ngâm trong nước sôi 15 - 20 phút sau đó để 1 - 2 ngày cho rơm rạ ráo nước.

+ Bông làm ẩm giống như trong cách 1.

+ Mùn cưa làm ướt và ủ 4 - 6 ngày.

Sau khi đã chuẩn bị xong trộn thêm vào nguyên liệu 5 - 10% cám ngô hoặc cám gạo và cho

nguyên liệu vào các túi nilon chịu nhiệt kích thước rộng 20cm, dài 40cm sao cho mỗi túi nặng 1,5 - 2kg nguyên liệu. Dùng ống nhựa và bông thấm nước bịt miệng túi và đưa vào thanh trùng nguyên liệu.

- Lần 1 tẩy trùng trong nồi áp suất 90 phút ở nhiệt độ 121 - 125°C.

- Lần 2 hấp cách thủy trong thùng phuy 180 phút ở nhiệt độ 95 - 100°C.

Sau khi khử trùng để nguội nguyên liệu rồi cất giữ nguyên liệu trong phòng vô trùng.

2. Giai đoạn cấy giống:

Giống sau khi khử trùng cho vào túi nilon theo tỷ lệ 25 - 30kg giống/1 tấn nguyên liệu. Cho vào túi một lớp nguyên liệu dày 5 - 7cm rồi rắc lên trên một lớp giống chung quanh thành túi, làm như vậy cho đủ ba lớp, lớp giống trên cùng phủ kín bề mặt nguyên liệu là được. Dùng bông hoặc nút nhựa nút miệng túi. Túi giống đạt tiêu chuẩn là túi có trọng lượng 2 - 2,5kg/túi (nếu giống là rơm rạ), hoặc 1,2 - 1,5kg/túi (nếu giống là bông hoặc mùn cưa) và có độ nén vừa phải. Sau khi cho giống vào túi thì chuyển túi vào phòng ươm, đặt túi giống theo hướng nút bông quay lên phía trên.

3. Giai đoạn ươm và rạch bịch giống:

Đặt các túi ươm với khoảng cách 5 - 10cm/túi và ươm trong 25 - 30 ngày. Các túi chưa được nấm phát triển hết là những túi bị nhiễm bệnh hoặc nguyên liệu không phát triển được nên phải vớt ra xa những bịch khác để tránh lây lan. Những túi có màu xanh hoặc đen cũng nên vớt bỏ vì những túi này đã bị nhiễm nấm mốc.

Sau khi cấy giống được 25 - 30 ngày thì bắt đầu dùng dao nhọn rạch xung quang túi nấm 4 - 6 đường, mỗi đường dài 3 - 4cm. Sau khi rạch túi gỡ nút bông ra phơi sấy khô rồi thanh trùng túi nấm 90 phút trong nhiệt độ 121 - 125°C. Cuối cùng đặt các túi nấm cách nhau 15 - 20cm theo chiều úp miệng túi xuống phía dưới để nấm phát triển.

4. Chăm sóc nấm:

Khi nấm bắt đầu lên (sau khi rạch 4 - 6 ngày) bắt đầu tưới nước. Lượng nước tưới căn cứ vào lượng nấm nhiều hoặc ít, to hoặc nhỏ và độ ẩm không khí để thay đổi cho phù hợp. Cần tưới nước sao cho lúc nào cũng phải có một lượng nước đọng trên mũ nấm. Để đạt được yêu cầu này nên tưới một lượng nước ít nhưng kéo dài thời gian tưới và tưới theo dạng phun sương mù. Tốt nhất

nên tưới 4 - 6 lần nước/ngày. Ngừng tưới nước sau khi thu hoạch hết một đợt nấm và cho ra tiếp các đợt khác.

- Nấm sò cũng có các loại sâu bệnh giống như nấm mỡ và cách phòng trừ các loại sâu bệnh này cũng giống như với nấm mỡ. Ngoài ra nấm sò còn thường bị các loại côn trùng phá hoại. Dùng nước Javen hoặc thuốc phun để diệt những loại côn trùng.

5. Thu hoạch nấm:

Khi nấm chưa phát tán bào tử (bà con ta thường gọi là "làn khói trắng") là thời điểm thu hoạch nấm. Khi hái nấm không được hái đơn lẻ mà phải hái cả cụm, hái sạch phần gốc trên bịch nấm.

Câu 7:

Hỏi:

Gần đây tôi có nghe nói nấm rơm không phải chỉ được trồng từ rơm, gia đình chúng tôi có sẵn nguồn rơm nay muốn trồng nấm làm rau ăn thì phải làm như thế nào, mong các tác giả vui lòng hướng dẫn?

Bùi Tường Chúc - Từ Liêm, Hà Nội)

Trả lời

Bác Chúc thân mến, thực ra cây nấm rơm có tên khoa học là *Volvariella Volvacea* và không phải chỉ hoàn toàn được trồng bằng rơm mà tất cả các chất thải công nghiệp giàu xenlulô đều có thể là nguyên liệu trồng nấm. Nhưng rơm rạ là nguồn nguyên liệu sẵn có dồi dào lại cho năng suất cao khi trồng nấm nên người ta thường trồng nấm *Volvariella Volvacea* bằng rơm và gọi chúng là nấm rơm.

Nếu nhà bác đã có sẵn nguồn rơm thì công nghệ nuôi trồng nấm rơm được tiến hành như sau:

1. Giai đoạn cấy giống:

Trải một lớp rơm đã ủ dày 10 - 12cm vào khuôn dày 4 - 4cm. Làm theo quy trình này thêm hai lớp nữa, riêng lớp rơm trên cùng phải phủ kín nấm trên bề mặt rơm. Sau khi cấy xong dùng tay ấn chặt rơm và phủ trên mặt rơm một lớp nilon giữ cho nhiệt độ luôn ở 38°C. Cuối cùng nhấc khuôn ra đem đi trồng tiếp tục mô khác. Ở giai đoạn này có mấy điểm cần lưu ý:

- Mỗi mô nấm cần 200 - 250g giống.

- Nếu nhiệt độ của mô > 40°C thì phải mở lớp nilon để giữ nhiệt độ ở mức 38°C.

- Các mô nấm phải đặt cách nhau 30 - 40cm.

- Không nên nén mô trồng nấm quá chặt mà chỉ nén sao cho một tấn rơm rạ được 75 - 80 mô là vừa.

2. Chăm sóc nấm:

Nấm rơm có thể được trồng ở trong nhà hoặc ở ngoài trời và việc chăm sóc nấm ở những địa điểm nuôi trồng khác cũng khác nhau.

* Quy trình chăm sóc đối với nấm được trồng trong nhà.

Khác với những loại nấm khác, nấm rơm không cần tưới ngay sau khi trồng mà chỉ phun nước nếu sau 3 - 4 ngày mà bề mặt rơm rạ vẫn bị khô. Nếu tưới nước cho nấm cũng không nên tưới mạnh làm tổn thương đến sợi nấm. Sau 12 ngày nấm lớn rất nhanh, lúc này cần giữ nhiệt độ mô đạt 32 - 34°C và tưới nhiều nước cho nấm (khoảng 2 - 3 lần/ngày, mỗi lần 0,2 lít nước/mô).

* Quy trình chăm sóc đối với nấm trồng ngoài trời.

Do đặc điểm này nên ngoài việc che phủ nilon lên mô nấm còn phải phủ trên bề mặt mô nấm một lớp rơm rạ (dày 4 - 5cm) để ánh nắng không trực tiếp chiếu được vào nấm. Để bảo vệ được mô nấm phải thường xuyên tưới vào rơm, tuyệt đối không để cho lớp này bị mất nước. Giữ mô nấm luôn ở nhiệt độ 38 - 40°C. Tưới nước cho nấm giống như quy trình chăm sóc nấm ở trong nhà.

Sau khi thu hoạch ngừng tưới nước 3 - 4 ngày rồi mới tiếp tục tưới nước để thu hoạch tiếp các lần sau.

Diệt trừ sâu bệnh, nấm hại cho nấm rơm bằng các phương pháp giống như ở nấm sò hoặc nấm mỡ.

Câu 8:

Hỏi:

Vụ mộc nhĩ năm ngoái gia đình tôi có trồng thử vài cây mộc nhĩ nhưng kết quả không được như ý vì tôi chưa nắm rõ kỹ thuật trồng mà chỉ nghe mọi người truyền lại kinh nghiệm. Nay gia đình tôi quyết định đầu tư vốn để sản xuất mộc nhĩ trên quy mô lớn. Để đạt được thành công như mong muốn xin Ban biên tập hướng dẫn cụ thể kỹ thuật trồng mộc nhĩ?

(Yzác Azun - Krong Ana - Đắk Lắk)

Trả lời:

Để trồng mộc nhĩ đạt hiệu quả cao trước hết bạn phải nắm được những đặc điểm sinh học của

cây mọc nhĩ. Đặc điểm này được chúng tôi tóm tắt như sau:

- Cánh của mọc nhĩ thực ra là một khối keo và tùy vào mức độ ngấm nước chúng sẽ trương lên hoặc ở dạng khô.

- Mọc nhĩ sinh trưởng và phát triển tốt trên những nguyên liệu giàu xenlulo licuhin nhờ hệ men xenluloza rất khỏe của chúng. Vì vậy có thể trồng mọc nhĩ trên rất nhiều nguyên liệu như vỏ dừa, lõi ngô, rơm rạ, thân cây...

- Mọc nhĩ sinh trưởng và phát triển tốt ở môi trường có những điều kiện sau:

- + Nhiệt độ từ 28 - 32°C: Mọc nhĩ cho năng suất thấp khi nhiệt độ trên 35 °C hoặc dưới 15 °C. Khi nhiệt độ trên 32 °C thì mọc nhĩ vẫn phát triển nhưng cánh nhỏ, mép xoắn và mọc thưa, còn khi nhiệt độ trên 28 °C thì mọc nhĩ lông dài và cây rất nhỏ.

- + Độ ẩm của nguyên liệu trồng mọc nhĩ là 60 - 65% còn độ ẩm không khí của nơi nuôi trồng mọc nhĩ là 90 - 95%.

- Không khí của nơi trồng mọc nhĩ phải luôn thông thoáng, đặc biệt là trong giai đoạn đầu phát triển của mọc nhĩ.

+ Trong mỗi thời kỳ phát triển của mộc nhĩ người trồng cũng phải thay đổi ánh sáng cho phù hợp. Thời kỳ mộc nhĩ ủ sợi thì mộc nhĩ không cần ánh sáng vì bóng tối sẽ giúp màng phát triển tốt hơn. Khi cây mộc nhĩ bắt đầu mọc thì hãy nâng dần độ chiếu sáng để giúp quá trình tạo cây của mộc nhĩ được diễn ra tốt hơn. Độ sáng cũng phải được duy trì trong suốt thời gian mộc nhĩ ra cây.

+ Độ pH thích hợp với mộc nhĩ là 4 đến 12. Độ pH tăng dần lên theo quá trình phát triển của mộc nhĩ. Kỹ thuật trồng mộc nhĩ gồm mấy giai đoạn sau:

1. Giai đoạn xử lý nguyên liệu:

Có thể trồng mộc nhĩ bằng mùn cưa hoặc trên các loại thân cây có tinh dầu, các loại cây độc.

Nếu trồng bằng mùn cưa thì phải chọn loại mùn cưa tốt, không bị mối. Trước khi đem mùn cưa ra trồng phải phun nước để độ ẩm của mùn cưa tăng lên 60 - 70%. Sau đó trộn thêm đạm urê hoặc đạm sunphat amon 0,5 - 1% và đường saccarô 0,5%. Ủ mùn cưa thành đống (mỗi đống ít nhất 500kg) trong 30 - 49 ngày, cứ 10 ngày lại đảo đống một lần. Sau mỗi lần đảo cho mùn cưa

Nhiệt độ thích hợp của giai đoạn ươm giống là 28 đến 32°C. Giai đoạn ươm giống này kéo dài 20 đến 25 ngày cho đến khi túi mùn cửa nhìn như có các sợi bông trắng bao phủ là được. Sau đó dùng dao sắc rạch 4 - 5 đường (mỗi đường dài 3 - 4cm) quanh túi để mọc nhĩ ra.

Để chuẩn bị gieo giống phải dùng búa chuyên dùng để đục lỗ trên thân gỗ, mỗi lỗ sâu 1,5 - 2cm và cách nhau 15 - 20cm, các lỗ cách mép gỗ từ 5 - 7cm. Lưu ý là những phoi gỗ bị đục ra vẫn phải giữ lại để dùng sau này. Nhúng hai đầu miếng gỗ chỗ bị xây sát vào nước vôi đặc để phòng trừ bệnh.

Tra một lượng giống khoảng bằng 2/3 hạt ngô vào sâu khoảng 2/3 hốc. Hoà xi măng sền sệt, dùng phoi gỗ đập lên hốc vừa cấy giống rồi phết nước xi măng lên trên để tránh lây lan sâu bệnh từ bên ngoài vào. Xếp cây gỗ vào nhà ươm nhưng phải để cách nền 15 - 20cm và xếp chồng lên nhau cao độ 1,5m, cuối cùng dùng tài hoặc chiếu cũ phủ lên đóng ủ. Hàng ngày phải tưới nước cho lớp che phủ đủ độ ẩm nhưng không nên tưới nước quá nhiều vì nước ngấm vào thân gỗ có thể làm giống chết. Sau khi ủ 15 - 20 ngày thì bắt đầu đảo đóng ủ. Cửa ngang qua một lỗ của một cây trong đóng ủ để kiểm tra xem nếu sợi nấm có

màu đen là giống chết, sợi nấm đã ăn sâu vào thân gỗ là được. Sau khi loại bỏ những cây giống đã chết và tiếp tục ủ những cây còn tốt khoảng 19 - 20 ngày nữa.

3. Chăm sóc mộc nhĩ:

Để việc chăm sóc cho mộc nhĩ được thuận lợi nên chuyển các túi giống sang nơi khác.

Tưới nước cho mộc nhĩ ngày 2 - 3 lần nhưng không được mở miệng túi mà chỉ phun nước sang bên cạnh của túi. Trời nắng nóng thì tưới nước nhiều hơn so với bình thường. Với mộc nhĩ trồng bằng cây thì việc tưới nước cũng được tiến hành bình thường. Khi mộc nhĩ đến thời kỳ thu hoạch vẫn phải tưới nước đều đặn cho mộc nhĩ và cứ sau 15 - 20 ngày lại đảo gỗ một lần để bảo đảm độ ẩm cho cả đồng gỗ.

Thường xuyên điều chỉnh ánh sáng và làm vệ sinh cho khu vực trồng mộc nhĩ để phòng tránh sâu bệnh.

Sau đây là một số hiện tượng thường gặp trong quá trình trồng mộc nhĩ và biện pháp khắc phục.

- Nấm chỉ xuất hiện ở xung quanh khu vực cấy giống. Đây là hiện tượng sợi nấm không ăn sâu

vào toàn bộ thân gỗ mà chỉ mọc quanh miệng lỗ. Nếu thấy mọc nhĩ có hiện tượng này cần kiểm tra một số điều kiện sinh sống của nấm như độ ẩm của gỗ, chất lượng của giống nấm...

- Nấm cho năng suất thấp:

Để tránh hiện tượng này cần phòng tránh những nguyên nhân gây giảm năng suất mọc nhĩ như:

+ Sợi nấm phát triển kém.

+ Giống nấm khi đang phát triển bị vi sinh phá hoại.

+ Điều kiện vệ sinh khi tra giống cây vào lỗ không được đảm bảo.

+ Thân gỗ bị sâu bệnh xâm nhập vào thân gỗ do nguồn nước tưới bị nhiễm bẩn.

- Trên cây gỗ xuất hiện một số loại nấm mốc ban đầu có màu trắng, sau đó chuyển sang màu vàng có mùi hôi thối. Nguyên nhân của hiện tượng này là do nơi nuôi trồng ẩm thấp lại bẩn thỉu, chế độ vệ sinh không chu đáo. Cần rửa nền nhà bằng nước vôi đặc, loại bỏ hết nước đọng trên nền nhà để diệt trừ nấm.

- Lớp vỏ của thân gỗ bị bong ra.

Để tránh hiện tượng này, khi vận chuyển hoặc chặt gỗ phải thật nhẹ nhàng và không nên tưới nước quá nhiều.

- Mọc nhĩ phát triển không đều là do tưới nước không đều. Vì vậy nên điều chỉnh lại lượng nước tưới cho phù hợp.

- Mọc nhĩ bị kiến, ve, mối... thì phun thuốc diệt côn trùng. Hiện nay có một số loại thuốc phổ biến như Heptachlore, Malathion, Sevin... Lưu ý là phải để gỗ nghỉ 15 ngày sau khi phun thuốc.

- Cây mọc nhĩ bị thối rửa hàng loạt. Bệnh này thường do bị côn trùng hoặc nấm hại và vi khuẩn gây nên. Để phòng trừ bệnh chỉ cần đem khúc gỗ ra cọ rửa cho thật sạch rồi ngừng tưới nước 7 - 10 ngày là được.

Câu 9:

Hỏi:

Gia đình tôi hiện đang trồng nấm mỡ, nấm sò và mọc nhĩ nên cũng có ít nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực nuôi trồng và chăm sóc nấm thực phẩm. Gần đây tôi mới được biết thêm về cây nấm hương - một loại nấm thực phẩm có giá trị kinh tế cao. Chúng tôi rất muốn biết kỹ thuật trồng nấm hương để có thể tiến hành nuôi trồng nấm tại gia đình?

*(Hoàng Văn Thái - Nông trường
Cao Phong - Hoà Bình)*

Trả lời:

Nấm hương có thể sinh trưởng được trên cả mùn cưa và thân gỗ.

1. Kỹ thuật trồng nấm hương trên mùn cưa.

* Giai đoạn xử lý nguyên liệu:

Chọn các loại mùn cưa sạch, không có tinh dầu. Làm mùn cưa ẩm bằng độ thuỷ phân 70% rồi trộn thêm 1% đạm urê, 1% đường kính ủ rơm thành đống, mỗi đống ít nhất là 300kg trong 20 - 25 ngày. Trong thời gian ủ đống phải đảo đống 2 lần, mỗi lần cách nhau 7 - 8 ngày. Sau khi ủ cho thêm vào mùn cưa 5% cám gạo hoặc ngô, 1% CaCO_3 rồi đống mùn cưa vào các túi nilon chịu nhiệt sao cho mỗi túi đạt 1,5kg mùn cưa. Các túi này cao 40cm và rộng 25cm. Nút túi bằng thao tác giống với các loại nấm khác. Cuối cùng đưa túi mùn cưa vào tẩy trùng theo một trong hai cách:

Cách 1: Hấp cách thuỷ khoảng 3 đến 4 giờ trong nhiệt độ 100°C .

Cách 2: Hấp trong nồi áp suất nhiệt độ 121°C trong 90 phút. Sau khi hấp xong đưa túi mùn ra để trong phòng sạch sẽ, thoáng mát để chuẩn bị cấy giống nấm.

* Giai đoạn vào túi mùn theo tỷ lệ 400g/túi, khoảng 20 – 29 túi.

* Giai đoạn ương giống:

Đặt các túi mùn vào phòng thoáng, mát và có nhiệt độ trung bình từ 24 - 26°C nhưng không có ánh sáng lọt vào. Làm các giàn nhiều tầng để đặt bịch mùn thưa, xếp các bịch cách nhau 7 - 10cm. Trong giai đoạn này cần kiểm tra giống thường xuyên để kịp thời loại trừ những túi bị nhiễm bệnh, tránh lây lan sang những túi khác.

* Chăm sóc nấm:

Sau khi nấm đã có sợi thì bỏ nút bông ở các túi ra chuyển sang phòng khác. Phòng này phải có đầy đủ ánh sáng, độ ẩm không khí $\geq 80\%$ và nhiệt độ trung bình đạt 16 - 18°C. Trong thời gian này phải thường xuyên tưới nước cho nấm tùy theo tốc độ sinh trưởng của nấm. Sau khi chuyển sang phòng mới được 15 ngày thì bắt đầu thu hoạch nấm. Sau mỗi đợt thu hoạch nấm cần thay đổi đợt ngọt nhiệt độ xuống 13 - 15°C trong 8 - 12 giờ để quả thể của nấm phát triển mạnh hơn.

2. Kỹ thuật trồng nấm hương trên gỗ:

Chọn những loại gỗ không có tinh dầu, không bị sâu bệnh và thân còn tươi. Nên tiến hành chặt

trên cùng đóng ủ dùng bao tải ướt để phủ kín giữ độ ẩm cho đóng.

- Hàng ngày tưới nước lên đóng ủ qua bao tải cho bao tải ướt là được vì nếu tưới quá nhiều nước, thân gỗ sẽ bị nước thấm vào làm chết giống.

- Đặt đóng trong nhà thoáng mát, tránh mưa nắng trong 6 - 16 tháng thuộc vào loại gỗ làm giống. Trong thời gian này cần tiến hành đảo gỗ trong đóng 2 tháng một lần, khi đảo gỗ cần kết hợp kiểm tra độ ẩm của thân cây. Nếu cây quá khô thì phun tưới nhẹ, còn nếu cây quá ướt thì ngừng tưới 1 - 2 ngày.

* Chăm sóc nấm:

- Khi trên bề mặt thân gỗ xuất hiện những chấm màu hồng nhạt, to như hạt ngô thì dựng đứng các thân gỗ lên thành từng hàng, mỗi hàng cách nhau 50 - 60cm.

- Xếp các thân gỗ trong nhà có mái che, thoáng mát, độ ẩm cao và thoáng khí. Có thể đặt gỗ ở ngoài trời trên giàn giống như giàn mướp và phủ lá mía, bẹ ngô... lên đóng ủ để tránh gió lùa. Hàng ngày tưới nước trực tiếp lên thân gỗ.

- Phòng trừ sâu bệnh hại nấm giống như trong kỹ thuật trồng các loại nấm khác.

* Thu hoạch nấm:

- Khi nấm đủ lớn thì bắt đầu thu hoạch và đảo vị trí hai đoạn đầu gỗ với nhau để nấm mọc đều.

- Khi hái nấm phải dùng tay xoay nhẹ để phần cuống nấm không bị sót lại. Sau khi hái nấm phải cắt bỏ phần gốc cây còn bám vào thân gỗ.

Nếu thu hoạch theo đúng quy trình kỹ thuật như trên thì có thể thu hoạch nấm liên tục trong 2 - 3 năm.

3. Kỹ thuật trồng nấm hương trong túi nilon.

Bà con có thể dùng các nguyên liệu để trồng nấm hương bằng túi nilon. Kỹ thuật trồng và chăm sóc nấm hương cũng giống kỹ thuật trồng và chăm sóc nấm mỡ trồng bằng túi nilon.

Có thể dùng một trong sáu công thức sau để pha trộn nguyên liệu trồng nấm:

Công thức 1:

- | | |
|-----------------------|-------|
| - Rơm rạ khô băm nhỏ: | 80kg |
| - Mùn cưa: | 20kg |
| - Cám gạo: | 25kg |
| - Đường kính: | 1,5kg |
| - Bột thạch cao: | 2kg |

- Super phốt phát:	1kg
- Urê:	0,9kg
- KH_2PO_4 :	0,3kg
- Nước:	140lít

Công thức 2:

- Mùn cưa:	100kg
- Cám gạo:	20kg
- Bột ngô:	2kg
- Đường kính:	1,5kg
- Bột thạch cao:	2,5kg
- Super phốt phát:	0,6kg
- Urê:	0,3kg
- Nước:	120lít

Công thức 3:

- Mùn cưa:	100kg
- Cám gạo:	25kg
- Đường kính:	1,5kg
- Bột thạch cao:	2,5kg
- Super phốt phát:	0,6kg
- Urê:	0,3kg
- Nước:	120lít
- KH_2PO_4 :	0,2lít

Công thức 4:

- Bã mía:	100kg
- Cám gạo:	25kg
- Bột thạch cao:	3kg
- KH_2PO_4 :	0,3lít
- Urê:	0,3kg
- Nước:	140lít

Công thức 5:

- Lõi ngô nghiền nhỏ:	80kg
- Mùn cưa:	20kg
- Cám gạo:	25kg
- Đường kính:	2kg
- Protein:	0,3kg
- Urê:	0,4kg
- Nước:	125lít

Công thức 5:

- Vỏ lạc:	100kg
- Đường kính:	2kg
- Bột thạch cao	2kg
- Nước:	100lít

Câu 10:

Hỏi:

Chúng tôi nghe nói hiện nay nấm muối đang rất được ưa chuộng. Xin hướng dẫn cho chúng tôi kỹ thuật muối một số loại nấm thực phẩm phổ biến?

(Một số gia đình ở Hà Giang)

Trả lời:

Đúng là hiện nay nấm muối đang được thị trường ưa chuộng vì làm theo cách này có thể bảo quản được nấm trong một thời gian dài mà chất lượng nấm vẫn không thay đổi. Đặc biệt, nấm muối là nguồn hàng xuất khẩu có giá trị của nước ta.

Để chế biến nấm muối các bạn cần chọn những cây nấm không bị sâu bệnh, không bị dị dạng, chưa nở ô. Trước khi muối cần rửa sạch nấm, cắt bớt cuống nấm, chỉ để lại 1 - 1,5cm là được.

*** Kỹ thuật muối nấm mỡ:**

- Nấm sơ chế xong, rửa sạch.

- Thả nấm vào chậu trong nước sôi độ 5 - 7 phút. Lưu ý là trong khi chần, để nấm không có màu đen loang lổ cần đậy nắp chậu nấm liên tục trong nước sôi trong suốt thời gian chần. Chần nấm xong vớt ra phải thả ngay nấm vào nước lạnh.

- Cho nấm vào túi nilon hoặc vại muối theo tỷ lệ 0,2 lít dung dịch muối bão hoà, 0,3kg muối khô, 3g axit xitric cho 1kg nấm. Trên nấm gài vĩ tre cho chặt để nấm chìm xuống dung dịch muối.

- Sau 15 ngày cần kiểm tra vại muối. Muối đạt yêu cầu phải có những tiêu chuẩn sau:

- + Nồng độ muối ổn định (22%).
- + Nước muối có màu vàng nhạt, trong suốt.
- + Độ pH của nước bằng 4.
- + Cây nấm có mùi thơm.

* Kỹ thuật muối nấm rơm:

- Nấm sau khi sơ chế đem chân qua nước sôi. Kỹ thuật chân nấm rơm cũng giống với kỹ thuật chân nấm mỡ,

- Xếp nấm vào vại thành từng lớp, một lớp nấm và một lớp muối theo tỷ lệ 0,3kg muối khô cộng 0,2 lít dung dịch muối bão hoà cho 1kg nấm. Dùng vĩ gài chặt để nấm hoàn toàn chìm trong nước.

- Nếu muối nấm từ 1 - 2 tháng trở lên thì cho thêm axit xitric vào nấm theo tỷ lệ 3 - 4g axit/1 tấn nấm.

- Sau khi muối được 15 ngày bắt đầu cho nấm ra bóc vỏ và phân loại nấm.

Các loại nấm khác cách muối cũng tương tự như hai loại nấm này.

Câu 11:

Hỏi:

Ngoài cách muối nấm ra thì cây nấm thực phẩm còn có thể sơ chế theo cách nào nữa. Xin hướng dẫn chúng tôi cách thực hiện.

(Nguyễn Thị Bé - Thanh Chương - Nghệ An)

Trả lời:

Để sơ chế nấm, gia đình bạn có thể phơi hoặc sấy khô nấm để dùng dần. Cách này cũng giữ được phẩm chất ban đầu của nấm nhưng sẽ rất tốn nấm tươi vì 10kg nấm tươi đem sấy khô thì chỉ được 1 - 1,3kg nấm khô.

*** Kỹ thuật phơi, sấy nấm rơm:**

- Nấm rửa sạch đem thái thành lát mỏng như thái sắn.

- Phơi nấm ngoài nắng to hoặc sấy nấm ở nhiệt độ 40 - 45°C cho đến khi nấm khô giòn.

- Khi độ ẩm của nấm còn lại < 14% thì cho nấm vào các túi nilon và buộc kín miệng túi.

*** Kỹ thuật phơi, sấy nấm sò:**

- Nấm rửa sạch, để ráo.

- Dùng tay xé nhỏ nấm theo chiều dọc từ cuống đến mũ nấm.

- Phơi nấm ở nắng to hoặc sấy ở nhiệt độ 40 - 50°C cho đến khi nấm có độ thuỷ phần < 12% thì bỏ nấm vào túi nilon và buộc kín miệng túi.

Các loại nấm khác cũng phơi, sấy theo cách tương tự như trên.

* Kỹ thuật phơi sấy mộc nhĩ:

- Mộc nhĩ hái, rửa sạch.

- Ngâm mộc nhĩ trong nước với vỏ quýt khoảng 1 - 2 đêm.

- Vớt mộc nhĩ ra và phơi nắng hoặc sấy ở nhiệt độ 40 - 45°C. Khi nấm khô lại cho nấm vào ngâm trong nước rồi vớt ra cho vào thùng kín hoặc túi nilon ủ ở nhiệt độ cao trong 6 - 8 giờ. Ủ xong lại rửa nấm và phơi khô thêm lần nữa là được.

Câu 12:

Hỏi:

Xin hướng dẫn chúng tôi kỹ thuật vận chuyển để không làm giảm giá trị kinh tế của nấm tươi?

(Lê Xuân Thuỷ - Yên Phong - Bắc Ninh)

Trả lời:

Cách vận chuyển các loại nấm tươi nhìn chung đơn giản:

- Nấm hái xong xếp vào túi nilon và buộc chặt miệng túi.

- Khi vận chuyển nấm tránh không va chạm để nấm không bị bầm dập.

- Nếu bảo quản nấm lạnh thì phải đảm bảo nhiệt độ từ 5 - 8°C và trong thời gian tối đa là 24 giờ.

Câu 13:

Hỏi:

Ở chỗ chúng tôi, ngoài nấm nhả trồng ra còn có rất nhiều các loại nấm dại khác trong đó có nấm ăn được nhưng cũng có nấm độc. Đã có nhiều người do không biết hoặc sơ ý nên ăn phải nấm và bị ngộ độc. Các tác giả có thể giới thiệu với chúng tôi một số loài nấm độc phổ biến được không?

(Nông Ngọc Sơn - Bắc Cạn)

Trả lời:

Hiện nay số lượng nấm độc trên thế giới và cả ở Việt Nam đều chưa xác định được hết. Tuy

nhiên, ở Việt Nam thường có một số loại nấm độc chủ yếu sau:

*** Nấm độc xanh (*Amanita Phalloides*):**

Đây là loài nấm rất độc và thậm chí đưa nấm gí vào mũi người cũng có thể bị nhiễm độc.

Nấm thường có màu trắng, vàng nhạt, xanh lục hoặc đỏ nâu, nhưng thường gặp nhất là nấm màu xanh đen hoặc xanh nhạt. Nấm cao 6 - 20cm, mũ nấm rộng 3 - 12cm. Thịt nấm trắng, xốp, khi non có mùi dễ chịu nhưng khi già có mùi rất hắc.

*** Nấm đội tán trắng (*Amanita Verua*):**

Nấm cao 9 - 12cm, mũ nấm hình bán cầu rộng 5 - 13cm. Nấm thường có mũ màu nâu nhạt, phiến màu trắng, bao nấm cũng màu trắng và gắn liền với gốc. Cuống nấm xốp, màu trắng. Vòng nấm là những màng mỏng, nhỏ cũng màu trắng. Bao nấm gắn liền với gốc. Thịt nấm có mùi thơm dễ chịu. Ở Việt Nam có rất nhiều trường hợp nhiễm độc do ăn nhầm loại nấm này bởi vì nhìn nó không khác những loại nấm lành nhiều lắm.

*** Nấm độc trắng hình nón (*Amanita Virosa*):**

Nấm thường mọc thành từng đám lớn ở các rừng thông, sồi hoặc dẻ. Nấm cao 8 - 18cm, cuống

dài, mũ nấm rộng 4 - 10cm có hình nón trắng. Thịt nấm xốp màu trắng và có mùi rất khó ngửi.

*** Nấm ruồi (*Amanita Nuscaria*):**

Tên gọi của loài nấm này bắt nguồn từ công dụng của nó là dùng nấm làm bả ruồi thì ruồi sẽ chết hàng loạt. Nhờ "công dụng" này mà loài người xếp nấm ruồi vào hàng các loài nấm độc nhất.

Nấm ruồi cao 10 - 15cm, cuống nấm có thể dài từ 10 - 25cm và có màu trắng hoặc hơi vàng. Mũ nấm hình tán có đường kính khoảng 5 - 20cm, mũ có màu đỏ hoặc cam với những mụn màu trắng nằm trên. Vòng nấm to, bao nấm nằm sát gổ. Nấm thường không có mùi đặc biệt và mọc nhiều ở những nơi đất xốp.

*** Nấm trắng (*Eutoloma Lividus*):**

Nấm trắng có hình dạng tương tự như nấm rơm nhưng không có bao nấm.

*** Nấm xốp đỏ (*Russcila Emetica*):**

Nấm xốp đỏ thoát nhìn trông rất đẹp với chiếc mũ nấm có màu đỏ rực rỡ. Mũ nấm có hình bán cầu dẹt hoặc hình tròn nhưng khi nấm còn non thì mũ nấm là hình chuông. Nấm cao 5 - 8cm, thịt nấm màu trắng khi già thì xốp, khi còn non thì đặc, đặc biệt là thịt nấm rất dễ vỡ nát. Nấm thường mọc đơn độc, có mùi cay và hắc.

*** Nấm đốm vàng (*Agaricus Xanthodermus*):**

Nấm đốm màu xám, mép vàng rộng 7 - 13cm và có hình bán cầu dẹt. Cuống nấm màu trắng, nhẵn với những vòng nấm cũng màu trắng. Bao nấm bị cụt ở gốc. Có một điểm để phân biệt nấm đốm vàng với những loại nấm lành khác là tất cả những điểm trên mũ nấm bị rách thì đều chuyển từ màu trắng sang màu vàng.

Câu 14:

Hỏi:

Đi rừng chúng cháu hay gặp các cây nấm dại. Xin chỉ cho chúng cháu những loài nấm lành có thể ăn được và những loài nấm độc?

Trả lời:

Về các loài nấm độc các cháu có thể xem ở câu hỏi 13. Hiện nay ở Việt Nam có những loài nấm dại phổ biến sau:

*** Nấm mốc:**

Nấm thường mọc ở những vùng đất nhiều mùn, tối xốp, đặc biệt là trong rừng sồi, dẻ. Nấm

cao 4 - 8cm, mũ nấm rộng 3 - 10cm có dạng như hình cái kèn. Thịt nấm màu trắng, hơi ngả sang vàng và có mùi thơm dễ chịu. Cuống nấm ngắn, đặc, phần trên phình to liền với mũ nấm. Nấm không có vòng nấm và bao nấm. Nấm thường mọc thành từng đám lớn.

*** *Nấm vàng:***

Nấm cao 5 - 13cm, mũ nấm có hình bán cầu rộng từ 4 - 14cm, có màu vàng nhạt, trên mũ lại có những vẩy màu vàng sẫm. Vòng nấm xốp không có bao nấm. Thịt nấm màu trắng. Nấm thường mọc thành từng chùm trên các thân gỗ mục.

*** *Nấm cổ dày:***

Nấm cao 8 - 12cm. Mũ nấm có bề mặt khô dạng sợi mịn, rộng 4 - 10cm, hình nón và có màu vàng như gan gà. Nấm thường mọc đơn độc hoặc thành chùm lớn lúc mưa ẩm hoặc nóng bức trên những bãi cỏ khô lâu ngày. Thịt nấm màu trắng nhạt và có mùi thơm dễ chịu.

*** *Nấm bùi xám:***

Nấm cao 8 - 20cm, mũ nấm ở dạng tán lõm và gấp nếp, mũ nấm rộng chừng 3 - 15cm trên mũ có màu xám, bề mặt nhẵn nhụi. Thịt nấm trắng, không có mùi. Vòng nấm có nhưng không rõ rệt,

bao nấm có màu xám ở gần sát gốc. Nấm bùi xám thường mọc trong rừng thông, sồi hoặc dẻ.

*** Nấm cỏ:**

Nấm thường mọc nhiều trên bờ đê, đồng cỏ vào mùa xuân, mùa hè và mùa thu thành từng đám lớn. Nấm cao 4 - 8cm, mũ nấm rộng 4 - 13cm hình mũ, khi nấm còn non thì mũ nấm có dạng hình bán cầu nhưng khi phát triển mũ nấm chuyển thành dạng bán cầu phẳng và dày. Thịt nấm trắng và mềm, vòng nấm cũng màu trắng nhưng hơi mỏng còn bao nấm thì nhiều khi không rõ rệt.

*** Nấm trứng:**

Nấm trứng có hình dạng giống quả đu đủ hoặc quả lê, phía trên lại tròn như quả bóng có kích thước 6 - 12cm. Khi non nấm có màu trắng và nhẵn nhưng khi già thì nấm trở nên nhăn nheo và sẫm màu hơn. Thịt nấm trắng, khi già chuyển thành màu gạch và khi sắp tan rữa lại có màu đen sẫm. Thịt nấm rất nạc và có chứa nhiều nước. Nấm thường mọc trên đồng cỏ vào mùa nóng ẩm, đặc biệt là những ngày sau mưa.

PHẦN II

**NẤM - MÓN ĂN
VÀ BÀI THUỐC**

Chương I

CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ NẤM

Đã từ rất lâu, nấm là món ăn rất quen thuộc đối với người Việt Nam, đặc biệt là trong các dịp tết, lễ... Ngoài ra nấm còn là nguồn nguyên liệu chủ yếu trong kỹ thuật chế biến các món ăn chay. Trong chương này chúng tôi xin giới thiệu một số món ăn chay và mặn được chế biến từ nấm.

GIÒ XÀO

Chuẩn bị:

Thịt chân giò:	500g
Lưỡi lợn:	500g
Mộc nhĩ:	20g
Hạt tiêu:	5g
Gia vị:	Mì chính, nước mắm.

Dụng cụ để gói giò: Lá chuối, dây lạt.

Chế biến:

- Chân giò, lưỡi lợn làm sạch, luộc chín độ 70 - 80%. Để chân giò và lưỡi cho nguội rồi thái thành miếng mỏng và to bản.

- Mộc nhĩ ngâm cho nở, rửa sạch, cắt làm đôi.

- Thịt xào qua cho săn lại, cho tiếp mộc nhĩ vào xào, nêm nước mắm, hạt tiêu cho vừa ăn.

- Xúc thịt vào lá chuối gói lại thành giò. Để giò nguội rồi cho vào tủ lạnh ăn dần.

MỘC THỊT SỐT CÀ CHUA

Chuẩn bị:

Thịt lợn nạc: 200g

Nấm hương, mộc nhĩ: 5g

Cà chua: 150g

Giò sống: 100g

Hành khô 20g

Mỡ nước: 100g

Gia vị: Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, rau mùi... vừa đủ.

Chế biến:

- Ngâm mộc nhĩ, nấm hương vào nước cho nở rồi rửa sạch, băm nhỏ.

- Hành khô bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

- Cà chua bỏ hạt, thái hạt lựu xào với mỡ cho nhừ, nêm mắm muối vừa ăn để sẵn.

- Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ trộn lẫn với mộc nhĩ, nấm hương, hành khô, nước mắm, mì chính, hạt tiêu cho đều. Cho thịt và giò sống vào cối quết cho quện rồi nặn thịt và giò sống thành từng viên tròn rán với mỡ cho vàng.

- Vớt viên mọc đã chín vàng cho vào nồi nước sốt cà chua om đến khi mềm là được.

Ăn kèm với rau mùi, rắc hạt tiêu.

THỊT GÀ NẤU NẤM

Chuẩn bị:

Thịt gà: 500g

Dầu thực vật: 50g

Nấm hương: 10g

Bột mì: 10g

Gia vị: Muối, hạt tiêu, mì chính, hành khô, rau mùi.

Chế biến:

- Thịt gà chặt miếng quân cờ ướp với hạt tiêu, mì chính, muối và một nửa số hành khô băm nhỏ. Để thịt gà ngấm gia vị trong 15 phút.

- Lăn thịt gà qua bột mì rồi cho ngay vào chảo mỡ đã được phi thơm bằng hành. Rán cho thịt gà cháy cạnh rồi vớt thịt ra, xếp vào xoong để sẵn.

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, để ráo nước. Dùng nước ngâm nấm đổ vào nồi thịt gà cho ngấm xấp. Đun thịt gà cho sôi rồi om nhỏ lửa để gà chín mềm. Cho gia vị, hạt tiêu vừa ăn.

- Khi gà gần chín cho nấm hương vào, đun sôi trong 2 phút là được.

Món ăn này phải ăn nóng mới ngon.

ĐẬU PHỤ NẤU NẤM RƠM

Chuẩn bị:

Đậu phụ:	150g
Giá đỗ:	100g
Mộc nhĩ đen:	100g

Sữa đậu nành: 200g

Bột đao: 15g

Gia vị: gừng, mì chính, muối.

Chế biến:

- Đậu phụ thái con chì dài độ 3cm.

- Gừng thái nhỏ.

- Giá chần qua nước sôi để ráo.

- Xào giá, mộc nhĩ với dầu. Đổ nước đậu nành và nêm gia vị cho vừa ăn.

- Cho đậu phụ vào nấu tiếp cùng giá và mộc nhĩ. Quấy bột đao với chút nước rồi quấy vào nồi đậu phụ, đổ thêm một chút dầu vừng vào là dùng được.

THỊT GÀ NẤU NẤM HƯƠNG

Thịt gà nạc: 300g

Nấm hương: 20g

Cà rốt: 1 củ

Hành tây: 1 củ

Gia vị: Nước mắm, muối, đường, mì chính, hạt tiêu, dầu ăn.

Chế biến:

- Thịt gà thái con chì ướp muối, đường, mì chính và một chút dầu ăn.

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ và ướp với muối, dầu ăn.

- Cà rốt, hành tây thái chỉ.

- Xào thịt gà, nấm hương trên ngọn lửa lớn và nêm lại gia vị cho vừa ăn. Cà rốt xào riêng. Hành tây xào sơ cho chín tái. Đổ cà rốt, hành tây vào chảo thịt với nấm hương đảo lại độ 2 phút là được.

CÁNH GÀ HẦM NẤM HƯƠNG

Chuẩn bị:

Cánh gà: 1000g

Nấm hương: 20g

Gia vị: Dầu hào, muối, đường, mì chính, bột ngũ vị hương, rau cải trắng, rau mùi.

Chế biến:

- Chặt phần đầu và phần đuôi cánh gà, lấy đoạn giữa. Dùng tăm châm đều trên cánh và ướp với dầu hào, muối, đường, mì chính.

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, bỏ chân và dùng dao nhọn khía thành hình chữ thập trên mặt ẩm.

- Cải trắng bỏ lá, xắt cọng dài khoảng 3cm.

- Chân nấm hương cho vào hầm với nước.

- Cánh gà rán qua dầu cho vàng da. Đun cánh gà với nước nấm hương trong 5 phút rồi hầm nhỏ lửa. Nêm gia vị vừa ăn. Cải trắng chần qua nước sôi hoặc thả vào nồi lúc gần chín. Ăn nóng với rau mùi.

GÀ NẤU NẤM

Chuẩn bị:

1 con gà: 1,5kg

Nấm hương: 10g

Mộc nhĩ đen + Mộc nhĩ trắng: 10g

Rau cải cay: 1 bó

Gia vị: Muối, đường, mì chính, dầu hào, mật ong.

Chế biến:

- Gà chặt đôi ướp muối, đường, mì chính, dầu hào, mật ong.

- Các loại nấm ngâm nở, rửa sạch. Mộc nhĩ cắt làm 3 - 4, nấm hương dùng dao nhọn khía trên mặt nấm thành hình chữ thập.

- Rau cải bỏ lá, lấy cọng cắt vát mỗi miếng dài 5cm.

- Chao gà qua dầu cho da vàng rồi cho vào nồi, đổ nước xâm xấp đun cho gà chín mềm. Khi đun nhỏ lửa để nước được trong. Khi gà chín vớt ra để ráo nước. Cải và các loại nấm nấu chín. Chặt gà thành miếng vừa ăn, xếp ra đĩa, bày rau cải và nấm lên trên. Dội nước dùng lên gà và ăn nóng.

NẤM ĐẮP GIÒ

Chuẩn bị:

Nấm hương:	100g
Giò sống:	300g
Xương lợn:	500g
Thịt gà:	200g

Gia vị: Tôm he, hành củ, su hào, cà rốt, đậu Hà Lan, rau mùi, nước mắm, muối, mì chính.

Chế biến:

- Ngâm nấm cho nở, rửa sạch, bỏ chân. Dùng thìa phết giò sống vào tai nấm cho tròn rồi đem hấp chín.

- Gà luộc sơ, gỡ thịt thái miếng mỏng, vuông 2 x 2cm.

- Tôm he lột vỏ, chẻ tư.

- Vỏ tôm giã nát, xương gà, xương lợn chặt miếng. Tất cả cho vào hầm với nước để làm nước dùng. Trong khi hầm nhớ hớt bọt và đun lửa để nước trong.

- Các loại rau củ nhặt sạch, thái vừa ăn thả vào nồi nước dùng đang sôi. Thả tôm vào đun cho mềm, nêm gia vị cho vừa ăn.

- Sắp các loại rau củ vào bát, trên bày các miếng nấm đắp giò, chan nước dùng. Ăn nóng với rau mùi.

THỎ NẤU NẤM

Chuẩn bị:

Thịt thỏ: 2kg

Nấm hương: 20g

Gia vị: Hành khô, tỏi, rượu trắng, nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính, rau mùi.

Chế biến:

- Thịt thỏ không được rửa mà chỉ dùng giấy bản để lau cho khô. Chặt thịt thành miếng bằng nửa bao diêm ướp 15 - 20 phút với rượu, nước mắm, mì chính, hạt tiêu và một chút hành tỏi.

- Nấm hương ngâm cho nở, rửa sạch, cắt đôi.

- Phi thơm hành tỏi, xào thịt cho vàng rồi đổ thêm nước hầm dừ. Khi gần chín thì cho nấm hương nêm mắm muối vừa ăn. Bắc ra ăn nóng với rau mùi.

CÁ XÀO MỘC NHĨ

Chuẩn bị:

Cá quả: 500g

Mộc nhĩ: 50g

Trứng gà: 1 quả

Gia vị: Dầu ăn, rượu trắng, hành hoa, dọc mùng, cà rốt, đậu Hà Lan, gừng, rau mùi, nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Chế biến:

Cá làm sạch, lạng lấy thịt thái miếng mỏng ướp muối, nước mắm, hạt tiêu, hành, mì chính khoảng 20 phút.

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, cái nào to cắt làm đôi.

- Đậu Hà Lan tước xơ, để cả quả, cà rốt thái mỏng, rửa hoa cho đẹp. Dọc mỏng tước vỏ, thái lát bóp muối rồi rửa lại cho sạch, vắt khô nước. Tất cả cho vào xào chín, nêm vừa mắm muối rồi xúc ra bát. Tiếp tục phi hành, xào cá cho đến khi cá chín, nêm lại gia vị cho vừa ăn. Trút cá và các loại rau củ đã xào vào đảo lại.

- Trứng rán mỏng, thái sợi rắc lên trên đĩa cá. Ăn nóng với rau mùi.

CÁ HẤP NẤM HƯƠNG

Chuẩn bị:

Thịt cá quả:	300g
Jambon:	100g
Nấm hương:	20g

Cải ngọt: 200g

Trứng gà: 1 quả

Gia vị: gừng, muối, hạt tiêu, đường, dầu hào, nước tương, bột xúp gà, bột ngô, dầu ăn, rượu thơm.

Chế biến:

- Lạng thịt cá thành lát mỏng ướp với tiêu, muối, đường, dầu hào, lòng trắng trứng trong 15 phút.

- Nấm hương ngâm cho nở, rửa sạch, cắt chân, luộc nấm khoảng 10 phút, để nguội, xắt nấm làm ba.

- Jambon lạng mỏng to bằng miếng cá.

- Cải ngọt bỏ lá, chần qua nước sôi, sau đó để nguội, xếp các nguyên liệu vào khay theo thứ tự: một lớp cá, một lớp nấm hương, một lớp cá, một lớp Jambon cho đến hết.

- Đun nước cho sôi, bỏ nước tương, dầu hào, bột xúp gà, muối, đường, bột ngô pha loãng vào đun làm nước sốt. Nêm vừa gia vị cho nước sốt vừa ăn. Khi cá chín rưới nước sốt lên trên, rắc hạt tiêu ăn nóng.

CANH GIÒ SỐNG NẤM TƯƠI

Chuẩn bị:

Giò sống: 50g

Nấm tươi: 150g

Gia vị: Nước mắm, bột canh, mì chính, hành hoa bổ đôi.

Chế biến:

- Ngâm nấm bằng nước muối cho sạch. Cây nào to thì bổ đôi.

- Đun sôi nước, viên giò thành từng viên nhỏ, sau đó cho nấm vào. Để canh sôi lại, nêm gia vị và hành rồi bắc ra.

CÁ SỐT NẤM

Chuẩn bị:

Thịt thăn cá quả hoặc cá hồi: 300g

Nấm rơm: 150g

Thịt nạc băm: 100g

Gia vị: Hành tây, hành lá, gừng, muối, hạt tiêu, đường, bột ngô, dầu ăn, dầu hào.

Chế biến:

- Cá xắt miếng 2 x 4cm ướp với muối, hạt tiêu, bột ngô và dầu ăn. Rán cá với dầu cho vàng vớt ra để nguội.

- Gừng, hành tây xào cho thơm, cho thịt vào xào chín. Khi thịt gần chín cho thêm nấm rơm vào xào. Nêm muối, đường, dầu hào, chút nước, bột ngô pha nước vào món xào cho vừa ăn.

- Xếp cá ra đĩa, tưới nước sốt món xào lên trên. Cho hành, hạt tiêu ăn nóng.

CÁ THÁC LÁC NHỒI NẤM HƯƠNG

Chuẩn bị:

Cá thác lác:	100g
Tôm sú:	50g
Mỡ gáy lợn:	20g
Nấm hương:	20g
Trứng gà:	1 quả

Gia vị: Hành tây, ớt, muối, hạt tiêu, đường, bột ngô.

Chế biến:

- Tôm bóc vỏ, băm nhỏ.
- Mỡ thái hạt lựu.
- Hành tây băm nhỏ.
- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, cắt chân.

Trộn cá, tôm, mỡ, hành, lòng trắng trứng, bột ngô, muối, hạt tiêu, đường cho nhuyễn. Nhồi hỗn hợp này vào nấm hấp 10 phút. Ăn nóng với nước tương, ớt, hạt tiêu.

CÁ HỒI SỐT NẤM MỠ

Chuẩn bị:

Cá hồi:	300g
Bơ mặn:	10g
Nấm mỡ:	100g
Cà chua:	1 quả

Gia vị: Hành tây, tỏi, chanh, muối, hạt tiêu, đường, bột xúp gà, dầu ăn, rượu vang trắng.

Chế biến:

- Cá ướp muối, tiêu trong 30 phút, rán cá cho vàng bằng dầu ăn và bơ mặn.

- Hành tây, tỏi băm nhuyễn. Nấm bố đôi. Cà chua xắt miếng cau. Phi thơm hành, tỏi, xào nấm nhanh trong 2 phút. Nêm muối, đường, bột xúp gà, nước cốt chanh, rượu vang khi nước sốt sôi.

- Xếp cá ra đĩa tưới nước sốt lên ăn nóng.

CÁ CHIM HẤP NẤM HƯƠNG

Chuẩn bị:

1 con cá chim: 600g

Nấm hương: 20g

Già vị: Hành lá, gừng, ớt, cà rốt, muối, hạt tiêu, nước tương.

Chế biến:

- Cá làm sạch, khứa quả trám hai bên thân cá, ướp với muối, hạt tiêu.

- Nấm hương ngâm nở, bỏ chân và thái sợi.

- Ớt, gừng, cà rốt thái chỉ, hành lá tước đôi.

- Đun nước tương và dầu ăn để sẵn. Cho cá vào đĩa, bày các loại rau lên trên mình cá hấp 15 phút. Khi cá chín rưới nước tương lên ăn nóng.

CHẢ NẤM MỐI

Chuẩn bị:

Nấm mối: 300g

Tôm bạc: 200g

Trứng gà hoặc vịt: 4 quả

Chế biến:

- Nấm gọt rửa sạch xắt đôi ngâm với nước muối trong nửa giờ. Rửa lại bằng nước lã sạch, để ráo nước.

- Tôm bóc vỏ, gỡ bỏ đường chỉ đen ở lưng, chẻ đôi.

Phi thơm hành tỏi, xào tôm cho chín, nêm gia vị. Bỏ tôm ra ướp với đường, hạt tiêu, nước mắm cho ngấm rồi trộn đều tôm với nấm và trứng gà. Rán hỗn hợp này cho chín. Ăn nóng chấm với muối tiêu, chanh ớt

THỊT LỢN XÀO NGỒNG CẢI, NẤM HƯƠNG

Chuẩn bị:

Thịt lợn thăn: 200g

Ngồng cải: 300g

Nấm hương: 20g

Gia vị: Hành khô, gừng, nước mắm, bột canh, rau mùi, hạt tiêu, dầu ăn, bột đao.

Chế biến:

- Thịt thái mỏng, to bản, ngang thớ, ướp với nước mắm, bột canh, hạt tiêu và bột đao ướp.

- Ngồng cải tước bỏ xơ thái khúc 3 - 4cm chần qua nước sôi.

- Nấm hương ngâm mềm, bỏ chân, xắt đôi.

- Phi thơm gừng, hành, xào thịt cho chín. Xào riêng ngồng cải và nấm cho chín, nêm gia vị vừa ăn. Đổ thịt vào ngồng cải và nấm xào lại trong 1 phút. Ăn nóng với hạt tiêu, rau mùi.

THỊT LỢN XÀO HÀNH, NẤM

Chuẩn bị:

Thịt lợn thăn: 200g

Nấm hương: 20g

Hành củ: 20g

Gia vị: Dầu ăn, bột đao, cà rốt, nước mắm, bột canh, hạt tiêu, rau mùi.

Chế biến:

- Thịt và nấm làm giống món thịt xào ngồng cải, nấm hương.

- Hành chẻ đôi, cà rốt tĩa hoa xắt mỏng. Cả 2 thứ đem chần qua nước sôi.

Thịt xào chín xúc ra bát. Cà rốt, nấm xào gần chín cho thêm hành, nêm gia vị vừa ăn. Xào thịt lẫn với nấm, cà rốt, hành trong một phút. Ăn nóng với hạt tiêu, rau mùi.

THỊT LỢN XÀO MĂNG, NẤM

Chuẩn bị:

Thịt lợn thăn: 200g

Măng tươi: 150g

Nấm hương: 20g

Gia vị: Cẩn tây, dầu ăn, muối, xì dầu, mì chính, đường, bột đao, hành khô, tỏi, gừng, nước dùng.

Chế biến:

- Thịt thái to bản, ướp với muối, mì chính, bột đao đem chao qua mỡ rồi vớt ra ngay.

- Măng luộc chín xắt miếng mỏng, to bằng miếng thịt. Nấm ngâm mềm, bỏ chân. Cần tây bỏ lá cắt vát, 3 thứ này đem chao qua dầu cho tái.

- Phi thơm gừng, hành, tỏi cho đường vào thắng thành nước hàng có màu vàng đỏ. Cho thịt, măng, nấm, cần tây vào nước hàng xào nhanh tay và cho ngay vào nước dùng. Nêm xì dầu, muối, mì chính cho vừa ăn. Ăn nóng.

THỊT LỢN XÀO MỘC NHĨ TRẮNG, NẤM HƯƠNG

Chuẩn bị:

Thịt thăn lợn: 200g

Mộc nhĩ trắng: 20g

Gia vị: Hành khô, tỏi, bột đao, dầu ăn, đậu Hà Lan, cà rốt, nước mắm, bột canh, hạt tiêu, rau mùi, gừng, rượu.

Chế biến:

- Thịt thái to bản, ướp nước mắm, bột canh, hạt tiêu, bột đao ướp và một chút dầu ăn.

- Nấm hương mộc nhĩ ngâm nước cho nở. Mộc nhĩ xắt miếng tẩy qua gừng rượu. Nấm hương cắt bỏ chân.

- Đậu Hà Lan tước vỏ, cà rốt tỉa qua thái mỏng. Hai thứ chần qua nước sôi.

Phi thơm hành, tỏi xào chín thịt rồi xúc ra bát. Tiếp tục xào các thứ rau cho chín, nêm vừa gia vị. Đổ thịt vào rau xào thêm một phút. Ăn nóng với hạt tiêu và rau mùi.

LƯỠI LỢN OM NẤM

Chuẩn bị:

1 chiếc lưỡi lợn: 500g

Nấm hương: 20g

Gia vị: Cà rốt, hành củ tươi, dầu ăn, rau mùi, nước mắm, bột canh, hạt tiêu, hành khô, tỏi, bột đao.

Chế biến:

- Lưỡi lợn làm sạch ướp với hạt tiêu, bột canh. Phi thơm hành tỏi, cho lưỡi và nước cùng các gia vị vào om nhỏ lửa cho dừ.

- Nấm ngâm mềm bỏ chân xắt làm 2. Hành để nguyên củ, chân qua nước sôi. Cà rốt thái mỏng. Khi lưỡi om gần chín thì cho hành, nấm, cà rốt vào nấu cho chín. Vớt lưỡi ra để nguội. Hoà bột đao với nước quấy vào nước om cho sánh để làm nước sốt.

Thái lưỡi thành miếng mỏng rưới nước sốt lên trên. Ăn nóng với rau mùi và hạt tiêu.

GAN TIM LỢN XÀO HÀNH, NẤM

Chuẩn bị:

Tim, gan lợn: 300g

Hành củ tươi: 50g

Nấm hương: 20g

Gia vị: Nước mắm, bột canh, hạt tiêu, rau mùi, cà rốt, dầu ăn, hành khô, tỏi.

Chế biến:

- Gan, tim thái mỏng ướp với nước mắm, bột canh, hạt tiêu, hành tỏi băm nhỏ.

- Nấm ngâm mềm, bỏ chân, xắt đôi.

- Hành chẻ đôi, cà rốt thái mỏng. Hai thứ đều chần qua nước sôi.

Phi thơm hành tỏi, xào tim gan tái rồi xúc ra bát. Xào tiếp hành, nấm, cà rốt cho chín, nêm gia vị vừa ăn. Đổ gan tim vào xào lẫn với các loại rau trên vài phút. Ăn nóng với hạt tiêu và rau mùi.

BẦU DỤC XÀO MỘC NHĨ TRẮNG

Chuẩn bị:

Bầu dục: 2 quả

Mộc nhĩ trắng: 20g

Mộc nhĩ đen: 10g

Gia vị: Hành khô, gừng, dầu ăn.

Chế biến:

- Bỏ đôi quả bầu dục, bỏ phần mỡ hoi ở giữa. Khía chéo mặt quả bầu dục rồi xắt miếng. Bóp bầu dục với bột canh kỹ rồi rửa lại nước nhiều lần. Vắt khô bầu dục với nước mắm.

- Mộc nhĩ ngâm nở, thái miếng bằng miếng bầu dục. Hành hoa cắt khúc.

Phi thơm hành gừng, xào bầu dục chín xúc ra bát. Xào tiếp các loại rau, nêm gia vị vừa ăn. Đổ

bầu dục xào lẫn với mộc nhĩ lúc gần ăn cho hành vào đảo đều. Ăn nóng với hạt tiêu, rau mùi.

CỔ HŨ XÀO HÀNH, NẤM

Chuẩn bị:

Cổ hũ lợn: 3 chiếc

Nấm hương: 20g

Hành củ tươi: 7 - 8 củ

Gia vị: Hành khô, gừng, dầu ăn, cà rốt, nước mắm, bột canh, hạt tiêu, mì chính, bột đao, rau mùi.

Chế biến:

- Cổ hũ làm sạch, luộc chín, thái miếng quân cờ, ướp với nước mắm, bột canh, hạt tiêu, bột đao.

- Hành củ bổ đôi, cà rốt thái mỏng. Chần cả 2 thứ qua nước sôi.

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch cắt đôi.

Phi thơm hành gừng xào cổ hũ cho chín, nêm nước mắm vừa ăn. Nấm, hành, cà rốt xào chín nêm gia vị vừa ăn. Đổ cổ hũ vào xào lẫn với các loại rau trong 2 phút. Ăn nóng với hạt tiêu và rau mùi.

CANH THỊT LỢN NẤU MỘC NHĨ TRẮNG

Chuẩn bị:

Thịt lợn băm:	100g
Mộc nhĩ trắng:	10g
Nấm hương:	10g

Gia vị: Nước mắm, bột canh, mì chính, cà rốt, hành hoa, rau mùi.

Chế biến:

- Thịt trộn ướp với gia vị, viên sẵn thành từng viên tròn.

- Mộc nhĩ ngâm nở, bỏ cuống, bổ dọc thành 8 hoặc 10 miếng.

- Nấm hương ngâm nở, cắt đôi.

- Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng. Hành cắt khúc. Dùng nước ngâm nấm nêm gia vị đun sôi, cho cà rốt, nấm và mộc nhĩ vào để sôi lại. Trút những viên thịt vào nồi cho sôi lại. Ăn nóng với rau mùi, trước khi bắc nồi cho thêm hành hoa.

Chương II

CÁC BÀI THUỐC TRỊ BỆNH

CANH THỊT NẠC NẤM RƠM

Bài này có công dụng bổ tì ích khí, thanh nhiệt tiêu tử trong các chứng bệnh suy nhược cơ thể như ù tai, chóng mặt, người mệt mỏi, yếu, cổ họng khô gây sốt từng cơn.

Chuẩn bị:

Nấm rơm tươi: 120g

Thịt lợn nạc: 250g

Gia vị: Hạt, hành hoa, gừng tươi, đường, bột đao.

Chế biến:

- Nấm gọt rửa sạch, cái nào to thì xắt đôi, chần qua nước sôi, để ráo.

- Thịt lợn thái vừa ăn ướp với muối, đường, bột đao trong khoảng 15 phút.

Dun nước sôi, thả nấm vào nấu trong 5 phút rồi cho thịt vào. Nêm gia vị vừa ăn, nấu cho chín thịt là được. Trước khi bắc xuống cho hành, hạt xắt nhỏ vào.

CANH NHÂN SÂM, MỘC NHĨ TRẮNG

Đây là món canh đại bổ dùng cho những người bị bệnh động mạch vành, cơ thể suy yếu do tuổi già, người mệt mỏi, yếu sức, suy suyễn, cổ họng khô, đau ngấm ở vùng trước ngực. Bài này có công dụng ích khí dưỡng tâm, sinh tân tăng dịch, bổ phế kiện tì.

Chuẩn bị:

Nhân sâm: 5g

Mộc nhĩ trắng: 10 - 15g

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước ấm trong 12 giờ rồi rửa sạch, xắt miếng vừa ăn.

- Nhân sâm thái lát mỏng.

Cho nhân sâm với nước vào nắm trong nồi đất đun nhỏ lửa trong khoảng 2 giờ rồi cho thêm mộc nhĩ vào nắm thêm 1 giờ nữa là được.

Dùng canh ngày 2 lần sau khi ăn cơm và dùng liên tục trong 10 - 15 ngày.

CANH THỊT NẠC, DƯA CHUỘT, MỘC NHĨ

Món này dùng cho người bị bệnh mỡ trong máu cao, béo phì, xơ cứng động mạch, chóng mặt xây xẩm, tức ngực, nhiều đờm, hơi thở ngắn. Công dụng của bài này là thanh nhiệt và lợi thấp.

Chuẩn bị:

Thịt lợn nạc: 150g

Mộc nhĩ: 25g

Dưa chuột: 200g

Gia vị: Nước dùng gà, rượu vang, nước tương, muối, mì chính, dầu ăn.

Chế biến:

- Thịt lợn rửa sạch, xắt mỏng.
- Dưa chuột rửa sạch, bỏ vỏ xắt mỏng.

- Mộc nhĩ ngâm nở.

- Đun sôi nước, cho ba vị trên vào nấu tới khi thịt chín thì đổ canh ra tô.

- Đun nước dùng gà với rượu vang, nước tương, muối, mì chính, dầu vừng cho sôi. Khi nước dùng sôi nhớ hớt hết bọt. Đổ nước dùng vào tô canh quấy đều thì dùng được.

CANH HẠT SEN MỘC NHĨ TRẮNG

Món này có công dụng thanh tâm ninh thần, bổ trung cường chí trong các trường hợp bệnh về chức năng tim thuộc dạng âm hư hoả vượng với những triệu chứng như sợ sệt không yên, phiền muội, mất ngủ, mộng mị nhiều, ra nhiều mồ hôi ở nách, lòng bàn tay và bàn chân, hơi thở ngắn, miệng khô.

Chuẩn bị:

Hạt sen tươi: 30g

Mộc nhĩ trắng: 10g

Gia vị: Nước dùng gà, rượu vang, muối, đường, mì chính.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước ấm trong 1 giờ vớt ra rửa sạch đem hấp cách thủy 1 giờ.

- Hạt sen bỏ vỏ, để cả tim đem ngâm nước sôi cho mềm, để sẵn trong tô.

- Nấu nước dùng gà với rượu vang, muối, đường, mì chính cho sôi rồi đổ nước dùng vào tô hạt sen, cho mộc nhĩ vào canh ăn ngày hai lần.

CHÁO SONG NHĨ

Món này dùng cho những người bị bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, suy nhược cơ thể với cộng dụng ninh tâm an thần, bổ âm nhuận phế và lương huyết cầm máu.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen và trắng: mỗi thứ 10g

Gạo: 100g

Gia vị: Đường phèn.

Chế biến:

- Gạo vo sạch.

- Mộc nhĩ ngâm nở, xắt nhỏ.

- Nấu gạo và mộc nhĩ cho dừ thành cháo. Khi ăn cho thêm đường phèn.

CHÁO THỊT NẠC, NẤM HƯƠNG, MỘC NHĨ

Bài này có công dụng kiện tì khai vị trong các trường hợp mỡ trong máu cao, ù tai, chóng mặt, khô cổ họng, mệt mỏi do huyết áp cao do khí âm âm lượng hư gây nên.

Chuẩn bị:

Thịt lợn nạc: 60g
Nấm hương, mộc nhĩ: mỗi thứ 15g
Gạo: 60g
Gia vị: Muối, mì chính.

Chế biến:

- Nấm hương, mộc nhĩ ngâm mềm, thái sợi.
- Thịt thái con chì, ướp muối, mì chính trong 15 phút.
- Gạo vo sạch.

Nấu gạo, nấm hương, mộc nhĩ với nước thành cháo. Khi cháo chín nhừ cho thêm thịt vào nấu tới khi thịt chín là được. Nêm gia vị, dùng nóng.

CHÁO MỘC NHĨ

Bài này dùng cho những người cao huyết áp kết hợp với bệnh động mạch vành, xơ cứng động mạch thuộc chứng âm hư dương cương với những triệu chứng: Xảy xẩm mắt mờ, vật vã, khô miệng thích uống. Công dụng của bài này là trị âm, ích khí và hoà huyết. Ngoài ra cũng có thể dùng bài này cho người đại tiện ra máu do thấp nhiệt vì bài này cũng có công dụng bổ tì, cầm máu.

Chuẩn bị:

Gạo: 100g

Mộc nhĩ: 30g

Táo đỏ: 5 quả

Gia vị: Đường

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nửa ngày cho nở mềm, vớt ra để ráo nước.

- Gạo vo sạch.

- Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt.

Nấu gạo với mộc nhĩ và táo thành cháo như. Ngày ăn cháo 2 lần, khi ăn cho thêm đường.

BÀI THUỐC CHỮA NGỘ ĐỘC NẤM

Mộc nhĩ hoặc nấm hương: 25 - 40g

Cho 400ml nước vào sắc hai vị trên cạn còn 200ml là được. Uống ngày ba lần, mỗi lần 200ml.

MỘC NHĨ NẤU TỔ YẾN

Món này dùng chữa bệnh lao phổi do chứng âm hư với cộng dụng dưỡng âm, mát phổi, thanh nhiệt khỏi ho, cầm máu và bổ dưỡng sức khỏe.

Chuẩn bị:

Tổ yến: 6 - 9g

Mộc nhĩ: 110g

Gia vị: Nước đường

Chế biến:

Tổ yến và mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch. Đun hai thứ bằng nồi đất trong 1 giờ. Khi ăn cho thêm nước đường. Ăn cái, uống nước.

CANH HẠT SEN, KHIẾM THỰC, MỘC NHĨ

Đây là món ăn bổ dưỡng có công dụng bổ thận, chắc tinh trong các trường hợp bệnh di tinh do thận âm kém.

Chuẩn bị:

Hạt sen: 15 - 20g

Khiếm thực: 10 - 15g

Mộc nhĩ: 6 - 9g

Hoài sơn dược: 15g

Gia vị: Trứng gà, đường phèn.

Chế biến:

- Cho hạt sen, khiếm thực, hoài sơn vào nồi đun cho sôi.

- Mộc nhĩ ngâm nở, để ráo. Khi ba vị trên sôi thì cho vào nồi nấu cùng.

- Khi các vị thuốc đều chín như ăn được. Ăn nóng, khi ăn cho thêm đường.

MỘC NHĨ ĐEN NẤU ĐẬU PHỤ

Món này chữa bệnh xơ cứng động mạch rất tốt nhưng phải dùng dài ngày thì mới có hiệu quả.

Mộc nhĩ và đậu phụ vừa ăn. Hai thứ nấu thành canh, ngày ăn ba bữa với cơm.

CANH ĐẬU PHỤ, GIÒ HEO, NẤM HƯƠNG

Bài này cũng dùng cho sản phụ ít sữa sau khi sinh.

Chuẩn bị:

Đậu phụ: 5 bìa

Chân giò trước: 1 chiếc

Nấm hương: 25g

Gia vị: gừng, muối, mì chính

Chế biến:

- Chân giò bỏ móng, thui hết lông, chặt miếng vừa ăn, nấu với nước cho đủ.

- Đậu phụ xắt miếng vừa ăn.
- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch.

Khi chân giò gần chín nhừ cho đậu phụ, nấm hương, gừng thái chỉ, muối, mì chính và đun tiếp. Khi chân giò heo chín nhừ là dùng được. Ăn canh và cái.

CANH THỊT CHIM CÂU VÀ MỘC NHĨ TRẮNG

Món canh này dùng cho những người mắc bệnh tiểu đường với những biểu hiện: Khát nước, cơ thể luôn cảm thấy đói, đi tiểu nhiều lần, phân khô, người gầy, mạch yếu. Công dụng của bài này là dưỡng âm, mát.

Chuẩn bị:

Thịt chim bồ câu trắng: nửa con

Mộc nhĩ trắng: 15g

Gia vị: Muối, mì chính.

Chế biến:

- Chim bồ câu chặt miếng vừa ăn. Đun chim cùng nước bằng nồi đất.

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, để ráo. Khi thịt chim gần chín thì cho mộc nhĩ vào, nêm gia vị vừa ăn. Khi cả hai vị chín như là được. Ăn thịt, mộc nhĩ và uống nước canh.

CANH NẤM HƯƠNG, LẠC, GIÒ HEO

Món canh này dùng cho phụ nữ sau khi sinh nở bị ít sữa.

Chuẩn bị:

Lạc: 50g

Nấm hương: 20g

Chân giò trước lợn: 1 chiếc

Gia vị: Muối, mì chính.

Chế biến:

- Giò lợn bỏ móng, thui cho hết lông, chặt miếng vừa ăn.

- Nấm hương ngâm nở, rửa sạch.

Cho lạc, nấm và giò lợn nấu nhừ, nêm gia vị vừa ăn. Ăn cả cái lẫn nước.

MỘC NHĨ TRẮNG, TRỨNG VỊT

Món này dùng chữa ho khan thuộc phế âm hư với công dụng dưỡng âm, nhuận phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

Chuẩn bị:

Trứng vịt: 2 quả

Mộc nhĩ trắng: 10g

Gia vị: Đường phèn.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nở, bỏ chân rửa sạch, đun nước sôi với nước. Khi mộc nhĩ gần chín thì đổ trứng và đường phèn vào khuấy đều đến khi trứng chín là được. Ăn cả nước lẫn cái.

MỘC NHĨ ĐEN HẤP TÁO TÀU

Món ăn bổ máu cho những người mắc bệnh thiếu máu.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen: 15g

Táo tàu: 15 quả

Đường vừa đủ.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch.

- Cho táo, mộc nhĩ và đường vào hấp cách thủy trong một giờ. Ăn cả nước lẫn cái, ngày 1 thang chia hai lần.

MỘC NHĨ TRẮNG NẤU TÁO TÀU

Chữa bệnh ho ra máu, khi ho thường có những sợi máu nhỏ lẫn trong đờm hoặc ra máu cục. Bài này không dùng cho những người bị phong hàn, cảm mạo.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ trắng: 10g

Gạo tẻ: 100g

Táo tàu: 5 quả

Gia vị: Đường phèn.

Chế biến:

- Mộc nhĩ rửa sạch, bỏ chân, ngâm nước nóng trong khoảng 4 giờ.

- Nấu cháo gạo và táo cho chín nhừ. Khi sắp ăn thì cho thêm mộc nhĩ, đường phèn vào là được.

MỘC NHĨ TRẮNG HẤP ĐƯỜNG PHÈN

Món này cũng dùng để trị bệnh lao phổi, ho ra máu với công dụng bổ âm, nhuận phổi, sinh huyết và cầm máu. Ho nhiều đờm dùng bài này cũng được.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ: 10 - 15g

Đường phèn vừa đủ.

Chế biến:

Mộc nhĩ ngâm trong nước sôi 1 giờ cho nở, xắt vừa ăn rồi trộn với đường phèn. Cho mộc nhĩ và đường vào bát đem hấp cách thủy từ 2 - 3 giờ là được. Ăn mộc nhĩ và uống nước đường.

MỘC NHĨ ĐEN, TÁO TÀU

Bài này chữa bệnh trĩ chảy máu hoặc đại tiện ra máu.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen: 15 - 30g

Táo tàu 20 - 20 quả

Chế biến:

Mộc nhĩ và táo đun kỹ sắc lấy nước bỏ bã uống ngày 1 lần.

TÔM NỒN XÀO RAU CẢI, NẤM HƯƠNG

Món ăn này giúp kích thích tiêu hoá.

Chuẩn bị:

Rau cải: 300g

Nấm hương tươi: 50g

Tôm nõn: 15g

Đường: 25g

Gia vị: gừng, rượu, dầu ăn, muối, mì chính.

Chế biến:

• Rau cải nhặt rửa sạch, xắt khúc vừa ăn, chần qua nước sôi.

• Tôm nõn ngâm nước sôi, rửa sạch.

Phi thơm dầu, xào tôm cho chín. Khi tôm chín vẫn để chảo trên bếp cho rau, nấm, các gia vị, dầu ăn vào đảo đều cho sôi lại là được. Trước khi bắc xuống cho thêm một chút dầu ăn.

MỘC NHĨ TRẮNG

Dùng cho bệnh nhân cao huyết áp, bài này có công dụng an thần và hạ huyết áp.

Mỗi lần dùng 4g mộc nhĩ, ngâm nước nóng cho nở, sắc kỹ lấy nước uống. Ngày uống 1 thang chia hai lần. Có thể thêm đường cho dễ uống.

CANH THỊT LỢN MỘC NHĨ

Dùng trong trường hợp trĩ chảy máu, tiêu khát gây cộm, da khô, nóng ruột táo bón...

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen: 150g

Thịt lợn nạc: 150g

Gia vị: Rau xanh tùy ý, măng, mì chính, hạt tiêu, xì dầu, muối, bột đao.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch, để ráo, xắt nhỏ vừa ăn.

- Thịt lợn thái vừa ăn ướp muối, bột đao trong 15 phút. Đun sôi mộc nhĩ, măng rồi cho thêm rau xanh và thịt vào. Khi canh sôi hớt hết bọt. Nêm xì dầu, mì chính vào. Ăn nóng với hạt tiêu.

THỊT GÀ XÀO MỘC NHĨ

Món này bổ dưỡng, giúp người cao tuổi tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

Chuẩn bị:

Thịt lườn gà:	100g
Mộc nhĩ trắng:	75g
Trứng gà:	1 quả
Sữa bò:	50ml

Gia vị: Bí đỏ, cà rốt, mì chính, đường, rượu, gừng, hành, bột đao, dầu ăn.

Chế biến:

- Thịt gà luộc để nguội xé phay, ướp trộn đều với lòng trắng trứng, sữa bò, bột đao trong 15 phút.

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, nấu nhừ trong nước luộc gà. Nêm gia vị vừa ăn.

- Bí đỏ, cà rốt xắt miếng vừa ăn.

Đun dầu ăn cho sôi rồi đổ nước trong bát ướp gà vào đun sôi cho thêm nước vào đun sôi lại. Vớt bỏ bọt vớt dầu.

Phi thơm hành, gừng, đổ thịt gà, mộc nhĩ, các loại rau củ đun sôi một lúc là được. Nêm gia vị vừa ăn.

MỘC NHĨ ĐEN SẮC VỚI ĐƯỜNG ĐỎ

Món này điều trị rất tốt bệnh chảy máu tử cung thường ra nhiều, nóng và có màu đỏ sẫm. Lưu ý là bài này không dùng cho những người đang bị tiêu chảy.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen: 30g

Đường đỏ: 20g

Chế biến:

Mộc nhĩ rửa sạch, sắc nhỏ lửa. Khi mộc nhĩ sắp dùng được thì đổ thêm đường vào sắc. Ăn cả cái và nước ngày 2 lần. Có thể thay mộc nhĩ trắng cũng được.

QUẢ LÊ, XUYÊN BỐI MẪU, MỘC NHĨ TRẮNG

Bài thuốc này dùng cho người cao tuổi bị ho khan, cổ họng khô, không có đờm.

Chuẩn bị:

Quả lê:	1 quả
Xuyên bối mẫu:	3g
Mộc nhĩ trắng:	6g

Chế biến:

- Ba vị trên đun sắc kỹ, bỏ bã, uống nước.

MỘC NHĨ ĐEN SẮC ĐƯỜNG PHÈN

Chữa bệnh cao huyết áp kèm chảy máu ở đáy mắt.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen:	10g
Đường phèn vừa đủ.	

Chế biến:

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, cho mộc nhĩ, nước và đường đun sắc kỹ trong 1 giờ. Ngày uống 1 lần trước khi đi ngủ.

MỘC NHĨ TRẮNG SẮC ĐƯỜNG PHÈN

Trị xơ cứng động mạch với công dụng bổ huyết và kích thích hệ kinh lạc.

Cách sắc thuốc và nguyên liệu cũng giống như bài thuốc với mộc nhĩ đen. Uống ngày 2 lần trong nhiều giờ.

HÀNH TƯƠI, NẤM HƯƠNG, SỮA MẸ

Bài thuốc này có tác dụng chữa cảm mạo, ngạt mũi, khó thở và chảy nước mắt ở trẻ sơ sinh.

Chuẩn bị:

Hành tươi: 1 củ

Nấm hương: 1 cây

Sữa mẹ: 30 - 50ml

Chế biến:

Cho hành, nắm hương và sữa vào chén hấp cách thủy. Để nguội, vắt bỏ bã, cho sữa vào bình và cho trẻ bú ngày 1 lần. Dùng thuốc liên trong 2 đến 3 ngày.

MỘC NHĨ, CHÈ XANH, TRỨNG GÀ

Chữa bệnh đau mắt nóng, mắt sưng đỏ, chảy nước mắt và sợ ánh sáng.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ: 23g

Lá chè xanh: 10g

Trứng gà: 2 quả

Chế biến:

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch.

Lá chè rửa sạch.

Đổ hai bát nước vào sắc với mộc nhĩ, lá chè và trứng cho đến khi còn một bát là được. Ăn trứng gà, mộc nhĩ và uống nước canh.

CANH HOA CÚC, MỘC NHĨ

Chữa bệnh lòi dom do thân nhiệt, khi đại tiện thường đau hậu môn hoặc sau khi đại tiện có máu.

Chuẩn bị:

Hoa cúc: 100g

Mộc nhĩ: 5g

Chế biến:

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch. Cho hoa cúc, mộc nhĩ vào sắc ba bát nước cho đến khi còn một bát là được. Khi uống thuốc có thể cho thêm đường.

MỘC NHĨ, TÁO TÀU, GÀ MÁI

Dùng trong trường hợp phụ nữ cơ thể suy nhược, kinh nguyệt hàng tháng giảm, 1 - 2 tháng mới có hoặc mất hẳn

Chuẩn bị:

Gà mái: 1 con

Mộc nhĩ: 50g

Táo tàu: 10 quả

Chế biến:

- Gà làm sạch, mổ bỏ ruột để sẵn.
- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch.

Hầm gà, mộc nhĩ, táo tàu cho nhừ. Ngày ăn 1 thang.

CÁ CHÉP, MỘC NHĨ

Chữa phụ nữ khi có thai bị phù nề mặt và tứ chi kéo dài, không tiêu.

Chuẩn bị:

Cá chép: 250g

Mộc nhĩ: 25g

Gia vị: Muối, mì chính, dầu ăn.

Chế biến:

- Cá đánh vảy, mổ bỏ ruột, rửa sạch.
- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch.

Xào cá với mộc nhĩ, nêm gia vị vừa ăn như các món xào bình thường khác. Ngày ăn 1 thang. Cách 5 ngày ăn 1 lần.

TRỨNG GÀ, MỘC NHĨ CHỮA TRẺ EM MẮC BỆNH KHÓ BÚ

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ: 15g

Trứng gà: 1 quả

Chế biến:

Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, sao khô, tán thành bột. Đập trứng vào bát, đánh tan, trộn bột mộc nhĩ vào cho trẻ ăn 4 lần trong một ngày.

CHÁO MỘC NHĨ

Chữa, phòng ngừa mệt mỏi, cơ thể suy nhược, ho, lao phổi, tiểu ra máu.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen: 5 - 10g

Gạo tẻ: 100g

Táo tàu: 3 - 5 quả

Gia vị: Đường

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước sôi cho nở, rửa sạch.
- Nấu gạo và tảo thành cháo nhừ, cho mộc nhĩ vào đun kỹ. Khi ăn cho thêm đường.

CANH NẤM HƯƠNG

Trị chứng vị hư nhược, ăn ít, hấp thụ kém, chân tay mệt mỏi. Ngoài ra bài này còn có thể phòng ngừa bệnh u cổ tử cung và u dạ dày.

Mỗi ngày ăn 10g nấm hương. Có thể ***Chế biến*** thành các món ăn với cơm như xào, nấu canh, tráng trứng.

CANH PHỐI LỢN, MỘC NHĨ

Hạn chế lão hoá nhanh, xơ cứng động mạch ở người cao tuổi.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ trắng:	15g
Phối lợn tươi:	100g

Gia vị: Hành, gừng, muối, rượu, mì chính, hạt tiêu.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch.
- Phổi lợn rửa sạch, chần qua nước sôi để ráo nước. Luộc phổi với hành, gừng, rượu cho kỹ. Vớt phổi ra, nhúng qua nước lạnh và thái lát vừa ăn. Đun phổi với mộc nhĩ và nước luộc phổi, đun sôi là được. Rắc hạt tiêu, ăn nóng.

MÓN NẤU THẬP CẨM

Món ăn bổ dưỡng cho bệnh nhân tim mạch và người cao tuổi.

Chuẩn bị:

Nấm tươi:	20g
Nấm hương:	20g
Củ mã thầy:	50g
Măng tươi:	50g
Cà rốt:	150g
Đậu phụ rán:	150g

Dưa chuột: 150g

Mộc nhĩ: 10g

Gia vị: Nước hầm thịt gà, muối, đường, gừng, bột đao, rượu, dầu vừng.

Chế biến:

- Các loại rau thái miếng vừa ăn. Măng tước nhỏ.

- Đậu phụ thái bằng miếng rau.

- Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch.

Sắp sẵn các loại rau trên vào đĩa to. Các gia vị quấy đều với nước thịt gà cho sôi và dội ngay vào đĩa rau.

MỘC NHĨ NGÂM NƯỚC

Giúp tiêu hoá tốt, phòng tránh táo bón và bệnh không ăn được.

Mộc nhĩ trắng ngâm nước sôi cho nở, rửa sạch. Cho mộc nhĩ vào cốc ngâm với nước sôi để nguội. Đậy kín cốc ngâm trong một ngày là uống được. Uống nước này ngày một lần.

CAO NẤM HƯƠNG, HẠT SEN, TÁO TÀU, MẬT ONG

Dùng kích thích tiêu hoá và phòng xơ cứng động mạch, u biểu.

Nấm hương, táo tàu sắc nước đặc. Cho thêm mật ong vào khuấy nước cho cô đặc lại thành cao .

MỘC NHĨ XÀO NHỘNG TÂM

Chống lão hoá, kéo dài tuổi thọ, phòng chống thiếu máu do thiếu sắt

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ : 20g

Nhộng tâm 200g

Chân giò hun khói: 100g

Lòng trắng trứng gà: 1 quả

Gia vị: muối, mì chính, rau mùi, hành, nước luộc gà, bột đao.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch.

- Nhộng tằm ướp hành, mì chính trong 15 phút.

- Thịt chân giò thái miếng vừa ăn.

Nhộng tằm và mộc nhĩ xào qua.

Rải hai thứ lên trên thịt chân giò, trên cùng phết lòng trắng trứng và rau mùi đem hấp cách thủy cho chín. Hoà bột đao với chút nước và quấy vào nước gà, nêm gia vị vừa ăn. Khi nước sôi dội lên trên món xào là được.

CANH MỘC NHĨ TRỨNG GÀ

Trị bệnh cao huyết áp, xơ cứng mạch máu và mất ngủ.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ trắng: 5g

Trứng gà: 1 quả

Gia vị: Đường, mỡ lợn.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch, xắt mỏng đun nhỏ lửa cho nhừ.

- Đường đun với nước cho sôi rồi lấy lòng trắng trứng gà quấy vào.

Đổ đường vào nồi mộc nhĩ, cho thêm ít mỡ lợn để cho sôi lại là được.

CANH MỘC NHĨ, MÂM TRE

Bài này vừa có tác dụng giảm béo, vừa có tác dụng làm đẹp cho da mặt.

Chuẩn bị:

Mâm tre: 1g

Mộc nhĩ trắng: 10g

Trứng gà: 1 quả

Gia vị: Muối, mì chính.

Chế biến:

Mâm tre rửa sạch ngâm trong nước nóng 15 phút.

Mộc nhĩ ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch, xắt miếng. Quấy đều mộc nhĩ với trứng gà đun nhỏ lửa trong 10 phút cho dừ. Nêm muối, mì chính vừa ăn.

CANH MỘC NHĨ, LẠP XƯƠNG

Chữa bệnh táo bón.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen: 25g

Lạp xương: 100g

Gia vị: Bột gừng, hành, muối, dầu ăn, mì chính.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch.
- Xào hành, gừng với lạp xương cho chín. Cho mộc nhĩ vào đun sôi, nêm vừa mắm muối là được.

CANH MỘC NHĨ, HOA LÀI

Chữa bệnh ho.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ trắng: 15g

Hoa nhài: 24g

Gia vị: Mì chính, rượu, muối.

Chế biến:

- Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, chần kỹ qua nước sôi.

- Hoa nhài bỏ cuống rửa sạch.

Đun nước sôi, cho rượu vang, muối, mì chính vào đun sôi lại, cho mộc nhĩ vào nấu chín. Trước khi bắc xuống rắc hoa nhài vào, ăn nóng.

MỘC NHĨ, NẤM HƯƠNG, GIẤM

Chữa cơ thể nổi mụn, mề đay và phòng chữa bệnh huyết áp.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ trắng

Đường trắng

Giấm

Chế biến:

Mộc nhĩ ngâm nước sôi cho nở, rửa sạch, xắt nhỏ. Ninh mộc nhĩ với nước cho đủ, thêm đường và giấm vào khuấy đều là dùng được.

KẸO MỘC NHĨ, NẤM HƯƠNG

Đây là món kẹo ngon và dễ làm, dùng cho trẻ em còi xương, thiếu máu.

Cách làm:

Sắc mộc nhĩ đen và nấm hương lấy nước. Cô nước cốt mộc nhĩ, nấm hương lại cho đặc quánh rồi cho đường trắng vào khuấy đặc lại thành kẹo.

CANH MỘC NHĨ, LONG NHÃN

Món này dùng chữa bệnh tóc bạc sớm.

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ đen: 3g

Long nhãn: 5g

Đường kính vừa đủ.

Chế biến:

Mộc nhĩ, long nhãn sắc với nước cho đủ, khi gần được thì cho thêm đường vào. Bài này nếu ăn hàng ngày sẽ cho kết quả rất tốt.

MÌ NẤM

Món này dành cho người cao tuổi mắc bệnh động mạch vành.

Chuẩn bị:

Nấm tươi:	20g
Nấm hương:	20g
Đậu phụ:	50g
Mộc nhĩ:	10g

Gia vị: Củ mã thầy, cà rốt, măng tươi, dưa chuột, nước gà hầm, muối, đường, gừng, bột đao, rượu, dầu vừng.

Chế biến:

- Đậu phụ thái con chì, rán vàng.
 - Các loại rau, củ thái mỏng.
 - Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch.
- Nấm tươi rửa sạch.

Các loại rau, nấm để ráo nước, chần qua nước sôi xếp sẵn vào đĩa.

- Nước gà hầm đun sôi, nêm gia vị vừa ăn.
- Hoà bột đao với nước lã và quấy đều với nước gà cho sánh, chờ nước sôi lại đổ vào đĩa rau, nấm, trộn thêm đậu phụ vào là dùng được.

CHÁO GẠO NẾP, NẤM HƯƠNG

Bài này có tác dụng giảm mỡ trong máu và giảm Colesteron rất tốt.

Chuẩn bị:

Nấm tươi

Nấm hương

Gạo nếp, các gia vị khác

Chế biến:

- Nấu riêng nấm hương, nấm tươi, gạo nếp cho chín.

- Trộn 3 thứ trên quấy với nước cho đều đun sôi lại trong 5 phút là được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1. Nấm ăn - Cơ sở khoa học và công nghệ nuôi trồng - Nguyễn Hữu Đồng, Đinh Xuân Linh, Nguyễn Thị Sơn, Federico Zami - NXB Nông nghiệp 1998.**
- 2. Từ điển bách khoa dược học - NXB Từ điển Bách khoa - Hà Nội 1999.**
- 3. Nấm ăn - nấm dược liệu công dụng và công nghệ nuôi trồng - PGS.TS Nguyễn Hữu Đồng - KS. Đinh Xuân Linh - NXB Hà Nội 1999.**
- 4. Gia chánh làm bếp - món ăn chế biến từ thịt lợn - Văn Châu - NXB Phụ nữ 2000.**
- 5. Thức ăn bồi dưỡng cho sản phụ - Hồng Anh - NXB Đà Nẵng.**
- 6. Kỹ thuật trồng nấm - Lê Duy Thắng.**

7. **Sinh học và kỹ thuật trồng nấm ăn.** Trịnh Tâm Kiệt - NXB Nông nghiệp 1986.
8. **Sổ tay kỹ thuật trồng nấm** - PGS.TS Ngô Trục Nhã - NXB Nông nghiệp 1995.
9. **Công nghệ nuôi trồng nấm** - GS.TS Nguyễn Lâm Dũng - NXB Nông nghiệp 2001.
10. **Cẩm nang bài thuốc hay cho bệnh thường gặp** - Thiền sư La Kỳ Hoàng - Trương Anh - NXB Hà Nội 1998.
11. **999 bài thuốc dân gian gia truyền** - Âu Anh Khân - NXB Y học 1999.
12. **Kỹ thuật nấu các món ăn** - Hương Thuỷ - NXB Thanh Hoá.
14. **179 món ăn chay Trung Quốc nổi tiếng thế giới** - Nhiễm Tiên Đức - Cù Huyền Ân - Thân Quả Nguyên - Trần Thu Lôi - NXB Đồng Nai 2000.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
<u>Phần I:</u> Hỏi đáp về kỹ thuật	
nuôi trồng nấm thực phẩm.....	7
<u>Phần II:</u> Nấm • món ăn và bài thuốc.....	72
Chương I: Các món ăn Chế biến từ nấm.....	73
Giò xào	73
Mộc thịt sốt cà chua	74
Thịt gà nấu nấm	75
Đậu phụ nấu nấm rơm.....	76
Thịt gà nấu nấm hương	77
Cánh gà hầm nấm hương.....	78
Gà nấu nấm	79
Nấm hấp giò.....	80
Thỏ nấu nấm.....	81
Cá xào mộc nhĩ.....	82
Cá hấp nấm hương.....	83
Canh giò sống nấm tươi	85

Cá sốt nấm.....	85
Cá thác lác nhồi nấm hương.....	86
Cá hồi sốt nấm mỡ.....	87
Cá chim hấp nấm hương.....	88
Chả nấm mỡ.....	89
Thịt lợn xào ngồng cải, nấm hương.....	89
Thịt lợn xào hành, nấm.....	90
Thịt lợn xào măng, nấm.....	91
Thịt lợn xào mộc nhĩ trắng, nấm hương.....	92
Lưỡi lợn om nấm.....	93
Gan tim lợn xào hành, nấm.....	94
Bầu dục xào mộc nhĩ trắng.....	95
Cổ hũ xào hành, nấm.....	96
Canh thịt lợn nấu mộc nhĩ trắng.....	97
 Chương II: <i>Các bài thuốc trị bệnh</i>	 98
Canh thịt nạc nấm rơm.....	98
Canh nhân sâm, mộc nhĩ trắng.....	99
Canh thịt nạc, dưa chuột, mộc nhĩ.....	100
Canh hạt sen mộc nhĩ trắng.....	101
Cháo song nhĩ.....	102
Cháo thịt nạc, nấm hương, mộc nhĩ.....	103
Cháo mộc nhĩ.....	104
Bài thuốc chữa ngộ độc nấm.....	105
Mộc nhĩ nấu tổ yến.....	105
Canh hạt sen, khiếm thực, mộc nhĩ.....	106

Mộc nhĩ đen nấu đậu phụ	107
Canh đậu phụ, giò heo, nấm hương	107
Canh thịt chim câu và mộc nhĩ trắng	108
Canh nấm hương, lạc, giò heo	109
Mộc nhĩ trắng, trứng vịt	110
Mộc nhĩ đen hấp táo tàu	110
Mộc nhĩ trắng nấu táo tàu	111
Mộc nhĩ trắng hấp đường phèn	112
Mộc nhĩ đen, táo tàu	112
Tôm nõn xào rau cải, nấm hương	113
Mộc nhĩ trắng	114
Canh thịt lợn mộc nhĩ	114
Thịt gà xào mộc nhĩ	115
Mộc nhĩ đen sắc với đường đỏ	116
Quả lê, xuyên bối mẫu, mộc nhĩ trắng	117
Mộc nhĩ đen sắc đường phèn	117
Mộc nhĩ trắng sắc đường phèn	118
Hành tươi, nấm hương, sữa mẹ	118
Mộc nhĩ, chè xanh, trứng gà	119
Canh hoa cúc, mộc nhĩ	120
Mộc nhĩ, táo tàu, gà mái	120
Cá chép, mộc nhĩ	121
Trứng gà, mộc nhĩ chữa trẻ em mắc bệnh khó bú	122
Cháo mộc nhĩ	122
Canh nấm hương	123
Canh phổi lợn, mộc nhĩ	123

Món nấu thập cẩm.....	124
Mộc nhĩ ngâm nước.....	125
Cao nấm hương, hạt sen, táo tàu, mật ong.....	126
Mộc nhĩ xào nhộng tằm	126
Canh mộc nhĩ trứng gà.....	127
Canh mộc nhĩ, mấm tre.....	128
Canh mộc nhĩ, lạp xường.....	129
Canh mộc nhĩ, hoa lài.....	129
Mộc nhĩ, nấm hương, giấm	130
Kẹo mộc nhĩ, nấm hương	131
Canh mộc nhĩ, long nhãn.....	131
Mì nấm.....	132
Cháo gạo nếp, nấm hương	133

NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

248 - Trần Phú - F.Ba Đình TP. Thanh Hoá

ĐT: (037).852281 - 853548 - 750748

Fax: (037).720399

NẤM THỰC PHẨM - KỸ THUẬT NUÔI TRỒNG VÀ CÁC MÓN ĂN - BÀI THUỐC

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN THOA

Biên tập: **Mạnh Hùng**

Chế bản: Phòng vi tính - CÔNG TY VĂN HÓA BẢO THẮNG

Địa chỉ: 7/61 Nguyễn Văn Trỗi, Phường Liệt Thanh Xuân, Hà Nội

ĐT: 04.6644232 - 04.5621402 - 0903.413075

Sửa bản in: Nguyễn Đắc Quân

Trình bày bìa: Hạ Vinh Thi

Phát hành tại: NHÀ SÁCH BẢO THẮNG

344 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 04.5621402 - 0903413075

Fax: 04. 8533228

In 500 cuốn khổ 13 x 19 tại Cty In - PHS & Thiết bị Quảng Ngãi

Giấy phép số 65/683/CXB cấp ngày 30 tháng 10 năm 2003

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2004

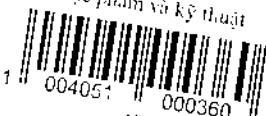
BT: 108

Giá: 15.000đ

NẤM THỰC PHẨM

KỸ THUẬT TRỒNG MÓN ĂN BÀI THUỐC

lưu trữ thực phẩm và kỹ thuật



1 004051

000360

15 000 VNĐ

Tổng phát hành:

NHÀ SÁCH BẢO THẮNG

344 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 04.5621402 - 0903413075 * Fax: 04.8533228