



หมากที่เสริจสมญูรณ์ เสียก่อนจึงจะสามารถใส่วัสดุเข้าไปเพื่อทำปูยหมากครั้งต่อไป ได้อีก

ดินซึ่งทำให้มีปูยหมากซึ้งตลอดปี

2. เป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยลดมลพิษ ที่เกิดจากขยายอินทรีย์และทำให้

### ประโยชน์ของ

### ปูยหมากชุมชน

1. เป็นการนำวัสดุเหลือใช้ในบริเวณบ้านและครัวเรือนมาใช้ประโยชน์เป็นปูยหมากเพื่อปรับปรุง

บริเวณบ้านสะอาดสุขลักษณะ

3. ช่วยแบ่งเบาภาระของเทศบาลและสุขาภิบาลในการกำจัดขยะ

ตอบสนองเพิ่มเติมได้ที่สถานีพัฒนาที่ดินที่ตั้งในจังหวัดใกล้บ้าน สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต หรือที่โครงการปรับปรุงบ้านเรือนด้วยอินทรีย์วัตถุ กลุ่มอินทรีย์วัตถุ และวัสดุเหลือใช้ กองอนุรักษ์ดินและน้ำ กรมพัฒนาฯ ที่ดิน จตุจักร กทม. 10900 โทร. 0-2579-0679 หรือ 0-2579-2875●

## ||| ปรุง

กลุ่มเพาะเห็ดฟางบ้านคงบัง ต.ตอนเดิม อ.แวงใหญ่ จ.ปราจีนบุรี

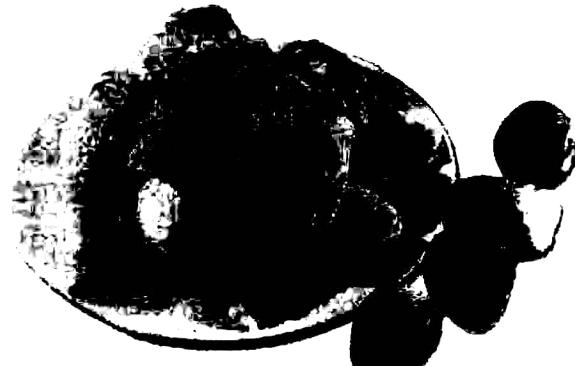
# ข้าวเกรียบเห็ดฟาง

### ส่วนผสมอัตราส่วนต่อ 1 ส่วน

แป้งมัน	1	ก.ก.
เห็ดฟาง	5	ก.ก.
พริกไทยป่น	2	ช้อนชา
กระเทียม	2	ชีด
น้ำตาลทราย	2	ชีด
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

- บดหรือตำเห็ดฟางให้ละเอียด
- บดหรือตำกระเทียมให้ละเอียด(กระเทียมจะต้องปลองเบือกเสียก่อน)
- นำเห็ดที่บดละเอียดแล้วไปต้มให้เดือดโดยไม่ต้องใส่น้ำ
- นำเห็ดที่บดละเอียดแล้วไปต้มให้เดือดโดยไม่ต้องใส่น้ำ



เข้ากันไปเรื่อยๆ ใส่น้ำตาล พริกไทย กระเทียม เกลือป่น นวดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน เสร็จแล้วปั้นเป็นก้อนให้ขนาดพอเหมาะแล้วนำไปนึ่งให้สุก วิธีลังเกตแบ่งที่สุกแล้ว ใช้มีดกดดูเป็นจานๆ มากไม่เป็นลีขิรา

- เมื่อไห่แบ่งสุกแล้วนำไปตากแดดประมาณ 2 డเดว หรือจะแช่ตู้เย็น 1 คืนก็ได้
- หลังจากนั้นเป็นเช่นบางๆ นำไปตากแดดให้แห้ง
- นำมาหยอดด้วยน้ำมันพืช ก็สามารถรับประทานได้