

สลัด & ของว่าง สำหรับวัยรุ่น



อาหารการเรือนสวนดุสิต
EP. 28

อาจารย์ ดร.ภาคภูมิ คูประเสริฐยิ่ง
อ.นันทพร รุจิขจร

สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น

อาหารการเรื้อนสวนดุสิต EP. 28

วัยรุ่น

ราชบัณฑิตยสถาน : วัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี

WHO : ช่วงวันของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่
วัยผู้ใหญ่ ซึ่งนับตั้งแต่อายุ 10 - 19 ปี.

It is a unique stage of human development and an
important time for laying the foundations of good health.



สัลดและของว่างสำหรับวัยรุ่น

อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

ความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น

พลังงาน : ชาย 1,700 – 2,300 KCal

หญิง 1,600 – 1,850 KCal

คาร์โบไฮเดรต : 55 – 60 % ของพลังงานทั้งหมด

โปรตีน : 10 – 15 % ของพลังงานทั้งหมด

ไขมัน : 30 % ของพลังงานทั้งหมด

วิตามิน และแร่ธาตุ



อาหารกับวัยรุ่น

สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น

อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28



อาหารกับวัยรุ่น

สไลด์และช่องว่างสำหรับวัยรุ่น

อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

ปัญหาโภชนาการที่พบในวัยรุ่น

- @ การรับประทานอาหารไม่ครบมื้อ และไม่ตรงเวลา
- @ การรับประทานอาหารสำเร็จรูป และอาหารจานด่วน
- @ การรับประทานจุลจุลินทรีย์ หรือขนมขบเคี้ยว
- @ ความเชื่อผิดๆ เรื่องอาหาร หลงเชื่อคำโฆษณาของโฆษณา เช่น อาหารเสริมต่างๆ
- @ เบื่ออาหาร เนื่องจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวังเรื่องต่างๆ

ที่มา : ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



อาหารกับวัยรุ่น

สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น
อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

เมนูที่ 1 : ยำหัวผักกาดขาว

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์ธัญลักษณ์ อุ่นสุข



ที่มา : <https://blog.naver.com/baby0817/222847237825>

อาหารจากผักในวัฒนธรรมอาหารเกาหลี เรียกรวมว่า “นามุล” หมายถึง การปรุงรสผักด้วยวิธีการต่างๆ หากปรุงแบบสดเรียกว่า “เซ็งเซ” และถ้าปรุงแบบสุกเรียกว่า “ซุกเซ” อาหารชนิดนี้บรรจุอยู่ในสำหรับอาหารเกาหลีเสมอ

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

เมนูที่ 1 : ยำหัวผักกาดขาว



เทคนิค 01

เลือกใช้หัวผักกาดขาวส่วนติด
ก้านใบ เนื้อจะแน่น มีรสเผ็ด
น้อย หวานมากกว่าส่วนอื่นๆ



เทคนิค 02

การหั่นหัวผักกาดขาว ต้องหั่น
ตามความยาวผล จะทำให้เส้น
หัวผักกาดขาวไม่แตกหักง่าย



เทคนิค 03

การใส่พริกป่นลงในหัวผักกาด
ขาวก่อนปรุงรส จะทำให้สี
ของอาหารเป็นสีแดงสดใส

สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น
อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

เมนูที่ 1 : ยำหัวผักกาดขาว

การเสิร์ฟ : ทานกับข้าว

ที่มา : <https://blog.naver.com/freshtea/>



การเสิร์ฟ : ทานกับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ที่มา : <https://blog.naver.com/kyungjuall/>



การเสิร์ฟ : ทานกับเนื้อสัตว์ต้ม หรือย่าง

ที่มา : <https://blog.naver.com/cagycagy/>



ยำหัวผักกาดขาว (มูเซงเซ)



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำหัวผักกาดขาว (มูเซงเซ)

ส่วนผสม

หัวผักกาดขาว	300 กรัม	น้ำปลา	1 ช้อนชา
เกลือทะเล	2 ช้อนชา	น้ำส้มสายชูหมัก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล (1)	2 ช้อนชา	กระเทียมสับ	1 ช้อนชา
โคชูการู (พริกป่น)	1½ ช้อนโต๊ะ	ต้นหอมซอย	½ ช้อนชา
น้ำตาล (2)	1 ช้อนโต๊ะ	งาขาวคั่ว	½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. หัวผักกาดขาว : ล้าง ปอกเปลือก หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 5-6 ซม. สไลด์เป็นแผ่นหนาประมาณ 2 มม. และหั่นตามยาวอีกครั้งให้เป็นเส้น
2. เกลี่ยหัวผักกาดขาวที่หั่นแล้วลงในภาชนะ โรยเกลือและน้ำตาล (1) ให้ทั่วพักไว้ 20 นาที
3. หลังจากพักไว้ หัวผักกาดขาวจะคายน้ำออกมา เทหัวผักกาดขาวใส่กระชอน บีบน้ำให้แห้ง
4. เติมโคชูการูลงในหัวผักกาดขาว เคล้าให้เป็นสีแดงทั่ว
5. ผสมน้ำตาล (2) น้ำปลา น้ำส้มสายชูหมัก และกระเทียมสับเข้าด้วยกัน เทส่วนผสมลงในหัวผักกาดขาว ที่เคล้าโคชูการูเตรียมไว้ เคล้าเบาๆ ให้ทั่ว
6. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ โรยด้วยต้นหอมซอย และงาขาวคั่ว



สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น
อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

เมนูที่ 2 : หอยแมลงภู่อบ ไวน์ซอสครีม

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์ปัทมา กาญจนรักษ์

ที่มา : <https://www.marciatack.fr/>



หอยแมลงภู่อบไวน์ซอสครีม เป็นอาหารที่ทำจากหอยแมลงภู่อบปรุงด้วยซอสมารินิแยร์ (เนย หอมแดง ไวน์ขาว ผักชีฝรั่ง) มักเสิร์ฟกับของทอด เรียกว่า Moules-frites เมนูนี้มีต้นกำเนิดมาจากเบลเยียม และทางตอนเหนือของฝรั่งเศส ปัจจุบันถูกเรียกว่าเป็นอาหารประจำชาติเบลเยียม

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

เมนูที่ 2 : หอยแมลงภู่อบไวน์ซอสครีม



เทคนิค 01

ล้างหอยแมลงภู่นำมาล้าง แปร่ง ซัด
เปลือกให้สะอาด ตึงหนวดออก
พักคว่ำไว้ให้สะเด็ดน้ำ



เทคนิค 02

นำหอยแมลงภู่นำไปลวกเล็กน้อย
ก่อนนำไปใช้ เพื่อลดกลิ่นคาว



เทคนิค 03

ใช้ภาชนะใบใหญ่ และก้นลึก
ช่วยผสมส่วนผสมเข้ากันง่าย

สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น
อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

เมนูที่ 2 : หอยแมลงภู่ออบ ไวน์ซอสครีม

การเสิร์ฟ : เสิร์ฟคู่กับมันฝรั่ง

ทอด หรือขนมปังกระเทียม

ที่มา : J. Kenji Lopez-Alt

ปรับ : เปลี่ยนวัตถุดิบหลัก

เป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆได้

ที่มา : <https://blog.naver.com/minhyiryuu/>



หอยแมลงภู่มัดครีมซอส



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

หอยแมลงภู่มัดครีมซอส

ส่วนผสม

หอยแมลงภู่มัด	700 กรัม
เบยสดชนิดจืด	10 กรัม
หอมแดง	30 กรัม
กระเทียม	1-2 กลีบ
โทม	2 ก้าน
ใบกระวาน	1 ใบ
ไวน์ขาว	100 กรัม
ครีม	80 มิลลิลิตร
พาสเลย์สับ	

วิธีทำ หอยแมลงภู่มัดครีมซอส

1. ทำความสะอาดหอยแมลงภู่มัด
2. ผัดหอมแดง และกระเทียมกับเนย จนหอมใส พอน้ำมันเต็ม โทมและใบกระวาน
3. ใส่หอยที่เตรียมไว้ ตามด้วยไวน์ขาว ปิดฝา ตั้งไฟไว้ประมาณ 2-3 นาที หรือจนสุกฝาจะเปิดออก
4. ยกลง กรองน้ำออก นำน้ำไปตั้งไฟเคี่ยวให้งวด ส่วนหอยจัดใส่จานพักไว้
5. ใส่ครีมลงในน้ำที่เคี่ยวงวดแล้ว ผงรส
6. ผสมเนยกับเบยสดพอเข้ากัน ตีผสมลงในน้ำซอส จนเคี้ยวและจับ
7. ตักซอสราดลงบนหอย โรยด้วยพาสเลย์สับ

ส่วนผสม Beurre Manié

เนยเนกประสงค์	15 กรัม
เบยสดชนิดจืด	15 กรัม

ส่วนผสม นมเบิ้งกระเทียม

1. นมเบิ้งฝรั่งเศส	1 ถ้วย
2. เนย	100 กรัม
3. กระเทียมสับ	20 กรัม
4. พาสเลย์สับ	10 กรัม
5. เกลือ	10 กรัม

วิธีทำ นมเบิ้งกระเทียม

1. ตีเนยให้ฟูนุ่ม เติมนมเบิ้ง ตีผสมให้เกลือละลาย
2. ใส่กระเทียมสับและพาสเลย์สับ
3. ทาบนมเบิ้งฝรั่งเศส จากนั้นอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส เวลา 5 นาทีหรือจนกว่าจะขึ้นสีขาว

สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น
อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

เมนูที่ 3 : ชีซาร์สลัด

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์ ดร.ณัฏฐา พันธุ์วงศ์



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=Y9w89EU8o-E>

สลัดผักสดที่ทำจากผักกาดโรเมน และขนมปังกรอบ ปรงรสด้วยครีมซึ่งที่มีเบสจากมายองเนส (ไข่แดง น้ำมันงา น้ำมันมะกอก) ปรงรสด้วยแอนโชวี กระเทียม พาร์เมซานชีส ซอสวูสเตอร์ไชย และพริกไทยดำ นิยมปรงและเสิร์ฟที่โต๊ะอาหาร เพื่อคงความสดกรอบของผักสลัด

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

เมนูที่ 3 : ซีซาร์สลัด



ที่มา : <https://www.jocooks.com/>



เทคนิค 01

ล้างผักสลัดให้สะอาด และซับ
น้ำที่ใบผักสลัดให้แห้งสนิท เพื่อ
ไม่ให้น้ำปนในสลัดที่คลุกแล้ว



เทคนิค 02

ใช้ผ้าเปียกหลายๆ รองภาชนะที่
ใช้ตักน้ำสลัด หรือใช้ภาชนะที่มี
น้ำหนักมาก เพื่อให้ภาชนะไม่
หมุนไปมาระหว่างผสม



เทคนิค 03

ขณะเติมน้ำมันลงในส่วนผสม
มายองเนส ให้เติมน้ำมันช้าๆ
และคนส่วนผสมให้เร็ว แรง

สลัดและของว่างสำหรับวัยรุ่น

อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 28

เมนูที่ 3 : ชีซาร์สลัด

การเสิร์ฟ : ทานแทนข้าว หรือ
ทานเคียงกับอาหารอื่นๆ

ที่มา : <https://naver.me/FvGTLj9I>

การเสิร์ฟ : จัดเป็นอาหารกล่อง

ที่มา : https://blog.naver.com/han_na5/

การเสิร์ฟ : จัดเตรียมสำหรับปาร์ตี้
หรืออาหารกล่อง

ที่มา : <https://www.timescolonist.com/>



สลัดซีซาร์



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณคูสิต

สลัดซีซาร์

ส่วนผสมน้ำสลัดซีซาร์

กระเทียมสับละเอียด	2 กรัม
ปลาแอนโชวี	2 ชิ้น
ไข่แดง	1 ฟอง
คัสตาร์ด	15 กรัม
น้ำมันมะกอก	75 กรัม
พาร์เมซานชีส	20 กรัม
น้ำเลมอน/น้ำมะนาว	15 กรัม
เกลือ	ปรุงรสตามใจชอบ
พริกไทย	ปรุงรสตามใจชอบ

ส่วนผสมสลัด

ผักสลัด	400 กรัม
กรุดอง	100 กรัม
เบคอนกรอบ	80 กรัม
พาร์เมซานชีส	40 กรัม

วิธีทำ

1. เตรียมผักสลัด ล้างผักครอสและผักสลัด พักให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ นำไปแช่เย็นก่อนจัดเสิร์ฟ
2. นำขนมปังตัดเป็นชิ้น อบให้กรอบสำหรับทำกรุดอง พร้อมจัดเสิร์ฟ
3. เตรียมน้ำสลัดซีซาร์โดยนำไข่แดงตีผสมกับคัสตาร์ด น้ำมันเลมอนหรือน้ำมะนาวให้เข้ากัน ค่อย ๆ เติมน้ำมันมะกอกลงไป ตีส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมปลาแอนโชวี กระเทียมสับ พาร์เมซานชีส คนผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ชิมรสตามชอบ พักน้ำสลัดไว้สำหรับคลุกผสมกับผักสลัดที่เตรียมไว้
4. นำผักสลัด เบคอนกรอบ และกรุดอง ที่เตรียมไว้ มาผสมสลัดเพื่อเสิร์ฟโดยนำผักสลัดคลุกกับน้ำสลัดซีซาร์ คนให้น้ำสลัดเคลือบใบผัก โรยด้วยเบคอนกรอบ พาร์เมซานชีส และกรุดอง จัดเสิร์ฟ

การประเมินการจัดการเรียนการสอน

แบบสำรวจความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม

หลักสูตรสลับและ ของว่างที่วัยรุ่นชอบ

วันที่ 11 มกราคม 2566



ขอบคุณ

สำหรับความสนใจในหลักสูตรอบรมของโรงเรียนการเรือน
ทีมวิทยากร และผู้จัดอบรม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการอบรม
ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกท่านดังที่ตั้งใจ ✨