

อาหารการเรือนสวนดุสิต EP. 35

ขนมหวานไทยและเทศ

นันทพร รุจิขจร

หลักสูตรเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



EP.35

หลักสูตรอบรม อาหารการเรือน สอนดุสิต

ขนมหวานไทยและเทศ

วันพุธที่ 8 มีนาคม 2566

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.



อาหารตะวันตก

นิยมในภาคพื้นยุโรป ทวีปอเมริกา และรัสเซีย
โดยประเทศหลักๆที่มีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์
ได้แก่ อาหารฝรั่งเศส อาหารอิตาลี อาหาร
บริติช อาหารเยอรมัน อาหารอเมริกัน อาหาร
เม็กซิโก



อาหารยุโรป (European food)

อาหารที่บริโภคทั่วไปในยุโรป รวมถึง
อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ
โดยผู้ย้ายถิ่นฐานชาวต่างชาติ บางครั้ง
ใช้คำว่า “Continental” ใช้เพื่อระบุ
ถึงอาหารของยุโรปตะวันตก



อาหารตะวันออก

นิยมในภาคพื้นเอเชีย แบ่งออกเป็นภูมิภาคย่อย
แต่ละภูมิภาคย่อยก็มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแตกต่าง
กันออกไปตามสภาพภูมิประเทศและภูมิ
อากาศ โดยประเทศหลักๆที่มีอาหารที่เป็น
เอกลักษณ์ ได้แก่ อาหารจีน อาหารญี่ปุ่น
อาหารเกาหลี อาหารไทย อาหารอินเดียฯ



อาหารเอเชีย
(Asian cuisine)

อาหารที่บริโภคทั่วไปในภูมิภาคเอเชีย
รวมถึงอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากต่าง
ท้องถิ่นที่ประยุกต์เข้ากับวัฒนธรรมของ
ท้องถิ่น



ที่มา : Devan Grimsrud. 2019. An Edible Map of Asian Cuisines.

<https://www.kitchenstories.com/en/stories/an-edible-map-of-asian-cuisines>



เมนูที่ 1 : คูกี้กาแฟเมื่อดมะม่วงหิมพานต์

ขนมขบเคี้ยวชิ้นเล็ก กรอบ ร่วน นิยมรับประทาน
กับเครื่องดื่ม โดยทั่วไปสามารถแบ่งออกเป็นประเภท
ต่างๆ ได้ตามวัตถุดิบหลักในส่วนผสม หรือแบ่งตาม
กรรมวิธีการขึ้นรูปคูกี้

อาจารย์ผู้สอน : ผศ.ดร.ธีรนุช ฉายศิริโชติ

เมนูที่ 1 : คุณก๊ากาแฟเมล็ดมะม่วงหิมพานต์

วัตถุดิบหลัก : แป้งสาลี, เนย (แช่เย็น), น้ำตาล

วัตถุดิบรอง : ผงฟู, อบเชยป่น, เกลือ, ผงกาแฟ,
กลิ่นวนิลา, ไข่

ถั่ว และผลไม้ : เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และลูกเกด



เมนูที่ 1 : คูกี้กาแฟเม้ดมะม่วงหิมพานต์

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

- ใช้เนยจืดที่แช่เย็น เพื่อเก็บอากาศระหว่าง
การผสม ทำให้ขนมกรอบเบา ร่วน
- ก่อนใช้ผลไม้แห้ง ต้องผ่านน้ำ และซับให้แห้ง
ก่อนนำไปใช้
- สามารถปรับเปลี่ยนถั่ว และผลไม้แห้งตามต้องการ

การเก็บรักษา : เก็บในที่แห้ง และไม่มีอากาศ



คุกกี กาแฟ

(เบีตมะม่งหิมพานต์)



ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์	280 กรัม	ผงกาแฟสำเร็จรูป	1 ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	½ ช้อนชา	น้ำ	1 ช้อนชา
อบเชยป่น	½ ช้อนชา	ไข่ไก่	50-60 กรัม
เนยสดแช่เย็น	210 กรัม	กลิ่นวานิลลา	½ ช้อนชา
น้ำตาลไอซิ่ง	200 กรัม	ลูกเกดสับหยาบ	55 กรัม
เกลือป่น	¼ ช้อนชา	ส่วนแต่งหน้า เบีตมะม่งหิมพานต์	

วิธีการทำ

1. ตั้งอุณหภูมิเตาอบที่ 175-180 องศาเซลเซียส
2. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ ผงฟู กับอบเชยป่นให้เข้ากัน ใส่ลูกเกดสับหยาบผสมให้เข้ากัน พักไว้
3. ตีเนยสดด้วยความเร็วต่ำให้กระจายตัว เติมน้ำตาลไอซิ่งและเกลือป่นด้วยความเร็วกลางจนขึ้นฟู
4. ละลายผงกาแฟกับน้ำ ผสมกับไข่ไก่
5. ค่อย ๆ เติมส่วนของไข่ไก่ และกลิ่นวานิลลา ตีต่อด้วยความเร็วกลางจนเข้ากันดี
6. เติมส่วนผสมของแป้งที่ร่อนไว้ และลูกเกดสับหยาบลงไป ตีด้วยความเร็วต่ำพอให้เข้ากัน
7. นำส่วนผสมทุกอย่างที่ตีเสร็จแล้วใส่ถุงบีบ บีบรูปร่างเป็นก้อนกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว บนภาชนะที่ทาไขมันหรือรองด้วยแผ่นรองอบ แต่ละชิ้นห่างกันประมาณ 1 นิ้ว ตกแต่งหน้าด้วยเบีตมะม่งหิมพานต์



เมนูที่ 2 : ขนมหทราย หรือขนมขี้หนู

ขนมไทยดั้งเดิม บางครั้งเรียกขนมละอองฟ้า เพราะมีเนื้อนุ่มละเอียด มีความชื้น มีสีและรสหวานอ่อนๆ นิยมทานกับมะพร้าวขูด

ขนมหทรายทำจากแป้งข้าวเจ้ายีกับน้ำ นึ่งให้สุก แต่งสีด้วยการเติมลงในน้ำเชื่อม แล้วนำไปผูนกับแป้งที่นึ่งแล้ว

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์ปรมะ รอดม่วง

เมนูที่ 2 : ขนมทราย หรือขนมขี้หนู

วัตถุดิบหลัก : แป้งข้าวเจ้า

วัตถุดิบรอง : กะทิ, น้ำลอยดอกมะลิ, น้ำตาล

สีผสมอาหาร

วัตถุดิบเพิ่มเติม : มะพร้าวทึนทึก



เมนูที่ 2 : ขนมทราย หรือขนมขี้หนู

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

- หลังนวดแป้ง ควรพักให้แป้งดูดนํ้าก่อนนำไปยี้
- ควรเว้นที่ว่างในลังถึง เพื่อให้ไอน้ำกระจาย ขนมสุกทั่ว
- การใส่สีในน้ำเชื่อมสำหรับมูน ให้ใส่แต่น้อย เพื่อให้สีขนมอ่อน ดูน่ารับประทาน

การเสิร์ฟ : เมื่อทำเสร็จแล้ว เก็บในภาชนะปิดกันลม และเสิร์ฟพร้อมมะพร้าวทึนทึกขูด



ขนมทราย



ส่วนผสมขนมทราย

แป้งข้าวเจ้า	400	กรัม
กะทิ	260	กรัม
น้ำลอยดอกมะลิ	300	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม
สีผสมอาหารสีชมพู	1/8	ช้อนชา
มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น	50	กรัม

วิธีการทำ

1. ใส่น้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาลทราย ลงในหม้อ ต้มให้เดือด ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบางพักไว้ให้เย็น
2. แบ่งน้ำเชื่อมเป็นสองส่วน นำไปผสมกับสีผสมอาหารหนึ่งส่วน เตรียมไว้
3. ผสมแป้งข้าวเจ้ากับกะทิ นวดแค่พอรวมตัวกัน ค่อยๆ เติมหะทิลงไปที่ละน้อย
4. ยีแป้งผ่านกระชอนใส่ลงบนผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาดๆ ยกใส่ลังถึงน้ำขึ้นตั้งไฟน้ำเดือด ประมาณ 25 นาที หรือจนสุกยกขนมลง
5. แบ่งออกเป็นสองส่วน ใส่น้ำเชื่อมที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากันดี ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที เมื่อเปิดฝาให้ใช้ส้อมช่วยยี ขนมจนฟูขึ้นอีก
6. นำใส่จานจัดเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดเส้น



เมนูที่ 3 : สังขยาฟักทองญี่ปุ่น

ขนมไทยประเภทหนึ่ง พบลักษณะร่วมของวัฒนธรรมขนมคล้ายกันในอุบลเอเซีย ตะวันออกเฉียงใต้ให้หลายประเทศ ลักษณะเหมือนคัสตาร์ดพุดดิ้งในวัฒนธรรมตะวันตก

สังขยาสามารถทำได้โดยใช้วัตถุดิบหลัก 3 ชนิด คือ ไข่ น้ำตาล และกะทิ และเทลงใน ถาด หรือนึ่งในภาชนะที่ทำจากผักผลไม้ก็ได้

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์ชมนาท ชื่นฉ่ำ

เมนูที่ 3 : ส้มขยาฟักทองญี่ปุ่น

วัตถุดิบหลัก : ไข่ไก่ และไข่เป็ด, กะทิ,
น้ำตาลมะพร้าว

วัตถุดิบรอง : ฟักทองญี่ปุ่น, ใบเตย

วัตถุดิบเพิ่มเติม : ฝอยทอง



เมนูที่ 3 : ส้มขยาฟักทองญี่ปุ่น

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

- ควรใช้ไข่เปิด และไข่ไก่ผสมกัน เพื่อเนื้อสัมผัสที่ดีของขนม
- กรองส่วนผสมด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้น ให้เนื้อขนมเนียน
- ใช้ภาชนะรองลูกฟักทองก่อนนึ่ง และใช้ไฟอ่อนในการนึ่งขนม ทำให้ขนมไม่ฟูจนล้น และฟักทองไม่แตก

การเสิร์ฟ : พักให้ขนมเย็นสนิท จึงตัดและเสิร์ฟ





ส่วนผสม สันชยาฟักทองญี่ปุ่น

ฟักทองญี่ปุ่น (ลูกเล็ก)	4 ลูก
ไข่ไก่ (เบอร์ 1)	4 ฟอง
ไข่เป็ด (เบอร์ 1)	4 ฟอง
หัวกะทิ	250 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	400 กรัม
เกลือป่น	1/2 ชช.
ใบเตย	5-10 ใบ

เมนูที่ 4 แพนเค้กดอกไม้

หนึ่งในอาหารจากข้าวที่เป็นที่นิยมบริโภคในประเทศเกาหลี คือ “ต็อก” ซึ่งทำจากแป้งข้าวเจ้า หรือแป้งข้าวเหนียวก็ได้ แต่จะให้เนื้อสัมผัสที่แตกต่างกัน และสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ตามกรรมวิธีปรุงอาหาร ได้แก่ ต็อกนึ่ง ต็อกนวด ต็อกต้ม และ ต็อกทอด

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์นนทพร รุจิขจร



เมนูที่ 4 : แพนเค้กดอกไม้

วัตถุดิบหลัก : แป้งข้าวเหนียว

วัตถุดิบรอง : ดอกไม้กินได้ หรือพุทรา

และเม็ดธัญพืช

เครื่องปรุงรส : น้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อมผลไม้



เมนูที่ 4 : แพนเค้กดอกไม้

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

- การนวดแป้งจะต้องใช้น้ำเดือดจัด เพื่อให้แป้งสุกบางส่วน ทำให้ขึ้นรูปง่าย และสุกทั่วถึง ไม่มีกลิ่นแป้งดิบ
- เมื่อวางดอกไม้ลงบนขนมแล้ว ให้กดให้ดอกไม้ติดกับขนม หรือกลับด้าน แล้วรีบพลิกขึ้น ให้ดอกไม้ยังมีสีสวย
- สังเกตว่าแป้งสุก โดยขนมจะค่อยๆพองขึ้น แสดงว่าสุกดี

การเสิร์ฟ : ประเสริฐ และควรเสิร์ฟทันที



แพนเค้กดอกไม้

Hwajeon



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แพนเค้กดอกไม้

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	150 กรัม	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	¼ ช้อนชา	น้ำตาล	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำเต๋อต	4-6 ช้อนโต๊ะ	น้ำผึ้ง	4 ช้อนโต๊ะ
ดอกไม้กินได้			

วิธีทำ

1. ผสมแป้งและเกลือเข้าด้วยกันในอ่างผสม
2. เทน้ำเต๋อตลงในแป้ง คนพอให้เข้ากัน และคลายร้อน
3. ใช้มือนวดส่วนผสมให้เนียนเรียบ เป็นเนื้อเดียวกัน
4. แบ่งแป้งออกเป็นก้อนเล็กขนาดประมาณเหรียญ 10 บาท คลึงให้ผิวเรียบและกลม
5. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำบิดหมาด คลุมแป้งไว้ไม่ให้แป้งแห้ง
6. เตรียมทอดแป้ง โดยตั้งกระทะบนเตา เปิดไฟเบาที่สุด และใส่น้ำตาลลงในจาน
7. นำแป้งที่ปั้นไว้มาแผ่เป็นแผ่นกลม หนาประมาณ 0.5 ซม.
ใส่ลงในกระทะ ทอดทีละด้านให้สุก (สังเกตแป้งที่สุกจะพองขึ้นเล็กน้อย)
8. วางดอกไม้ที่เด็ดจิวเรียบร้อยแล้ว ลงบนแพนเค้ก ใช้พายกดให้ติดกับแป้ง
ตักขึ้นพักไว้ในจานที่มีน้ำตาล
9. เสิร์ฟพร้อมน้ำผึ้ง



การประเมินการจัดการเรียนการสอน

แบบสำรวจความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม

หลักสูตรขนมหวานไทยและเทศ

วันที่ 8 มีนาคม 2566