

EP.99

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คลาสสนนมนและของกินเล่น

วันพุธที่ 10 กรกฎาคม 2567

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรีธนาवरุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที



หลากหลายสนม และของกินเล่น

⋮

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ราตรี เมฆวิสัย

หลักสูตรรอบบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมและของกินเล่น



น้ำปลาหวาน

เป็นเครื่องจิ้มผลไม้ นิยมรับประทานกับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือเปรี้ยวอมหวาน เช่น มะม่วง มะยม มะขาม มะปราง ตะลิงปลิง เป็นต้น บ้างก็ใส่กะปิ บ้างก็ใส่น้ำปลาร้า แต่วัตถุดิบส่วนใหญ่มักจะใกล้เคียงกัน วิธีทำน้ำปลาหวานจึงแตกต่างกันที่ส่วนผสมบางอย่าง ซึ่งช่วยเพิ่มรสชาติให้เข้มข้นตามที่ต้องการ





ส่วนประกอบหลัก





น้ำปลาหวาน



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

น้ำตาลมะพร้าว	500 กรัม
น้ำเปล่า	100 กรัม
น้ำปลา	25-30 กรัม
กะปิ	15 กรัม
กุ้งแห้งป่น	100 กรัม
หอมแดงซอย	150 กรัม
พริกขี้หนูซอย	10 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลมะพร้าว และน้ำเปล่า ตั้งไฟอ่อนพอให้น้ำตาลละลาย
2. ใส่กะปิ ยีให้ให้เข้ากัน
3. ใส่กุ้งแห้ง หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย เคี่ยวนานประมาณ 5 นาทีปิดไฟ พักไว้ให้เย็น
4. จัดเสิร์ฟกับมะม่วงเปรี้ยวตามชอบ



สรุปท้ายคลิป

เทคนิค

- **ไม่** คนส่วนผสมบ่อย ๆ เพราะจะทำให้น้ำปลาหวานข้นเหนียว เกาะเป็นก้อน น้ำปลาหวานมีสีขุ่น ผิวไม่ใสมันวาว
- พักน้ำปลาหวานให้คลายร้อนจึงบรรจุเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดเก็บไว้ในตู้เย็น
- เมื่อนำออมารับประทานสามารถเพิ่มหอมแดงซอย พริกชี้หนูซอยตามชอบ





ขนมไข่นกกระทา





มันเทศ/มันหวาน

ส่วนประกอบ
หลัก



ขนมไข่นกกระทา



ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	100 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลีอเนกประสงค์	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อมันเทศ หรือ มันสีม่วง	250 กรัม
น้ำตาลทราย	75 กรัม
เกลือ	¼ ช้อนชา
กะทิ	60 กรัม

วิธีทำ

1. นำนำไปใส่หม้อตั้งไฟ นำมันเทศหนึ่งให้สุก ประมาณ 15 - 20 นาที ใช้ส้อมกดมันให้ละเอียดขณะที่ยังร้อน
2. ผสมแป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลีอเนกประสงค์ น้ำตาลทราย เกลือ เนื้อมันเทศบด กะทิรวมผสมให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมลูกละ 8 กรัม ได้ 35 ลูกพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันนำส่วนผสมที่ปั้นไว้ลงทอดโดยระหว่างการทอด ควรใช้กระชอนกดแรงๆ ให้ขนมพองตัว ทอดจนมีสีเหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมันจัดเสิร์ฟ





สรุปท้ายคลิป

มันเทศ สามารถเลือกใช้ได้หลากหลาย จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของสีส้ม ระดับความหวาน เลือกมันที่ไม่มีแมลงกัดเจาะ มีรอยดำ หรือมีกลิ่น เป็นมันที่ไม่อ่อนหรือแก่ ไม่เป็นเสี้ยน

แป้ง เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ขนมเกิดโครงสร้าง และมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกัน
(แป้งมัน แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า)

น้ำตาล ให้รสหวาน สามารถปรับลดได้ หากมันที่เราใช้มีรสหวาน

เกลือ ให้รสเค็มช่วยปรับรสให้ขนมมีความกลมกล่อมไม่หวานแหลม

น้ำมันสำหรับทอด ความเลือกใช้ น้ำมันปาล์มเป็นน้ำมันพืชที่เหมาะสมกับการนำมาทำอาหารเมนูทอด มีจุดเกิดควันที่อุณหภูมิประมาณ 230 องศาเซลเซียส จึงทนความร้อนได้สูง ไม่เกิดควัน ไม่เหม็นหืนง่าย มีกรดไขมันอิ่มตัวมากกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ





สรุปท้ายคลิป

วิธีการเตรียม

มันเทศปอกเปลือกให้หมดเส้น ล้างน้ำสะอาดให้หมดยาง หรือแช่
น้ำพักไว้เพื่อลดการเกิดผิวสีน้ำตาล หั่นชิ้นขนาดใกล้เคียงกัน นึ่งหรือต้ม
ในน้ำเดือดให้สุกนุ่ม (ใช้ส้อมจิ้มเนื้อมันเทศถ้าสุกนุ่มดี ส้อมจะสามารถ
จิ้มทะลุเข้าไปในเนื้อมันได้ง่าย) นำมายีหรือบดให้ละเอียดในขณะที่ยังร้อน
จะทำให้บดละเอียดได้ง่าย





สรุปท้ายคลิป

วิธีการผสม

เริ่มจากการผสมของแห้งเข้าด้วยกันก่อน (มันบด แป้ง น้ำตาล เกลือ) ด้วยการนวดด้วยมือหรือเครื่องผสมให้เข้ากันก่อน จึงใส่ของเหลวหรือกะทิ หากส่วนผสมเหลวเกินไปสามารถเติมแป้งเพิ่มได้ และหากแป้งแห้งเกินไปให้เติมของเหลวเพิ่ม (แป้งที่เหลวไปจะปั้นอวยากและเมื่อนำไปทอดขนมจะไม่พองตัวเนื้อขนมจะแน่น





สรุปท้ายคลิป

การปั้น

ปั้นแป้งขนมเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางมีขนาดใกล้เคียงกัน โดยไม่กดก้อนแป้งแน่นเกินไป (ลูกอาจจะไม่ต้องกลมมาก) เมื่อนำลงทอดขนมจะพองสวย เนื้อไม่แน่น

ลักษณะแป้งที่เหลว เมื่อปั้นก้อนกลมรูปทรงขนมจะเสียทรงไหลเปลี่ยนรูป





สรุปท้ายคลิป

การทอดขนม

- เลือกใช้กระทะที่มีขนาดใหญ่ จะทำให้การทอดสะดวก/การทอดแต่ละครั้งให้มีปริมาณของขนมที่พอเหมาะกับขนาดของกระทะ และปริมาณน้ำมัน
- ทอดด้วยน้ำมันที่ร้อน ใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อนเพื่อให้ขนมสุกทั่วและพองตัวได้สวยงาม
- ใส่ขนมลงในน้ำมัน รอให้ขนมเริ่มเซตตัว ตั้งผิวรอบนอก จึงเริ่มคนตัวขนม เพื่อขนมจะไม่เกาะติดกัน เมื่อขนมเริ่มพองตัวใช้ตระแกรงกดนวดลงบนตัวขนมเพื่อให้ขนมเกิดการพองตัว



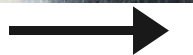
โรตีส

เป็นอาหารชนิดหนึ่ง ทำจากแป้งสาลินวดแล้วนำไปทอดหรือปิ้งเป็นแผ่นบาง ๆ รับประทานเป็นของหวานหรือรับประทานพร้อมอาหารคาวอื่น ๆ ในประเทศไทยมักจะคุ้นกับโรตีสที่ทอดเป็นแผ่นนุ่ม ราดด้วยนมข้นและน้ำตาลทรายเป็นของหวาน





ส่วนผสม
หลัก





โรตีส

ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์	1,000 กรัม
น้ำเปล่า	500 กรัม
น้ำตาลทราย	20 กรัม
เกลือป่น	2 กรัม
นมข้นหวาน	40 กรัม
ไข่ไก่เบอร์2	1 ฟอง
เนย	50 กรัม
น้ำมันพืช	50 กรัม

วิธีทำ

1. นำนมข้นหวาน เกลือป่น น้ำตาลทราย ไข่ไก่ และน้ำเปล่า ผสมคนจนเข้ากัน
2. นำแป้งสาลีอเนกประสงค์เทใส่ลงในเครื่องตีแป้ง พร้อมกับส่วนผสมของเหลวที่เตรียมไว้ลงในโถตี จากนั้นใช้หัวตีตะขอ ตีผสมแป้งให้เข้ากัน
3. สังเกตเนื้อแป้งเริ่มเป็นก้อนเข้ากันดี เติมเนยลงไป 1 ช้อนโต๊ะ ตีต่อจนเนื้อแป้งและเนยเข้ากัน จากนั้นนำก้อนแป้งที่ได้ออกมาวดเพิ่มด้วยมือ ประมาณ 5 นาที จนเนื้อแป้งเนียนปั้นแป้งเป็นก้อนกลมใหญ่ ทาเนยด้านบนพักแป้งไว้ในภาชนะปิดฝาประมาณ 15-20 นาที
4. หลังจากพักแป้งเรียบร้อยแล้วนำเนื้อแป้งมาตัดแบ่งเป็นก้อน ก้อนละ 50 กรัม จากนั้นโดก้อนแป้งให้แน่นทาเนยบริเวณผิวบนของก้อนแป้งเพื่อไม่ให้เนื้อแป้งติดกัน นำก้อนแป้งเรียงซ้อนในภาชนะเพื่อพักแป้งอีกรอบ ประมาณ 1 ชั่วโมง ก่อนนำมาใช้
5. หลังจากพักก้อนแป้งเรียบร้อยแล้ว นำก้อนแป้งกดให้แบนและบาง ใช้มือทั้งสองข้างประคองขอบแป้งเพื่อยกฝาตมแผ่นแป้งให้ขยายใหญ่ ใช้เนยทาบริเวณกลางแผ่นแป้ง จากนั้นยกมุมแป้งมุมใดมุมหนึ่งขึ้นสูงเพื่อรวบแผ่นแป้งพับขดม้วนเป็นวงกลม พักแป้งไว้ประมาณ 5 นาที ก่อนใช้มือกดแผ่นแป้งอีกครั้ง แล้วนำลงไปทอดในกระทะเติมน้ำมันและเนยลงไปในกระทะเพื่อให้แป้งสุกหอม ทอดจนโรตีสมีสีเหลืองสุก นำโรตีสที่ทอดเสร็จมาตบเพื่อความนุ่มฟูนำมารับประทาน





สรุปท้ายคลิป

แป้งสาลี ควรเลือกใช้ชนิดที่มีกลูเตนสูง จะทำให้
แป้งมีความยืดหยุ่นสูง





สรุปท้ายคลิป

น้ำมันสำหรับทอดโรตีส ความเลือกใช้น้ำมันปาล์ม มีจุด
เกิดควันที่อุณหภูมิประมาณ 230 องศาเซลเซียส จึงทน
ความร้อนได้สูง ไม่เกิดควัน ไม่เหม็นหืนง่าย มีกรดไขมันอิ่ม
ตัวมากกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ เพิ่มไขมันจากเนยเหลืองจะ
ทำให้สีของแป้งโรตีสที่ทอดมีสีสวยงาม



แบบประเมิน ความพึงพอใจ





โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 - 20.00 น.





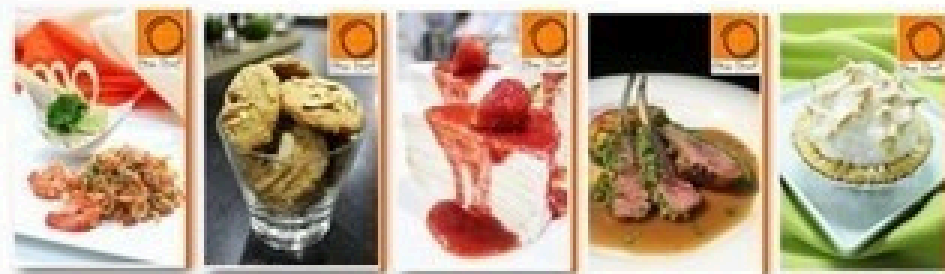
เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาลี ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับคาเฟ่ ครีซชองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

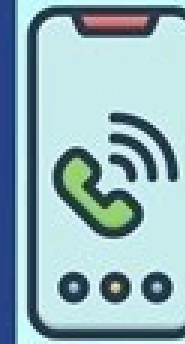
หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลล์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก




 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดปิดชดทุกปี



ช่องทางการติดต่อ ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



โทร : 02-244-5391-2
 082-520-7978
 092-955-8757
 092-955-8758



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



ศูนย์อาหารดุสิตนวมล



sdu_chefschool@hotmail.com



sdu_chefschool



@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th

