

EP.100

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รวมเมนูของว่างนานาชาติ

วันพุธที่ 17 กรกฎาคม 2567

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรिनาวรุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

รวมเมนูของว่างนานาชาติ



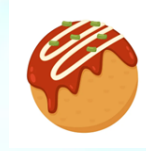
พต.ดร.สรจักร์ วิสุทธิแพทย์
โรงเรียนการเรือน

ทาโกะยากิ (Takoyaki)

- อาหารว่างของชาวญี่ปุ่น แป้งผสมกะหล่ำปลีสับ หยอดในพิมพ์ทรงดั่งวงกลม ใส่ปลาหมึก
- “ยากิ” (焼き) บั๊งหรือย่าง
- “ทาโกะ” (タコ) ปลาหมึกยักษ์ (Octopus)
- “ทาโกะยากิ” จึงหมายถึง การนำปลาหมึกยักษ์มาปรุงแบบทอด, ย่าง หรือบั๊ง
- เกิดขึ้นสมัยเอโดะ (ค.ศ. 1935) เมืองโอซาก้ามีปลาหมึกยักษ์จำนวนมาก จึงเป็นวัตถุดิบหลัก
- ปัจจุบัน ทาโกะยากิ ขายไม่ไต่ในงานเทศกาลแบบญี่ปุ่น งานสังสรรค์



วัตถุดิบหลัก



แป้งสำเร็จรูป

แป้งวเนกประสงค์

แป้งเต้า



ดาชิ



หนวดปลาหมึก

วัตถุดิบหลัก



ขิงดอง Gari

กะหล่ำปลี สับ



ไข่ไก่ ฟองฟู แป้งทรวง นม ฯลฯ



วัตถุดิบ topping



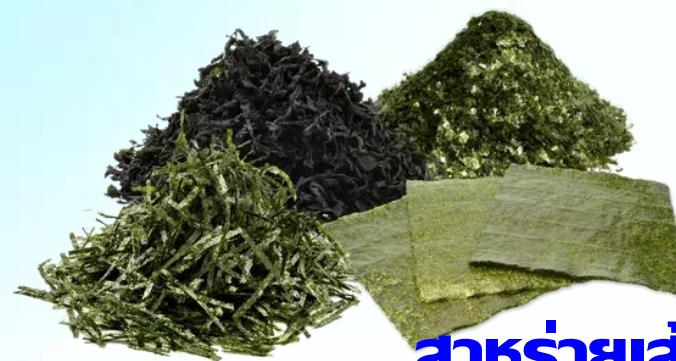
ตีสึชิโอะบูชิ



ซอสทาโกะยากิ/โอดนิเนะมียากิ



มายองเนส



สาหร่ายเส้น/ฉีก

อุปกรณ์และวิธีการทำ



เตาหลุมตังวงกลม



source: calamity_sal@flickr.com/photos/calamity_sal/33509608814



ไม้ลึงทากะยากิ





ทาโกะยากิ / ขนมนครกญี่ปุ่น



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

| | |
|--------------------|---------------------|
| แป้งสาลี ตรีบัวแดง | 140 กรัม |
| แป้งมันสำปะหลัง | 50 กรัม |
| ผงฟู | 8 กรัม |
| นมสด | 30 กรัม |
| ไข่ไก่ | 2 ฟอง |
| น้ำตาลทราย | 2 ช้อนชา |
| เกลือ | 1/2 ช้อนชา |
| โซยุ | 8 กรัม |
| น้ำมันพืช | สำหรับทาเข้าขนมนครก |
| น้ำซุปลาดิบ | 400 กรัม |

ส่วนผสมของไส้

| | |
|---------------------------|------------|
| เนื้อปลาหมึกยักษ์ (ทาโกะ) | 200 กรัม |
| กุ้งแห้งป่น | 10 กรัม |
| ต้นหอมญี่ปุ่นซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| พริกแดงสับหยาบ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| กะหล่ำปลีสับหยาบ | 100 กรัม |

ส่วนผสมของซอสและตกแต่งหน้า

| | | |
|---------------------------------|---|----------|
| ซอสโอโทโนมียากิ | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| มายองเนส | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| เนื้อปลาโอทูตฟอย (คัสซีโอะบูชิ) | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| สาหร่ายโนริแบบซอยเป็นเส้น | 1 | ช้อนโต๊ะ |

สาริตโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ ชมภูวา
สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง

วิธีทำ

- 1.ผสมแป้งทั้งสองชนิดกับผงฟู
- 2.ใส่ดาชิ ไข่ เกลือ น้ำตาลทราย นมสด และโซยุ คนผสมให้เข้ากัน พักไว้
- 3.เปิดเตา พอร้อนทาน้ำมันเล็กน้อย
- 4.หยอดแป้งให้ล้นเข้า ใส่ไส้
- 5.พอแป้งเริ่มสุก เกลี่ยเนื้อแป้งที่อยู่บริเวณขอบให้ลงไปในตัวขนม และเขี่ยตะล่อมดันให้เป็นทรงกลม อาจทาน้ำมันเล็กน้อย เติมแป้งให้เต็มเป็นทรงกลม
6. พอสุกสีสวย ตักขึ้น
7. ราดหน้าด้วยมายองเนส และซอสโอโทโนมียากิ โรยสาหร่าย และเนื้อปลาโอทูตฟอย



เทคนิด



- การผสมแป้งและส่วนผสมต่างๆ
- การเตรียมทะเลำปลีและปลาหมึก
- การใส่แป้งทรวง
- การทำให้ทาโกะยากิสุกโต
- การหยอดน้ำมัน
- ใส่กุ้ง ใส่ยูวัต ใส่เซลมอน ใส่ทรวง ใส่ทิมจี



ว๋อยจ๊อปู

- : 蟹棗; เฟิงฉิม แต่จ๊ว มณฑลทกวางตุ้ง
- หอยจ๊อหรือหอยจ้อ หอย หรือ หอย แปลว่า ปู
- จ๊อ แปลว่า พลพุดรา รวมกัน = “**พลพุดราเนื้อปู**”
- เนื้อปูผสมมันหมู (หมูบด, แห้ว) ไข่ ต้นหอม
พริกไทยป่น แป้งสาหร่าย
- ปรุงรส ห่อด้วยฟองเต้าหู้ นึ่งและทอด
- แฉ่ก๊น ไข่เนื้อกุ้งเป็นหลัก



วัตถุดิบหลัก

- เนื้อสัตว์ (ปูทะเลเนื้อ ปูก้อน, ไก่ อื่นๆ)
- มันหมูแข็ง
- แป้งพองตัวหู้
- แห้ว
- พริกไทยป่น ตันหอม
- เติร์ทปรงรส



อุปกรณ์และวิธีการทำ

ขนาดลูกละ 1 นิ้ว x 3 ซม.
ทั้งหมด 35 ลูก



พิมพ์หอยจู้



รังถึง ภาชนะนึ่ง



กระทะ ภาชนะทอด





ช้อยจ๊อ



ส่วนผสมไส้

| | |
|------------------------|-----------|
| เนื้อปู | 1500 กรัม |
| หมูสับ | 500 กรัม |
| เห็ดต้ม | 500 กรัม |
| แผ่นฟองเต้าหู้แผ่นใหญ่ | 2-3 แผ่น |

เครื่องปรุง

| | |
|-------------|--------------|
| ชวนเจียง | 2 ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ | 1 1/2 ช้อนชา |
| พริกไทยป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลทราย | 45 กรัม |
| แป้งมัน | 25 กรัม |
| ซีอิ๊วขาว | 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันงา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| ไข่ขาว | 5 ฟอง |
| แป้งสาลี | 25 กรัม |
| โคนตำหอมซอย | 25 กรัม |

วิธีทำ

- 1.นำเห็ดต้มมาต้มให้สุก พักไว้ให้เย็น จึงนำไปปั่นให้ละเอียด
- 2.นำส่วนผสมทั้งหมดผสมกับเครื่องปรุง ผสมให้ทุกอย่างเข้ากัน
- 3.เตรียมแผ่นเต้าหู้ ตัดแบ่งแผ่นเต้าหู้แผ่นใหญ่เป็น 4 แผ่นเล็ก แล้วนำไส้ใส่ม้วนเป็นแท่ง นำเชือกมัดอาหารมัดให้เป็นลูก
- 4.นำไปเรียงในลังถึง ตั้งน้ำให้เดือดแล้วนำขึ้นนึ่ง เป็นเวลา 10 นาที
- 5.นึ่งครบ 10 นาทีแล้วนำมาตัดเป็นลูกเอาเชือกออก แล้วนำไปทอดให้สีเหลืองทอง
- 6.เสร็จแล้วพร้อมเสิร์ฟ



ทอดนิต

1. การห่อ
2. การเตรียมฟองเต้าหู้
3. การทอด



ม:ต:บ:

- **“ม:ต:บ:”** เป็นอาหารดาว
ทำจากแป้งทอดห่อไส้ที่ประกอบด้วย
หอมใหญ่ เต้าหู้ทอด เนื้อวัว/เนื้อไก่
อาจผสมไข่ไก่หรือฟัก
ทอดกับน้ำมันและเนยเทียม
รับประทานกับจ๊าด



ม:ต:บ:

- **“ม:ต:บ:”** สันนิษฐานว่าอาหารว่างนี้แพร่หลายในสังคมวัฒนธรรมตามิล ในเมืองเดรลาในรัฐทมิฬนาฑู ตอนใต้ของอินเดีย รวมถึงในสังคมวัฒนธรรมเยเมน ในภาษาอาราบิกจะเรียกว่า “) ” مطبق) หมายถึง พับ



ซิลไปโท

ม:ต:บ:

- **“ม:ต:บ:”** เดินทางผ่านพ่อค้าและแรงงาน
ตามิลมุสลิม เรียกว่าอาหารชนิดนี้ว่า Mutabar (มุตาบรี)
- Muta หมายถึง ไข่ และ Bar หมายถึง แป้งปาร์ตตา
(Riantia, 2018) ลักษณะของมุตาบรีคล้ายคลึงกับอาหาร
ท้องถิ่นเบงกาลีที่เรียกว่า Mughlai paratha (Bora, 2019)



ม:ต:บ:

- ช่วงเดือนรวมภวนในภาคใต้จะมีการเปิดร้านขายม:ต:บ:เป็นจำนวนมาก
- **ม:ต:บ: มี 2 ชนิด**
- ม:ต:บ:เติม ต้อ แพนแบ่งที่ใส่ไส้นัวสัตว์หรือพืชต่าง ๆ ใส่ม:ต:บ:เติมจะผสมเครื่องเทศเป็นหลัก เช่น พริก:หรี
- ม:ต:บ:หวาน ต้อ แพนแบ่งที่ใส่ไส้กล้วยหอมและลูกเกด ราดนมข้นหวาน โรยน้ำตาลทราย



วัตถุดิบหลัก



แป้ง

- แป้งสาลีอเนกประสงค์
- น้ำ
- น้ำตาลทราย
- ไข่ไก่
- เกลือ

ของแถม

- น้ำส้มสายชู
- น้ำตาลทราย
- เกลือ
- หอมแดง แดงทวา พริก

วัตุดิบหลัก

ไส้มะตะบะ:

- เนื้อสัตว์ (ไก่สับ/บด เนื้อสับ/บด)
- หอมใหญ่
- มันฝรั่ง
- พงกระหรี่/พวงมื่น ลูกพีช ยี่หร่า
- ไข่ไก่
- กล้วยหอม ลูกเกด



วัตุดิบหลัก

- **พวงหรีด (Kari หรือ Karhi)** เป็นภาษาทมิฬ ชาวอินเดียใช้เรียกแกง ประเภทพืด ชนิดที่มีน้ำ
- **มีเครื่องเทศหลัก ได้แก่ ลูกพริก ยี่หระ ขมิ้น และลูกขี้**
(เปลือกพริกพืด เปลือกพริกแดง พริกไทย กระวาน กานพลู อบเชย ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ บิง กระเทียม ใบกะหรี เมล็ดเทียนสัตตบุขย์ เมล็ดเทียนขาวเปลือก เมล็ดพริกขี้ลาว อบเชยเทศ อบเชยจีน เมล็ดมัสตาร์ด เมล็ดป๊อบบี้ ดอกอบเชย เมล็ดขึ้นฉ่าย เกลือ)
- **แบบอินเดีย แบบญี่ปุ่น แบบจีน แบบยุโรป แบบไทย**
- **ลดการอักเสบ ช่วยย่อย ลดคอเลสเตอรอล ลดอาการอัลไซเมอร์ ลดระดับน้ำตาล**





มะตะบะไก่



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมแป้ง

| | |
|---------------|------------|
| แป้งสาลี | 1000 กรัม |
| น้ำ | 600 กรัม |
| ไข่ | 1 ฟอง |
| เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 60 กรัม/ ก้อน | |

ส่วนผสมของไส้

| | |
|----------------------|------------|
| ไก่บด | 500 กรัม |
| มันฝรั่งหั่นเต๋าเล็ก | 300 กรัม |
| หอมใหญ่เต๋าเล็ก | 250 กรัม |
| ต้นหอมซอย | 10 กรัม |
| ผักชีซอย | 10 กรัม |
| ยี่หร่าคั่วป่น | 2 ช้อนชา |
| ลูกผักชีคั่วบ่น | 2 ช้อนโต๊ะ |
| ผงกะหรี่ | 4 ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ๊วขาว | 5 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลทราย | 3 ช้อนโต๊ะ |
| เกลือป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| เบยสด | 2 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันพืช | 2 ช้อนโต๊ะ |
| ไข่ไก่ | 2 ฟอง |

ส่วนผสมน้ำอจาจาด

| | |
|-------------------|--------------|
| น้ำตาลทราย | 75 กรัม |
| น้ำส้มสายชู | 50 กรัม |
| เกลือ | 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| แตงกวาหั่น | 2 ผล |
| หอมแดงขอย | 2 ผล |
| พริกชี้ฟ้าแดงหั่น | 1 เม็ด |

วิธีทำ

ผสมน้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชู เข้าด้วยกันตั้งไฟเคี่ยวให้เป็นเหมือนน้ำเชื่อมทิ้งไว้ให้เย็น ใส่แตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้า



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันกับเบยสด พอละลายใส่หอมใหญ่ผัดให้หอม ใส่ไก่ มันฝรั่งผัดให้สุกใส่เครื่องเทศผัดให้หอมใส่น้ำปรุงรส ผัดให้เข้ากันดีใส่ผักชี ต้นหอม ปิดไฟ
- นำแป้งมาแผ่ให้เป็นสี่เหลี่ยมใส่ตรงกลางแล้วใส่ไข่ไก่ที่ตีแล้ว 2 ช้อนโต๊ะ แล้วพับให้เป็นสี่เหลี่ยมนำไปทอดให้แป้งสุก
- จัดเสิร์ฟคู่กับน้ำอจาจาด



ทอดนิต

- การใช้ความร้อน
- การใส่สีและขึ้นรูปแป้ง
- การจัดเสิร์ฟ



แบบประเมิน ความพึงพอใจ





โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนวัฒน์ 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 **ขนมมอบเขื่องต้น** อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น **ขนมไทย** อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป **ขนมปัง** อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาลี **ไอศกรีม** เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด **ข้าวแช่** เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ **บาร์และเครื่องดื่ม**
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ **ครัวซองต์และเดนิช**



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลล์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์



ช่องทางการติดต่อ
ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



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



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



ศูนย์อาหารดุสิตนฤมล



sdu_chefschool@hotmail.com



sdu_chefschool



@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th

