

EP.101

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ว่าด้วยเรื่องผักและยำ

วันพุธที่ 24 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 ศรिनาวรคุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

Give Thanks

ว่าด้วยเรื่องผิดและยำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารุณี วิเทศ
โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





ผัด คือ การปรุงอาหารให้สุกในกระทะ ตั้งไฟใส่น้ำมัน หรือน้ำไว้เล็กน้อย แล้ว พลิกกลับไปกลับมาเร็ว ๆ จนสุก

ยำ คือ วิธีปรุงกับข้าวแบบหนึ่ง ที่ เคล้าส่วนผสมหลายอย่างเข้าด้วยกัน



หมูสามชั้นผัดเคยฉลุ
อาจารย์ปัทมา กาญจนรักษ์
โรงเรียนการเรือน
ศูนย์การศึกษาตราง



ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
ผศ.พรทวิ ธนสัมบัณณ์
สาขาวิชาเทคโนโลยีการ
ประกอบอาหารและการบริการ
วิทยาเขตสุพรรณบุรี



ยำมะม่วง
ดร.อานง ใจแน่น
สาขาวิชาเทคโนโลยีการ
ประกอบอาหารและการ
บริการ ศูนย์การศึกษา ลำปาง

หมุสามชั้นมัดเคยฉลุ

อาจารย์ปัทมา กาญจนรักษ์
โรงเรียนการเรือน
ศูนย์การศึกษาตราง



หลักสูตรรอบรั้วโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ข้อมูลโภชนาการ

กะปิ Shrimp paste

ปริมาณของอาหาร : 1 x 100 กรัม

คุณค่าอาหารที่ได้รับ

Calories

144

Fat

3 g (65 g)*

Carbohydrate

6 g (300 g)*

Protein

24 g (50 g)*

*ปริมาณสารอาหารที่แนะนำไม่ได้รับเกินต่อวัน อ้างอิงจากคนที่ต้องการ 2,000 แคลอรี/วัน โดยกระทรวงสาธารณสุข

แหล่งที่มา

กองโภชนาการ กรมอนามัย

กะปิ



“กะปิ” ที่คนไทย คนจีน คนพม่า เขมร และเพื่อนบ้านอุษาคเนย์กินกันทุกวันนี้ ส่วนใหญ่ทำจากเคย (Krill) กุ้งทะเลตัวเล็กๆ เปลือกอ่อนใส ที่อาศัยอยู่ทั้งตามพื้นคลองน้ำกร่อยใกล้ทะเล และท้องทะเล แถวชายฝั่งที่ลึกไม่เกิน 20-30 เมตร

เคยขาวสาร เคยหยาบ เคยดำ เคยลำสี



กระบวนการหมักเคย

กระบวนการหมักเคยทำให้ได้น้ำที่เรียก “น้ำเคย” มีรสเค็ม กลิ่นหอม ในหนังสือประวัติศาสตร์แห่งพระราชอาณาจักรสยาม เขียนโดย ฟรังซัวส์ อังรี ตูรแปง (พ.ศ. 2314) ระบุว่า ในอยุธยา นั้น “ผู้ที่ทำกะปินั้นย่อมนิไม่ ละเลยเก็บน้ำที่ไหลออกจากกะปิ และเอาใส่ขวด ที่ปิดอย่างมีศิลปะ ขายในราคาแพงมาก และทุกคนก็หาซื้อไว้สำหรับชुरสอาหาร”

บ่งถึงวัฒนธรรมการทำกะปิเคยและน้ำเคยดี ที่มีสืบเนื่องมาอย่างน้อยตั้งแต่ก่อนพุทธ ศตวรรษที่ 24



เคยแห้ง

เคยฉลู เคยเค็ม เคยน้ำ

เคยฉลู คือ การนำเอาตัวเคยที่มีลักษณะคล้ายกุ้งตัวเล็กๆ มาหมักจนมีรสเค็ม กลายเป็นเคยที่ละลายอยู่ในน้ำ ด้วยเหตุนี้หลายที่ เรียกการถนอมอาหารแบบนี้ว่า "เคยน้ำ"



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธำมาสน์

เคยเค็มมัดหมู เคยจลูนึ่ง



หมูสามชั้นผัดเคยอดู



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณดุสิต

หมูสามชั้นผัดเคยอดู

ส่วนผสม

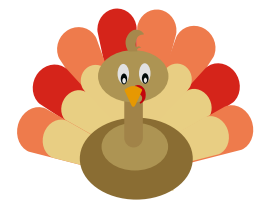
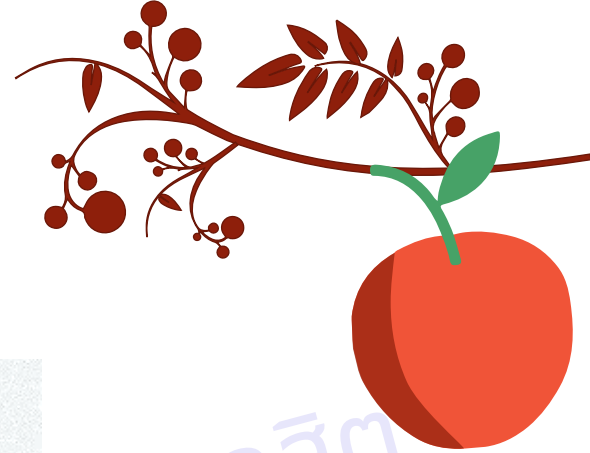
หมูสามชั้น	150 กรัม
เคยอดู	40 กรัม
ตะไคร้ซอย	40 กรัม
กระเทียมสับ	15 กรัม
หอมแดงสับ	10 กรัม
น้ำตาลทราย	15 กรัม
น้ำมันหอย	15 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

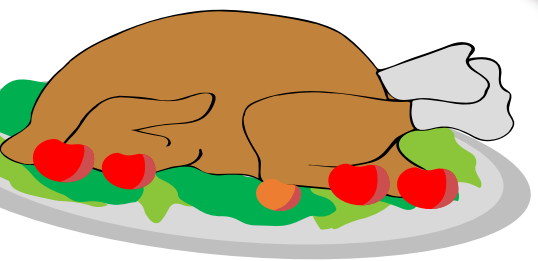
1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช กระเทียม และหอมแดงสับ ผัดให้หอม
2. ใส่หมูสามชั้นลงผัดจนสุก จากนั้นใส่เคยอดู ผัดให้เคยอดูหอมหากส่วนผสมแห้งเกินไปเติมน้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย
3. เติมน้ำตาลทราย ตะไคร้ซอย น้ำมันหอย ผัดให้แห้งอีกครั้ง ยกออกจากเตา
4. จัดเสิร์ฟ คู่กับข้าวสวย และผักแฉ่ำ



ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



ผศ.พรทวี ธนสัมพันธ์
สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหาร
และการบริการ วิทยาเขตสุพรรณบุรี



Thanksgiving

เคล็ดลับ

ไก่งัดเม็ดมะม่วงเป็นเมนูอาหารที่มีรสชาติไม่เผ็ดจนเกินไป รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไก่งัดเม็ดมะม่วงสามารถทำได้หลายสูตรทั้งแบบที่นำไก่ไปทอดให้กรอบก่อน หรือไม่ก็ใช้เนื้อไก่สดลงไปผัดเลย แบบใส่และไม่ว่าน้ำพริกเผา ผัดแบบไม่ร่วน หรือผัดแบบแห้ง

การทำไก่งัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ให้กรอบอร่อย ต้องผัดด้วยไฟแรง ผัดเร็วๆ เนื้อไก่ควรนำไปทอดก่อน โดยเคล้าแป้งเล็กน้อยแล้วนำไปทอดจะทำให้กรอบยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะใช้เนื้อไก่เป็นวัตถุดิบในการทำไก่งัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์แล้ว ยังมีเมนูอื่นๆ ได้แก่ ปลาทอดผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ



ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่หั่นลูกเต๋า (ขนาด 1/2 *1/2 นิ้ว)	200	กรัม
แป้งข้าวโพด	35	กรัม
กระเทียมสับละเอียด	8	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบสุก	100	กรัม
พริกชี้ฟ้าแห้งหั่นก่อนขนาด 1 นิ้ว (เอาเมล็ดออก)	4	กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยม ขนาด 2*2 ซม.	100	กรัม
ต้นหอมหั่นก่อน ขนาด 1 นิ้ว	10	กรัม
พริกกระบังสีแดงหั่นสี่เหลี่ยมใหญ่	30	กรัม

เครื่องปรุง

น้ำปลา	8	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
ซอสพริก	55	กรัม
ซอสมะเขือเทศ	15	กรัม
พริกไทยป่น	2	กรัม
น้ำมันพืช		
สำหรับทอดและผัด		

วิธีทำ

1. นำไก่ล้าง ซับน้ำออกบางส่วน คลุกกับแป้งข้าวโพดให้ทั่ว นำไปทอดให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ทอดพริกชี้ฟ้าแห้ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ให้เหลือง พักไว้
3. ผัดกระเทียมกับน้ำมันให้หอม ใส่หอมใหญ่ พริกกระบัง ผัดให้สุก
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก และพริกไทย ผัดให้เข้ากัน
5. ใส่ไก่ทอด (1) เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่พริกชี้ฟ้าทอด ใส่ต้นหอม ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ

เทคนิค

1. ผัดใช้ไฟแรง เวลาสั้น
2. ถ้าต้องการให้เนื้อไก่กรอบนานขึ้น ให้นำไปคลุกแป้งทอดก่อนนำมาผัด

ลักษณะอาหาร

1. มีลักษณะค่อนข้างแห้ง ไม่แฉะ
2. อาหารมีลักษณะเงามัน





อาหารประเภทยำ มีองค์ประกอบอยู่ 3 ส่วน คือ

01

เครื่องปรุงหลัก ใช้ได้ทั้งเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และพืชผัก ยำจะใช้เนื้อสัตว์ที่สุก ด้วยวิธีต้ม ปิ้ง ย่าง นึ่ง พล่าจะใช้เนื้อสัตว์ดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ หรือนำเนื้อสัตว์ที่จะพล่าไปย่างไฟ ให้สุกเพียงครึ่งหนึ่ง ส่วนพืชผักใช้ได้ทั้งปรุงสุกแล้ว (โดยการนึ่ง เผา หมก ต้มในน้ำ หรือ กะทิ) และดิบ ผลิตผลจาก สัตว์ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่ปลา ต้มสุก ยำตามเครื่องปรุงหลัก แบ่งเป็น

1.1 ยำเนื้อ คือ ยำที่มีเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงหลัก เช่น ยำเนื้อย่าง ยำปลาหมึก ยำทะเล ยำปลาทุย ยำปลาตุ๋น ยำปลากรอบ ยำกุ้งเสียบ

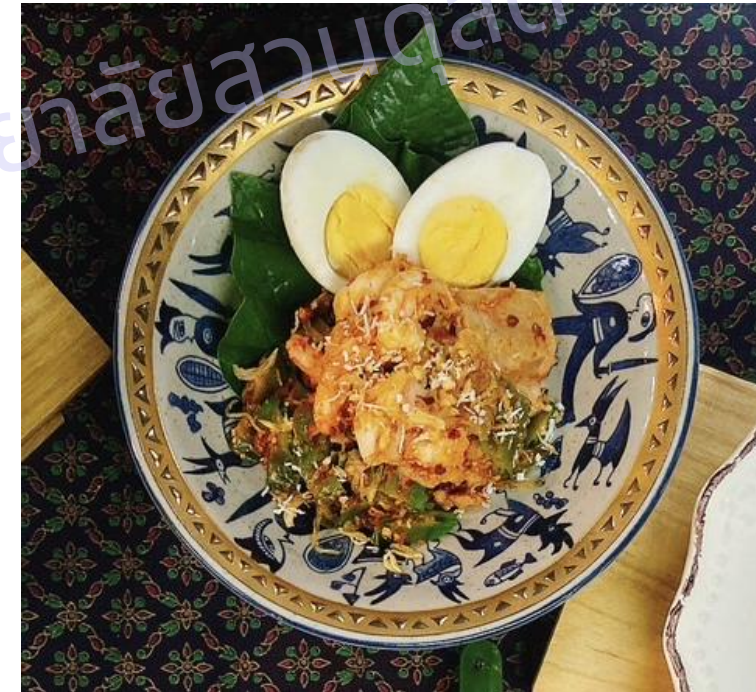
1.2 ยำผัก ผลไม้ คือ ยำที่มีผัก และผลไม้ เป็นเครื่องปรุงหลัก เช่น ยำหัวปลี ยำผักกระเฉด ยำใบบัวบก ยำมะเขือยาว ยำส้มโอ ยำมะม่วง ยำละมุด ยำเห็ดโคน ยำผลไม้ และ ส้มตำต่างๆ

1.3 ยำอื่นๆ คือ ยำที่ใช้เครื่องปรุงหลักที่แตกต่างจากผักและเนื้อ เช่น ยำวุ้นเส้น ยำเต้าหู้ทอด ยำก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ ยำเกี๋ยวงกรอบ เป็นต้น



02

เครื่องปรุงประกอบ หมายถึง เครื่องปรุงที่ใส่ลงไปเสริมรสชาติให้แก่เครื่องปรุงหลักของยำ นั้นๆ ให้อร่อยยิ่งขึ้น เช่น ยำมะเขือยาว จะใช้ไข่ต้มเป็นเครื่องปรุงประกอบ พร้อมกับผักชูกลิ่น หรือสมุนไพรเพื่อช่วยเสริมกลิ่นรส ได้แก่ หัวหอมซอย และผักชี ยำบางอย่างอาจใช้ตะไคร้ ผักไผ่ ขึ้นฉ่าย ผักชีฝรั่ง งามาคั่ว ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด มะพร้าวคั่ว หอมเจียว กระเทียมเจียว ใดๆใดอย่างหนึ่งหรือ หลายอย่างรวมกัน เพื่อช่วยให้ยำนั้นๆ มีความอร่อยมากยิ่งขึ้น





03

เครื่องปรุงรส หรือ น้ำปรุงรส แบ่งได้เป็น 4 แบบ คือ

1. น้ำปรุงรสที่ประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว หรือ น้ำส้มสายชู เพิ่มรสเผ็ดด้วยพริก ชี้นุสุดบวบ หรือ หั่นซอย
2. น้ำปรุงรสที่ใช้น้ำพริกเผา (พริกแห้งเผา หัวหอมเผา และกระเทียมเผา โขลกรวมกันจนละเอียด) น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาล ยำที่ใช้น้ำปรุงรสแบบนี้จะนิยมใช้มะพร้าวคั่ว หัวกะทิ หอมเจียวหรือ กระเทียมเจียวเป็นเครื่องปรุงประกอบ
3. น้ำปรุงรสที่ใช้น้ำพริกแกงคั่ว เพิ่มพืวมะกรูด และรากผักชี ผัดกับกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะขามเปียก ให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด(น้อย) ราดบนผัก ที่ลวกด้วยน้ำหางกะทิ และเนื้อสัตว์ปรุงสุก(โดยการนึ่ง ต้ม ลวก) โรยงาคั่ว และหอมเจียว
4. เครื่องปรุงรสที่เป็นเครื่องแห้ง ได้แก่ เครื่องปรุงรสยำของภาคใต้ที่ประกอบด้วยพริกชี้ฟ้าแดง โขลกกับหัวหอม กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาล

ประเภทของยำตามลักษณะน้ำยำ

ลักษณะน้ำยำ

แบ่งได้ 3 ประเภท หรือ 3 สี คือ



ยำขาว



ยำดำ



ยำแดง



ประเภทของยำตามลักษณะน้ำยำ

ลักษณะน้ำยำ

แบ่งได้ 3 ประเภท หรือ 3 สี คือ



ยำขาว



ยำที่ใช้น้ำมะนาว น้ำปลา พริกชี้หนู และน้ำตาลทราย อาจเพิ่มน้ำกระเทียมดองเป็นยำที่มีน้ำยำสีขาวใส นิยมทำกันมาก เช่น ยำวุ้นเส้น ยำแตงกวา ยำกุนเชียง ยำเกี๋ยมฉ่าย ยำปลาตากแห้ง น้ำยำขาวนี้เมื่อผสมรากผักชี กระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง โขลกใช้เป็นน้ำยำของยำใหญ่และยำญวน



ประเภทของยำตามลักษณะน้ำยำ

ลักษณะน้ำยำ

แบ่งได้ 3 ประเภท หรือ 3 สี คือ



ยำดำ

ยำที่ใช้น้ำยำขาวผสมน้ำพริกเผารวมไปด้วย เพื่อให้ยำดูมีสีแดงคล้ำไม่ขาวซีดรสชาติเข้มข้นขึ้น และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ด้วย เช่น

ยำทะเล ที่ใช้กุ้ง หอย ปู ปลา

ยำผัก เช่น ยำถั้วพู ยำหัวปลี ยำถั้วฝ้ายาว ยำผักบุ้ง นอกจากใส่น้ำพริกเผาแล้ว ยังใส่หัวกะทิผสมในน้ำยำ และมีถั้วลิสงคั่วบดหยาบ หอมเจียว กระเทียมเจียวเป็นเครื่องปรุง

ยำผลไม้ เช่น ยำส้มโอ **ยำมะม่วง** ยำลางสาด นิยมใส่หอมเจียว กระเทียมเจียว ผสมลงในยำด้วย และเพื่อให้มีรสมันเพิ่มขึ้นก็จะใส่มะพร้าวขูดขาวคั่วหอม และใส่ถั้วลิสงคั่วบดหยาบลงไปด้วย

ปล่า เป็นยำดำที่ใช้เนื้อสัตว์สุกๆ ดิบๆ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอยแครง หอยแมลงภู่ เครื่องในหมู เครื่องในวัว นำมาอย่างหรือลวกพอสุกแล้วปรุงรส ใส่ตะไคร้ซอย ใบมะกรูดซอย หอมซอย เพื่อดับกลิ่นคาวและโรยใบสาระแหน่



ประเภทของยำตามลักษณะน้ำยำ

ลักษณะน้ำยำ

แบ่งได้ 3 ประเภท หรือ 3 สี คือ



ยำแดง



ยำที่ใช้ น้ำพริกแกงคั่วใส่ปลากรอบ หรือ กุ้งแห้งโขลก แล้วนำมาตัดกับหัวกะทิ
ปรุงรสให้ได้ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ราดน้ำยำบนผักต่างๆที่ลวกในหางกะทิ
เช่น ผักขม หัวปลี ถั่วงอก ถัวยาว ถัวยาว ถัวยาว ถัวยาว ถัวยาว ถัวยาว ถัวยาว
กระเทียมเจียว และถ้าจะมีเนื้อสัตว์ก็อาจมีเนื้อไก่ต้มฉีกฝอยหรือ หั่นเป็นลูกเต๋า
เล็ก แต่ถ้าเป็นยำมังสวิรัตก็จะใช้ถัวยาวเลาะเปลือกคั่วป่นแทนเนื้อปลากรอบใน
น้ำยำเพื่อให้ข้น ยำชนิดนี้เรียกว่า ยำทวาย





ศูนย์การศึกษา ลำปาง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำมะม่วง

หลักสูตรอบรมผู้ประกอบการร้านอาหาร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ดร.อานง ใจแน่น
สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
ศูนย์การศึกษา ลำปาง

ยำมะม่วง



การทำยำอาจมีส่วนผสมแตกต่างกันไปบ้าง เช่น น้ำยำที่ใช้น้ำตาลปีบแทนน้ำตาลทราย ใส่น้ำกระเทียมดอง หรือ เนื้อกระเทียมดองโขลกใส่น้ำยำด้วย ใช้น้ำมะขามเปียกแทนน้ำมะนาว เพราะว่าน้ำมะขามเปียกนั้นนอกจากจะมีรสเปรี้ยวที่ไม่แหลมเหมือนน้ำมะนาวแล้วยังมีรสหวานอยู่เล็กน้อย

ยำมะม่วง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ยำมะม่วง

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. มะม่วงเปรี้ยวสับเป็นเส้น | 1/2 ผล |
| 2. กุ้งแห้งป่นหยาบ | 1/4 ถ้วยตวง |
| 3. หอมแดงซอย | 1/4 ถ้วยตวง |
| 4. ถั่วลิสงคั่ว | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกป่น | 1 ช้อนชา |
| 6. พริกขี้หนูซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาลปีบ | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำตาลปีบ พริกป่นคนส่วนผสมให้เข้ากัน ให้น้ำตาลปีบละลาย
2. ใส่พริกขี้หนูซอย มะม่วงเปรี้ยวสับ เคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน
3. ใส่หอมแดงซอย กุ้งแห้งป่นหยาบ เคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยด้วยกุ้งแห้งป่นหยาบ และถั่วลิสงคั่ว





โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพรุณ



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.



ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน
Suan Dusit University

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
Suan Dusit International Culinary Center, School of Culinary Arts, Suan Dusit University

02 244 5391
02 244 5392

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
Suan Dusit International Culinary Center



@783eecba



SDU_CHEFSCHOOL



www.chefschool.dusit.ac.th



chefschool.sdu@gmail.com



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

- อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น
- อาหารว่างไทย
- อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย
- อาหารว่างจีน
- อาหารยุโรป ขนมปัง
- อาหารว่างญี่ปุ่น
- อาหารอิตาลี ไอศกรีม
- เค้กและคุกกี้
- เครื่องดื่มโฮมเมด ชาเขียว
- เค้กและขนมปัง
- อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ
- บาร์และเครื่องดื่ม
- กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ
- ครัวซองต์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

- หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
- หลักสูตรเค้กและคุกกี้
- หลักสูตรอาหารจานหวาน
- หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
- หลักสูตรขนมปังและพายเฟลทรี
- หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก





แบบประเมินความพึงพอใจ



ผู้เข้าร่วมอบรม



หลักสูตรอบรมโรงเรียน มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์



ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

THANK YOU



Happy Thanksgiving



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

