

EP.104

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ครบเครื่องเรื่องสำรับไทย

วันพุธที่ 14 สิงหาคม 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 ศรिनาวรุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร

และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

หมูโรตัง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน

หมูโรตัง



หมูโสร่ง

หมูโสร่ง เป็น อาหารไทยโบราณ นิยมทานเป็นของว่าง ทำจากหมูบดละเอียด นำมาผสมเครื่องปรุงรส แล้วปั้นเป็นก้อนกลม จากนั้นพันด้วยเส้นหมี่ชัวร์อบ ๆ จนทั่ว แล้วนำไปทอด จนกรอบ ด้วยลักษณะของการนำพันเส้นหมี่ชัวร์อบ ๆ คล้ายกับการนุ่งโสร่ง จึงเรียกเป็นที่มาของชื่อ “หมูโสร่ง”

หมูสอด



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณดุสิต

หมูสอด

เส้นหมี่	100 กรัม
หมูเนื้อแดงบด	300 กรัม
รากผักชีกระเทียมพริกไทย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	
น้ำจิ้ม	
พริกชี้ฟ้าแดง โขลก	$\frac{3}{4}$ เม็ด
กระเทียมโขลก	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{3}$ ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	$\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
น้ำเปล่า	$\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำรากผักชีกระเทียมพริกไทย หมักกับหมูสับ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 30 นาที
2. นำหมี่ซั้วแช่น้ำ ให้พอเส้นนุ่มแล้ว เทน้ำออกผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
3. ปั้นหมูสับให้เป็นก้อนพอดีคำ แล้วใช้เส้นหมี่ 4 เส้นค่อย ๆ พันให้รอบหมู เก็บปลายเส้นโดยหาช่องว่างแล้วกดปลายเส้นลงในเนื้อหมูให้แน่น แล้วจึงนำไปทอด
4. ตั้งน้ำมันใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อนนำลงทอด ใช้ไฟอ่อนๆ ทอดจนหมูสุกเป็นสีเหลืองทอง ตักเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มโขลกผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ พริกชี้ฟ้ากับกระเทียมที่โขลกไว้ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อนประมาณ 5 นาที หรือจนขึ้นเล็กน้อย ยกลง ทิ้งให้เย็น





แกงส้ม

แกงส้ม

เป็นอาหารประเภทแกงที่เป็นที่นิยมในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งครบรสโดยมีรสเปรี้ยวนำ ตามด้วยเผ็ด หวาน เค็ม ใส่ น้ำพริกแกงส้ม ผัก และ เนื้อสัตว์ ทำโดยใช้ น้ำพริกแกงส้ม ละลายในน้ำต้มเดือด ใส่ผักและเนื้อสัตว์ ปรุงรสด้วย น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เกลือ และวัตถุดิบพื้นบ้านที่ให้รสเปรี้ยว น้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กะปิ เกลือ (ภาคกลางเพิ่มกระชาย ภาคใต้เพิ่มขมิ้น)

แกงส้ม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

แกงส้ม

มะละกอ	150 กรัม
กะหล่ำดอก	100 กรัม
ถั้วฝักยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว	300 กรัม
ผักกาดขาวหั่นเป็นท่อน 1 นิ้ว	100 กรัม
ดอกแค	100 กรัม
น้ำปลา	80 มิลลิลิตร
น้ำมะขามเปียกเข้มข้น	100 กรัม
น้ำตาลปีบ	20 กรัม
น้ำสต็อก	1000 มิลลิลิตร

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกขี้ฟ้าแห้ง	10 เม็ด
พริกขี้หนูแห้ง	4 เม็ด
เกลือป่น	5 กรัม
กระเทียม	10 กรัม
กระชาย	20 กรัม
หอมแดง	50 กรัม
กะปิ	12 กรัม
เนื้อปลาช่อนต้ม	150 กรัม

วิธีทำ

- 1.พริกขี้ฟ้าแห้งแกะเมล็ดออก แช่น้ำพร้อมพริก ขี้หนูแห้งจน นิ่ม สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- 2.โขลกพริกพร้อมเกลือป่นจนละเอียด ตามด้วย กระเทียม กระชาย หอมแดง กะปิ เนื้อปลาต้มสุก โขลกจนส่วนผสม เข้า กัน
3. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่ น้ำสต็อก ใส่ น้ำพริกแกงส้ม ที่โขลก แล้ว ต้มจนเดือด
- 4.ใส่มะละกอ ดอกกะหล่ำ ถั้วฝักยาว ผักกาดขาว ดอกแค พอเดือด ประุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ จัด เสิร์ฟ

ข้อแนะนำ

- 1.ถ้าชอบเผ็ดน้อย เผ็ดมากให้ใส่พริกขี้หนูแห้งลดหรือเพิ่มใน เครื่องแกง
- 2.ใช้เนื้อกุ้งต้ม โขลกในเครื่องแกงแทนปลาต้มได้
- 3.การปรุงรสชาติแกงส้มควรปรุงให้ครบรส เปรี้ยว เค็ม หวาน
- 4.การรักษาสีของผักไม่ให้เปลี่ยนควรใช้ไฟแรง ปิดฝา เวลา น้อยในการแกงส้ม





น้ำพริกขยำกุ้ง

น้ำพริกขยำกุ้งสด

น้ำพริกขยำกุ้งสด มีส่วนประกอบหลัก คือ กะปิ พริกข่อย หอมแดงข่อย กระเทียมข่อย นำใส่อ่างผสม ใส่เครื่องปรุงต่างๆแล้วใช้มือ หรือ ทัพพี ขยี้ให้เข้ากัน (โดยไม่ใช้ครก) ตักใส่ถ้วย กินคู่กับผักสด หรือไข่ทอดชะอม

หลักสูตรอบรมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

น้ำพริกยำกุ้ง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

น้ำพริกยำกุ้ง/น้ำซุบหย่า/น้ำซุบโจรส (น้ำพริกยำ)

กุ้งต้มสุก	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	5 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกุ้ง	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำกุ้งต้มในน้ำเดือด จนกุ้งสุก (เก็บน้ำต้มกุ้งไว้)
2. ซอยพริก ซอยหอมแดง หั่นกุ้ง คั้นน้ำมะนาว พักไว้
3. นำกะปิใส่ใบตองปิ้งบนกระทะให้กะปิสุก และมีกลิ่นหอม
4. ใส่กะปิ น้ำต้มกุ้ง หย่าให้เข้ากัน
5. เติมน้ำมะนาว น้ำปลา ใส่พริกซอย หอมซอย กุ้งสุก คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง พร้อมเสิร์ฟ



A close-up photograph of several dried orange slices, showing their characteristic yellowish-brown color and segmented texture. The slices are piled together, with some showing the white pith and others showing the orange segments.

ส้มเชื่อม

หาซื้อที่ รพ.รามาธิบดี มหาวิทยาลัยสุโขทัย

ส้มเชื่อม

ส้มที่นิยมเอามาเชื่อม คือ พวกส้มเปลือกหนา เช่น ส้มชั้นควิท และมีสีสวย สามารถทำเก็บใส่ขวดโหลแช่ตู้เย็นไว้ได้นาน รสชาติเปรี้ยวอมหวาน ไม่มีรสขม ลักษณะภายนอกเป็นมันวาว เงาใส

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส้มเชื่อม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

การล้างส้ม

เบกกิ้งโซดา
น้ำเปล่า

1 ช้อนชา
5 ลิตร

น้ำเปล่า
น้ำตาล
น้ำผึ้ง
ส้ม

ส่วนผสมน้ำเชื่อม

1 ลิตร
1 กิโลกรัม
100 กรัม
1 กิโลกรัม

วิธีทำ

- 1.ล้างส้มให้สะอาด ด้วยการนำน้ำเปล่าผสมกับเบกกิ้งโซดาคนให้ส่วนผสมเข้ากันดี แล้วนำผลส้มลงไปแช่น้ำเป็นเวลา 20 นาที
- 2.นำผลส้มมาชบน้ำให้แห้ง
- 3.ตัดแต่งผลส้มด้วยการตัดส่วนหัวและท้ายผลส้มออก
- 4.ตัดผลส้มให้หนา 0.5 - 1.0 เซนติเมตร และแฉะส่วนเมล็ดออกจนหมด
- 5.จากนั้นนำส้มที่หั่นแฉะ ใส่ในหม้อ เติมน้ำลงไปจนท่วมเนื้อส้ม และต้มโดยใช้ไฟกลาง เพื่อกำจัดความขม 20 นาที แล้วเทส่วนน้ำที่ต้มออกทิ้ง ส่วนเนื้อส้มพักไว้
- 6.เตรียมน้ำเชื่อม โดยนำน้ำเปล่า น้ำตาล น้ำผึ้ง ผสมเข้าด้วยกัน แล้วนำเนื้อส้มที่พักไว้ มาวางเรียงในส่วนของน้ำเชื่อม แล้วให้ความร้อนด้วยไฟอ่อนประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที หรือจนเนื้อส้มมีความใส แฉะ โดยในระหว่างการเชื่อมหากมีฟองบริเวณผิวหน้า ให้ช้อนฟองออก
- 7.เมื่อส้มเชื่อมจนใสแล้วให้นำมาวางเรียงบนตะแกรง เพื่อนำไปอบที่ อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 นาทีก็จะเสร็จสิ้น



แบบประเมิน ความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรมโรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนราธิป 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.





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ คัฟฟะซองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลนรี่
 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

