

EP.105

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำหรับไทยคาวหวาน

วันพุธที่ 21 สิงหาคม 2567

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคคุณทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

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



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที



หลักสูตรอบรมโรงเรียนถ่ายภาพ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ฉัตรชนก บุญไชย



แกงฮังเล

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำหรับไทยคาวหวาน



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำหรับไทยดาวหวาน

- แกงฮังเล หรือ แกงฮินเล เป็นอาหารไทยประเภทแกง รสชาติเค็มเปรี้ยว มีต้นกำเนิดจากประเทศพม่า โดยคำว่า ฮีน ภาษาพม่าแปลว่า แกง และ เล ภาษาพม่าแปลว่า เนื้อสัตว์
- แกงฮังเลได้รับความนิยมจากชาวไทยภาคเหนือ และแคว้นสิบสองปันนา ประเทศจีน
- แกงฮังเล รสชาติเค็มเปรี้ยว และมีรสเผ็ดตาม แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ
แกงฮังเลแบบพม่า (แกงฮังเลม่าน) มีรสชาติออกเปรี้ยว เค็ม น้ำขลุกขลิก ใส่ขิง น้ำมะขามเปียก กระเทียมดอง ถั่วลิสง น้ำตาลอ้อย แบบนี้เป็นที่นิยมมากกว่าแกงฮังเลแบบเชียงใหม่
แกงฮังเลเชียงใหม่ จะมีผักพื้นบ้านเข้ามาเป็นส่วนผสม เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือพวง ใบชะพลู หน่อไม้ดอง (ถั่วฝักยาว พริก หน่อไม้ดอง งาคั่ว)

สำหรับไทยคาวหวาน

- ผงแกงฮังเล หรือ ผงมั้สล่า เป็นผงเครื่องเทศ
- พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง
- แกงฮังเลแบบไทใหญ่ นำขลุกลีกลิก กินกับมะม่วงดิบ ยำกับกะปิคั่ว กุ้งแห้งป่น และกระเทียมเจียว





หลักสูตรปริญญาตรี สาขาเภสัชศาสตร์ ผลิต าน



หลักสูตรอบรมผู้ประกอบการ



แก๊งฮังไค



หลักสูตรอบรมโรงเรียนตำรวจ รุ่น ๖๖๖ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แกงอั้งเล



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

แกงอั้งเล

หมูสามชั้น	1,500 กรัม
ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วยตวง
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	¼ ถ้วยตวง
กระเทียมดอง	5 หัว
กระเทียมปอกเปลือก	¼ ถ้วยตวง
ขิงฝอย	1 ถ้วยตวง
หอมแดง	¼ ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	3 ถ้วยตวง

เครื่องแกงอั้งเล

พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	7 เม็ด
ตะไคร้	3 ช้อนโต๊ะ
ข่า	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	¼ ถ้วยตวง
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ผงอั้งเล	2 ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมของพริกแกงให้ละเอียด
2. หั่นหมูให้เป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว นำมาหมักกับน้ำพริกแกง ซีอิ๊วดำ น้ำปลา น้ำตาลปีบ ประมาณ ½ ชั่วโมง
3. ใส่หมูที่หมักลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อนๆ คั่วพอกหมูตึงตัว เติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวจนนุ่ม
4. ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก กระเทียมดอง กระเทียมสด หอมแดง ขิงฝอย ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน ตั้งไฟต่ออีกสักพัก ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ



ปีกไก่สอดไส้

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำหรับไทยคาวหวาน





หลักสูตรอบรมโรงเรียนพระโขนง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





วิชา อาหารไทยร่วมสมัย

MENU

ปีกไก่ทอดใส่

ปีกไก่ทอดไส้



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ปีกไก่ทอดไส้

ปีกไก่ขนาดใหญ่	6 ปีก
วุ้นเส้นแช่น้ำแล้ว	50 กรัม
เนื้ออกไก่	100 กรัม
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	50 กรัม
แครอทหั่นฝอย	50 กรัม
พริกไทยป่น	2 กรัม
ซีอิ๊วขาว	30 กรัม
น้ำตาลทราย	30 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
รากผักชี	10 กรัม
กระเทียมสับ	15 กรัม
แป้งสาลีเอนกประสงค์	100 กรัม
ไข่ไก่ตีพอเข้ากัน	50 กรัม
เกล็ดขนมปัง	50 กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอด	2 ถ้วยตวง
โหลสำหรับตกแต่ง	1 ช่อ

วิธีทำ

- ล้างปีกไก่พักไว้ใช้มีดปลายแหลมเลาะกระดูกไก่ เริ่มจากเลาะโคนปีก โดยใช้มีดแซะเนื้อรอบ ๆ ให้ หลุดออกจากกระดูกใช้มีดค่อย ๆ ดันเนื้อลงไป พร้อมกับ ใช้มีดแซะเนื้อไปเรื่อยจนถึง ข้อปีกส่วนกลางแล้วจึงใช้มีดหักกระดูกออก ส่วนปลายปีกยังคงมีกระดูกอยู่ทำจนครบทุกปีกใส่จานพักไว้
- ล้างเนื้ออกไก่หั่นเป็นสับให้ละเอียดใส่อ่างผสมพักไว้
- โหลรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด ผสมกับเนื้ออกไก่สับ วุ้นเส้นแช่น้ำ กะหล่ำปลีหั่นฝอย และแครอทหั่นฝอย นวดจนเข้ากันดี นำไปใส่ในปีกไก่ที่เลาะกระดูกออก
- นำปีกไก่ที่สอดไส้เรียบร้อยแล้วคลุกด้วยไม้กลัด นำไปนึ่ง ประมาณ 15 นาที นำออกมาพักไว้ให้เย็น
- นำปีกไก่ที่นึ่งสุกแล้ว ถึงไม้กลัดออกคลุกด้วยแป้งสาลีเอนกประสงค์ ชุบไข่ไก่ตีพอเข้ากัน คลุกเกล็ดขนมปังป่น แล้วนำไปทอดด้วยไฟกลางจนมีสีเหลือง



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยาคาวหวาน



หลัก

สำหรับไทยคาวหวาน

ความแตกต่างของน้ำตาลจากธรรมชาติ



น้ำตาลโตนด



น้ำตาลอ้อย



น้ำตาลมะพร้าว

ทำจากอะไร

น้ำหวานของ
ช่อดอกต้นตาล
เคี้ยวจนงวด
มีสีน้ำตาลออกแดง
เนื้อสัมผัสละเอียด
ให้รสหวานเข้มข้น

ลำอ้อยสด
มารีดเอาน้ำออก
นำไปเคี้ยวในกระทะใบบัว
จนเหนียว มีสีน้ำตาลนวล
รสหวานน้อยกว่าน้ำตาลโตนด

น้ำตาลสด
ที่รอมมาจากวงมะพร้าว
หรือช่อดอกมะพร้าว
นำมาเคี้ยวจนเดือด
มีสีขาวเหลืองค่อนข้างเข้ม
รสหวานมัน

อาหารที่นิยมนำไปปรุง

อาหารคาวและหวาน
อย่างเช่น
กล้วยบวชชี ลอดช่อง
จะใส่ในแกงหรือน้ำพริกกะปิ

ใช้ในปรุงอาหาร
ที่เน้นความหอมของเครื่องเทศ
ช่วยขับกลิ่นเครื่องเทศ
ในอาหารได้ดี

อาหารและขนม
ที่ต้องการ
ให้มีรสหวานนำ

Tip

น้ำตาลปีบ น้ำตาลปึก น้ำตาลหม้อ เป็นชื่อที่เรียกตาม
ลักษณะที่ใส่ ด้านในสามารถเป็นน้ำตาลประเภทไหนก็ได้

เรื่องเล่า
รอบครัว

ชไม่ต้องยั้ง ในดง... น้ำตาล

ทำความรู้จักกับน้ำตาลให้มากขึ้น หาซื้อง่าย ใช่อะไรได้บ้าง

1



น้ำตาลทรายขาว

- กลิ่นเล็ก ขาว ร่วน
- หวาน นิยมใช้ในครัวเรือน
- เหมาะทำของหวาน เบเกอรี่

ราคาประมาณ 22 บาท /กก.

2



น้ำตาลทรายสีทอง

- กลิ่นใหญ่กว่าน้ำตาลทรายขาว
- สีน้ำตาลอ่อนจากอ้อย หวานน้อย
- เหมาะทำขนมไทย เครื่องดื่มไทย ๆ

ราคาประมาณ 24 บาท /กก.

3



น้ำตาลทรายแดง

- เป็นผลละเอียด น้ำตาลอ่อน ถึงแดง
- ให้รส กลิ่น หอมหวานจากอ้อย
- เหมาะทำเค้กขี้ผึ้ง ขนมอบ บรรณนี้

ราคาประมาณ 45 บาท /กก.

4



น้ำตาลโตนด

- ได้จากต้นตาล สีเหลืองน้ำตาล
- กินแล้วมีรสขมในคอ กลิ่นไม้หอมๆ
- เหมาะทำน้ำพริก ของหวานไทย

ราคาประมาณ 100 บาท /กก.

5



น้ำตาลมะพร้าว

- เกี่ยวจากช่อดอกของมะพร้าว
- มีรสหวานหอมแบบมะพร้าว
- เหมาะทำเมนูอาหารไทย คาว หวาน

ราคาประมาณ 56 บาท /กก.

6



น้ำตาลไอซิ่ง

- ผงขาวเนียน ละลายง่าย ไม่เป็นก้อน
- มีส่วนผสมของแป้งข้าวโพด
- เหมาะนำมาทำนมเบเกอรี่

ราคาประมาณ 38 บาท /กก.

7



น้ำผึ้ง

- น้ำหวานข้นเหนียว เหลือง ทอง ใส
- หวาน นุ่ม มีกลิ่นหอมของดอกไม้
- เหมาะทำเบเกอรี่ เครื่องดื่ม หมักเนื้อ

ราคาประมาณ 40 บาท /120 ก.

8



หญ้าหวาน

- ใบแห้งมาต้มจนหวาน สุนัขแคลอรี
- ความหวานติดลิ้นกว่าน้ำตาลอื่น ๆ
- เหมาะทำเครื่องดื่ม ชา กาแฟโบราณ

ราคาประมาณ 130 บาท /กก.

9



คอร์นโซร์ป

- ทำจาก Corn Starch
- น้ำเชื่อม ใส ข้น เหนียว หวานมาก
- มักใช้ทำ น้ำอัดลม ลูกกวาด ขนม

ราคาประมาณ 90 บาท /700 มล.

น้ำตาล

ทำอาหาร

EP.105

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำหรับไทยคาวหวาน



1

น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์

ลักษณะเป็นเกล็ดใส สีขาว ปราศจากสิ่งของ
ตกน้ำตาล มีความชื้นน้อยมาก รสหวานเด่นชัด

ใช้: ใช้ได้ทุกเมนู



2

น้ำตาลทรายธรรมชาติ

น้ำตาลที่ได้จากอ้อย 100% เม็ดไม่ใหญ่ไม่เล็ก มี
สีน้ำตาลอ่อน หรือเข้มตามแต่ละพื้นที่ ไม่ผ่าน
การขัดสี รสชาติหวานละมุนกว่าน้ำตาลทรายขาว

ใช้: ของคาว หวาน และเครื่องดื่ม



3

น้ำตาลทรายแดง

น้ำตาลที่ได้จากแป้งอ้อย รสชาติใกล้เคียงกับ
ลักษณะเป็นผงละเอียด ละลายง่าย มีความชื้นสูง
มีกลิ่นชัดเจนกว่าน้ำตาลทรายธรรมชาติเล็กน้อย

ใช้: อาหาร และขนมหวาน



4

น้ำตาลกรวด

เป็นน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์มาละลาย ผ่าน
กระบวนการตกผลึกอย่างช้าๆ ไม่มีการฟอกสี หรือ
ได้จากน้ำเชื่อมของอ้อย ลักษณะเป็นสีเหลือง
ทึบๆ เรื่อยๆ กลายเป็นสารสีน้ำตาลอมทึบ

ใช้: เชื่อมผลไม้ ตุ่นยาจีน



5

น้ำตาลไอซิ่ง

ลักษณะขาวและเป็นผงละเอียดคล้ายแป้ง ได้มาจากการบด
น้ำตาลทรายขาวโผล่เจือต เติมส่วนผสมของแป้งข้าวโพด
หรือแป้งมันสำปะหลังเข้าไปในกระบวนการผลิต เพื่อช่วย
ลดการจับตัวเป็นก้อน ละลายน้ำหรือของเหลวได้รวดเร็ว

ใช้: ทำขนมเบเกอรี่ต่างๆ



6

น้ำตาลก้อน

หรือน้ำตาลปอนด์ เกิดจากการอมน้ำตาลทรายขาวให้เป็น
ก้อนแข็ง ๆ แล้วย้อมด้วยความร้อนจากแสงอินฟราเรด
เพื่อลดความชื้นในน้ำตาล เป็นน้ำตาลที่มีรสหวานโดดเด่น
ลักษณะเป็นก้อนสี่เหลี่ยมสีขาว

ใช้: เครื่องดื่มและกาแฟ



7

น้ำตาลโตนด

น้ำตาลที่ได้มาจากน้ำหวานของยอดดอกต้นตาล
เคี่ยวจนมีความหนืด แล้วหยอดลงแม่พิมพ์ ให้น้ำ
ลักษณะเป็นก้อนๆ เมื่อสับหั่นละเอียด

ใช้: ขนมไทยทุกชนิด



8

น้ำตาลอ้อย

เกิดจากการนำลำอ้อยมาตัดเป็นท่อน แล้วนำไปต้ม
ในกระทะใบกว้างจนเหนียวได้ที่ เทลงพิมพ์ฟิล์มด้วยมือ
มีความหนืดเหนียวน้ำตาลโตนดแต่ความมากกว่า
น้ำตาลมะพร้าว มีความหอมเฉพาะตัว

ใช้: อาหารที่เน้นความหอมจากเครื่องเทศ



9

น้ำตาลมะพร้าว

น้ำตาลที่กรองมาจากชอว์มะพร้าว หรือยอดของต้น
มะพร้าว แล้วนำมาเคี่ยวจนเหนียว และเทใส่พิมพ์ฟิล์มด้วย
มือเป็นก้อนเช่นกัน มีสีน้ำตาลอมดำ ไม่ค่อยมาก มีรสชาดหวาน
ฉ่ำกว่าน้ำตาลทรายขาว จะมีความหวานละมุนๆ
มีกลิ่นหอมที่เด่นชัดกว่า

ใช้: อาหารไทย ขนมไทย



หลักสูตรโรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ถั่วเขียว	1/2 ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดง	3/4 ถ้วยตวง
น้ำสะอาด	4 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างถั่วเขียว เลือกถั่วหีน ออก พักให้สะเด็ดน้ำ
2. นำถั่วเขียวไปคั่วให้พอรอบ ตักขึ้นพักไว้
3. นำถั่วเขียวที่คั่วแล้วใส่ลงในน้ำ นำไปตั้งไฟกลาง พอรเดือด หรือไฟลง ต้มจนถั่วเขียวสุก
4. ใส่น้ำตาลทรายแดง คนพอน้ำตาลละลายหมด ยก ลง



แบบประเมิน ความพึงพอใจ





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาवरุณ



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 ครีวซอซและเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเลอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก




สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางติดต่อ Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน

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

สำหรับไทยดาวหวาน

ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต