

EP.106

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เครื่องเคียง ของแถม และยำ

วันพุธที่ 28 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 ศรีธนาอรุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

ยำผลไม้

เมนูเรียกน้ำย่อย (APPETIZER)

ถือเป็นหนึ่งในสำหรับอาหาร เพื่อเปิดต่อมรับรสของ
อาหารก่อนที่จะทานอาหารจานหลัก

ผลไม้ที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
เติมน้ำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ในช่วงอากาศแห้งของ
ฤดูหนาว หรือทำให้ความรู้สึกลดชื่น อุดมไปด้วย
วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี ที่ช่วยลดการเป็นหวัด
ในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
เสริมสร้างสุขภาพหัวใจ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ร่างกาย



งาผลไม้

หลักสูตรรอบโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



- | | |
|--|----------------|
| 1. แอปเปิ้ลแดงหั่นต่างขนาดใหญ่ | 3/4 ถ้วยตวง |
| 2. ฝรั่งหั่นต่างขนาดใหญ่ | 1/2 ถ้วยตวง |
| 3. ชมพู่แดงหั่นต่างขนาดใหญ่ | 1/3 ถ้วยตวง |
| 4. องุ่นม่วงผ่าครึ่งนำเมล็ดออก | 1/4 ถ้วยตวง |
| 5. องุ่นเขียวผ่าครึ่งนำเมล็ดออก | 1/4 ถ้วยตวง |
| 6. แอปเปิ้ลเขียวหั่นต่างขนาดใหญ่ | 1/4 ถ้วยตวง |
| 7. มะม่วงดิบซอย | 1/4 ถ้วยตวง |
| 8. พริกขี้หนูสวนบวบ | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำมะนาว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำตาลปีบ | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 12. กุ้งแห้ง (ควรล้างน้ำเพื่อลดความเค็ม) | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 13. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด | 1/4 ถ้วยตวง |



เทคนิคในการประกอบเมนูยำผลไม้

1. การผสมยำควรคลุกเคล้าเบาๆไม่หนักมือ มิฉะนั้นจะทำให้ผลไม้ช้ำได้ง่าย
2. การประกอบอาหารประเภทยำ ควรเตรียมส่วนผสมทุกอย่างให้พร้อมก่อนที่จะปรุงยำ และเมื่อคลุกเคล้าเสร็จแล้ว ควรจัดเสิร์ฟทันที เพื่อไม่ให้ยำนั่นแข็ง เนื่องจากถ้าทิ้งไว้นานความเข้มข้นของน้ำยำจะตึงน้ำในเซลล์ของผลไม้ออกมา ทำให้รสชาติของยำจะด้อยลง
3. การปรุงน้ำยำให้ได้รสอร่อยจะต้องปรุงให้ได้ 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน
4. ควรเตรียมส่วนผสมทุกอย่างโดยตัด หั่น แฉง ให้มีลักษณะใกล้เคียงกัน และมีขนาดพอดีคำ ไม่แตกต่างกันมากนัก
5. ชมพู่ และแอปเปิ้ลที่หั่นแล้วเมื่อสัมผัสกับอากาศจะทำให้เกิดสีน้ำตาลได้ จึงควรนำแช่ในน้ำผสมน้ำมะนาวสักครู่ แต่ไม่ควรแช่นานเกินไป เพราะจะทำให้ผลไม้เสียรสชาติได้ และควรพักให้สะเด็ดน้ำก่อนที่จะนำมายำ
6. ควรเลือกผลไม้ที่มีหลากหลายรสชาติ เช่น สับปะรดให้รสเปรี้ยวหวาน องุ่นให้รสหวาน แอปเปิ้ลเขียวให้รสเปรี้ยว เมื่อรับประทานจะมีรสชาติของผลไม้ต่างๆทำใหกลมกล่อมยิ่งขึ้น และเลือกใช้ผลไม้หลากหลายสี เพื่อความสวยงามของอาหาร

การปรุง

1. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาลปีบให้เข้ากัน ตามด้วยพริกขี้หนูบวบ
2. ใส่ผลไม้ลงคลุกให้เข้ากัน โดยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ จัดเสิร์ฟ



ห่อหมก

ห่อหมกเป็นอาหารพื้นเมืองดั้งเดิมของไทย แต่สมัยก่อนจะใช้วิธีการห่อใบตองแล้วนำมาใส่ไต้เตา ที่มีขี้เถ้าใส่ลงไปให้มีขี้เถ้าอยู่รอบๆ ห่อ โดยเรียกรูปแบบนี้ว่า “หมก”

โดยด้านบนสามารถปรุงอาหารชนิดอื่นๆได้ตามปกติ แต่จะใช้เวลาค่อนข้างนาน สำหรับการหมก เนื่องจากไม่ได้สัมผัสไฟโดยตรง ต่อมาพัฒนาเป็นการย่างบนเตา จนกระทั่งใช้ลังถึงจึงเปลี่ยนเป็นการนึ่งแทน แต่ยังคงใช้คำว่า ห่อหมก อยู่เหมือนเดิม



หลักสูตร



หลักสูตรอบรมโรงเรียน มหาวิทยาลัยสุโขทัย

วิชา อาหารไทยร่วมสมัย

MENU

ห่อหมกปลา

ห่อหมกปลา

ห่อหมกปลา



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี



เนื้อปลาช่อนแล้เป็นชิ้นบางๆ	100กรัม
เนื้อปลากรายขูด	120 กรัม
หัวกะทิ	250 กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	80 กรัม
น้ำปลา	3 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ไข่ไก่	1 ฟอง
ผักกาดขาวหั่นลวกน้ำบีบน้ำออก	100 กรัม
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบลวก	40 กรัม

ส่วนผสมกะทิราดหน้า

หัวกะทิ	120 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ

สำหรับตกแต่ง

ผักชีเด็ดใบ	5 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงซอยเป็นเส้น	10 กรัม
ใบมะกรูดซอยฝอย	2-3 ใบ
กระทงใบตองขนาด Ø 2.5 นิ้ว	6 ใบ

วิธีทำ

1. ทำกะทิสำหรับราดหน้า ผสมกะทิกับแป้งข้าวเจ้าคน ให้แป้งละลายเข้ากับกะทิเป็นเนื้อเดียว นำขึ้นตั้งไฟจนส่วนผสมมีลักษณะข้น
2. ผสมเนื้อปลากราย กับน้ำพริกแกง หัวกะทิเล็กน้อย จนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่เนื้อปลาช่อนแล้บาง ไข่ไก่ และทยอยใส่หัวกะทิ และน้ำปลาลงผสมจนหมด และเนื้อห่อหมกมีลักษณะข้นเหนียว
3. นำใบผักกาดขาว และโหระพาคลุก ส่วนผสมห่อหมกและรองในกระทงใบตอง ตักส่วนผสมในข้อ 2 ใส่ด้านบน นำไปนึ่งด้วยไฟแรงนาน ประมาณ 15 นาที หรือจนส่วนผสมสุก
4. นำกะทิในข้อ 1 ราดด้านบน โรยใบมะกรูด ใบผักชี และพริกชี้ฟ้าแดงซอย จัดเสิร์ฟ

ลักษณะอาหาร ลักษณะของเนื้อห่อหมกจะเนียน เหนียว รสชาติกลมกล่อม (เค็ม หวานกะทิ เผ็ดร้อนจากพริกแกง ไม่มีกลิ่นคาวปลา)





ปูจ๋า

- ซื่อกับข้าวอย่างหนึ่ง เนื้อปูนี้รส ผสม เนื้อหมูปรุงรส นำกลับเข้าไปใส่ในกระดองปู นำไปนึ่งหรือทอด



เมนูที่ขายกันทั่วไปมีราคาค่อนข้างแพง และใส่ปูจ๋า จะไม่ค่อยเห็นเนื้อปูนัก เพราะเนื้อปูมีราคาแพง การเพิ่มเนื้อหมูและมันหมูเป็นลดต้นทุน



วิชา อาหารไทยร่วมสมัย

MENU
ปู้จู้



ปูจ๋า จำนวน : 4 ที่เสิร์ฟ

เนื้อหมูบด	300 กรัม
มันหมูแข็งสับละเอียด	100 กรัม
เนื้อปูก้อน	100 กรัม
รากผักชีกระเทียมพริกไทย	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ฟอง
ไข่แดงเค็ม	2 ฟอง
ไข่ไก่	1 เม็ด
พริกชี้ฟ้าแดง	10 ใบ
ใบผักชี	2 ถ้วยตวง
น้ำมันสำหรับทอด	1 ถ้วยน้ำจิ้ม
น้ำจิ้มบ๊วยหรือน้ำจิ้มไก่	



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม รากผักชีพริกให้ละเอียด
2. นำหมูบด มันหมูแข็งสับละเอียดและเนื้อปูก้อน(ครึ่งหนึ่ง)มาผสมกับซีอิ๊วขาวและน้ำตาล
3. นวดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน ปั้นให้เป็นก้อนกลมๆ แล้วกดส่วนกลางก้อนให้บุ๋มเล็กน้อย ใส่ไข่แดงเค็มผ่าสี่ลงไปพร้อมกับเนื้อปูที่เหลืออยู่
4. นำไปนึ่งในลังถึง 15 นาที พอสุกนำออกมาพักไว้
5. นำไข่ไก่มาตีให้เข้ากันนำปูจ๋าที่ได้มาชุบไข่ไก่ทอดให้เหลืองและหอม
6. ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยและใบผักชี รับประทานกับน้ำจิ้มบ๊วยหรือน้ำจิ้มไก่

ลักษณะอาหาร เนื้อสัมผัสปูจ๋าจะต้องนุ่มจากมันหมูไม่แห้งหรือแข็งกระด้าง การชุบไข่และทอดสีของไข่จะต้องเหลืองสวยไม่ขาวหรือคล้ำ



เครื่องเคียง ของแถม และยำ

แบบประเมิน ความพึงพอใจ





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณณเกษม

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
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วชองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลสรี
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

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