

EP.107

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"เมนูอาหารยุโรป" ทำง่าย

วันพุธที่ 4 กันยายน 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 ศรีธนาพรกุล



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

เมนูอาหารยุโรป “ทำง่าย”

M-1

คิซผักโขม (spinach and bacon quiches)

วิทยากร; อาจารย์หัสเทพ

M-2

พายไก่ (chicken pot pie)

วิทยากร; อาจารย์ชลธิดา ศิริธนาภรณ์พันธ์

M-3

ซุปข้าวโพด (corn soup)

วิทยากร; อาจารย์จารุวรรณ เนตรบุตร

ดำเนินรายการ

อาจารย์ ดร.ณัชมา พันธุ์รังษ์
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Menu 1: คีชผักโขม(Spinach Quiches)



Quiche Lorraine-คีชลอเรน



- ทาร์ต/พาย แบบคาวในแบบฝรั่งเศส-เป็นอาหารจาน อบ รับประทานเป็นได้ทั้งแบบอาหารหลักและของว่าง ออกแบบมาให้อาหารครบหมวด ทานง่ายและมีคุณค่าสารอาหาร
- มีส่วนประกอบหลักคือ ไข่ นม หรือ ครีม ถึงแม้ว่าคีช จะมีลักษณะคล้ายพายแต่คีชถูกจัดเป็นอาหาร คาว โดยในคีชอาจมีส่วนประกอบอื่น เช่น เนื้อสัตว์ ผัก เนยแข็ง ได้

Menu 1: คีชผักโขม(Spinach Quiches)

- **คีช (Quiche)** คือพายแบบฝรั่งเศส กำเนิดที่แคว้นอัลซาส-ลอร์เรน (Alsace-Lorraine) ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของฝรั่งเศส ซึ่งเป็นที่มาของชื่อ คีช ลอร์เรน
- ชาวเยอรมันแย้งว่า ที่จริง คีช มีต้นกำเนิดจากประเทศเยอรมนี กินกันมาตั้งแต่ยุคกลางแล้ว ดูจากคำว่า **Quiche** มาจากภาษาเยอรมันว่า **Kuchen** แปลว่า **Cake** ตอนนั้นดินแดนแคว้นลอร์เรน เป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรเยอรมนีในชื่อ **Lothringen** ฝรั่งเศสชนะได้ครองดินแดนแถบนั้น จึงเปลี่ยนชื่อที่คิดว่ายาว (Kuchen) เรียกสั้น ๆ ว่า **Quiche** แล้วพอชื่อพื้นที่เปลี่ยนเป็นของฝรั่งเศส จึงเป็นชื่อ **Quiche Lorraine**

อ้างอิง: Cr.freepik.com and chelseasmessyaporn.com

คลิปการสอนคัสซัพักโขม



หลักสูตรโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



คัสพักโฮม

Pate Brisee Salee

แป้งเค้ก	200 กรัม
เนยสดจืด(หั่นชิ้นเล็ก)	100 กรัม
เกลือ	เล็กน้อย
ไข่ไก่	1 ฟอง
น้ำเย็น(optional)	2 ช้อนโต๊ะ

Garnish

เบคอนรมควัน	100 กรัม
Gruyere Cheese	60 กรัม
ผักขม(บีนน้ำออก)	200 กรัม
ไข่แดง	4 ฟอง
วิปปิ้งครีม	230 กรัม
เกลือ และพริกไทย	
ลูกจันทน์ป่น	

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง ตัดเนยเย็นเป็นชิ้นเล็ก ผสมกับแป้งจนเป็นเม็ดเล็กๆขนาดเมล็ดถั่วเขียว ทำหลุมตรงกลางพักไว้
2. ผสมเกลือ น้ำเย็น ไข่ ให้เข้ากันเทส่วนผสมลงในหลุม
3. ค่อยๆผสมจนเข้ากันดี หากแฉะไปเติมแป้งได้ นวดจนเนียน แช่เย็นพักไว้อย่างน้อย 30 นาที
4. ผัดผักโขมกับเบคอน ปรงรสเกลือ พริกไทย พักไว้
5. คลึงแป้งเป็นแผ่นกลมบางประมาณ 2 มม กรูพิมพ์ 8 นิ้ว แช่เย็นอย่างน้อย 15 นาที
6. ผสมไข่แดง วิปปิ้งครีม เกลือ พริกไทยและลูกจันทน์ป่นพักไว้
7. อบเปลือกพายที่ทำไว้ 180C 15-20 นาที ให้พอแห้งแต่ไม่ถึงกับเหลือง
8. นำออกจากเตา ใส่ผักโขม(ที่ผัด) โรยชีส แล้วเติมส่วนผสมดัสซาร์ด(ที่เป็นไข่แดง)ที่ทำไว้อบต่อ 20-25 นาที





เทคนิคและการประกอบ

Pâte Brisée Salée : Pâte (แป้ง) แปลว่าแป้งในภาษาฝรั่งเศส

- ตัวแป้งของคิช เป็นแป้งพายหรือทาร์ตแบบเร็ว ทำในอุณหภูมิที่เนยเย็น ผสมกับแป้งให้เป็นเม็ดละเอียดคล้ายเม็ดถั่วเขียวหรือเม็ดทราย
- ก่อนอบแป้งนำไปแช่เย็นก่อน เพื่อให้เนยไม่ละลายและเกิดการแตกของแป้งทาร์ต
- การอบแป้ง ร่องกระดาษไขและทับด้วย เมล็ดข้าวหรือถั่ว เพื่อไม่ให้แป้งทาร์ตโก่งตัว
- ครีมคัสตาร์ด(Liaison) ครีม+ไข่ เป็นส่วนเพิ่มความเข้มข้นรสชาติและเป็นตัวทำให้ส่วนผสมเข้ากันกับไส้ผักโขม
- ผักโขมต้องบีบน้ำให้แห้ง ใส่น้ำมันและจะทำให้แป้งทาร์ตรั่วได้ ผักอื่น ๆ ที่ใช้ได้ เห็ด หอมใหญ่



คิซในรูปแบบต่างๆ



คิซ ลอร์เรน หรือพายเปิดหน้าแบบฝรั่งเศส

- ส่วนผสมต้องมี แป้งสาลี ไข่ ครีมสด ส้มไม้คเบคอน หรือ ลาร์ดอง (Lardons เบคอนแท่งยาวของฝรั่งเศส) ผง จันทน์เทศ พริกไทย นม (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้) ที่สำคัญต้องใช้สวิสชีสเท่านั้น จะเป็นเหยยแข็งกูร์แยร์ (Gruyere), เอ็มเมนทาล (Emmental) หรือกาม็องแบร์ (Camembert) ก็ได้



Menu 2 : พาย(หม้อ)ไก่(chicken pot pie)



“พื้ตพาย”(Pot Pie) *อาหารขึ้นชื่อของเมืองผู้ดีประเทศอังกฤษ*

- การทำพายมีมาตั้งแต่สมัยอารยธรรมกรีกและโรมันโบราณ ซึ่งรูปแบบแรกสุดมีประวัติย้อนกลับไป 500 ปีก่อนคริสตกาล โดยชาวกรีกโบราณจะทำพายเนื้อที่เรียกว่า “**Artocreas**” แต่ในรูปแบบนี้ยังไม่มีแป้งพายปิดอยู่ด้านบน จนกระทั่งชาวโรมันรับเอาวัฒนธรรมกรีกไป เริ่มนำแป้งพายมาปิดไว้ด้านบน ซึ่งพายรูปแบบนี้คือจุดเริ่มต้นของพื้ตพายที่เรารู้จักในปัจจุบันนี้เอง และในอดีตพายรูปแบบนี้ก็มักจะทำมาจากเนื้อปลา หอยแมลงภู่ หอยนางรม และเนื้อสัตว์หลากหลายชนิด



- **พื้ตพาย ในแบบอเมริกา** ได้รับมาจากชาวยุโรปที่อพยพเข้ามาพัฒนาเข้ากับรสนิยม พบสูตรในหนังสือ “**American Cookery**” ค.ศ.1796 g เช่น พายสัตว์ พายชีฟู้ด และพายไก่



คลิปการสอน chicken pot pie





CHICKEN POTPIE



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนบุรี

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1.แครอท (หั่นเต๋า) | 100 กรัม |
| 2.หอมใหญ่ (หั่นเต๋า) | 100 กรัม |
| 3.มันฝรั่ง (หั่นเต๋า) | 100 กรัม |
| 4.นมสด | 200 กรัม |
| 5.อกไก่ (ฉีก) | 300 กรัม |
| 6.เห็ดแชมปิญอง | 100 กรัม |
| 7.วิปครีม | 100 กรัม |
| 8.ถั่วลันเตา | 100 กรัม |
| 9.แป้งพายสำเร็จรูป | |
| 10.เกลือ พริกไทย | |
| 11. น้ำมันสำหรับผัด | |

วิธีทำ

1. ลวก แครอท , มันฝรั่ง , ถั่วลันเตา ให้สุก พักไว้
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่หอมใหญ่ผัดให้สุกมีกลิ่นหอม ใส่แครอท มันฝรั่ง ถั่วลันเตา เห็ดแชมปิญอง
3. ผัดให้เข้ากัน แล้วจึงใส่ ไข่ไก่ และตามด้วย นมสด วิปครีม ผัดให้เข้ากัน
4. ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย ผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ แล้วพักส่วนผสมใส่พักให้เย็น
5. นำแป้งพายสำเร็จรูป มากดให้ใหญ่กว่าขนาดพิมพ์ ที่เราต้องการอบ
6. ใส่วุ้นที่พักไว้ให้เย็น ลงในพิมพ์ แล้วนำแป้งพายมาปิดหน้า กรีดแป้งพายให้ระบายความร้อน
7. นำเข้าอบที่ ไฟ 180 องศา อบรวมประมาณ 15-20 นาที หรือจะกว่าแป้งพายจะสุกสีเหลืองทอง





เทคนิคและการประกอบ

Chicken pot pie:

- ส่วนประกอบสำคัญ **แป้งพาย** สามารถทำเป็นรูปทรงใส่พิมพ์อบและปิดเป็นฝาด้านบนได้ หรือจะใช้ภาชนะอบเป็นแบบ(ถ้วย/หม้อ) ปิดด้านบน
- **ส่วนประกอบไส้ไก่** หั่นให้เป็นขนาดชิ้นเล็กๆ เช่น หอมใหญ่ เห็ด แครอท มันฝรั่ง ไก่ต้มสุก เรียกว่า หั่นเต๋าเล็ก (small diced) เพื่อให้ไส้มีความเข้ากันได้ดีขนาดชิ้นไม่ใหญ่จะทำให้พายไม่แตกและรสชาติเสมอกันในการผัดจะผัดตัวหอมใหญ่ให้สุกนุ่มก่อนใส่ส่วนผสมอื่นๆ
- **นมและครีม(emulsifier)** เป็นส่วนผสมที่ทำให้เพิ่มรสชาติและเป็น ตัวทำให้เกิดความเข้มข้น-ชั้นเหนียว(consistency) ในไส้ไก่
- **ไข่** สำหรับทาปิดแผ่นพายด้านบนและทาเพื่อให้แป้งพายมีสีสวยตอนเข้าอบ

พายในรูปแบบต่างๆ



พาย(ถ้าย) pot pie

- ส่วนผสมมี แป้งสาลี ครีมสด เนื้อสัตว์ และผักต่าง ๆ ครบถ้วน มีรสชาติที่เข้มข้น รูปลักษณะของพาย ถ้ายเป็นที่น่าสนใจ และเป็นอาหารที่สามารถทำรับประทานเองหรือ นำไปเพื่อประกอบอาชีพได้อีกทาง

Menu 3: ซุปข้าวโพด(Corn Soup)



ซุปข้าวโพด*เมนูสไตล์ตะวันตก*

- ‘**ซุปข้น**’ หรือ **thick soup** เกิดจากการเติมแป้งและเนย(**roux**) แล้วจึงปรุงสี อย่าง cream soup คือ ‘ซุปที่มีการทำให้ข้นโดยใช้แป้ง นม หรือครีม’ ส่วน purée ปูว์เร ซุปแบบนี้จะ ‘มีความข้นตามธรรมชาติโดยนำส่วนประกอบพวกแป้งที่ทำมาจากพืชผักอบแห้งไปเคี้ยว’ รสสัมผัสไม่นุ่มลิ้นและเข้มข้นเท่าครีมซุป อาจจะใสหรือไม่ใสนม/ครีมก็ได้
- **เมนูซุปข้าวโพด เป็นซุปข้นคลาสสิก** คุณค่าทางโภชนาการ ข้าวโพด มีวิตามินและใยอาหาร โดยเฉพาะกลุ่มเบตาโรทีน เนื้อสัตว์เบคอน(น้ำมันออก) ให้พลังงานทำงานร่วมกับวิตามินจากข้าวโพด
- **Clear/ unthickened soup** คือ ‘ซุปใส’ เกิดจากการเคี้ยวน้ำสต็อกจากกระดูกสัตว์ เช่น broth บรธ เป็นซุปใสที่ไม่มีเติมส่วนประกอบอื่นใด, ซุปบูยอง(bouillon) ซุปกงซอเม (Consommé)



คลิปการสอน corn soup



หลักสูตร

CORN SOUP

WEEKEND VIBES



ซूपข้าวโพด



ส่วนผสม

- 1.เมล็ดข้าวโพด(หวาน) 150 กรัม
- 2.หอมใหญ่ 50 กรัม
- 3.เบคอน 50 กรัม
- 4.นมสด 200 กรัม
- 5.ใบกระวาน 1-2 ใบ
- 6.นมสด 200 กรัม
- 7. น้ำสต็อก 200 กรัม
- 8. น้ำมันพืชสำหรับผัด
- 9. เกลือ พริกไทย
- 10. วิปครีม(สำหรับตกแต่ง)

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืช ผัดหอมใหญ่ ผัดให้สุก แล้วใส่เมล็ดข้าวโพดลงไปผัด และเบคอนตามด้วยใบกระวาน ผัดให้สุก
2. ยกออกจากกะทะ นำใบกระวานออก แล้วนำส่วนผสมในข้อ (1) ไปปั่น
3. ปั่น พร้อมกับ นมสด น้ำสต็อก ปั่นให้ละเอียด
4. เทส่วนผสมที่ปั่นในข้อ (3) ตั้งใส่หม้อผัดให้ส่วนผสมเดือด
5. ปรงรสด้วย เกลือ และพริกไทย ชิมรสตามชอบ
6. จัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยวิปครีม





เทคนิคและการประกอบ

Corn Soup:

- ซุปชั้น **Thick Soup**
- ส่วนผสมข้าวโพด ใช้เป็นเมล็ดข้าวโพดต้มสุก หรือแบบกระป๋องได้ ข้าวโพดจะให้ความเข้มข้นและลักษณะซุปชั้นแบบpuree ด้วย ใช้ผักอื่นๆแทนได้เช่น ฟักทอง แครอท เห็ดต่างๆ
- นมและน้ำสต็อก(ของเหลว) เป็นส่วนผสมที่ทำให้เพิ่มรสชาติและทำให้ผ่านความร้อน ส่วนผสมอื่นก่อนนำไปปั่นผสม ถ้าไม่มีน้ำสต็อกสามารถใช้น้ำเปล่า
- เครื่องปรุงให้กลิ่นรส เกลือ พริกไทย ใบกระวาน สำหรับใบกระวานเมื่อต้มผสมกับส่วนผสมแล้ว ตักออกก่อนนำมาปั่นผสม
- รูล์(Roux) สามารถใช้เพิ่มความข้นให้กลับซุปได้ คือแป้ง+ไขมัน อัตราส่วน1:1 ผสมกันก่อนเติมลงในซุปที่เคี่ยวให้ความร้อนอีกครั้ง ถ้าต้องการให้มีตัวความข้นมากขึ้น

แบบประเมินความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรมโรงเรียนคุณธรรม
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



**ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม
สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี
นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง
และนายนราธิป ปุณเกษม
และน.ส. รณิดา ศรียานาวรคุณ**



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
 อาหารอิตาลีเย็น ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโอบเบด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วของค้และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลกร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 Suansudith International Culinary Center, School of Culinary Arts, Suansudith University

02 244 5391
 02 244 5392

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
 Suansudith International Culinary Center



@783eecba



SDU_CHEFSCHOOL



www.chefschool.dusit.ac.th



chefschool.sdu@gmail.com



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสรวงศ์



THANK YOU FOR YOUR KIND ATTENTION