EP.111

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"ขนมไทยเจ แบบไม่จำเจ"

วันพุธที่ 2 ตุลาคม 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 ศรีธนาวรุณ

บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร
และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“ขนมไทยเจ แบบไม่จำเจ”

อิ่มท้อง อิ่มบุญ อิ่มใจ กับขนมไทยเลิศรส

อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน

กินเจห้ามอะไรบ้าง ?

ห้ามกิน

- เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ทุกชนิด
- ผักมีกลิ่นฉุน 5 ชนิด

กระเทียมทุกชนิด

พืชตระกูลหอม

กระเทียมโทนจีน

กุยช่าย

ใบยาสูบ

ห้ามทำ

- อาหารเผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด
- ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และสิ่งเสพติด
- ใช้ภาชนะร่วมกับคนไม่กินเจ ต้องแยกชุดกัน
- มีเพศสัมพันธ์ตลอดช่วงเทศกาลกินเจ

heygoody

หลักสูตรอาหารโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ล้างท้องก่อน กินเจ ต้องทำอย่างไร!?

ล้างท้องวันที่ 1

เพิ่มปริมาณของผักและผลไม้ให้มากขึ้น
ลดอาหารจำพวกไข่ ปลา ให้น้อยลงเช่นกัน
นอกจากนี้ต้องเริ่มปรับเมนูอาหาร
หากเป็นผู้ที่กินเนื้อสัตว์เป็นประจำ
อาจเริ่มจากการลดการกินสัตว์เนื้อแดง
และหันไปกินปลา หรือไก่แทน

ล้างท้องวันที่ 2

งดเนื้อสัตว์ และของต้องห้ามทุกชนิด
ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผักต้องห้าม
เพื่อล้างของคาวออกจากร่างกายให้หมด

การล้างท้องก่อนการกินเจนั้นคือการที่เราเริ่มงดกินเนื้อสัตว์ และผักบางชนิดที่ไม่ถูกต้องตามหลักการกินเจ โดยจะเริ่มล้างท้องก่อนกินเจประมาณ 1-2 วัน เพื่อชะล้างเนื้อสัตว์ในร่างกายออกไปให้หมดก่อน ทั้งนี้ต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยงเล็กน้อยไปเรื่อยๆ เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพได้ทัน

PPTV HD 36

TNN ONLINE

ล้างท้องก่อนกินเจ

ทำไมต้อง "ล้างท้อง" ก่อนกินเจ?

เพื่อให้ร่างกายชำระล้างเนื้อสัตว์และอาหารคาวต่างๆ ที่ตกค้างอยู่ในร่างกายออกไปให้หมด ให้ร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพรับอาหารแบบใหม่ที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ร่างกายจะได้คุ้นชินและย่อยอาหารได้ดีโดยส่วนใหญ่จะเริ่มล้างท้องกันก่อนช่วงกินเจประมาณ 1-2 วัน

วิธีล้างท้องกินเจ?

ควรเตรียมตัวอย่างน้อย 1-2 วันล่วงหน้า เริ่มจากวันแรกควรกินเนื้อสัตว์ใหญ่ให้น้อยลง หันมากิน ปลา นมและไข่แทน วันต่อมาก็เริ่มกินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่ เมื่อร่างกายปรับตัวได้วันต่อมาก็สามารถกินเจได้อย่างสบาย

ข้อมูล : TNN Online รวบรวมจาก wikipedia / กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก / กรมอนามัย / สสส.

ศูนย์การเรียนรวมนานาชาติ โรงเรียนสวนกุหลาบ

เจ
กินเจอย่างไร...ไม่ให้อ้วน
www.kapook.com
1
เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว
เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ธัญพืชต่างๆ เพราะน้ำตาลไม่สูงเมื่อเทียบกับแป้งขัดขาว
2
เลือกกินผักใบมากกว่าพืชหัว
เพราะผักใบมีคาร์โบไฮเดรตที่น้อยกว่าพืชหัว และปริมาณแป้งน้อยกว่า
3
เลือกกินของนึ่ง ต้ม ตุ๋น
ดีกว่าของทอดและผัด เพราะช่วยให้เลี่ยงการกินน้ำมัน ซึ่งมีไขมันสูง
4
กินหวานให้น้อยลง
ไม่ว่าจะเป็นอาหารเจหรือไม่เจ ถ้ามีความหวานและผสมน้ำตาลอยู่มากก็อ้วนได้ไม่ต่างกัน
5
อดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ
ช่วยให้ร่างกายขับพิษต่างๆ ออกมาได้ ช่วยลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดภาวะร้อนในจากธาตุในร่างกายที่ไม่สมดุล
ข้อมูลจาก พญ. กอบกาญจน์ ไพบูลย์ศิลป, สสส.

เจ
กินเจ อย่างไร
ไม่ให้อ้วน ไม่ให้ขาดสารอาหาร
เปลี่ยนหุ่นสูตรคุณหมอ
#Sootkhunmor
เลือกทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่าให้ขาดหมู่ใดหมู่หนึ่ง ใน 1 วัน โดยเฉพาะ โปรตีนทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น เต้าหู้ ถั่ว
เลือกทานข้าวกล้อง ข้าวสี
ลดการทานข้าวขาว หรือ ข้าวขัดสี เพราะมีสารอาหารและวิตามินน้อย
ลดทานอาหารเลียนแบบเนื้อสัตว์ให้น้อยที่สุด
เพราะส่วนใหญ่ทำจากแป้ง อาจทำให้ร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป
เลือกทานผักผลไม้สด
หลีกเลี่ยงการทานผักผลไม้หมักดอง เพราะมีปริมาณ โซเดียมสูง ทำลายสุขภาพ
ลดการทานอาหารประเภท ผัด-ทอด
หันมาทานอาหาร ย่าง-ต้ม-นึ่ง เพื่อให้ได้รับไขมันน้อยลง

เจ VS แพลนท์เบสท์ VS วีแกน VS มังสวิรัติ

	เจ	แพลนท์เบสท์	วีแกน	มังสวิรัติ
เนื้อสัตว์	✗	✗	✗	Lacto-Ovo ✗ / Ovo ✗
ไข่	✗	✗	✗	Lacto-Ovo ✓ / Ovo ✓
นม	✗	✗	✗	Lacto-Ovo ✓ / Ovo ✗
ผักกลิ่นฉุน 5ชนิด	✗	✓	✓	Lacto-Ovo ✓ / Ovo ✓
ผัก ผลไม้	✓	✓	✓	Lacto-Ovo ✓ / Ovo ✓
ธัญพืช	✓	✓	✓	Lacto-Ovo ✓ / Ovo ✓
พืชตระกูลถั่ว	✓	✓	✓	Lacto-Ovo ✓ / Ovo ✓
เครื่องสำอาง เสื้อผ้า ที่มีส่วนประกอบของสัตว์	อาจจะ	อาจจะ	✗	อาจจะ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสิต

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระยะสั้น

ลอดช่องน้ำกะทิ

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมลอดช่อง

แป้งข้าวเจ้า	100 กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	12 กรัม
แป้งถั่วเขียว	12 กรัม
แป้งมัน	10 กรัม
น้ำปูนใส	360 มิลลิลิตร
น้ำใบเตย	360 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 4 ชนิดในอ่างผสม ค่อยๆ ใส่น้ำปูนใสพอให้นวดได้ นวดเป็นระยะเวลา 10 นาที
2. เติมน้ำปูนใสส่วนที่เหลือใส่ลงไปในแป้งจนหมด ตามด้วยน้ำใบเตย และกรองด้วยผ้าขาวบาง
3. เทแป้งใส่กระทะทองเหลือง กวนด้วยไฟกลาง จนแป้งข้นหนืด ลดไฟลง กวนต่อประมาณ 15-20 นาที เทแป้งใส่พิมพ์กดลอดช่อง ค่อยๆ กดลอดช่องลงในอ่างน้ำเย็น

ส่วนผสมน้ำกะทิ

หัวกะทิ	240 มิลลิลิตร
น้ำลอยดอกมะลิ	80 มิลลิลิตร
น้ำตาลมะพร้าว	290 กรัม
เกลือ	1 กรัม
ใบเตย	2 ใบ

วิธีทำ

1. ใส่หัวกะทิ น้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาลมะพร้าว เกลือ ใบเตย ในกระทะทองเหลือง
2. เคี่ยวไฟกลางจนเดือด ตักใบเตยออก พักให้เย็น

วิธีการจัดเสิร์ฟ

ตักตัวลอดช่องใส่ถ้วย โดยสะเด็ดน้ำออกจนหมด ราดด้วยน้ำกะทิ อาจเติมน้ำแข็งเล็กขึ้นอยู่กับความชอบ จำนวน : 5-7 เสิร์ฟ

Kasetsart Culinary Arts Training Center โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

อ้างอิงสูตร สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลักสูตรอบรมวิชาชีพการเตรียมการประกอบอาหารเพื่อการจัดเลี้ยงและงานอุตสาหกรรม

ข้าวเหนียวดำเปียกมะพร้าวอ่อน

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเหนียวดำเปียกมะพร้าวอ่อน

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวดำ	180	กรัม	น้ำตาลทราย	180	กรัม
ข้าวเหนียวขาว	180	กรัม	น้ำเปล่า	500	กรัม
น้ำมะพร้าวอ่อน	250	กรัม	ใบเตย	1 - 2	ใบ
เนื้อมะพร้าวอ่อน	100	กรัม			

ส่วนผสมกะทิราดหน้า

กะทิ	250	กรัม	เกลือ	2.5	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	15	กรัม			

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดข้าวเหนียวดำและข้าวเหนียวขาวให้สะอาด และแช่น้ำเป็นระยะเวลา 1 คืน
2. นำน้ำเปล่าและใบเตยต้มจนเดือด จึงใส่ข้าวเหนียวในข้อที่ 1 จนข้าวเหนียวสุก
3. ใส่น้ำตาลทรายและน้ำมะพร้าวอ่อน แล้วคนให้เข้ากันและเดือด
4. ปิดไฟและใส่เนื้อมะพร้าวอ่อนคนให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟ พร้อมราดหน้ากะทิ

วิธีทำกะทิราดหน้า

1. ละลายแป้งข้าวเจ้าและเกลือ ด้วยกะทิบางส่วน
2. เติมกะทิ และส่วนผสมในข้อที่ 1 ลงหม้อต้ม จนมีลักษณะหนืดเล็กน้อย

สงวนลิขสิทธิ์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเหนียวเปียกลำไย

ผศ.ดร.อรอนงค์ ทองมี
อาจารย์ประจำโรงเรียนการเรือน

หลักสูตรออนไลน์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเหนียวเปียกลำไย

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเหนียวเปียกลำไย

ส่วนผสมข้าวเหนียวเปียกลำไย

ข้าวเหนียวใหม่ (เขี้ยวงู)	1 ถ้วยตวง
น้ำ	4 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	½ ถ้วยตวง
ลำไยคว้านเมล็ด	25-30 เม็ด

วิธีทำ

1. ล้างลำไยทั้งเปลือกให้สะอาด แกะเปลือกและคว้านเมล็ด
2. ซาวข้าวเหนียว 1-2 ครั้ง ใส่ลงในน้ำเปล่าที่เริ่มเดือด (น้ำ 3 ถ้วย) คนเพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวติดก้นหม้อ ต้มประมาณ 10-15 นาที ระหว่างต้มค่อย ๆ เติมน้ำจนข้าวเหนียวสุกใส
3. ใส่น้ำตาลทราย คนให้ส่วนผสมเข้ากัน ต้มต่อ 5 นาที ใส่ลำไย คนให้ทั่ว ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ

ส่วนผสมกะทิราดหน้า

น้ำกะทิ	250 กรัม
เกลือป่น	½ ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ผสมเกลือ กะทิ แป้งข้าวเจ้า นำไปตั้งไฟ คนให้ส่วนผสมเดือด ยกลง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

kanchanapisek โรงเรียนการเรือน ในพระบรมราชูปถัมภ์ ลิขสิทธิ์

วุ้นกะทิมะพร้าวน้ำหอม

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วุ้นกะทิมะพร้าวน้ำหอม

ส่วนผสม

น้ำเปล่า	750	กรัม	น้ำตาลทราย	320	กรัม
กะทิ	750	กรัม	เนื้อมะพร้าวอ่อน	100	กรัม
ผงวุ้น	24	กรัม	เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เทน้ำเปล่าลงในหม้อ และเติมผงวุ้นใส่ลงไป คนให้เข้ากัน พักไว้เป็นเวลา 15 นาที
2. เมื่อครบ 15 นาทีแล้ว นำหม้อที่ผสมน้ำกับผงวุ้นไว้ไปตั้งไฟ คนต่อจนผงวุ้นละลาย
3. เมื่อผงวุ้นละลายดีแล้ว ให้เติมน้ำกะทิและน้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลาย
4. ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อนลงไป และตัดหวานด้วยเกลือเล็กน้อย และต้มให้ทุกอย่างเข้ากัน
5. หยอดใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ และพักให้วุ้นเซ็ตตัว

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

EP.111

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"ขนมไทยเจ แบบไม่จำเจ"

ประเมิน ความพึงพอใจ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาวรุณ

บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Club House

CLUB HOUSE
อาหารการกิน

อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์ค่ะ

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 ครัวซองค์และเดนิช

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายเพสทรี่
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ
Contacts us

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

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต