

EP.113

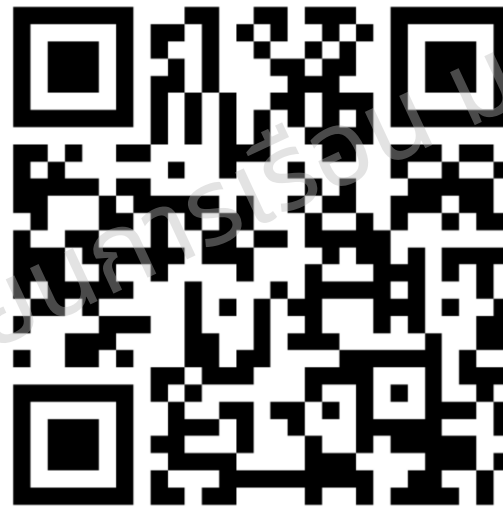
หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"สารพันเมนูขนมและของว่างยอดนิยม"

วันพุธที่ 16 ตุลาคม 2567

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคคุณทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายราริป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรีธนาอรุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

สารพันเมนูขนมและของว่างยอดนิยม



โดย...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนฤทัย ศรีทองเกิด

ขนมไข่นกกระทา



- เป็นขนมไทยโบราณตั้งแต่สมัยสุโขทัย และได้รับความนิยมจนถึงปัจจุบัน
- ทำจากมันสำปะหลัง มันเทศ แป้งมันสำปะหลัง ผสม แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี น้ำตาล เกลือ กะทิ
- ทอดด้วยน้ำมันจนกรอบนอก นุ่มใน
- ปัจจุบันมีสูตรประยุกต์ เช่น ใส้ไสชีส หรือ ลาวาชอกโกแลต



ขนมไข่นกกระทา



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	100 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลีอเนกประสงค์	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อมันเทศ หรือ มันสีม่วง	250 กรัม
น้ำตาลทราย	75 กรัม
เกลือ	¼ ช้อนชา
กะทิ	60 กรัม

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ นำมันเทศหนึ่งให้สุก ประมาณ 15 - 20 นาที ใช้ส้อมกดมันให้ละเอียดขณะที่ยังร้อน
2. ผสมแป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลีอเนกประสงค์ น้ำตาลทราย เกลือ เนื้อมันเทศบด กะทิ นวดผสมให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมลูกละ 8 กรัม ได้ 35 ลูกพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันนำส่วนผสมที่ปั้นไว้ลงทอดโดยระหว่างการทอด ควรใช้กระชอนกดแรงๆ ให้ขนมพองตัว ทอดจนมีสีเหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมันจัดเสิร์ฟ



ซาลาเปา เปาจี (包子) หรือ เปา (包)



◦ เป็นอาหารทำด้วยแป้งปั้นเป็นลูก ใส้ใส้ต่างๆ เช่น เนื้อ หรือผัก แล้วนึ่งให้สุก แต่ปัจจุบันอาจใช้วิธีอื่น เช่น ทอด ในวัฒนธรรมจีนยังมีอาหารที่คล้ายคลึงกันแต่ไม่ ใส้ใส้ คือ หมั่นโถว

◦ เชื่อกันว่า จูกัดเหลียง (諸葛亮) ขุนนางจีนสมัย สามก๊ก คิดค้นหมั่นโถวและเปาจีขึ้น

◦ ปัจจุบันมีการประยุกต์เป็นรูปแบบที่น่ารักและสวยงาม





ซาลาเปาไส้หมูสับ



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งบัวแดง	1 ก.ก.
ยีสต์แห้ง	2 ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	150 กรัม
เกลือป่น	2 ช้อนชา
น้ำ	580 กรัม
เนยขาว	70 กรัม

วิธีทำ

- ละลายน้ำตาลทราย เกลือป่น ลงในส่วนผสมของน้ำเปล่า
- ผสมแป้ง ผงฟู และยีสต์เข้ากันลงในโถตี ค่อยเติมส่วนของเหลวลงไป ใช้ความเร็วต่ำ ตีให้เข้ากันจนส่วนผสมเข้ากันและเนียน
- เติมเนยขาว ตีต่อให้เข้ากันจนแป้งเนียนดี นำไปตัดแบ่งก้อนละ 30 กรัม แล้วนำไปห่อไส้ พักให้ขึ้นเป็น 2 เท่า จึงนำไปนึ่งไฟแรงน้ำเดือด ประมาณ 10 -15 นาที

ส่วนผสมของไส้

หมูสับ	900 กรัม
หมูแดง	300 กรัม
ซีอิ๊วขาว	16 กรัม
ซอสปรุงรส	16 กรัม
น้ำมันงา	18 กรัม
น้ำตาลทราย	80 กรัม
แป้งข้าวโพด	40 กรัม
ต้นหอมซอย	40 กรัม

วิธีทำ

ผสมทุกอย่าง แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปพักในตู้เย็น ประมาณ 30 นาที แล้วนำมาชั่งแบ่งเป็นก้อน ก้อนละ 20 กรัม



ข้าวเกรียบปากหม้อ



ข้าวเกรียบปากหม้อ เรียกโดยย่อว่า ปากหม้อ บ้างเรียก ข้าวเกรียบน้ำจิ้ม เป็นอาหารไทยชนิดหนึ่ง ทำจากแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน และแป้งท้าวยายม่อม ห่อด้วยไส้ชนิดต่าง ๆ เช่น ไส้หมู ไส้หวาน หรือไส้ไก่ ก่อนคลุกกับกระเทียมเจียว แล้วราดด้วยน้ำจิ้มหรือกะทิ รับประทานเคียงกับผักกาดหอม ผักชี และพริกขี้หนูสด



ข้าวเกรียบปากหม้อ



ส่วนผสมแป้งปากหม้อ

แป้งข้าวเจ้า	95 กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	40 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	30 กรัม
น้ำเปล่า	360 มล.

วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมันผสมด้วยกัน เติมน้ำเปล่าใส่พอนวดได้ นวด ประมาณ 5 นาที จึงใส่น้ำเปล่าที่เหลือจนหมด



ส่วนผสมไส้หมู

หอมใหญ่สับละเอียด	30 กรัม
ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	70 กรัม
หมูบด	60 กรัม
น้ำตาลปีบ	120 กรัม
ไชโป๊หวาน	70 กรัม
เกลือป่น	1/4 ชช.
รากผักชีสับหยาบๆ	1 ราก
กระเทียมสับหยาบๆ	1 1/2 ชช.
พริกไทยป่น	1/2 ชช.
ซอสปรุงรส	1 ชต.
น้ำมันพืช	1 ชต.

วิธีทำ

1. โขลกผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด
2. นำน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกในข้อ 1 ลงผัดให้หอม ใส่หมูบดผัดพอสุก ใส่หอมใหญ่ผัดพอสุก ใส่ไชโป๊ ถั่วลิสงคั่วบด ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปีบ ซอสปรุงรส ผัดด้วยไฟอ่อนจนแห้ง ยกลงพักไว้

กระเทียมเจียว

กระเทียมสับ	30 กรัม
น้ำมันพืช	100 กรัม

วิธีทำน้ำมันกระเทียมเจียว

นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่กระเทียมสับเจียวด้วยไฟอ่อนจนกระทั่งเหลือง ตักขึ้นแยกกระเทียมกับน้ำมันไว้

วิธีทำข้าวเกรียบปากหม้อ

1. จิ้งผ้าโทเรบนหม้อให้ตึงรัด ให้เรียบร้อย ใช้มีดกรีดริมห้าด้านบนด้านใดด้านหนึ่งให้ยาวประมาณ 1 นิ้ว
2. เติมน้ำใส่ประมาณ 3/4 ของหม้อ ตั้งไฟแรงให้น้ำเดือด
3. ละเลงแป้งบนผ้าแผ่นบางๆ ปิดฝารอให้แป้งสุกประมาณ 1 นาที ตัดใส่ใส่ ใช้ไม้แซะจุ่มน้ำพืชมให้เป็นรูปสามเหลี่ยม หรือเป็นรูปก้นหอย ตักขึ้นพรมน้ำมันกระเทียมเจียว จัดเสิร์ฟกับผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนูสวน



ไอศกรีม,ซอร์เบทมะยงชิด



- เป็นของหวานแช่แข็งชนิดหนึ่ง ได้จากการผสมมะยงชิดในส่วนผสม นำไปผ่านการฆ่าเชื้อ แล้วจากนั้นนำไปปั่นในที่เย็นจัด เพื่อเติมอากาศเข้าไปพร้อมๆ กับการลด
- รสชาติหวาน อมเปรี้ยวจากรสชาติของมะยงชิด เนื้อสัมผัสเนียนละเอียด และมีเนื้อของมะยงชิด มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติของมะยงชิด



ซอร์เบต์มะยงชิด และไอศกรีมมะยงชิด



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สูตร : ซอร์เบต์มะยงชิด

- ส่วนผสม
- เนื้อมะยงชิด 500 กรัม
 - น้ำสะอาด 300 กรัม
 - น้ำตาลทราย 100 กรัม
 - แป้งข้าวโพด 5 กรัม
 - น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ



สูตร : ไอศกรีมมะยงชิด

- ส่วนผสม
- เนื้อมะยงชิด 500 กรัม
 - นมสดชนิดจืด 300 มิลลิลิตร
 - วิปป์ครีม 175 มิลลิลิตร
 - น้ำตาลทราย 150 กรัม



วิธีทำ

- ตั้งนมสดกับน้ำตาลให้เดือด คนจนน้ำตาลละลาย
- ปั่นเนื้อมะยงชิดจนละเอียด นำน้ำเชื่อมร้อนๆ ลงผสม
- ทำให้เย็นทันที
- เติมวิปป์ครีม
- แช่ในตู้เย็นสักพัก แล้วนำเข้าเครื่องทำไอศกรีม ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

ลักษณะไอศกรีมมะยงชิดที่ได้ : เนื้อสัมผัสเนียน
นุ่ม ครีมนุ่ม รสหวานอมเปรี้ยว เสิร์ฟเย็น

เคล็ดลับการเลือกมะยงชิดมาทำซอร์เบต์ / ไอศกรีม

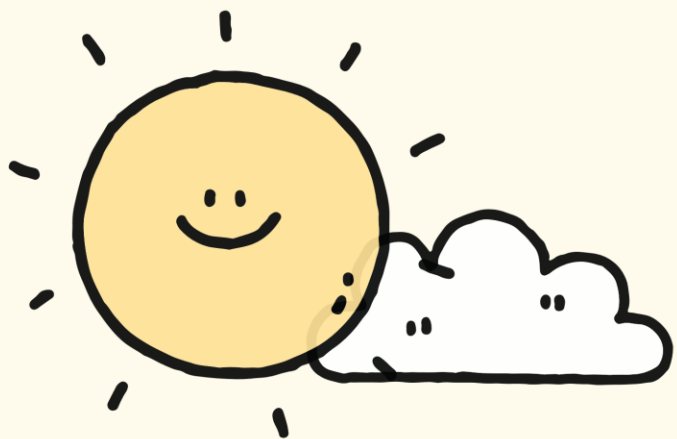
- เลือกมะยงชิดที่สุกกำลังดี**
มะยงชิดที่สุกกำลังดีจะมีสีเหลืองอมส้ม เปลือกบาง เรียบเนียน ก้านยังติดอยู่ ผลไม่นิ่ม หรือแข็งจนเกินไปมะยงชิดที่สุกไม่พอจะมีรสเปรี้ยว มะยงชิดที่สุกเกินไปจะมีเนื้อเละ
- เลือกมะยงชิดที่มีรสหวานอมเปรี้ยว**
มะยงชิดที่มีรสหวานอมเปรี้ยวจะทำให้ไอศกรีมมีรสชาติกลมกล่อมมะยงชิดที่มีรสหวานจัดจะทำให้ไอศกรีมมีรสหวานเลี่ยนมะยงชิดที่มีรสเปรี้ยวจัดจะทำให้ไอศกรีมมีรสเปรี้ยวเกินไป
- เลือกมะยงชิดที่มีเนื้อแน่นมะยงชิดที่มีเนื้อแน่น**
จะทำให้ไอศกรีมมีเนื้อเนียนมะยงชิดที่มีเนื้อเละจะทำให้ไอศกรีมมีเนื้อสัมผัสไม่ดี
- ล้างมะยงชิดให้สะอาดก่อนนำมาใช้**
การล้างมะยงชิดจะช่วยขจัดสิ่งสกปรก และแบคทีเรีย
- แกะเปลือกและเอาเมล็ดมะยงชิดออก**
การแกะเปลือกและเอาเมล็ดมะยงชิดออกจะช่วยให้นำเนื้อมะยงชิดมาปั่นกับส่วนผสมอื่นๆ ได้ง่าย

วิธีทำ

- ปั่นเนื้อมะยงชิดกับน้ำสะอาด 250 กรัม ส่วนน้ำสะอาดอีก 50 กรัม ผสมกับแป้งข้าวโพดละลายให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- นำมะยงชิดปั่นละเอียดแล้ว ไปตั้งไฟ เติมน้ำตาลทรายลงไป พอเดือด เติมน้ำละลายแป้งข้าวโพด ตั้งไฟคนต่อจนส่วนผสมเริ่มข้น ปิดไฟ เติมน้ำมะนาว
- นำส่วนผสมให้เย็นก่อนนำเข้าเครื่องทำไอศกรีม ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

ลักษณะซอร์เบต์มะยงชิดที่ได้ : เนื้อสัมผัสเป็นเกล็ดน้ำแข็ง
รสเปรี้ยวหวาน เน้นรสผลไม้ เสิร์ฟเย็นจัด





EP.113

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"สารพันเมนูขนมและของว่างยอดนิยมน"

แบบประเมิน ความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



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 ครีวชองค์และเดนิช



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



ขอบคุณค่ะ