

EP.114

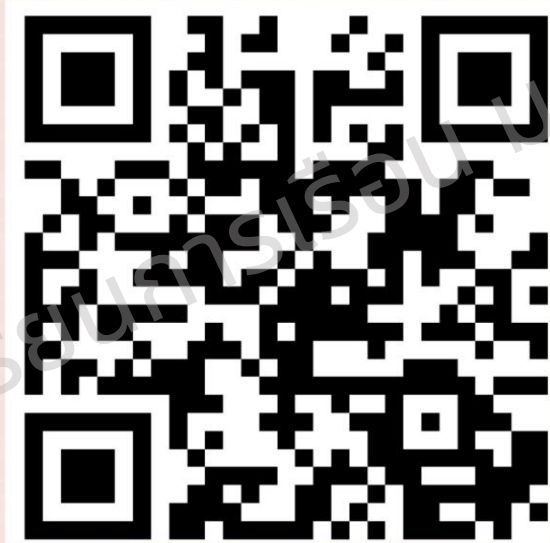
หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"สารพัดย่ำรสาแซ่บ"

วันพุธที่ 30 ตุลาคม 2567

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรีธนาวารุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

สารพัดยำรสแซบ



พต.ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

โรงเรียนการเรือน

เหตุผลที่ทำให้ “เมมูย่า” ติดเทรนด์อาหารในใจคนไทย

1. สายสุขภาพ ย้ำส่วนใหญ่มิมีน้ำมัน/ไขมันเป็นส่วนประกอบ ให้พลังงานต่ำ
2. วัตถุดิบ เนื้อสัตว์ ชีฟู้ด พัก ปลาหมึก เน้นความสดใหม่ สะอาด
3. สะดวก น้ำยำสำเร็จรูป น้ำปลาร้า เติร์่องปรุงรสมีตำ ง่าย
4. สร้างงานสร้างอาชีพ ทำง่าย ขายไว หลากหลายและ สารพัดน้ำยำ

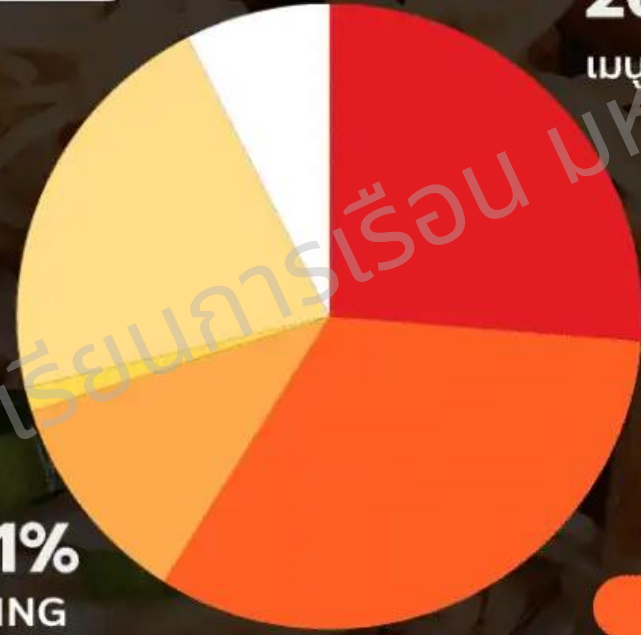


Overall Categories by Mentions

70 - 99 40 - 69 25 - 39 15 - 20
 100 - 150 55 - 69 1000 ขึ้นไป 200 ขึ้นไป

8%
ราคายำแซบ

26%
เมนูยำ



- ยำขนมจีน
 - ยำทะเล
 - ยำมาม่า
 - ยำผลไม้
 - ยำวุ้นเส้น
 - ยำเส้นแก้ว
 - ยำปลากะปิอง
- มะม่วง
 - ข้าวโพด
 - มะยม
 - กระเทียม

Delivery Apps

ร้านสะดวกซื้อ หน้าร้านทั่วไป
 ขายในคอนโด ที่พัก ร้านในห้าง

21%
ช่องทางการขาย

1% รสชาติ

เผ็ดน้อย ใส่ปลาร้า
 เผ็ดมาก ไม่ใส่ปลาร้า

11% TOPPING

ไข่แดงเค็ม ไข่เค็ม มะม่วง
 สายบัว ปลากรอบ ข้าวโพด
 ไข่เยี่ยวม้า

กุ้ง หอย แคลมอน ปูม้า
 หมูยอ หมูสับ ปลาหมึก หอยแครง
 ไข่ปลา ไข่แมงดา

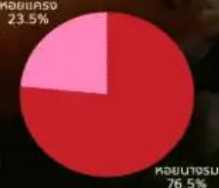
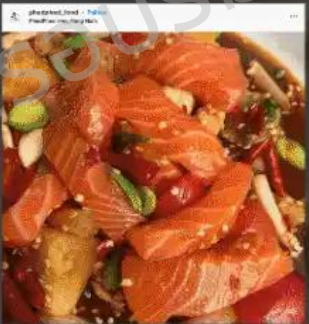
1 เมนูยำเครื่องทะเล และยำขนมนมจิ้น



2. TOP วัตถุดิบที่เข้ามาทำยำ กุ้งสดและกุ้งสด



TOP วัตถุดิบยำ



3. TOPPING เมนูยำ มะม่วงไม้ไต้



4.รสชาติเด็ดจากปลาร้า



รสชาติ เมนูยำ

TOP VIDEO CONTENT



ใส่ปลาร้า

ไม่ใส่ปลาร้า

เผ็ดมาก



bb_memory
bbmemory · 2023-9-3
บ้านลำกษัตริย์ 🇹🇭 #มิลิอิม #ครอบครัวตัวบ๊อบ #bbmemory #tiktokพรีเซ็นเตอร์ #มิลิอิม #บ้านลำกษัตริย์

nutchariporn
นัทฉะริพอรณ์ · 2023-7-26
บ้านม่วงงามเสียดำกันจ๋า... 🇹🇭 #บ้านฉะโปลองภาคสงขมรี

5. สำรองราคา

สำรวจราคา



- ไร่วัดกุดิบพิเศษ เช่น กุ้ง ปูม้า
- อยู่ใกล้ทะเล
- ร้านดัง
- Delivery Apps

- เมนูทั่วไป
- หน้าร้านทั่วไป
- ร้าน 20 ทุกเมนู

15 - 20 บาท

- เมนูทั่วไป
- หน้าร้านทั่วไป
- ตลาดนัด

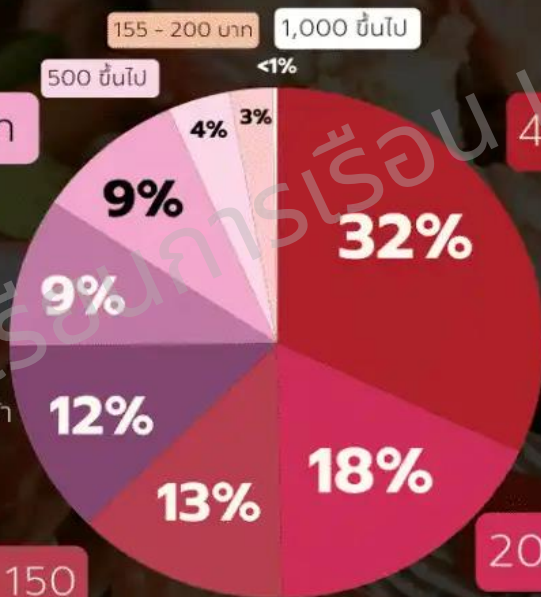
25 - 35 บาท

70 - 99 บาท

- ไร่วัดกุดิบพิเศษ เช่น กุ้ง ปูม้า
- หน้าร้านทั่วไป
- ร้านดัง
- Delivery Apps

100 - 150

- ไร่วัดกุดิบพิเศษ เช่น กุ้ง ปูม้า
- หน้าร้านทั่วไป
- ร้านดัง ร้านในกม.
- Delivery Apps



40 - 65 บาท

- เมนูทั่วไป
- หน้าร้านทั่วไป
- Delivery Apps

200 ขึ้นไป

- ไร่วัดกุดิบพิเศษ เช่น กุ้ง ปูม้า
- หน้าร้านทั่วไป
- ร้านดัง
- Delivery Apps



ยำ หมายถึง กับข้าวอย่างหนึ่งที่ปรุง
โดยเอาผักและเนื้อสัตว์ เป็นต้น มาดล้า
เข้าด้วยกัน เช่น ยำเนื้อ ยำเล็บมือนาง ยำ
ปลากรอบ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2554)



ชุดเต็ม

“ยำใหญ่ใส่สารพัด วางจานจัดหลายเหล็วตรา
รสดีด้วยน้ำปลา คุ้มบุนล้ายำขวนใจ”



ปิ๊งจุกบัน



“ยำรสจัด สารพัดวัตถุดิบพริก เนื้อสัตว์ และอื่น ๆ



ยำตะไคร้



ดลิบวตีโอนำเสนอดย.. จ.ฐิตวรฎา โยสำลี



ตะไคร้

ชื่อท้องถิ่น : ตาหอม, ไตร, จ:ไตร, เข็ดกรย, หัวสิงโต, หละ:กรย

- แบ่งตะไคร้ 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้ทอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้หางนาค
ตะไคร้หน้า ตะไคร้หางสิงห์ ตะไคร้หอม

- รสหอมปร่า ให้กลิ่นเพื่อบันทึกกลิ่นดาวหรือเพิ่มรสชาติ

- ตะไคร้ 100 กรัม พลังงาน 143 Kcal มีโปรตีน 1.2 g
มีไขมัน 2.1 g มีคาร์โบไฮเดรต 29.7 g มีเส้นใย 4.2 g
มีแคลเซียม 35 mg มีฟอสฟอรัส 30 mg มีเหล็ก 2.6 mg
มีวิตามินเอ 43 ไมโครกรัม

ต้นเท่าตรก ใบปรกติน



ยำตะไคร้



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. ตะไคร้อ่อนซอย | 1 ถ้วยตวง |
| 2. หอมแดงซอย | 1/4 ถ้วยตวง |
| 3. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด | 1/4 ถ้วยตวง |
| 4. ถั่วลิสงคั่ว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. ปลากรอบปรุงรส (ปลาตัวเล็ก) | 1/3 ถ้วยตวง |
| 6. พริกขี้หนูซอย | 1-2 ช้อนชา |
| 7. น้ำพริกเผา (ใส่ต้มยำ) | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำมะนาว | 2 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำตาลปีบ | 1 ช้อนโต๊ะ |

เทคนิคในการประกอบเมนูยำตะไคร้

1. การผสมยำควรคลุกเคล้าเบาๆไม่หนักมือ มิฉะนั้นจะทำให้ผลไม้ช้ำได้ง่าย
2. การประกอบอาหารประเภทยำ ควรเตรียมส่วนผสมทุกอย่างให้พร้อมก่อนที่จะปรุงยำ และเมื่อคลุกเคล้าเสร็จแล้ว ควรจัดเสิร์ฟทันทีเพื่อไม่ให้ยำนั่นแข็ง เนื่องจากถ้าทิ้งไว้นานความเข้มข้นของน้ำยำจะดึงน้ำในเซลล์ของผลไม้ออกมา ทำให้รสชาติของยำจะด้อยลง
3. การปรุงน้ำยำให้ได้รสอร่อยจะต้องปรุงให้ได้ 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน
4. ตะไคร้ควรซอยบางเฉียงเล็กน้อย หากต้องการให้ตะไคร้บิ่บลงไปให้บิ่บตะไคร้ที่ซอย 2-3 ครั้ง ก่อนที่จะนำไปคลุกน้ำยำ เพื่อสะดวกต่อการรับประทาน
5. ใส่ น้ำมะนาวลงไปคลุกตะไคร้ซอย จะทำให้ตะไคร้มีสีชมพูไม่ดำ นำรับประทานยิ่งขึ้น



วิธีทำ

1. ผสมพริกขี้หนูซอย น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาลปีบเข้าด้วยกัน
2. ใส่ตะไคร้ หอมแดง เคล้าเบาๆ ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสงคั่ว เคล้าพอทั่ว
3. ใส่ปลากรอบ จัดใส่จานเสิร์ฟ



เทคนิค

- การหั่นและเตรียมตะไคร้
- การดลุกและลำดับการใส่วัตถุดิบ
- การตกแต่งและการจัดเสิร์ฟ



ยำตะไคร้



ยำตะไคร้หมูสะตุ้ง (พล่าเสื่อ)



ยำตะไคร้ไข่เค็ม



ยำตะไคร้กุ้งกรอบ



ยำตะไคร้เห็ดออวีนจิ



ยำตะไคร้หมูสามชั้น



ยำตะไคร้เต้าหู้ทอด



ยำตะไคร้กุ้งสด



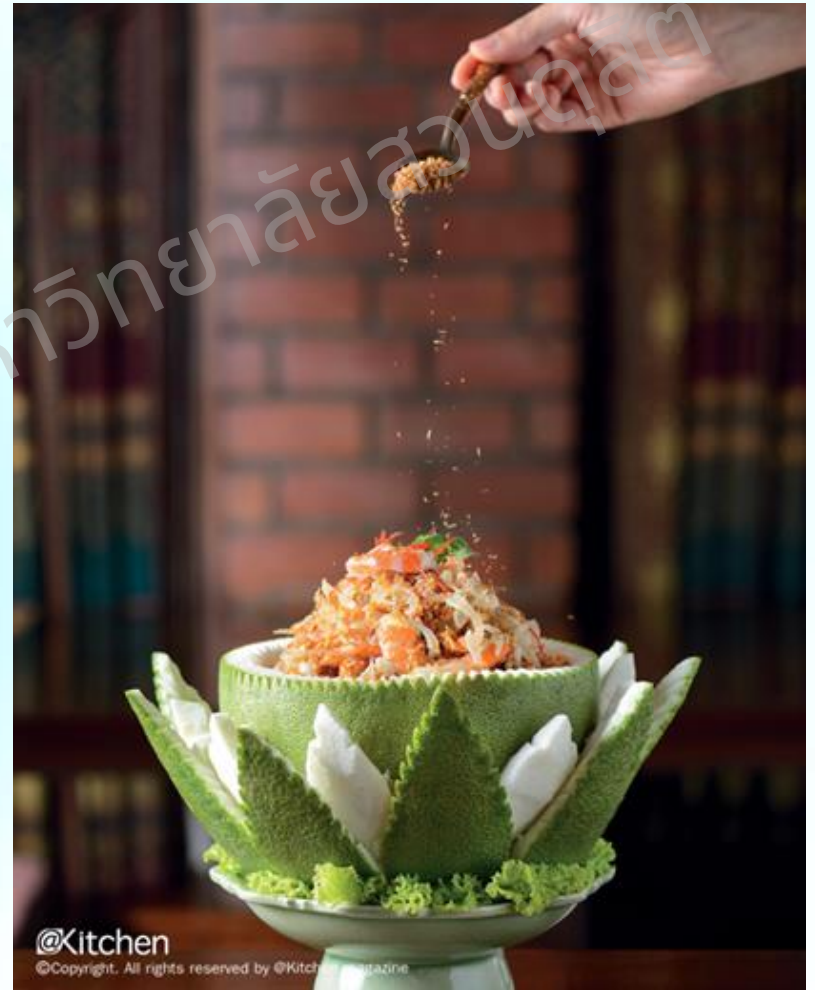
ยำส้มโอทุ้งสด



ดิลปวีตีโอนำเสนอโดย
พต.สัจฉาภรณ์ ชมพูจา

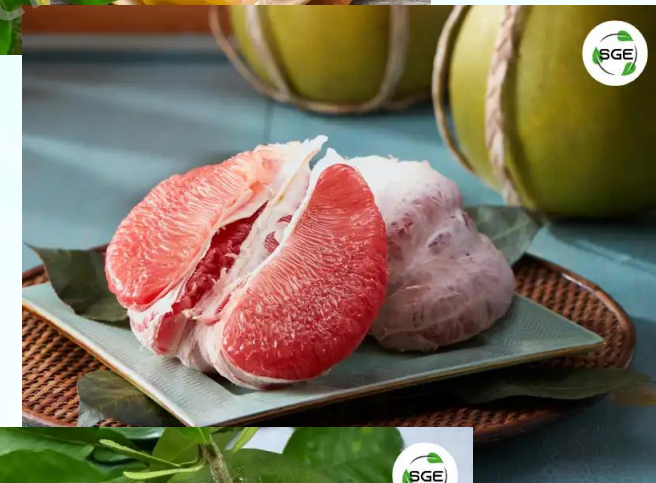
ยำส้มโอทุ้งสด

ส้มโอโบราณของไทยมีรสเปรี้ยวอมหวาน
สมัยก่อนจึงนิยมนำมาทำยำส้มโอ และเสริม
รสเปรี้ยวให้อาหารอื่น มากกว่ากินเป็นผลไม้
รสหวานอย่างในปัจจุบัน



ยำส้มโอทุ้งสด

- ถิ่นกำเนิดในประเทศไทยแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
- ส้มโอพันธุ์ไทย
 1. ส้มโอ 5 พันธุ์ *นटरปอุม* (ส้มโอندرชัยตรี) ขาวทองดี ขาวแป้น ขาวน้ำผึ้ง ขาวหอม และขาวพวง *นิยมทำยำส้มโอ
 1. ส้มโอขาวแตงกวา *ชัยนาท*
 2. ส้มโอทับทิมสยาม *นटरตรีธรรมราช*
 3. ส้มโอทำข่อย *พิจิตร*
 4. อื่นๆ เช่น ขาวใหญ่ *สมุทรสงคราม* ภูตึง *ชัยภูมิ* ขาวอุทัย *อุทัยธานี*



ยำส้มโอทั้งสด



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำส้มโอทั้งสด

ส่วนผสม

ส้มโอเคี้ยวเป็นชิ้น ๆ	300 กรัม
กุ้งลวกสุก	60 กรัม
มะพร้าวคั่ว	30 กรัม
หอมแดงซอยตามยาว	20 กรัม
ถั่วงอกคั่วโรยเกลือพริกไทย	20 กรัม
พริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบและผักชีหั่นฝอย	เล็กน้อย

ส่วนผสมเครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำปลา	25 กรัม
น้ำตาลทราย	25 กรัม
น้ำมะนาว	30 กรัม
น้ำพริกเผา	50 กรัม
หัวกะทิ	100 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุงรสน้ำยำ คือ น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำพริกเผา และน้ำกะทิ คนให้เข้าด้วยกัน ชิมรสให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน
2. เติมหอมแดงซอย มะพร้าวคั่ว ถั่วงอกคั่ว ส้มโอ และกุ้งลวกสุก คลุกเคล้ากับน้ำยำให้เข้าด้วยกัน
3. โรยพริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบและผักชีหั่นฝอยสำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ



เทคนิคยำส้มโอ

- การเตรียมส้มโอ
- การดลุกพลสม
- การจัดเสิร์ฟ
- หากส้มโอหวานเกินไปเติมน้ำมะนาวและน้ำปลา
- หากส้มโอเปรี้ยวเติมน้ำเชื่อม





ยำทูน่า

ตลิวัดตีโอนำเสนอโดย
พต.วัตพงษ์ อุประวรรณ



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการพยาบาลวิทยาลัยสวนดุสิต

ย่ำกุน่าบิงว่วน

กุน่ากระป๋อง

- 1. ในน้ำมันถั่วเหลือง** น้ำมันจากเมล็ดฟ้าย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดต้นแฟลตซ์ (Linseed) มันและเติมกลมทล่อม ทำแซนตวิซ แกง พัด สลัด
- 2. ในน้ำแร่** นิยมมากในกลุ่มคนรักสุขภาพ ทำอาหารประเภทยำ
- 3. ในน้ำเกลือ** เนื้อปลาจะอยู่ในน้ำเกลือเพื่อคงความสดใหม่

** **1. แบบก้อน** รูปแบบ Chunk แบบก้อนที่มีเนื้อนุ่ม บีและยีได้ง่าย

รูปแบบ Steak เป็นเนื้อก้อนแน่น ต้องใช้ความร้อนหรือผ่านการตุกเดล้า

** **2. รูปแบบ** ชิ้นเล็ก เหมาะกับการทำไส้แซนตวิซ, ข้าวปั้น สลัดพัก



ส่วนผสม

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. น้ำตาลทราย | 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. มะนาว | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 4. พริกขี้หนูซอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกขี้หนู | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ตะไคร้ซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. หอมแดงซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. สาระแหน่ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ | ตามชอบ |
| 10. มันฝรั่งทอด | ตามชอบ |
| 11. ทูน่า | ตามชอบ |

ขั้นตอนการทำยำทูน่า

1. ผสมน้ำตาล มะนาว น้ำปลา และพริกเข้าด้วยกัน จนน้ำตาลละลาย การใส่พริกในขั้นตอนนี้จะทำให้กลิ่นหอมของพริกอยู่ในน้ำยำได้มากขึ้น
2. ใส่เนื้อทูน่าแล้วเคล้าให้เข้ากับน้ำยำ
3. เติมพริกขี้หนู หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย ผสมให้เข้ากัน
4. แล้วใส่ผักที่เหลือคลุกอย่างเบามือพอเข้ากัน
5. จัดใส่จานตกแต่งให้สวยงาม โรย เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มันฝรั่งทอด พร้อมเสิร์ฟ

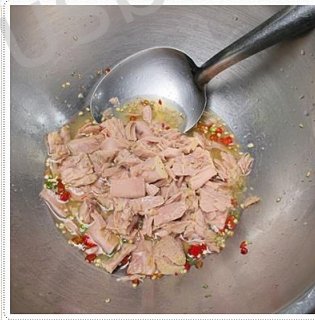




ยำกุน่า

เทคนิค

- การเตรียมน้ำยำ
- การดลุกยำ
- การจัดเสิร์ฟ



เทคนิคการทำอาหารง่าย ๆ สีสลัดดีท肴 : ข้าวสวย & ยำปลากระป๋อง

ดลวิรัตน์ นำเสนอโดย
พต.จารุณี วิเทศ



ปลากระป๋อง



ปลากระป๋องเป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากปลาปรุ่่งสุก
บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ผลิตโดยใช้ความร้อนสูง
118 - 122 องศาเซลเซียส นาน 60 - 70 นาที
เพื่อทำลายจุลินทรีย์อันตราย ทำให้เกิดรสชาติไวตามิน
รับประทานโดยไม่ต้องนำมาผ่านความร้อนซ้ำ (จย.)



(สไตล์เด็กหอ) ข้าวสวย & ยำปลากระป๋อง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

ปลากระป๋อง 2 กระป๋อง	310 กรัม
ตะไคร้	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกแดงจินดา	1 ช้อนชา
พริกขี้หนู	1 ช้อนชา
ผักชีฝรั่ง	2 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1 ช้อนชา
ใบสะระแหน่ ผักชี ผักชีฝรั่ง ตามชอบ	

วิธีทำ

1. แยกเนื้อปลาและน้ำซอสออกจากกัน นำตัวปลาไปอุ่นในไมโครเวฟ 500 watt 40 วินาที
2. ทำน้ำซอสปลากระป๋องมาปรุงเครื่องยำ ตะไคร้ หอมแดง พริก ผักชีฝรั่ง ตามด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกป่น คนให้เข้ากัน
3. นำน้ำยำมาราดบนเนื้อปลากระป๋อง ตกแต่งด้วยผักชี ผักชีใบเลื่อย สะระแหน่ ตามชอบ
4. รับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ



ยำปลาแห้ง

อาหาร

พื้น

ถิ่น

ลำปาง

ดลิตวิรัตน์นำเสนอโดย

พต.อรรถ บันสี



ยำปลาแห้ง

เมนูอาหารผ่านการคัดเลือก ภายใต้โครงการส่งเสริมและพัฒนา
ยกระดับอาหารถิ่น สุ่มรดกทางวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ความเป็นไทย
(Thailand Best Local Food) “รสชาติ... ที่หายไป The Lost Taste”
(กรมส่งเสริมวัฒนธรรม)

นิยมทำในงานประเพณีห้วงบรรพบุรุษ (ฮ่าปู่ฮ่า) ทำในงานบุญ งานบวช



1
จังหวัด
1 เมนู
เชิดชู
อาหาร
ถิ่น

ยำปลาแห้ง

- ปลาแห้ง เป็นปลาจากเขื่อนทิวลม
อ. แจ้ห่ม จ. ลำปาง
- นำมาทำปลาแห้ง และวางขายตลาดบ้านสา
อ. แจ้ห่ม ซึ่งเป็นตลาดขายปลาที่มี
ชื่อเสียงของลำปาง



ยำปลาแห้ง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ยำปลาแห้ง

ส่วนผสม

ปลาแห้ง (ปลาแดดเดียว)	1	ตัว	สะระแหน่
พริกlaub	2	ช้อนโต๊ะ	ผักแพว
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ	ต้นหอมและผักชี
น้ำซุปล่มปลา	3	ถ้วยตวง	

วิธีทำ

1. นำปลาแห้งล่มในน้ำซุปล่ม จนมีลักษณะสุกและนุ่ม และแกะเนื้อปลาออกมา
2. ล่มน้ำซุปล่ม และใส่กะปิ พริกlaub และเนื้อปลาแห้ง ล่มจนเดือด
3. ใส่สะระแหน่ ผักแพว ต้นหอมและผักชีที่หั่นซอยแล้วลงในหม้อ
4. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ



เทคนิค

- การเตรียมปลา
- น้ำพริกกลาบ
- ลักษณะ: เมนูนี้เป็นอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก ซึ่งต่าง
ว่ายาในความหมายของชาวเหนือ อาจ:
แตกต่างจากความหมายของการทำยาอาหาร
ในภาคอื่น





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนวัฒน์ 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 ครั้วซองค์และเดนิช



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



แบบประเมิน ความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรมสู่โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์