

EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“ท่องเที่ยวอร่อยแสนง่าย”

วันพุธที่ 5 มีนาคม 2568

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 ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

ยำหัวผักกาดขาว (มูเซงเซ)



EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ของว่างอร่อยแสนง่าย

มูเซงเซ (Musaengchae) เป็นอาหารเกาหลีประเภทเครื่องเคียง (반찬)

ทำจาก หัวไชเท้าหั่นฝอยปรุงรส

มีรสเผ็ด เปรี้ยว และหวานเล็กน้อย

นิยมกินคู่กับข้าวและอาหารเกาหลีอื่น ๆ เช่น พิปมัม

“มู” แปลว่า "หัวไชเท้า" หรือ "หัวผักกาดขาว" (Korean radish)

เซง = สด (raw, fresh)

เซ = ผัก (vegetable)

“เซงเซ” แปลว่า "ผักสดปรุงรส" ที่ยังไม่ผ่านการทำให้สุก



ยำหัวผักกาดขาว (มูเซงเซ)



EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ทองว่างอรรอยแสนง่าย

ประกอบด้วย :

“งาขาวคั่ว”



“พริกป่นเกาหลี”



“หัวไชเท้า”



“ต้นหอม”



“เกลือ”





ยำหัวผักกาดขาว (มูเซงเซ)

EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ท่งว่างอรรอยแสนง่าย

สรุปทำยคลิป

- การใช้เกลือกับการถนอมอาหาร
- พรักปนเกาหลี มี 2 ชนิด แบบหยาบ และแบบละเอียด
- การบุงา



http://blog

ยำหัวผักกาดขาว (มุเซงเซ)



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำหัวผักกาดขาว (มุเซงเซ)

ส่วนผสม

หัวผักกาดขาว	300 กรัม	น้ำปลา	1 ช้อนชา
เกลือทะเล	2 ช้อนชา	น้ำส้มสายชูหมัก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล (1)	2 ช้อนชา	กระเทียมสับ	1 ช้อนชา
โคชูการู (พริกป่น)	1½ ช้อนโต๊ะ	ต้นหอมซอย	½ ช้อนชา
น้ำตาล (2)	1 ช้อนโต๊ะ	งาขาวคั่ว	½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. หัวผักกาดขาว : ล้าง ปอกเปลือก หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 5-6 ซม. สไลด์เป็นแผ่นหนาประมาณ 2 มม. และหั่นตามยาวอีกครั้งให้เป็นเส้น
2. เกลี่ยหัวผักกาดขาวที่หั่นแล้วลงในภาชนะ โรยเกลือและน้ำตาล (1) ให้ทั่วพักไว้ 20 นาที
3. หลังจากพักไว้ หัวผักกาดขาวจะคายน้ำออกมา เทหัวผักกาดขาวใส่กระชอน บีบน้ำให้แห้ง
4. เติมโคชูการูลงในหัวผักกาดขาว เคล้าให้เป็นสีแดงทั่ว
5. ผสมน้ำตาล (2) น้ำปลา น้ำส้มสายชูหมัก และกระเทียมสับเข้าด้วยกัน เทส่วนผสมลงในหัวผักกาดขาว ที่เคล้าโคชูการูเตรียมไว้ เคล้าเบาๆ ให้ทั่ว
6. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ โรยด้วยต้นหอมซอย และงาขาวคั่ว



แพนเค้กดอกไม้ (ฮวาจอน)



EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ของว่างอร่อยแสนง่าย

ฮวาจอน (Hwajeon)

- เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียวและตกแต่งด้วยดอกไม้กินได้
- ขนมที่นิยมกินในฤดูใบไม้ผลิ โดยเฉพาะในเทศกาลดอกไม้
- ในอดีตหญิงสาวเกาหลีจะออกไปชมดอกไม้และทำฮวาจอนร่วมกัน

(Hwa) = ดอกไม้

(Jeon) = อาหารทอด

“ฮวาจอน” จึงแปลว่า "แพนเค้กดอกไม้"



แพนเค้กดอกไม้ (ฮวาจอน)

ประกอบด้วย :

EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ท่งว่างอ่อยแสนง่าย

“ดอกไม้ทานได้”

“น้ำผึ้ง”

“แป้งข้าวเหนียว”

“น้ำตาลทราย”



แพนเค้กดอกไม้ (ฮวาจอน)

EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ของว่างอร่อยแสนง่าย

สรุปทำยคลิป

- **ดอกไม้กินได้ หรือ Edible Flowers** คือ ดอกไม้ ที่นำมารับประทาน ประดับตกแต่งจาน เพิ่มรสชาติอาหารได้ โดยปลอดภัย ไร้สารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ไม่ทำให้ระคายเคือง และไม่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย



ดอกพีเลอ



เดซี่เหลือง



แฉ่ววิเชียร



มาร์กาเร็ต



อเมริกันบิวตี้แฉ่ว



แฉ่วมยุรา



เวอร์บีนา



แพนเค้กดอกไม้



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แพนเค้กดอกไม้

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	150 กรัม	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	¼ ช้อนชา	น้ำตาล	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำเดือด	4-6 ช้อนโต๊ะ	น้ำผึ้ง	4 ช้อนโต๊ะ
ดอกไม้กินได้			

วิธีทำ

1. ผสมแป้งและเกลือเข้าด้วยกันในอ่างผสม
2. เทน้ำเดือดลงในแป้ง คนพอให้เข้ากัน และคลายร้อน
3. ใช้มือนวดส่วนผสมให้นิ่มเนียนเรียบ เป็นเนื้อเดียวกัน
4. แบ่งแป้งออกเป็นก้อนเล็กขนาดประมาณเหรียญ 10 บาท คลึงให้ผิวเรียบและกลม
5. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำบิดหมาด คลุมแป้งไว้ไม่ให้แป้งแห้ง
6. เตรียมทอดแป้ง โดยตั้งกระทะบนเตา เปิดไฟเบาที่สุด และใส่น้ำตาลลงในจาน
7. นำแป้งที่ปั้นไว้มาแผ่เป็นแผ่นกลม หนาประมาณ 0.5 ซม.
ใส่ลงในกระทะ ทอดทีละด้านให้สุก (สังเกตแป้งที่สุกจะพองขึ้นเล็กน้อย)
8. วางดอกไม้ที่เด็ดจากร้านเรียบร้อยแล้ว ลงบนแพนเค้ก ใช้พายกดให้ติดกับแป้ง
ตักขึ้นพักไว้ในจานที่มีน้ำตาล
9. เสิร์ฟพร้อมน้ำผึ้ง





ทาโกะ คือ ปลาหมึกยักษ์

ยากิ ย่อมาจาก **ยากุ** คือ ทอดหรือย่าง

ปลาหมึกทอดปลาหมึกย่าง เป็นอาหารว่างของชาวญี่ปุ่น

“ทาโกะยากิ” (ขนมครกญี่ปุ่น) มีชื่อเสียงยาวนานเกือบ 100 ปี ใน โอซาก้า

- ชื่อทาโกะยากิแปลตรงตัวในภาษาอังกฤษได้ว่า “ลูกบอลหมึกยักษ์”
เนื่องจากทำมาจากแป้งที่อัดแน่นไปด้วยชิ้นหมึกชิ้นใหญ่และส่วนผสมอื่นๆ



“หมึกยักษ์”



“คัตสโอบุชิ”



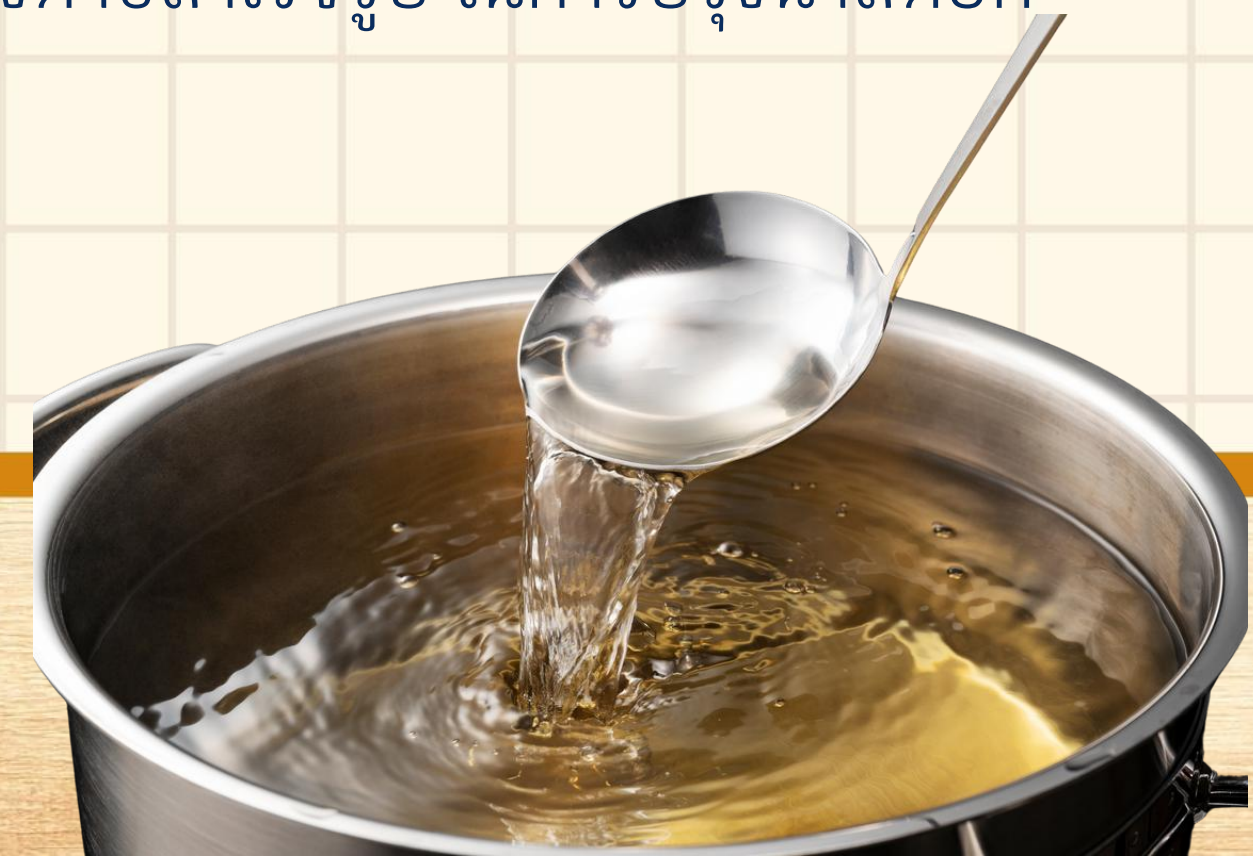
“คอมบุ”





สรุปทำยคลิบ

- **ซอสโอโคโนมียากิ (Okonomiyaki Sauce)** ของญี่ปุ่นจะมีความเข้มข้น 3 ระดับ ตัวที่เข้มข้นสูงสุดใช้เป็นซอสรับประทานกับหมูทอดทรงคัตสึ
- **มายองเนส** มายองเนสญี่ปุ่นจะมีสีและรสชาติที่เข้ม ทำจากไข่แดงและน้ำส้มสายชูหมัก จากข้าวหรือแอปเปิ้ล ส่วนมายองเนสแบบตะวันตก จะทำจากไข่ทั้งฟอง และน้ำส้มสายชูกลั่น จึงมีสีและรสชาติที่อ่อนกว่า
- **ดาชิ** น้ำสต็อกสไตล์ญี่ปุ่น เป็นเบสน้ำซุปลหลักของอาหารญี่ปุ่น ส่วนประกอบของดาชิ ได้แก่ สาหร่ายคอมบุ และปลาคัตสึโอะ ตากแห้ง เพื่อความสะดวก แม่บ้านญี่ปุ่นส่วนใหญ่ จะใช้ผงดาชิสำเร็จรูป ในการปรุงน้ำสต็อก ดาชิ “ผงดาชิ” หรือฮอนดาชิ สามารถหาซื้อได้ ในซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป





ทาโกะยากิ / ขนมนครกญี่ปุ่น



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งสาลี ตรีบัวแดง	140 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	50 กรัม
ผงฟู	8 กรัม
นมสด	30 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
เกลือ	1/2 ช้อนชา
โซยุ	8 กรัม
น้ำมันพืช	สำหรับทาแป้งขนมครก
น้ำซุปลาดู	400 กรัม

ส่วนผสมของไส้

เนื้อปลาหมึกยักษ์ (ทาโกะ)	200 กรัม
กุ้งแห้งป่น	10 กรัม
ต้นหอมญี่ปุ่นซอย	2 ช้อนโต๊ะ
พริกแดงสับหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
กะหล่ำปลีสับหยาบ	100 กรัม

ส่วนผสมของซอสและตกแต่งหน้า

ซอสโอโกโนมียากิ	3	ช้อนโต๊ะ
มายองเนส	3	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาโอทูตฟอย (คัสซีโอะบูชิ)	1	ช้อนโต๊ะ
สาหร่ายโนริแบบซอยเป็นเส้น	1	ช้อนโต๊ะ

สาธิตโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ ชมภูงา
สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์ฯลำปาง

วิธีทำ

- 1.ผสมแป้งทั้งสองชนิดกับผงฟู
- 2.ใส่ดาชิ ไข่ เกลือ น้ำตาลทราย นมสด และโซยุ คนผสมให้เข้ากัน พักไว้
- 3.เปิดเตา พอร้อนทาน้ำมันเล็กน้อย
- 4.หยอดแป้งให้ล้นเต้า ใส่ไส้
- 5.พอแป้งเริ่มสุก เกลี่ยเนื้อแป้งที่อยู่บริเวณขอบให้ลงไปในตัวขนม และเขี่ยตะล่อมดันให้เป็นทรงกลม
อาจทาน้ำมันเล็กน้อย เติมแป้งให้เต็มเป็นทรงกลม
6. พอสุกสีสวย ตักขึ้น
7. ราดหน้าด้วยมายองเนส และซอสโอโกโนมียากิ โรยสาหร่าย และเนื้อปลาโอทูตฟอย

อ้างอิงสูตร เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา อาหารเอเชียตะวันออก โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



EP.129

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ของว่างอร่อยแสนง่าย

ประชุม
ความพึงพอใจ





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ 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
 อาหารอินเดีย ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วชงค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



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