

EP.130

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เมนูอร่อยจาก “ถั่ว”

วันพุธที่ 12 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 ศรีธนาพรกุล



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เมนูอร่อยจาก



รศ.ดร. สวรรณา พิชัยวงศ์วงศ์
สาขา นวัตกรรมเทคโนโลยีเพื่อผู้ประกอบการอาหาร
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





หัวขื่อนำเสนอ



ชนิดพืชตระกูลถั่ว

ส่วนประกอบทางเคมีของถั่วเมล็ดแห้ง

ต้นกำเนิดของถั่วเมล็ดแห้ง

ประโยชน์ของถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองเหมาะกบใคร / ไม่เหมาะกบใคร

การแปรรูปถั่วเหลือง



ชนิดพืชตระกูลถั่ว (Leguminosae)

1. กลุ่มที่ 1 อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วแมกคาเดเมีย ถั่วเฮเซลนัท
ถั่วพีแคน ถั่วพิชตาชิโอ

2. กลุ่มที่ 2 ถั่ว 5 สี

ถั่วเหลือง ✓ มีสารไอโซฟลาโวน ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

ถั่วเขียว ✓ ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด

ถั่วดำ ✓ มีสารต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยต้านการก่อเกิดของมะเร็ง

ถั่วแดง ✓ มีธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือดและกระดูก

ถั่วขาว ✓ โยอาหารสูง



ส่วนประกอบทางเคมีของข้าวเมล็ดตมแห้ง (ต่อ 100 กรัมของส่วนที่รับประทานได้)

ชนิดข้าว	แคลอรี (cal)	ความชื้น (%)	โปรตีน (%)	น้ำมัน (%)	แร่ธาตุ (%)	คาร์โบไฮเดรต (%)
ข้าวเหลือง	335	8	38	18	4.7	31.3
ข้าวลิสง	343	5	25.6	43.4	2.5	23.4
ข้าวเขียว	340	11	23.9	1.3	3.4	60.4
ข้าวแดง	341	1	22.1	1.7	3.8	61.4

ที่มา : <https://www.foodnetworksolution.com/>

ต้นกำเนิดของถั่วเหลือง

ถั่วเหลือง (ชื่อวิทยาศาสตร์: Glycine max) เป็นพืชที่มีประโยชน์เป็นที่ยอมรับกันมาหลายพันปี (5000 ปี) ในสมัยก่อนยุคคริสตกาล

นิยมโดดเด่นในหมู่ชาวจีน เกาหลี และญี่ปุ่น และเข้าสู่ยุโรป อเมริกา และประเทศไทย ในส่วนมากปลูกแถบภาคเหนือ และภาคกลาง

ตอนบน





ประโยชน์ของถั่วเหลือง

สุดยอดโปรตีน

หลักสูตรปริญญาตรี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ



ถั่วเหลืองเมล็ดคั่วแห้งที่บรรจุโปกได้ 100 กรัม

😊พลังงาน 403 กิโลแคลอรี

😊ไขมัน 17.7 กรัม

😊โปรตีน 34.1 กรัม

😊คาร์โบไฮเดรต 33.5 กรัม

😊ใยอาหาร 4.9 กรัม

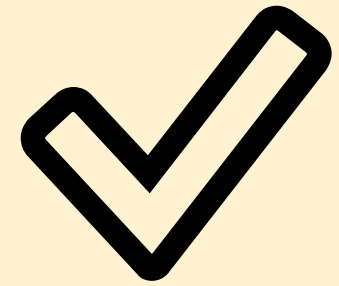
😊แคลเซียม 226 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 554 มิลลิกรัม
เหล็ก 8.4 มิลลิกรัม

😊วิตามินบีหนึ่ง 1.1 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.31 มิลลิกรัมและ
ไนอะซิน 2.2 มิลลิกรัม



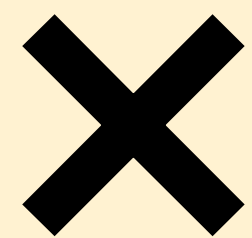


ถั่วเหลืองเหมาะกับใคร?

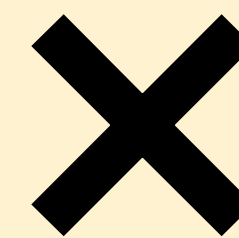


- * ผู้ที่ต้องการโปรตีนจากพืช
- * ผู้ที่ต้องการลดคอเลสเตอรอล
- * ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน
- * ผู้ที่ต้องการลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
และลดมะเร็งบางชนิด
- * ผู้ที่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย

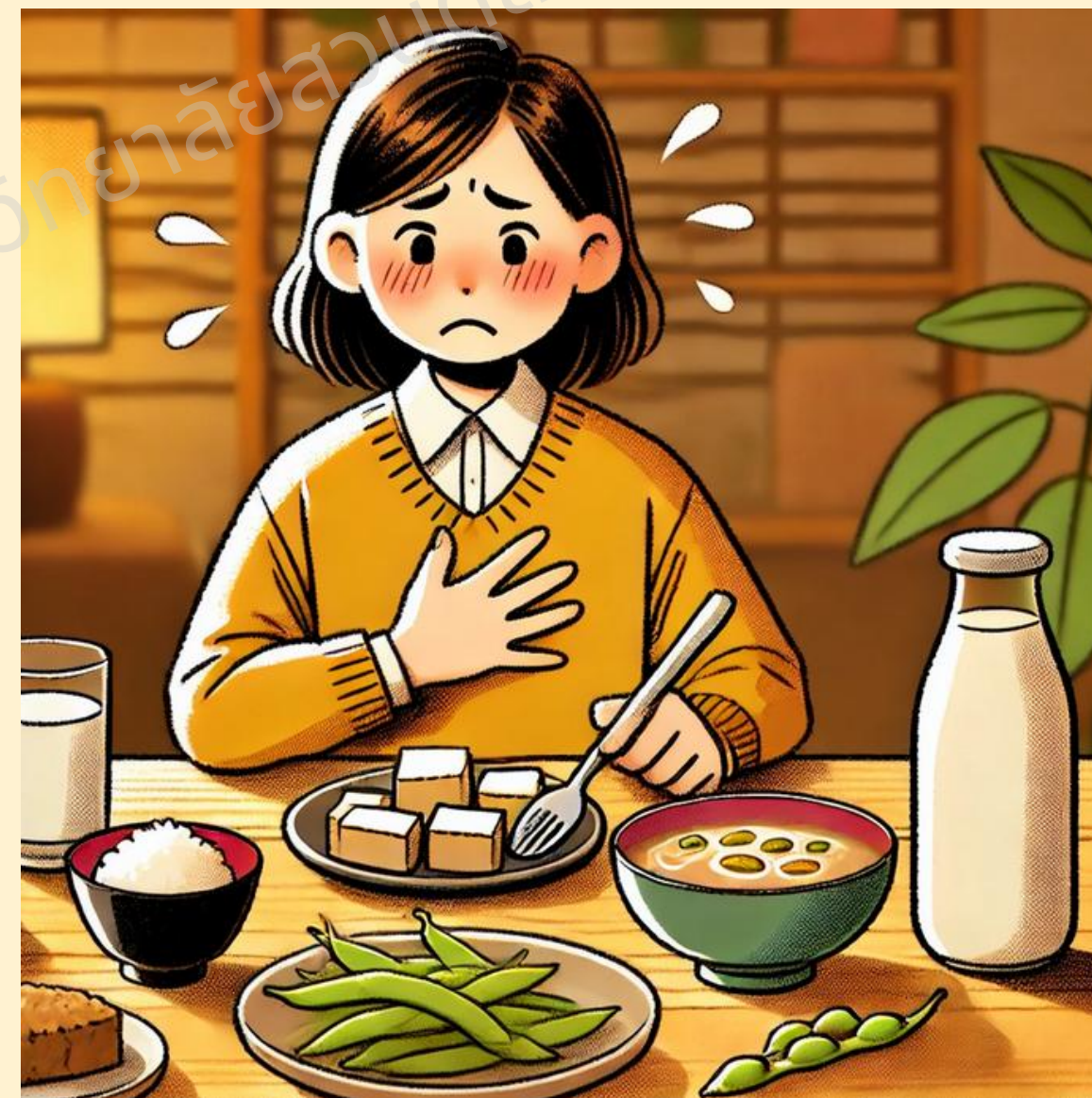




ถั่วเหลืองไม่เหมาะกับใคร?



- ✕ ผู้ที่แพ้ถั่วเหลือง
- ✕ ผู้ที่มีภาวะไทรอยด์ทำงานผิดปกติ
- ✕ ผู้ชายที่ต้องการเพิ่มฮอร์โมนเพศชาย
- ✕ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับนิ่วในไต
- ✕ ผู้ที่ต้องควบคุมระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน



การนำถั่วเหลืองไปแปรรูปอาหาร



- ★ อาหารคาว **อาหารหวาน** และเครื่องดื่มประเภทน้ำนมถั่วเหลือง
- ★ อาหารฟรีไบโอติกส์-โพรไบโอติกส์ เช่น **เทมเป้** (TEMPEH) เต้าหู้ยี้ ถั่วเน่า นัตโตะ (NUTTO)
- ★ เครื่องปรุงรส เช่น ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น (MISO)
- ★ แปรรูปเป็นน้ำมันถั่วเหลือง
- ★ อาหาร PLANT BASE เช่น เต้าหู้หลอด เต้าหู้แผ่น ฟองเต้าหู้ **เต้าหู้ก้อน**



เมนูนำเสนอ อาหารหวาน จาก “ถั่วเหลือง”

พานาคอตต้าถั่วเหลือง กีวี



เต้าฮวยนมสดมะพร้าวอ่อน



อาหารแปรรูปถั่วเหลือง ประเภทอาหารหวาน

“พานาคอตต้านมถั่วเหลือง กวี”

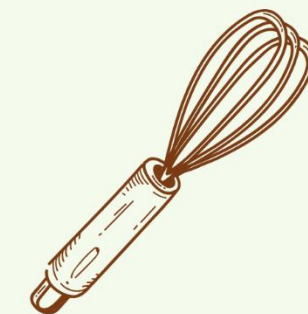




พานาคอตต้า นมถั่วเหลือง กี้ว

ส่วนผสม

นมถั่วเหลือง (ไม่มีน้ำตาล)	350 กรัม
น้ำตาลทราย	4 ช้อนโต๊ะ
กีว	1 ผล
เมล็ดแมงลัก	1 ช้อนโต๊ะ
เจลาติน	2 1/2 ช้อนชา
กลิ่นวนิลา	1 ช้อนชา



วิธีทำ

1. แช่ผงเจลาตินลงในน้ำเย็น ประมาณ 6 ช้อนโต๊ะ ที่เตรียมไว้ก่อนนำไปใช้ พักไว้ประมาณ 5 นาที
2. แช่เม็ดแมงลักในน้ำทิ้งไว้ก่อนนำไปใช้ 10-15 นาที
3. เม็ดแมงลักพองเต็มที่แล้ว นำไปเข้าไมโครเวฟ ประมาณ 1 นาที
4. ใส่เจลาตินผงแช่น้ำ 2 ช้อนโต๊ะ ลงไป และคนให้เจลาตินละลาย
5. ตักส่วนผสมในข้อ(4) ใส่แก้วหรือพิมพ์ที่เตรียมไว้ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ (พักไว้)
6. นำนํ้านมถั่วเหลืองตั้งไฟอ่อนให้เดือดเล็กน้อย
7. เติมน้ำตาลทราย 1- 1/2 - 4 ช้อนโต๊ะ คนจนน้ำตาลละลาย และกลิ่นวนิลา (ความหวานขึ้นอยู่กับความชอบ)
8. ใส่เจลาตินที่แช่(ที่เหลือ)ในข้อ(1) 4 ช้อนโต๊ะ ลงไป คนให้เข้ากัน
9. เทในส่วนผสม ของแก้วที่เตรียมไว้ จัดเสิร์ฟพร้อมกับ กีว

เมนูสุขภาพ

พานาคอตต้า

นมถั่วเหลือง คีวี



อาหารแปรรูปถั่วเหลือง ประเภทอาหารหวาน

“เต้าฮวยนมสดมะพร้าวอ่อน”





เต้าฮวยนมสด

ส่วนผสมเนื้อพุดดิ้ง

ผงเยลลี่เจี๊ยน	25	กรัม
น้ำเปล่า	400	กรัม
นมสด	600	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
ครีมเทียม	30	กรัม

ส่วนผสมนํานมมะพร้าวอ่อน

นมสด	1	ลิตร
ครีมเทียม	100	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
เนื้อมะพร้าวอ่อน	300	กรัม
วานิลาผง	1/8	ช้อนชา



วิธีทำส่วนผสมเนื้อพุดดิ้ง

1. ต้มน้ำให้ร้อน ปิดไฟ ละลายผงเยลลี่ คนจนละลายพักไว้ 10 นาที ต้มต่อจนใส
2. ต้มนมสด น้ำตาลทราย ครีมเทียม พอร้อน
3. ผสมส่วนผสมทั้ง 1+2 ต้มจนได้อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส นาน 2 นาที

วิธีทำส่วนผสมนํานมมะพร้าวอ่อน

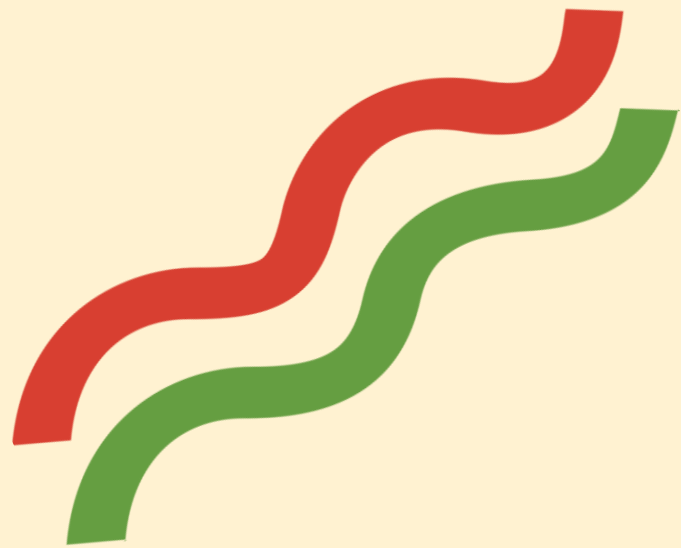
1. ผสมนมสด ครีมเทียม น้ำตาลทรายรวมกัน
2. ต้มจนร้อน เติมนํามะพร้าว ต้มต่อจนได้ 80 องศา เติมน้ำวานิลาผง
3. ตักใส่ถ้วยพุดดิ้งที่แข็งแล้วปิดฝา แช่เย็นทันทีพร้อมรับประทาน

ศูนย์การศึกษา ลำปาง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

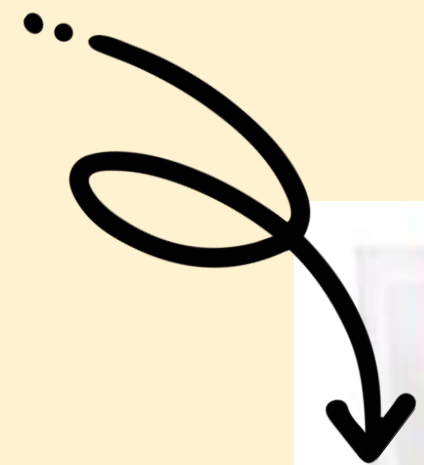
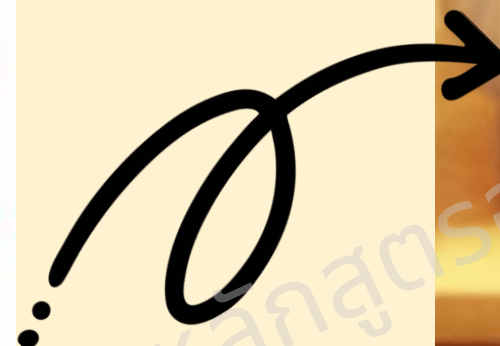
๑๐ ทำฮวยนมสด

มะพร้าวอ่อน

หลักสูตรอบรมโรงเรียน



ไม่มีเจลาติน ใช้ผงวุ้น ใช้แทนกันได้มั๊ย?? :



เจลาติน VS ผงวุ้น ต่างกันยังไง??? ...ใช้แทนกันได้มั๊ย??? :

ผงวุ้น



- สกัดมาจากสาหร่ายทะเล
- ความเหนียวแน่นมากกว่าเจลาติน
- คงตัวได้แม้อุณหภูมิจะร้อนขึ้น
- ไม่ต้องแช่น้ำ ละลายโดยการต้มจนเดือด
- เชื้ทตัวได้ในอุณหภูมิห้อง
- ใช้แทนเจลาตินได้ ในปริมาณที่น้อยกว่า
- สามารถนำมาละลายและเชื้ทตัวใหม่ได้

เจลาติน



- สกัดจากคอลลาเจนของสัตว์
- ความเหนียวแน่นน้อยกว่าเจลาติน
- ละลายได้ง่ายในอุณหภูมิห้อง
- ต้องแช่ในน้ำเย็นก่อนใช้งานและละลายในน้ำอุ่น
- ต้องแช่เย็นถึงจะเชื้ทตัวได้
- ใช้แทนผงวุ้นไม่ได้
- ไม่สามารถนำมาละลายและเชื้ทตัวใหม่ได้

ผงวุ้น 1 ช้อนชา เทียบเท่ากับ
เจลาตินผง 1 ช้อนโต๊ะ หรือ เจลาตินแผ่น 4 แผ่น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.nutenoughcinnamon.com

อาหารแปรรูปถั่วเหลือง ประเภท *plant based* “*Nugget plant based*”



Nugget plant based



วัตถุดิบ

1. เต้าหู้ก้อนชนิดแข็งสีขาว 1 ก้อน
2. พริกไทยป่น 3 กรัม
3. ซีอิ๊วขาว 10 กรัม
4. ซอสหอยนางรม 20 กรัม
5. แป้งข้าวโพด 40 กรัม
6. น้ำตาลทราย 10 กรัม



วิธีทำ

1. การเตรียมส่วนผสม

เต้าหู้ก้อนชนิดแข็งสีขาวบดอย่างละเอียด ปั่นรสด้วย พริกไทยป่น ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม และแป้ง ข้าวโพด ผนวดยส่วนผสมเข้ากันเป็นเนื้อเดียว

2. การปั้นรูป

ปั้นส่วนผสมให้เป็นรูปทรงสี่เหลี่ยม จากนั้นก็นำไป คลุกกับแป้งสาลีอเนกประสงค์ ไข่ไก่ และเกล็ดขนมปัง เสร็จแล้ว

3. การปรุงสุก

ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ท่วม รอให้ร้อนแล้วนำเต้าหู้ก้อนที่ ชุบแป้งไว้แล้ว ลงไปทอดให้สุกเหลือง เสร็จแล้วก็ตัก ขึ้นมา พักให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟ





โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Nugget plant based



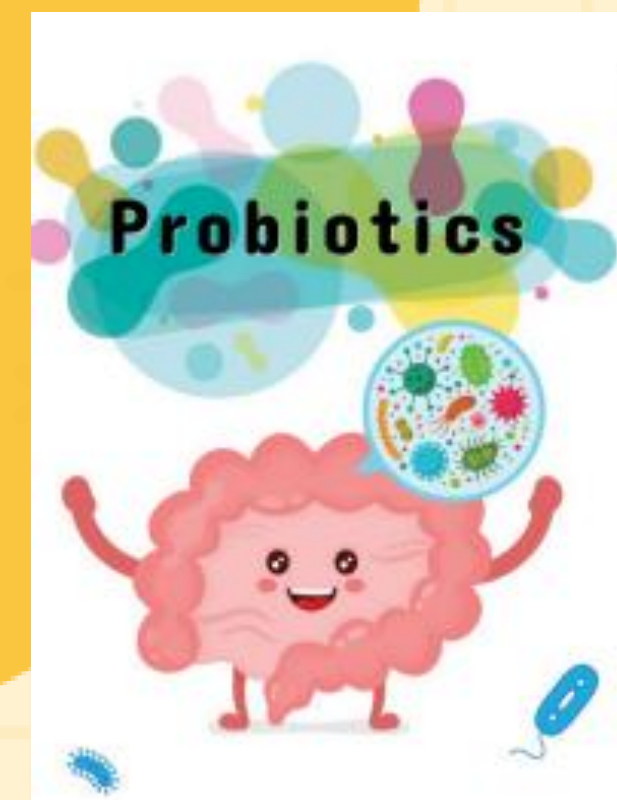
**PLANT
BASED**



เคล็ดลับ การทำนัตเก้ต *plant based*

1. **เพิ่มความเหนียวและเนื้อสัมผัส**ที่คล้ายเนื้อสัตว์ ได้แก่ แป้งมันสำปะหลัง หรือ แป้งข้าวโพด เพื่อหรือ แป้งสาลี
2. **เติมไฟเบอร์**จากพืชเพื่อให้เนื้อสัมผัสแน่นขึ้น: ใช้กากถั่วเหลือง, โยข้าวโอ๊ต หรือเปลือกไซเลียมฮัสก์ (Psyllium Husk)
3. **ปรุงรสให้เข้มข้น** : ได้แก่ผงยีสต์โภชนาการ (Nutritional Yeast) ให้รสอูมามิ ผงหัวหอมและผงกระเทียม ซอสถั่วเหลืองหรือซอสเห็ดหอมสำหรับความเค็มแบบธรรมชาติ
4. **เติมไขมันให้ชุ่มฉ่ำ** : น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันรำข้าว หรือเนยโกโก้
5. **ปั่นให้แน่น**: หลังจากผสมส่วนผสม ควรกดและบีบให้แน่นเพื่อเลียนแบบเส้นใยเนื้อสัตว์
6. **แช่เย็นก่อนทอด**: แช่ในตู้เย็น 30 นาที - 1 ชั่วโมง ช่วยให้ส่วนผสมเซ็ตตัวและทอดแล้วไม่แตก
7. **วิธีทอด 2 ขั้นตอน**: ทอดที่อุณหภูมิต่ำ (80°C) ให้เซ็ตตัวก่อน จากนั้นทอดที่อุณหภูมิสูง ($100-120^{\circ}\text{C}$) เพื่อให้ผิวกรอบ

อาหารพรีไบโอติกส์-โปรไบโอติกส์ เทมเป้ (Tempeh) ✨



เทมเป้ (Tempeh)

ส่วนผสม

ถั่วเหลืองผ่าซีก หัวเชื้อเทมเป้

วิธีทำ

- 1.ล้างถั่วเหลืองด้วยน้ำให้สะอาด ปราศจาก เศษหิน และเปลือก หุ้ม เมล็ด
- 2.แช่ถั่วโดยใส่น้ำเป็น 2 เท่าของถั่ว ด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ นาน24 ชั่วโมง เมื่อแช่ครบเวลา จะเกิดฟองและมีกลิ่นหมักเปรี้ยว
- 3.ล้างถั่วให้สะอาดดี จนหมดกลิ่นเปรี้ยว
- 4.ต้มถั่ว 30-40 นาที (เริ่มนับเมื่อน้ำเดือด) ครบกำหนด เทน้ำทิ้ง
- 5.นำถั่วเหลืองที่ต้มแล้วมาใส่ภาชนะที่มีช่องว่าง พักให้ถั่วเย็น
6. ใส่หัวเชื้อเทมเป้คลุกเคล้าให้เข้ากันดี
- 7.นำไปใส่ถุงซิปล็อค บ่ม 24-36 ชั่วโมงในที่อากาศถ่ายเทสะดวก
- 8.ครบ 24 ชั่วโมงแล้ว จะเกิดความร้อน เนื่องจากเชื้อรากำลังก่อตัว เกิดไอน้ำขึ้น ได้เป็นราสีขาว ๆ



เทมเป้

ส่วนประกอบ

ถั่วเหลืองปอกเปลือกผ่าซีก	300	กรัม
หัวเชื้อเทมเป้	1	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. ล้างถั่วเหลืองด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด
2. แช่ถั่วเหลืองในน้ำสะอาด ทิ้งไว้ประมาณ 12 ชั่วโมง จนเกิดฟองสีขาวๆ และมีกลิ่นเปรี้ยว
3. เทฟองสีขาวๆ ออกให้หมด
4. ล้างถั่วด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ รอบ จนกว่ากลิ่นเปรี้ยวจะเบาบางลง
5. ต้มถั่วเหลืองในน้ำเดือดนาน 30 นาทีหรือจนกว่าจะสุก
6. เทน้ำทิ้งและกรองถั่วเหลืองต้มสุกด้วยกระชอน และพักไว้ให้เย็น ประมาณ 15-20 นาที
7. เติมหหัวเชื้อเทมเป้และเกลี่ยเชื้อให้ทั่วถั่วเหลือง เพื่อให้เชื้อเทมเป้กระจายอย่างทั่วถึง
8. นำถั่วเหลืองที่มีเชื้อเทมเป้บรรจุลงในถุงซีพอล็อค และใช้เข็มเล็กเจาะถุง เพื่อให้ออกซิเจนเข้าไปในถุง
9. เก็บถั่วเหลืองไว้ในอุณหภูมิห้องเป็นระยะเวลา 2 วัน และจัดเสิร์ฟได้ตามต้องการ





มาทำ เทมเป้ กันเถอะ



By Suwanna Pichaiyongvongdee

หลักสูตรเทคโนโลยีอาหาร โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เคล็ดลับ การทำเตมเป้ Tempeh

1. เลือกถั่วเหลืองคุณภาพดี
2. แช่และต้มถั่วให้เหมาะสม
3. ทำให้ถั่วแห้งก่อนใส่เชื้อ
4. ผสมหัวเชื้อให้ทั่วถึง
5. บรรจุในถุงที่มีรูระบายอากาศ
6. หมักที่อุณหภูมิ $30-35^{\circ}\text{C}$
7. เก็บรักษาให้ดี



ข้อควรระวังในการทำเตมเป้ (Tempeh)

◆ 1. ความสะอาดต้องมาก่อน

- ✓ ล้างมือ อุปกรณ์ และภาชนะทุกอย่างให้สะอาดก่อนเริ่มทำ
- ✓ ควรใช้ภาชนะ สแตนเลส หรือพลาสติกสะอาด หลีกเลี้ยงไม้หรือผ้าที่อาจมีเชื้อปนเปื้อน
- ✓ หากใช้ใบตองห่อ ควรล้างให้สะอาดและตากแห้งก่อน



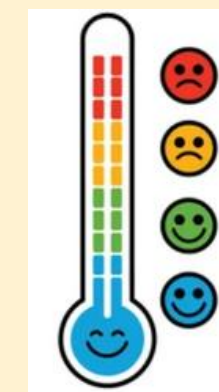
◆ 2. ระวังเชื้อราตัวอื่นที่เป็นอันตราย

- ✓ เตมเป้ที่ดีจะมี ราสีขาวปกคลุมทั่วก้อน และมีกลิ่นหอมคล้ายเห็ด
- ✗ ถ้าพบรา สีเขียว สีดำ หรือสีแดง แสดงว่ามีเชื้อราที่เป็นอันตราย ควรทิ้งทันที
- ✗ หากเตมเป้มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือเหม็นเน่า แสดงว่าหมักผิดวิธี



◆ 3. อุณหภูมิในการหมักต้องเหมาะสม

- ✓ อุณหภูมิที่เหมาะสมคือ 30-35°C
- ✓ หากอากาศเย็นเกินไป เชื้อราจะเติบโตช้าและอาจมีเชื้อราตัวอื่นปนเปื้อน
- ✓ หากอากาศร้อนเกินไป (เกิน 37°C) เชื้ออาจตายหรือทำให้เตมเป้มีรสขม



ข้อควรระวังในการทำเทมเป้ (Tempeh) (ต่อ)

◆ 4. ความชื้นต้องพอดี

- ✓ หลังจากต้มถั่วแล้ว ควรสะเด็ดน้ำและทำให้แห้งก่อนใส่เชื้อ
- ✗ ถั่วเปียกเกินไป เชื้ออาจไม่ขึ้น หรือทำให้เกิดแบคทีเรียที่ทำให้เน่า



◆ 5. ปริมาณเชื้อเทมเป้ต้องพอดี

- ✓ ใช้หัวเชื้อเทมเป้ในปริมาณ 1-2 กรัม ต่อถั่ว 500 กรัม
- ✗ ใส่เชื้อมากเกินไปอาจทำให้เทมเป้ร้อนเกินไปและทำให้เชื้อตาย
- ✗ ใส่เชื้อน้อยเกินไป อาจทำให้เชื้อไม่เติบโตและมีโอกาสปนเปื้อนแบคทีเรีย



◆ 6. เลือกภาชนะบรรจุที่เหมาะสม

- ✓ ใช้ ถุงพลาสติกบางๆ และเจาะรูระบายอากาศ หรือ ใบตอง ที่ช่วยให้เทมเป้หายใจ
- ✗ หากใช้ถุงที่ไม่มีรู เชื้ออาจจะไม่ได้รับออกซิเจนและอาจเน่า



ข้อควรระวังในการทำเทมเป้ (Tempeh) (ต่อ)

◆ 7. ระวังแมลงและสิ่งปนเปื้อน

- ✓ เก็บถั่วและหัวเชื้อไว้ในที่แห้งและปิดสนิท เพื่อป้องกันแมลงหรือเชื้อราอื่น
- ✓ ระวังหมัก ให้เก็บไว้ในที่ปลอดภัยจากมด แมลงวัน และสัตว์อื่นๆ



◆ 8. การเก็บรักษาหลังหมักเสร็จ

- ✓ หากยังไม่ใช้ทันที ควรแช่เย็น (4°C) และใช้ภายใน 1 สัปดาห์
- ✓ หากต้องการเก็บนานขึ้น ให้แช่แข็ง (-18°C) เก็บได้ 2-3 เดือน
- ✗ ห้ามเก็บเทมเป้ที่ยังหมักไม่เสร็จในตู้เย็น เพราะอุณหภูมิต่ำจะทำให้เชื้อหยุดเติบโต

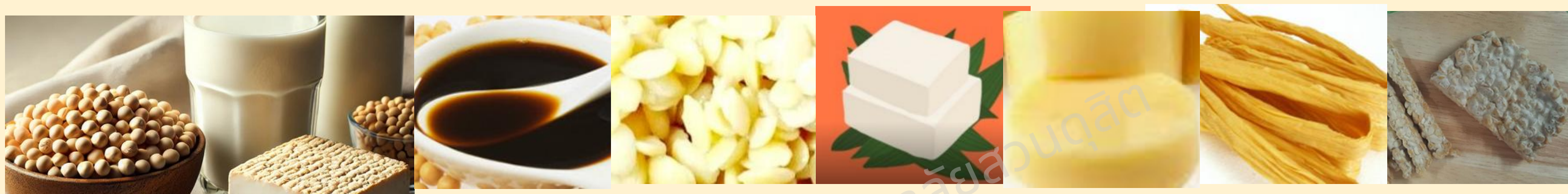


⚡ สรุป

ถ้าทำถูกวิธี เทมเป้จะออกมาดีและปลอดภัย แต่ถ้าผิดพลาดอาจเกิดเชื้อราที่เป็นอันตราย หรือเทมเป้เสียได้ ถ้าพบสิ่งผิดปกติ เช่น สี กลิ่น หรือเนื้อสัมผัสที่ไม่ดี อย่ากินเด็ดขาด

👉 ลองทำแล้วถ้ามีปัญหา มาเล่าให้ฟังได้นะ! 😊

คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง



	ถั่วเหลือง (สุก) *	นม ถั่วเหลือง*	ซีอิ้ว*	เต้าเจี้ยว ขาว*	เต้าหู้แข็ง*	เต้าหู้ ขาวอ่อน*	ฟองเต้าหู้*	เทมเป้**
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	130	37	55	114	135	63	461	192
ไขมัน (ก.)	5.7	1.5	0.5	3.8	8.1	4.1	28.4	10.80
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	10.8	3.6	8.1	8.0	6.0	0.4	14.9	7.64
โปรตีน (ก.)	11.0	2.8	5.2	12.0	12.5	7.9	47.0	20.29
แคลเซียม (มก.)	73	18	65	106	188	150	245	111

ที่มา : *<https://www.foodnetworksolution.com/>

** Benergy Food (2562)

แบบประเมิน
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
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วชองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลกร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

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



THANK YOU

