

EP.132

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“สารพันเบเกอรี่แสนอร่อย”

วันพุธที่ 26 มีนาคม 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



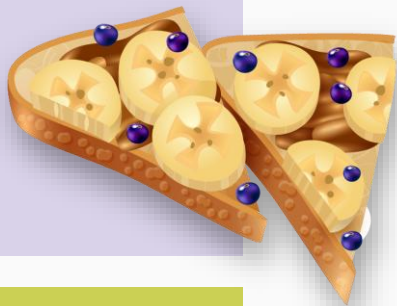
ลงทะเบียนร่วมงาน
และรับวุฒิบัตร

ขอเชิญร่วมบริจาคคุณทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

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



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



สารพันเบเกอรี่

แสนอร่อย

อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
อ.ชมนาท ชื่นฉ่ำ

เบเกอรี่ คืออะไร



ประเภทของเบเกอรี่



คุกกี้



เค้ก



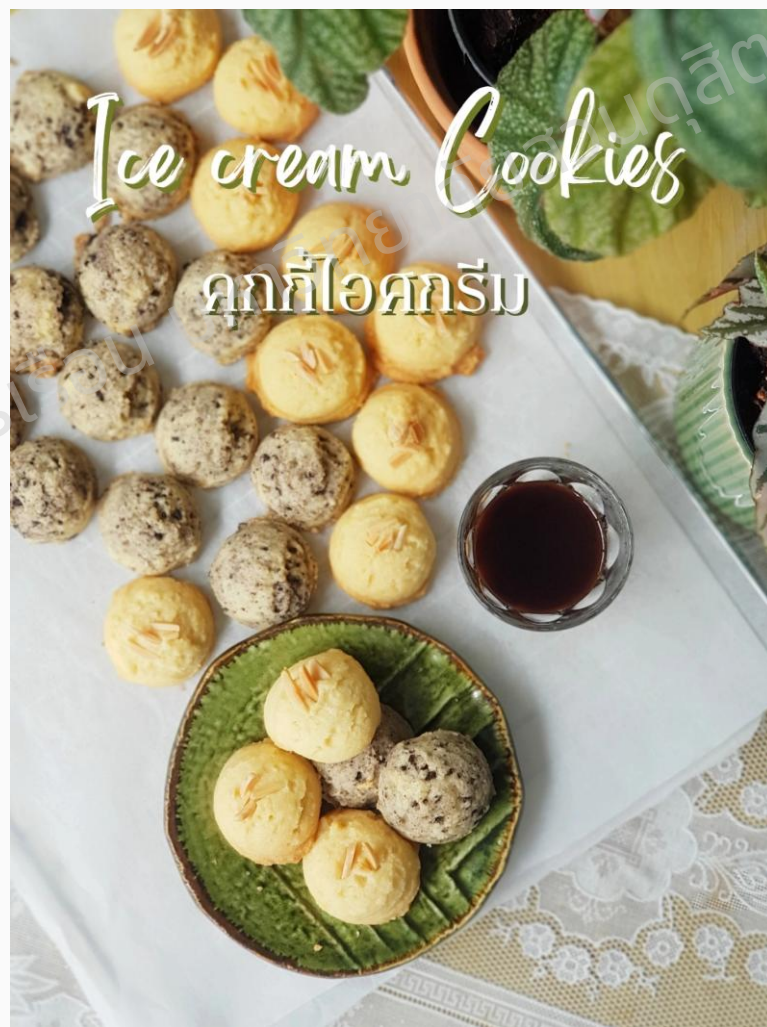
ขนมปัง



เพสตรี

คุกกี้อาคริม

อ.จันทรกานต์ ทรงเดช



คุกกี้ไอศกรีม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คุกกี้ไอศกรีม

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	500	กรัม	เนยสด	250	กรัม
ผงฟู	1/2	ช้อนชา	ไข่ไก่	1	ฟอง
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา	ชีสโกแลตชิพ	100	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	150	กรัม			

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งเค้กกับผงฟูให้เข้ากัน
2. หั่นเนยสดเป็นชิ้นเล็ก ๆ และนำลงโถปั่นจนเนยขึ้นฟู
3. ใส่น้ำตาลไอซิ่งและเกลือตักด้วยความเร็วปานกลาง ตีจนส่วนผสมฟูเป็นสีครีม
4. ใส่ไข่ไก่ แล้วตีให้เข้ากันด้วยความเร็วปานกลาง
5. ทอยยใส่แป้งเค้กที่ร่อนไว้ไปในข้อที่ 1 ด้วยความเร็วต่ำ ให้ส่วนผสมพอเข้ากันดี
จึงใส่ชีสโกแลตชิพ ด้วยความเร็วต่ำและใช้เวลาเล็กน้อย
6. นำออกมาจากอ่างผสม และคนให้เข้ากัน แล้วจึงใช้ที่ตักไอศกรีมตักวางไว้บนถาดอบ
7. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียสประมาณ 20 - 25 นาที



เค้กกล้วยหอม

นางสาววิธนา ลวงนางกูร



คัพเค้กกล้วยหอม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณคูสิต

คัพเค้กกล้วยหอม

ส่วนผสม

กล้วยหอมสุกงอม	800	กรัม	แป้งเค้ก	700	กรัม
น้ำตาลทราย	540	กรัม	นมข้นจืด	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	100	กรัม	ไข่ไก่	8	ฟอง
เกลือป่น	1	ช้อนชา	น้ำมันพืช	300	กรัม
ผงฟู	2	ช้อนชา	เนยละลาย	200	กรัม
เบกกิ้งโซดา	2	ช้อนชา			

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง ผงฟู และเบกกิ้งโซดา
2. ใส่กล้วยหอม เกลือ น้ำตาลทราย และน้ำตาลปีบลงในอ่างผสม ตีด้วยความเร็วสูงสุด ด้วยหัวตะกร้อ เป็นระยะเวลา 16 นาที เมื่อครบเวลาแล้วปาดอ่างผสม
3. ปรับความเร็วเป็นความเร็วปานกลาง และใส่ไข่ไก่ตีต่ออีกประมาณ 8 นาที
4. ปรับความเร็วเป็นความเร็วต่ำ แล้วใส่แป้ง (ข้อที่ 1) สลับกับนมข้นจืด
5. ค่อย ๆ เติมน้ำมันพืชและเนยละลายเป็นสายเล็ก ๆ
6. ตักใส่พิมพ์ตามต้องการ แล้วตกแต่งหน้าด้วยอัลมอนต์สไลด์อบ และช็อกโกแลตชิพ
7. เข้าอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 15 นาที หรือจนกว่าจะสุก



แป้งต้านทานการย่อย

ทนต่อการย่อยโดยเอนไซม์ที่กระเพาะอาหาร

↓
ไม่ถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก

↓
ผ่านเข้าไปสู่ลำไส้ใหญ่

↓
การหมัก

↓
ลำไส้ใหญ่เป็นกรด

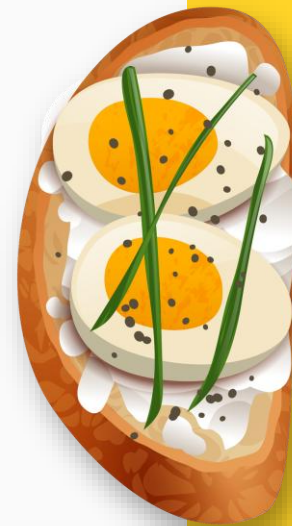
→ ยับยั้งจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค ❌
กระตุ้นจุลินทรีย์สุขภาพ ✅



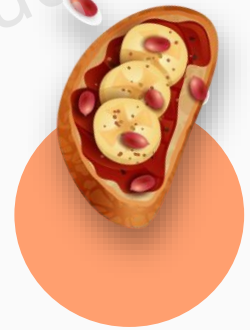
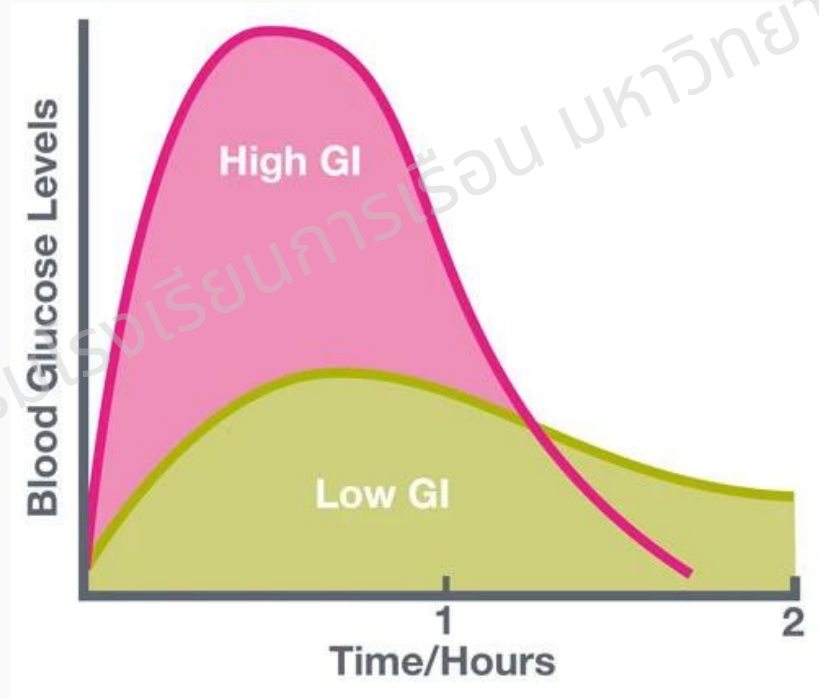
แป้งต้านทานการย่อย

พบในธัญพืช และพืชตระกูลถั่ว และอาหารดิบบางชนิด เช่น มันฝรั่งดิบ
กล้วยดิบ

- ทำให้อิ่มมากขึ้น เพราะทำหน้าที่คล้ายใยอาหาร
- ยับยั้งการสะสมไขมัน
- ช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุ
- ลดอาการท้องอืด ท้องผูก
- ลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้
- มีค่า Glycemic Index (GI) ต่ำ



Glycemic Index



ที่มา: <https://glycemic-index.net/what-is-the-glycemic-index/>



สารให้ความหวานแทนน้ำตาล

คือ สารที่ให้รสชาติหวาน โดยไม่ใช้น้ำตาล มีหลายชนิดซึ่งอาจจะมีพลังงานหรือไม่มีก็ได้



การผลิตเบเกอรี่เพื่อ สุขภาพแอสเคอร์ แบบคีโค และชีสเค้กคีโต

ดร.ณัชฌา พันธุ์วงศ์



เอแคลร์คัสโต

ส่วนประกอบ (แป้ง)

แป้งสาลีเอนกประสงค์	60	กรัม	ผงฟู	1/2	ช้อนชา
แป้งอัลมอลด์	45	กรัม	เนยสดชนิดจืด	100	กรัม
แป้งถั่วขาว	22.5	กรัม	ไข่ไก่	4	ฟอง
แป้งกล้วยน้ำว้าดิบ	22.5	กรัม	น้ำเปล่า	350	กรัม

วิธีการทำ (แป้ง)

1. วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิ 180-200 องศาเซลเซียส
2. ร่อนแป้งสาลีเอนกประสงค์ พักไว้
3. ต้มเนยสดกับน้ำเปล่าขึ้นตั้งไฟจนเดือด เติมส่วนผสมแป้งทั้ง4ชนิดตามอัตราส่วน ใช้ตะกร้อมือหรือไม้พายคนส่วนผสมจนแป้งมีลักษณะสุกและรวมตัวเป็นก้อน ยกลงพักไว้สักครู่
4. ตีแป้งโดยใช้หัวตีรูปใบไม้ด้วยความเร็วปานกลาง จนแป้งมีอุณหภูมิอุ่น เติมไข่ทีละฟองจนหมด
5. ตักแป้งบรรจุถุงบีบโดยใช้หัวบีบทองเหลืองขนาดใหญ่บีบลงภาดอบที่รองกระดาษไขเป็นรูปร่างกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 นิ้วและรูปกลม
6. นำเข้าเตาอบพัสดมที่อุณหภูมิ 180/200 องศาเซลเซียส ประมาณ 20 นาทีจนเหลืองสุก นำออกมาพักให้เย็นสนิทบรรจุใส่



เอแคลร์คัสโต

ส่วนประกอบ (ไส้)

ผงครีมนมสำเร็จรูป	280	กรัม	ซูกาโลส	4	กรัม
นมสดรสจืด	750	กรัม	เนยสดละลาย	100	กรัม
น้ำตาลหล่ออังก้วย	16	กรัม	กลี้นวนิลลา	1	ช้อนชา

วิธีการทำ (ไส้)

1. ผสมผงครีมนมและสารให้ความหวานทั้ง 2 ชนิดเข้าด้วยกัน
2. เติมนมสดแช่เย็นจัดลงไป คนผสมด้วยตะกร้อมือ และเติมเนยสดละลายลงไป คนผสมให้เข้ากัน
3. กวนผสมให้ละลายดีจากนั้นเติมกลี้นวนิลลาจนส่วนผสมเนียนเป็นครีม นำไปใช้บีบใส่ในเปลือกแป้งเอแคลร์ที่ชอบ



ชีสเค้กคัสโตร

ส่วนประกอบ (ฐานชีสเค้ก)

แป้งสาลีเอนกประสงค์	200	กรัม
แป้งอัลมอลด์	80	กรัม
แป้งข้าวขาว	30	กรัม
แป้งกล้วยน้ำว้าดิบ	30	กรัม
เนยสดละลาย	104	กรัม

ส่วนประกอบ (ครีมชีส)

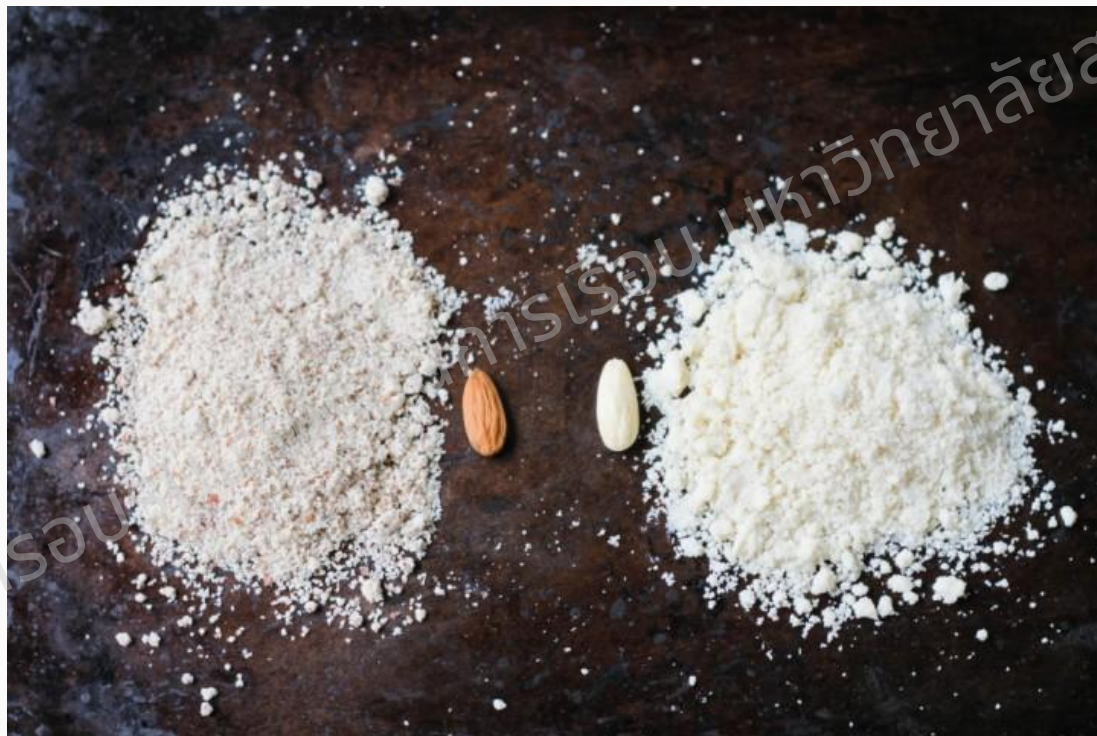
ครีมชีส	200	กรัม
เนยสด	100	กรัม
วิปปิ้งครีม	50	กรัม
เชดดาร์ชีส	40	กรัม
ไข่ไก่	3	ฟอง
นมสดรสจืด	750	กรัม
น้ำตาลหล่ออังก้วย	10	กรัม
ซูคาโลส	5	กรัม

วิธีการทำ

1. วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิ 160-170 องศาเซลเซียส
2. ร่อนแป้งสาลีเอนกประสงค์ผสมแป้งทั้ง 4 ชนิด และสารให้ความหวานให้เข้ากัน พักไว้
3. เตรียมพิมพ์โดยทาเนยลงบนพิมพ์และวางกระดาษรองอบให้สูงจากพิมพ์เล็กน้อย(พิมพ์กลมขนาด 4 นิ้ว)หรือใช้ถ้วยฟอยด์แทนได้
4. ผสมส่วนผสมแป้งกับเนยละลายให้พอเข้ากัน กรูลงพิมพ์ให้แน่น นำเข้าเตาอบ 10 นาที พักไว้ให้เย็นก่อนเติมส่วนส่วนครีมชีส
5. นำครีมชีส วิปปิ้งครีม ไข่ไก่ คนผสมให้เข้ากัน ตั้งบนอ่างน้ำร้อนให้ความร้อน เติมเชดดาร์ชีสและสารให้ความหวานคนผสมบนอ่างน้ำร้อน ให้ละลายเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน(อุณหภูมิ ไม่เกิน 50 องศาเซลเซียส) นำส่วนผสมบิลลงพิมพ์ฐานแป้งที่เตรียมไว้ นำเข้าแช่เย็นอย่างน้อย 3 ชั่วโมงหรือจนเซกตัวนำมาตัดเป็นชิ้นได้



Almond Meal



Almond Flour



ที่มา: <http://comfybelly.com/>

Trick!

- ควรร้อนแป้งก่อน เพื่อลดการเฟื้อนจากแป้ง
- แป้งที่มีขนาดใหญ่ ให้นำไปปั่นในเครื่องปั่นของแข็งแล้วนำมาอุ่นอีกครั้ง



ขนมปังฝรั่งเศสสดำ

นางสาววิวรรณ พลศรี





ขนมปังฝรั่งเศส่างาขาว



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ส่วนผสม

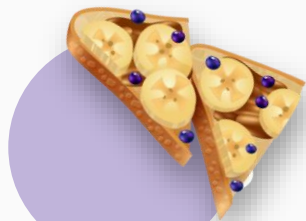
แป้งสาลีทำขนมปัง	500 กรัม
น้ำเย็น	325 กรัม
ยีสต์ชนิดจัด	10 กรัม
เกลือป่น	6 กรัม
เนยขาว	5 กรัม
งาดำคั่ว	30 กรัม
งาขาวคั่ว	30 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งสาลีทำขนมปัง ยีสต์ลงในหม้อผสมใช้หัวตีคนผสมให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำเย็นที่ผสมเกลือป่นแล้วผสมให้เข้ากัน ตีด้วยความเร็วปานกลางจนส่วนผสมรวมตัวเป็นก้อนและเริ่มขึ้นแผ่นฟิล์มแป้งได้เล็กน้อย
3. เติมนเนยขาวลงไป นวดจนกระทั่งแป้งเนียนใส่ งาดำและงาขาวคั่วแล้วนวดพอเข้ากัน พักไว้ประมาณ 5 - 10 นาที
4. แบ่งแป้งออกตามน้ำหนักที่ต้องการ(ก้อนละ 160 กรัม) คลึงเป็นก้อนกลมให้ ผิวเรียบตึง พักไว้ 10 นาที
5. นำแป้งคลึงเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ม้วนแป้งเข้าหาตัวเป็นก้อนกลมเก็บตะเข็บหัวและท้าย พักไว้ 10 นาที แล้วคลึงออกให้ มีความยาวประมาณ 1.5 ฟุต วางบนพิมพ์หรือถาดที่ทาเนยขาวและโรยงาดำงาขาวคั่ว สเปรย์น้ำที่หน้าขนมปัง ใช้พลาสติกคลุม พักแป้งให้ขึ้นเกือบ 2 เท่าหรือประมาณ 40 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง
6. วิธีดูว่าขนมปังพร้อมอบหรือไม่ ให้ใช้นิ้วจุ่มแป้งขนมปังแล้วกดเบาๆไปที่ด้านข้างตัวขนมปัง ถ้าขนมปังค่อยๆสปริงตัวกลับเข้าๆและทิ้งรอยนิ้วมือไว้เล็กน้อย จึงใช้มีดคมๆจุ่มแป้งขนมปัง กรีดตามแนวเฉียงบนผิวขนมปังให้ลึกประมาณ 1/8 นิ้ว
7. ตั้งอุณหภูมิ 200 - 220 องศาเซลเซียส (นำถาดอบรองไว้ที่ชั้นล่างสุดหรืออีกฝั่งให้ถาดร้อนจัด) นำขนมปังเข้าอบ เหน้าเปล่าประมาณ 300 กรัม เทใส่ถาดล่างแล้วรีบปิดเตาอบให้เกิดไอน้ำ อบประมาณ 10 นาที เอาถาดรองน้ำออก จึงกลับถาด อบต่ออีก 10 นาทีหรือจนขนมปังสุก นำออกมาพักบนตระแกรงจนเย็น

อ้างอิงสูตร ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติสุรนารี





งาขาว vs งาดำ ต่างกันอย่างไร กินอะไรได้ประโยชน์กว่า?

อย่าฝาก
ชีวิต
ไว้กับหมอ

มีเปลือกแข็ง
ห่อหุ้มเมล็ด

งาขาว

ต้องกระเทาะ
เปลือกออก
ก่อนทาน

งาดำ

มีเปลือกบางๆ
ที่ห่อหุ้มเมล็ด

ไม่จำเป็นต้อง
กระเทาะเปลือก
ก่อนทาน

งาดำ กับ งาขาว มีสารอาหารที่ใกล้เคียงกัน

สารอาหารจากงาทั้ง 2 ชนิด

1. แคลเซียม (มีในงาดำมากกว่า)

งาขาว 100 กรัม	งาดำ 100 กรัม
มีแคลเซียม	มีแคลเซียม
90 มิลลิกรัม	1,469 มิลลิกรัม

2. สารต้านอนุมูลอิสระ

เซซามิน (sesamin)
เซซาโมลิน (sesamol) เซซามอล (sesamol)

3. กรดไขมันไม่อิ่มตัว (80%)

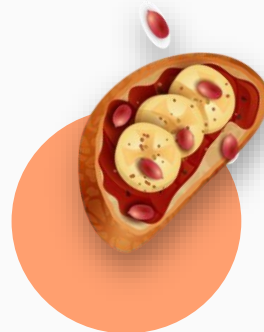
โอเมก้า 3
โอเมก้า 6
กรดโอเลอิก
กรดไลโนเลอิก

ประโยชน์ของงาทั้ง 2 ชนิด

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานอวัยวะต่างๆ ตับ สมอง และหัวใจ
ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม
ปกป้องคอลลาเจนในชั้นผิว
ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่
กรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงถึง 80% ช่วยลดคอเลสเตอรอล
บำรุงหัวใจ ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวและตีบ
(งาดำ) ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุน

คำแนะนำ

- ☒ ควรเคี้ยวให้ละเอียด เพื่อให้ได้สารอาหารเต็มที่
- ☒ นำไปคั่วแล้วบดให้ละเอียด จะได้ประโยชน์มาก
- ☒ ไม่ควรทานเกิน 10 -15 กรัม หรือ 1 ช้อนโต๊ะ
- ☒ ระวังเชื้อรา ควรเก็บรักษาในที่แห้ง ไม่ชื้น



ที่มา:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=796823272008144&id=100050414353009&set=a.735466424810496>

แบบประเมิน
ความพึงพอใจ





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรียานาวรคุณ



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 อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารวีตาลีเนียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ เครื่องของเค้กและเดSSERT



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลกร์
 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



THANK YOU

