

EP.133

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

# “ร้อยเรื่องราวกับไอศกรีมรสละมุน”

วันพุธที่ 2 เมษายน 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

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

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



# ไอศกรีม (Ice cream)

ผศ.ดร.ศวรรรญา ปั่นดลสุข





**ไอศกรีม** เป็นผลิตภัณฑ์นมแช่แข็ง โดยนำส่วนผสมไอศกรีม (ice cream mix) ที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์แล้ว เข้าเครื่องปั่นไอศกรีมเพื่อให้เกิดความแข็ง และเกิดการกักเก็บอากาศเข้าไปในโครงสร้างผลิตภัณฑ์

ไอศกรีมมีส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม น้ำตาล และน้ำ โดยอาจเติมไข่ สารปรุงแต่งสี และกลิ่นรส รวมทั้งสารให้ความคงตัว และอิมัลซิไฟเออร์ ขึ้นอยู่กับชนิดของไอศกรีม



แบ่งไอศกรีมตามลักษณะได้เป็น 2 ประเภท คือ

### 1. Hardened products

เป็นผลิตภัณฑ์ที่บรรจุขณะที่มีลักษณะกึ่งแข็ง หลังจากออกจากเครื่องปั่นไอศกรีมแล้ว**จึงทำให้แข็งตัว** ภายหลัง



### 2. Soft-serve products

เป็นผลิตภัณฑ์ที่**บริโภคทันที**ที่ออกจากเครื่องปั่น ไอศกรีมในลักษณะกึ่งแข็ง



## 1. Ice cream milk

- 1) Standard ice cream ไขมันน้อยกว่า 10%
- 2) Premium ice cream ไขมัน 14-16%
- 3) Super premium ice cream ไขมัน 16-18%

- **Plain ice cream** เป็นไอศกรีมที่มีส่วนผสมของสารที่ให้สี และกลิ่น น้อยกว่า 5% เช่น รสวานิลลา และรสกาแฟ เป็นต้น

- **Bulky flavored ice cream** เป็นไอศกรีมที่มีส่วนผสมของสารที่ให้สีและกลิ่นรส มากกว่า 5% และอาจมองเห็นชิ้นของส่วนผสม เช่น เนื้อผลไม้ ถั่ว คอนเฟลค เป็นต้น

**7. ไอศกรีมเจลาโต้ (Gelato)** เจลาโต้มีฟองอากาศแทรกอยู่ในเนื้อ ไอศกรีมน้อยกว่าของหวานแช่แข็งชนิดอื่น ๆ จึงเนื้อสัมผัสที่แน่นเนียน และมีรสชาติเข้มข้น

**6. ไอศกรีมโยเกิร์ต (Yoghurt Ice Cream หรือ frozen yogurt)** ใช้โยเกิร์ตเป็นส่วนผสมแทนนมสด บางประเทศใช้การเติมแบคทีเรียสร้างกรดแลกติก อาจผสมผลไม้ หรือน้ำผลไม้ อาจแต่งสี กลิ่น แต่งรสเปรี้ยวด้วยกรด

## 2. มิลค์ไอซ์ (Milk ice)

- 1) ไอศกรีมลดไขมัน ไขมันน้อยกว่าสูตรปกติ 25%
- 2) ไอศกรีมไขมันเบา ไขมันน้อยกว่าสูตรปกติ 50%
- 3) ไอศกรีมไขมันต่ำ ไขมัน 2-7%
- 4) ไอศกรีมปราศจากไขมัน ไขมันไม่เกิน 0.15%

**3) ไอศกรีมฝรั่งเศส (Frozen custard, French ice cream และ French custard ice cream)** เป็นไอศกรีมที่มีการใช้ไข่เป็นส่วนผสม โดยต้องมีปริมาณไข่แดงไม่ต่ำกว่า 4 %

**4. ไอศกรีมดัดแปลงไขมัน (Imitation ice cream)** เป็นไอศกรีมที่ใช้ไขมันพืชทดแทนไขมันนมในไอศกรีม โดยยังมีส่วนผสมอื่นๆ เช่นเดียวกับไอศกรีม

**5. เซอร์เบต (Sherbet)** มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ มีน้ำตาลสูงกว่าไอศกรีมประมาณ 2 เท่า มีปริมาณไขมัน 1-2%

- **ซอร์เบต (Sorbet)** ไอศกรีมที่มีผลไม้ หรือน้ำผลไม้ และสารให้ความหวาน เป็นส่วนผสมหลัก ไม่มีไขมัน หรือนม เป็นส่วนผสม





# ส่วนผสมของไอศกรีม

ส่วนผสมของไอศกรีม แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

## กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

1. ไขมันนม ได้แก่ ครีม เนยเหลว และครีมข้นหวาน เป็นต้น
2. ของแข็งนมไม่รวมมันเนย ได้มาจากนมขาดมันเนย นมผงขาดมันเนย เวย์ผง และผลิตภัณฑ์จากโปรตีนนมอื่น ๆ เช่น โซเดียมเคซีเนต เป็นต้น

## กลุ่มที่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์นม

1. น้ำ ได้มาจาก นํ้านม นํ้าเชื่อม และผลไม้ เป็นต้น
2. ไขมันอื่นๆ คือ ไขมันพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เป็นต้น
3. สารให้ความหวาน คือ น้ำตาลทราย คอร์นไซรัป และน้ำผึ้ง เป็นต้น
4. สารเพิ่มความคงตัว เช่น เจลาติน คาราจีแนน CMC
5. อิมัลซิไฟเออร์ เช่น ไข่แดง เลซิติน เป็นต้น
6. สารปรุงแต่งสี และกลิ่นรส
- (7. เนื้อผลไม้ ลูกเกด คอนเฟลค)



**ไขมันนม/ไขมันพืช** ทำหน้าที่ ให้ความรู้สึกถึงเนื้อสัมผัสที่เป็นครีม / ช่วยลดขนาดเกล็ดน้ำแข็ง / ให้น้ำมันไอศกรีมนุ่ม เนียนละเอียด และทำให้ไอศกรีมละลายได้ช้าลง



**ของแข็งไม่รวมไขมัน** เช่น นมผง ทำให้เนื้อสัมผัสไม่แฉะ และไม่แข็งเกินไป และกักเก็บอากาศได้ดีทำให้ฟองอากาศแทรกตัวเข้าไปอยู่ในเนื้อไอศกรีมได้ดี



**สารให้ความหวาน** ให้รสชาติหวาน และกลิ่นรส / ช่วยเพิ่มปริมาณของแข็งให้ไอศกรีม และช่วยลดจุดเยือกแข็งในไอศกรีม ไอศกรีมจึงตัก (scoop) ได้ง่าย



**สารให้ความคงตัว** ทำหน้าที่ เพิ่มความหนืดให้ไอศกรีมมิกซ์ / ช่วยให้ฟองอากาศคงตัว / ทำให้ไอศกรีมมีเนื้อเนียน ละเอียด / ช่วยควบคุมการเติมอากาศลงในไอศกรีม (overrun) / ลดขนาดผลึกน้ำแข็ง และลดอัตราการโตของผลึกน้ำแข็งขณะแช่แข็ง



**สารปรุงแต่งกลิ่นรส** ทำหน้าที่ ให้เกิดสี/กลิ่นรสที่หลากหลาย

## EMULSIFIERS

**อิมัลซิไฟเออร์** ทำหน้าที่ ให้น้ำ และไขมันรวมตัวกันได้ดี ไม่แยกชั้น และทำให้ฟองอากาศมีความคงตัว

# Overrun

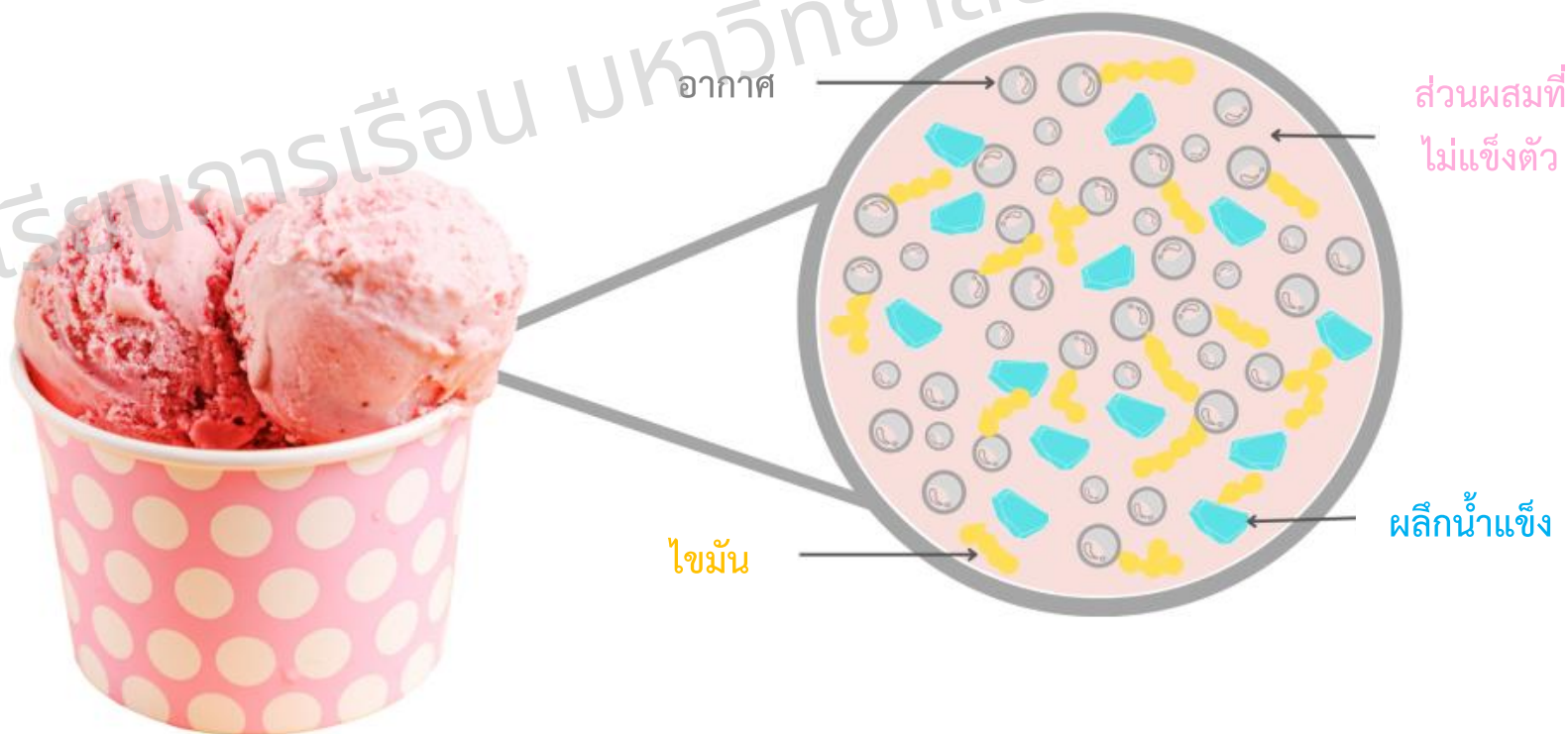
**ค่าโอเวอร์รัน** เป็นค่าที่บอกถึงเปอร์เซ็นต์อากาศที่เข้าไปผสมในเนื้อไอศกรีม หรือ บอกอัตราการขึ้นฟูของไอศกรีม ส่งผลต่อต้นทุน และกำไร

- ค่าโอเวอร์รันมาก แปลว่า อากาศผสมอยู่ในไอศกรีมมาก เนื้อไอศกรีมน้อย
- ค่าโอเวอร์รันน้อย แปลว่า อากาศผสมในไอศกรีมน้อย เนื้อไอศกรีมมาก



อัตราการขึ้นฟูสูง

อัตราการขึ้นฟูต่ำ





# ข้อบกพร่องของไอศกรีม

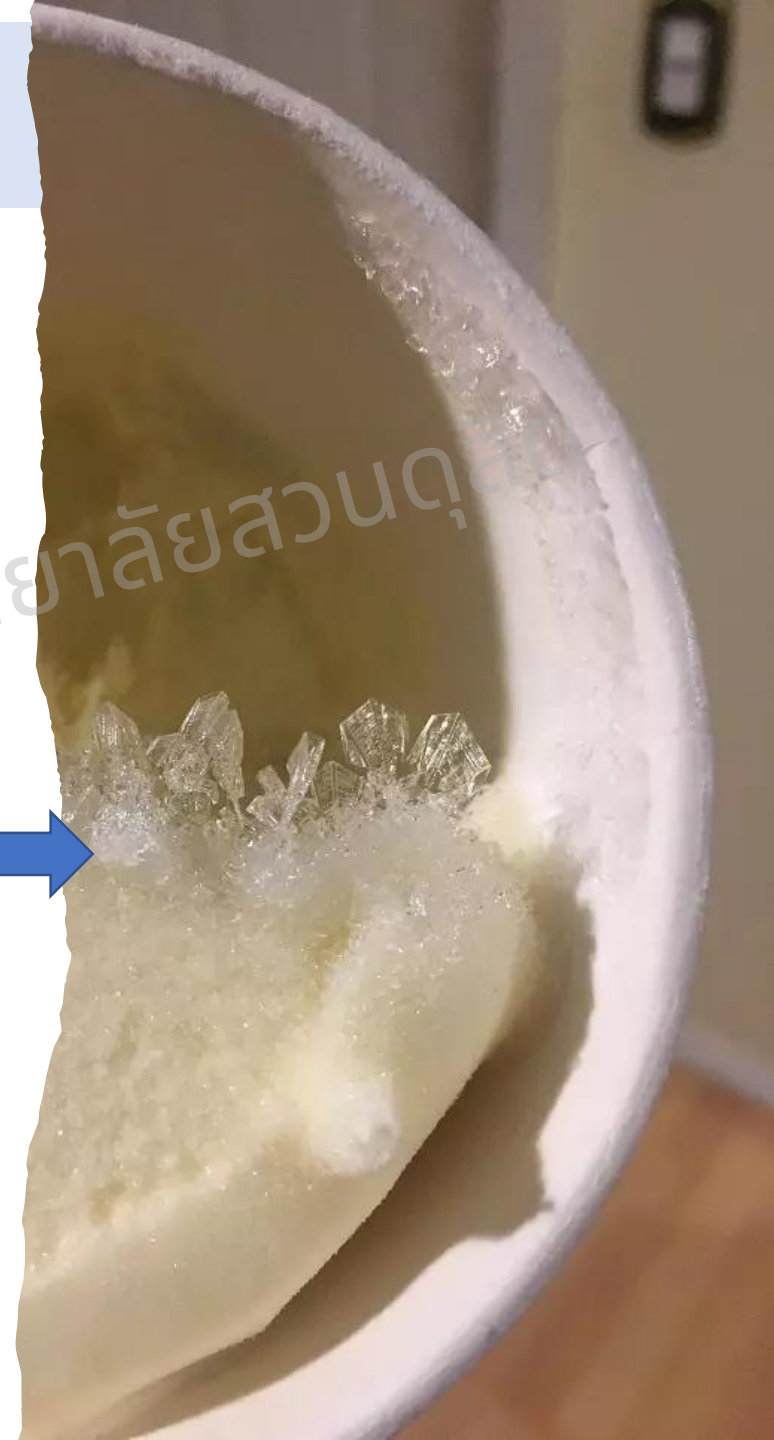
## 1. ข้อบกพร่องด้านกลิ่นรส

เกิดจาก

- ใช้นมคุณภาพต่ำที่มีกลิ่นรสผิดปกติ
- ใช้สารให้ความหวานมากหรือน้อยไป หรือใช้ชนิดที่ไม่เหมาะสม
- เกิดกลิ่นตมจากการการนํานมไปผ่านการให้ความร้อนสูงเกินไป
- กลิ่นไขจากใส่ไข่มากไป เป็นต้น

## 2. ข้อบกพร่องด้านเนื้อสัมผัส เช่น

- เนื้อของไอศกรีมมีลักษณะคล้ายทราย เกิดจากการใส่น้ำตาลสูง มีปริมาณของแข็งไม่รวมไขมันมากเกินไป
- เกิดผลึกน้ำแข็ง เกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิระหว่างการขนส่งจึงเกิดการหลอมละลายและการแข็งตัวอีกครั้ง หรือเกิดจากการใช้สารให้ความคงตัวน้อยไป
- ไอศกรีมเบาไป เนื่องจากมีอากาศมาก
- ไอศกรีมเนื้อเหนียวหนืดผิดปกติ เกิดจากใช้สารให้ความคงตัวมากเกินไป



## ข้อบกพร่องของไอศกรีม (ต่อ)

### 3. ข้อบกพร่องด้านbody เช่น

- การขึ้นฟูต่ำ อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เครื่องทำงาน ผิดปกติ หรือส่วนผสมไอศกรีมไม่ถูกต้องหรือไม่มีคุณภาพ
- ← - ไอศกรีมยุบตัว หดตัว ไม่สัมผัสกับผนังของบรรจุภัณฑ์ เกิดจากโครงสร้างของไอศกรีมที่เก็บฟองอากาศไว้แตกออก และสูญเสียฟองอากาศ และเกิดจากไอศกรีมมีค่า overrun สูงเกินไปจนโครงสร้างไม่สามารถรับได้ หรือไอศกรีมมีปริมาณของแข็งต่ำ
- ไอศกรีมไม่จับเป็นก้อนมีความร่วนไม่แข็ง เกิดจากปริมาณของแข็งทั้งหมดต่ำไป หรืออากาศมากเกินไป ใช้สารให้ความคงตัวน้อยไป →





# การเก็บรักษา

- ห้ามปล่อยให้ละลายแล้วแช่แข็งใหม่ เมื่อละลายไปแล้ว ส่วนผสมจะแยกตัวออกจากกัน ฟองอากาศจะหายไป
  - ใส่ตู้แช่แข็ง
- ✓ ช่องแช่แข็งตู้เย็นธรรมดา จะมีอุณหภูมิประมาณ -18 องศาเซลเซียส
- ✓✓ ความเย็น (-25)-(-20) องศาเซลเซียส ไอศกรีมให้คงรสชาติ และรสสัมผัสได้ดีที่สุด





# ซอร์เบต์มะยงชิด และไอศกรีมมะยงชิด



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## สูตร : ซอร์เบต์มะยงชิด

### ส่วนผสม

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



### วิธีทำ

1. ปั่นเนื้อมะยงชิดกับน้ำสะอาด 250 กรัม ส่วนน้ำสะอาดอีก 50 กรัม ผสมกับแป้งข้าวโพดละลายให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำมะยงชิดปั่นละเอียดแล้ว ไปตั้งไฟ เติมน้ำตาลทรายลงไป พอเดือด เติมน้ำละลายแป้งข้าวโพด ต้มไฟคนต่อจนส่วนผสมเริ่มข้น ปิดไฟ เติมน้ำมะนาว
3. นำส่วนผสมให้เย็นก่อนนำเข้าเครื่องทำไอศกรีม ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

ลักษณะซอร์เบต์มะยงชิดที่ได้ : เนื้อสัมผัสเป็นเกล็ดน้ำแข็งรสเปรี้ยวหวาน เน้นรสผลไม้ เสิร์ฟเย็นจัด

## สูตร : ไอศกรีมมะยงชิด

### ส่วนผสม

เนื้อมะยงชิด 500 กรัม  
นมสดชนิดจืด 300 มิลลิลิตร  
วิปครีม 175 มิลลิลิตร  
น้ำตาลทราย 150 กรัม



### วิธีทำ

1. ตั้งนมสดกับน้ำตาลให้เดือด คนจนน้ำตาลละลาย
2. ปั่นเนื้อมะยงชิดจนละเอียด นำน้ำเชื่อมร้อนๆ ลงผสม
3. ทำให้เย็นทันที
4. เติมน้ำวิปครีม
5. แช่ในตู้เย็นสักพัก แล้วนำเข้าเครื่องทำไอศกรีม ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

ลักษณะไอศกรีมมะยงชิดที่ได้ : เนื้อสัมผัสเนียนนุ่ม ครีมนุ่ม รสหวานอมเปรี้ยว เสิร์ฟเย็น

## เคล็ดลับการเลือกมะยงชิดมาทำซอร์เบต์ / ไอศกรีม

### 1. เลือกมะยงชิดที่สุกกำลังดี

มะยงชิดที่สุกกำลังดีจะมีสีเหลืองอมส้ม เปลือกบาง เรียบเนียน ก้านยังติดอยู่ ผลไม่นิ่มหรือแข็งจนเกินไป มะยงชิดที่สุกไม่พอจะมีรสเปรี้ยว มะยงชิดที่สุกเกินไปจะมีเนื้อเละ

### 2. เลือกมะยงชิดที่มีรสหวานอมเปรี้ยว

มะยงชิดที่มีรสหวานอมเปรี้ยวจะทำให้ไอศกรีมมีรสชาติกลมกล่อม มะยงชิดที่มีรสหวานจัดจะทำให้ไอศกรีมมีรสหวานเลี่ยน มะยงชิดที่มีรสเปรี้ยวจัดจะทำให้ไอศกรีมมีรสเปรี้ยวเกินไป

### 3. เลือกมะยงชิดที่มีเนื้อแน่นมะยงชิดที่มีเนื้อแน่น

จะทำให้ไอศกรีมมีเนื้อเนียน มะยงชิดที่มีเนื้อเละจะทำให้ไอศกรีมมีเนื้อสัมผัสไม่ดี

### 4. ล้างมะยงชิดให้สะอาดก่อนนำมาใช้

การล้างมะยงชิดจะช่วยขจัดสิ่งสกปรกและแบคทีเรีย

### 5. แกะเปลือกและเอาเมล็ดมะยงชิดออก

การแกะเปลือกและเอาเมล็ดมะยงชิดออกจะช่วยให้นำเนื้อมะยงชิดมาปั่นกับส่วนผสมอื่นๆ ได้ง่าย





# รับชม Clip VDO



# ไอศกรีมโยเกิร์ตสตอเบอร์รี่

## ส่วนประกอบ

|                    |     |           |
|--------------------|-----|-----------|
| นมสดพาสเจอร์ไรส์   | 750 | มิลลิลิตร |
| โยเกิร์ต           | 600 | กรัม      |
| น้ำตาลทราย         | 300 | กรัม      |
| น้ำเปล่า           | 250 | กรัม      |
| สตอเบอร์รี่แช่แข็ง | 250 | กรัม      |
| น้ำตาลไอซิ่ง       | 60  | กรัม      |

## ส่วนประกอบ (ซอสสตอเบอร์รี่)

|                    |     |      |
|--------------------|-----|------|
| สตอเบอร์รี่แช่แข็ง | 250 | กรัม |
| น้ำตาลไอซิ่ง       | 60  | กรัม |

## วิธีการทำ

1. เทสตอเบอร์รี่แช่แข็งใส่ภาชนะ แล้วโรยด้วยน้ำตาลไอซิ่ง พักไว้
2. พอเริ่มละลาย นำไปปั่นจนละเอียดเป็นซอส
3. ต้มน้ำกับน้ำตาลจนเดือด นำนมกับโยเกิร์ตลงผสม
4. นำเข้าเครื่องปั่นหรือโถปั่นไอศกรีมประมาณ 15-20 นาทีหรือตามเวลาที่เครื่องกำหนด
5. โรยซอสสตอเบอร์รี่เป็นชั้นๆ ขณะนำไอศกรีมโยเกิร์ตตอกใส่ภาชนะ





# รับชม Clip VDO



## ไอศกรีมโยเกิร์ตสตรอว์เบอร์รี่

- ไอศกรีมโยเกิร์ตหรือบางที่เราเรียกว่า มิลค์ไอซ์ ก็ได้



# ไอศกรีมเชอร์เบทมะม่วงเบา



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## ไอศกรีมเชอร์เบทมะม่วงเบา

### ส่วนผสม

|                   |     |      |           |     |        |
|-------------------|-----|------|-----------|-----|--------|
| เนื้อมะม่วงเบาดิบ | 300 | กรัม | เจลาติน   | 2   | แผ่น   |
| น้ำตาลทราย        | 375 | กรัม | กรดซิตริก | 6   | กรัม   |
| วิปปิ้งครีม       | 180 | กรัม | เกลือป่น  | 1/4 | ช้อนชา |

### วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดผลมะม่วงเบาดิบทั้งเปลือก พอกให้สะอาด น้ำ ปอกเปลือก ใช้เฉพาะส่วนเนื้อมะม่วง
- ปั่นเนื้อมะม่วงกับน้ำสะอาด กรองน้ำมะม่วงเบาด้วยกระชอน หรือ ผ้าขาวบาง
- ผสมน้ำมะม่วงเบา น้ำตาลทราย ตั้งไฟ เคี่ยวส่วนผสมประมาณ 60 องศาเซลเซียส
- ใส่แผ่นเจลาติน คนส่วนผสมจนอุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส นานประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที ยกออกจากเตา และหล่อเย็น
- ในขณะหล่อเย็นใส่กรดซิตริกและเกลือเล็กน้อย เมื่อเริ่มเย็นตัวให้เติมวิปปิ้งครีม นำเข้าบ่มในตู้เย็น เป็นระยะเวลา 2 - 3 ชั่วโมง
- ปั่นด้วยเครื่องปั่นไอศกรีม จนได้น้ำไอศกรีม
- ตักใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิท นำไปแช่แข็ง





รับชม  
Clip VDO



# ไอศกรีมกะทิอัญชัน มะพร้าวอ่อน



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## ไอศกรีมกะทิอัญชันมะพร้าวอ่อน

### ส่วนผสม

|            |            |           |            |
|------------|------------|-----------|------------|
| น้ำอัญชัน  | 250 กรัม   | นมผง      | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมะพร้าว | 250 กรัม   | วานิลลาผง | ¼ ช้อนชา   |
| น้ำตาลทราย | 125 กรัม   | แป้งวาว   | 50 กรัม    |
| น้ำตาลปีบ  | 25 กรัม    | กะทิ      | 250 กรัม   |
| เกลือป่น   | 1/8 ช้อนชา |           |            |

### วิธีทำ

1. ต้มส่วนผสมทั้งหมดยกเว้นกะทิ ทิ้งไว้ให้เย็น
2. แล้วนำกะทิลงผสมเข้าด้วยกัน
3. นำไปปั่นในเครื่องปั่นไอศกรีม ประมาณ 30 นาที





# รับชม Clip VDO



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ไอศกรีมกะทิอัญชันมะพร้าวอ่อน

โดย อาจารย์ ดร.จรรยา ทัศนาบุตร

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร วท.บ. สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ  
ปฏิบัติงานที่ ณ ศูนย์การศึกษา ลำปาง



# แบบสอบถาม ความพึงพอใจ







**ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม**

**สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี**

**นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง**

**และนายณราธิป ปุณเกษม**

**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 คาวของค์และเดนิช



## เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย  
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้  
 หลักสูตรอาหารหวาน  
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)  
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์  
 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