

EP.135

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"เมนูอร่อยจากดอกไม้"

วันพุธที่ 23 เมษายน 2568
เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน
และรับวุฒิบัตร

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายณราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรียานาวรคุณ
ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

เมนูอร่อยจาก ดอกไม้



- ผศ.ดร.ปิญญภัสก์ ปิ่นแก้ว
- สาขาวิชา นวัตกรรมเทคโนโลยีเพื่อผู้ประกอบการอาหาร
- โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หัวข้อนำเสนอ

- ทำความรู้จักกับดอกไม้กินได้
- การสกัดสีจากดอกไม้กินได้ และการนำไปใช้
- อาหารกึ่งสำเร็จรูปคืออะไร ทำได้อย่างไร



- ทำความรู้จักกับ
ดอกไม้กินได้

ท่านรู้จักดอกไม้ และใบไม้เหล่านี้ หรือไม่??



โครงการพัฒนาระบบการปลูกเลี้ยงไม้ดอกไม้ประดับ
ในระบบเกษตรปลอดภัย เพื่อการบริโภค



Butterfly Pea

อัญชัน



Chrysanthemum

เก๊กฮวย



Daisy

เดซี่



Little Yellow Star

กระดุมทอง



Chamomile

คาโมมายด์



Chain of Love

พวงชมพู



Rosemary

โรสแมรี



Mint

มิ้นต์



Thyme

ไทม์



Rose

กุหลาบจิว

ดอกไม้กินได้ : Edible Flowers

ดอกไม้กินได้ (Edible Flower) (Ortynsky, 2021)

Todd Seyfarth นักโภชนาการ เชฟ และหัวหน้าภาควิชาโภชนาการและ
โภชนศาสตร์ ม.จอห์นสันแอนด์เวลส์ นิยามคำว่า ดอกไม้กินได้ คือ
: ดอกไม้ที่ปลูกด้วยวิธีที่ปลอดภัยและสามารถนำมาประกอบอาหารได้โดย
ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

*** ไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลงหรือสารกันบูด และต้องไม่มีสารประกอบใดที่
เป็นอันตรายหรือมีพิษ ***

ข้อควรรู้ก่อนใช้ดอกไม้ (อรภา สกุลพาณิชย์, 2564)

1. ศึกษาข้อมูลความเป็นพิษ เรียนรู้วิธีการปลูกและวิธีจัดพืช
 - เก็บลูกต้น ดอก รวบรวมถึงช่วงเวลาที่สามารถเก็บเกี่ยวได้
 - มักหลีกเลี่ยงดอกไม้ที่มียาง หากมียางต้องรู้จักสายพันธุ์ การเก็บและการเตรียม
2. รู้จักส่วนของดอกที่นำมาใช้ทำอาหารและส่วนที่ต้องทิ้ง
3. พิจารณาแหล่งที่พืชเจริญเติบโต สภาพแวดล้อม คุณภาพดิน และชนิดของพืช
 - พืชแต่ละชนิดมีความสามารถในการดูดซับโลหะหนักที่ต่างกัน
4. รู้จักแหล่งเพาะปลูก วิธีการเพาะปลูก และหลีกเลี่ยงสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ
5. รู้จักใช้รสชาติ กลิ่น และสีของดอกไม้เพื่อเพิ่มรสชาติและแรงจูงใจให้อาหารและเครื่องดื่ม
6. รู้จักผู้บริโภค ทั้งเรื่องอายุ และการแพ้เกสรดอกไม้

ตัวอย่างการใช้ดอกไม้ (เป็นส่วนผสม / แปรรูป / ตกแต่งอาหาร)

อาหารคาว (Savory)

: กับข้าว หรืออาหารที่ปรุงเพื่อรับประทานร่วมกับ "ข้าว" เพื่อเพิ่มรสชาติ และ
คุณค่าทางอาหาร

: แบ่งตามการประกอบอาหาร เช่น ต้ม แกง ผัด ยำ ลาบ พล่า ทอด ย่าง ปิ้ง นึ่ง
เครื่องเคียง และเครื่องจิ้ม เป็นต้น

: ตัวอย่าง อาหารคาว ที่มีดอกไม้



Ref.: <https://thaifood4.wordpress.com/central/kangsomdokkar/>

แกงส้มดอกแค



Ref: <https://www.oknation.net/post/detail/634ecac774f1a0bc496e17d5>

ผัดดอกชมจันทร์



Ref: https://www.maeban.co.th/features_detail.php?id=674

ยำดอกไม้กรอบ

ตัวอย่างการใช้ดอกไม้ (เป็นส่วนผสม / แปรรูป / ตกแต่งอาหาร)

อาหารหวาน (Sweet / Dessert)

- : อาหารที่รับประทานตอนท้ายของมื้ออาหาร รวมถึงผลไม้ เพื่อเป็นการล้างปาก ลดความคาวจากอาหารหลัก
- : ครอบคลุมถึง อาหารที่มีส่วนประกอบหลักเป็นน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรต (Confections) เช่น บิสกิต เค้ก คุกกี้ ไอศกรีม เป็นต้น
- : ของหวานแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน เช่น สหรัฐอเมริกา จะเป็นพาย พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม / อังกฤษจะเป็นผลไม้ และถั่วเปลือกแข็ง / ฝรั่งเศสจะประกอบด้วยเนยแข็ง และผลไม้

: ตัวอย่าง อาหารหวาน ที่มีดอกไม้



Ref: แม่บ้าน. (2561)

ขนมดอกอัญชัน



Ref: <https://sugarpunrun.com/strawberry-rose-ice-cream/>

ไอศกรีมสตรอเบอร์รี่กุหลาบ



ชีสโกแลตพัลล์เค้ก

ตัวอย่างการใช้ดอกไม้ (เป็นส่วนผสม / แปรรูป / ตกแต่งอาหาร)

อาหารว่าง (Snack)

: อาหารระหว่างมื้อ

: มีปริมาณน้อยกว่าอาหารมื้อหลัก

: สามารถรับประทานได้ง่าย ขนาดชิ้นพอดีคำ

: ตัวอย่าง อาหารว่าง ที่มีดอกไม้



Ref.: <https://cooking.kapook.com/view68552>

เมี่ยงกลีบบัว



ภาพ: อาจารย์พงษ์อนันต์ ศิริแสงไพรวลัย

ซ่อมม่วง



Ref: maeban.co.th

ลุยสวนดอกไม้

ตัวอย่างการใช้ดอกไม้ (เป็นส่วนผสม / แปรรูป / ตกแต่งอาหาร)

เครื่องดื่ม

: ผลิตภัณฑ์อาหารประเภทของเหลว

: มีส่วนประกอบหลักคือ น้ำ สารให้ความหวาน กรดอินทรีย์ สี กลิ่น หรือ
พืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณและประโยชน์ต่อสุขภาพ

: แบ่งเป็นประเภทไม่มีแอลกอฮอล์ และ มีแอลกอฮอล์

: ตัวอย่าง เครื่องดื่ม ที่มีดอกไม้



รับชม VDO ชาจากดอกไม้

 โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ชาจากดอกไม้

โดย อาจารย์ดุชนิ ทรัพย์บัว
ประธานหลักสูตร วท.บ. สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
ปฏิบัติหน้าที่ ณ ศูนย์การศึกษา ดุสิต



หลักสูตรรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

- การสกัดสีจาก
ดอกไม้กินได้ และ
การนำไปใช้

ดอกอัญชัน



สีน้ำเงินดอกชั้นเดียว



สีม่วงดอกชั้นเดียว



สีขาวดอกซ้อน



สีน้ำเงินดอกซ้อน



สีฟ้าดอกซ้อน



สีขาวต่างน้ำเงินดอกซ้อน

แอนโทไซยานิน (Anthocyanins)

เป็นรงควัตถุหรือสารสี (pigment) ที่ให้สีแดง ม่วง และน้ำเงิน ใช้เป็นสารให้สี (coloring agent) ธรรมชาติในอาหาร สารสกัดแอนโทไซยานิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมอง ด้วยการยับยั้งไม่ให้เลือดจับตัวเป็นก้อน ชะลอความเสื่อมของดวงตา ช่วยยับยั้งจุลินทรีย์ก่อโรค (pathogen) อีโคไล (Escherichia coli) ในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษ

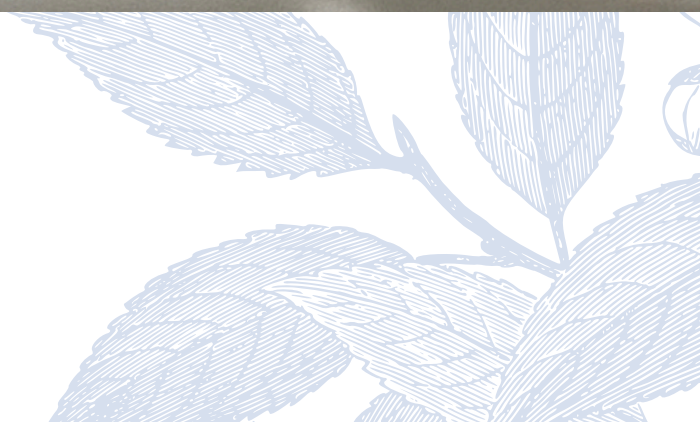
ให้สี

น้ำเงิน - ม่วง - ม่วงแดง - ชมพู - แดง



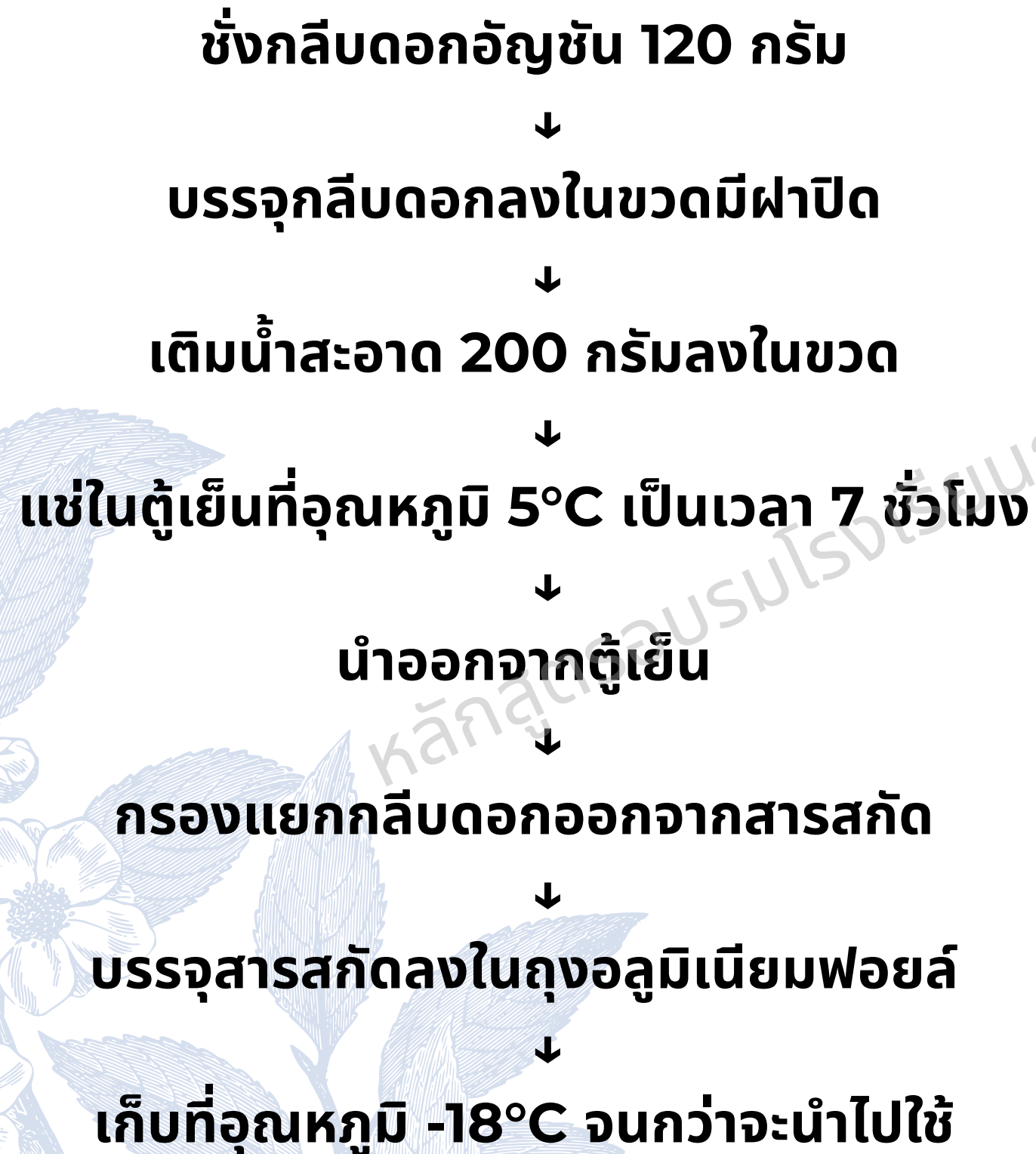
สามารถใช้ประโยชน์ได้ ทั้งการนำไปคั้นเป็น น้ำอัญชัน จากกลีบดอกสีน้ำเงินอมม่วง หากบีบมะนาวลงไปจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงแดง ใช้แต่งสีอาหารคาว-หวาน ทำเครื่องดื่ม หรือใช้ดอกแห้งชงเป็น ชา อีกทั้งยังสามารถ กินสดๆ คู่กับน้ำพริก รสชาติหวานนิดๆ ของดอกอัญชันช่วยตัดรสเผ็ดกับน้ำพริกแบบไทยๆ ได้เป็นอย่างดีสรรพคุณของดอกอัญชันยังช่วยต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย และอื่นๆ อีกมากมาย

รับชม VDO การสกัดดอกอัญชัน

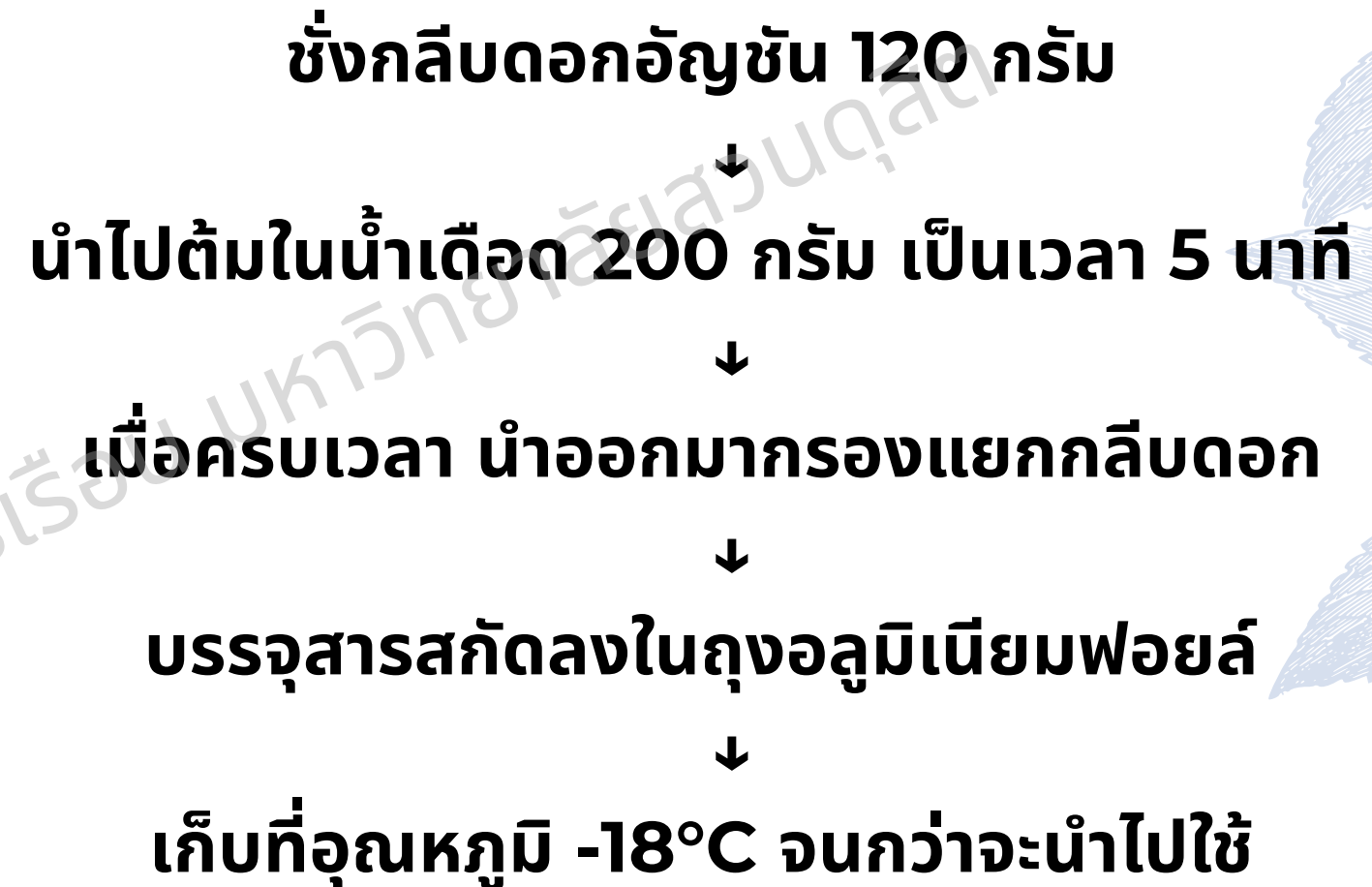


ขั้นตอนการสกัดสีจากดอกอัญชัน

การสกัดเย็น



การสกัดร้อน



เม็ดบีดส์ (Sphere) อัญชัน โดยใช้เทคนิคการ ประกอบอาหารแบบโมเลกูลาร์ (Molecular gastronomy) แบบ Basic spherification

Basic spherification เป็นเทคนิคหนึ่งของการทำอาหารแบบ Molecular gastronomy

การทำให้ของเหลวจับตัวเป็นก้อนทรงกลม
กึ่งแข็งอยู่ภายในและมีเยื่อบาง ๆ เป็นเจลห่อหุ้ม
ภายนอก ทำให้อาหารที่ได้มีลักษณะเป็นเม็ดเจล
ขนาดเล็ก รูปร่างและรสสัมผัสคล้ายไขปลา
ใช้สำหรับตกแต่งเครื่องดื่มเพื่อเพิ่มความ
สวยงาม แปลกใหม่



เม็ดปิดส์ (Sphere) อัญชัน โดยใช้เทคนิคการ ประกอบอาหารแบบโมเลกูลาร์ (Molecular gastronomy) แบบ Basic spherification

วัตถุดิบ

ส่วนผสมที่ใช้ในการเตรียมเม็ดปิดส์ (Sphere)

	ปริมาณ (กรัม)
สารสกัดจากดอกอัญชัน	400
น้ำตาลทราย	20
สารก่อเจล คือ โซเดียมอัลจิเนต (Sodium alginate)	6

อ่างผสมสำหรับรองรับสารก่อเจล

	ปริมาณ (กรัม)
น้ำสะอาด	400
สารแคลเซียมคลอไรด์ (Calcium chloride)	6



เม็ดปิดส์ (Sphere) อัญชัน โดยใช้เทคนิคการประกอบอาหารแบบโมเลกูลาร์ (Molecular gastronomy) แบบ Basic spherification

โซเดียมอัลจิเนต

(100 กรัม ราคาประมาณ 155 บาท)

แคลเซียมคลอไรด์

(100 กรัม ราคาประมาณ 5.50 บาท)

CHEMRICH

โซเดียมอัลจิเนต
Food grade

Sodium Alginate
(Food Grade)



โซเดียม อัลจิเนต (Sodium Alginate) เป็นสารที่สามารถสกัดได้จากสาหร่ายสีน้ำตาลนิยมนำมาทำ โมเลกูลาร์ (molecular gastronomy) อาหารโมเลกุล เป็นอาหารแนวใหม่ ถูกใช้อย่างแพร่หลายในอุตสาหกรรมอาหาร สังกอ และเบเกอรี่ เนื่องจากอัลจิเนตมีความปลอดภัย เพราะเป็นสารสกัดจากธรรมชาติ สามารถเป็นส่วนผสมในการผลิตเจลลี่ น้ำผลไม้ ไอศกรีม เนื้อสัตว์ (ไส้กรอก) เบอเกอร์

TCS
MART



100 g.

CHEMRICH

แคลเซียมคลอไรด์
27% Ca
(Food grade)



500G - 1KG

แคลเซียมคลอไรด์ (Food grade)

- อาหารกึ่งสำเร็จรูป
คืออะไร ทำได้
อย่างไร

อาหารกึ่งสำเร็จรูป

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 210) พ.ศ.2543 เรื่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป

อาหารที่ผ่านกรรมวิธีและปรุงแต่งมาบ้างแล้ว
และใช้รับประทานหลังจากผ่านวิธีการง่าย ๆ และใช้เวลาสั้น
โดยการเติมน้ำร้อน การต้ม หรือการเติมอาหารอื่นลงไป

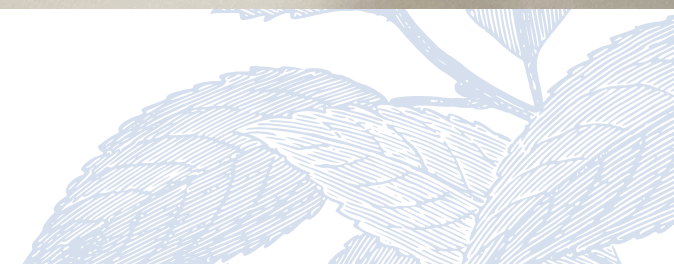


บัวลอยทั้งสำเร็จรูป

ที่วางจำหน่าย



รับชม VDO บัวลอยทั้งสำเร็จรูป



บัวลอยกึ่งสำเร็จรูป

วัตถุดิบ

	ปริมาณ (กรัม)
แป้งข้าวเหนียว	200
แป้งมันสำปะหลัง	130
สารสกัดสีจากดอกไม้กินได้	100
เกลือ	1

วิธีการทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียว กับแป้งมันสำปะหลังและเกลือ 1 กรัม ตามสูตร
2. ผสมสารสกัดสีจากดอกไม้กินได้ กับแป้ง ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน นวดเป็นก้อนโด
3. คลุมด้วยพลาสติกแรป พักโดเป็นเวลา 10 นาที
4. ปั้นเป็นก้อนกลมเล็กขนาดเท่า ๆ กัน โรยด้วยแป้งข้าวเหนียวเล็กน้อยเพื่อป้องกันการติดกันของก้อนแป้ง
5. นำแป้งบัวลอยที่ปั้นเสร็จแล้วไปลวกในน้ำเดือด 20 วินาที (ให้เม็ดบัวลอยสุกเพียงครึ่งเดียว) แช่ในน้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ
6. อบแห้งด้วยตู้อบลมร้อนแบบถาดที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 2 ชั่วโมง (หรือจนแห้ง)



บัวลอยกึ่งสำเร็จรูป



ก่อนอบแห้ง



คั้นรูป



หลังอบแห้ง



รับชม VDO บัวลอย



บัวลอย



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

บัวลอย

ส่วนผสมและวิธีทำ

สีม่วง

เผือกนึ่งสุกบดละเอียด

85 กรัม

แป้งข้าวเหนียว

25 กรัม

น้ำเปล่า

2-3 ชต.

สีเหลือง

ฟักทองนึ่งบดละเอียด

90 กรัม

แป้งข้าวเหนียว

50 กรัม

สีเขียว

น้ำใบเตย

4-5 ชต.

(ใบเตย 10 ใบ น้ำ 180 มล.)

แป้งข้าวเหนียว

50 กรัม

วิธีทำ

นวดส่วนผสมให้เข้ากันจนเนียนนุ่ม คลึงเป็นเส้นยาว และตัดให้มีขนาดเล็ก คลุกด้วยแป้งมัน พักไว้

กะทิ

กะทิสำเร็จรูป

300 มล.

น้ำมะพร้าว น้ำหอม

200 มล.

น้ำตาลทราย

150 กรัม

เกลือป่น

1/4 ชช.

ใบเตย

4 ใบ

(ผูกเป็นช่อ)

วิธีทำ

- นำกระทะใส่น้ำและใบเตย 2-3 ใบ ตั้งไฟให้เดือด ใส่แป้งที่พักไว้ลงลวก พอแป้งลอยขึ้นมาทั้งไว้ ประมาณ 2-3 นาที ตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น และพักในกระชอนจนสะเด็ดน้ำ
- ผสมกะทิ น้ำมะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือป่น และใบเตย ใส่หม้อตั้งไฟ คนให้น้ำตาลละลาย และส่วนผสมเดือด ตักใบเตยออก ยกจากเตา ใส่แป้งที่พักไว้ลงไป ตักเสิร์ฟโดยหั่นมะพร้าวอ่อน ลงผสม

ข้อมูลเพิ่มเติม

Fresh edible flowers

ดอกไม้กินได้

EDIBLE FLOWERS

Edible flowers

ดอกไม้ที่สามารถนำมารับประทานและประกอบอาหารได้ โดยไม่เป็นอันตรายใดๆ ไม่ว่าจะใช้เป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ใส่ในเครื่องดื่ม แต่งขนม หรือตกแต่งจานก็ตาม นอกจากความสวยงามแล้ว ยังมีคุณค่าทางอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระที่แตกต่างกับใบ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่คุณรักโลกให้มีความสุข

สเฟียริฟิเคชัน (Spherification)

ดอกไม้กินได้ | 102

เทคนิคการทำอาหารแบบ molecular gastronomy ใช้สำหรับตกแต่งเครื่องดื่มเพื่อเพิ่มความสวยงาม

"Edible flower sphere"

สเฟียริฟิเคชัน (spherification) เป็นเทคนิคหนึ่งของการทำอาหารแบบ molecular gastronomy ซึ่งอาศัยการรังสรรค์จานอาหารให้มีรูปแบบแปลกใหม่ ดึงดูดความสนใจ แต่ยังคงความอร่อยและรสชาติ ของวัตถุดิบไว้เป็นอย่างดี อาศัยหลักการในการทำให้ของเหลวจับตัวเป็นก้อนทรงกลม กึ่งแข็งอยู่ภายในและมีเยื่อบาง ๆ เป็นเจลห่อหุ้มภายนอก ทำให้อาหารที่ได้มีลักษณะเป็นเม็ดเจล ขนาดเล็ก

ดอกไม้กินได้ | 103



EP.135

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“เมนูอร่อยจากดอกไม้”

แบบประเมิน 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
อาหารเวียดนาม	ไอศกรีม	เค้กและคุกกี้
เครื่องดื่มโฮมเมด	ข้าวแช่	เค้กและขนมปัง
อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ		บาร์และเครื่องดื่ม
กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ		ครัวซองต์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
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