

EP.136

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

# "กินดี ชีวีมีสุข ด้วยอาหารไทยเป็นยา"

วันพุธที่ 30 เมษายน 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน  
และรับวุฒิบัตร

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

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



# กินดี ชีวิตมีสุข

\*\*\*\*\*

## ด้วยอาหารไทยเป็นยา

พต.ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

โรงเรียนการเรือน





# “อาหารไทยเป็นยาที่อร่อยที่สุดในโลก”

อาหารไทยเป็นหนึ่งในมรดกภูมิปัญญาทาง  
วัฒนธรรมของชาติไทย ความมหัศจรรย์ของ  
อาหารไทยไม่ได้มีดีที่ความอร่อยเท่านั้น

**แต่**ด้วยคุณสมบัติประโยชน์ของสมุนไพรพื้นถิ่น  
ทำให้อาหารไทยมีสรรพคุณเป็นยาที่มีประโยชน์  
ต่อสุขภาพอย่างอเนกอนันต์

(ชาย นตรชัย)



**ชีเบเดรตัส** บิดาแห่งการแพทย์ บัญญัติไว้ว่า

**“จงใช้อาหารเป็นยาในการรักษาโรค”**

**เป็นปรัชญาในการรักษาโรคในยุคนั้น ๆ มา**







## อาหารเป็นยา เทรนด์ผู้บริโภคยุคใหม่

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดกระแสความต้องการอาหาร  
ที่มีคุณสมบัติช่วยเสริมสร้างสุขภาพ หรือ อาหารฟังก์ชันเพิ่มมากขึ้น



ทั่วโลก

ในช่วงระยะเวลา 10 ปี (ปี 2555 – 2564)  
มีอาหารประเภทฟังก์ชัน วางจำหน่าย

**105,162 รายการ**

คิดเป็น

**ร้อยละ 5.4** ของสินค้าอาหาร  
ทั่วโลกทั้งหมด

### คุณสมบัติ 3 อันดับแรก



ด้านระบบ  
พลังงาน  
23.6%



ด้านระบบ  
การย่อยอาหาร  
17.7%



ด้านระบบหัวใจ  
และหลอดเลือด  
17.6%

### ตลาดที่มีการวางจำหน่ายสินค้าอาหารฟังก์ชัน 3 อันดับแรก



อินเดีย  
9.5%



สหรัฐฯ  
9.2%



จีน  
5.7%



ไทย

ในช่วงระยะเวลา 10 ปี (ปี 2555 – 2564)  
มีอาหารประเภทฟังก์ชัน ที่ผลิตจากไทย

**1,684 รายการ**

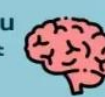
คิดเป็น

**ร้อยละ 6.5** ของสินค้าอาหารที่  
ผลิตจากไทยทั้งหมด

### คุณสมบัติ 3 อันดับแรก



ด้านสารต้าน  
อนุมูลอิสระ  
25.1%



ด้านสมองและ  
ระบบประสาท  
21.4%



ด้านระบบ  
พลังงาน  
20.8%

### กลุ่มผู้บริโภคและตัวอย่างผลิตภัณฑ์



**ชาชงสมุนไพร**  
สรรพคุณ ช่วยบรรเทาอาการปวด  
อาการคลื่นไส้ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน



**โปรตีนบาร์**  
โปรตีนบาร์หรือโปรตีนอัดแท่งสำหรับ  
ผู้ที่ควบคุมน้ำหนักหรือนักกีฬา



**นมวัวปราศจากแลคโตส**  
นมวัวปราศจากแลคโตส (Lactose Free) สำหรับผู้ที่แพ้น้ำตาลแลคโตส

แนวโน้มดังกล่าวเป็นโอกาสที่ดี  
ของผู้ประกอบการไทยในการ  
พัฒนาสินค้าอาหารที่มีคุณสมบัติ  
ด้านดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพ



กองนโยบายการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า

# วิถีอาหารไทย Thai Food Wellness

- กินตามพระอาทิตย์ **เมื่อฟ้า**  
**แจ่มเห็นลายมือจนตะวันตก**  
**กินรสออกเปรี้ยวดี จากตะวัน**  
**ตกจนตะวันตกเลยหัว** กินรสไม่  
**จัดดี ตะวันเลยหัวจนตะวันตก**  
**กินรสร้อนดี**

- กินตามอากาศ  
**ฤดูเย็นกินเปรี้ยวจืดร้อน**  
**ฤดูร้อนกินรสไม่จัด** **ฤดูลม**  
**ฝนกินรสร้อน**

- กินตามที่อยู่  
**อยู่ที่สูงกินรสไม่จัดมาก**  
**อยู่ที่แล้งกินออกเปรี้ยว**  
**อยู่ที่ลุ่มกินออกร้อน**  
**อยู่ใกล้ทะเล** กินเพ็ดร้อน





# กนดี่ ชีวมีสุข ด้วยอาหารไทยเป็นยา : เมี่ยงตำ

เมี่ยงตำน้ำลายสอ เมี่ยงสมอ เมี่ยงปลาทู  
ข้าวตอก ดุกไก่หมู น้ำพริกกล้วยหัวโง่

บทพระราชนิพนธ์ แห่งมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



# กินดี ชีวีมีสุข ด้วยอาหารไทยเป็นยา : เมี่ยงดำ

**‘เมี่ยง’** หมายถึง การห่ออาหาร (ให้พอดำ) ด้วยใบ  
**‘ดำ’** หมายถึง การกินให้พอดำ

**เมี่ยงดำ - อาหารที่ห่อด้วยใบ(มะพลู)ที่กินได้พอดำ**





# เมี่ยงดำ (Miang Kham)

## Leaf-Wrapped Bite-Size Appetizer

ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ พ.ศ. 2557



การกินเผือก ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าวัฒนธรรมนี้เริ่มต้นขึ้นเมื่อใด  
**สันนิษฐาน** - อาจเป็นวัฒนธรรมที่รับมาจากเจ้าดารารัศมี  
พระราชชายา ในรัชกาลที่ 5 ที่ยังคงรักษา  
ขนบธรรมเนียมแบบล้านนา ทั้งแต่งกายและการ **‘อมเผือก’**

“**อม**  
**เผือก**  
**อม**  
**หมาก**”

1. **‘เผือก’** หมายถึงใบชาป่าในภาคเหนือ นำมาหมัก และห่อด้วยเกลือ  
กับขิงอมทิ้งเดี๋ยวเพื่อให้ขมดอ
2. ไกล่เคียงกับการเคี้ยวหมาก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของเอเชีย  
ตะวันออกเฉียงใต้





# กินดี ชีวิตมีสุข ด้วยอาหารไทยเป็นยา : เมี่ยงดำ

## ‘เมี่ยง’

- ปัจจุบันบางจังหวัดยังมีการกินเมี่ยงเป็นของว่าง
- ใช้ต้อนรับแขก ในงานบุญต่างๆ
- ยังคงใช้ใบชาหมัก แต่เพิ่มเครื่องมากชนิดกว่าเดิม
- ห่อเกลือเม็ดกับขิง มะพร้าวตัว ถั่วลิสง เรียกเมี่ยงส้ม
- เมี่ยงหวานใส่น้ำตาลเติยวกับมะพร้าวดล่ายกระฉิก



**เมี่ยงดำ** จะใช้วัตถุดิบหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ วางบนใบชะพลู  
ใบทองหลาง ใบพริกทอดแล้ว  
(มะพร้าวคั่ว ขิง มะนาว หอมแดง ถั่วลิสงคั่ว  
กุ้งแห้ง พริกขย) และราดน้ำเมี่ยง  
เมื่อกินด้วยกัน จะมีรสชาติที่กลมกล่อม หอม หวาน ดรบนรส



**ความสนุกของการกินเมี่ยงดำ....** การที่ค่อยๆ หยิบ  
วัตถุดิบทีละอย่าง ค่อยๆ วางลงบนใบชะพลู  
ตามด้วยน้ำเมี่ยง และห่อใบชะพลูให้พอดีใส่ปาก





**เมี่ยงคำ** เป็นอาหารว่างที่มีรสชาติครบทุกรส

เปรี้ยว...มะนาว

หวาน...น้ำเมี่ยง

มัน...มะพร้าวตัว

เค็ม...กะปิและน้ำปลา

เผ็ด...พริกขี้หนู บิง และหอมแดง

หอม...ใบชะพลู

เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างที่ให้ประโยชน์คุณค่าสารอาหาร

และสารพฤกษเคมี เช่น ฟลาโวนอยด์ จากบิง หอมแดง

พืชมะนาว และใบชะพลู





# เมี่ยงคำ



## เมี่ยงคำ



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวณดุสิต

### ส่วนผสมเมี่ยงคำ

|                               |             |                      |     |         |
|-------------------------------|-------------|----------------------|-----|---------|
| ใบชะพลูหรือใบทองหลาง (ใบอ่อน) | 15-20 ใบ    | พริกขี้หนูสวนซอย     | 2   | ซอโต้ะ  |
| ถั่วลิสงคั่ว                  | 1/2 ถ้วยตวง | หอมแดง หั่นเต๋าเล็ก  | 1/2 | ถ้วยตวง |
| มะพร้าวแก่ ซอยเส้นและคั่ว     | 3/4 ถ้วยตวง | จิงอ่อน หั่นเต๋าเล็ก | 1/2 | ถ้วยตวง |
| กุ้งแห้งคั่วหรือทอด           | 1/3 ถ้วยตวง | มะนาว หั่นเต๋าเล็ก   | 1/4 | ถ้วยตวง |

### ส่วนผสมน้ำเมี่ยง

|                       |             |                               |     |         |
|-----------------------|-------------|-------------------------------|-----|---------|
| น้ำปล่า               | 1 ถ้วยตวง   | จิงแก่ คั่วและโพลกละเอียด     | 2   | ซอชา    |
| น้ำตาลโตนด            | 1 ¼ ถ้วยตวง | หอมแดงเผา โพลกละเอียด         | 2 ½ | ซอโต้ะ  |
| กะปิย่างไฟ            | 1 ½ ซอโต้ะ  | มะพร้าวขูด คั่วและปั่น        | 1/4 | ถ้วยตวง |
| เกลือ                 | 1 ซอโต้ะ    | กุ้งแห้งปั่น                  | 1/4 | ถ้วยตวง |
| งา คั่วและโพลกละเอียด | 2 ซอชา      | น้ำตาลทราย (มีหรือไม่มีก็ได้) | 1/4 | ถ้วยตวง |

### วิธีทำเมี่ยงคำ

1. ตัดแต่งให้มีลักษณะที่เหมาะสม (ตัดส่วนปลายและส่วนโคนของใบออก)
2. จัดส่วนผสมทุกอย่างเตรียมไว้
3. เมื่อรับประทานให้ตักส่วนผสมใส่ใบชะพลูหรือใบทองหลาง และราดน้ำเมี่ยง ห่อเป็นคำพร้อมรับประทาน

### วิธีทำน้ำเมี่ยงคำ

1. ใส่ งา จิง กะปิ และหอมแดงลงในน้ำปล่า นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่น้ำตาลโตนด น้ำตาลทราย และเกลือเคี่ยวให้เดือด
3. ใส่ มะพร้าวขูดและกุ้งแห้งปั่น เคี่ยวต่อจนมีลักษณะข้นเหนียว





# เมี่ยงตำ 8 ตำ

|                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| ปริมาณอาหารจำนวน ๘ คำ ๑๐๐ กรัม | ใยอาหาร ๗.๓ กรัม         |
| พลังงาน ๓๒๐ กิโลแคลอรี         | โคเลสเตอรอล ๓๖ มิลลิกรัม |
| โปรตีน ๘.๔ กรัม                | โซเดียม ๔๔๑ มิลลิกรัม    |
| ไขมัน ๑๖.๙ กรัม                | แคลเซียม ๙๒ มิลลิกรัม    |
| คาร์โบไฮเดรต ๓๓.๕ กรัม         | เหล็ก ๓.๑ มิลลิกรัม      |

ที่มาของข้อมูล : จากรายงานการวิจัย “คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ”

โดยทีมวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



# กินดี ชีวีมีสุข ด้วยอาหารไทยเป็นยา : ยำบูดู

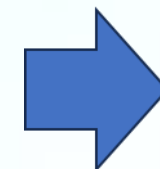
- อาหารไทยท้องถิ่นภาคใต้
- ยำบูดู ประกอบด้วย น้ำบูดู สมุนไพร เนื้อสัตว์ปรุงรส จัดเสิร์ฟพร้อมผัก
- ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น จากอดีตถึงปัจจุบัน





## น้ำบูดู

- น้ำที่ได้จากปลาหมักจนเปื่อย ต้มสุกปรุงรส ออกรสเค็ม น้ำขุ่น มีกลิ่นดาวปลา
- บูดูเป็นคำที่มาจากภาษามลายู/ภาษาอาหรับ จากภาษาอินโดนีเซีย แปลว่า ปลาหมักดอง
- เกิดจากกระบวนการหมักปลาด้วยเกลือ อัตราส่วนปลา:เกลือ 2 - 3 ส่วนต่อเกลือ 1 ส่วน
- ใช้ระยะเวลา 8-12 เดือน



## บูดู และ น้ำปลา

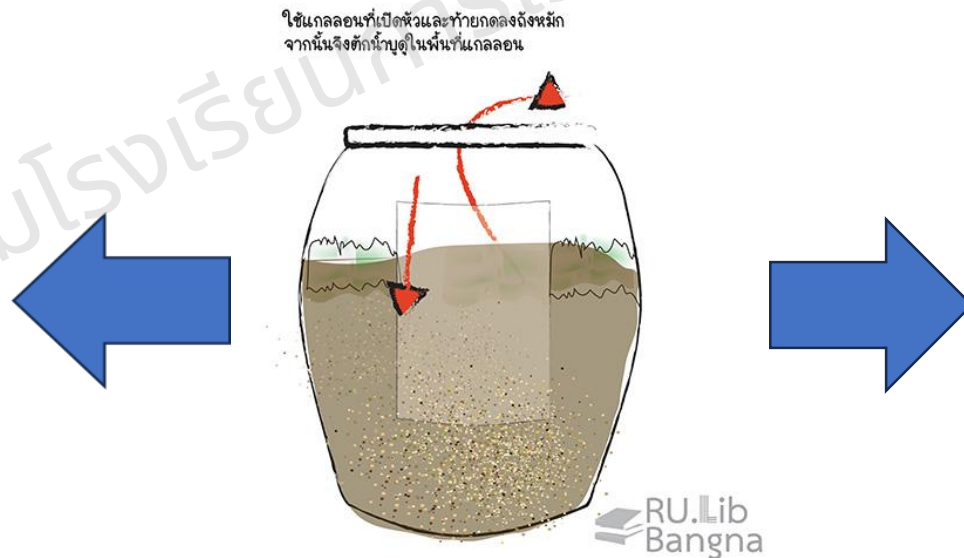
- เป็นอาหารหมักที่อุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหารโปรตีน
- บูดูเป็นของเหลวข้นที่เป็นสารแขวนลอย ต้องเขย่าให้เข้ากันก่อนรับประทาน ส่วนน้ำปลาไม่มีส่วนของตะกอน
- ปริมาณเกลือของน้ำปลา (ร้อยละ 22-37) จะสูงกว่าบูดูซึ่งมีความเค็มอยู่ในช่วงร้อยละ 19-25
- น้ำบูดูที่นิยมจาก จ.สายบุรี จ.ปัตตานี





## น้ำบูดูแบบปรุงสำเร็จ มี 2 ลักษณะ:

1. น้ำบูดูเติม ไข่แทนน้ำปลา มักนำไปปรุงเป็น ยำ และเตี๋ยงจ๊ม
2. น้ำบูดูหวาน ที่นำไปปรุงเป็นน้ำราดข้าวยำ



# ข้าวย่านำบูดู



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## ข้าวย่านำบูดู

### ส่วนผสม

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| น้ำบูดูต้มสุก                    | 300 กรัม   |
| น้ำตาลปีบ                        | 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมะนาว                         | 4 ช้อนโต๊ะ |
| ตะไคร้ซอย                        | 4 ช้อนโต๊ะ |
| ใบมะกรูดซอย                      | 2 ช้อนโต๊ะ |
| พริกขี้หนูสดซอย                  | 2 ช้อนโต๊ะ |
| หอมแดงซอย                        | 3 ช้อนโต๊ะ |
| เนื้อกุ้งต้มสุกหรือเนื้อปลาหนึ่ง | 100 กรัม   |

### เครื่องเคียง

|             |         |
|-------------|---------|
| ไข่ไก่ต้ม   | 1-2 ฟอง |
| แตงกวา      |         |
| ถั่วงอกยาว  |         |
| ผักสดต่าง ๆ |         |



### วิธีทำ

1. ซอยพริกสด ตะไคร้ ใบมะกรูด และหอมแดง
2. หั่นเนื้อกุ้งต้มเป็นชิ้นเล็ก
3. นำน้ำบูดูใส่หม้อตั้งไฟต้มพอสุก
4. นำน้ำบูดูต้มสุก ใส่น้ำตาลปีบลงไปคนจนน้ำตาลละลาย ใส่น้ำมะนาว พริกสดซอย ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ใบมะกรูดซอย และหั่นเนื้อกุ้งต้ม ชิมรสเค็ม เปรี้ยว หวาน เฝ็ด ตักเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง





# กินดี ชีวิตมีสุข ด้วยอาหารไทยเป็นยา : แกงudet

- แกงudet ประกอบด้วยผักหลายชนิด โดยใช้ผักudet หรือใบชะพลู เป็นตัวชูกลิ่น
- แกงudetอาจแกงในลักษณะแห้ง เรียกว่า ตั่วudet หรืออาจเติมข้าวตั่วและหัว ใบตองนำไปนึ่ง เรียกว่า ห่อนึ่งudet หากแกงudetเหลือ อาจไปรวมกับแกงอื่น เป็นแกงเหว้หรือตัวเหว้:



๑๑๑๑

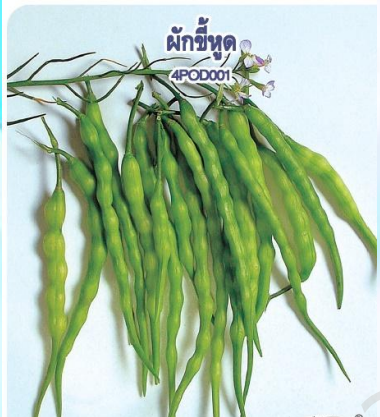
# แกงแดง เกตุลิง

1. น้ำพริกแกง
2. เนื้อสัตว์ เช่น หมูไก่ กบ ปลา เป็ด จิ้งจก/ดวาย ปลาไหล
3. พัก ชะอม ใบชะพลู มะเขือเปราะ มะเขือพวง  
เห็ดลมอ่อน ดอกแค ดอกงิ้วแห้ง พักขี้หูด พักตำลึง  
พักเห็ด พักวุ้น ฯลฯ





# ผัก : ผักดอง





# แกงแค

เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคเหนือที่รู้จักกันทั่วไป  
เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะให้สารอาหารอย่างมาก ให้พลังงานต่ำ  
จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว



เครื่องแกง

แกงแค

## สรรพคุณ



ใบชะพลู

ช่วยบำรุงธาตุ  
คุณสมบัตินี้ให้ปกติ  
แก้อาการปวดเสียด



ใบคำสึง

ช่วยขับพิษร้อน



ง่า

ช่วยขับลม



ขมิ้น

ล้างพิษตับ แก้อักเสบ  
รักษาแผล  
ในกระเพาะอาหาร



ชะอม

แก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้  
แก้อาการปวดเสียด  
ในท้องได้ดี



ผักเป็ดหรือผักคราด

แก้ริดสีดวงทวาร  
ช่วยเจริญอาหาร ขับลม  
และช่วยย่อยอาหาร



มะเขือ

ช่วยในการลดระดับ  
น้ำตาลและไขมันในเลือด

## คุณค่าพลังงานสารอาหาร 1 ถ้วย

| พลังงาน / 250 กรัม<br>(กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | โปรตีน<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | โซเดียม<br>(มิลลิกรัม) | โพแทสเซียม<br>(มิลลิกรัม) |
|------------------------------------|------------------------|------------------|-----------------|------------------------|---------------------------|
| 146.9                              | 15                     | 11.7             | 4.5             | 266.7                  | 307.5                     |

## เครื่องน้ำพริกแกงแค

พริกแห้ง 7 เม็ด (เผาทิ้งหรือไม่เผาทิ้งก็ได้)  
กระเทียม 10 กลีบ  
หอมแดง 5 หัว  
ตะไคร้ซอย 1 ต้น  
ง่าหั่น 5 แว่น  
มะเข้วน 1 ซ่อนโต๊ะ  
ปลาร้า 2 ซ่อนโต๊ะ  
(ถ้าใส่กะปิ ใช้แค่ 2 ซ่อนชา)  
(ขมิ้น จะใส่ในแกงแคได้ กบ หรือเขียด)

**แกงแค** มีสรรพคุณทางยาหลายขนาน  
นอกจากที่ให้พลังงานและ  
สารอาหารจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน  
แล้ว สารอาหารจำพวกวิตามินเกลือแร่  
แม้จะมีปริมาณและชนิดสารอาหารที่ไม่ครบ  
ทั้งหมดของวิตามิน เกลือแร่ แต่ในพืชผัก  
ที่ใส่ลงหม้อแกงแค โดยเฉพาะ เบต้าแคโรทีน  
ซึ่งเบต้าแคโรทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และ  
เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายสำหรับคนปกติ

โดยเบต้าแคโรทีนที่ได้จาก ใบชะพลูมีถึง  
3,095 ไมโครกรัม คำสึง 4,036 ไมโครกรัม  
ใบพริก 9,495 ไมโครกรัม และชะอม 1,297  
ไมโครกรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ซึ่งในผักที่มี  
สีเขียวเข้มจะมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก



## **แกงแด :**    ແຄງແດ໌

- อาหารประเภทยอดนิยม
- สารต้านอนุมูลอิสระและอุดมด้วยไฟโตนิวเทรียนต์  
(สารเคมีที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพที่พบเฉพาะในพืช)
- แกงแด มีน้ำพอบลุกขลิก รสชาติกลมกล่อม  
เค็ม หวานพริก เผ็ด มีกลิ่นหอมของพริกสมุนไพร



**แกงแดง :** ແຄງແດງ



- เป็นแกงที่นิยมของชาวล้านนา เพราะสามารถกินได้ทุกฤดู พักแต่ละฤดูจะแตกต่างกัน
- แกงแดงได้ชื่อว่าเป็นแกงพัก 108 ชนิด
- แกงแดง “ที่สุดแห่งอาหารล้านนาเพื่อการดูแลสุขภาพ”





# แกงแคไก่บ้าน

## ส่วนผสมพริกแกงแค

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| พริกขี้ฟ้าแห้งแช่น้ำ หั่นก่อน (เอาเมล็ดออก) | 8 เม็ด     |
| กระเทียมหั่นหยาบ                            | 5 กลีบ     |
| หอมเล็กหั่นหยาบ                             | 7 หัว      |
| ตะไคร้หั่นหยาบ                              | 3 ต้น      |
| กะปิ                                        | 1 ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ                                       | 1 ช้อนชา   |

## วิธีการทำ

### เครื่องแกงแค

โขลกพริกแห้งพอแหลกพร้อมเกลือ ใส่ตะไคร้ หอมเล็กและกระเทียมลงโขลกรวมกันให้ละเอียด จากนั้นเติม กะปิ โขลกให้เข้ากันอีกครั้ง พักไว้

### เทคนิควิธีการทำ

1. การย่างกะปิให้สุกหอมก่อนโขลกเครื่องแกงจะทำให้ น้ำแกงหอมและดับกลิ่นคาวได้
2. แกงแคไก่ ควรใช้ไก่บ้าน รสชาติน้ำแกงจะ กลมกล่อม พริกขี้หนูแห้งที่ใช้ ควรใช้พริกขี้หนูยอดสวนแห้ง ผสมกับพริกขี้หนูสวนอย่างละครึ่ง
3. ตะไคร้ใช้ในส่วนสีขาวจะมีความหอม น้ำมันหอมระเหยและทำให้สีของแกงสวย ไม่คล้ำ



# แกงแคไก่บ้าน

## ส่วนประกอบ

|                                     |     |          |
|-------------------------------------|-----|----------|
| เนื้อไก่บ้าน (ไก่ติดส่วนกระดูก)     | 400 | กรัม     |
| ชะอมเด็ดเป็นท่อนสั้น                | 1   | ถ้วยตวง  |
| ผักเผ็ด (ผักแพรว)                   | 100 | กรัม     |
| ตำลึง                               | 50  | กรัม     |
| ผักชีใบเลื่อย/ผักชีโร่ หั่นท่อนสั้น | 20  | กรัม     |
| มะเขือผ่าสี่ซีก (มะเขือแจ้)         | 50  | กรัม     |
| ถั้วฝักยาวหั่นท่อนสั้น              | 50  | กรัม     |
| มะเขือพวง                           | 50  | กรัม     |
| ใบชะพลู                             | 30  | กรัม     |
| หน่อไม้หั่นแผ่นบาง                  | 100 | กรัม     |
| น้ำพริกแกงแค                        | 3-5 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำปลา                              | 3   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำร้อน                             | 3   | ถ้วย     |

## วิธีการทำ

1. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันจนได้กลิ่นหอม เติมน้ำ ร้อนและรอให้เดือด ใส่ไก่ลงผัดให้พอสุก เติมนหน่อไม้ผัดต่อให้สุกหอม เติมน้ำพอประมาณ พอเดือด ใส่ผักทั้งหมดลงไป (ยกเว้นใบชะพลูและชะอม) ปรงรสด้วยน้ำปลา (ถ้าชอบรส หวานให้เติมน้ำตาลได้เล็กน้อย)
2. ใส่ใบชะพลู ชะอม คนพอเข้า กัน ปิดเตา ตักใส่ชามเสิร์ฟ รับประทานกับข้าวสวย ร้อนๆ







**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 ครั้วซองค์และเดนิช



## เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย  
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้  
 หลักสูตรอาหารจานด่วน  
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)  
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์  
 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

# แบบประเมิน ความพึงพอใจ

