

EP.137

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"จรรยกับเครื่องเคียงของแนมแบบไทย"

วันพุธที่ 7 พฤษภาคม 2568
เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน
และรับวุฒิบัตร

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



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อร่อยทุกซอกซอญ ของแม่แบบไทย

โดย พศ. กาญจนา เพ็ญศรี





ห่อหมก

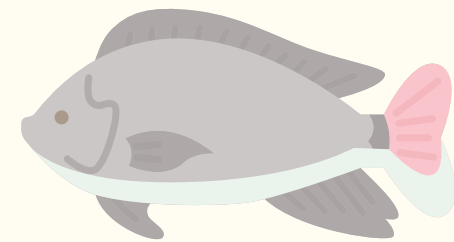
คนไทยสมัยก่อนมีวิธีการทำอาหารควบคู่กับพืชผักต่าง ๆ จนหลายเมนูกลายเป็นอาหารสมุนไพร หนึ่งในนั้นก็คือ “ห่อหมก” ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มอาหารคาบที่มักใช้ปลา กับเครื่องเทศไปนี้จึงคนได้กลิ่นหอม ผสมผสานกัน โดยเลือกใช้ปลาพื้นบ้าน ที่รับประทานแล้วช่วยให้ร่างกายเย็นจากภายใน เนื้อปลาเหล่านี้ นำมาขูดแล้วคลุกผสมกับกะทิ คล้ายกับการทำทอดมันปลา แต่กรรมวิธีทำให้สุกนั้น ผ่านความร้อนด้วยการนึ่ง หรือย่าง จึงเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อยเข้าถึงเครื่องแกงแบบไทย ๆ อีกอย่างหนึ่งที่พลาดไม่ได้ ห่อหมกจัดเป็นอาหารที่มีมาแต่โบราณ พบในหลายจังหวัดของประเทศไทย แต่ห่อหมกแบบไทยจะรับประทานแบบนึ่ง แต่ห่อหมกของประเทศไทยจะย่างเท่านั้น โดยห่อใบตองในลักษณะแบนราบ แต่ใช้วิธีคลุกเคล้าเนื้อสัตว์กับเครื่องแกงเช่นกัน

เครื่องห่อหมกมีอะไรบ้าง ?

สิ่งที่ใส่ไว้ในห่อหมกนั้น มีเนื้อสัตว์, ไข่ไก่, กะทิ, เครื่องแกง และใส่แป้งข้าวเจ้าเพื่อผสมกะทิหยอดหน้าห่อหมกแล้วโรยด้วยพริกขี้หนูและใบมะกรูด ส่วนฐานของห่อหมกนั้นมักใช้ผักพื้นบ้าน เช่น ใบยอ กระหล่ำ เพื่อให้เนื้อห่อหมกไม่ไหม้หรือแห้งจนเกินไป และยังนิยมห่อด้วยใบตองเพื่อช่วยให้กลิ่นของสมุนไพรในเครื่องแกงบ่มเคล้ากันได้ดีในห่ออีกด้วย

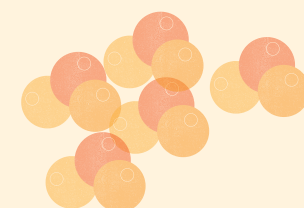
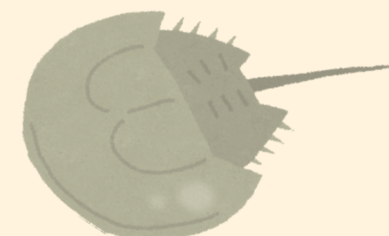


ห่อหมก



เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาใส่ห่อหมก ได้แก่

- เนื้อปลาต่าง ๆ เช่น ปลากุลา, ปลาช่อน, ปลาดุก, ปลานิล
- อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลากระพง ปลาหมึก หอยแมลงภู่ ปลาอินทรี บู่ ไข่ปลาริวกิว และไข่แมงดา
- พบว่าใส่เนื้อหมูหรือเนื้อไก่บ้างในบางพื้นที่



ห่อหมก

ในห่อหมก ซึ่งเป็นอาหารไทยที่ใช้เครื่องแกงและกะทิเป็นหลัก นิยมใส่ผักเพื่อเพิ่มรสชาติและสัมผัสให้กลมกล่อมมากขึ้นผักที่นิยมใส่ในห่อหมกมีดังนี้:

1. ใบยอ - ผักยอดฮิตในห่อหมก โดยเฉพาะห่อหมกปลาช่อน เพราะใบยอมีรสขมเล็กน้อย ตัดเลี่ยนจากกะทิได้ดี (แบบดั้งเดิม)

2. กะหล่ำปลี - ใช้แทนใบยอได้หากหาไม่ได้ ให้ความกรอบนุ่มในตอ

3. ผักกาดขาว - ให้สัมผัสนุ่ม ช่วยขมิ้นขบรสเครื่องแกง (แบบสมัยใหม่)

4. ใบโหระพา - เพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติสดชื่น (แบบสมัยใหม่)

5. ผักบุ้ง - พบในบางสูตร ให้รสหวานกรอบ

6. ต้นหอม/ผักชีฝรั่ง - ใส่เพื่อแต่งกลิ่นและหน้าตา

7. ใบแมงลัก - กลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยตัดความมันจากกะทิ

นอกจากนี้ยังมีบางสูตรที่ใส่ยอดผักทองใบตำลึงหรือยอดมะพร้าวอ่อน ตามความชอบและท้องถิ่นด้วย (แบบสมัยใหม่)





ห่อหมก



วิธีเตรียมเครื่องพริกแกงเผ็ดสำหรับห่อหมก



ส่วนผสมเครื่องแกง (สำหรับประมาณ 1 ถ้วย)

- พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด (แกะเมล็ดออก แฉ่น้ำให้นุ่ม)
- พริกขี้หนูแห้ง 5 เม็ด (เพิ่มความเผ็ด)
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ซอย 2 ช้อนโต๊ะ
- กระชาย 3 ช้อนโต๊ะ
- ผีอเมะกรูดซอย 1 ช้อนชา
- กระเทียมไทย (ปอกเปลือก) 2 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดงซอย 3 ช้อนโต๊ะ
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ (ห่อใบตองหรือฟอยล์แล้วย่างไฟให้หอมก่อน)



ห่อหมก



วิธีทำ

- 1.เตรียมพริก : ล้างพริกแห้งให้สะอาด แกะเมล็ดออก แฉ่น้ำให้แห้ง แล้วสับเตี้น้ำ
 - 2.โขลกส่วนผสม: เริ่มโขลกส่วนผสมแข็งก่อน เช่น เกลือ ข่า ตะไคร้ กระชาย พริก
มะกรูด จนละเอียด
 - 3.เติมกระเทียมและหอมแดง: โขลกรวมกันให้เข้ากันดี
 - 4.ใส่กะปิ: โขลกต่อให้ทุกอย่างเข้ากันดีจนได้พริกแกงเนื้อละเอียด หอมเข้มข้น
- เคล็ดลับ: การโขลกด้วยครกหินจะทำให้เครื่องแกงหอมและเนียนกว่าการใช้เครื่องปั่น

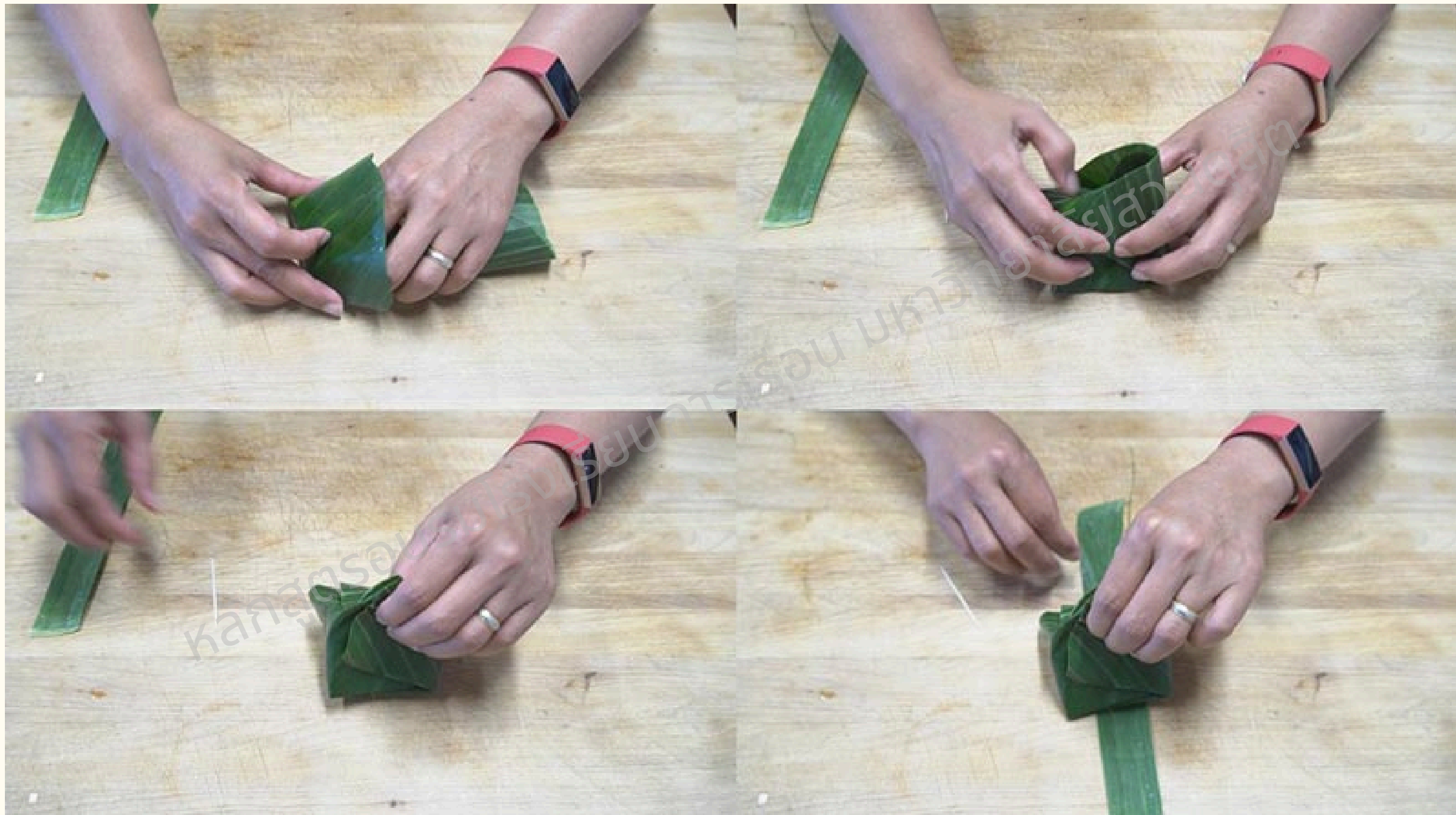


ห่อหมก



ภาพจาก : <https://www.wongnai.com/recipes/steamed-fish-with-curry-paste>

ห่อหมก



ภาพจาก : <https://www.wongnai.com/recipes/steamed-fish-with-curry-paste>

ห่อหมก



ภาพจาก : <https://www.wongnai.com/recipes/steamed-fish-with-curry-paste>



ห่อหมก

รูปแบบการเสิร์ฟที่หลากหลาย

- ห่อหมกกระทงใบตอง: เป็นรูปแบบดั้งเดิมที่ยังคงได้รับความนิยม โดยเฉพาะในตลาดสด และร้านอาหารพื้นบ้าน
- ห่อหมกในถ้วย: สะดวกในการรับประทานและเหมาะสำหรับการขายในร้านอาหารหรือฟู้ดคอร์ท
- ห่อหมกในมะพร้าวอ่อน: เพิ่มความหอมหวานจากเนื้อมะพร้าว และมีความสวยงาม เหมาะสำหรับการเสิร์ฟในร้านอาหารหรือโอกาสพิเศษ

ห่อหมกกระทะ: เป็นรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการขายในรูปแบบข้าวกล่องหรืออาหารจานด่วน

วิธีปรุงร่ง

- นึ่ง: เป็นวิธีดั้งเดิมที่ยังคงได้รับความนิยม
- ย่าง: พบในบางภูมิภาค เช่น ภาคอีสาน
- ไมโครเวฟ: สำหรับผู้ที่ต้องการความสะดวกและรวดเร็ว



ห่อหมกปลา

ห่อหมกปลา



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี



เนื้อปลาช่อนแล่เป็นชิ้นบางๆ

100 กรัม

เนื้อปลากรายขูด

120 กรัม

หัวกะทิ

250 กรัม

น้ำพริกแกงเผ็ด

80 กรัม

น้ำปลา

3 ช้อนชา

น้ำตาลทราย

1 ช้อนชา

ไข่ไก่

1 ฟอง

ผักกาดขาวหั่นลวกน้ำป๊บน้ำออก

100 กรัม

ใบโหระพาเด็ดเป็นใบลวก

40 กรัม

ส่วนผสมกะทิราดหน้า

หัวกะทิ
แป้งข้าวเจ้า

120 กรัม
1 ช้อนโต๊ะ

สำหรับตกแต่ง

ผักชีเด็ดใบ
พริกชี้ฟ้าแดงซอยเป็นเส้น
ใบมะกรูดซอยฝอย
กระทงใบตองขนาด Ø 2.5 นิ้ว

5 กรัม
10 กรัม
2-3 ใบ
6 ใบ

วิธีทำ

1. ทำกะทิสำหรับราดหน้า ผสมกะทิกับแป้งข้าวเจ้าคน ให้แป้งละลายเข้ากับกะทิเป็นเนื้อเดียว นำขึ้นตั้งไฟจนส่วนผสมมีลักษณะข้น
2. ผสมเนื้อปลากราย กับน้ำพริกแกง หัวกะทิเล็กน้อย จนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่เนื้อปลาช่อนแล่บาง ไข่ไก่ และทยอยใส่หัวกะทิ และน้ำปลาลงผสมจนหมด และเนื้อห่อหมกมีลักษณะข้นเหนียว
3. นำใบผักกาดขาว และโหระพาคลุก ส่วนผสมห่อหมกและรองในกระทงใบตอง ตักส่วนผสมในข้อ 2 ใส่ด้านบน นำไปนึ่งด้วยไฟแรงนาน ประมาณ 15 นาที หรือจนส่วนผสมสุก
4. นำกะทิในข้อ 1 ราดด้านบน โรยใบมะกรูด ใบผักชี และพริกชี้ฟ้าแดงซอย จัดเสิร์ฟ

ลักษณะอาหาร ลักษณะของเนื้อห่อหมกจะเนียน เหนียว รสชาติกลมกล่อม (เค็ม หวานกะทิ เผ็ดร้อนจากพริกแกง ไม่มีกลิ่นคาวปลา)





จุดเือกการทำ ห่อหมก



ปูจ๋า

“ปูจ๋าเป็นอาหารไทยที่ทำจากเนื้อปูม้าผสมกับเนื้อหมูสับปรุงรสด้วยเครื่องเทศต่างๆ เช่น กระเทียม พริกไทย รากผักชี แล้วนำไปใส่ในกระดองปู นึ่งหรือทอดจนสุก เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มบ๊วยเจียงหรือซอสพริก

ประวัติความเป็นมาของปูจ๋า: ถึงแม้จะไม่สามารถระบุประวัติความเป็นมาที่เจาะจงได้ แต่ปูจ๋าก็เป็นอาหารไทยอีกชนิดหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ในการนำวัตถุดิบมาผสมผสานกันได้อย่างอร่อยลงตัว และยังคงเป็นที่นิยมมาจนถึงปัจจุบัน





ปู

🧄 ส่วนผสมหลัก

1. เนื้อปู – ใช้เนื้อปูสดๆ ตัดเลือกเนื้อที่สด หวาน ไม่คาว
2. หมูสับ – ช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัสและรสชาติเข้มข้น
3. กระเทียม พริกไทย รากผักชี – ใช้ลดกลิ่นคาวและเพิ่มความหอม
4. ไข่ไก่ – ช่วยให้ส่วนผสมจับตัวกันดี
5. ซีอิ๊วขาว/น้ำปลา/น้ำตาลทราย – สำหรับปรุงรส
6. แป้งสาลีหรือแป้งมัน – (ใช้หรือไม่ก็ได้) เพิ่มเนื้อสัมผัส
7. กระดาษฟอยล์ – สำหรับห่อและเก็บรักษาอุณหภูมิ



ปลา



- 1.ผสมได้: นำเนื้อปลา หมูสับ และเครื่องปรุงทั้งหมดมาผสมให้เข้ากัน
- 2.ยัดไส้ลงในกระดองปลา: ใส่ส่วนผสมที่ได้ลงในกระดองปลา
- 3.นึ่งหรืออบ: นึ่งประมาณ 15-20 นาที หรืออบในเตาอบ
- 4.(อาจทอด): นำไปทอดเบาๆ ให้ผิวด้านนอกกรอบ (ขั้นตอนนี้อยู่กับสูตร)
- 5.เสิร์ฟ: รับประทานกับข้าวสวยหรือพริกน้ำจิ้มซีฟู้ด



ปู๋จ้าว



เสิร์ฟแบบไหน?

- เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ
- บางร้านนิยมเสิร์ฟเป็นอาหารว่าง หรือของทานเล่น
- มักจะตกแต่งด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดง และแตงกวาหั่น



จุดเด่นของปู๋จ้าว

- เป็นอาหารไทยที่หน้าตาน่ารักและแปลกตา
- ใช้เนื้อมันหมู ได้รสชาติอันกลมกล่อม
- กระบวนการทำให้การจัดจาดพิเศษและอร่อยมากขึ้น





ปูจ๋า จำนวน : 4 ที่เสิร์ฟ

เนื้อหมูบด	300 กรัม
มันหมูแข็งสับละเอียด	100 กรัม
เนื้อปูก้อน	100 กรัม
รากผักชีกระเทียมพริกไทย	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ไข่แดงเค็ม	2 ฟอง
ไข่ไก่	2 ฟอง
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด
ใบผักชี	10 ใบ
น้ำมันสำหรับทอด	2 ถ้วยตวง
น้ำจิ้มบ๊วยหรือน้ำจิ้มไก่	1 ถ้วยน้ำจิ้ม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม รากผักชีพริก ให้ละเอียด
2. นำหมูบด มันหมูแข็งสับละเอียดและเนื้อปูก้อน(ครึ่งหนึ่ง)มาผสมกับซีอิ๊วขาวและน้ำตาล
3. นวดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน ปั้นให้เป็นก้อนกลมๆ แล้วกดส่วนกลางก้อนให้บวมเล็กน้อย ใส่ไข่แดงเค็มผ่าสี่ลงไปพร้อมกับเนื้อปูที่เหลืออยู่
4. นำไปนึ่งในลังถึง 15 นาที พอสุกนำออกมาพักไว้
5. นำไข่ไก่มาตีให้เข้ากันนำปูจ๋าที่ได้มาชุบไข่ไก่ทอดให้เหลืองและหอม
6. ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยและใบผักชี รับประทานกับน้ำจิ้มบ๊วยหรือน้ำจิ้มไก่

ลักษณะอาหาร เนื้อสัมผัสปูจ๋าจะต้องนุ่มจากมันหมูไม่แห้งหรือแข็ง กระด้าง การชุบไข่และทอดสีของไข่จะต้องเหลืองสวยไม่ขาวหรือคล้ำ





จุดเื่อการทำ ขี้



แบบประเพณี





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป 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.





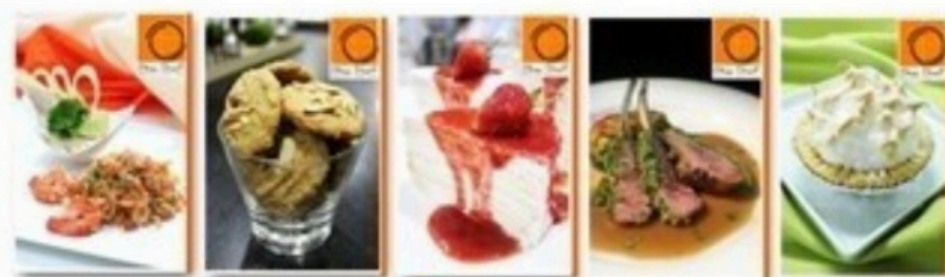
เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารเวียดนาม ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วชงค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลกรี
 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

ขอขอบคุณสำหรับ การรับฟัง

