

EP.138

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารพัดจาน "ยำ" เพื่อสุขภาพ

วันพุธที่ 28 พฤษภาคม 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

เหตุผลที่ทำให้ “เมนูยำ” ติดเทรนด์อาหารในใจคนไทย

1. สายสุขภาพ ยำส่วนใหญ่ไม่มีน้ำมัน/ไขมันเป็นส่วนประกอบ ให้พลังงานต่ำ
2. วัตถุดิบ เนื้อสัตว์ ชีฟู้ด พืช ผลไม้ เน้นความสดใหม่ สะอาด
3. สะดวก น้ำยำสำเร็จรูป น้ำปลาร้า เติร์ดปรุงรสสำเร็จรูป ฯลฯ
4. สร้างงานสร้างอาชีพ ทำง่าย ขายดี หลากหลายและ
สารพัดน้ำยำ

EP.138
หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
สารพัดงาน"ยำ" เพื่อสุขภาพ





โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำส้มโอทุ้งสด

โดย อาจารย์สังวาลย์ ชมพูจา

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร วท.บ. สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
ปฏิบัติหน้าที่ ณ ศูนย์การศึกษา ลำปาง



ยำส้มโอทั้งสด



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำส้มโอทั้งสด

ส่วนผสม

ส้มโอเคี้ยวเป็นชิ้น ๆ	300 กรัม
กุ้งลวกสุก	60 กรัม
มะพร้าวคั่ว	30 กรัม
หอมแดงซอยตามยาว	20 กรัม
ถั่วงอกคั่วโรยเกลือพริกไทย	20 กรัม
พริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบและผักชีหั่นฝอย	เล็กน้อย

ส่วนผสมเครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำปลา	25 กรัม
น้ำตาลทราย	25 กรัม
น้ำมะนาว	30 กรัม
น้ำพริกเผา	50 กรัม
หัวกะทิ	100 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุงรสน้ำยำ คือ น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำพริกเผา และน้ำกะทิ คนให้เข้าด้วยกัน ชิมรสให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน
2. เติมหอมแดงซอย มะพร้าวคั่ว ถั่วงอกคั่ว ส้มโอ และกุ้งลวกสุก คลุกเคล้ากับน้ำยำให้เข้าด้วยกัน
3. โรยพริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบและผักชีหั่นฝอยสำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ

ยำผลไม้

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



1. แอปเปิ้ลแดงหั่นต่างขนาดใหญ่
2. ฝรั่งหั่นต่างขนาดใหญ่
3. ชมพู่แดงหั่นต่างขนาดใหญ่
4. องุ่นม่วงผ่าครึ่งนำเมล็ดออก
5. องุ่นเขียวผ่าครึ่งนำเมล็ดออก
6. แอปเปิ้ลเขียวหั่นต่างขนาดใหญ่
7. มะม่วงดิบซอย
8. พริกขี้หนูสวนบุบ
9. น้ำปลา
10. น้ำมะนาว
11. น้ำตาลปีบ
12. กุ้งแห้ง (ควรล้างน้ำเพื่อลดความเค็ม)
13. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด

- 3/4 ถ้วยตวง
- 1/2 ถ้วยตวง
- 1/3 ถ้วยตวง
- 1/4 ถ้วยตวง
- 1/4 ถ้วยตวง
- 1/4 ถ้วยตวง
- 1/4 ถ้วยตวง
- 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- 2 ช้อนโต๊ะ
- 2 ช้อนโต๊ะ
- 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- 2 ช้อนโต๊ะ
- 1/4 ถ้วยตวง



เทคนิคในการประกอบเมนูยำผลไม้

1. การผสมยำควรคลุกเคล้าเบาๆ ไม่หนักมือ มิฉะนั้นจะทำให้ผลไม้ช้ำได้ง่าย
2. การประกอบอาหารประเภทยำ ควรเตรียมส่วนผสมทุกอย่างให้พร้อมก่อนที่จะปรุงยำ และเมื่อคลุกเคล้าเสร็จแล้ว ควรจัดเสิร์ฟทันที เพื่อไม่ให้ยำนั่นแข็ง เนื่องจากถ้าทิ้งไว้นานความเข้มข้นของน้ำยำจะตึงน้ำในเซลล์ของผลไม้ออกมา ทำให้รสชาติของยำจะด้อยลง
3. การปรุงรสน้ำยำให้ได้รสอร่อยจะต้องปรุงให้ได้ 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน
4. ควรเตรียมส่วนผสมทุกอย่างโดยตัด หั่น แฉก ให้มีลักษณะใกล้เคียงกัน และมีขนาดพอดีคำ ไม่แตกต่างกันมากนัก
5. ชมพู่ และแอปเปิ้ลที่หั่นแล้วเมื่อสัมผัสกับอากาศจะทำให้เกิดสีน้ำตาลได้ จึงควรนำแช่ในน้ำผสมน้ำมะนาวสักครู่ แต่ไม่ควรแช่นานเกินไป เพราะจะทำให้ผลไม้เสียรสชาติได้ และควรพักให้สะเด็ดน้ำก่อนที่จะนำมายำ
6. ควรเลือกผลไม้ที่มีหลากหลายรสชาติ เช่น สับปะรดให้รสเปรี้ยวหวาน องุ่นให้รสหวาน แอปเปิ้ลเขียวให้รสเปรี้ยว เมื่อรับประทานจะมีรสชาติของผลไม้ต่างๆ ทำให้กลมกล่อมยิ่งขึ้น และเลือกใช้ผลไม้หลากหลายสี เพื่อความสวยงามของอาหาร

การปรุง

1. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาลปีบให้เข้ากัน ตามด้วยพริกขี้หนูสวน
2. ใส่ผลไม้ลงคลุกให้เข้ากัน โดย

ด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ จัดเสิร์ฟ





โรงเรียนการเรือน

ยำถั่วพู



ยำถั่วพู

ส่วนประกอบ

ถั่วพูอ่อน หั่นเฉียงหนา 3-5 มม.	60 กรัม
กุ้งแชบ๊วย ผ่าหลังลวกสุก	4-5 ตัว
เนื้อหมูต้มสุก หั่นชิ้นบาง	50 กรัม
หัวกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	10 กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	24 กรัม
มะพร้าวขูดขาวคั่ว	10 กรัม
หอมเจียว	8 กรัม
น้ำพริกเผา (แบบไม่ปรุงรส)	½ ช้อนโต๊ะ



เทคนิคการลวก ไม่ให้ถั่วพูดำ

“ ให้ลวกถั่วพูเป็นระยะเวลา นานพอสมควร เช่น 20 - 30 วินาที จนถึง 1 นาที จะทำให้สีของถั่วพูมีสีเขียวสด ถ้าลวกถั่วพูเร็วเกินไป สักพักถั่วพูจะมีสีดำ ”

การผสมน้ำยำ

โดยผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำพริกเผา พริกขี้หนูสวน กุ้งแชบ๊วย ผ่าหลังสุก เนื้อหมูต้มสุก หั่นชิ้นบาง และหัวกะทิ คนผสมให้ละลายเข้ากัน ชิมรสตามชอบ

ยำถั่วพู

ส่วนประกอบน้ำยำ

น้ำปลา	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	½	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวนบด	5	เม็ด
ใบชะพลู	3	ใบ

*อาจเพิ่มกระเทียม (ซอยบาง) เจียว พริกขี้หนูแห้งทอด

วิธีการทำน้ำยำ

1. ลวกหมูและถั่วพูสุก ตักขึ้นพักไว้
2. ล้างถั่วพูให้สะอาด หั่นเป็นซอยเฉียงหนาประมาณ 1.5 ซม. จากนั้นตั้งน้ำลวกในน้ำเดือด 20 วินาที ตักขึ้นใส่น้ำเย็นจัด แล้วตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ เตรียมไว้
3. ใส่ถั่วพูที่ลวกไว้ ถั่วลิสงคั่วป่น ถั่วแห้งป่น (**ระวังเค็ม อย่าใส่มากเกินไป**) มะพร้าวขูดขาวคั่ว หอมแดง หอมเจียว กระเทียมเจียว ลงไปครึ่งหนึ่ง ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันดี ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกขี้หนูแห้งทอด แพนด้วยไข่ต้มยางมะตูม ใบชะพลู



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
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วซองค์และเดนิช



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