

EP.143

หลักสูตรรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“ขนมไทยรสเลิศ”

วันพุธที่ 2 กรกฎาคม 2568

เวลา 17.00 ~ 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 ~ 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสหกรณ์ ชื่อบัญชี นายธนวัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรีธนากร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



ขนมไทยรสเลิศ

ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมด้านอาหารที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น
โดยใช้วัตถุดิบพื้นบ้านมีคุณภาพ เช่น มะพร้าว กะทิ น้ำตาลมะพร้าว
ข้าวเหนียว แป้งต่างๆ ที่ได้จากธรรมชาติ รังสรรค์เป็นของหวาน
ทั้งงดงามและอ่อนละมุนในรสชาติ

ขนมไทยแต่ละชนิดมีเอกลักษณ์ทั้งรสชาติ สี สัน กลิ่นหอม
และรูปแบบการจัดตกแต่งที่ประณีต เป็นสื่อสะท้อนถึงความละเอียด
อ่อนในวิถีชีวิตของคนไทย





ข้าวหริ่มน้ำกะทิ

ลักษณะเฉพาะของข้าวหริ่มคือ เส้นแป้งสีขาวใส
ทำจากแป้งข้าวเจ้าหรือแป้งมัน เส้นข้าวหริ่มมีหลายสี เช่น
สีเขียวจากใบเตย สีม่วงจากดอกเฟื่องฟ้า สีขาวจากน้ำแป้ง
เมื่อจัดรวมกันในถ้วยดูน่ารับประทาน เสิร์ฟพร้อมน้ำกะทิ
เคี้ยวน้ำตาลให้ความหวาน หอมมัน และมักเติมน้ำแข็งเพื่อ
เพิ่มความเย็นสดชื่น เหมาะกับอากาศร้อนของเมืองไทย
เป็นอย่างยิ่ง



ชาหริ่ม

ส่วนประกอบ

ส่วนผสมแป้งสีชมพู

แป้งถั่วเขียว	70	กรัม
น้ำลอยดอกมะลิ	500	กรัม

ส่วนผสมแป้งสีเขียว

แป้งถั่วเขียว	70	กรัม
น้ำลอยดอกมะลิ	500	กรัม
น้ำใบเตย	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมแป้งสีขาว

แป้งถั่วเขียว	70	กรัม
น้ำลอยดอกมะลิ	500	กรัม

ส่วนผสมน้ำกะทิ

น้ำตาลทราย	300	กรัม
น้ำลอยดอกมะลิ	130	กรัม
กะทิ	250	กรัม
เกลือแกง	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. ผสมแป้งกับน้ำลอยดอกมะลิให้เข้ากันตั้งไฟ กวนจนแป้งใส ระหว่างกวนให้เตรียมน้ำเย็นและที่กระบอกกวดแป้งไว้ เมื่อแป้งกวนได้ที่ อาจจะเช็กโดยหยดแป้งในน้ำเย็นจัด ถ้าแป้งกวนได้ที่จะจับกันเป็นก้อน นำแป้งใส่ในกระบอกกวดแป้ง แล้วกวดแป้งให้เป็นสายลงในน้ำเย็นจัด
2. ตักแป้งที่ได้ขึ้นจากน้ำเย็นพักไว้ แล้วทำสีอื่นๆ ต่อจนเสร็จ โดยทำวิธีเดียวกันกับสีขาว
3. ตักเสิร์ฟโดยนำเส้นสีต่างๆ ใส่ในถ้วย แล้วเติมกะทิที่แช่เย็น โรยน้ำแข็งจัดเสิร์ฟ

วิธีทำน้ำกะทิ

1. นำน้ำลอยดอกมะลิ ผสมกับน้ำตาลทรายตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด หรือจนเป็นน้ำเชื่อมข้นแล้วใส่กะทิ เกลือผสมให้เข้ากันและเคี่ยวต่อจนน้ำกะทิเดือด ใส่ขุ่นหั่นเส้น ปิดไฟ



สาธิตโดย อาจารย์สุปรียา ถาวรรัช

ขนมไทยรสเลิศ

ทับทิมกรอบ

ขนมไทยยอดนิยม รูปลักษณ์คล้ายเมล็ดทับทิม ซึ่งทับทิมกรอบเป็นขนมที่มักปรากฏในงานเลี้ยง งานมงคล หรือมีเสิร์ฟในร้านอาหารไทย ด้วยความสวยงามของเม็ดแหว่สีแดงใสเหมือนอัญมณี และชื่อ “ทับทิม” สื่อถึงความโชคดีและ มั่งคั่ง จึงมักใช้ในโอกาสพิเศษ

ส่วนประกอบหลัก

- | | | |
|---------|--------|--------------------------------|
| แหว่ | —————> | นำมาคลุกแป้งต้มสุกใส |
| น้ำกะทิ | —————> | กะทิดันสด ประุงรสเกลือเล็กน้อย |
| น้ำแข็ง | —————> | เพิ่มความสดชื่น |



ทับทิมกรอบ

ส่วนประกอบ

แห้วต้มสุก	150	กรัม	<u>ส่วนกะทิราด</u>		
น้ำหวานสีแดง	150	กรัม	กะทิ	200	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	100	กรัม	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
<u>ส่วนผสมน้ำเชื่อม</u>					
น้ำตาลทราย	160	กรัม			
น้ำเปล่า	250	กรัม			
ขนุน	100	กรัม			



วิธีการทำ

1. หั่นแห้วต้มสุกเป็นลูกเต๋าลึก ขนาดประมาณ 0.5 เซนติเมตร ใส่น้ำหวานสีแดง คนคลุกเคล้าให้ทั่วพักไว้ ประมาณ 15 นาที , หั่นขนุน และเนื้อมะพร้าวอ่อนเป็นเส้นพักไว้
2. ทำน้ำเชื่อมโดย ตั้งหม้อเปิดไฟอ่อนค่อนกลาง ใส่น้ำเปล่า น้ำตาลทรายและใบเตยลงไป เคี่ยวให้น้ำตาลละลาย และพอเหนียวเล็กน้อยเป็นยางมะตูมอ่อน ปิดไฟ ตักใบเตยออก ใส่เนื้อขนุนที่หั่นเตรียมเอาไว้
3. ทำตัวกะทิราด โดยตั้งหม้อเปิดไฟอ่อน ใส่กะทิ เกลือป่น และใบเตยลงไป ใช้ทัพพีคนเป็นพักๆ ให้กะทิไม่จับตัวเป็นก้อน รอให้เดือดสักครู่หนึ่ง ตักใบเตยออก ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อนที่เตรียมไว้ลงไป คนให้เข้ากันแล้วจึงปิดไฟ
4. นำแห้วที่แช่น้ำหวานสีแดงสะเด็ดน้ำ แล้วนำมาคลุกเคล้าแป้งมันให้ทั่ว จากนั้นร่อนเอาผงแป้งออก พักไว้
5. ตั้งหม้อน้ำสำหรับต้มทับทิมกรอบ โดยใส่น้ำประมาณครึ่งหม้อ ตั้งไฟกลางให้น้ำเดือด ใส่แห้วที่คลุกแป้งลงต้ม รอให้แป้งสุกและลอยขึ้นมา ตักขึ้นใส่ลงในน้ำเย็น
6. จัดเสิร์ฟ ตักทับทิมกรอบใส่ถ้วย ใส่น้ำเชื่อม เพิ่มความสดชื่นเวลารับประทาน โดยใส่น้ำแข็งลงไป ตักราดด้วยน้ำกะทิเล็กน้อย

****ตัวเม็ดทับทิมกรอบเมื่อสะเด็ดขึ้นมาจากน้ำเย็นแล้ว นำใส่ลงในน้ำเชื่อมตัวเม็ดทับทิมจะไม่ติดกันเป็นก้อน****



ข้าวเหนียวเปียกลำไย

ขนมหวานไทยที่เกิดจากการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น
ที่มีอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะพื้นที่ที่ปลูกข้าวเหนียวและลำไย
ได้ดี บางพื้นที่นิยมรับประทานข้าวเหนียวและผลไม้ร่วม
กัน

ข้าวเหนียวเปียกมักเป็นของหวานที่เรียบง่าย การ
ต้มข้าวเหนียว มีส่วนผสมของน้ำตาล ใส่กะทิเพิ่มความ
หอมมัน และการเพิ่มหน้าขนม เช่น ลำไย ข้าวโพด ถั่วดำ



ข้าวเหนียวเปียกลำไยมะพร้าวอ่อน

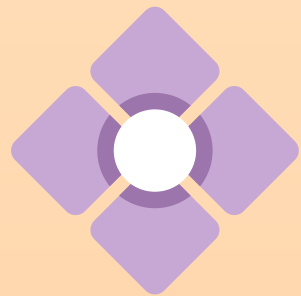
ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียว	220	กรัม
น้ำเปล่า	1,000	มล.
น้ำตาลทรายขาว	200	กรัม
เนื้อลำไย	250	กรัม
หัวกะทิ	500	มล.
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว	20	กรัม
ใบเตย	3	ใบ

วิธีการทำ

1. แช่ข้าวเหนียวในน้ำอุ่นจัดๆ ประมาณ ครึ่งชั่วโมง
2. ตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำเปล่า ใบเตย และข้าวเหนียวลงไปต้มประมาณ 10 นาที หรือจนเม็ดข้าวเหนียวเริ่มบาน
3. เติมน้ำตาลทราย (1) แล้วเคี่ยวต่ออีก 5 นาที
4. ใส่อำไยคว้านเม็ดลงไป คนให้เข้ากัน พอเดือดปุดๆ ยกลงจากเตา
5. นำหัวกะทิ เกลือ น้ำตาลทราย (2) ใส่หม้อขึ้นตั้งไฟปานกลาง หมั่นคนตลอดเวลา พอเดือดยกลงทันที
6. เวลารับประทาน ตักข้าวเหนียวเปียกลำไยใส่ชาม ราดด้วยหัวกะทิ





ขนมไทยรสเลิศ



ขาดเพื่อก

“แกงบวดเผือก” เรียกสั้นๆ ว่า “บวดเผือก” มาจากขนม
ประเภทแกงบวด ซึ่งเป็นกลุ่มขนมหวานไทยที่ใช้ น้ำกะทิเป็นหลัก
เช่น บวดฟักทอง กล้วย มัน

คำว่า “แกงบวด” มาจากธรรมเนียมไทยในอดีต เมื่อมีคนใน
ครอบครัวบวชพระ มักจะจัดทำขนมในงาน โดยเฉพาะของ
หวานที่ใช้ กะทิ (สีขาว) สื่อถึงความบริสุทธิ์

บวดเผือก

ส่วนประกอบ

เผือกดิบ	1	กิโลกรัม
มะพร้าวอ่อน	70	กรัม
หัวกะทิ ส่วนที่1	170	กรัม
น้ำเปล่า	400	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	170	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
หัวกะทิ ส่วนที่2	500	กรัม
ใบเตย	1	มัด

วิธีการทำ

1. นำเผือกดิบมาล้างทำความสะอาดหั่นเป็นพorcำ นำไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที พักให้เย็น
2. นำหัวกะทิส่วนที่ 1 เกลงหม้อตามด้วยน้ำเปล่าต้มต่อจนกะทิเริ่มเดือด ใส่ใบเตย น้ำตาลมะพร้าว และเกลือ เคี่ยวจนน้ำตาลมะพร้าวละลายจนน้ำกะทิเดือดพล่าน ใส่หัวกะทิส่วนที่ 2 ตามด้วยเนื้อมะพร้าวอ่อนรอนน้ำกะทิเดือดเล็กน้อย ใส่เผือกลงเคี่ยวต่อกับน้ำกะทิให้น้ำกะทิซึมเข้าเนื้อเผือก
3. จัดเสิร์ฟลงถ้วยรับประทานตอนร้อนๆ



EP.143

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
“ขนมไทยรสเลิศ”

แบบประเมิน ความพึงพอใจ





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 ครั้วชองค์และเดนิช



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