

EP.139

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“อร่อยแบบง่ายๆ กับอาหารจานเดียวรสเลิศ”

วันพุธที่ 4 มิถุนายน 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน
และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายณรรธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a Javanese dish. The dish consists of a base of brown, textured ingredients, possibly ground meat or tempeh, topped with a sunny-side-up fried egg. Fresh green herbs and small red chili peppers are scattered throughout. A semi-transparent dark grey box with white text is overlaid on the right side of the bowl.

อาหารจานเดียวเลิศรส

นั้ใจยา เมฆราวี



อาหารจานเดียว

- อาหารจานเดียว อาจเป็นอาหารประเภทเส้น หรือข้าวที่สามารถเสิร์ฟในจานเดียว เช่น ขนมหุ้น ข้าวผัด ข้าวคั่ว กะปิ



ข้าวผัดกะเพราไข่ชน



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กะเพรา

ชนิดของใบกะเพรา

ประเภทกะเพรา	สีของลำต้น/ก้านใบ	สีของใบ	กลิ่นหอม	ลักษณะใบ	รสชาติ	ความนิยมในการใช้ปรุงอาหาร
กะเพราขาว	เขียวอ่อน	เขียวอ่อน	หอมฉุน	ใบบาง ขอบหยัก เล็กน้อย	เผ็ดร้อน	นิยมมาก ใช้ในผัดกะเพรา/ต้มต่าง ๆ
กะเพราแดง	แดงอมม่วง	เขียวเข้ม/อมแดง	หอมแรง	ใบหนา ขอบหยัก ชัดเจน	เผ็ดร้อนจัด	นิยมใช้ในอาหารที่ต้องการกลิ่นแรง
กะเพรดำ (พื้นบ้าน)	ม่วงเข้ม/ดำเกือบม่วง	เขียวเข้มปนม่วง	หอมจัดมาก	ใบค่อนข้างหนา ขอบหยักชัด	เผ็ดจัด มีกลิ่นเฉพาะ	พบเฉพาะท้องถิ่น ใช้ในอาหารพื้นบ้าน

สรรพคุณของใบกะเพรา

หมวดหมู่	สรรพคุณ
☐ ต้านเชื้อจุลินทรีย์	- ต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา- ช่วยลดการติดเชื้อในทางเดินหายใจ
☐ ระบบทางเดินหายใจ	- บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ไอ- ขับเสมหะ- ลดอาการหอบหืด
☐ ระบบประสาทและสมอง	- ลดความเครียด (Adaptogen)- ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น- บรรเทาอาการปวดศีรษะ
☐ ระบบไหลเวียนโลหิต	- ลดระดับน้ำตาลในเลือด- ลดไขมันในเลือด (LDL)- ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
☐ ระบบย่อยอาหาร	- บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง- ขับลมในลำไส้- ช่วยย่อยอาหารโดยเฉพาะอาหารมัน
 ระบบขับถ่ายและดีท็อกซ์	- ขับเหงื่อ- ขับปัสสาวะ- ขับสารพิษออกจากร่างกาย
☐ อื่นๆ	- ลดการอักเสบ- ต้านอนุมูลอิสระ- ช่วยลดอาการข้ออักเสบ- เพิ่มภูมิคุ้มกันโดยรวม

กะเพราหมูไข่ชั้น

ส่วนประกอบ

หมูกรอบ	120	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หมูสับ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หมูแห้งบด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่น	1	เม็ด
ใบกะเพรา	20	ใบ
ถั่วงอกยาวหั่นเฉียง	50	กรัม
ข้าวสวย	180	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำมัน	4	ช้อนโต๊ะ
ซอสเนกประสงค์	3	ช้อนโต๊ะ

ส่วนประกอบ (ซอสเนกประสงค์)

ซีอิ้วขาวเห็ดหอม	125	มล.
ซอสเห็ดหอม	125	มล.
ซอสแม็กกี้	125	มล.
น้ำตาลทราย	90	กรัม
(ผสมส่วนผสมให้เข้ากัน และพักทิ้งไว้)		



วิธีการทำ

1. โขลกกระเทียม พริกชี้หมูสับ ให้เข้ากันพอหยาบๆ ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ทำไข่ชั้นโดยตอกไข่ไก่ใส่ชาม ตีพอเข้ากัน ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง เทไข่ไก่ลงไป ใช้ตะหลิวหรือพายไม้คนให้เนื้อไข่เป็นปุยๆ พอไข่ไก่เซตตัวเล็กน้อย ปิดไฟ
3. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน ใส่เครื่องที่โขลก ผัดให้หอม ใส่หมูกรอบ ซอสเนกประสงค์ ผัดให้เข้ากัน ร่อนเตี๊ยม ใส่ใบกะเพรา ผัดให้ทั่วกัน ปิดไฟ
4. จัดเสิร์ฟโดยค่อยๆ ใส่วุ้นไข่ชั้นลงบนจานที่ตักข้าวสวยเตรียมไว้ โดยให้ไข่ชั้นคลุมข้าวสวยทั้งหมด ตักกะเพรา หมูกรอบใส่ด้านบน

เทคนิค/เคล็ดลับทำข้าวผัดกะเพราให้ชั้นให้อร่อย

- ✓ 1. เลือกเนื้อสัตว์คุณภาพดีใช้ หมูสับ/ไก่สับ สดใหม่ หรือหมูสามชั้นสไลซ์บางๆ ก็เป็นอีกทางเลือกที่ให้รสกลมกล่อม
- ✓ 2. ผัดกะเพราแบบ “ไฟแรงจัด” ตั้งกระทะให้ร้อนจัดก่อนใส่น้ำมันใส่ กระเทียม+พริกสดโขลกหยาบ ผัดให้หอมขึ้นจนงอกใส่เนื้อ ผัดให้สุกแล้วปรุงรส (น้ำปลา, น้ำมันหอย, ซีอิ๊วดำหวานเล็กน้อย, น้ำตาลนิดเดียว) ใส่มะเขีปเคระใส่นอนสุดท้าย ผัดแค่พอสุกหอม แล้วปิดไฟทันที เพื่อให้ได้กลิ่นหอมสดของกะเพรา
- ✓ 3. ปรุงรสให้น้ำปลา น้ำตาลนิดเดียว (เพื่อตัดเค็มและเผ็ด) ซีอิ๊วดำหวานนิดเดียว (เพิ่มสี) หากต้องการความหอมสไตล์ร้าน ตามสั่ง ให้เติม น้ำมันหอยเล็กน้อย

เทคนิค/เคล็ดลับทำข้าวผัดกะเพราไข่ชั้นให้อร่อย

- ✓ 4. ข้าวต้อง “หุงดี” ใช้ข้าวหอมมะลิที่หุงสุกนุ่มกำลังดีไม่แห้งแข็งหรือร่วนเกินไป
- ✓ 5. ไข่ชั้นให้นุ่มแดง ไม่แห้ง ไข่ไก่ 2-3 ฟอง ตีให้เข้ากันดีเติม นมสดจืด หรือ ครีมเล็กน้อย ช่วยให้เนื้อไข่นุ่มเต็มเกลื่อ/ซีอิ๊วขาวเล็กน้อยปรุงรสใช้ ไฟกลางค่อนไปทางอ่อน คนไข่ช้าๆ ในกระทะเทพลอนจนเริ่มเซตตัว แต่ยังไม่สุกทั้งหมด → ยกขึ้นทันที จะได้ไข่ชั้นที่นุ่มแดง
- ✓ 6. จัดจานให้น่ากินตักข้าวใส่จาน → โปะไข่ชั้นบนข้าวสวย → ตักผัดกะเพราราดลงข้าง ๆ ไข่ชั้น โรยพริกไทยขาว/ตากแห้งใบกะเพราทอดกรอบ/เสิร์ฟพร้อมแตงกวา+พริกน้ำปลา เพิ่มมิติรสชาติ

เทคนิค/เคล็ดลับทำข้าวผัดกะเพราไข่ชั้นให้อร่อย

- เทคนิคเพิ่มเติม :เติม น้ำซุปรหรือน้ำต้มกระดูกเล็กน้อย ตอนใส่เนื้อสัตว์ลงผัด จะช่วยให้เนื้อไม่แห้ง และน้ำราดไม่เค็มเกินไปสำหรับ
- ไข่ชั้น ถ้าอยากให้ฟูขึ้นแบบสโตน์ญี่ปุ่น ให้ใช้ตะกร้อมือตีแรงๆ ให้ไข่มีฟองอากาศก่อนลงกระทะ





ผัดซีอิ้วหมู

เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูหั่นชิ้นหมัก	100	กรัม
เส้นใหญ่ สำหรับผัด	200	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหมู	50	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
ผักคะน้า	60	กรัม
น้ำซอสปรุงรส	20	กรัม
ซีอิ๊วดำ	30	กรัม
น้ำตาลทราย	4	กรัม

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวจนสุกเหลือง และมีกลิ่นหอม จากนั้นให้เร่งไฟขึ้น และใส่เนื้อหมูลงไปผัดจนสุก
2. ตอกไข่ลงไป ใช้ตะหลิวตีไข่เบา ๆ ให้พอเข้ากัน พอเห็นว่าไข่เริ่มสุก ตามด้วยคะน้า
3. ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วดำ น้ำมันหอย และซีอิ๊วขาว ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วจึงใส่เส้นใหญ่ลงไป
4. ผัดจนทุกอย่างเข้ากัน ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ





เคล็ดลับการใช้เส้นใหญ่ให้อร่อย

- คลี่เส้นก่อนผัด: หากติดกัน ค่อยๆ แกะด้วยมือและน้ำมันพืชเล็กน้อย
- ใช้ไฟแรง: โดยเฉพาะเมนูผัด เพื่อให้มีกลิ่น “หอมกระทะ”
- อย่าผัดนาน: เส้นอาจเละ ควรผัดเร็วและตักออกเมื่อพอร้อนทั่ว



เทคนิค/เคล็ดลับทำผัดซีอิ๊วให้อร่อย

- เทคนิคเพิ่มเติม : คลุกเส้นใหญ่กับซีอิ๊ว
ดำก่อนนำลงผัด ช่วยให้สีสม่ำเสมอ และ
เส้นหอมกลิ่นซีอิ๊ว
- ผัดทุกอย่างด้วยไฟแรง ยิ่งได้กระทะเหล็ก
ยิ่งหอม ผัดเส้นก่อน จะช่วยให้สีเข้มสวย
และมีกลิ่นหอมไหม้ๆนิดๆ



ข้าวไข่เจียว

ข้าวไข่เจียว

ส่วนประกอบ

ดอกเฟื่องฟ้า (นำเกสรออก)	4	กรัม
เห็ดหอม	20	กรัม
ดอกโสน	6	กรัม
กุฉี	14	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
ชีอิ้วขาว	1	ช้อนชา

ส่วนประกอบ (น้ำปลาพริก)

น้ำปลา	20	กรัม
น้ำกระเทียมดอง	6	กรัม
น้ำตาลทราย	2	กรัม
หอมแดงซอย	2	หัว
พริกขี้หนู หรือพริกจินดา	5	เม็ด
มะนาว	1	ชีก
กระเทียมจีน	3	กลีบ



วิธีการทำ

1. ตอกไข่ไก่ ใส่ชีอิ้วขาว ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ทั้งหมดให้เข้ากัน จากนั้นก็เทดอกโสนในซามไข่ คนเบา ๆ
2. ตั้งกระทะใช้ไฟกลางรอให้ร้อน เทน้ำมันลงไป
3. เทไข่ลงในน้ำมันร้อน ๆ ทอดจนไข่ฟูสวย พอไข่สุกแล้วกลับด้านค่ะ
4. ทอดทั้ง 2 ด้านจนเหลืองกรอบ
5. เตรียมข้าวสวยรอ ตักไข่ขึ้นโปะ พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคและเคล็ดลับการทำ “ข้าวไข่เจียว” ให้อร่อย

- ✓ 1. ใช้ไข่สดคุณภาพดี
- ✓ 2. ตีไข่ให้ฟู อากาศเยอะ
- ✓ 3. ใส่ น้ำ/น้ำมัน/น้ำโซดาชนิดเดียว
- ✓ 4. ปรงรสกลมกล่อม
- ✓ 5. ใช้ไขมันมากพอ และร้อนจัด
- ✓ 6. สะเด็ดน้ำมันทันที





ข้าวไข่ชั้นทะเลเด็ด

ข้าวไข่ข้นทะเลเดือด



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวไข่ข้นทะเลเดือด

ส่วนผสมซอสอบเนกประสงค์

ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ	น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา

ส่วนผสม

กุ้งและปลาหมึกลวกสุก	80	กรัม	น้ำซุป	50	กรัม
ใบกะเพรา	20	กรัม	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ	ไข่ไก่	2	ฟอง
พริกขี้หนูสดบด	1	ช้อนโต๊ะ	ข้าวสวย	180	กรัม
พริกขี้หนูแห้งบด	1	ช้อนโต๊ะ	ซอสปรุงรสเล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมซอสกะเพราทั้งหมดเข้าด้วยกัน
2. ใส่น้ำมันลงกระทะ ใส่ไข่ที่เตรียมไว้ (ตีไข่ไก่และซอสปรุงรสเข้าด้วยกัน) ลงกระทะใช้ไฟกลางให้ไข่พอสุก ราดบนข้าวสวย
3. ผัดพริกและกระเทียมในกะทะที่ใส่น้ำมันเล็กน้อยด้วยไฟอ่อนถึงไฟกลาง ผัดจนหอม แล้วใส่กุ้งและปลาหมึก ผัดให้เข้ากัน
4. เติมน้ำสต็อกเล็กน้อย ปรุงรสด้วยซอสกะเพราผัดพอสุก
5. ใส่ใบกะเพรา ผัดจนสุก และปิดไฟ
6. จัดเสิร์ฟคู่กับข้าวไข่ข้น





เทคนิคและเคล็ดลับการทำ

“ข้าวไข่ชั้นทะเลเดือด” ให้อร่อย

- ✓ 1. เลือกเนื้อสัตว์ทะเลคุณภาพดี ใช้ ปลาหมึก กุ้ง หอยแมลงภู่ สดใหม่
- ✓ 2. ผัดกะเพราแบบ “ไฟแรงจัด” ตั้งกระทะให้ร้อนจัดก่อนใส่น้ำมันใส่ กระเทียม+พริกสดโขลกหยาบ ผัดให้หอมขึ้นจุก ใส่น้ำเนื้อสัตว์ผัดให้สุกแล้วปรุงรส (น้ำปลา, น้ำมันหอย, น้ำตาลนิดเดียว) ใบกะเพราใส่ตอนสุดท้าย ผัดแค่พอสุกหอม แล้วปิดไฟทันที เพื่อให้ได้กลิ่นหอมสดของกะเพรา
- ✓ 3. เตรียมเนื้อสัตว์ทะเล โดยล้างให้สะอาดตัดแต่งเป็นชิ้น และนำไปลวก หรือ ฉ่ำ ให้พอสุก ก่อนนำลงผัด จะช่วยให้ผัดกะเพราไม่แฉะหรือมีน้ำจากเนื้อสัตว์มากเกินไป

แบบประเมิน ความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรม
ผู้ประกอบการรุ่นใหม่
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



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
 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