

EP.140

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“สรรพรสกับแกงไทยอย่างแกงเทศ”

วันพุธที่ 11 มิถุนายน 2568
เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน
และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

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



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



สรรพรสกับแกงไทย อย่างแกงเทศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารุณี วิเทศ

โรงเรียนการเรือน

วันที่ 11 มิถุนายน 2568

แกงไทยกับการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม

นับตั้งแต่ประมาณพุทธศตวรรษที่ 7 เป็นต้นมา ดินแดนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้กลายเป็นศูนย์กลางของพ่อค้าและนักเดินเรือที่มาจากทางฝั่งตะวันตก มีทั้งที่เข้ามาพักชั่วคราวเพื่อรอขนถ่ายสินค้า และกลุ่มที่เข้ามาตั้งหลักแหล่งในภูมิภาคนี้จึงถูกเรียกขานว่า **สุวรรณภูมิ แหลมทอง หรือ เกะทอง** ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความหมายถึงดินแดนที่มีความมั่งคั่ง เป็นสถานที่ที่พ่อค้าจากแดนไกล นักแสวงโชค นักผจญภัย ผู้เผยแพร่ศาสนา มุ่งหน้าเดินทางเข้ามาทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมกับภายนอก

เมื่อเมืองชายฝั่งได้รับวัฒนธรรมจากภายนอกเข้ามาแล้วก็ค่อยๆเผยแพร่ส่งผ่านไปสู่อินแดนที่อยู่ลึกเข้าไปในแผ่นดิน เนื่องจากต้องติดต่อค้าขายหรือแลกเปลี่ยนสินค้า การรับและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมจึงเกิดขึ้นจากการเลือกเฟ้นและผสมผสานเข้ากับวัฒนธรรมดั้งเดิม วัฒนธรรมการกินของชาวอินเดียเริ่มแพร่เข้ามามีบทบาทกับผู้คนแหลมทองมากขึ้นในระยะนี้ โดยเฉพาะ **แกง** ที่อุดมด้วยเครื่องเทศ ได้ถูกดัดแปลงจนกลายเป็นอาหารที่แพร่หลายที่สุดในเมืองไทย และแตกแขนงไปเป็นแกงต่างๆ

สุครั้วไทย

เมื่อ 2,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช ผัสมะละบาร์ของอินเดียเป็นแหล่งปลูกเครื่องเทศที่สำคัญ ประชาชนยากจนแถบนี้รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก และนำพริกไทย กระวาน ขิง ขมิ้น มาบดกับน้ำมัน จากนั้นก็นำมาผสมข้าวเพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทาน ส่วนผสมนี้เป็นต้นกำเนิดของ **แกงกะหรี่** แกงแม่แบบของประเทศที่มีอาหารแกง ทั่วภาคพื้นเอเชีย แกงที่มีส่วนประกอบของเครื่องเทศน้อยๆ เข้าสู่สุครั้วไทยตามการอพยพโยกย้ายของชาวอินเดียสู่แหล่งต่างๆ ในย่านเอเชียอาคเนย์

ในอดีตพืชสำหรับปรุงรสที่คนไทยใช้อยู่ดั้งเดิมในการประกอบอาหาร คือ ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย ถึงจะมีเพียงไม่กี่ชนิดก็สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายตำรับ ภายหลังเมื่อมีพืชปรุงรสชนิดอื่น คนไทยเรียกว่า **เครื่องเทศ** อันหมายถึงเครื่องปรุงรสที่มาจากต่างประเทศอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ประยูร อุลุชาฎะ คีลปิน และผู้เชี่ยวชาญประวัติศาสตร์และโบราณคดี ได้กล่าวไว้ว่า “**แกงเผ็ดใส่กะทิ เครื่องเทศ เช่น ลูกผักชี ยี่หระ กระวาน กานพลู พริกไทย เหล่านี้เป็นรสนิยมของแขกฮินดูแขกอาหรับเขา เรารับเอามาปรุงเป็นแกงเผ็ด เพลอๆ ไปก็เข้าใจว่าเป็นอาหารไทยไป**”



โรงเรียนการเรือน



แกงกระหี่ไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรชนก บุญไชย

และ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารุณี วิเทศ



THAI FOOD

แกงกะหรี่ไก่

พริกแกง

พริกแกงสำเร็จรูป
อาจจะต้องชิมก่อนปรุงรสเพิ่มเติม

เนื้อไก่

ใช้ได้ทุกส่วนของตัวไก่
สามารถหาซื้อได้ง่ายและราคาถูก
มีทั้งแบบสด และแช่แข็ง

มันฝรั่ง

เป็นพืชหัวที่สามารถเก็บไว้ได้นาน
และไม่เสียรสชาติ



แกงกะหรี่ไก่

ส่วนประกอบ

เนื้ออกไก่ หั่นชิ้นหนาพอคำ	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
มันฝรั่ง หั่นหนา 1 นิ้ว	$\frac{1}{2}$ -1 หัว	100 กรัม
หัวกะทิ	150	กรัม
หางกะทิ	650	กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ	23 กรัม
พริกแกงกะหรี่	4 ช้อนโต๊ะ	60 กรัม

ส่วนประกอบ (อาจาด)

น้ำส้มสายชู	$\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	4 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
แตงกวา ผ่าครึ่ง หั่นหนา	$\frac{1}{2}$ ซม. 1 ผล
หอมแดง หั่นหนา	$\frac{1}{2}$ ซม. 1 หัว
พริกชี้ฟ้าแดง หั่นหนา	$\frac{1}{2}$ ซม. 1 เม็ด

วิธีการทำ อาจาด

1. ผสมน้ำเปล่า, น้ำส้มสายชู, เกลือและ น้ำตาลทราย ลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนน้ำตาลทรายละลาย พักทิ้งไว้ให้เย็น
2. หั่นแตงกวา พริก และซอยหอมแดง เตรียมใส่ถ้วยไว้
3. จากนั้นนำน้ำอาจาดที่พักไว้จนเย็น เทลงไป เป็นอันเสร็จค่ะ



แกงกะหรี่ไก่

ส่วนประกอบ พริกแกงกะหรี่ไก่

พริกชี้ฟ้าแห้ง	6-7	เม็ด
เกลือ	1	ช้อนชา
หอมแดงซอย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	2 ½	ช้อนโต๊ะ
ยี่หร่าคั่วป่น	½	ช้อนชา
ผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	½	ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่วป่น	½	ช้อนโต๊ะ
อบเชยป่น	½	ช้อนชา
ดอกจันทร์ป่น	¼	ช้อนชา
กานพลู	2	ดอก

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะหรือหม้อ ใช้ไฟปานกลาง ใส่หางกะทิลงไปเคี่ยว กะทิเริ่มแตกมันดีแล้วจึงใส่มันฝรั่งเติมลงไป
ในหม้อ เพื่อให้มันฝรั่งสุกโดนประมาณพร้อมกับผัดพริกแกง
2. ตั้งไฟสำหรับผัดพริกแกง (ใช้หัวกะทิ) เคี่ยวกะทิให้แตกมันชัดเจนเสียก่อน จึงใส่พริกแกงลงผัดน้ำมันร้อนๆ
จะทำให้พริกแกงจะสุกหอม ผัดไม่นาน สีไม่หมองคล้ำ
3. ใส่เนื้อไก่ลงไปผัด ตามด้วยปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เกลือ ซิมและปรุงรสเพิ่มตามชอบ แล้วลดไฟอ่อน
เคี่ยวต่อ พอน้ำพริกแกงซึมเข้าเนื้อ แล้วเติมหัวกะทิส่วส่วนที่เหลือคนให้ทุกอย่างพอเข้ากัน จากนั้นนำตัวที่เราผัด
ผสมเข้าด้วยกัน เทใส่หม้อที่เราต้มมันฝรั่ง
4. คนทุกอย่างให้พอเข้ากันแล้วเคี่ยวต่ออีก 10 นาที จนมันฝรั่งสุก ปิดไฟ



มะตะปะ

“มะตะปะ” เป็นแป้งทอดยัดไส้ข้าวหรือหวานรูปทรงสี่เหลี่ยม แหล่งกำเนิดของมะตะปะไม่แน่ชัด แต่มีการสันนิษฐานว่าอาหารชนิดนี้แพร่หลายในสังคมวัฒนธรรมตามิด โดยเฉพาะในเมืองเคราลาในทมิฬนาฑู หรือทางตอนใต้ของอินเดียในปัจจุบัน รวมถึงในสังคมวัฒนธรรมเยเมน ในภาษาอราบิกจะเรียกว่า “) ” مطبق (มุตาบัก) หมายถึง พับ เนื่องจากลักษณะของมะตะปะเป็นแป้งที่มีการโปะไส้ลงและพับเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยม

มะตะปะเดินทางเข้ามาในดินแดนอนุสันตราและคาบสมุทรมาลายูผ่านพ่อค้าและแรงงานตามิดมุสลิม โดยเรียกอาหารชนิดนี้ว่า Mutabar (มุตาบาร์) โดยการรวมคำสองคำ ได้แก่ Muta หมายถึง ไข่ และ Bar หมายถึง แป้งปาร์ตตา แสดงให้เห็นถึงวัตถุดิบหลักของอาหารชนิดนี้ (Riantia, 2018) ลักษณะของมุตาบาร์คล้ายคลึงกับอาหารท้องถิ่นเบงกาลีที่เรียกว่า Mughlai paratha (มุกัลย ปาร์ตตา) (Bora, 2019)



มะตะบะไก่
คุณนวลเพ็ญ ธรรมชา

THAI
FOOD



มะตะบะไก่

ส่วนประกอบ (แป้งมะตะบะไก่)

แป้งสาลี	1	ก.ก.
ไข่ไก่	1	ฟอง
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	600	กรัม

ส่วนประกอบ (น้ำจิ้ม)

น้ำส้มสายชู	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
แตงกวา	ผ่าครึ่ง	หั่นหนา $\frac{1}{2}$ ซม. 1 ผล
หอมแดง	หั่นหนา $\frac{1}{2}$ ซม.	1 หัว
พริกชี้ฟ้าแดง	หั่นหนา $\frac{1}{2}$ ซม.	1 เม็ด

วิธีการทำ แป้งมะตะบะ

1. ใส่เกลือ น้ำตาล และไข่ไก่ คนให้เข้ากันจนละลาย
2. ทำแป้งมะตะบะ โดยนำแป้งใส่ภาชนะที่ผสมส่วนผสมของแป้ง แล้วนวดแป้งไปเรื่อยๆ ค่อย ๆ นวดจนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
3. นำแป้งมาแบ่งก้อนละ 50 กรัม หลังจากนั้นทำการคลึงแป้ง (เพื่อเป็นการทำให้แป้งมีความยืดหยุ่นได้ดี)
4. ทำการหมักแป้ง (น้ำมันพืชกับมาการีน) ผสมให้เข้ากันก่อน จากนั้นนำแป้งมาคลุกในถ้วยน้ำมันพืชกับมาการีน ที่เราตีเข้ากันไว้ จนครบทุกก้อน
5. หมักแป้งทิ้งไว้ 2 ชม.



มะตะบะไก่

ส่วนประกอบ (ไส้ไก่)

ไก่บด	600	กรัม
มันฝรั่ง	300	กรัม
หอมใหญ่	250	กรัม
ต้นหอมซอย	10	กรัม
ยี่หร่า	2	ช้อนชา
ลูกผักชีป่น	2	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	4	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำ

1. ทำไส้ไก่โดยตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช+มาการีนลงไป ใส่หอมใหญ่ ไส้ไก่บด ตามด้วยมันฝรั่งบด เมื่อมันฝรั่งเข้ากันดีกับส่วนผสม ใส่ผงกะหรี่ ลูกผักชีป่น ยี่หร่า (ผัดโดยใช้ไฟปานกลาง)
2. ผัดส่วนผสมของเครื่องเทศให้เข้ากันก่อน
3. เมื่อส่วนผสมของเครื่องเทศและไก่เข้ากันได้ที่แล้ว จะใส่ในส่วนของการปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือ ต้นหอมซอย ผักชี ซีอิ๊วขาว ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน และพักทิ้งไว้
4. พอแป้งครบเวลานำก้อนแป้ง มาแผ่ให้เป็นแผ่นบาง (คล้ายกับการตี่โรตตี) ใส่ไส้ไก่ผัดลงไป พับแป้งทั้งสี่ด้านปิดให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส
5. นำไปทอดจนแป้งเหลืองกรอบสุกทั้งสองด้าน หั่นเป็นชิ้น จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟค่ะ

สาธิตโดย อาจารย์นวลเพ็ญ ธรรมชา



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 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

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

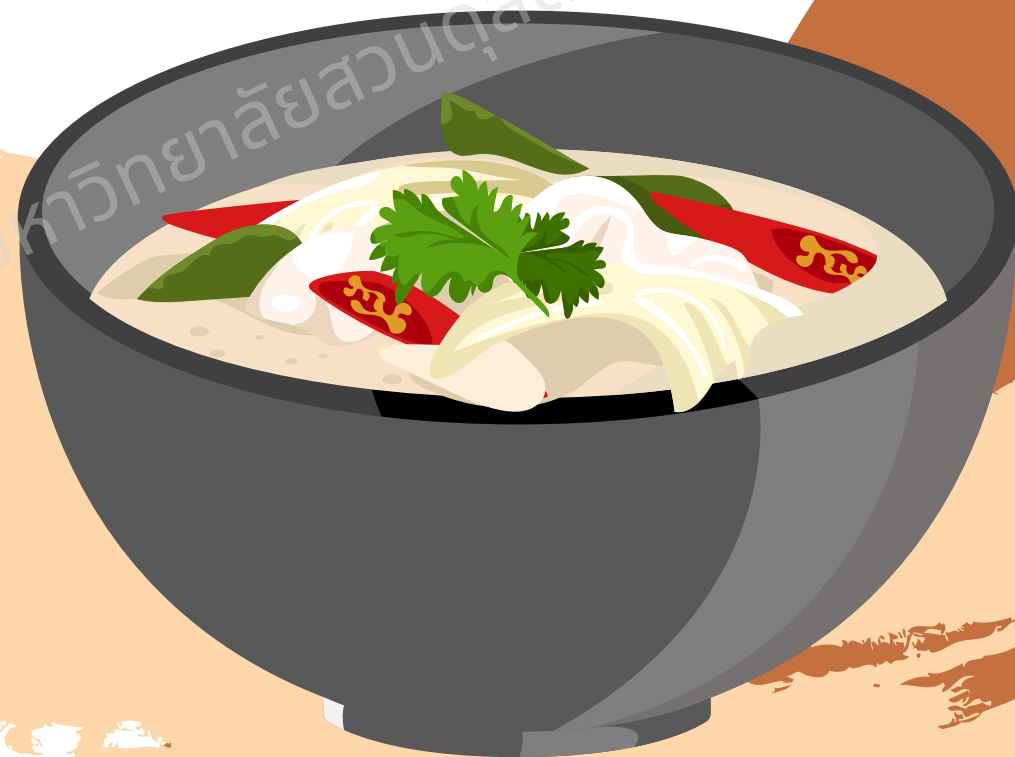


www.chefschool.dusit.ac.th



chefschool.sdu@gmail.com

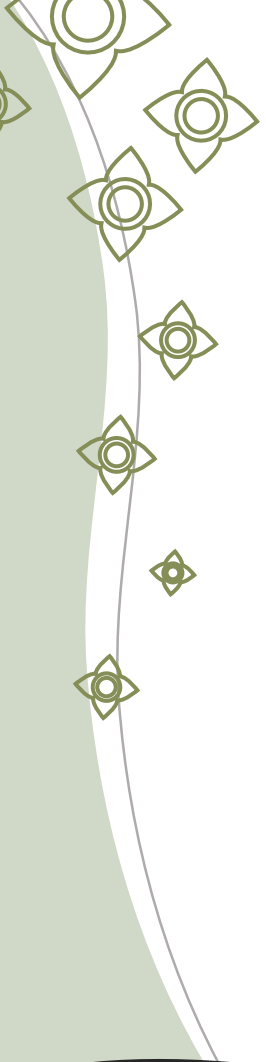
แบบประเมินความพึงพอใจ



ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

THANK YOU





หลักสูตรรอบโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

THANK YOU

