

EP.141

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

งานผัดอร่อยสไตล์ไทยปนจีน

**วันพุธที่ 18 มิถุนายน 2568
เวลา 17.00 – 18.00 น.**

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



**ลงทะเบียนร่วมงาน
และรับวุฒิบัตร**

เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

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



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



ผัดเปรี้ยวหวาน



จานอาหารผัดที่ได้รับอิทธิพลจากจีน โดยพื้นฐาน
วัฒนธรรมอาหารจีน นิยมปรุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำส้มสายชู
และรสหวานจากน้ำตาล ต่อมา มีการปรับปรุงเพิ่มส่วนผสม
เพิ่มเติมเช่น ซอสมะเขือเทศ ได้รับอิทธิพลมาจากตะวันตก
ก่อนแพร่หลายในภูมิภาคต่างๆของจีน จนปัจจุบันเป็นหนึ่งใน
เครื่องปรุงนิยมใส่ในซอสเปรี้ยวหวาน ผัดเปรี้ยวหวานที่
คนไทยรู้จัก รสชาติ 3 รส คือเปรี้ยว เค็ม หวาน



วิชา อาหารไทยร่วมสมัย

MENU

ผัดเปรี้ยวหวาน



ผัดเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

หมูสันนอก	200	กรัม	น้ำตาลทราย	½	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่ (หั่น 1 นิ้ว)	1	หัว	น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
พริกกระชังสีเหลือง/แดง (หั่น 1 นิ้ว)			น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
แตงกวา	1	ถ้วย	น้ำส้มสายชู		
สับปะรด	1	ถ้วย			
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ			
ต้นหอม (หั่นท่อน)	2	ต้น			
มะเขือเทศ 2 ลูกใหญ่ (หั่น 4 ส่วน)					

วิธีการทำ

1. เจียวกระเทียมสับในน้ำมันพืชจนหอม ใส่เนื้อหมูสับลงไปผัดจนสุก
2. ใส่สับปะรด แตงกวา หอมใหญ่ พริกกระชัง ลงไปผัดจนสุก
3. เปรี้ยวรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่น้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ พร้อมเสิร์ฟ





ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นอาหารไทยรสเลิศอีกหนึ่งรายการด้วยรสชาติที่ไม่จัดจ้านจนเกินไปเป็นการเอาเครื่องทอดต่างๆ มาผัดปรุงรส มีรสชาติหวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย ความยากของอาหารจานนี้อยู่ที่การทอด วัตถุดิบที่มีปริมาณน้ำมาน้อย ความสุกยากต่างกัน

เป็นอาหารจานผัดมีลักษณะแห้ง ขลุกขลิก น้ำซอสเกาะที่ผิวของวัตถุดิบ วัตถุดิบที่ทอดมีสีเหลืองทอง ผักมีสีสด ได้รสสัมผัสความกรอบของผัก และผสมกับความหอมนุ่มเนื้อไก่อย่างลงตัว



เบ็ดมะม่วงหิมพานต์

ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี
ลดโอกาสติดเชื้อไวรัส

พริกหวาน

มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน
และต้านอนุมูลอิสระ

เนื้อไก่

เสริมการทำงานของ
ของระบบภูมิคุ้มกัน

ไก่ผัด

เบ็ดมะม่วงหิมพานต์





ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ส่วนประกอบ

อกไก่หั่นชิ้น	300	กรัม	พริกไทยขาวบดละเอียด	½	ช้อนชา
พริกกระชังแดง/เหลือง อย่างละ	½	ลูก	พริกชี้ฟ้าแห้งทอด	2-3	เม็ด
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	½	ถ้วย	ต้นหอมหั่นท่อน	10	กรัม
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ	แป้งทอดกรอบ	½	ถ้วย
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ	หัวหอม	20	กรัม
ซอสพริก	1	ช้อนโต๊ะ			
ซอสมะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ			
น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนโต๊ะ			
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ			

วิธีการทำ

1. เทเนื้อไก่ลงในถ้วยที่เตรียมเอาไว้ จากนั้นใส่แป้งทอดกรอบลงไป ตามด้วยพริกไทยคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำไก่ไปทอด (ในน้ำมันร้อน ๆ และลดไฟกลาง) ให้เนื้อไก่เหลืองสวย และใช้กระชอนตักออก พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ผสมส่วนผสมของเครื่องปรุง
4. ตั้งไฟ และใส่น้ำมันลงไป ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม จากนั้นใส่ไก่และเม็ดมะม่วงลงไปผัดปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส
5. จากนั้นใส่ ต้นหอม พริกชี้ฟ้า และพริกทอด ผัดต่อเล็กน้อย
6. จัดเสิร์ฟใส่จาน โรยด้วยต้นหอม พร้อมรับประทานแล้วจ้า





ใบเหลียงผัดไข่

ใบเหลียง ผักเหมียง หรือ ผักเขรียง ผักพื้นบ้านของภาคใต้ ที่หลายคนรู้จักและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ใบเหลียง เป็นผักที่ทานง่าย มีรสมัน อร่อย ไม่มีรสขมเหมือนผักใบเขียวอื่นๆ นอกจากจะนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนูแล้ว ใบเหลียงยังเป็นผักที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย จนได้ขึ้นชื่อว่าเป็น 'ราชินีแห่งผักพื้นบ้าน'





นางสาวอภิวรรณ พักน่วม
ตำแหน่ง นักการอาหาร (การอาหาร)
โรงเรียนการเรือน ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ

ใบเหลียงผัดไข่

ส่วนประกอบ

ใบเหลียง	150	กรัม
ไข่ไก่	5	ฟอง
น้ำมันหอย	20	กรัม
น้ำตาลทราย	20	กรัม
น้ำปลา	20	กรัม
กระเทียมสับ	20	กรัม
น้ำมันผัด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	50	กรัม



วิธีการทำ

1. เลือกใบเหลียงอ่อนๆ ไม่แก่ นำมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาหั่นครึ่ง
2. เตรียมกระทะ เปิดไฟกลาง พอร้อนใส่น้ำมันลงในกระทะ
3. น้ำมันร้อนใส่กระเทียมสับผัดจนเหลือง จากนั้นใส่ไข่ไก่ ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่ใบเหลียง น้ำเปล่า และปรุงรส น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมันหอยและจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการของใบเหลียง 100 กรัม

สารอาหาร	ปริมาณ
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	15.8
โปรตีน (กรัม)	6.6
ไขมัน (กรัม)	1.2
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	151
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	192
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100





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
 อาหารอินเดีย ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครีวชองค์และเดนิช



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

แบบประเมินความพึงพอใจ

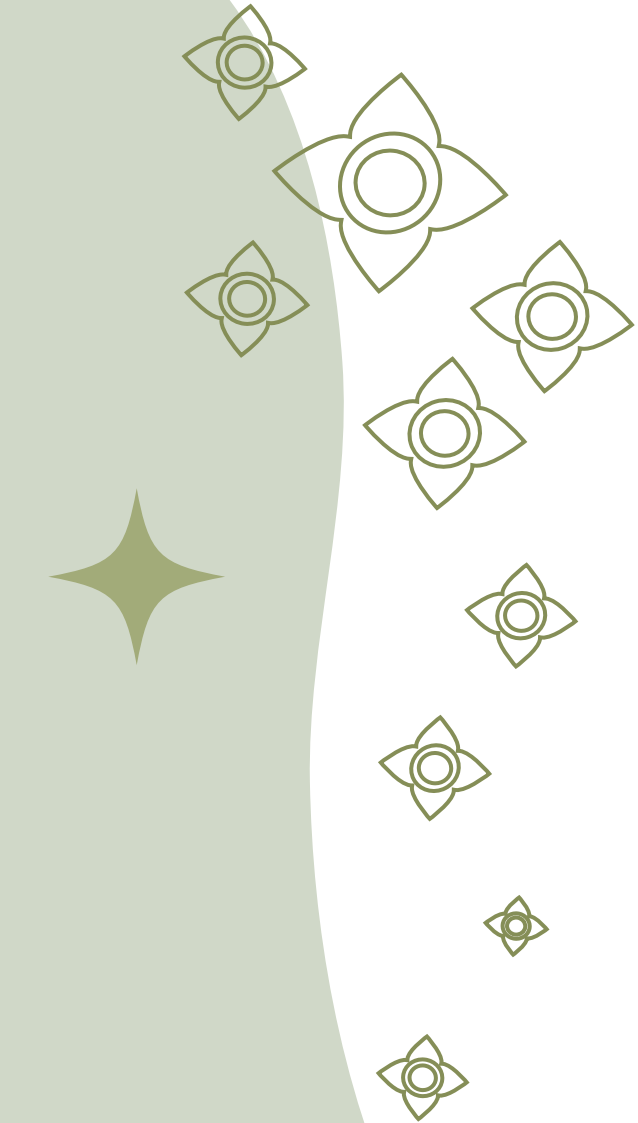


ถำยถำนหมຸ່ງຣ່ວມກັນ

หลักสูตรบูรณาการเรียน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์



THANK YOU



หลักสูตรอบรบอาหารการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต