

EP.142

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เมนูสุขภาพประจำวันตักยอดฮิต

วันพุธที่ 25 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



อาหารยุโรปจานสุขภาพ “จานสลัด”

M-1

อาหารจานสลัดแบบตะวันตก

ทำความรู้จัก จานสลัดตะวันตก -Classic Salad

M-1

ซีซาร์สลัด(Caesar salad)

วิทยากร: อาจารย์ ดร.ณัชมา พันธุ์วงศ์

M-2

สเต็กปลากระพงสลัดผักสด
(Seabass steak with fresh vegetable salad)

วิทยากร: อาจารย์ปัทมา กาญจนลักษณ์

ดำเนินรายการ

อาจารย์ ดร.ณัชมา พันธุ์วงศ์
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



อาหารจานสลัด-ตะวันตก

➤ สลัด(Salad)



ตามวัฒนธรรมการกินอาหารตะวันตก รับประทานอาหารเป็นลำดับ โดยประกอบด้วย อาหารเรียกน้ำย่อย(appetizer) ซุป(soup) จานหลัก(main course) สลัด(salad) และขนมหวาน(dessert)



จานสลัดตะวันตก มีแบบสลัดผักใบที่รับประทานสด ไปจนถึงสลัดผักต้มทำจากพืชหัว

➤ **CLASSIC SALAD** เช่น ซีซาร์สลัด สลัดมันฝรั่งต้มสุก สลัดไก่ซัทเนท์ นีชัวร์สลัด สลัดผักสด สลัดมันฝรั่งแบบยุโรป(น้ำสลัดแบบน้ำส้มใส)



อาหารจานสลัด-ตะวันตก

❖ น้ำสลัด แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ

น้ำสลัดน้ำข้น(Creamy dressing) มีมายองเนสเป็นส่วนผสมพื้นฐาน(Oil Based :น้ำมันต่าง ๆ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเนย น้ำมันพืชต่าง ๆ)

น้ำสลัดน้ำใส(Vinaigrette) มีส่วนประกอบหลัก คือ น้ำส้มสายชูและน้ำมันมะกอก(Acid Based:น้ำส้มหมักผลไม้ น้ำส้มสายชู บาซามิค และน้ำผลไม้รสชาติเปรี้ยว)

สลัดน้ำใส เช่น นิซัวส์สลัด(Nicoise salad) สลัดมันฝรั่งแบบยุโรป, สลัดผักสด(Fresh vegetable salad- vinaigrette dressing)

สลัดน้ำข้น เช่น ซีซาร์สลัด(Caesar salad), สลัดไก่ชัทเนต(chicken chutney salad) และสลัดมันฝรั่งต้มสุกแบบเยอร์มัน (mayonnaise based dressing)





อาหารจานสลัด-ตะวันตก

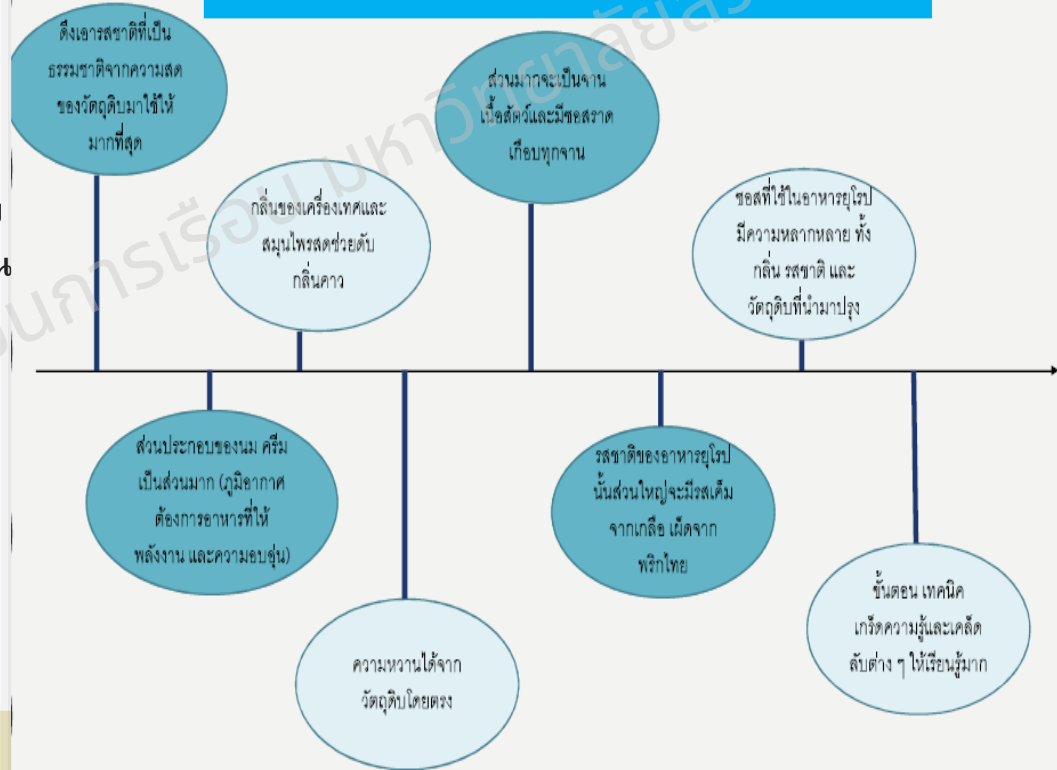
❖ ส่วนประกอบ จานสลัดแบบตะวันตก

อาหารจานสุขภาพ ครบหมวดคุณค่าทางโภชนาการ -รสชาติจากธรรมชาติ

1. ผักต่าง ๆ-ผลไม้ หลากหลาย
2. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ หลากหลาย ผ่านกระบวนการน้อย
3. น้ำสลัด มีส่วนผสมสมุนไพร เครื่องปรุงที่ครบถ้วน เสริมรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ



ลักษณะสำคัญของอาหารยุโรป



Menu 1: ซีซาร์สลัด(Ceasar salad)



© Italian Classic Salad สลัดจานคลาสสิก ©

สลัดซีซาร์



- สลัดเชื้อสายอิตาลีเลียนที่เป็นที่นิยม จุดเด่นของสลัดชนิดนี้ คือ **ผักคอส ชีสพาร์เมซาน และครุตองซ์ (Croutons)**
- ย้อนรอยประวัติศาสตร์ “Caesar Salad” (ซีซาร์สลัด) สลัดเลิศรสที่ครองใจคนรักสุขภาพมากกว่าหนึ่งศตวรรษ
- มีประวัติย้อนกลับไปในปี ค.ศ. 1924 ท่ามกลางบรรยากาศอันคึกคักของเมืองชายแดนเม็กซิโก เชฟชาวอิตาลีชื่อว่า ซีซาร์ การ์ดีนี (Caesar Cardini) เผชิญกับปัญหาใหญ่ เนื่องจากวัตถุดิบในครัวมีอยู่จำกัด แต่เขาต้องรังสรรค์เมนูพิเศษเพื่อด้อนรับคณะนักแสดงฮอลลีวูดชาวอเมริกัน ด้วยความฉลาดและมีไหวพริบ เขาจึงหยิบผักกาดโรเมน ขนมหั้บกรอบครุตองซ์ (Crouton) พาร์เมซานชีส น้ำมันมะกอก น้ำมันมะนาว ซอสวูสเตอร์ ไช้ดิบ และปรุงรสน้ำสลัดสูตรพิเศษจากวัตถุดิบที่มีผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ “Caesar Salad” (ซีซาร์สลัด) ที่ครองใจคนทั่วโลกนั่นเอง
- สูตรดั้งเดิม เรียบง่าย ใช้ผักกาดโรเมนทั้งใบ จากนั้นปรุงรสน้ำสลัดด้วยน้ำมันมะกอก กระเทียมบด เกลือ พริกไทย ไช้แดงดิบ ซอสวูสเตอร์ น้ำมันมะนาวและพาร์เมซานชีสขูด จากนั้นก็นำน้ำสลัดราดลงบนผักกาดโรเมน แล้วโรยด้วยขนมหั้บกรอบ และชีสพาร์เมซาน

Menu 1: ซีซาร์สลัด(Ceasar salad)

➤ เทคนิคและการประกอบ มีส่วนประกอบหลัก คือ

1. **น้ำสลัดซีซาร์** เริ่มต้นจากมายองเนส - เติมปลาแอนโชวี กระเทียมสับ และพามาซานชีส ปรงรสด้วยน้ำเลมอน และผิวเลมอน เกลือ พริกไทย รสชาติน้ำสลัดเข้มข้น(creamy and rich)และหอมมะนาวและเครื่องปรุง
2. **ขนมปังกรอบครุตองซ์(Croûton)**
 - เตรียมจากขนมปังเก่าผสมกับ Compound Butter(เนย ผสมกับกระเทียมสับ สมุนไพรสับ เช่น พาสเลย์หรือไทม์สับ ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย) นำไปอบกรอบหรือคั่วบนกระทะให้เหลืองกรอบและหอม พักไว้
 - โดยหั่นขนมปังเป็นเต๋า แล้วเอาไปคั่วในกระทะกับเนย พอเนยละลายดีและเคลือบทั่วแล้ว ก็จึงค่อยโรยชีสลงไป คั่วให้แห้งและสีสวย พักไว้
3. **เนื้อสัตว์ ผักสลัดคอส และองค์ประกอบเพิ่มเติมรสชาติ**
 - เบคอนกรอบ(Crispy bacon) นำหั่นเต๋าหรือแบบแผ่น หอดกรอบเอาน้ำมันออก - ไข่ต้ม/ไข่แดงสุกขูด เพิ่มความเข้มข้นรสชาติสลัด คุณค่าทางโภชนาการ
 - พาร์เมซาน ชีท ขูดแผ่นหรือแบบขูดเส้น โรยเพิ่มเติม

❑ ปัจจุบัน **Caesar Salad** ได้รับความนิยมในหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งได้รับการดัดแปลงอยู่หลายครั้ง โดยเพิ่มเติมส่วนประกอบใหม่ ๆ อย่างเช่น เบคอน ไก่ย่าง กุ้ง แซลมอน มะเขือเทศ และอะโวคาโดลงไป เพื่อเพิ่มความหลากหลายแล้วแต่ความชอบของผู้คนในพื้นที่ต่าง ๆ

คลิปการสอนซีซาร์สลัด

 **โรงเรียนการเรือน**
มหาวิทยาลัยอุดรธานี

ซีซาร์สลัด

โดย อาจารย์ ดร.ณัชฌา พันธุ์วงศ์
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ศบ.บ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
ปฏิบัติงานที่ ณ วิทยาลัยการอาชีพพนมไพร



วิทยากร: อาจารย์ ดร.ณัชฌา พันธุ์วงศ์

สลัดซีซาร์



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณคูสิต

สลัดซีซาร์

ส่วนผสมน้ำสลัดซีซาร์

กระเทียมสับละเอียด	2 กรัม
ปลาแอนโชวี	2 ชิ้น
ไข่แดง	1 ฟอง
ดีจอนมัสตาร์ด	15 กรัม
น้ำมันมะกอก	75 กรัม
พาร์เมซานชีส	20 กรัม
น้ำสมอน/น้ำมันาว	15 กรัม
เกลือ	ปรุงรสตามใจชอบ
พริกไทย	ปรุงรสตามใจชอบ

ส่วนผสมสลัด

ผักสลัด	400 กรัม
กรูตอง	100 กรัม
เบคอนกรอบ	80 กรัม
พาร์เมซานชีส	40 กรัม

วิธีทำ

- เตรียมผักสลัด ล้างผักกรอบและผักสลัด พักให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ นำไปแช่เย็นก่อนจัดเสิร์ฟ
- นำขนมปังตัดเป็นชิ้น อบให้กรอบสำหรับทำกรูตอง พร้อมจัดเสิร์ฟ
- เตรียมน้ำสลัดซีซาร์โดยนำไข่แดงตีผสมกับดีจอนมัสตาร์ด น้ำมันสมอนหรือน้ำมันาวให้เข้ากัน ค่อย ๆ เติมน้ำมันมะกอกลงไป ตีส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำปลาแอนโชวี กระเทียมสับ พาร์เมซานชีส คบผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ชิมรสตามชอบ พักน้ำสลัดไว้สำหรับคลุกผสมกับผักสลัดที่เตรียมไว้
- นำผักสลัด เบคอนกรอบ และกรูตอง ที่เตรียมไว้ มาผสมสลัดเพื่อเสิร์ฟโดยนำผักสลัดคลุกกับน้ำสลัดซีซาร์ คนให้น้ำสลัดเคลือบใบผัก โรยด้วยเบคอนกรอบ พาร์เมซานชีส และกรูตอง จัดเสิร์ฟ



เทคนิคและการประกอบ

- ส่วนประกอบสำคัญ **ครูตองซ์** สามารถทำใช้ขนมปังเก่า เช่น ขนมปังแซนวิช ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังเปลือกแข็ง ทำได้ สามารถทำแบบอบหรือใช้วิธีการคั่วบนกระทะได้ นำมาเก็บใส่ภาชนะแห้งหรืออุณหภูมิต่ำแช่เย็นได้ 10-15 วัน
- **ส่วนประกอบน้ำสลัด** เลือกไข่แดงสด น้ำมันเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว ทดแทนน้ำมันมะกอกได้ เพิ่มรสชาติและความหอมจากผิวเลมอนขูด และใช้ปลาตองเค็มของไทยแทนแอนโชวีได้ เช่น เนื้อปลาอินทรีเค็ม
- **เนื้อสัตว์** เป็นส่วนผสมที่ทำให้เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ สามารถปรับได้ตามความชอบ อาจเป็นเนื้อปลา หรืออาหารทะเลแทนเบคอนกรอบได้ และไข่ต้ม
- **ผักสลัด** นิยมใช้ ผักตระกูลโรเมน ผักใบเขียวที่มีความกรอบ เช่น คอส รอกเกต ผักเคลเนื่องจากน้ำสลัดมีรสชาติเข้มข้น จะทำให้ผักเหี่ยวง่าย เพิ่มเติมมะเขือเทศ ได้

“ผักสลัด” ยอดนิยม

น้ำตาแบบนี้ เรียกว่าอะไร?





ประวัติความเป็นมาสลัด

- ประวัติความเป็นมาของสลัด(น้ำสลัดแบบใส) สามารถสืบย้อนไปได้ถึงยุคโบราณ โดยมีรากฐานมาจากอารยธรรมต่าง ๆ ต้นกำเนิดของอาหารจานอโรยนี้ย้อนกลับไปถึงเมโสโปเตเมียโบราณเมื่อ 4,000 ปีก่อน ซึ่งผู้คนนำผักกาดหอม แตงกวา และหัวหอมมาผสมกันกับน้ำส้มสายชู น้ำมัน และเครื่องเทศ ประเพณีการทำอาหารนี้ยังคงดำเนินต่อไปและพัฒนามาจนถึงสังคมโบราณอื่น ๆ เช่น บาบิโลน อียิปต์ กรีก และโรม ซึ่งล้วนนิยมรับประทานผักใบเขียวผสมเกลือ น้ำมัน และน้ำส้มสายชู
- **ชาวบาบิโลน** ใช้ น้ำส้มสายชูและน้ำมัน ในการปรุงผักใบเขียวเมื่อเกือบ 2,000 ปีก่อน ชาวอียิปต์นิยมรับประทานสลัดที่ปรุงด้วยน้ำส้มสายชูและน้ำมันและเครื่องเทศเอเชีย
- **มายองเนส** ได้รับการกล่าวขานว่าเริ่มได้รับความนิยมบนโต๊ะอาหารของขุนนางชาวฝรั่งเศสเมื่อกว่า 200 ปีก่อน
- **ในศตวรรษที่ 20** คนอเมริกันเริ่มใช้ส่วนผสมน้ำสลัดพื้นฐาน (น้ำมัน น้ำส้มสายชูหรือน้ำมันมะนาว และเครื่องเทศ) เพื่อสร้างน้ำสลัดที่มีหลากหลายชนิดเพื่อใช้คู่กับสลัด



Menu 2 : สเต็กปลากระพง-สลัดผักสด

“สลัดผักสด-น้ำสลัดแบบน้ำใส* อาหารจานสุขภาพ

ส่วนประกอบหลัก/ วัตถุดิบที่ใช้	การปรุงประกอบ
เนื้อสัตว์ : ปลากระพง อื่นๆ เช่น กุ้ง อาหารทะเล ไก่ เต้าหู้ เนื้อวัว	❖ ปลากระพง ปลาเนื้อขาว กรดไขมันไม่อิ่มตัวดี ไขมันต่ำ รสชาติดี นำไปย่างในกระทะเอาด้าน ผิวปลาลงก่อน ให้สุก 3/4 จึงกลับด้าน ให้เนื้อปลาสุกพอดี ปรุงรสชาติด้วยเกลือ พริกไทย หรือ อบในตู้อบได้ (160-170 องศาเซลเซียส 10-15 นาที)
น้ำสลัดแบบใส: ใช้ น้ำส้มไวน์ขาว น้ำส้มเข้มข้น กับน้ำมันมะกอก อื่นๆ เช่น น้ำส้มหมักแอปเปิ้ล น้ำส้มหมักจากข้าว น้ำส้มหมัก เครื่องเทศ และน้ำส้มไวน์แดง	❖ น้ำสลัดแบบใส จากน้ำส้มไวน์ขาวและน้ำส้มเข้มข้น อัตราส่วน กรด:น้ำมัน 1 ต่อ 3 ส่วน น้ำสลัดจากการผสมส่วนประกอบกรดและน้ำมันเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยและ สมุนไพรเพิ่มเติมรสชาติ น้ำส้มใช้ น้ำส้มหรือน้ำผลไม้ที่มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำแอปเปิ้ล น้ำสับปะรด มาผ่านความร้อนทำให้เข้มข้น เป็นส่วนผสมในน้ำสลัดได้
ผักสด-ผลไม้สด ผักสลัด เรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค ผักกาดแก้ว ผักกาดหอม มะเขือเทศราชินี เนื้อส้ม	❖ ผักสลัด ใช้ได้ทั้งผักใบแบบอ่อนและแบบแข็งกรอบ ล้างและซับน้ำให้แห้ง ก่อนนำลงจัดเสิร์ฟ เนื้อผลไม้ เช่นเนื้อส้ม ใช้วิธีการ segment แยกเอาเนื้อมาใช้ ใช้เนื้อผลไม้อื่นๆเพิ่มเติมได้ เช่น องุ่น สับปะรด

คลิปการสอน (Seabass steak with fresh vegetable)



วิทยากร: อาจารย์ปัทมา กาญจนรักษ์

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก

ส่วนผสม

น้ำส้ม	80 กรัม	น้ำมันมะกอก	70 มล.
น้ำเลมอน	1 ช้อนโต๊ะ	เกลือ	
น้ำตาล	1-2 ช้อนชา	พริกไทย	
น้ำส้มไวน์ขาว	1 ช้อนชา	ปลากระพง	1 ชิ้น
ผิวเลมอน	¼ ช้อนชา	ผักสลัด	
ผิวส้ม	¼ ช้อนชา		

วิธีการทำ

1. นำน้ำส้มตั้งไฟ เคี่ยวจนงวด แล้วตั้งให้เย็น
2. ผสมน้ำส้มที่เคี่ยวเตรียมไว้ กับ น้ำเลมอน น้ำตาล และน้ำส้มไวน์ขาวให้เข้ากัน คนจนน้ำตาลละลายดี
3. เทน้ำมันมะกอกเป็นสายลงไปในส่วนผสมให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือ ใส่วิผิวเลมอน และผิวส้ม เพื่อเพิ่มความหอม
4. นำเกลือปรุงรสบนชิ้นปลาให้ทั่ว
5. เทน้ำมันมะกอกลงในกระทะ เมื่อกระทะร้อน นำด้านหนึ่งของปลาลงทอด จนหนังปลาไหม้เหลืองทองและมีสีขาวขึ้นมา 2 ใน 3 ส่วนของชิ้นปลา จากนั้นกลับด้านปลาเอาส่วนเนื้อสีขาวลง ใช้เวลา 10 วินาทีแล้วจึงปิดไฟ
6. จัดเสิร์ฟด้วยการวางด้านหนังปลาขึ้นด้านบน เพราะต้องการให้หนังปลามีความกรอบ และจัดเสิร์ฟด้วยผักสลัดและราดด้วยน้ำสลัด



เทคนิคและการประกอบ



เนื้อสัตว์ สเต็กปลากระพง:

➤ ส่วนประกอบสำคัญ เนื้อปลากระพง สามารถตัดแต่งเป็นชิ้นได้ตามต้องการ

* การทอดให้นำส่วนหนังปลาลงทอดก่อน ใช้น้ำมันมะกอกชนิดผ่านความร้อนได้เพียงเล็กน้อย ให้กระทะร้อนก่อน จึงใส่น้ำมัน

* การทอดให้สีเนื้อปลาสุกสีขาว 2/3 ของเนื้อปลา จึงกลับปลาอีกด้าน ให้พอสุกยกลง ปลาจะสุกและยังนุ่มหนังปลากรอบ

➤ ส่วนประกอบน้ำสลัดจากน้ำส้ม เช่น น้ำส้มจากส้มวาเลย์เขียว น้ำส้มแมนดาริน หรือน้ำส้มชันควิช

นำมาตั้งผ่านความร้อน ค่อย ๆ ระเหยน้ำ ใช้ไฟกลางค่อนอ่อน จะทำให้กลิ่นและรสชาติน้ำสลัดยังหอม และสดชื่น รอให้เย็นก่อนนำมาผสมเป็นน้ำสลัด เพิ่มเนื้อส้มสดและผิวส้มสดขูดลงในน้ำสลัด เพิ่มความหอม และรสชาติ ให้กับสลัด



เทคนิคและการประกอบ

วิธีเลือกใช้น้ำมันมะกอก MAKE IT HAPPEN.



✓ ใช้ทานสด, ราชสด ทำซอส

✗ ไม่ใช้ปรุงผ่านความร้อน

⚠ Key words
"Extra Virgin"
"Virgin"



✓ ใช้ผัด เจียวไข่ (ผัดทอดเร็วๆ)

✗ ไม่ใช้ในการทอดนานๆ

⚠ Key words
"Olive oil"
"Classic olive oil"



✓ ใช้ในการทอด

✗ ไม่ใช้ทานสด หรือผสมน้ำสลัด & ซอส

⚠ Key word
"Extra Olive oil"
"Light Olive oil"
"Refine Olive oil"



✓ ใช้ในการทอด

✗ ไม่ใช้ทานสด หรือผสมน้ำสลัด & ซอส

⚠ Key words
"Olive Pomace Oil"

ชนิดของน้ำมันมะกอก ในการทำน้ำสลัดและในการประกอบอาหาร

ชนิด **extra virgin** ทำผสมน้ำสลัด ไม่ผ่านความร้อน

ชนิด **Light olive oil** ใช้ผ่านความร้อน ทอดแบบน้ำมันน้อยได้ ความร้อนไม่สูงมาก

สามารถเลือกน้ำมันพืชอื่นๆ ทดแทนส่วนผสมในน้ำสลัดได้ เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดชา หรือน้ำมันคาโนล่า เป็นต้น

จานสลัดผักสดแบบน้ำใสต่างๆ



นิชัวส์-สลัดจากเมืองนิช
เมืองทางใต้ของฝรั่งเศส



Kartoffelsalat-สลัดมันฝรั่ง
แบบยุโรป-สลัดจากเมือง
เวียนนา ออสเตรีย



Cobb salad-สลัดคอปป์-สลัดจาก
อเมริกา มีน้ำสลัดเพิ่ม ทาบาโก
และวุสเตอร์เชอร์ซอส



ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรียานาวรคุณ



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
 อาหารอิตาลี ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครื่องของและเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลกร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดปิดชัตดาวน์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



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





โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



THANK YOU FOR YOUR KIND ATTENTION