

EP.147

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“ของว่างหลากหลายตำรับ”

วันพุธที่ 6 สิงหาคม 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 ศรินาวารุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



วิทยากร ผศ.จารุณี วิเทศ
โรงเรียนการเรือน





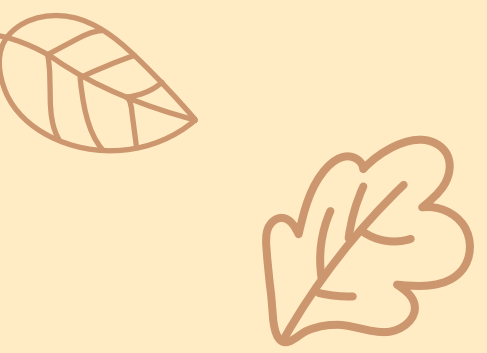
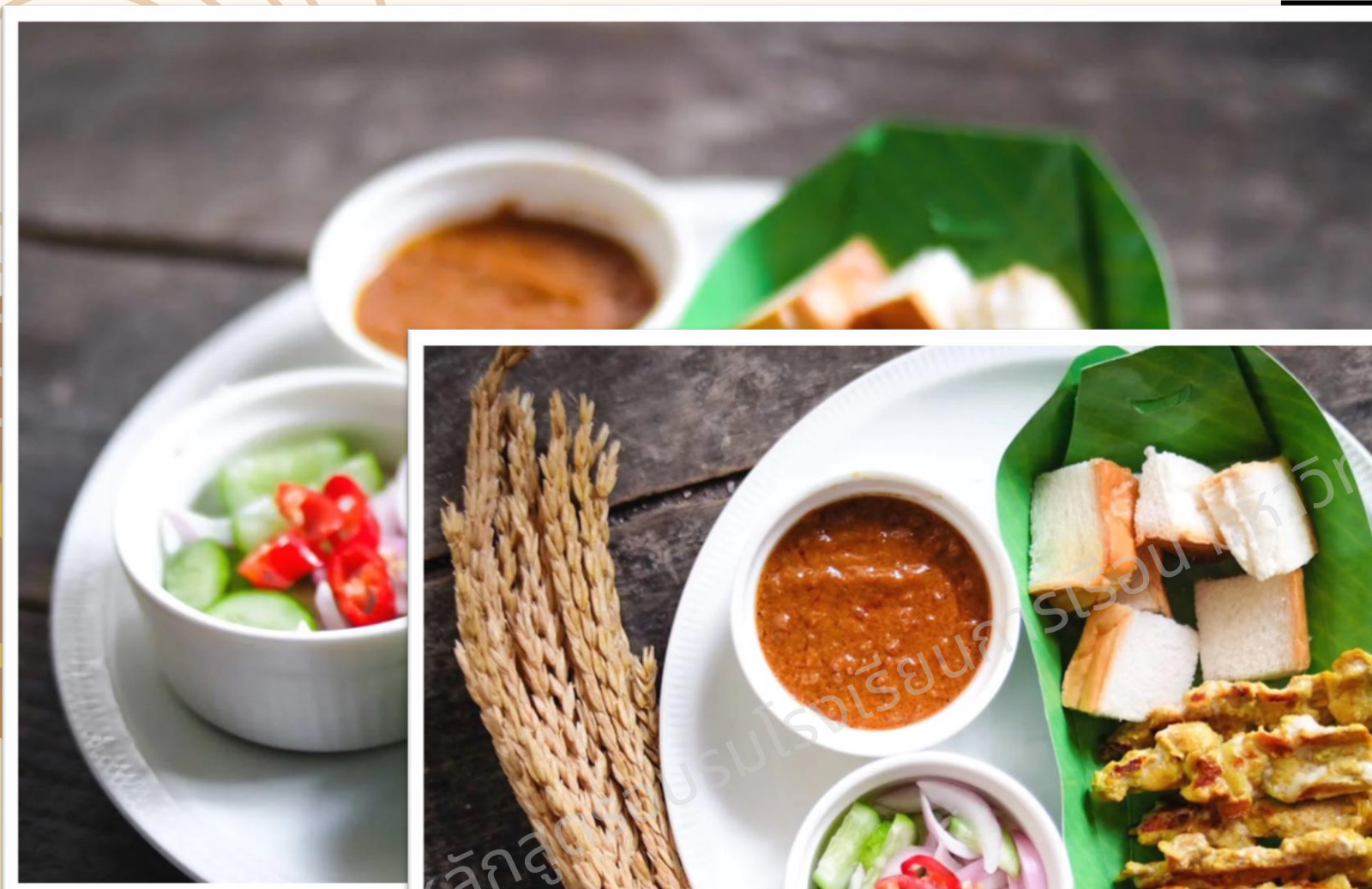
สะเต๊ะลือ

ของ ม.ล.เนือง แล้วอร่อยมากจนรำลือไปทั่วสิบปากว่า
ไม่เท่าลองลิ้ม จัดวางเสิร์ฟบนจาน พร้อมกับขนมปังปิ้ง

หรือแผ่นโรตี่

สะเต๊ะลือรสเข้มข้นจะไม่มีน้ำจิ้มเหมือนสะเต๊ะที่เรา
คุ้นเคย จึงนิยมกินคู่กับอาจาด ต้มน้ำสายชูใส่น้ำตาล
เล็กน้อย คนจนเหนียวค่อยยกลงจากเตา ผสมกับพริก
สดที่ตำแล้วกับหอมแดงซอย...อร่อยจนลือลั่นสมชื่อ....





สะเต๊ะ

ส่วนผสม

เนื้อหมู (ส่วนสะโพก/สันใน)	1 กิโลกรัม	นมจืดหวาน	3 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิขุ่น	400 กรัม	น้ำตาลปีบ	6 ช้อนโต๊ะ
หอมเล็ก (โกลกละเอียด)	100 กรัม	ถั่วลิสงคั่วป่น	5 ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชี	2 ช้อนชา	น้ำปลา	5 ช้อนโต๊ะ
ลูกยี่ห่วย	1 ช้อนชา	เหล้าสาเกหรือเหล้าแม่โจ้	5 ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	5 ช้อนชา	(ไม่ใส่ก็ได้)	
เกลือ	2 ช้อนชา	ผักกาดหอมและแตงกวา (ผักเคียง)	

วิธีทำ

1. แล่หมูและล้างหมูออกให้หมด ใช้มีดหั่นตัดลายกล้ามเนื้อเป็นชิ้นบาง (กว้าง 1 นิ้ว ยาว 3 นิ้ว) โดยประมาณใส่อ่างผสมไว้
2. คั่วลูกผักชีและยี่ห่วย จนเหลืองหอม ใส่ลงครกตำให้ละเอียด ใส่หอมเล็กโกลกรวมลงไป ใส่ถั่วลิสงโกลกรวมลงไป เมื่อละเอียดดีแล้วตักใส่อ่างผสมหมูที่พักไว้ เทหัวกะทิลงไป ผงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำปลา ผงขมิ้น นมจืดและเหล้า แล้วใช้สองมือย่ำนวดเนื้อหมูกับเครื่องหมักให้นานๆ เพื่อให้หมูนุ่ม และเครื่องปรุงซึมเข้าเนื้อหมู จากนั้นหมักทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง
3. หยิบชิ้นหมูขึ้นมาเสียบไม้ โดยเสียบแบบคั่นเหมือนเย็บผ้า พอต้นสุดชิ้นหมูแล้วให้กดเนื้อหมูอัดเข้าไปให้แน่น จนดูกลม ทำจนหมูหมด ความพิเศษหมูที่เสียบในน้ำมันจืดจนทำให้หมด แล้วเก็บน้ำมันไว้พรมหมูเวลาบั้งสะเต๊ะ
4. บั้งสะเต๊ะบนเตาถ่านด้วยไฟกลางค่อนไปทางอ่อน (ระหว่างบั้งให้หมั่นพรมน้ำมัน) จนหมูสุกดี เสิร์ฟกับน้ำจิ้ม แตงกวา และผักกาดหอม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

น้ำจิ้มสะเต๊ะ

ส่วนผสม

หอมเล็ก	5 หัว
พริกชี้ฟ้าแดง	2 เม็ด
น้ำเปล่า	10 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	2½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	200 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

โกลหอมเล็กกับพริกชี้ฟ้าแดงให้ละเอียดพักไว้
ผสมน้ำส้มสายชูกับน้ำแล้วใส่น้ำตาลและเกลือ
คนให้ละลายเข้ากัน ชิมให้ได้สามรส
นำไปเสิร์ฟกับสะเต๊ะ





SPICY



คอหมูย่างจิ้มแจ่ว



คอหมูย่างจิ้มแจ่ว



ส่วนผสมคอหมูย่าง

สันคอหมู	700 กรัม
เบ็ดผักชีคั่ว	10 กรัม
กระเทียม	25 กรัม
รากผักชี	10 กรัม
พริกไทยขาว	5 กรัม
ยี่หร่าป่น	½ ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	4 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	100 กรัม

ส่วนผสมน้ำจิ้มแจ่ว

น้ำตาลมะพร้าว	250 กรัม
น้ำตาลทราย	50 กรัม
เกลือ	12 กรัม
น้ำมะขามเปียก	140 กรัม
เนื้อและน้ำกระเทียมดอง	75 กรัม
น้ำเปล่า	50 กรัม
ซอสปรุงรส	1 ช้อน
พริกป่นคั่ว	¼ ถ้วย
ข้าวคั่ว	¼ ถ้วย
ผักชีฝรั่ง	¼ ถ้วย
ผักชี	¼ ถ้วย

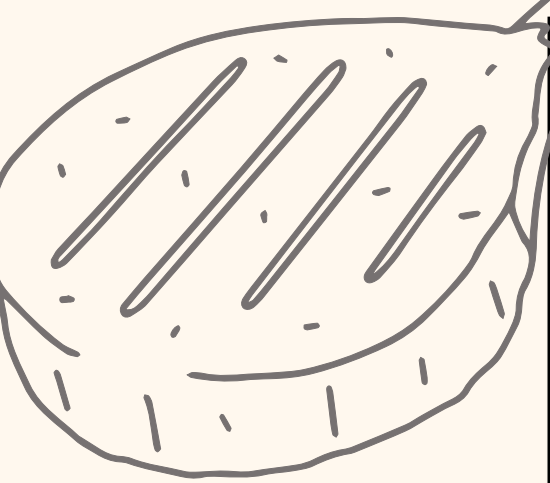
วิธีทำ

โหลกเบ็ดผักชีคั่ว พริกไทย กระเทียม รากผักชี
โหลกให้ละเอียด จากนั้นนำไปผสมกับน้ำตาลมะพร้าว
น้ำปลา ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว
คนผสมให้เข้ากัน ใส่สันคอหมูหั่นชิ้นใหญ่ลงไปหมักไว้
ประมาณ 15 นาที จากนั้นนำไปย่างจนสุก
หั่นชิ้นพอคำจิ้มแจ่ว พร้อมรับประทาน

วิธีทำ

นำน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมะขามเปียก
น้ำกระเทียมดองปั่นเนื้อเล็กน้อย น้ำเปล่า ใส่หม้อ
เคี่ยวไฟกลางให้ข้น ยกลง พักให้เย็น ใส่พริกป่น
ข้าวคั่ว ผักชีฝรั่ง ผักชี





สาริตการประกอบอาหารเมนู ขนมปังหน้าหมู ออจา

โดย อาจารย์ประมะ รอดม่วง

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ศศ.บ. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์



COOK
AHOLIC



03





ขนมปังหน้าหมู และอาจาด



ส่วนผสมขนมปังหน้าหมู

หมูสับ	200 กรัม
น้ำเปล่า	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีกระเทียมพริกไทย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	¼ ช้อนชา
ไข่ไก่	1 ฟอง
ขนมปังแซนวิช	10 แผ่น
น้ำมันปาล์มสำหรับทอด	1 ขวด
ผักชีแต่งหน้า	

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	¼ ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	¼ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	¼ ถ้วยตวง
เกลือป่น	1 ช้อนชา
แตงกวา	1 ลูก
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด
หอมแดง	4 หัว

วิธีทำหมู

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย น้ำเปล่า เกลือป่น ตั้งไฟให้เดือด แล้วยกลงปล่อยให้เย็น
2. ผสมเนื้อหมู น้ำเปล่า ซีอิ๊วขาว ไข่ไก่ครึ่งฟอง และเกลือเข้าด้วยกัน ใส่รากผักชี กระเทียม และพริกไทย นวดผสมให้เข้ากัน
3. ตัดขอบขนมปังแล้วตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดเท่ากัน ผึ่งขนมปังให้แห้งสักครู่ ใช้ช้อนตัก เนื้อหมูป้ายลงบนขนมปังให้ตรงกลางบน แตงกวาให้เรียบ ทางด้วยไข่ แต่งหน้าด้วยผักชี และพริกชี้ฟ้าหั่นฝอย
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนนำขนมปังใส่โดยคว่ำหน้าลง ทอดพอเหลือง ตักขึ้นพักบนตะแกรง
5. จัดเสิร์ฟพร้อมอาจาดแตงกวาซอย หอมแดงซอยและพริกชี้ฟ้าซอย



ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ คีร๊วซองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์



ช่องทางการติดต่อ
 ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



โทร : 02-244-5391-2
 082-520-7978
 092-955-8757
 092-955-8758



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



ศูนย์อาหารดุสิตนฤมล



sdu_chefschool@hotmail.com



sdu_chefschool



@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th





แบบประเมิน
ความพึงพอใจ

หลักสูตรอบรมโรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





ขอเชิญผู้เข้าอบรมทุกท่าน
ถ่ายภาพร่วมกันค่ะ





THANKYOU