EP.148

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“หมู” ทำอะไรก็อร่อย

วันพุธที่ 13 สิงหาคม 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 ศรีธนาวรุณ

บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หมู

ทำอะไรก็อร่อย

วิทยากร ผศ.จารุณี วิเทศ

โรงเรียนการเรือน

วันที่ 28 มิถุนายน 2566

หลักสูตรอบรมครูประจำการเรือน มหาวิทยาลัยลิขสิทธิ์

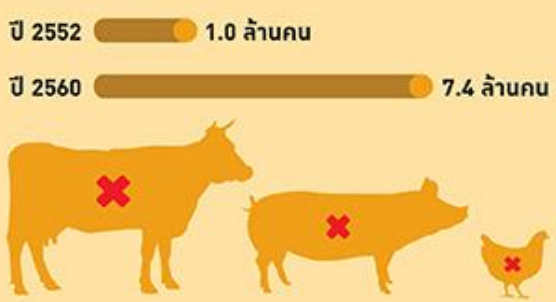
การผลิตเนื้อสัตว์ของโลก

- มีการผลิตเนื้อสัตว์ 342,396,020 ตัน ทั่วโลกต่อปี
- ประเทศจีน เป็นผู้ผลิตเนื้อสัตว์รายใหญ่ที่สุดในโลกโดยมีปริมาณการผลิต 88,156,383 ตันต่อปี
- สหรัฐอเมริกา มาเป็นอันดับสองด้วยการผลิต 46,832,946 ตันต่อปี
- บราซิล ผลิตเนื้อสัตว์รายใหญ่อันดับสาม 29,341,250 ตันต่อปี
- ประเทศไทย โดยมีการผลิตอยู่ที่ 2,932,944 ตันต่อปี

หลักสูตรอบรมการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ที่มา : กรมปศุสัตว์

จำนวนประชากรที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ไขมัน และผลิตภัณฑ์จากสัตว์



ปี 2560
มีคนไทยกว่า
7 ล้านคน
จัดอยู่ในกลุ่ม
ผู้ไม่บริโภคเนื้อสัตว์

เป็นคนกรุงเทพฯ
จำนวน
1.2 ล้านคน

ส่งออกผลิตภัณฑ์สุกรไทย ปี 2563 พุ่งกระฉูด

เนื้อสุกร
16,387 ตัน
2,066 ล้านบาท

หนังสุกร
11,264 ตัน
691 ล้านบาท

ชิ้นส่วนอื่น ๆ
761 ตัน
103 ล้านบาท

เนื้อสุกรแปรรูป
5,470 ตัน
1,238 ล้านบาท

รวม
33,882 ตัน
4,098 ล้านบาท

สุกรมีชีวิต
1,586,637 ตัว

10,453 ล้านบาท

รวมทั้งสิ้น
14,551 ล้านบาท

หมายเหตุ : ข้อมูลช่วง ม.ค. - 13 ส.ค. 2563
ที่มา : คณะกรรมการนโยบายพัฒนาสุกรและผลิตภัณฑ์

ฐาน INFO GRAPHIC

ราคาหมูหน้าฟาร์มไทย แพงที่สุดในโลก ?

ที่มา : ประชาชาติธุรกิจรวบรวม

หลักสูตรอบรมวิทยาการเรียน มหาวิทยาลัย

การบริโภคเนื้อสัตว์ของคนไทย

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สาธิตการประกอบอาหารเมนู
ขาหมู หมั่นโถว
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวพรรณ ปาละสุวรรณ
และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาวดี นาคบรรพ์
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร วท.บ. สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
ปฏิบัติหน้าที่ ณ ศูนย์การศึกษา ตรัง

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขาหมู หมั่นโถว

ส่วนผสมสปันจ์

แป้งเค้ก (ตราว่าว)	200 กรัม
ยีสต์	1 ชช.
น้ำตาลทราย	2 ชช.
น้ำเปล่า	125 กรัม

วิธีทำสปันจ์

1. ผสมน้ำตาลทรายและน้ำเปล่าคนให้ละลาย
2. ผสมแป้งและยีสต์เข้าด้วยกัน และผสมกับส่วนผสมที่ 1 นวดให้เข้ากัน ปิดด้วยพลาสติกแรป นำไปพัก 1 ชั่วโมง จนขึ้นเป็น 2 เท่า

ส่วนผสมขาหมู

น้ำมันพืช	1 ลิตร	ผงโอวัลติน	1 ซอง	ขิงแก่	30 กรัม
ขาหมู (ขาหน้า)	1 ขา	น้ำเปล่า	3 ลิตร	ลูกเฉาก๊วย	1 ลูก
น้ำมันพืช	3 ชต.	พริกไทย	1 ชต.	เห็ดหอม	8 ดอก
น้ำตาลกรวด	60 กรัม	ซวงเจีย	1 ชต.	โป๊ยกั๊ก	2 ดอก
กระเทียม	45 กรัม	เหล้าจีน	2 ชต.	ชะเอม	2 แท่ง
รากผักชี	4-5 ราก	ซีอิ๊วขาว	5 ชต.	ซีอิ๊วดำ	3 ชต.
อบเชย	1 แท่ง	น้ำมันหอย	5 ชต.	เกลือป่น	1 ชช.
ซอสปรุงรส	5 ชต.	หมุยชอย (ผักหมักเกลือ)	50 กรัม		

วิธีทำขาหมู

1. นำขาหมู ทอดในน้ำมันพืช ให้พอเหลือง แล้วตักขึ้นพักไว้
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืช แล้วใส่น้ำตาลกรวด เคี่ยวให้มีลักษณะคาราเมลสีน้ำตาล จากนั้นใส่กระเทียม รากผักชี อบเชย โป๊ยกั๊ก ชะเอม ขิงแก่ ลูกเฉาก๊วย เห็ดหอม ผงโอวัลติน ผัดให้เข้ากัน
3. เมื่อส่วนผสมเดือด เติมน้ำเปล่า พริกไทย ซวงเจีย เหล้าจีน ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำ เกลือป่น คนให้เข้ากัน ตั้งไฟจนเดือดอีกครั้ง
4. นำขาหมูที่ได้จากข้อที่ 1 ใส่ลงในน้ำซอสข้อที่ 3 เมื่อน้ำซอสเดือด เบาไฟลง นำหมุยชอย (ที่ล้างสะอาดแล้ว) แล้วเคี่ยวต่อไปประมาณ 3 ชั่วโมง หรือจนกระทั่งขาหมูนุ่ม

ส่วนผสมโดว์

แป้งเค้ก (ตราว่าว)	125 กรัม
ผงฟู	1 ชช.
น้ำตาลทราย	50 กรัม
เกลือ	1 ชช.
น้ำเปล่า	60 กรัม
เนยขาว	25 กรัม

วิธีทำโดว์

1. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำเปล่าคนให้ละลาย
2. ร่อนแป้ง ผงฟู เข้าด้วยกัน และเทใส่เครื่องนวดแป้ง ตามด้วยของเหลวในข้อที่ 1 นวดพอเข้ากัน
3. ค่อยๆ ใส่แป้งสปันจ์ (แบ่งเป็นก้อนเล็กๆ) ลงไปจนหมด นวดต่อจนเข้ากันดี
4. ใส่เนยขาวและนวดต่อจนกระทั่งแป้งเนียนนุ่มดี
5. ปิดด้วยพลาสติกแรป นำไปพักประมาณ 5 นาที
6. แบ่งแป้งเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน รีดให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าหนา 0.5 เซนติเมตร
7. ฉีดน้ำบนแป้งเล็กน้อย แล้วม้วนแป้งจากด้านล่างขึ้นไปจนสุดปลายแป้ง จะได้แป้งที่มีลักษณะเป็นแท่งยาว ตัดแป้งเป็นท่อนๆ ละ 5 เซนติเมตร
8. นำไปวางบนกระดาษรองซาลาเปา โดยให้ส่วนตะเข็บอยู่ด้านล่าง คลุมด้วยพลาสติก และพักไว้จนขึ้นเป็น 2 เท่า

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

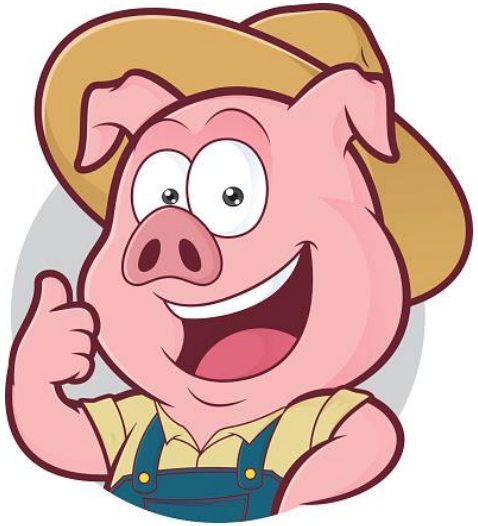
การขนส่งแบบหมูๆ

1. ขนส่งด้วยรถห้องเย็นที่สามารถควบคุมอุณหภูมิได้
2. จุดจำหน่ายก็จะต้องมี “ตู้แช่เย็น” สำหรับแช่เนื้อหมู
3. เพื่อรักษาความสดและคุณภาพของเนื้อ
4. ผู้บริโภคต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เนื้อหมูจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือมีมาตรฐาน
5. แหล่งจำหน่ายต้องสะอาดถูกสุขลักษณะ มีตู้แช่เย็นที่ควบคุมอุณหภูมิได้ตลอดเวลา

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ประโยชน์ของเนื้อหมู มีดีมากกว่าที่คิดเอาไว้เยอะ

1. เนื้อหมูจัดเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี
2. กรดอะมิโน
3. วิตามินบี 1
4. วิตามินเอ
5. วิตามินบี 3 หรือ ไนอะซิน
6. ฟอสฟอรัส



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เห็นแล้วเป็นไงบ้าง

น่ากิน หรือ น่ารัก

หลักสูตรอบรมครูเพื่อการเรียนการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ปศุสัตว์ ok คือ

การรับรองสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ โดยเนื้อสัตว์ที่นำมาขายเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองว่าผ่านการผลิตที่ได้มาตรฐาน ดังนี้

1.ฟาร์มสัตว์ได้มาตรฐาน (GAP)

2.ปลอดภัยจากสารตกค้าง

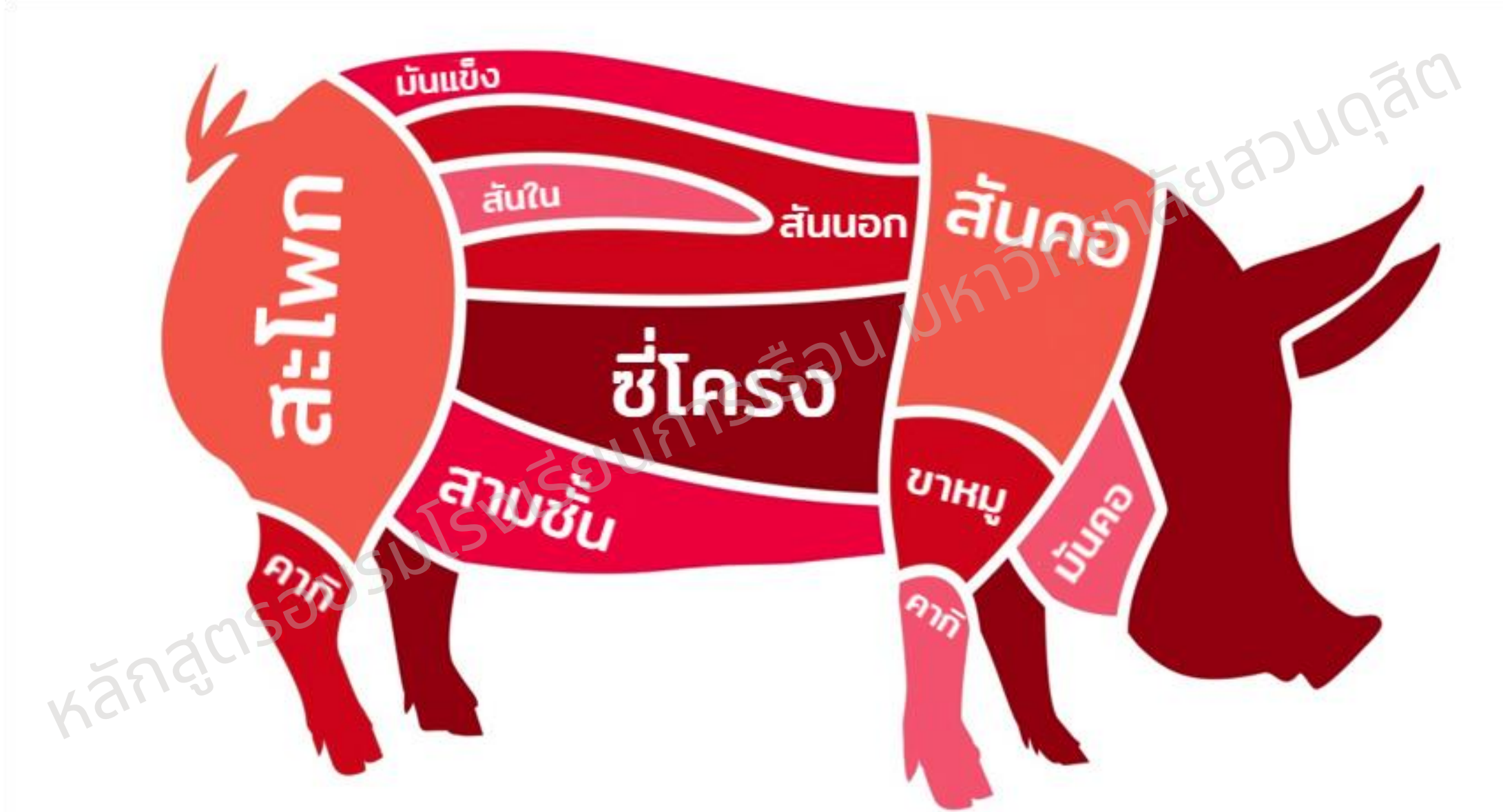
3.เนื้อหมูมาจากโรงฆ่าสัตว์ที่ถูกกฎหมาย

4.สถานที่จัดจำหน่ายถูกสุขลักษณะ

5.สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้

ปศุสัตว์ OK นอกจากจะรองรับเนื้อหมูแล้ว ยังรองรับ ไก่ เป็ด โค ไข่ไก่ ไข่เป็น ไข่นกกะทา

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สาธิตการประกอบอาหารแบบ
แกงมัสมั่นสะโพกหมู อาจาด
โดย อาจารย์จารุณี วิเทศ
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ศศ.บ. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมแกงมัสมั่นสะโพกหมู

สะโพกหมู	300 กรัม
น้ำพริกแกงมัสมั่น	60 กรัม
หัวกะทิ	1/2 ถ้วยตวง
หางกะทิ	2 ถ้วยตวง
ถั่วลิสงคั่วเลาะเปลือก	50 กรัม
มันฝรั่ง	150 กรัม
หัวหอมแขก	100 กรัม
น้ำตาลปี๊บ	50 กรัม
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ลูกกระวาน	4 ลูก
ใบกระวาน	2 ใบ

วิธีทำ

1. เคี่ยวสะโพกหมูกับหางกะทิ พอนุ่ม
2. เคี่ยวหัวกะทิจนเป็นขี้โล้ ใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนมีน้ำมันขึ้นสีสวย มีกลิ่นหอม ผัดสักครู่จนงวด
3. เติมลูกกระวาน ใบกระวาน ถั่วลิสงคั่ว และเนื้อหมูที่เคี่ยวแล้ว ต้มเคี่ยวไฟอ่อน จนถั่วลิสงคั่วเริ่มใส
4. ใส่มันฝรั่งลงต้มจนมันสุกใส น้ำแกงเริ่มข้น ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก เกลือป่น และหัวหอมแขก เคี่ยวต่อจนหัวหอมแขกสุก ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	50 กรัม
น้ำตาลทราย	75 กรัม
เกลือ	1/2 ช้อนโต๊ะ
แตงกวาผ่ากลาง (หั่นแว่นหนา 0.5 ซ.ม.)	1 ผล
หอมแดงซอยไม่ต้องบางมาก	2 หัว
พริกชี้ฟ้าหั่นแว่นหนา 0.5 ซ.ม.	1/2 เม็ด

วิธีทำ

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือ พอเข้ากันตั้งไฟอ่อน พอเดือดยกลง พักให้เย็น
2. ใส่แตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้า ราดด้วยน้ำอาจาดที่เคี่ยวไว้

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กินอันไหนดีนะ ?

ตอน เรื่องของ ‘หมู’

Low Fat

สันใน
143 kcal

สันนอก
198 kcal

High Fat

สันคอ
220 kcal

สามชั้น
348 kcal

เบคอน
348 kcal

ซี่โครง
277 kcal

ขาหมู
264 kcal

ต้ม ตุ๋น ซุป

ซี่โครง กระดูก
277 kcal

หัวไหล่
269 kcal

สะโพก
265 kcal

มันน้อย สายเฮลตี้

มันเน้นๆ ไว้ชีทเดย์

มีมัน ในน้ำซุป

**แคลอรี่ต่อหมู 100 กรัม

หลักสูตรอบรมโรงเรียนสอนทำอาหารเรือน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Big C
วิธีการเลือกซื้อ
เนื้อหมู
ให้ถูกหลักอนามัยและอร่อยติดใจ

10 ทริคการเลือกซื้อเนื้อหมู ให้ถูกหลักอนามัย

1. เลือกซื้อเนื้อหมูที่มีชมพูอ่อน ๆ ไขมันสีขาว
2. เนื้อหมูไม่ควรมีสีแดงสด เพราะมีสารเร่งเนื้อแดง
3. เนื้อไม่ควรมีสีเขียวคล้ำ แสดงว่าหมูเสีย
4. เลือกซื้อเนื้อหมูที่กดแล้วไม่บุ๋ม ถ้าเอานิ้วไปกดแล้วบุ๋มแสดงว่าหมูนั่นเป็นหมูเก่าหรือแช่แข็งมานั้นเอง
5. ผิวของเนื้อหมู ควรจะมันวาว ไม่เกิดพังผืดขึ้น หนังหมูสะอาดเกลี้ยงเกลา หากเป็นมันหมู ก็ต้องขาวใส อีกด้วย

หลักสูตรอบรมเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

10 ทริคการเลือกซื้อเนื้อหมู ให้ถูกหลักอนามัย

6. สังเกตว่ามีพยาธิอยู่ในเนื้อหมูหรือไม่ พยาธิในเนื้อหมูจะคล้ายกับเม็ดสาคู แทรกอยู่ตามเนื้อหมู ถ้ามีพยาธิไม่ควรซื้อมารับประทาน

7. เมื่อซื้อมาประกอบอาหารแล้วควรปรุงให้สุด ให้เนื้อเป็นสีขาว ไม่หลงเหลือความแดงของเนื้อหมูสดอยู่

8. สำหรับการเลือกซื้อซี่โครงหมู เนื้อจะต้องไม่ติดกันเกินไป

9. ดมกลิ่นแล้ว กลิ่นต้องไม่แรง หรือ เหม็นหืน

10. เมื่อซื้อเนื้อหมูมาแล้ว ควรเก็บลงกล่องพลาสติก และแช่ช่องแข็ง เพื่อคงความสดใหม่ แต่หากเก็บไว้นานเกิน จะทำให้รสชาติหมูเปลี่ยนไป

หลักสูตรปรับปรุงการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วิธีการเลือกเนื้อหมูให้เหมาะกับอาหาร

หลักสูตรปรับปรุงระยะสั้นการเรียนการสอนวิชาชีพ ...ฤติ

สันในหมู

เนื้อสันใน อยู่ส่วนที่ติดกับซี่โครงด้านใน มีลักษณะเป็นเส้นยาวๆ ไม่มีมันแทรก ความพิเศษของเจ้าสันในหมูคือ มีความนุ่ม ละมุน เนื้อไม่หยาบกระด้าง เนื้อส่วนนี้ทำอะไรก็อร่อย ไม่ว่าจะเอาไปต้ม เอาไปผัด แกง หรือทอดก็ได้ ทริคของความอร่อย คือ ควรหั่นเนื้อไปตามแนวเนื้อ ชิ้นไม่หนาและบางเกิน นอกจากนี้เวลาปรุงเนื้อสันใน ต้องปรุบไม่นานเกินไป เพราะเนื้อมีความนิ่ม อยู่แล้ว

เมนูแนะนำ สเต็กไก่ราดซอสตามชอบ หมูสันในทอดน้ำปลา หมูสันในอบ แซนวิชด์เนื้อหมู

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เนื้อหมูสันนอก

เนื้อหมูสันนอกนี้จะติดมันนิด ๆ อยู่บริเวณรอบนอกโซนหัวไหล่หมูไปจนถึงส่วนสะโพก เนื้อนุ่มปานกลาง มีความพอดี ไม่นุ่มและเหนียวจนเกินไป เนื้อส่วนนี้นำไปทอด ย่าง หรือ ปิ้งได้ดี เหมาะกับทำสเต็กเลยทีเดียว ทริคสำหรับความอร่อย คือ การปรุงรสหมูก่อนในไปทำอาหาร จะได้รสชาติที่ดีเลยทีเดียว

เมนูแนะนำ หมูสันนอกย่างจิ้มแจ่ว สเต็กหมูสันนอกกระเทียมพริกไทย

หมูทอดนมสด หมูสันนอกอบน้ำผึ้ง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เนื้อหมูสันคอ

เนื้อหมูสันคอนี้อยู่บริเวณด้านบนถัดจากหัวหมู ความแตกต่างขอเนื้อส่วนนี้คือ จะมีมันแทรกอยู่ตามเนื้อค่อนข้างเยอะ และมีสีเข้ม สายมันหมูเลิฟเวอร์ว่ากันว่าเนื้อส่วนนี้อร่อยที่สุด สามารถนำไปทำเมนูได้หลากหลาย ทั้งทอด ผัด ย่าง อบ หรือต้ม และไม่จำเป็นต้องปรุงรสก็อร่อยแล้ว

เมนูแนะนำ คอหมูย่างน้ำจิ้มแจ่ว

ยำคอหมูทอด

คอหมูทอดกระเทียม

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื้อหมูสามชั้น

เนื้อหมูบริเวณท้อง มีทั้งชนเนื้อและไขมัน เบคอนเลิฟเวอร์ถูกใจสิ่งนี้เลย สามารถนำทำเป็นเบคอน หรือหมูกรอบมาทำเมนูได้หลากหลายทอด ปิ้ง ย่าง ต้ม ก็อร่อยสุดๆ ตอนเลือกซื้อเนื้อหมูสามชั้น ควรเลือกชิ้นที่มีทั้งเนื้อและมัน สลับแทรกกัน และเนื้อต้องมีความมันวาว ไม่มีพังผืด

เมนูแนะนำ หมูสามชั้นทอดน้ำปลา หมูสามชั้นทอดพริกเกลือ เบคอนผัดเนย เบคอนพันเห็ดเข็มทองย่าง หมูกรอบทอดน้ำจิ้มแจ่ว

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ซี่โครงหมู

หมูส่วนซีโครง เป็นส่วนกระดูกที่มีเนื้อติดอยู่น้อย มาจากแผงกระดูกบริเวณข้างลำตัว และซี่โครงอ่อน ส่วนใหญ่นิยมนำมาต้มซุป เพื่อเพิ่มความกลมกล่อม และหอมหวาน นอกจากนี้ยังนำมาทอด อบ ได้อีกด้วย ถ้าต้มซี่โครงหมูในระยะเวลาที่นานพอก็จะทำเนื้อนุ่มเลยทีเดียว

เมนูแนะนำ ซี่โครงหมูอบบาร์บีคิว ซี่โครงหมูทอดกระเทียมพริกไท ซี่โครงหมูผัดตะไคร้

หลักสูตรอบรมปรุงอาหารเพื่อการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยนเรศวร

สาธิตการประกอบอาหารเมนู
หมูกรอบ
โดย อาจารย์ ดร.ณัชฌา พันธุ์วงษ์
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ศศ.บ. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
ปฏิบัติหน้าที่ ณ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

การต้มหมู

หมูสามชั้น	2 กก.
เกลือเม็ด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	4 ลิตร
เพิ่มเติม	
ใบเตยหอม	5 ใบ

การเตรียมทอด

น้ำส้มสายชู	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันปาล์ม	3 ลิตร

วิธีทำ

1. เตรียมล้างและตัดแต่งเนื้อหมูสามชั้น ตัดหมูเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมแผ่นกว้าง เอาขนออกและมีดขูดหนังหมูให้สะอาด ล้าง และสะเด็ดน้ำแห้งหรือซับน้ำให้แห้ง
2. นำหมูสามชั้นลงต้มกับน้ำเกลือและน้ำส้มสายชู (อาจใส่ใบเตยลงไปด้วย) ใส่หมูตั้งแต่น้ำยังไม่ร้อน ต้มที่น้ำเดือดอ่อนๆ ประมาณ 20 นาที ให้ด้านหนังสุกและนุ่ม
3. นำหมูขึ้นมา จิ้มด้วยที่จิ้มหนังหมู ทาด้วยน้ำส้มสายชู นำไปทำให้แห้งโดยการนำไปตากแดด 5 ชม.จนหนังหมูแห้งและเป็นสีน้ำตาล หรือนำไปผึ่งแห้งในตู้เย็น 1-2 คืน ก่อนนำมาบั้งเป็นร่องกว้าง 1 นิ้วทั้งด้านหนังและด้านเนื้อ ก่อนนำไปทอด
4. นำหมูสามชั้นมาทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง ด้านบนของหนังและด้านเนื้อให้พอสุกก่อน พักให้เย็น
5. นำมาทอดอีกครั้งด้านบนของหนังด้วยน้ำมันร้อน จัดเพื่อให้หนังด้านบนพองฟูกรอบ แต่เนื้อหมูไม่สุกและแห้งจนเกินไป ตัดเป็นชิ้นพร้อมเสิร์ฟ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แผ่นดูดซับ Meat Pad

- ดูดซับของเหลวที่ไหลออกมาจากเนื้อสัตว์
- ป้องกันไม่ให้ของเหลวและอาหารมากองรวมกันอยู่ในบรรจุภัณฑ์
- ลดภาระความยุ่งยากในครัวให้เหลือน้อยที่สุด
- ทำหน้าที่ดูดซับของเหลวจากเนื้อสัตว์ที่มีแบคทีเรียและเชื้อโรคแฝงอยู่ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ช่วยให้เนื้อสัตว์สด สะอาด และปลอดภัย เนื่องจากการที่เนื้อสัตว์อยู่ในสภาพที่มีของเหลวอาจทำให้แบคทีเรียแพร่พันธุ์ในเนื้อสัตว์ได้มากขึ้นซึ่งส่งผลให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆที่เกิดขึ้นในอาหารได้

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เก็บหมูอย่างไรไว้กินได้นาน

เมื่อซื้อเนื้อหมูและใช้ไม่หมด การเก็บรักษาไว้บริโภคภายหลัง

1. สามารถเก็บไว้ในช่องแช่เย็นเนื้อ หรือชั้นวางใต้ช่องแช่แข็งของตู้เย็น
2. อุณหภูมิไม่เกิน o องศาเซลเซียส หรือหากต้องการเก็บไว้นานขึ้นก็สามารถแช่ในช่องแช่แข็ง
3. เมื่อจะนำมาประกอบอาหารค่อยนำเนื้อออกมาแช่ในตู้เย็นชั้นปกติ เพื่อให้น้ำแข็งค่อยๆ ละลายอย่างช้าๆ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน สถาวิทยาลัยเทคโนโลยีสิรินธร

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายเพสทรี่
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

หลักสูตรอบรมวิชาชีพเรียนมหาวิทยาลัยดุสิตนฤมล

Club House

CLUB HOUSE
อาหารการกิน

อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์ค่ะ

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แบบประเมิน

หมู” ทำอะไรก็อร่อย ... 13 สิงหาคม 2568

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต