

EP.149

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ว่าด้วยเรื่องของ "แกง"

วันพุธที่ 20 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 ศรินาวารุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

แกงอั้งเลพื้นเมืองหมูสามชั้น โดย ผศ.อรรถ ชันดี



ที่มา: <https://cookpad.com/th/recipes/14896212>

แกงฮังเลม่าน



- แกงฮังเลม่านมีลักษณะเป็นแกงที่มีสีน้ำตาลแดง
- น้ำแกงขลุกขลิก มีน้ำมันลอยหน้าสีแดงส้ม จากเครื่องแกง
- เนื้อสัตว์ของหมูที่เปื่อยนุ่ม
- รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดตาม

ที่มา : วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์

แกงฮังเลเชียงใหม่



- การนำผักพื้นบ้านตามฤดูกาลมาเพิ่มในสวนผสม เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ ยาว มะเขือพวง พริก ผักชีฝรั่ง ใบชะพลู และหน่อไม้ดอง
- ลักษณะปรากฏของแกงฮังเลเชียงใหม่ จะคล้ายกับแกงโห้ แต่ไม่มีวุ้นเส้นเป็นสวนผสม
- มีส่วนของน้ำแกงเล็กน้อย สีของแกงฮังเลเชียงใหม่จะมีสีเหลืองเขียวจากสวนผสมของผัก
- เนื้อสัตว์ที่เปื่อยนุ่มของหมูและผัก มีรส กลมกล่อม

ที่มา : วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์



แกงอึ้งเล หมูสามชั้น



ส่วนผสมแกงอึ้งเล

หมูสามชั้น	1500 กรัม
ซีอิ้วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วย
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะพร้าว	¼ ถ้วย
กระเทียมดอง	5 หัว
ขิงฝอย	¼ ถ้วย
กระเทียมปอกเปลือก	¼ ถ้วย

ส่วนผสมพริกแกง

พริกแห้งแช่น้ำ	7 เม็ด
ตะไคร้	3 ช้อนโต๊ะ
พริก	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	¼ ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ผงอึ้งเล	2 ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หั่นหมูให้เป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว นำมาหมักกับ
น้ำพริกแกง ซีอิ้วดำ น้ำปลา น้ำตาลปีบ
ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ
ผัดพอหมูตึงตัวเติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวจนนุ่ม
ปรุงรสด้วย น้ำมันมะพร้าว กระเทียมดอง
กระเทียมสด ขิงฝอย ชิมรสให้ออกเปรี้ยว
เค็ม หวาน หรือตามชอบ ตั้งไฟต่ออีกสักพัก
ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ

วิธีทำ

โหลกทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด



เครื่องแกงฮังเล

ส่วนผสม	ปริมาณ
พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	7 เม็ด
ตะไคร้	3 ซ่อนโต๊ะ
ข่า	1 ซ่อนโต๊ะ
กระเทียม	3 ซ่อนโต๊ะ
หอมแดง	1/4 ถ้วยตวง
กะปิ	1 ซ่อนโต๊ะ
ผงฮังเล	2 ซ่อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1 ซ่อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ซ่อนชา

ผงอินเด





ผงอินเด





“ แกงเขียวหวานขาหมู โรตีสี ”
โดย ผศ.เสาวพรรณ ปาละสุวรรณ และอาจารย์สิรินทร์ทิพย์ สุตตาพงศ์



ที่มา: <https://www.wongnai.com>



แกงเขียวหวานขาหมู โรตีส



ส่วนผสมแกงเขียวหวานขาหมู

ขาหมูส่วนหน้า	300 กรัม
พริกแกงเขียวหวาน	3 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	250 กรัม
หางกะทิ	500 กรัม
มะเขือเปราะหั่นสี่เหลี่ยม	200 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	1 เม็ด
ใบโหระพา	30 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
น้ำปลา	24 กรัม
น้ำตาลปีบ	48 กรัม

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อขาหมูให้สะอาด ตัดออกจากร่องกระดูก นำส่วนเนื้อหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะใส่หัวกะทิเคี่ยวจนแตกมัน จากนั้นใส่พริกแกงเขียวหวานลงไปผัดจนพริกแกงหอม
3. ใส่เนื้อขาหมูหั่นลงไปผัดในพริกแกงจนเนื้อสุก จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ และน้ำปลา ผัดจนเข้ากันดี จากนั้นเททุกอย่างจากกระทะลงในหม้อ
4. เติมหางกะทิลงในหม้อจนทุกอย่างเข้ากัน รอจนน้ำแกงเดือด ใส่มะเขือเปราะลงไป
5. รอจนมะเขือเปราะเริ่มสุก ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใบโหระพา ใบมะกรูดลงไป คนทุกอย่างให้เข้ากัน รอให้น้ำแกงเดือดอีกครั้ง จากนั้นตักเสิร์ฟทานคู่กับโรตีส

ส่วนผสมพริกแกง

แป้งสาเลี่ยนกะประสังค์	1,000 กรัม
น้ำเปล่า	500 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
ไฟโก	1 ฟอง
เนย	
น้ำมันพืช	

วิธีทำ

1. นำเกลือป่น น้ำตาลทราย ไฟโก และน้ำเปล่า ผสมจนเข้ากัน
2. นำแป้งสาเลี่ยนกะประสังค์ใส่ลงในเครื่องตีแป้ง พร้อมกับส่วนผสมของเหลวที่เตรียมไว้ลงในโถตี จากนั้นใช้หัวตีตีส่วนผสมแป้งให้เข้ากัน
3. สังเกตเนื้อแป้งเริ่มเป็นก้อนเข้ากันดี เติมน้ำมันลงไป 1 ช้อนโต๊ะ ตีต่อจนเนื้อแป้งและเนยเข้ากัน จากนั้นนำก้อนแป้งที่ได้ออกมาบดเพิ่มด้วยมือประมาณ 5 นาทีจนเนื้อแป้งเนียนขึ้นเป็นเป็นก้อนกลมใหญ่กว่าขนาดบับเบิ้ลแป้งไว้ในภาชนะปิดฝา ประมาณ 15-20 นาที
4. หลังจากพักแป้งเรียบร้อยแล้ว นำเนื้อแป้งมาตัดแบ่งเป็นก้อน ก้อนละ 90 กรัม จากนั้นโดก้อนแป้งให้แน่นตามแบบรูปวงรี ผีวนอกของก้อนแป้งเพื่อไม่ให้เนื้อแป้งติดกัน นำก้อนแป้งเรียงซ้อนในภาชนะเพื่อพักแป้งอีกรอบประมาณ 15-20 นาที
5. หลังจากพักก้อนแป้งเรียบร้อยแล้ว นำก้อนแป้งกดให้เป็นแบน และบาง ใช้มือทั้งสองข้างประคองขอบแป้งเพื่อยกผาดแผ่แผ่แป้งให้ขยายใหญ่ ใช้เขี่ยตาลลงบริเวณกลางแผ่นแป้ง จากนั้นยกมุมแป้งมุมใดมุมหนึ่งขึ้นสูงเพื่อรวบแผ่นแป้งพับหดรูดเป็นวงกลม พักแป้งไว้ประมาณ 5 นาที ก่อนใช้มือกดแผ่แป้งอีกครั้ง แล้วนำลงไปทอดในกระทะเติมน้ำมันและเนยลงไป ในกระทะเพื่อให้แป้งสุกหอม ทอดจนโรตีสมีสีเหลืองสุก
6. นำโรตีสที่ทอดเสร็จมาตบเพื่อความนุ่มฟูนำมารับประทาน

ส่วนผสม
“เครื่องแกงเขียวหวาน”



ส่วนผสม	ปริมาณ	น้ำหนัก
พริกชี้ฟ้าแห้ง	12 เม็ด	24 กรัม
รากผักชีซอย	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
ตะไคร้ซอย	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียมซอย	1 ½ ช้อนโต๊ะ	22 กรัม
หอมแกงซอย	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
ยี่หระคั่ว	1 ช้อนชา	3 กรัม
ลูกผักชีคั่ว	1 ช้อนชา	3 กรัม
ผิวมะกรูดซอย	½ ช้อนชา	2 กรัม
เกลือป่น	½ ช้อนชา	2 กรัม
กะปิ	1 ช้อนชา	5 กรัม
เปราะหอมคั่ว	2 แว่น	

พะแนงต้นคอหมู
โดย รศ. ดร.อรรถ ชันดี



ที่มา: <https://cooking.kapook.com>

พะแนงหมู



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พะแนงหมู

ส่วนผสมเครื่องแกงแดง

พริกแห้ง	8 เม็ด
ตะไคร้	2 ช่อนโต้ะ
ข่า	2 ช่อนชา
ผิวมะกรูด	1 ช่อนชา
หอมแดง	7 หัว
กระเทียม	10 กลีบ
ลูกผักชีคั่ว	1 ช่อนโต้ะ
ยี่หร่าคั่วป่น	1 ช่อนชา
พริกไทย	10 เม็ด
รากผักชี	1 ราก
เกลือป่น	1 ช่อนชา
กะปิ	1 ช่อนชา
ถั่วลิสง	2 ช่อนโต้ะ

วิธีทำ

โหมกพริกกับเกลือให้ละเอียดแล้วค่อยเติม
ส่วนผสมลงโหมกทีละอย่างให้ละเอียด

ส่วนผสมพะแนงหมู

เนื้อหมูสันใน	250 กรัม
หัวกะทิ	120 กรัม
หางกะทิ	200 กรัม
น้ำพริกแกงพะแนง	50 กรัม
น้ำปลา	1-2 ช่อนโต้ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช่อนโต้ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด
ใบมะกรูด	3 ใบ
ใบโหระพา	10 กรัม

วิธีทำ

ผัดน้ำพริกกับหัวกะทิให้หอมและแตกมัน ใส่เนื้อหมู
เติมกะทิที่เหลือผัดให้เข้ากัน และปรุงรสด้วยน้ำปลา
น้ำตาล เคี่ยวจนสุก ใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
และใบโหระพาคนให้ทั่ว ยกลง





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารราชนาวี
 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



ศูนย์อาหารดุสิตนวมล



sdu_chefschool@hotmail.com



sdu_chefschool



@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th





อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.



แบบประเมินความพึงพอใจ



ขอบคุณค่ะ

