

EP.153

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารพันของว่างและของหวาน

วันพุธที่ 17 กันยายน 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม
และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายณราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรืณาวรณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อาหารว่างไทย

Thai appetizers

เมนูอาหาร

1. สาคูไส้หมู

2. ข้าวตังหน้าตั้ง

3. หม้อแกงเผือก



สาหร่ายใส่หมู



วิไลลักษณ์ อัครณัฐรัตน์
ตำแหน่งนักโภชนาการ (โภชนาการ)
ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สาकुไล่หมี

ส่วนผสมแป้งสาकु

สาकुเม็ดเล็ก 100 g.
น้ำเปล่า 100 g.

กระเทียมเจียว

กระเทียมสับ 50 g.
น้ำมันพืช 100 g.

ส่วนผสมไล่หมี

หอมใหญ่สับละเอียด 30 g.
ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ 70 g.
หมูบด 60 g.
น้ำตาลปีบ 120 g.
ไชโป๊หวาน 70 g.
เกลือป่น $\frac{1}{4}$ ชช.
รากผักชีสับหยาบๆ 1 ราก
กระเทียมสับหยาบๆ $\frac{1}{2}$ ชต.
พริกไทยป่น $\frac{1}{2}$ ชช.
ซอสปรุงรส 1 ชต.
น้ำมันพืช 1 ชต.

วิธีทำ

การเตรียมสาคุ

เม็ดสาคุ + น้ำ (แช่ไว้ 15-30 นาที)



กระเทียมเจียว

น้ำมัน + กระเทียมสับ

↓
เจียวด้วยไฟอ่อนจนกระทั่งเหลือง

↓
น้ำมัน

↓
กระเทียมเจียว



วิธีทำ

ไส้หมู

น้ำมัน + สามเกลอ



หอมใหญ่



หมูบด



ไชโป้วหวาน



ปรุงรส เกลือ น้ำตาลปีบ ซอสปรุงรส



ผัดไฟอ่อนจนแห้ง



ถั่วลิสงคั่วป่น



พักไว้ให้เย็น แล้วปั้นเป็นก้อนกลม



วิธีทำ

นำเม็ดสาकुมาแผ่บางๆ + ไข่ แล้วห่อ



เตรียมลังถึงโดยวางใบตอง
ทาด้วยน้ำมันกระเทียมเจียว



นำตัวเม็ดสาकुที่ห่อไข่มานึ่งด้วย
ไฟแรง จนแป้งสุกใส



พรมน้ำมันกระเทียมเจียว



จัดเสิร์ฟคู่กับผักแนม



ข้าวตังหน้าตัง

เป็นขนมไทยโบราณ ที่เป็นการใช้ข้าวที่เหลือก้นหม้อมาประยุกต์ให้เป็นขนมขบเคี้ยว โดยการนำข้าวไปทอดจนกรอบรับประทานคู่กับหน้าตังที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ กะทิ ถั่ว มีรสชาติหวาน เค็ม มัน



วิทยากร : อภิวรรณ พักน่วม

ข้าวตังหน้าตัง

- หมูสับ 45 g.
- กุ้งสับ 45 g.
- ถั่วงอกคั่วบด 20 g.
- หัวกะทิ 50 g.
- หางกะทิ 150 g.
- พริกแห้ง (เม็ดใหญ่) ½ เม็ด แกะเม็ดออกแช่น้ำ
- รากผักชีหั่น 1 ชช.
- พริกไทยเม็ด ½ ชช.
- กระเทียมซอย 1 ชช.
- น้ำตาลทราย 1 ชต.
- น้ำปลา 2 ชช.
- หอมแดงซอย 20 g.
- ข้าวตัง 100 g.
- ผักชีเด็ดเป็นใบสำหรับแต่งหน้า 2 ช่อ
- น้ำมันสำหรับทอด 500 ml.

วิธีทำ

การเตรียมข้าวตัง



น้ำมันไฟแรงปานกลาง เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่ใส่
ข้าวตังลงทอดทีละน้อย ลดไฟอ่อน ทอดจนมีสี
เหลืองนวล

-ถ้าน้ำมันไม่ร้อนแผ่นข้าวตังจะพองไม่เต็มที่

วิธีทำ

ไขลวก รากผักชี+กระเทียม+พริกไทย+พริกแห้ง จนละเอียด



ผัด หัวกะทิจนแตกมัน



ใส่เครื่องที่โขลกไว้ผัดจนหอม



ใส่ เนื้อหมู เนื้อกุ้ง



ใส่หางกะทิ



ปรุงรส น้ำตาลทราย + น้ำปลา



หอมแดง + ถั่วลิสงคั่ว



โรยผักชี จัดเสิร์ฟคู่กับข้าวต้มทอด



ขนมหม้อแกงเผือก

หม้อแกงเผือก เป็นผลผลิตจากการผสมผสาน ภูมิปัญญาไทยและ
อิทธิพลต่างชาติ จนกลายเป็นขนมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวด้วยการ
เลือกใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นทำให้เกิดกลิ่นรสที่กลมกล่อม



หม้อแกงเผือก

ไข่ไก่	12	ฟอง
ไข่เป็ด	3	ฟอง
เผือกนึ่งสุก	300	g.
หัวกะทิ	570	g.
น้ำตาลมะพร้าว	525	g.
เกลือแกงป่น	$\frac{1}{2}$ + $\frac{1}{4}$	ชช.
น้ำมันหอมเจียว	4	ชต.
หอมแดงเจียว	2	ชต.
ใบเตย	3	ใบ
หอมแดงซอย	200	g.
น้ำมันสำหรับเจียว	200	g.

หลักสูตรอบรมโรงเรียนทำอาหารวิทยาลัยสวนสุนันทา

เผือก + น้ำตาลมะพร้าว + ใบเตย + เกลือ + หัวกะทิ ขยำเข้าด้วยกัน

วิธีทำ

↓
ใส่ไข่ไก่ผสมไข่เปิด สลับกับ หัวกะทิ

↓
ใส่น้ำมันหอมเจียว 4 ชต. + หอมเจียว 2 ชต.

↓
กวนด้วยไฟกลางจนส่วนผสมข้น

↓
ตักใส่พิมพ์

↓
อบ 180 องศาเซลเซียส 30 นาที และ
อบต่อ 200 องศาเซลเซียส 10 นาที

*เช็คการสุกด้วย
ไม้ปลายแหลม

↓
ขนมสุก ทาด้วยน้ำมันหอมเจียว

↓
โรยหอมเจียว





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารหวาน
 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



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

แบบประเมิน ความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

THANK YOU
for listening to our presentation

โรงเรียนการเรือน ม.สวนดุสิต