

EP.154

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

มาอร่อยกับเมนูอาหารตะวันตก

วันพุธที่ 24 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 ศิริธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



มาอร่อยกับเมนูอาหารตะวันตก

1. Chicken Fricassee
2. Seabass Bearnaise
3. Spaghetti cream sauce
4. Mashed potato



Chicken Fricassee

อ. จารึก ศรีอรุณ

และ อ.ทรงพล วิจารณ์วัฒนา



Fricassée

- ตู๋นในซอสขาว หรือซอสที่ทำจากน้ำสต็อกไวน์ขาว และเสิร์ฟพร้อมผักและเห็ด
- นิยมใช้เนื้อขาว เช่น ไก่, เนื้อลูกวัว หรือเนื้อกระต่าย
- อาจทำให้มีรสเปรี้ยวเพิ่มความสดชื่นด้วยมะนาว หรือแอปเปิ้ลเขียว



Chicken Fricassee

ส่วนประกอบ

- เนื้อไก่สะโพกติดน่อง 2 ชิ้น
- แอปเปิ้ลเขียวผ่า 6 ซีด 3 ผล
- ปอกเปลือก/เก็บเปลือกไว้
- ไวน์ขาว 200 มิลลิลิตร
- วิปปิงครีม 250 มิลลิลิตร
- น้ำสต็อกไก่ 200 มิลลิลิตร
- โรสแมรี่ 3 กรัม (2 ก้าน)
- ใบกระวาน 1 ใบ
- กระเทียม 10 กรัม (2 กลีบ)
- หอมแดง 20 กรัม (2 หัว)
- เห็ดฟาง 100 กรัม
- แป้งสาลีเนกประสงค์ 50 กรัม
- เกลือ
- พริกไทย

วิธีการทำ

1. ตัดแบ่งไก่ติดน่องกับสะโพก ปรงเกลือ พริกไทย คลุกแป้งสาลี ทอดไก่ให้พอเหลืองทั้ง 2 ด้าน
2. ปอกเปลือกแอปเปิ้ล
3. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันมะกอกเล็กน้อย นำเปลือกแอปเปิ้ล แกนแอปเปิ้ล ผัดกับโรสแมรี่ ใบกระวาน กระเทียม
4. ตีเกรซด้วยไวน์ขาว ตั้งให้แอลกอฮอล์ระเหย และปริมาณลดลงครึ่งหนึ่ง ใส่ลงหม้อที่มีไก่ที่ผ่านการทอดให้ขึ้นสีแล้ว
5. เติมน้ำสต็อกลงในกระทะเพื่อล้างกลิ่น และเติมลงในหม้อ ตั้งไฟ 40-45 นาที ต้มให้ไก่เปื่อย
6. กรองน้ำสตูกไก่ที่ได้ไว้ในหม้ออีกใบหนึ่ง
7. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมัน ผัดกับหอมแดงและแอปเปิ้ลหั่นเต๋า พอเริ่มใส เติมห็ดฟาง ใส่ลงในหม้อที่มีน้ำของสตูกไก่
8. เคี่ยวให้งวด เมื่อได้ที่ใส่ไก่กลับเข้าไป เติมครีม ปิดไฟ ปรงเกลือ พริกไทย



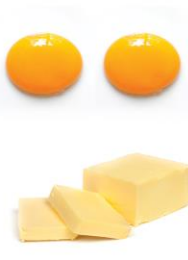
Seabass Bearnaise

อ. จารึก ศรีอรุณ

และ อ.ทรงพล วิชาณวัฒน์นา

- Vinegar reduction
- ซอสเบอ์เนส
 - ซอสที่มีฐานมาจากซอส ฮอลแลนด์
- 5 แม่ซอสของฝรั่งเศส
 - เบชาเมล (Bechamel)
 - ซอสเวลูเต้ (Veloute)
 - ซอสเอสปันญอล (Espagnole)
 - ซอสมะเขือเทศ (Tomato Sauce)
 - ซอสฮอลแลนด์ (Hollandaise)

THE FIVE MOTHER SAUCES

BÉCHAMEL	VELOUTÉ	ESPAGNOLE	HOLLANDAISE	TOMAT
				
				
Melt equal parts butter and flour in a saucepan to create a roux, then gradually whisk in milk .	Melt equal parts butter and flour in a saucepan to create a roux, then gradually whisk in chicken stock .	Cook mirepoix until soft, add butter , flour , and beef stock . Simmer and strain.	Blend egg yolks , lemon juice , whisk in melted clarified butter . Finish with pinch of salt.	Cook onions and garlic in olive oil until soft, add tomato juice.

ปลาสดซอสเบอร์เนส

ส่วนประกอบ

- ปลากระพง 1 ตัว
- ไวน์ขาว 150 มล.
- น้ำสต็อกปลา 300 มล.
- หอมใหญ่ 100 กรัม
- คื่นไช้ฝรั่ง 50 กรัม
- แครอท 50 กรัม
- ใบกระวาน 1 ใบ
- พริกไทยดำ 10 เม็ด
- เนย 30 กรัม

Bearnaise Sauce

- Clarified Butter 150 กรัม
- ไข่แดง 2 ฟอง
- น้ำส้มไวน์ขาว 50 มล.
- หอมแดง 25 กรัม
- Dried Tarragon 1/2 ช้อนชา
- พริกไทยดำเม็ด
- เกลือ และพริกไทย

Pomme Duchess

- มันฝรั่ง 500 กรัม
- เนย 50 กรัม
- ไข่แดง
- เกลือ และพริกไทย
- ลูกจันทน์



วิธีการทำ

1. ต้มหรือนึ่งมันฝรั่งจนสุก นำมาปอกเปลือกและบด ใส่เนย และพริกไทย ประรสด้วยเกลือ พริกไทย และลูกจันทน์เทศป่น ตักใส่ถุงบีบ บีบลงจาน นำไปเผาด้วย Blow torch
2. แล่ปลาเป็นชิ้น นำหนังออก ประรสด้วยเกลือและพริกไทย ม้วนเก็บด้านหนังเข้าข้างใน กลัดด้วยไม้
3. นำกระดูกปลาไปล้างและหั่นเป็นท่อน
4. ผัดคื่นไช้ฝรั่ง หอมใหญ่ แครอท และกระดูกปลา กับเนยให้พอสุก เติมไวน์ขาว ให้ความร้อนจนไวน์ขาวลดลงไปครึ่งหนึ่ง เติมน้ำสต็อกปลา พริกไทยดำ ใบกระวาน ตั้งไฟอุณหภูมิไม่เกิน 70 องศาเซลเซียส ประมาณ 30 นาที ใส่ปลาที่ม้วนไว้ลงไป 8-10 นาที (สุกพอดี) นำปลาขึ้นมาล้างน้ำออกและซับน้ำ
5. นำน้ำส้มไวน์ขาว หอมแดง พริกไทยดำเม็ด Dried Tarragon ผสมและตั้งไฟ ให้ส่วนของน้ำส้มไวน์ขาวลดลงประมาณครึ่งหนึ่ง
6. แยกไข่แดง ตีกับน้ำส้มไวน์ขาวขึ้นตอนก่อนหน้านี้ ประรสด้วยเกลือ พริกไทย นำไปตั้งบนไฟน้ำเดือดอ่อนๆ ไข่แดงหนืด ค่อยเติมไขมันเนยละลายจนหมด

Spaghetti cream sauce

อ.จารุวรรณ เนตรบุตร



วิปปิ้งครีม (Whipping Cream)

ลักษณะ: มีปริมาณไขมันสูง (ประมาณ 30-36%) ตีแล้วขึ้นฟู
สวยงาม

การใช้งาน: เหมาะสำหรับทำขนม วิปครีมท็อปปิง หรือตกแต่งเครื่องดื่ม

ชนิดย่อย: มีทั้งแบบแท้ (Dairy) และแบบเทียม (Non-Dairy)

ดุกทิงครีม (Cooking Cream)

ลักษณะ: มีไขมันน้อยกว่าวิปปิ้งครีม (ประมาณ 15-25%) ไม่ขึ้นฟู
แต่ทนความร้อนได้ดี

การใช้งาน: เหมาะสำหรับทำซอส พาสต้า ซุป

ครีมหนัก (Heavy Cream)

ลักษณะ: เนื้อเข้มข้น มีไขมันสูง (ประมาณ 36% ขึ้นไป)

การใช้งาน: เหมาะสำหรับตีขึ้นฟู หรือใช้ในซอสที่ต้องการความเข้มข้น

สปาเก็ตตี้ครีมซอสแฮมและเห็ด

ส่วนประกอบ

- เส้นสปาเก็ตตี้ 100 กรัม
- นม 150 มิลลิตร
- วิปปิ้งครีม 150 มิลลิตร
- แฮม 50 กรัม
- หอมใหญ่ 70 กรัม
- เห็ด 150 กรัม
- น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา
- พริกไทย ½ ช้อนชา

วิธีการทำ

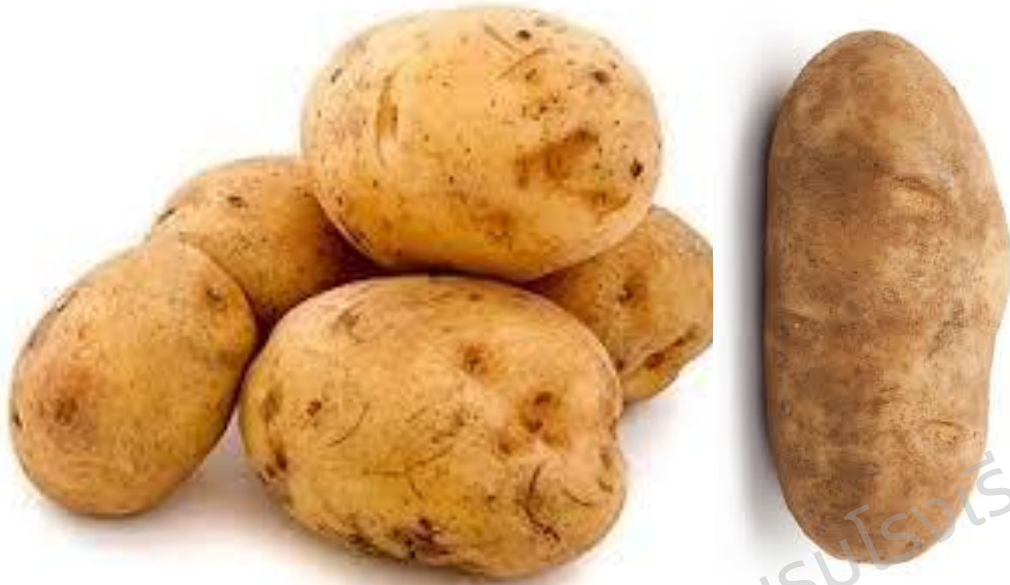
วิธีทำซอสครีมแฮมและเห็ด

1. ตั้งกระทะไฟกลางค่อนข้างอ่อนใส่น้ำมัน ผัดกับหอมใหญ่จนมีกลิ่นสุกใส
2. จากนั้นนำเห็ดที่สไลด์ลงไปผัด เมื่อเห็ดสุกจะมีสีเข้มและหดตัวลง ให้ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย
3. ใส่นมและวิปปิ้งครีม เคี่ยวจนซอสมีลักษณะข้นหนืด

วิธีต้มเส้นสปาเก็ตตี้

1. ตั้งน้ำให้เดือด เติมน้ำมันลงไปเพื่อให้อุณหภูมิของน้ำคงที่
2. ใส่เส้นสปาเก็ตตี้ และจนเส้นมีลักษณะขุ่นเล็กน้อย และต้มต่อเป็นเวลา 8-10 นาที
3. เส้นสุกจะมีลักษณะ สนิ่อ่อนลง นำขึ้นมาใส่น้ำเย็นเพื่อไม่ให้เส้นสปาเก็ตตี้สุกจนเกินไป
4. สะเด็ดน้ำและใส่น้ำมันคลุกให้เข้ากัน นำไปจัดเสิร์ฟ





**มันฝรั่งแก่ (Starchy Potatoes) เช่น
มันรัสเซต (Russet) หรือมันฝรั่งสีน้ำตาล:**

เหตุผล: มีแป้งสูง น้ำต่ำ เมื่อต้มแล้วจะร่วนและฟู ดูดซึมนม/ครีมได้ดี เหมาะที่สุดสำหรับการทำมันบดแบบเนียนๆ

มันฝรั่งเนื้อแน่น (Waxy Potatoes):

เหตุผล: มีความชื้นสูง แป้งน้อย เมื่อต้มแล้วจะเหนียวและแฉะกว่า เหมาะสำหรับการทำสลัดมันฝรั่งมากกว่า

เริ่มต้นจากน้ำเย็น: ใส่มันฝรั่งลงในหม้อพร้อมกับน้ำเย็นและเกลือเล็กน้อยตั้งไฟเริ่มต้น ทำให้มันฝรั่งสุกอย่างสม่ำเสมอ



มันบด

ส่วนประกอบ

- มันฝรั่ง 500 กรัม
- เนย 60 กรัม
- วิปปิ้งครีม 100 มิลลิตร
- เกลือ 1 ช้อนชา
- พริกไทย 1 ½ ช้อนชา
- ซอสพริกไทยดำ(สำเร็จรูป)

วิธีการทำ

1. นำมันฝรั่งต้ม 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงจากนั้นนำมาบดจนเนื้อมันบดเนียนละเอียด
2. ละลายเนย และปรุงรสด้วยเกลือพริกไทยนำใส่ในมันบดที่บดไว้ ผสมให้เข้ากัน
3. ใส่วิปปิ้งครีมผสมให้เข้า เสิร์ฟคู่กับซอสพริกไทยดำ หรือนำไปทำเป็นเมนูมันบดอบชีส





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานด่วน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลกร์
 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





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

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

แบบประเมินความพึงพอใจ





ขอบคุณครับ