

EP.155

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ร้อยเรื่องราวเมนูข้าวแสนอร่อย

วันพุธที่ 1 ตุลาคม 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม

และรับวุฒิบัตร

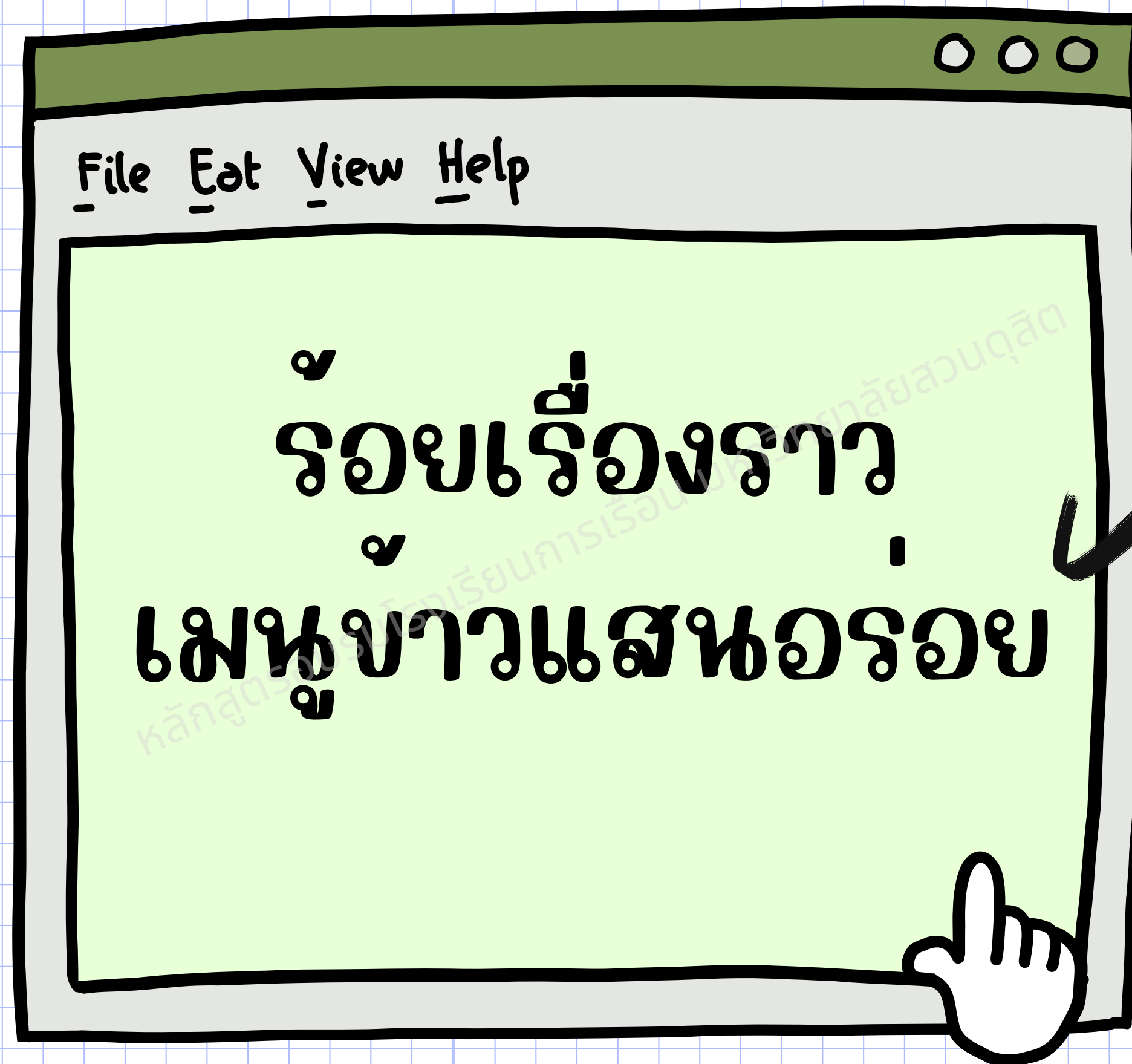
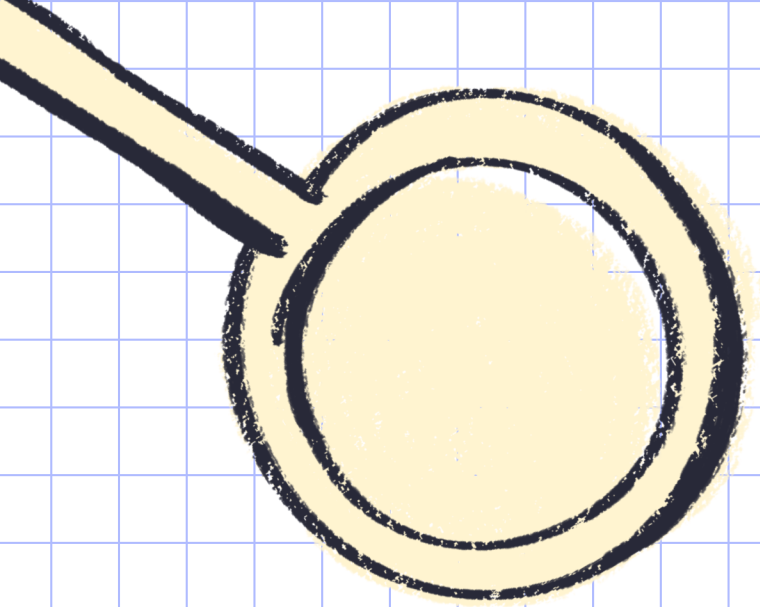
เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรีธนาพรกุล



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อาจารย์ ฐิติวรรณ ไยสวัสดิ์
โรงเรียนการเรือน

มาทำความรู้จักกับสายพันธุ์ข้าวไทย

ข้าวหอมมะลิ



ลักษณะข้าวนุ่ม กลิ่นหอม คล้ายใบเตย
อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ
รวมทั้งโปรตีน และมีไขมันน้อย

ข้าวกล้อง



ลักษณะเหนียวนุ่ม มีกลิ่นหอม
มีสาร DNA/RNA ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย
บำรุงเซลล์ต่าง ๆ ป้องกันโรคเหน็บชา

ข้าวเหนียว



ลักษณะเหนียวนุ่ม กลิ่นหอม เก็บได้นาน
ให้พลังงานมากกว่าข้าวสวย และ
มีสาร Oligomeric Proanthocyanidins
ช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย

ข้าวเหนียวดำ



ลักษณะเหนียวติดกัน มีกลิ่นหอม
ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการเหน็บชา
อ่อนเพลีย และโรคปลายประสาท

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู



ลักษณะเหนียวนุ่ม เม็ดข้าวเรียงตัวสวย
อุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ
และสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants)

ข้าวไรซ์เบอร์รี่



ลักษณะหอม มัน เป็นเอกลักษณ์
อุดมไปด้วยสารอาหาร ช่วยชะลอวัย
บำรุงสายตาและระบบประสาท

ข้าวเจ๊กเซยเสาไห้



ลักษณะนุ่ม เม็ดข้าวร่วน ไม่แข็ง
มีค่าน้ำตาลต่ำ ดีต่อสุขภาพ เหมาะสำหรับ
ผู้ที่ต้องการรักษาโรคเบาหวาน และเหน็บชา

ข้าวสังข์หยดพัทลุง



ลักษณะนุ่ม เม็ดจับตัวติดกัน
มีปริมาณสังกะสีสูง และให้พลังงานต่ำ
รวมทั้งมีวิตามินบี ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา

ข้าวมันปู



ลักษณะเนื้อนุ่มฟูอ่อน กลิ่นหอม ไม่แฉะ
มีสารแคโรทีน (carotene) ที่เปลี่ยนเป็นวิตามินเอ
และช่วยป้องกันโรคหัวใจ

ความแตกต่างระหว่างข้าวใหม่และข้าวเก่า

ข้าวใหม่

คือข้าวที่เก็บเกี่ยวในช่วงเกี่ยวข้าว
เก็บไม่นานแล้วนำมาขัดสี เมล็ด
ข้าวจึงมีสีขาวใส จมูกข้าวยังติดกับ
เมล็ดข้าวอยู่บ้าง เวลานำไปชาน
นำข้าวขาวจะค่อนข้างใส หุงไม่
ค่อยขึ้นหม้อ เมล็ดข้าวเกาะติดกัน
เป็นก้อนและค่อนข้างแฉะ เพราะมี
ยางข้าวมาก แต่มีกลิ่นหอมกว่าข้าว
เก่า นิยมนำมาทำเป็นข้าวต้มหรือ
โจ๊ก

ข้าวเก่า

คือข้าวที่เก็บไว้นานค้างปีหรือเก็บ
เก็ยมามากกว่า 4 เดือน แล้วจึงค่อย
นำมาขัดสี เมล็ดข้าวจะมีสีขาวขุ่น มี
รอยแตกหักบ้างเล็กน้อย เมื่อนำไป
ชานกับน้ำ น้ำจะขาวขุ่น มีรอย
แตกหักจะขึ้นหม้อดี
เมล็ดข้าวไม่เกาะติดกัน เพราะมียาง
ข้าวน้อย และจะแข็งกว่าข้าวใหม่

วิธีสังเกต ข้าวใหม่ และข้าวเก่า



ข้าวเปลือก

ข้าวใหม่

เมล็ดข้าวจะดูสีสดกว่าเล็กน้อย เพราะยัง
มีความชื้นอยู่

ข้าวเก่า

สีจะค่อยข้างอ่อน ดูแห้งๆ

ข้าวสาร

ข้าวใหม่

สีจะใส ปนเขียว ในข้าวที่บางเมล็ดยังไม่แก่
เต็มที มีกลิ่นหอม

ข้าวเก่า

สีของข้าวจะค่อนข้างขุ่น ดมดูไม่ค่อยมีกลิ่น



๖ ข้าวเหนียวมูน

ข้าวเหนียวมูน คือเมนูขนมไทยที่จัดเสิร์ฟ หรือรับประทานคู่กับหน้าต่างๆ เช่น หน้า ลังขยา ปลาแห้ง กระจับ หรือสามารถรับประทานคู่กับผลไม้ เช่น ขนุน มะม่วง ทุเรียน เป็นต้น

การมูนข้าวเหนียวคือการทำให้ข้าวเหนียว มีความมันวาว โดยใช้นํ้ากะทิคลุกเคล้ากับข้าวเหนียวร้อนๆ จะได้ข้าวเหนียวมูนที่มีความ หวานมันจากกะทิและน้ำตาล

ข้าวเหนียวมูน



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเหนียวมูน

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	300	กรัม	เกลือ	1/2	ช้อนชา
หัวกะทิ	210	กรัม	ใบเตย		
น้ำตาลทรายขาว	90	กรัม			

วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดข้าวเหนียว ล้างจนกว่าน้ำขาวข้าวจะมีลักษณะใส จึงแช่ทิ้งไว้เป็นระยะเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไป
- ต้มน้ำสะอาด และใส่ใบเตย (เพื่อเพิ่มความหอม) ลงในหม้อหนึ่ง/ ล้างถึง จนเดือด
- นำข้าวเหนียวใส่ลงในหม้อหนึ่ง/ ล้างถึง ที่รองในผ้าขาวบางชุบน้ำหมาด ๆ และเกลี่ยเม็ดข้าวให้กระจาย โดยเว้นตรงกลางไว้เพื่อความร้อนจะทำให้ข้าวเหนียวสุกอย่างสม่ำเสมอ และปิดผ้าขาวบาง
- นำไปนึ่งด้วยไฟกลางเป็นระยะเวลา 20 นาที หรือจนกว่าข้าวเหนียวสุก (ระยะเวลา 10 นาทีให้พลิกข้าวเหนียวเพื่อให้สุกทั่วถึง)
- นำหัวกะทิ น้ำตาลและเกลือลงหม้อ คนส่วนผสมให้เข้ากัน และนำไปต้มด้วยไฟอ่อนให้เดือดพอเล็กน้อย อย่าให้กะทิแตกมัน
- นำข้าวเหนียวสุกใส่ลงในหม้อที่มีฝาปิด และใส่น้ำมูนข้าวเหนียวในข้อที่ 5 คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดฝาเป็นระยะเวลา 10 นาที และคลุกเคล้าส่วนผสมอีกครั้ง ปิดฝาเป็นระยะเวลา 10 - 15 นาที หรือจนกว่าน้ำกะทิซึมเข้าเม็ดข้าวเหนียวทั่วถึง
- จัดเสิร์ฟตามความต้องการ



สรุปเทคนิคการทำข้าวเหนียวมูล

- การเลือกใช้ข้าว
- การเตรียมข้าว
- การมูนข้าวให้มันวาว

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวตอกตั้ง

ข้าวตอกตั้ง คือขนมมงคลโบราณ
ทำจาก ข้าวตอก ที่ได้จากข้าวเปลือกที่คั่วให้
แตกออกเป็นดอกขาว คั่วไฟอ่อนๆ ให้ร้อน
เสมอกัน เมื่อร้อนถึงระดับหนึ่งเนื้อในจะ
ขยายบานออก ดันเปลือกให้ขาดจากกัน เมื่อ
นำมาฝัดเอาเปลือกทิ้งไป จะได้ข้าวตอกไว้ใช้
ในการทำพิธีต่างๆ หรือปรุงเป็นอาหารอื่นๆ
เช่น ข้าวตอกตั้ง เป็นต้น





๗ ข้าวตอก

“ข้าวตอก” เป็นข้าวที่ขยายเมล็ดออก
บาน มีสีขาว เก็บไว้ได้นานไม่เสีย
จึงถือเป็นสิ่งมงคลที่ใช้ในการทำพิธี
มงคล ใช้โปรยรวมกับดอกไม้ และ
เงินทอง เป็นเคล็ดว่า ให้รุ่งเรือง
เฟื่องฟูขยายออกได้เหมือนข้าวตอก

ข้าวตอกทั้ง

Recipe

ส่วนผสม

ข้าวตอกบดละเอียดสำหรับทำแป้งพวล	100 กรัม
ข้าวตอกบดหยาบ	135 กรัม
มะพร้าวขูด	240 กรัม
กะทิกลาง	380 กรัม
น้ำตาลทราย	200 กรัม
น้ำตาลปีบ	100 กรัม



วิธีทำ

1. คั่วข้าวตอกใช้ไฟอ่อนให้นุ่มกรอบ จากนั้นนำไปบดละเอียด และบดหยาบ
2. นำกะทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ ต้มไฟ ใส่มะพร้าวขูด และกวนในกระทะทอง โดยใช้ไฟกลาง
3. พอเริ่มเหนียว ใส่ข้าวตอกบดหยาบ กวนให้เข้ากันจนเหนียว ยกออกจากเตา
4. พออุ่นๆ แล้วปั้นเป็นก้อนรูปไข่ คลุกแป้งพวลข้าวตอกเพื่อไม่ให้แต่ละก้อนติดกัน



สรุปเทคนิคการทำข้าวตอกทั้ง

- การเลือกวัตถุดิบข้าวตอกใหม่ๆ สีขาว มีกลิ่นหอม
- การเลือกใช้น้ำตาล

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ข้าวกันจิ้น

ข้าวกันจิ้นเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวไทใหญ่ซึ่งนิยมรับประทานข้าวเจ้า (ข้าวสวย) ต่างจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทกลุ่มอื่นที่มักรับประทานข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว) ในบางครั้งเรียกข้าวกันจิ้นว่า "ข้าวเงี้ยว" เพราะเป็นอาหารของชาวไทใหญ่ ในอดีตมักจะเรียกชาวไทใหญ่ว่า "เงี้ยว" และเรียกสิ่งต่างๆ ที่เป็นของชาวไทใหญ่ว่า เงี้ยว เช่น ฟ่อนเงี้ยว น้ำเงี้ยว ข้าวเงี้ยว เป็นต้น

คำว่า **ก้น** หมายถึง นวด ปีบ หรือคั้น เพราะขั้นตอนการทำนั้นต้องนวดข้าวให้เข้ากับเลือดด้วย ส่วน **จิ้น** ก็คือเนื้อสัตว์

ข้าวก้นจิ้นนิยมรับประทานพร้อมกับเครื่องเคียง อาทิ กระเทียมหรือหอมเจียว หอมหัวแดงซอย แตงกวา ตู๋นหอม ผักชีและพริกแห้งทอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังนิยมรับประทานร่วมกับขนมจิ้นน้ำเงี้ยวอีกด้วย



ข้าวก้นจั้น



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวก้นจั้น

ส่วนผสม

ข้าวสวย (อุ่นร้อน)	500	กรัม	น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเลือดหมูสด (กรอง)	1/4	ถ้วย	ใบตองสำหรับห่อ		
เนื้อหมูสับ (สันนอก หรือสะโพก)	100	กรัม	ตอกสำหรับมัด		
เกลือป่น	1	ช้อนชา			

เครื่องเคียง

กระเทียมเจียว	1/2	ถ้วย	ต้นหอม	2	ต้น
---------------	-----	------	--------	---	-----

วิธีทำ

1. นำน้ำเลือด เกลือ และน้ำปลาผสมให้เข้ากัน
2. ใส่เนื้อหมูสับผสมกับข้าวสวยให้เข้ากัน
3. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงในข้าวสวย และผสมให้เข้ากัน
4. นำไปห่อด้วยใบตอง และใช้ไม้กลัดห่อให้ได้รูปทรง
5. นำข้าวก้นจั้นไปนึ่งใช้ไฟปานกลาง ประมาณ 15 - 20 นาที
6. จัดเสิร์ฟ และโรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว



สรุปเทคนิคการทำบ๊วก้นจั้น

- การเลือกวัตถุดิบ
- การเตรียมวัตถุดิบ

หลักสูตรอบรมผู้ประกอบการ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



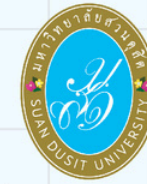
๖ ๖ ๖ ๖ ข้าวต้มน้ำวุ้น

ข้าวต้มน้ำวุ้น เป็นขนมโบราณที่ได้
จากการใช้ใบตองมาห่อข้าวเหนียวที่
แช่น้ำจนได้ที่ให้เป็นทรงสามเหลี่ยม
ห่อให้มิดชิด กลัดด้วยไม้กลัด แล้วนำ
ไปต้มในน้ำเดือดจนข้าวเหนียวสุก

ข้าวต้มน้ำวนนิยมรับประทาน
คู่กับเครื่องเคียง
น้ำแข็งใส เช่น ขนน แห้ว
ทับทิมกรอบ เป็นต้น
ราดด้วยน้ำเชื่อมหรือน้ำ
กะทิ ใส่น้ำตาลด้วยน้ำแข็ง



ข้าวต้มน้ำวุ้น



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวต้มน้ำวุ้น

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวพันธุ์เจียวกู	300	กรัม	ใบตองสำหรับห่อ
น้ำใบเตย	1/4	ถ้วยตวง	ไม้กลัด
เกลือเล็กน้อย			

ส่วนผสมน้ำเชื่อม

น้ำตาลทราย	1½	ถ้วยตวง	วุ้นหั่นเส้น	1/2	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1½	ถ้วยตวง	ใบเตย	2	ใบ

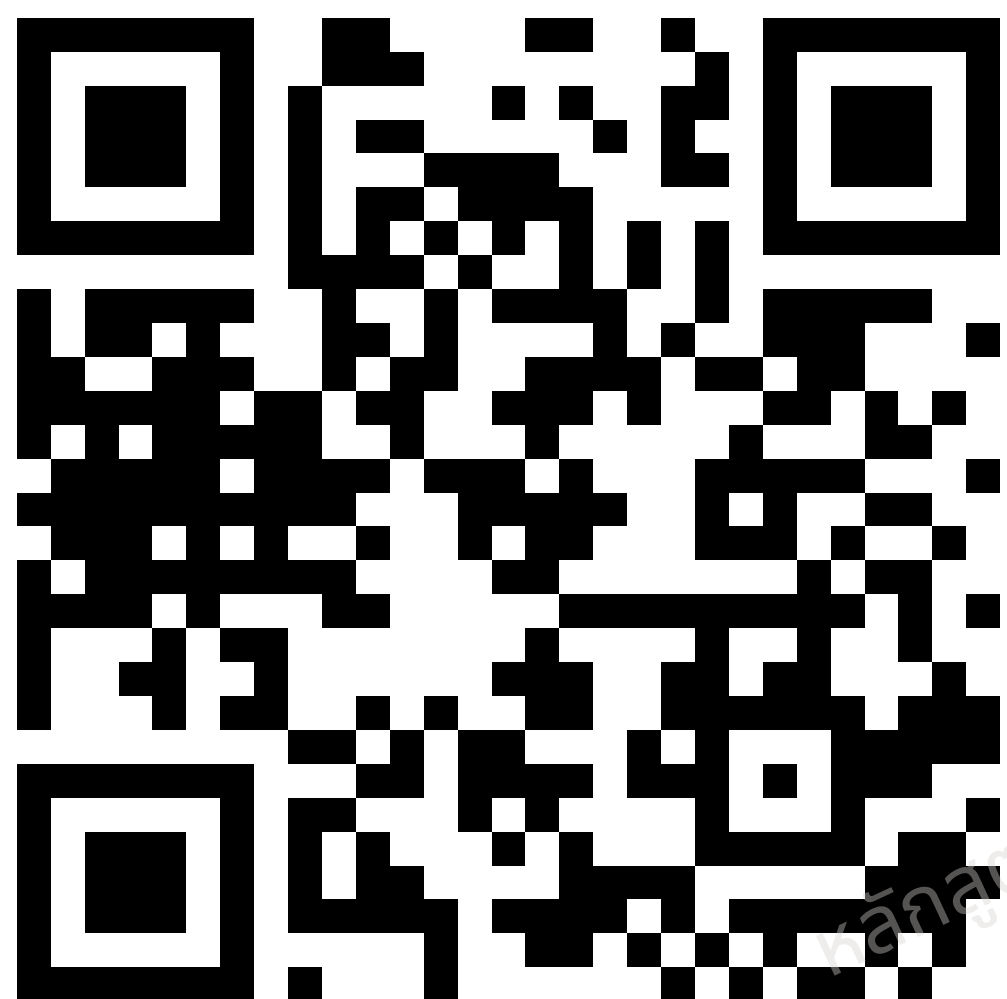
วิธีทำ

- ล้างข้าวเหนียว จำนวน 2-3 ครั้ง และพักให้สะเด็ดน้ำ
- แช่ข้าวเหนียวในน้ำสะอาด ใส่เกลือและน้ำใบเตย แช่ทิ้งไว้เป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมง
- ผสมน้ำตาลทราย น้ำเปล่า และใบเตย ตั้งไฟ ปล่อยให้เดือด 5 นาที ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น
- พักใบตองเป็นรูปสามเหลี่ยมทรงกรวย กว้างประมาณ 1 ½ นิ้ว
- ใส่ข้าวเหนียว พับเป็นรูปสามเหลี่ยมให้แน่น เสียบด้วยไม้กลัด
- นำไปต้ม 1- ½ ชั่วโมง ตักขึ้น พักไว้ให้เย็น
- จัดเสิร์ฟโดยใส่น้ำแข็ง ข้าวเหนียวต้มสุก น้ำเชื่อม และวุ้นหั่นเส้น



สรุปเทคนิคการทำข้าวต้มหน้าวุ้น

- การเลือกวัตถุดิบ
- การห่อข้าวต้ม
- การเตรียมน้ำเชื่อม



แบบประเมิน
ความพึงพอใจ



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





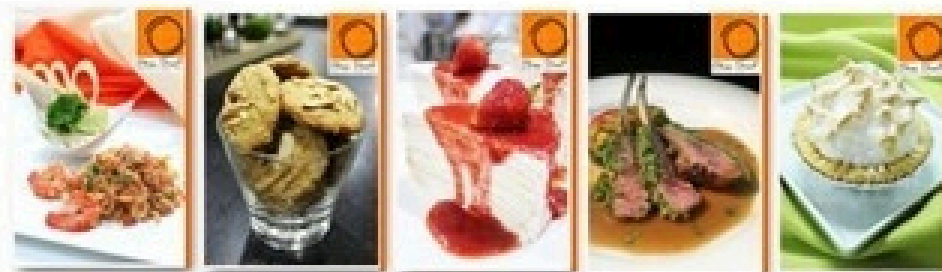
เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลกร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดปิดชิตทุกปี



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





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



Thank You

ขอบคุณที่เข้าร่วมกิจกรรม