

EP.159

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Asian Wellness

วันพุธที่ 5 พฤศจิกายน 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 ศรिनาวารุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

"Asian Wellness"

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วันที่ 5 พฤศจิกายน 2568

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารุณี วิเทศ

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





รวมพลคนรักสุขภาพ
“Asian Wellness”

วันนี้ คุณเป็น ยังไงบ้าง?



แนะนำวิธี
ดูแลจิตใจ

ในวันที่
อะไรๆ ก็ชวนให้
รู้สึกหดหู่

1

กำหนดลิมิต
ในการใช้
โซเชียลมีเดีย



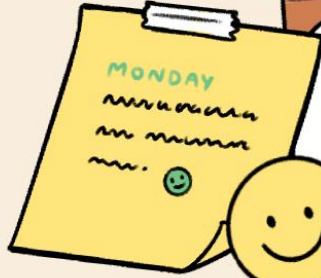
2

พูดคุย
แลกเปลี่ยน
ความรู้สึกับ
คนที่สบายใจ



3

จดบันทึก
ความคิดและ
ความรู้สึก
ในแต่ละวัน



4

อย่ารู้สึกผิด
ที่จะมีความสุข



5

จัดเส้น
แบ่งเวลา
ทำงานและ
เวลาส่วนตัว



6

ใส่ใจการกินและ
การพักผ่อน
ของตัวเอง
อยู่เสมอ



Asian Wellness

ข้าวอบแปดเซียน

01

- อาจารย์ ยดศิณี ห้วดง
- สาขาวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารเพื่อการสร้างเสริม
สมรรถภาพและการชะลอวัย

ต้มเยื่อไผ่ซี่โครงหมูอ่อน

02

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

ยำหัวผักกาดขาว

03

- อาจารย์ ธัญลักษณ์ อุ่นสุข
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

Herbal Tea

04

- อาจารย์ ดุชนิ ททรัพย์บัว
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
ศูนย์การศึกษาตราง



ข้าวอบแปดเซียน

อาหารต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



➤ อาจารย์ ยดศินี ห้วดง

➤ สาขาวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารเพื่อการสร้างเสริมสมรรถภาพและการชะลอวัย



ข้าวอบแปดเซียน

ส่วนประกอบ

- แครอท 17.5 กรัม
- แปะก๊วยสุก 20 กรัม
- ข้าวโพด 16.25 กรัม
- ลูกเกด 11 กรัม
- ถั่วแระญี่ปุ่น 17.5 กรัม
- เห็ดหอมแห้ง 17.5 กรัม
- ลูกเดือยสุก 15 กรัม
- ข้าวสาร 20 กรัม
- น้ำสต็อก 200-250 กรัม
- ซีอิ๊วขาว 5 กรัม
- พริกไทย ผักชี เล็กน้อย

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะ เติมน้ำสต็อกเล็กน้อย จากนั้นนำวัตถุดิบทุกอย่าง (ยกเว้นเครื่องปรุง) ลงผัดในน้ำพอสุก
2. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว จากนั้น เติมน้ำสต็อกที่เหลือให้พอท่วมข้าว ปิดฝาไว้ประมาณ 5-7 นาทีให้ข้าวสุก
3. จัดเสิร์ฟ โรยด้วยพริกไทย และผักชีเล็กน้อย

คุณค่าทางโภชนาการ

- คาร์โบไฮเดรต 60 กรัม
- โปรตีน 11 กรัม
- ไขมัน 2 กรัม
- พลังงานรวมทั้งหมด 296 กิโลแคลอรี





ต้มเหี่ยวไก่ซี่โครงหมูอ่อน

02

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

01

ต้มเหี่ยวไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

02

ต้มเหี่ยวไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

04

ต้มเหี่ยวไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

05

ต้มเหี่ยวไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน



ต้มเยื่อไผ่ซี่โครงหมูอ่อน

ส่วนผสม

- กระดูกอ่อนหมู 500 กรัม
- เห็ดเยื่อไผ่สด 200 กรัม
- เห็ดหอมสด 8 ดอก
- เครื่องดุนยาจีน 1 ชุด
- กระเทียมบุบ 5 กลีบ
- รากผักชีบุบ 2 ราก
- พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาวเห็ดหอม 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- น้ำเปล่า 1,500 ml.



วิธีทำ

- 1.นำซี่โครงหมูเคส้างเกลือเล็กน้อย และล้างให้สะอาด พักไว้
- 2.นำเห็ดหอมสด ตัดขั้ว ล้างให้สะอาด พักไว้
- 3.นำเห็ดร่างแห (เยื่อไผ่) โดยแยกส่วนของก้านและเชื้อออกจากกัน และนำไปแช่น้ำ 5 นาที เมื่อครบเวลาให้บีบน้ำออกอย่างเบามือ และนำส่วนก้านไปตัดให้เท่ากับชิ้นพอดีคำ พักไว้
- 4.นำซี่โครงหมู เห็ดหอมสด เครื่องดุนยาจีน และน้ำเปล่าใส่ลงหม้อ ต้มให้เดือด และหรี่ไฟลงเป็นอ่อนค่อนกลาง (หมั่นช้อนฟองออก) จนน้ำใส ต้มต่อประมาณ 60 นาที
- 5.นำกระเทียมบุบ รากผักชีบุบ ใส่ตามลงไปปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล และพริกไทย ต้มต่ออีก 30- 60 นาที
- 6.เมื่อครบเวลานำเห็ดร่างแห (เยื่อไผ่) ใส่ตามลงไป รอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

"ซุปรเยื่อไผ่ซี่โครงหมูอ่อน" มีส่วนประกอบหลักคือ "เยื่อไผ่" มีสรรพคุณช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดความดันโลหิตสูง และช่วยบำรุงปอด และ "เก๋ากี้" มีสรรพคุณ บำรุงสายตา ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้เอง ชาวจีนจึงถือว่าซุปรเยื่อไผ่เป็นอาหารมงคลที่ขาดไม่ได้บนโต๊ะอาหาร สื่อถึงอายุที่ยืนยาว สุขภาพที่แข็งแรง และอวยพรให้โชคดีตลอดปี

เครื่องเทศยาจีน ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยรักษาและป้องกันโรคหวัด นอนไม่หลับ ลดไขมัน ฯลฯ



KOREAN FOOD

ยำหัวผักกาดขาว



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำหัวผักกาดขาว (บูเชงเช)

อาจารย์ธัญลักษณ์ อุ่นสุข
อาจารย์ประจำโรงเรียนการเรือน

KOREAN FOOD

GUJEOLPAN

구절판

อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
ดีมีรสอร่อยดีและ
มีความสมดุลทาง
โภชนาการ



ยำหัวผักกาดขาว (มุเซงเซ)



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำหัวผักกาดขาว (มุเซงเซ)

ส่วนผสม

หัวผักกาดขาว	300 กรัม	น้ำปลา	1 ช้อนชา
เกลือทะเล	2 ช้อนชา	น้ำส้มสายชูหมัก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล (1)	2 ช้อนชา	กระเทียมสับ	1 ช้อนชา
โคชูการู (พริกป่น)	1½ ช้อนโต๊ะ	ต้นหอมซอย	½ ช้อนชา
น้ำตาล (2)	1 ช้อนโต๊ะ	งาขาวคั่ว	½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. หัวผักกาดขาว : ล้าง ปอกเปลือก หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 5-6 ซม. สไลด์เป็นแผ่นหนาประมาณ 2 มม. และหั่นตามยาวอีกครั้งให้เป็นเส้น
2. เกสรหัวผักกาดขาวที่หั่นแล้วลงในภาชนะ โรยเกลือและน้ำตาล (1) ให้ทั่วพักไว้ 20 นาที
3. หลังจากพักไว้ หัวผักกาดขาวจะคายน้ำออกมา เกสรหัวผักกาดขาวใส่กระชอน บีบน้ำให้แห้ง
4. เติมโคชูการูลงในหัวผักกาดขาว เคล้าให้เป็นสีแดงทั่ว
5. ผสมน้ำตาล (2) น้ำปลา น้ำส้มสายชูหมัก และกระเทียมสับเข้าด้วยกัน เทส่วนผสมลงในหัวผักกาดขาว ที่เคล้าโคชูการูเตรียมไว้ เคล้าเบาๆ ให้ทั่ว
6. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ โรยด้วยต้นหอมซอย และงาขาวคั่ว

ชา

ชาสมุนไพร

Herbal Tea

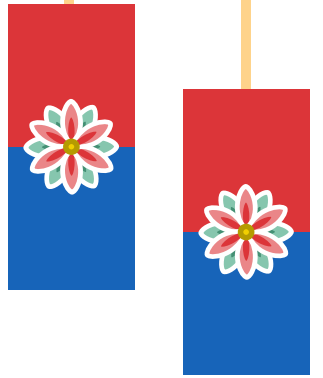
อาจารย์ ดุษฎี ทรัพย์บัว

สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

ศูนย์การศึกษา ตรัง



Herbal Tea



เปเปอร์มิน

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 5 ชั่วโมง

ดอกอัญชัน

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 5 ชั่วโมง

ใบเตย

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 5 ชั่วโมง

ดอกมะลิ

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 4 ชั่วโมง





ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ชาอัญชัน

Blue Pea Tea, Butterfly Pea Tea

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clitoria ternatea* L.

พบสารแอนโทไซยานิน
(Anthocyanin)

- ✓ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)
- ✓ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ไปเลี้ยงตามหลอดเลือดฝอยเล็กๆ และจอประสาทตา
- ✓ บำรุงสายตา
- ✓ ชะลอวัย
- ✓ บำรุงสมอง

ส่วนที่ใช้ : ดอก

WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

บำรุงสายตา

ช่วยดูดซับแสงสีฟ้า และรังสียูวี
ที่จอประสาทตา

ป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตา
ลดความเสี่ยงการเกิดต้อกระจก

เพิ่มการไหลเวียนเลือด

บรรเทาอาการปวดศีรษะ

ลดความเครียด

เพิ่มความสดชื่น

มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)

ส่วนที่ใช้ : ดอก

WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

ชาดอกดาวเรือง Marigold Tea



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tagetes erecta* L.

พบสารเบต้าแคโรทีน (Beta - Carotene)
ลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin)

Herbal

หลักสูตรอบรมวิชาชีพ
สาขาวิชาเทคโนโลยีการแพทย์แผนไทย



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ชากระเจียวแดง

Roselle Tea

ชื่อวิทยาศาสตร์

Hibiscus sabdariffa L.

ส่วนที่ใช้ : กลีบเลี้ยง/ดอก

มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งออกซิเดชัน
(Antioxidant)

ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

ช่วยป้องกันหวัด

ชะลอวัย (Anti-Aging)

ลดความดันโลหิต

ช่วยเสริมสารลดการอักเสบ

ลดระดับไขมันในเลือด

ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แก้อ่อนเพลีย

พบ สารโพลีฟีนอล และ สารแอนโทไซยานิน
(Polyphenol) (Anthocyanin)

WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



Tea



Herbal



พบ สารฟลาโวนอยด์
(Flavonoids)

เช่น แอนโทไซยานิน
(Anthocyanin)

ลดน้ำตาลในเลือด
ลดความดันโลหิต

ส่วนที่ใช้ : ใบ, ผล



WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

Herbal ชาสมุนไพร Tea



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ประโยชน์ของการดื่มชา

การดื่มชาอุ่น ๆ ในช่วงฤดูหนาว ยามเช้า หรือยามบ่าย นอกจากจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นแล้วยังสามารถได้ประโยชน์จากสรรพคุณของสมุนไพรเพื่อสุขภาพ



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2021-015

WWW.THAICAM.GO.TH



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam.go.th



@thaicam7



02 591 7007



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 ครั้วซองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

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



ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



"Asian Wellness"

ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน



"Asian Wellness"

แบบประเมินความพึงพอใจ
ผู้เข้าร่วมหลักสูตรอบรม



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

THANK YOU

"Asian Wellness"