

EP.160

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำหรับไทยสุขภาพ

วันพุธที่ 12 พฤศจิกายน 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม
และรับวุฒิบัตร

16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

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



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อาหารไทยสุขภาพ

- คือ อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โดยเน้นการใช้สมุนไพรและพืชผักเป็นส่วนประกอบหลัก มีไขมันและโซเดียมต่ำ และปรุงด้วยวิธีที่ไม่ทำลายคุณค่าทางอาหาร เช่น การนึ่ง ต้ม และยำ ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

น้ำพริกlinger

- น้ำพริกlinger เป็นน้ำพริกกะปิชนิดหนึ่งในตำรับอาหารชาววัง ที่มีรสชาติเปรี้ยวเค็มเผ็ดหวานอย่างกลมกลืน รับประทานเคียงกับทั้งผักต้มและผักสด คิดค้นโดยเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ





หลักสูตรอบสมุนไพร
รับชมคลิปวิดีโอสาธิตการทำน้ำพริกขี้หนุ

ส่วนประกอบของหมูหวาน



หมูสามชั้นต้มสุก
500 กรัม



หอมแดงสับ
50 กรัม



น้ำตาลปีบ
100 กรัม



น้ำปลา
30 กรัม



ซีอิ๊วดำ
5 กรัม



น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ



น้ำสะอาด
360 กรัม

วิธีทำหมูหวาน



1. ล้างหมูสามชั้นให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อนให้ใส่หอมแดงเจียวแค่พอให้มีกลิ่นหอม และใส่หมูสามชั้นรวนพอต้ง
3. เปรูรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำสะอาด และซีอิ๊วดำ ผัดทุกอย่างเข้ากัน จนส่วนผสมละลายมีลักษณะเหนียวข้นคล้ายคาราเมล
4. ลดไฟลง ใช้ไฟอ่อนที่สุดเคี่ยวต่อจนน้ำหมูมีลักษณะเหนียวข้นและมีสีตามต้องการ

ส่วนประกอบของปลาตุ๋นฟู



ปลาตุ๋นฟู
2 ตัว



น้ำมัน
300 มิลลิลิตร

วิธีทำปลาตุกฟู



1. แกะปลาตุกเอาแต่เนื้อของปลาตุก
2. นำมาสับให้ละเอียด
3. ผสมกับน้ำมัน คนให้เข้ากัน
4. นำลงไปทอดในน้ำมันท่วมที่ร้อน จนเหลืองทอง
และนำขึ้นมาพักไว้

ส่วนประกอบของน้ำพริกกลงเรือ



หมูหวาน
150 กรัม



พริกจินดาแดง
50 กรัม



ไข่แดงเค็ม (แต่งหน้า)
2 ฟอง



ปลาตุ๋นฟู
20 กรัม



กุ้งแห้งเนื้อป่น
50 กรัม



กระเทียมดองซอย
20 กรัม



กะปิตราซังเผาไฟ
100 กรัม



น้ำตาลปีบ
80 กรัม



น้ำมันพืช
20 กรัม



กระเทียมกลีบเล็ก
60 กรัม



น้ำมะนาว
60 กรัม



1. โขลกกะปิ กุ้งแห้งเนื้อป่น และพริกจินดาแดงให้ละเอียดและเคล้าให้เข้ากัน
ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันและกระเทียมสับพอมีกลิ่นหอม แล้วจึงใส่น้ำพริกในข้อที่ 1
ผัดต่อจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่หมูหวานและปลาตุ๋นฟู ผัดต่อจนมีกลิ่นหอม แล้วจึงปรุงรสด้วยน้ำมะนาว
(คล้ายมีน้ำจืดลูกกลี)
4. ปิดไฟ จัดใส่ภาชนะพร้อมเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยไข่แดงเค็มปั้นก้อนเล็ก ๆ
รับประทานกับเครื่องเคียง ปลาตุ๋นฟู หมูหวาน และผักสด

ข้อแนะนำเพิ่มเติม : 1. กะปิสีไม่เข้มมาก และรสชาติไม่เค็มมาก

2. กุ้งแห้งเนื้อ ล้างน้ำให้ชุ่มแล้วนำไปโขลก

3. ผักสดที่ใช้ในการรับประทาน คือ แตงกวา มะเขือ พืชขาว ถั่วพู และถั่วฝักยาว





มะเขือต่อแห





วิทยาลัยสวนดุสิต
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



หลักสูตรการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต









ไก่ห่อใบชะพลู

- "ไก่ห่อใบชะพลู" เป็นเมนูอาหารไทยยอดนิยมที่มักทำเป็นอาหารว่างหรือกับแกล้ม โดยนำเนื้อไก่ที่ปรุงรสแล้วมาห่อด้วยใบชะพลูและนำไปย่างหรือทอดจนสุก เมนูนี้มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากใบชะพลูและรสชาติกลมกล่อมจากเครื่องปรุงที่หมักเข้าเนื้อไก่





รับชมคลิปวิดีโอสาธิตการทำไก่ห่อใบชะพลู

ไก่ห่อใบชะพลู



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ไก่ห่อใบชะพลู

ส่วนผสมไก่ห่อใบชะพลู

อกไก่	300	กรัม	ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลู	20-30	ใบ	น้ำมันงา	1/4	ช้อนโต๊ะ
เม็ดพริกไทยอ่อน	100	กรัม	พริกไทยป่นเล็กน้อย		
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	ไม้เสียบลูกชิ้น		

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วย
น้ำมะขามเปียก (ไม่ข้นมาก)	3-4	ช้อนโต๊ะ	น้ำเปล่า	1/4	ถ้วย

วิธีทำไก่ห่อใบชะพลู

1. หั่นอกไก่เป็นชิ้นยาวพอดีคำ
2. คลุกเคล้าอกไก่ เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำมันงา และพริกไทยป่นให้เข้ากัน แล้วพักไว้ประมาณ 20 นาที
3. คว่ำใบชะพลู และวางไก่ตามแนวยาว ตามด้วยเม็ดพริกไทยอ่อนตามชอบ แล้วม้วนให้แน่น พับปิดหัว-ท้าย และกลัดไม้ตามยาว
4. นำไปย่างให้สุก

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน
2. นำไปต้มและคนให้น้ำตาลละลาย จนเดือดและมีลักษณะความข้นขึ้น







ต้มข่าไก่

- ต้มข่าไก่ เป็นอาหารชาวไทยยอดนิยมที่มีรสชาติกลมกล่อม หอมมันจากกะทิ เปี้ยวซ่า เค็มตาม และเผ็ดเล็กน้อยจากพริก มีกลิ่นหอมของสมุนไพรหลักคือ ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด



รับชมคลิปวิดีโอสาธิตการทำต้มข่าไก่



ต้มข่าไก่



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ต้มข่าไก่

ส่วนผสม

สะโพกไก่หั่นชิ้น	160	กรัม	น้ำสต็อก	250	กรัม
ข่าอ่อนหั่นแว่นบาง ๆ	20	กรัม	น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นแฉลบบาง	2	ต้น	น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	2	ใบ	พริกจินดาบุบ	6	เม็ด
เห็ดฟางผ่าครึ่ง	70	กรัม	ผักชีเด็ดเป็นช่อ	3	ช่อ
หัวกะทิ	250	กรัม			

วิธีทำ

1. ผสมน้ำสต็อกกับหัวกะทิใส่หม้อต้ม พอเริ่มเดือดให้ใส่ตะไคร้และข่า ตามด้วยสะโพกไก่ และเห็ดฟาง
2. ต้มพอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา และเมื่อเนื้อไก่สุกให้ใส่ใบมะกรูดและพริกจินดาคนให้เข้ากัน แล้วปิดเตาแก๊ส
3. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว และตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักชี





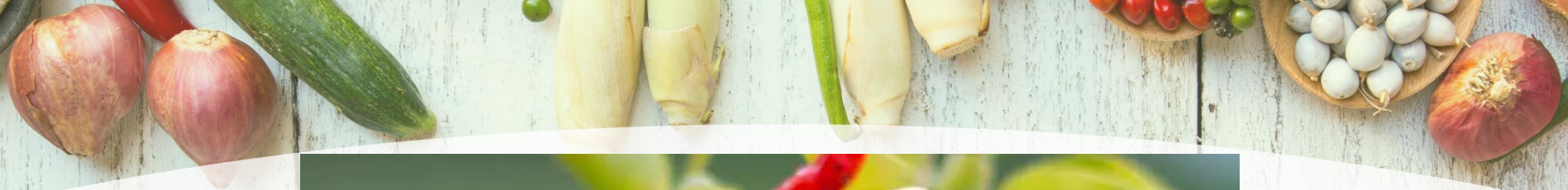




หลักสูตรโรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต









ยำปลาแห้ง

- ยำปลาแห้งเป็นอาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่ได้รับความนิยม มีรสชาติจัดจ้าน หอมกลมกล่อม และมักนิยมใส่วุ้นเส้นด้วย





- รับชมคลิปวิดีโอสาธิตวิธีทำยำปลาแห้ง

ยำปลาแห้ง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำปลาแห้ง

ส่วนผสม

ปลาแห้ง (ปลากดย่าง)	1	ตัว	สะระแหน่
พริกlaub	2	ช้อนโต๊ะ	ผักแพว
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ	ต้นหอมและผักชี
น้ำซุปล่มปลา	3	ถ้วยตวง	

วิธีทำ

1. นำปลาแห้งต้มในน้ำซุปล่ม จนมีลักษณะสุกและนุ่ม และแกะเนื้อปลาออกมา
2. ต้มน้ำซุปล่ม และใส่กะปิ พริกlaub และเนื้อปลาแห้ง ต้มจนเดือด
3. ใส่สะระแหน่ ผักแพว ต้นหอมและผักชีที่หั่นซอยแล้วลงในหม้อ
4. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ









สำหรับไทยสุขภาพ

ประเมิน
ความพึงพอใจ





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานด่วน
 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



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





THANK YOU

หลักสูตรอบรมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต