

EP.161

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Healthy Western Food

วันพุธที่ 19 พฤศจิกายน 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม
และรับวุฒิบัตร

16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายณราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศิรินาวรณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

EP.161

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Healthy Western Food

อาหารสุขภาพ (อาหารตะวันตก)

วันพุธที่ 19 พฤศจิกายน 2568

เวลา 17.00-18.00 น

ดำเนินรายการ

อาจารย์ ดร.ณัฏฐา พันธุ์วงศ์
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



HEALTHY WESTERN FOOD

01

อาหารกับสุขภาพอารมณ์ ต้านภาวะซึมเศร้า
การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพแบบอาหารตะวันตก

02

สลัดหอยนางรม
(อาหารต้านเศร้า)

03

สเต็กปลาจะพงกับ
ผักสลัด

04

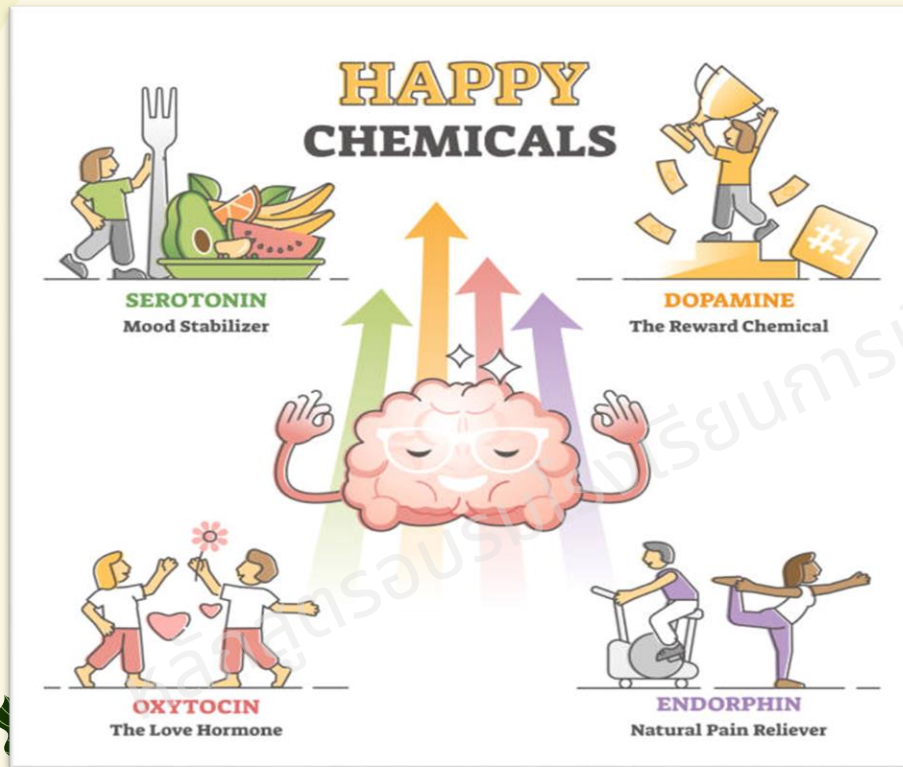
ชีซาร์สลัด

05

สลัดผักย่างกับซอสเพสโต้



01 - อาหารกับสุขภาพอารมณ์ ต้านภาวะซึมเศร้า





อาหารลดภาวะเครียด กังวล และบรรเทาภาวะซึมเศร้า

สารอาหาร	ลดภาวะ
วิตามินบี 1 (ไทอะมิน)	การได้รับในปริมาณที่เพียงพอและมากกว่าปกติ ช่วยลดการกำเริบของอาการวิตกกังวลและมีส่วนช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าได้
วิตามินบี 6 (ไพริดอกซิน)	ช่วยการสร้างสารด้านการซึมเศร้า ได้แก่ โดปามีนและนอร์เอพิเนฟริน ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา
วิตามินบี 12 (โคบาลามิน)	ช่วยบำรุงระบบประสาทและเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้ พร้อมทั้งช่วยให้มีสมาธิขึ้นบรรเทาอาการหงุดหงิดได้ดี
วิตามินซี (กรดแอสคอร์บิก)	มีความสำคัญอย่างมากในการต่อสู้กับความเครียด วิตามินอี (แบบแห้ง) จะช่วยให้เซลล์สมองได้รับออกซิเจนที่ต้องการ
แมกนีเซียม แคลเซียม	แร่ธาตุที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด และยังมีความจำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาท ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการหงุดหงิดและช่วยบรรเทาความตึงเครียดได้
ทรีปโตเฟน	เป็นสารที่ทำงานร่วมกับวิตามินบี 6 ไนอะซิน และแมกนีเซียม ในการช่วยสังเคราะห์สารสื่อประสาท และ เซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารกล่อมประสาทตามธรรมชาติ
สังกะสี แมงกานีส	ช่วยในการทำงานต่าง ๆ ของสมอง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงขึ้น ช่วยลดความหงุดหงิดหรือความกังวลใจ





โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณคูสิต

อาหารต้านซึมเศร้า

โดย ผศ.ดร.ยศพร พลายโก

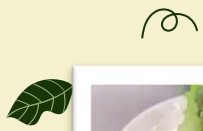
ประธานหลักสูตร วท.บ. สาขาวิชาการกำหนดและการประกอบอาหาร



O2

สลดหอยนางรม
(อาหารต้านเศร้า)





Menu 1: สลัดหอยนางรมตำนานเสิร์ฟ

ส่วนผสม/วิธีทำ

ผักสลัด	
ผักคอส/เรตโอด/กรีนโอด	70 กรัม
พริกหวานสีเหลือง	15 กรัม
หอมหัวใหญ่	15 กรัม
แครอท	10 กรัม
สตอเบอรี่	10 ผล
เมล็ต้มะม่วงหิมพานต์	1 ชต.
เมล็ต้มักทอง	1/2 ชช.
เมล็ต้มานตะวัน	1/2 ชช.
เลม่อน (สำหรับตกแต่ง)	1 ชิ้น(ซีก)

น้ำสลัดงา		
งาคั่วบด	1	ชต.
น้ำส้มสายชูข้าว	1 1/2	ชต.
มายองเนส	1/2	ชต.
ไชโย	1	ชต.
น้ำตาลทรายแดง	2	ชช.
น้ำมันงา	1	ชช.
หอยนางรมทอด		
หอยนางรม	80	กรัม

แป้งชุบทอด
น้ำมันรำข้าว(สำหรับทอด)

วิธีทำ

- เตรียมผักสลัด ล้าง สะเด็ดน้ำแห้ง หั่น ตัดแต่ง นำเข้าตู้เย็น
- น้ำสลัดงา ตีผสมมายองเนส กับน้ำส้มสายชูข้าว และน้ำมันงา เติมส่วนผสมปรุงรส น้ำตาลทรายแดง ไชโย ผสมให้เข้ากันดี โรยงาคั่วบด ผสมกันอีกครั้ง พักไว้
- นำหอยนางรม คลุกแป้งบางๆ ลงทอดในน้ำมันรำข้าว จัดเสิร์ฟ โดยนำผักสลัดคลุกน้ำสลัด ลงจาน ใส่หอยนางรมที่ทอดและเมล็ต้มะม่วงหิมพานต์ และเลม่อนบีบ 1 เลี้ยว



อาหารต้านภาวะซึมเศร้า/เสริมสร้างสารเคมีผ่อนคลาย

อาหาร	ข้อแนะนำ	อาหาร	ข้อแนะนำ
อโวคาโด	1 ลูก/วัน	โกโก้	2 ช้อนชา/วัน
มะขามป้อม	5 ผล/วัน	มะเขือเทศ	ปรุงสุกผ่านความร้อน/รับประทานคู่กับไขมัน
ถั่วอลันท์(เมล็ดฟักทอง)	1 กำมือ/10-15 เม็ด/วัน	ชาเขียว	2 ช้อนชา
ถั่วเปลือกอ่อน เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง	สุกนุ่ม 1 ทัพพี/วัน	กิมจิ/ผักดอง	เคี้ยวอาหาร/2-3 ชต./วัน
ผักโขม	1 ทัพพี (สุก) 20-30 ใบ/วัน	น้ำมะนาว	1 ผล ผสมน้ำอุณหภูมิปกติ (ไม่ร้อน)
หอมแดง	ใส่ในอาหาร เครื่องปรุง	สาหร่ายวากาเมะ	ฉ่ำ ต้ม ปรุงรส



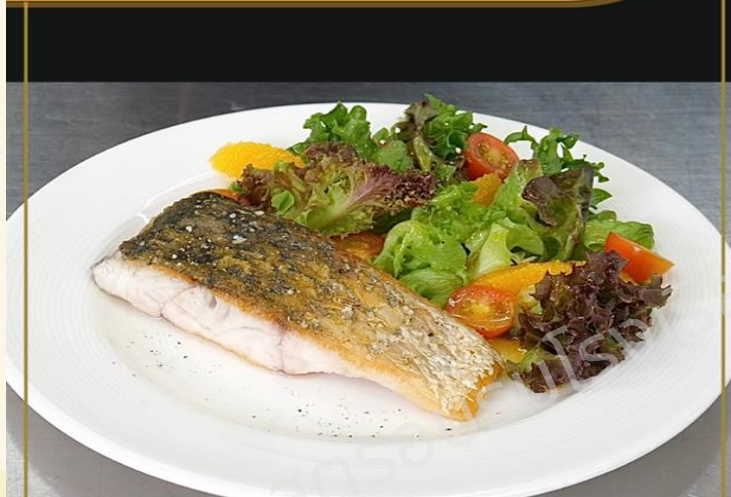
03 สเต็กปลากระพงกับสลัดผักสด

อาจารย์ปัทมา กาญจนรักษ์



FRESH VEGETABLE-VINEGRAT DRESSING

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก

ส่วนผสม

น้ำส้ม	80 กรัม	น้ำมันมะกอก	70 มล.
น้ำเลมอน	1 ช้อนโต๊ะ	เกลือ	
น้ำตาล	1-2 ช้อนชา	พริกไทย	
น้ำส้มไวน์ขาว	1 ช้อนชา	ปลากระพง	1 ชิ้น
ผิวเลมอน	¼ ช้อนชา	ผักสลัด	
ผิวส้ม	¼ ช้อนชา		

วิธีการทำ

1. นำน้ำส้มตั้งไฟ เคี่ยวจนงวด แล้วตั้งให้เย็น
2. ผสมน้ำส้มที่เคี่ยวเตรียมไว้ กับ น้ำเลมอน น้ำตาล และน้ำส้มไวน์ขาวให้เข้ากัน คนจนน้ำตาลละลายดี
3. เติมน้ำมันมะกอกเป็นสายลงไปในส่วนผสมให้เข้ากัน ประรสด้วยเกลือ ใสผิวส้ม และผิวเลมอน เพื่อเพิ่มความหอม
4. นำเกลือปรุงรสบนชิ้นปลาให้ทั่ว
5. เติมน้ำมันมะกอกลงในกระทะ เมื่อกระทะร้อน นำด้านหนึ่งของปลาทอดจนหนึ่งปลาไหม้สีเหลืองทองและมีสีขาวขึ้นมา 2 ใน 3 ส่วนของชิ้นปลา จากนั้นกลับด้านปลาทอดส่วนเนื้อสีขาวลง ใช้เวลา 10 วินาทีแล้วจึงปิดไฟ
6. จัดเสิร์ฟด้วยการวางด้านหนึ่งปลาขึ้นด้านบน เพราะต้องการให้หนังปลามีความกรอบ และจัดเสิร์ฟด้วยผักสลัดและราดด้วยน้ำสลัด



คุณประโยชน์จานสลัด

สลัดจานปลา(สเต็กจานเนื้อปลาเนื้อขาว)

- เมนูจานสลัด คุณค่าทางโภชนาการสูง ใช้เวลาในการเตรียมน้อย ทำง่าย
- เนื้อปลากะพง โปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย มีแร่ธาตุและไขมันที่ดีต่อระบบการทำงานของสมอง
- ผักสลัดในจาน เพิ่มวิตามินและแร่ธาตุ
- น้ำสลัดแบบใส ใช้ น้ำส้มสด เป็นส่วนผสมให้รสชาติและวิตามินซี

HOW TO - เทคนิค เกร็ดความรู้

การประกอบจานสลัด

- เนื้อปลา ล้างและซับน้ำให้แห้งก่อนนำลงทอด
ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย พอกระทะร้อน ใส่ด้าน
หนังปลา
ลงทอดก่อน

- สามารถใช้ปลาอื่นๆแทนได้ เช่น ปลาแซลมอน
ปลาอินทรี ปลาหน้าจืด เช่นปลาหีบต้ม

- ผักสลัด สามารถใช้ผักพื้นบ้าน ผักใบเขียว
คะน้าหรือผักลวกสุกได้

- น้ำสลัดแบบน้ำใส สามารถเตรียมและเก็บไว้ใน
ตู้เย็นไว้ได้

การเลือกวัตถุดิบ

❖ วัตถุดิบหลัก-คุณค่าทางโภชนาการ

- ✓ เนื้อปลากะพง-โปรตีนย่อยง่าย
แร่ธาตุสังกะสี และโอเมก้า3
- ✓ น้ำมันมะกอก-ไขมันดี กรดไขมันไม่อิ่มตัว

❖ วัตถุดิบรอง-คุณค่าทางโภชนาการเสริม

- ✓ ผักสลัด, น้ำส้มสด, น้ำส้มไวน์ขาว, น้ำเลมอน
และผิวส้ม
- ✓ วิตามิน C และ E แร่ธาตุ โยอาหาร และ
สารพฤษเคมี



"Creativity is the
key to unlocking
your true
potential"



Happiness in your salad bowl



04

CLASSIC SALAD ซีซาร์สลัด

 **โรงเรียนการเรือน**
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ซีซาร์สลัด

โดย อาจารย์ ดร.ณัชณา พันธุ์วงศ์
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร สบ.บ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
ปฏิบัติงานที่ ณ วิทยาลัยการอาชีพสุพรรณบุรี



.....
.....
.....

Menu 3 : สลัดซีซาร์ (Caesar Salad)



"คอส" สดขอตผักสลัด
กรอบ น้ำ แคลอรี่ต่ำ สารอาหารสูง

ป้องกันโรค
มะเร็งลำไส้

ลดความดัน
โลหิตสูง

บำรุงสายตา

ช่วยให้เลือดแข็งตัว

อุดมไปด้วย
วิตามินและ
ธาตุเหล็ก

ช่วยกระตุ้น
ระบบขับถ่าย

แก้ไอ แก้ไข้
สร้างภูมิคุ้มกัน
ให้แข็งแรง

เหมาะสำหรับคน
ที่ต้องการ
ควบคุมน้ำหนัก



โฮลเกรน
มัสดาร์

สลัดผักสด*เมนูสไตส์ตะวันตก*

- เมนูจานสลัดผักคลาสสิก คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีนจากไข่ เนื้อสัตว์เบคอน(น้ำมันออก) ปลา แอนโชวี(ดองเกลือ)
- ขนมหั้บกรอบ(กรุตองซ์) รสชาติเหนยปรุ่รสมุนไพรร และกระเทียม
- ผักสลัดในจาน ผักใบเขียว มะเขือเทศ เพิ่มวิตามิน และแร่ธาตุ
- น้ำสลัดแบบ ใช้้ำมันมะกอก(Extra virgin) ไขมัน ดี และมัสดาร์ดี เครื่องเทศที่ดีต่อระบบสมอง

สลัดซีซาร์



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สลัดซีซาร์

ส่วนผสมน้ำสลัดซีซาร์

กระเทียมสับละเอียด	2 กรัม
ปลาแอนโชวี	2 ชิ้น
ไข่แดง	1 ฟอง
ดีจอนมัสตาร์ด	15 กรัม
น้ำมันมะกอก	75 กรัม
พาร์เมซานชีส	20 กรัม
น้ำสมอน/น้ำมันาว	15 กรัม
เกลือ	ปรุงรสตามใจชอบ
พริกไทย	ปรุงรสตามใจชอบ

ส่วนผสมสลัด

ผักสลัด	400 กรัม
กรูตอง	100 กรัม
เบคอนกรอบ	80 กรัม
พาร์เมซานชีส	40 กรัม

วิธีทำ

- เตรียมผักสลัด ล้างผักกรอบและผักสลัด พักให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ นำไปแช่เย็นก่อนจัดเสิร์ฟ
- นำขนมปังตัดเป็นชิ้น อบให้กรอบสำหรับทำกรูตอง พร้อมจัดเสิร์ฟ
- เตรียมน้ำสลัดซีซาร์โดยนำไข่แดงผสมกับดีจอนมัสตาร์ด น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันาวให้เข้ากัน ค่อย ๆ เติมน้ำมันมะกอกลงไป ตีส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำมันปลาแอนโชวี กระเทียมสับ พาร์เมซานชีส คนผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ชิมรสตามชอบ พักน้ำสลัดไว้สำหรับคลุกผสมกับผักสลัดที่เตรียมไว้
- นำผักสลัด เบคอนกรอบ และกรูตอง ที่เตรียมไว้ มาผสมสลัดเพื่อเสิร์ฟโดยนำผักสลัดคลุกกับน้ำสลัดซีซาร์ คนให้น้ำสลัดเคลือบใบผัก โรยด้วยเบคอนกรอบ พาร์เมซานชีส และกรูตอง จัดเสิร์ฟ

HOW TO-เทคนิค เกร็ดความรู้

การประกอบจานสลัด

- ไข่สามารถใช้เฉพาะไข่ขาวต้ม เบคอนตั้งไฟเอาน้ำมันออก
- ขนมหั้วกรอบ ใช้ขนมหั้วเก่าอื่นๆได้ แบบโฮลวีต
- ผักสลัด สามารถใช้ผักพื้นบ้าน ผักใบเขียว ผักเคล
- น้ำสลัดแบบน้ำข้น ใช้ น้ำมันรำข้าวแทนได้ สามารถเตรียมและเก็บไว้ในตู้เย็น
- ปลาแอนโชวี ใช้ปลาอินทรียี่ห้อเค็มของไทยได้
- ซีสพามาซาน สามารถตัดออกได้ แต่จะได้รสชาติเข้มข้นขึ้นเป็นส่วนปรุงรส

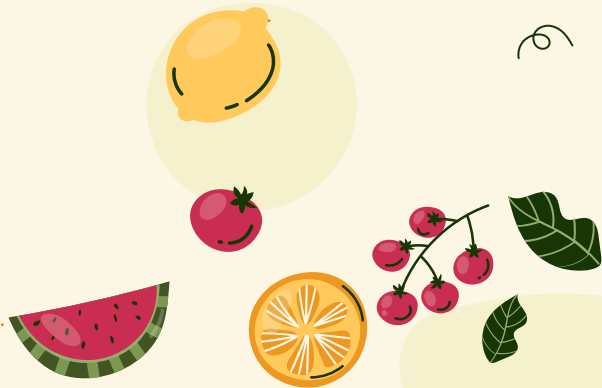
การเลือกวัตถุดิบ

- ❖ วัตถุดิบหลัก-คุณค่าทางโภชนาการ
 - ✓ ไข่ทั้งฟอง - โปรตีนคุณภาพดี
 - ✓ แร่ธาตุสังกะสี ธาตุเหล็ก และแมกนีเซียม
 - ✓ น้ำมันมะกอก-ไขมันดี กรดไขมันไม่อิ่มตัว
 - ✓ ผักคอรอส-ใยอาหาร โพแทสเซียม แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก
- ❖ วัตถุดิบรอง-คุณค่าทางโภชนาการเสริม
 - ✓ มัสตาร์ด, ปลาแอนโชวี
 - ✓ สารพฤษเคมี แคโรทีนอยด์ สารเพิ่มภูมิคุ้มกัน-ต้านการอักเสบ



05

สลัดผักย่างกับซอสเพสโต้
อาจารย์จาริก ศรีอรุณ และ
อาจารย์ทรงพล วิจารณ์วัฒนา



Menu 4: สลัดผักย่างกับเพสโต้ซอส

ส่วนผสม

มะเขือม่วง	1 ผล	
แตงucchini	1 ผล	
พริกกระบังสีแดง	1 ผล	
พริกกระบังสีเหลือง	1 ผล	
โรสแมรี่	2 ก้าน	3 กรัม
ไก่งวง	4 ก้าน	3 กรัม
โหระพา	1 ช่อ	10 กรัม
กระเทียม	4 กลีบ	20 กรัม
น้ำมันมะกอก	120 มล.	
เกลือ	¼ ช้อนชา	
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา	
พริกไทยดำป่น	¼ ช้อนชา	
น้ำมันมะกอก	4 ช้อนตวง	
เบ็ดมะม่วง	10 กรัม	
พามาซานชีส	20 กรัม	



- ❖ การใช้ผักหลากหลายสี
ผักแข็งอย่างนาน ผักนิ่มอย่างเร็ว
- กระเทียมร้อนจัด = เกรียมสวย,
- ไฟอ่อน = สุกถึงใจ
- ✓ ซอสเพสโต้ไม่ชอบความร้อนจัด
- จัดจานให้สูง ดูดีมีคลาส

สร้างสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

5 อาหารที่ดีต่อ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

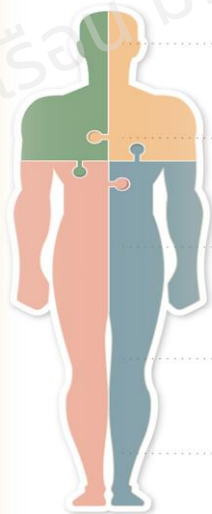
1. แซลมอน, แซลมอน, ทูน่า
มีกรดไขมันดี ช่วยลด
อาการซึมเศร้า
2. ไข่ต้ม
มีสารซีโรโทนิน
ที่ช่วยอารมณ์ดี
- 3.กล้วย
ช่วยลดความเครียด
และวิตกกังวล
4. ข้าวกล้อง, ลูกเดือย
มีสารซีโรโทนิน ช่วยให้อารมณ์ดี
5. เนื้อสัตว์ไขมันดี
มีวิตามินบี ช่วยกระตุ้น
สารแห่งความสุข

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีน้ำตาลสูงหวานจัด
- อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม
- ถั่วปากอ้า
- ชา กาแฟ และ น้ำอัดลมที่มีคาเฟอีน

5 วิธี

สร้างสมรรถภาพและจิต
...ชีวิตปลอดโรค



1. พักผ่อนให้เพียงพอ
เพราะการนอนทำให้ระบบการเผาผลาญ
ในร่างกายไม่ดี



2. เสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรง
โดยการฝึกทักษะการดูแลจิตใจเพื่อรับมือ
กับความเครียด



3. คอยสังเกตดูแลเอาใจใส่ตัวเอง
ทั้งร่างกายและจิตใจว่าอยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่



4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และจำเป็นต่อร่างกาย ดื่มน้ำให้เพียงพอ



5. หมั่นออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง



ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรียานาวรคุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานด่วน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลกร์
 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

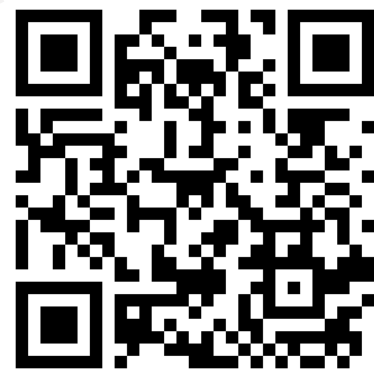
อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.



Healthy Western Food

แบบประเมิน
ความพึงพอใจ



Thank you

