EP.167

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รวมรสขนมไทย

วันพุธที่ 14 มกราคม 2569

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ลงทะเบียนอบรม

และรับวุฒิบัตร

16.30 – 17.40 น.

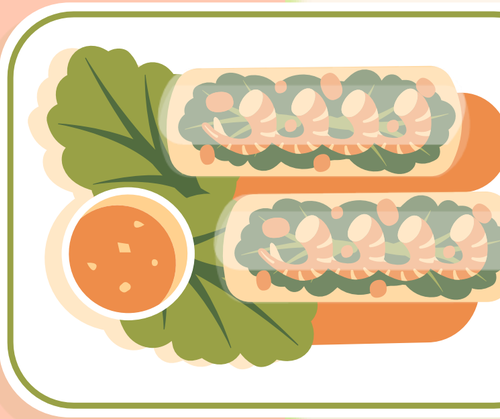
หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

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

บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

รวมรสชนมไทย



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

เป็นขนมไทยแบบง่ายที่ให้รสชาติหวานละมุน ทำจากถั่วเขียวที่ต้มจนสุกนุ่มแล้วใส่น้ำตาล เป็นขนมหวานที่อุดมไปด้วยโปรตีนและไฟเบอร์ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

หลักสูตรอบรมการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ถั่วเขียว	½ ถ้วยตวง
น้ำาตาลทรายแดง	¾ ถ้วยตวง
น้ำสะอาด	4 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างถั่วเขียว เลือกถั่วหิน ออก พักให้สะเด็ดน้ำ
2. นำถั่วเขียวไปคั่วให้พอหอม ตักขึ้นพักไว้
3. นำถั่วเขียวที่คั่วแล้วใส่ลงในน้ำ นำไปตั้งไฟกลาง พอเดือด หรี่ไฟลง ต้มจนถั่วเขียวสุก
4. ใส่น้ำตาลทรายแดง คนพอน้ำตาลละลายหมดยก ลง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กล้วยแขกทอด / เผือกทอด

กล้วยแขกทอด หรือกล้วยทอด / เผือกทอด เป็นขนมไทยที่ทำจากกล้วยน้ำว้าสุกพอเหมาะ / เผือกหอม ชุบแป้งแล้วนำไปทอดจนกรอบ รสชาติหวานกรอบอร่อย เหมาะสำหรับเป็นของว่างยอดนิยมในทุกช่วงเวลา วิธีทำก็ไม่ยาก วัตถุดิบหาง่ายและราคาประหยัด

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กล้วยทอด

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งเอนกประสงค์	80 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	38 กรัม
แป้งทอดกรอบ UFM	20 กรัม
ผงฟู	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	100 กรัม
เกลือแกงป่น	2 ช้อนชา
หัวกะทิ	300 กรัม
มะพร้าวขูดขาว	80 กรัม
งาขาว	6 กรัม
งาดำ	6 กรัม
กล้วยน้ำว้า	1 หวี
ใบเตย	3-4 ใบ
น้ำมันสำหรับทอด	

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วิธีทำ

1.นำแป้งอเนกประสงค์ แป้งข้าวเจ้า แป้งทอดกรอบ UFM ผงฟู น้ำตาลทราย เกลือแกงป่น มะพร้าวขูดขาว งาขาว งาดำ รวมกัน ค่อยๆใส่กะทิ คนจนเข้ากันพักแป้งไว้ประมาณ 15 - 20 นาที
2.ตั้งน้ำมันให้ร้อนเตรียมไว้สำหรับทอด เตรียมฝานกล้วยให้ได้ 3-4 ชิ้น ตัดใบเตยเป็นท่อนสำหรับเตรียมทอด
3.น้ำมันได้ที่ นำกล้วยลงในแป้งแล้วทอด ใกล้สีเหลืองใส่ใบเตย ทอดต่อจนได้ที่

เผือกทอด

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	350	กรัม
แป้งสาลีตราบัวแดง	250	กรัม
แป้งข้าวโพด	50	กรัม
งาขาว(ไม่คั่ว)	35	กรัม
เกลือแกง	17	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	90	กรัม
ผงขมิ้น	1/8	ช้อนชา
น้ำปูนใส	3 1/2	ถ้วย
ไข่เป็ด	1	ฟอง
มะพร้าวขูดขาว	200	กรัม
เผือกหอม	1500	กรัม
ใบเตยหั่นท่อน	2-3	ใบ

วิธีทำ

1.ผสมแป้งเจ้า แป้งสาลี แป้งข้าวโพด งาขาว เกลือ น้ำตาลทรายขาว ผงขมิ้น ใส่น้ำปูนใส ไข่เป็ด และมะพร้าวขูด ผสมให้เข้ากันพักไว้ 30 นาที
2.ปอกเปลือก หั่นตามความต้องการ และทำความสะอาด พักให้แห้ง ใส่ลงไปให้ตัวแป้ง
3.การทอดใช้ไปกลาง ถ้าต้องการทอดให้มีกลิ่นหอมใส่ใบเตยหั่นท่อนลงไปพร้อมกับการทอดเผือก
4.เมื่อเผือกสุกแล้วตัดขึ้นผัดให้สะเด็ดน้ำมัน

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมถ้วย

เป็นขนมไทยโบราณที่ได้รับความนิยมอย่างมาก มีลักษณะเป็นขนมที่แบ่งเป็นสองชั้น ชั้นล่างมีรสหวานนุ่มจากแป้งผสมกะทิและน้ำตาลปี๊บ ส่วนชั้นบนมีรสมันและเค็มเล็กน้อยจากกะทิ ตัวขนมจะเสิร์ฟในถ้วยเล็ก ๆ จึงมีชื่อว่า "ขนมถ้วย" เป็นขนมที่ทำง่ายและทานอร่อย มักจะนิยมทำในโอกาสพิเศษหรืองานบุญต่าง ๆ

หลักสูตรนวัตกรรมการเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมถ้วย

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมถ้วย

ส่วนผสม (ตัวขนม)

หัวกะทิ	140	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	10	กรัม
แป้งถั่วเขียว	8	กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	16	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	46	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	6	กรัม
เกลือแกงป่น	1/4	ช้อนชา

ส่วนผสม (หน้าขนม)

หัวกะทิ	300	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	30	กรัม
น้ำตาลทราย	24	กรัม
เกลือแกงป่น	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกันในอ่างผสม ค่อย ๆ ใส่หัวกะทินวดจนแป้งเนื้อเนียนเข้ากัน ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทรายแดงและเกลือแกงผสมให้เข้ากัน แล้วใส่หัวกะทิที่เหลือจนหมด
2. เตรียมลังถึงสำหรับนึ่ง ใส่น้ำ 3/4 ของลังถึง เปิดไฟแรงให้น้ำเดือด นำถ้วยขนมลงไปนึ่ง
3. ผสมส่วนของหน้ากะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือแกงป่น และหัวกะทิ คนให้น้ำตาลทรายละลายเข้ากัน
4. ถ้วยขนมร้อน ตักตัวขนมนึ่งประมาณ 7 นาที แล้วเทหน้าขนมนึ่งต่ออีก 15 นาที พอขนมสุกเปิดฝาลังถึง (ระวังน้ำที่ฝาหยดลงบนตัวขนม)
5. ขนมสุกยกลงจากเตา ตั้งทิ้งให้ขนมเย็น แล้วจัดเสิร์ฟ

หลักสูตรการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมหัวล้าน

เป็นขนมไทยโบราณที่มีลักษณะกลมเล็กคล้ายกับศีรษะคนหัวล้าน จึงเป็นที่มาของชื่อ "ขนมหัวล้าน" ขนมชนิดนี้ทำจากแป้งข้าวเหนียวมีทั้งไส้เค็มและไส้หวาน แล้วนำไปต้ม หรือนึ่งให้สุก มีรสชาติหวานมันจากกะทิและความเหนียวนุ่มของแป้ง เหมาะกับการรับประทานเป็นของหวานหรือขนมในงานบุญ

ขนมหัวล้าน

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งข้าวเหนียว	200 กรัม
น้ำ (ค่อยๆเติม)	180 กรัม

วิธีทำ

1.ผสมแป้งโดยค่อยๆเทน้ำ และกวนจนสามารถปั้นได้ไม่แข็งหรือเหลวจนเกินไป
2.ปั้นแป้งเป็นทรงกลม และกดแป้งให้แบนจากนั้นนำไส้มาวางและห่อ
3.วางใบตองที่ทาน้ำมันลงในเต้าทึง นำแป้งที่ปั้นวางบนใบตอง
4.น้ำเดือดนำไปนึ่ง 10-15นาที พอนึ่งเสร็จใช้น้ำมันทาบนหน้าขนม

ส่วนผสมของไส้

ถั่วเขียวเลาะเปลือก (แช่น้ำ 30 นาที และนึ่ง 30 นาที จากนั้นนำไปบด)	500 กรัม
น้ำตาลทราย	50 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
พริกไทย	1 ช้อนชา
น้ำ	100 กรัม

วิธีทำ

1.ตั้งกระทะไฟกลาง เทน้ำในส่วนผสมของไส้ น้ำเริ่มร้อนใส่น้ำตาลเคี่ยวจนละลาย
2.เปลี่ยนเป็นไฟอ่อน ใส่ถั่วเขียวเลาะเปลือกที่บดไว้ คนจนแตกตัว
3.เติมพริกไทยและเกลือ กวนจนสามารถปั้นเป็นก้อนได้
4.นำใส้ไปพักให้เย็น และนำไส้มาปั้นเป็นทรงกลม

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รวมรสชนมไทย

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

SCAN QR CODE
เพื่อตอบแบบประเมิน

โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาวรุณ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

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 ครัวของคำและเดนิช

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายเพสทรี่
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

หลักสูตรโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ช่องทางการติดต่อ
Contacts us

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

Club House

CLUB HOUSE
อาหารการกิน

อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์ค่ะ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.

ขอบคุณค่ะ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรียนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต