EP.168

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารพันเมนูขนม และ ของว่างยอดนิยม

วันพุธที่ 21 มกราคม 2569

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ลงทะเบียนอบรม

และรับวุฒิบัตร

16.30 – 17.40 น.

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

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

บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

สารพันเมนูขนม และ ของว่างยอดนิยม

โดย...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนฤทัย ศรีทองเกิด

ขนมไข่นกกระทา

- เป็นขนมไทยโบราณตั้งแต่สมัยสุโขทัย และได้รับความนิยมจนถึงปัจจุบัน
- ทำจากมันสำปะหลัง มันเทศ แป้งมันสำปะหลัง ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี น้ำตาล เกลือ กะทิ
- ทอดด้วยน้ำมันจนกรอบนอก นุ่มใน
- ปัจจุบันมีสูตรประยุกต์ เช่น ใส่ไส้ชีส หรือ ลาวาชอกโกแลต

หลักสูตรวิชาชีพ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมไข่นกกระทา

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	100 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลีอเนกประสงค์	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อมันเทศ หรือ มันสีม่วง	250 กรัม
น้ำตาลทราย	75 กรัม
เกลือ	¼ ช้อนชา
กะทิ	60 กรัม

วิธีทำ

1. นำนำใส่หม้อตั้งไฟ นำมันเทศนึ่งให้สุก ประมาณ 15 – 20 นาที ใช้ส้อมกดมันให้ละเอียดขณะที่ยังร้อน
2. ผสมแป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลีอเนกประสงค์ น้ำตาลทราย เกลือ เนื้อมันเทศบด กะทินวดผสมให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมลูกละ 8 กรัม ได้35ลูกพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันนำส่วนผสมที่ปั้นไว้ลงทอดโดยระหว่างการทอด ควรใช้กระชอนกดแรงๆ ให้ขนมพองตัว ทอดจนมีสีเหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมันจัดเสิร์ฟ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โรงเรียนการเรือน

ขนมไข่นกกระทา

ธีราพร นิลรัตน์
นักการอาหาร(การอาหาร)
ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ชมคลิปวิดีโอ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ซาลาเปา เปาจึ (包子) หรือ เปา (包)

- เป็นอาหารทำด้วยแป้งปั้นเป็นลูก ใส่ไส้ต่างๆ เช่น เนื้อหรือผัก แล้วนึ่งให้สุก
- ปัจจุบันอาจใช้วิธีอื่นๆ เช่น ทอด ในวัฒนธรรมจีนยังมีอาหารที่คล้ายคลึงกันแต่ไม่ใส่ไส้ คือ หมั่นโถว
- เชื่อกันว่า จูกัดเหลียง (諸葛亮) ขุนนางจีนสมัยสามก๊กคิดค้นหมั่นโถวและเปาจึขึ้น
- ปัจจุบันมีการประยุกต์เป็นรูปแบบที่น่ารักและสวยงาม

หลักสูตรอบรมเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยเสวนดุสิต

ซาลาเปาไส้หมูสับ

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งบัวแดง	1 ก.ก.
ยีสต์แห้ง	2 ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	150 กรัม
เกลือป่น	2 ช้อนชา
น้ำ	580 กรัม
เนยขาว	70 กรัม

วิธีทำ

-ละลายน้ำตาลทราย เกลือป่น ลงในส่วนผสมของน้ำเปล่า
-ผสมแป้ง ผงฟู และยีสต์เข้าด้วยกันลงในโถตี ค่อยเติมส่วนของเหลวลงไป ใช้ความเร็วต่ำ ตีให้เข้ากันจนส่วนผสมเข้ากันและเนียน
-เติมเนยขาว ตีต่อให้เข้ากันจนแป้งเนียนดี นำไปตัดแบ่งก้อนละ 30 กรัม แล้วนำไปห่อไส้ พักให้ขึ้นเป็น 2 เท่า จึงนำไปนึ่งไฟแรงน้ำเดือด ประมาณ 10 -15 นาที

ส่วนผสมของไส้

หมูสับ	900 กรัม
หมูเด้ง	300 กรัม
ซีอิ๊วขาว	16 กรัม
ซอสปรุงรส	16 กรัม
น้ำมันงา	18 กรัม
น้ำตาลทราย	80 กรัม
แป้งข้าวโพด	40 กรัม
ต้นหอมซอย	40 กรัม

วิธีทำ

ผสมทุกอย่าง แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปพักในตู้เย็น ประมาณ 30 นาที แล้วนำมาชั่งแบ่งเป็นก้อน ก้อนละ 20 กรัม

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ชมคลิปวิดีโอ

หลักสูตรอบรมครูเพื่อเรียนการสอน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเกรียบปากหม้อ

ข้าวเกรียบปากหม้อ เรียกโดยย่อว่า ปากหม้อ บ้างเรียก ข้าวเกรียบน้ำจิ้ม เป็นอาหารไทยชนิดหนึ่ง ทำจากแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน และแป้งเท้ายายม่อม ห่อด้วยไส้ชนิดต่าง ๆ เช่น ไส้หมู ไส้หวาน หรือไส้ไก่ ก่อนคลุกกับกระเทียมเจียว แล้วราดด้วยน้ำจิ้มหรือกะทิ รับประทานเคียงกับผักกาดหอม ผักชี และพริกขี้หนูสด

ข้าวเกรียบปากหม้อ

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมแป้งปากหม้อ

แป้งข้าวเจ้า	95 กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	40 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	30 กรัม
น้ำเปล่า	360 มล.

วิธีทำ

1.นำแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมันผสมด้วยกัน เทน้ำเปล่าใส่พอนวดได้ นวด ประมาณ 5 นาที จึงใส่น้ำเปล่าที่เหลือจนหมด

ส่วนผสมไส้หมู

หอมใหญ่สับละเอียด	30 กรัม
ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	70 กรัม
หมูบด	60 กรัม
น้ำตาลปีบ	120 กรัม
ไชโป๊หวาน	70 กรัม
เกลือป่น	1/4 ชช.
รากผักชีสับหยาบๆ	1 ราก
กระเทียมสับหยาบๆ	1 1/2 ชช.
พริกไทยป่น	1/2 ชช.
ซอสปรุงรส	1 ชต.
น้ำมันพืช	1 ชต.

วิธีทำ

1.โขลกผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด
2.นำน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกในข้อ 1 ลงผัดให้หอม ใส่หมูบดผัดพอสุก ใส่หอมใหญ่ผัดพอสุก ใส่ไชโป๊ถั่วลิสงคั่วบด ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปีบ ซอสปรุงรส ผัดด้วยไฟอ่อนจนแห้ง ยกลงพักไว้

กระเทียมเจียว

กระเทียมสับ	30 กรัม
น้ำมันพืช	100 กรัม
ผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนูสวน	

วิธีทำน้ำมันกระเทียมเจียว

นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่กระเทียมสับเจียวด้วยไฟอ่อนจนกระทั่งเหลือง ตักขึ้นแยกกระเทียมกับน้ำมันไว้

วิธีทำข้าวเกรียบปากหม้อ

1.ขึงผ้าโทเรบนหม้อให้ตึงรัด ให้เรียบร้อย ใช้มีดกรีดริมผ้าด้านบนด้านใดด้านหนึ่งให้ยาวประมาณ 1 นิ้ว
2.เติมน้ำใส่ประมาณ ¾ ของหม้อ ตั้งไฟแรงให้น้ำเดือด
3.ละเลงแป้งบนผ้าแผ่นบางๆ ปิดฝารอให้แป้งสุกประมาณ 1 นาที ตัดไส้ใส่ ใช้ไม้แซะจุ่มน้ำพับให้เป็นรูปสามเหลี่ยม หรือเป็นรูปก้นหอย ตักขึ้นพรมน้ำมันกระเทียมเจียว จัดเสิร์ฟกับผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนูสวน

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ชมคลิปวิดีโอ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ไอศกรีม,ซอร์เบทมะยงชิด

- เป็นของหวานแช่แข็งชนิดหนึ่ง ได้จากการผสมมะยงชิดในส่วนผสม นำไปผ่านการฆ่าเชื้อ แล้วจากนั้นนำไปปั่นในที่เย็นจัด เพื่อเติมอากาศเข้าไปพร้อมๆ กับการลด
- รสชาติหวาน อมเปรี้ยวจากรสชาติของมะยงชิด เนื้อสัมผัสเนียนละเอียด และมีเนื้อของมะยงชิดมีกลิ่นหอมตามธรรมชาติของมะยงชิด

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรียนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ซอร์เบท์มะยงชิด และไอศกรีมมะยงชิด

โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สูตร : ซอร์เบท์มะยงชิด

ส่วนผสม
เนื้อมะยงชิด 500 กรัม
น้ำสะอาด 300 กรัม
น้ำตาลทราย 100 กรัม
แป้งข้าวโพด 5 กรัม
น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1.ปั่นเนื้อมะยงชิดกับน้ำสะอาด 250 กรัม ส่วนน้ำสะอาดอีก 50 กรัม ผสมกับแป้งข้าวโพดละลายให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำมะยงชิดปั่นละเอียดแล้ว ไปตั้งไฟ เติมน้ำตาลทรายลงไป พอเดือด เติมน้ำละลายแป้งข้าวโพด ตั้งไฟคนต่อจนส่วนผสมเริ่มข้น ปิดไฟ เติมน้ำมะนาว
3. นำส่วนผสมให้เย็นก่อนนำเข้าเครื่องทำไอศกรีม ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

ลักษณะซอร์เบท์มะยงชิดที่ได้ : เนื้อสัมผัสเป็นเกล็ดน้ำแข็ง รสเปรี้ยวหวาน เน้นรสผลไม้ เสิร์ฟเย็นจัด

สูตร : ไอศกรีมมะยงชิด

ส่วนผสม
เนื้อมะยงชิด 500 กรัม
นมสดชนิดจืด 300 มิลลิลิตร
วิปปิ้งครีม 175 มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย 150 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งนมสดกับน้ำตาลให้เดือด คนจนน้ำตาลละลาย
2. ปั่นเนื้อมะยงชิดจนละเอียด นำน้ำเชื่อมร้อนๆ ลงผสม
3. ทำให้เย็นทันที
4. เติมวิปปิ้งครีม
5. แช่ในตู้เย็นสักพัก แล้วนำเข้าเครื่องทำไอศกรีม ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

ลักษณะไอศกรีมมะยงชิดที่ได้ : เนื้อสัมผัสเนียนนุ่ม ครีมมี่ รสหวานอมเปรี้ยว เสิร์ฟเย็น

เคล็ดลับการเลือกมะยงชิดมาทำซอร์เบท์ / ไอศกรีม

1. เลือกมะยงชิดที่สุกกำลังดี
มะยงชิดที่สุกกำลังดีจะมีสีเหลืองอมส้ม เปลือกบาง เรียบเนียน ก้านยังติดอยู่ ผลไม่นิ่มหรือแข็งจนเกินไปมะยงชิดที่สุกไม่พอจะมีรสเปรี้ยว มะยงชิดที่สุกเกินไปจะมีเนื้อเละ

2. เลือกมะยงชิดที่มีรสหวานอมเปรี้ยว
มะยงชิดที่มีรสหวานอมเปรี้ยวจะทำให้ไอศกรีมมีรสชาติกลมกล่อมมะยงชิดที่มีรสหวานจัดจะทำให้ไอศกรีมมีรสหวานเลี่ยนมะยงชิดที่มีรสเปรี้ยวจัดจะทำให้ไอศกรีมมีรสเปรี้ยวเกินไป

3. เลือกมะยงชิดที่มีเนื้อแน่นมะยงชิดที่มีเนื้อแน่น
จะทำให้ไอศกรีมมีเนื้อเนียนมะยงชิดที่มีเนื้อเละจะทำให้ไอศกรีมมีเนื้อสัมผัสไม่ดี

4. ล้างมะยงชิดให้สะอาดก่อนนำมาใช้
การล้างมะยงชิดจะช่วยขจัดสิ่งสกปรกและแบคทีเรีย

5. แกะเปลือกและเอาเมล็ดมะยงชิดออก
การแกะเปลือกและเอาเมล็ดมะยงชิดออกจะช่วยให้นำเนื้อมะยงชิดมาปั่นกับส่วนผสมอื่นๆ ได้ง่าย

เอกสารสูตรโดย : ผศ.จรรยา โท๊ะนาบุตร ศูนย์การศึกษา ลำปาง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลักสูตรปรับปรุงโรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ชมคลิปวิดีโอ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารพันเมนูขนม และ ของว่างยอดนิยม

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

SCAN QR CODE
เพื่อตอบแบบประเมิน

โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาวรุณ

บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Club House

CLUB HOUSE
อาหารการกิน

อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์ค่ะ

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายเพสทรี่
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก

ลอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน 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

หลักสูตรอาชีวะโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Asst.Prof.Dr.Monruthai Srithongkerd