

EP.169

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารพัดย่ำารสแซ่บ

วันพุธที่ 28 มกราคม 2569

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 ศรียานาวรณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

สารพัดยำรสแซ่บ



พต.ดร.โสรัจจ์ วิสุมทริแพทย์
โรงเรียนการเรือน

เมนูยำ...เทรนด์อาหารในใจคนไทย

สายสุขภาพ ยำส่วนใหญ่มิมีน้ำมัน/ไขมัน ให้พลังงานต่ำ

วัตถุดิบ เนื้อสัตว์ ซีฟู้ด พืช ผลไม้ เน้นความสดใหม่ สะอาด

กลมกล่อม สะดวก น้ำยำสำเร็จรูป น้ำยำปลาร้า ฯลฯ

สร้างงานสร้างอาชีพ ทำง่าย ขายดี หลากหลายสารพัด



Overall Categories

by Mentions

70 - 99

40 - 69

25 - 39

15 - 20

100 - 150

55 - 69

1000 ขึ้นไป

200 ขึ้นไป

8%

ราคาอย่าแพง

26%

เมนูอย่า

อย่าขมจิ้น

อย่าทะเล

อย่ามามา

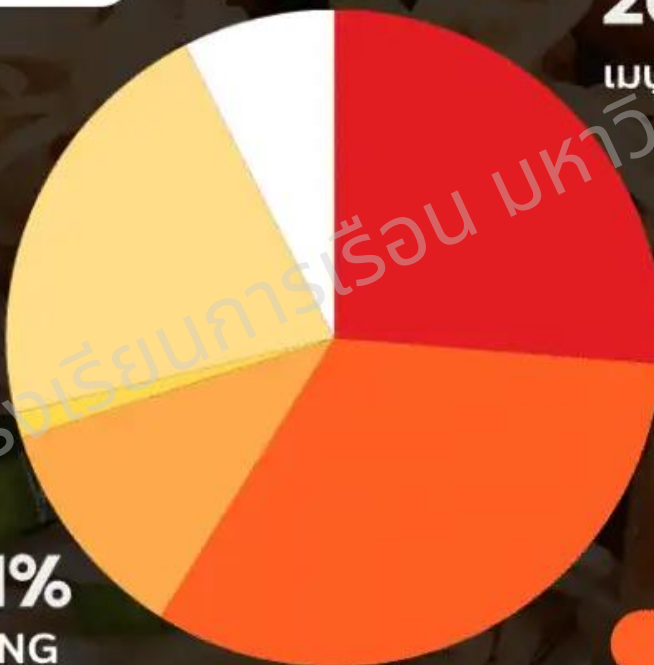
อย่าผลไม้

อย่าวุ้นเส้น

อย่าเส้นแก้ว

อย่าปลากระป๋อง

- มะม่วง
- ข้าวโพด
- มะยม
- กระเทียม



21%

ช่องทาง
การขาย

Delivery Apps

ร้านสะดวกซื้อ

หน้าร้านทั่วไป

ขายในคอนโด ที่พัก

ร้านในห้าง

เผ็ดน้อย

ใส่ปลาร้า

1% รสชาติ

เผ็ดมาก

ไม่ใส่ปลาร้า

ไข่แดงเค็ม

ไข่เค็ม

มะม่วง

11%

TOPPING

สายบัว

ปลากรอบ

ข้าวโพด

ไข่เยี่ยวม้า

กุ้ง

หอย

แซลมอน

ปูม้า

หมูยอ

หมูสับ

ปลาหมึก

หอยแครง

ไข่ปลา

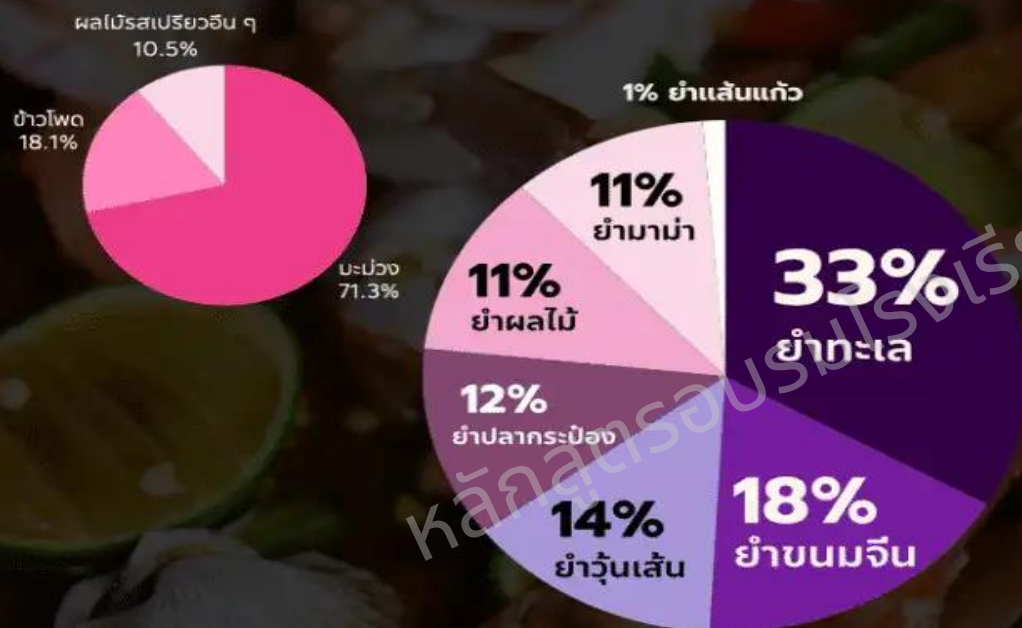
ไข่แมงดา

33%

TOP วัตถุดิบอย่า

1 เมนูยำเต็รื่องทะเล และยำบนมจีน

Overall เมนูยำ



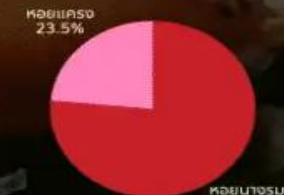
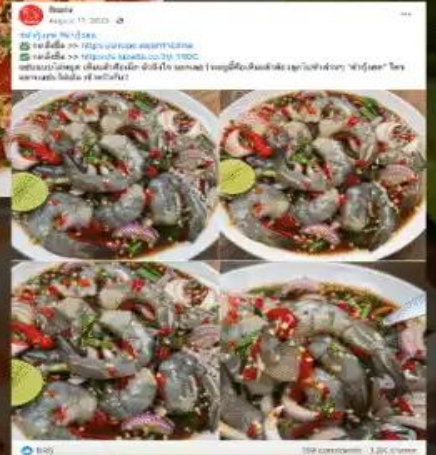
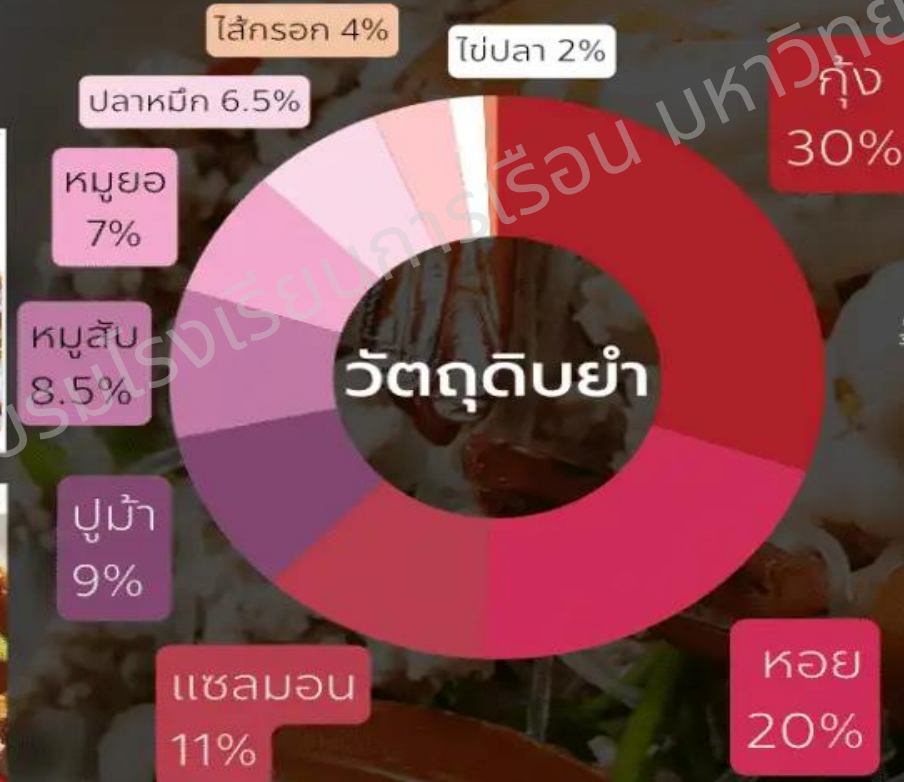
IG POST



เมนูยำที่ใส่เครื่องทะเลได้รับความนิยมอย่างมาก และจะดูน่าทานขึ้นเมื่อโพสต์ลง INSTAGRAM ซึ่งได้รับเอนเกจเมนต์ไม่แพ้ FACEBOOK

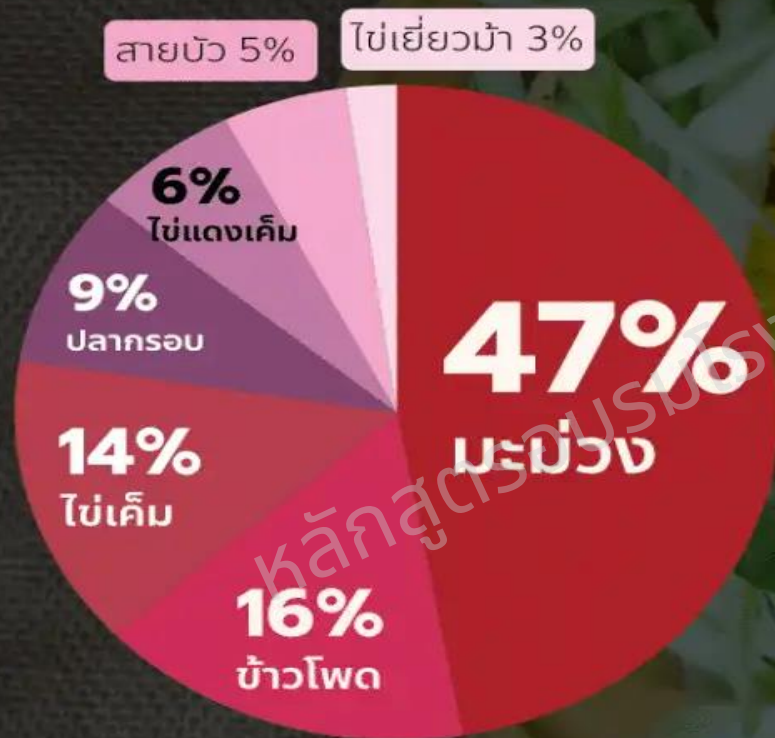
2. TOP วัตถุดิบที่ใช้มาทำยำ กุ้งสดและกุ้งสด

TOP วัตถุดิบยำ



3. TOPPING เมนูยำขาดมะม่วงไม่ได้

TOPPING เมนูยำ



TOP POST

มะม่วง ข้าวโพด



ไข่แดงเค็ม



TOPPING เพิ่มเติมที่ใส่ในเมนูยำ มีทั้งต้องเพิ่มเงิน และไม่ต้องเพิ่มเงิน ควรมีเพื่อทำให้ลูกค้าติดใจร้านเรา

4.รสชาติเด็ดจากปลาร้า

รสชาติ เมนูยำ



TOP VIDEO CONTENT

ใส่ปลาร้า



bb_memory

BBmemory · 2023-9-3

Follow

ยำปลาร้าทะเลโจ๊ะๆ 🍋🍋🍋 #ครอบครัวตัวbb #bbmemory #tiktokseafood #นักกินฉะฉาน #มันนี่ #ยำทะเลโจ๊ะปลาร้า

ไม่ใส่ปลาร้า



nutchariporn

ตามแม่ไปลงหน้าตลาดบุรี · 2023-7-26

Follow

ยำมะม่วงตามตึกเก่ากินจ้า... 🍋 #ยำผลไม้ลงหน้าตลาดบุรี

เพ็ดมาก

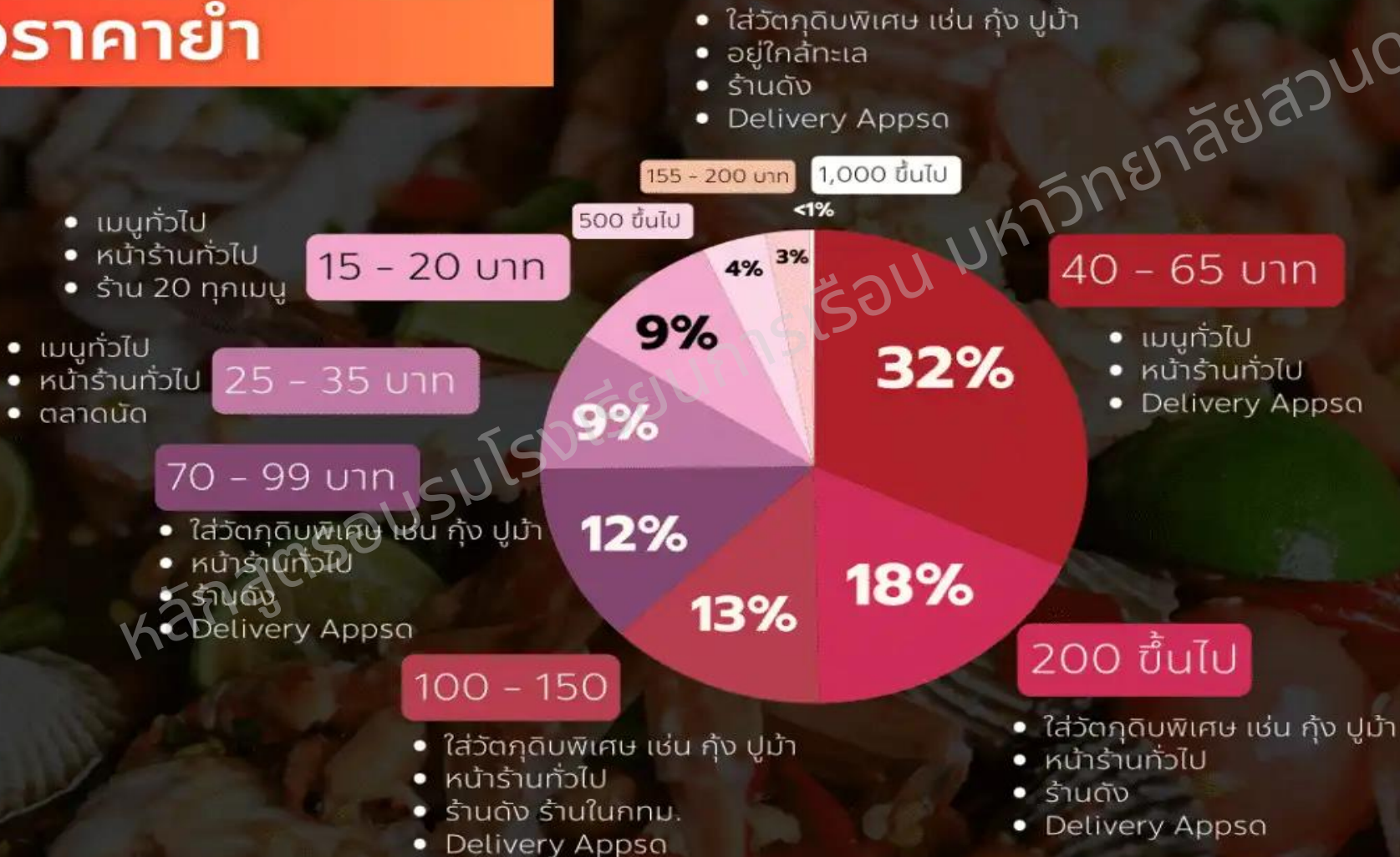


tid_review · Follow



5. ราคาขาย

สำรวจราคายำ



ยำ

หมายถึง กับข้าวอย่างหนึ่งที่ปรุง
โดยเอาผักและเนื้อสัตว์ เป็นต้น
มาดลุกเตล้าเข้าด้วยกัน เช่น ยำเนื้อ
ยำเลียบมือนาง ยำปลากรอบ

(ราชบัณฑิตยสถาน. 2554)



ชุดเต็ม

.....
“ยำเหมีใส่สารพัด

วางจานจัดหลายเหลือตรา

รสดีด้วยน้ำปลา

ญี่บุนล่ำย้าขวนใจ”





ปัจจุบัน

.....
ยำรสจัด

**สารพัดวัตถุดิบพอก เนื้อสัตว์
และอื่นๆ**

ยำตะไคร้

ดลิบัติโอนำเสนอโดย..
จ.ฐิติวรา ใสสำลี



ตะไคร้

- **ชื่อท้องถิ่น** : ตาหอม, ไตร, จะไตร, เข็ดเกรย, หัวสิงโต, เหลว:เกรย

- **ตะไคร้ 6 ชนิด** ตะไคร้ทอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้หางนาค
ตะไคร้ข้า ตะไคร้หางสิงห์ ตะไคร้หอม

- **รสหอมปร่า** ใช้หั่นเพื่อดับกลิ่นคาวหรือเพิ่มรสชาติ

- **ตะไคร้ 100 g** พลังงาน 143 Kcal มีโปรตีน 1.2 g
ไขมัน 2.1 g คาร์โบไฮเดรต 29.7 g เส้นใย 4.2 g
แคลเซียม 35 mg ฟอสฟอรัส 30 mg เหล็ก 2.6 mg
วิตามินเอ 43 ไมโครกรัม



ส่วนผสม

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. ตะไคร้อ่อนซอย | 1 ถ้วยตวง |
| 2. หอมแดงซอย | 1/4 ถ้วยตวง |
| 3. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด | 1/4 ถ้วยตวง |
| 4. ถั่วลิสงคั่ว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. ปลากรอบปรุงรส (ปลาตัวเล็ก) | 1/3 ถ้วยตวง |
| 6. พริกขี้หนูซอย | 1-2 ช้อนชา |
| 7. น้ำพริกเผา (ใส่ต้มยำ) | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำมะนาว | 2 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำตาลปีบ | 1 ช้อนโต๊ะ |

เทคนิคในการประกอบเมนูยำตะไคร้

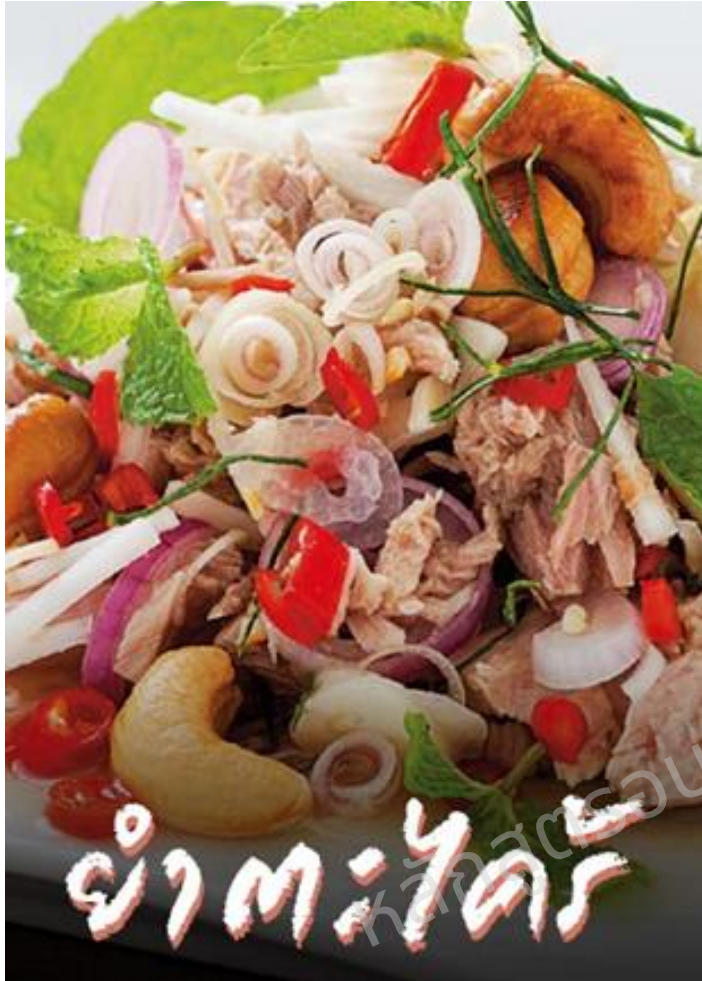
1. การผสมยำควรคลุกเคล้าเบาๆ ไม่หนักมือ มิฉะนั้นจะทำให้ผลไม้ชำรุดได้ง่าย
2. การประกอบอาหารประเภทยำ ควรเตรียมส่วนผสมทุกอย่างให้พร้อมก่อนที่จะปรุงยำ และเมื่อคลุกเคล้าเสร็จแล้ว ควรจัดเสิร์ฟทันทีเพื่อไม่ให้ยำนั่นแข็ง เนื่องจากถ้าทิ้งไว้นานความเข้มข้นของน้ำยำจะตึงน้ำในเซลล์ของผลไม้ออกมา ทำให้รสชาติของยำจะด้อยลง
3. การปรุงน้ำยำให้ได้รสอร่อยจะต้องปรุงให้ได้ 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน
4. ตะไคร้ควรซอยบางเฉียบเล็กน้อย หากต้องการให้ตะไคร้มีรสขมให้บิตะไคร้ที่ซอย 2-3 ครั้ง ก่อนที่จะนำไปคลุกน้ำยำ เพื่อสะดวกต่อการรับประทาน
5. ใส่น้ำมะนาวลงไปคลุกตะไคร้ซอย จะทำให้ตะไคร้มีสีชมพูไม่ดำ น่ารับประทานยิ่งขึ้น



วิธีทำ

1. ผสมพริกขี้หนูซอย น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาลปีบเข้าด้วยกัน
2. ใส่ตะไคร้ หอมแดง เคล้าเบาๆ ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสงคั่ว เคล้าพอทั่ว
3. ใส่ปลากรอบ จัดใส่จานเสิร์ฟ





เทคนิค

- การหั่นและเตรียมตะไคร้
- การดลุกและลำดับการใส่
วัตถุดิบ
- การตกแต่งและการจัดเสิร์ฟ

ยำตะไคร้



ยำตะไคร้หมูสะตุ้ง (พล่าเสื่อ)



ยำตะไคร้ไข่เค็ม



ยำตะไคร้กุ้งกรอบ



ยำตะไคร้เห็ดออริจินิ



ยำตะไคร้หมูสามชั้น

ยำตะไคร้หมูกรอบ



ยำตะไคร้เต้าหู้ทอด



ยำตะไคร้กุ้งสด

ยำส้มโอทุ้งสด

ดลิบัติโอนำเสนอโดย..

พต.สัจจาลย์ ชมภูงา



ยำส้มโอทุ้งสด

- * ส้มโอโบราณของไทยมีรสเปรี้ยวอมหวาน
สมัยก่อนจึงนิยมนำมาทำยำส้มโอ และ
เสริมรสเปรี้ยวให้อาหารอื่น มากกว่ากิน
เป็นผลไม้รสหวานอย่างเดียวในปัจจุบัน



ยำส้มโอทุ้งสด

- - ถิ่นกำเนิดในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
- ส้มโอ **นตรปทุม** 5 พันธุ์ (ส้มโอन्द्रชัยตรี) ขาวทองดี ขาวแป้น ขาวน้ำผึ้ง ขาวหอม และ **ขาวพวง**
*นิยมทำยำส้มโอ
- **ชัยนาท** ขาวแตงกวา
- **นตรตรีธรรมราช** ทับทิมสยาม
- **พิจิตร** ส้มโอทำบ่อย
- อื่นๆ เช่น ขาวใหญ่ **สมุทรสงคราม** ภูตึง **ชัยภูมิ**
ขาวอุทัย **อุทัยธานี**



ยำส้มโอทั้งสด



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำส้มโอทั้งสด

ส่วนผสม

ส้มโอเคี้ยวเป็นชิ้น ๆ	300 กรัม
กุ้งลวกสุก	60 กรัม
มะพร้าวคั่ว	30 กรัม
หอมแดงซอยตามยาว	20 กรัม
ถั่วงอกคั่วโลกพอยาบ	20 กรัม
พริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบและผักชีหั่นฝอย	เล็กน้อย

ส่วนผสมเครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำปลา	25 กรัม
น้ำตาลทราย	25 กรัม
น้ำมะนาว	30 กรัม
น้ำพริกเผา	50 กรัม
หัวกะทิ	100 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุงรสน้ำยำ คือ น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำพริกเผา และน้ำกะทิ คนให้เข้าด้วยกัน ชิมรสให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน
2. เติมหอมแดงซอย มะพร้าวคั่ว ถั่วงอกคั่ว ส้มโอ และกุ้งลวกสุก คลุกเคล้ากับน้ำยำให้เข้าด้วยกัน
3. โรยพริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบและผักชีหั่นฝอยสำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ



เทคนิคยำส้มโอ

- การเตรียมส้มโอ
- การดลุกพสม
- การจัดเสิร์ฟ

**** หากส้มโอหวานเกินไปเติมน้ำ
มะนาวและน้ำปลา**

หากส้มโอเปรี้ยวเติมน้ำเชื่อม





ยำทูน่า

ดลิบัติโอนำเสนอโดย..

พต. ดร.อัสพงษ์ อุประวรรณ



ยำทูน่าบิงว่อน

- ทูน่ากระป๋อง
 - ในน้ำมันตัวเหลือง น้ำมันเมล็ดฟ้าย น้ำมันดอกทานตะวัน
น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดต้นแฟลตซ์ (Linseed) มันและเติมกลมกล่อม
ทำแซนตวิช แกง พัต สลัด
 - ในน้ำแร่ นิยมมากในกลุ่มคนรักสุขภาพ ทำอาหารประเภทยำ
 - ในน้ำเกลือ เนื้อปลาจะอยู่ในน้ำเกลือเพื่อคงความสดใหม่
- **1. แบบก้อน รูปแบบ Chunk แบบก้อนที่มีเนื้อนุ่ม บีบและยีได้ง่าย
รูปแบบ Steak เป็นเนื้อก้อนแน่น ต้องใช้ความร้อนหรือผ่านการตุ๋นเคี่ยว
- **2. รูปแบบ ชิ้นเล็ก เหมาะกับการทำแซนตวิช, ข้าวปั้น สลัดพริก





ยำทูน่า



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

ส่วนผสม

1. น้ำตาลทราย
2. น้ำปลา
3. มะนาว
4. พริกขี้หนูซอย
5. จิงชอย
6. ตะไคร้ซอย
7. หอมแดงซอย
8. สาระแหน่
9. เม็ดมะม่วงหิมพานต์
10. มันฝรั่งทอด
11. ทูน่า

- 1/2 ช้อนโต๊ะ
2 ช้อนโต๊ะ
3 ช้อนโต๊ะ
1 ช้อนโต๊ะ
2 ช้อนโต๊ะ
2 ช้อนโต๊ะ
2 ช้อนโต๊ะ
2 ช้อนโต๊ะ
ตามชอบ
ตามชอบ
ตามชอบ

ขั้นตอนการทำยำทูน่า

1. ผสมน้ำตาล มะนาว น้ำปลา และพริกเข้าด้วยกัน จนน้ำตาลละลาย การใส่พริกในขั้นตอนนี้จะทำให้กลิ่นหอมของพริกอยู่ในน้ำยำได้มากขึ้น
2. ใส่เนื้อทูน่าแล้วเคล้าให้เข้ากับน้ำยำ
3. เติมจิงชอย หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย ผสมให้เข้ากัน
4. แล้วใส่ผักที่เหลือคลุกอย่างเบามือพอเข้ากัน
5. จัดใส่จานตกแต่งให้สวยงาม โรย เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มันฝรั่งทอด พร้อมเสิร์ฟ



ยำทูน่า

ทูน่าย่างอ่อน



• เทคนิค

- การเตรียมน้ำยำ
- การดลุกยำ
- การจัดเสิร์ฟ



เทคนิคการทำอาหารง่าย ๆ สีสันดีก็หอ : ยำปลากระป๋อง

ดลิบัติเอนำเสนอโดย..
พต.จารุณี วิเทศ



ปลากระป๋อง

- ปลากระป๋องเป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากปลาปรุงสุก
- บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ผลิตโดยใช้ความร้อนสูง 118 - 122 องศาเซลเซียส นาน 60 - 70 นาที เพื่อทำลายจุลินทรีย์อันตราย ทำให้เก็บรักษาไว้ได้นาน
- รับประทานโดยไม่ต้องนำมาผ่านความร้อนซ้ำ (ฉย.)





(สไตล์เด็กหอ) ข้าวสวย & ยำปลากระป๋อง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

ปลากระป๋อง 2 กระป๋อง	310 กรัม
ตะไคร้	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกแดงจินดา	1 ช้อนชา
พริกขี้หนู	1 ช้อนชา
ผักชีฝรั่ง	2 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1 ช้อนชา

ใบสะระแหน่ ผักชี ผักชีฝรั่ง ตามชอบ

วิธีทำ

1. แยกเนื้อปลาและน้ำซอสออกจากกัน นำตัวปลาไปอุ่นในไมโครเวฟ 500 watt 40 วินาที
2. ทำน้ำซอสปลากระป๋องมาปรุงเครื่องยำ ตะไคร้ หอมแดง พริก ผักชีฝรั่ง ตามด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกป่น คนให้เข้ากัน
3. นำน้ำยำมาราดบนเนื้อปลากระป๋อง ตกแต่งด้วยผักชี ผักชีใบเลื่อย สะระแหน่ ตามชอบ
4. รับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ



ยำปลาแห้ง

อาหาร
พื้น
ถิ่น
ลำปาง

ดลิบริติโอนำเสนอโดย..

รศ. ดร.วรรณ ขันสี



ยำปลาแห้ง

- เมนูผ่านการคัดเลือก ภายใต้โครงการส่งเสริมและพัฒนายกระดับอาหารถิ่นสู่มรดกทางวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ความเป็นไทย (Thailand Best Local Food)
- “รสชาติ... ที่หายไป The Lost Taste” (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม)
- นิยมทำในงานประเพณีแห่บั้งบรรพบุรุษ (ฮ่าปู้ฮ่า) งานบุญ งานบวช

1

จังหวัด

1 เมนู

เชิดชู

อาหาร

ถิ่น



ยำปลาแห้ง

- ปลาแห้ง เป็นปลาจากเขื่อนที่วลม
อ. แจ้ห่ม จ. ลำปาง
- นำมาทำปลาแห้ง และวางขายตลาดบ้านสา
อ. แจ้ห่ม ซึ่งเป็นตลาดขายปลาที่มีชื่อเสียง
ของลำปาง



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



เทคนิด

- การเตรียมปลา
- น้ำพริกลาบ
- ลักษณะ: เมนูนี้เป็นอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก ซึ่งดำว่ายำในความหมายของชาวเหนือ อาจจะแตกต่างจากความหมายของการทำยำอาหารในภาคอื่น





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



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

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

แบบประเมิน ความพึงพอใจ

