

EP.176

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลากหลายกับเมนูขนมหวานสไตล์ฝรั่ง

วันพุธที่ 25 มีนาคม 2569

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม
และรับวุฒิบัตร

16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนวัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรีธนาวรรุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หลากหลายกับเมนู ขนมหวานสไตล์ฝรั่งเศส



อ.ชมนาท ชื่นน้า

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



Meringue

- เมอแรงก์เกิดจากการตีไข่ขาวกับน้ำตาลทรายขาวจนขึ้นฟู มีวิธีการผสมหรือขึ้นเมอแรงก์ 3 แบบ คือ เฟรนช์เมอแรงก์ อิตาลีเมอแรงก์ และสวิสเมอแรงก์
- ★ แต่ละชนิดนำไปใช้ทำเบเกอรี่ได้หลากหลาย เช่น มาคารอง ชูเฟล้ มูส พัพโลวา บัตเตอร์ครีม



อ.ชมนาท ชื่นน้า

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Meringue



• **Swiss Meringue**

• แอมแรงก์ที่ผ่านความร้อนมาแล้วเล็กน้อยประมาณ 40-70 c โดยการละลายน้ำตาลกับไข่ขาวบนอ่างน้ำร้อน แล้วจึงนำไปตีต่อจนเป็นเมอแรงก์ชั้นฟู นำไปตกแต่งหน้าขนมหรือใส่เนยสดลงไปเพื่อให้เป็นบัตเตอร์ครีมที่เนียนนุ่มเบา



Italian Meringue

• เมอแรงก์ที่สุกแล้วเพราะเกิดจากการตีไข่ขาวกับน้ำเชื่อมร้อนๆ ดังนั้นจึงสามารถนำไปใช้งานหรือตกแต่งหน้าขนมได้ทันที



French Meringue

• ทำด้วยการตีไข่ขาว น้ำตาลทรายและครีมออฟฟัททาร์จนเป็นเมอแรงก์ขาวฟู สามารถนำไปอบทำเป็นพัฟโลวา คุกกี้อัลมอนต์ เมอแรงก์ และเมอแรงก์คิส



CLIP VDO
MERINGUE

หลักสูตรปริญญาตรี สาขาการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



French Meringue



French Meringue

ส่วนผสม

| | | | | | |
|-------------|-----|------|--------------|-----|------|
| น้ำตาลทราย | 360 | กรัม | น้ำตาลไอซิ่ง | 120 | กรัม |
| ไข่ขาว | 520 | กรัม | กลีเซอรีน | 20 | กรัม |
| แป้งข้าวโพด | 80 | กรัม | | | |

วิธีทำ

1. ร่อนน้ำตาลไอซิ่ง แป้งข้าวโพด และกลีเซอรีนเข้าด้วยกัน
2. นำไข่ขาวใส่โถปั่นตีด้วยหัวตะกร้อ ความเร็วสูงจนเกิดฟองหยาบ
3. ค่อย ๆ ใส่น้ำตาลทรายลงในโถปั่น ตีจนไข่ขาวตั้งยอด
4. ตีต่อด้วยความเร็วต่ำ และค่อย ๆ ใสส่วนผสมในข้อที่ 1 ตีจนส่วนผสมเข้ากัน
5. ตักแบ่ง เพื่อนำไปผสมสีตามชอบ
6. ตักใส่ถุงบีบและหัวบีบที่ต้องการ และบีบเมอแรงค์ลงบนถาดที่มีแผ่นรองอบ
7. นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 100 - 120 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 1.20 ชั่วโมง หรือจนกว่าจะสุก (ขึ้นอยู่กับขนาดของเมอแรงค์)
8. นำออกจากเตา พักไว้ประมาณ 2-3 นาที และนำออกจากถาดอบ
9. บรรจุในถุงหรือภาชนะที่ปิดสนิททันที





Mamon Cake



Hello! I'm ...mamon..

- มีต้นกำเนิดจากประเทศฟิลิปปินส์ (Filipino Sponge Cake) และเป็นที่นิยมในประเทศแถบเอเชีย อาทิ ฟิลิปปินส์ ญี่ปุ่น สิงคโปร์ หรือฮ่องกง เรามักจะเห็นขนมประเภทนี้วางอยู่ในร้านขนมและเบเกอรี่ทั่วไป โดยจะมีเนื้อเค้กเป็นเนื้อวนิลาและโรยหน้าชีสเพียงหน้าเดียว ขนมเค้กมาม่อนมีความพิเศษตรง เนื้อเค้ก ที่นุ่มและเบา

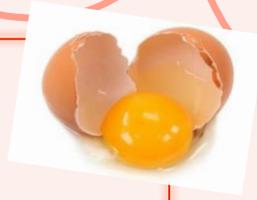


อ.ชมนาท ชื่นนำ

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ไข่ไก่

- นิยมใช้เบอร์ 3 (ควรชั่งตวงมากกว่าจำนวนฟอง)
- ช่วยทำให้ขนนุ่ม ขนขึ้นฟู และสีของขนเหลืองสวย
- ไข่แดงมีคุณสมบัติเกิดอิมัลชันระหว่างการผสมเค้ก
- ไข่ขาว มีหน้าที่ให้เกิดฟอง และมีลักษณะเป็นโฟม



แป้งสาลี เลือกใช้แป้งสาลีที่มีปริมาณ โปรตีนต่ำ หรือแป้งเค้ก

น้ำมัน

- ช่วยในเรื่องกลิ่นรสและความนุ่ม
- เค้กประเภทอื่น สามารถใช้ไขมันในรูปของเหลวหรือน้ำมัน
- น้ำมันจากเมล็ดพืชจะมีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น



น้ำตาล

- เค้กมีความนุ่มและรสชาติหวาน
- ทำให้เปลือกนอกของขนมเกิดสี
- เค้กมีความชุ่มชื้น



อ.ชมนาท ชื่นน้า

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารช่วยในการขึ้นฟู

ส่วนที่ 1 คือส่วนที่ผสมกับแป้ง คือ ผงฟู



ส่วนที่ 2 คือส่วนที่ผสมในการตีไข่ขาว
คือ ครีมออฟทาร์ทาร์



วิปปิ้งครีม

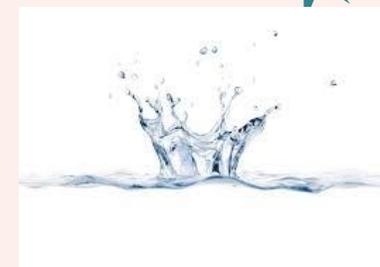
ชนิดครีมแท้

ทำมาจากไขมันนมวัวแท้ๆ



ของเหลว

น้ำ น้ำผลไม้ หรือนม การเติมของเหลวจะทำให้เกิดการรวมตัว
ของโปรตีนในแป้งให้เกิดกลูเตน



ชนิดครีมเทียม

ทำมาจากไขมันพืช



อ.ชมนาท ชื่นน้า

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



CLIP VDO

MAMON CAKE



หลักสูตรอบรมวิชาชีพการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

มาม่อนเค้ก



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

มาม่อนเค้ก

ส่วนผสม

| | | | | | |
|------------|-----|--------|----------------|-----|--------|
| แป้งเค้ก | 100 | กรัม | น้ำเปล่า | 10 | กรัม |
| ผงฟู | 1 | ช้อนชา | กลีวนิลา | 1 | ช้อนชา |
| น้ำตาลทราย | 80 | กรัม | ไข่ขาว | 6 | ฟอง |
| เกลือ | 1/8 | ช้อนชา | ครีมออฟทาทาร์ | 1 | ช้อนชา |
| น้ำมันพืช | 55 | กรัม | น้ำตาลทราย | 50 | กรัม |
| ไข่แดง | 6 | ฟอง | วิปป์ครีมแท้ | 300 | กรัม |
| นมข้นจืด | 20 | กรัม | วิปป์ครีมเทียม | 300 | กรัม |

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง ผงฟู และเกลือ ผสมให้เข้าด้วยกัน
2. ใส่น้ำตาลและส่วนผสมให้เข้ากัน
3. นำไข่แดง น้ำเปล่า นมข้นจืด น้ำมันพืช และกลีวนิลาผสมให้เข้ากัน
4. ค่อย ๆ เทส่วนผสมข้อที่ 3 ลงในข้อที่ 2 คนผสมเบามือให้เข้ากัน และพักไว้
5. นำไข่ขาวและครีมออฟทาทาร์ตีด้วยหัวตะกร้อความเร็วปานกลางไปจนถึงความเร็วสูงสุด ให้ไข่ขาวเกิดเป็นฟองหยาบ แล้วจึงเติมน้ำตาลทรายลงไปทีละนิดจนหมด (ตีไข่ขาวให้ตั้งยอด)
6. นำส่วนผสมข้อที่ 5 ไปผสมกับข้อที่ 4 โดยตะล่อมเบาๆ ให้เข้ากัน
7. ตักใส่ถ้วยเตรียมเข้าอบ (น้ำหนักถ้วยละ 20 กรัม) เข้าอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 13 นาที หรือจนสุก แล้วนำออกมาพักให้เย็น
8. นำวิปป์ครีมแท้และวิปป์ครีมเทียมมาตีด้วยหัวตะกร้อความเร็วสูงสุด จนขึ้นฟู และนำมาบีบใส่เนื้อเค้กโดยเจาะรูตรงกลาง
9. ตกแต่งหน้าด้วยผลไม้สดและโดยน้ำตาลไอซิ่งได้ตามชอบ



TIP & TRICKS

- การคนส่วนผสมไข่แดง จะต้องเบามือ อย่าให้เกิดฟองอากาศ เพราะจะทำให้เนื้อเค้กชิฟฟอนหยาบ
- ขั้นตอนการผสมไข่แดง ต้องรวดเร็ว อย่างนาน หากนานจะเกิดกลูเต็นจะทำให้เนื้อขนมเหนียว
- ไข่ไก่ต้องสดใหม่
- ห้ามเคลื่อนย้ายขณะอบเพราะอาจจะทำให้โครงสร้างเค้กยุบตัว



เทคนิคในขั้นตอนของไข่ขาว

- เทคนิคการตีไข่ขาว จะตีด้วยความเร็วปานกลาง ค่อยๆตีไปเรื่อยๆ ไม่ต้องรีบ ตีจนไข่ขาวตั้งยอดกลางไม่อ่อนและไม่แข็งจนเกินไป
- วิธีการเช็ค คือ ยกหัวตะกร้อตีขึ้นมา ยอดไข่ขาวจะตั้งตรงขึ้น รุ่มปลายยอดเล็กน้อย การตีไข่ขาวด้วยความเร็วปานกลางนี้จะทำให้ฟองไข่ขาวแน่นละเอียดมีความมันวาว ส่วนผสมจะไม่เหลว แต่หากตีด้วยความเร็วสูง จะทำให้เกิดฟองหยาบ เค้กที่ได้จะแห้งหยาบ และอาจมีการยุบตัว
- เมื่อนำมาผสมกับส่วนผสมไข่แดง จะทำให้ส่วนผสมไม่เหลว แต่ถ้าตีด้วยความเร็วสูงจะทำให้ไข่ขาวมีฟองหยาบ และแห้งขนมออกมาแล้วจะยุบตัว

อ.ชมนาท ชื่นนำ

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

TIP & TRICKS

- เมื่ออบเนื้อเค้กเสร็จแล้ว พักเค้กให้เย็นก่อนนำฉีดยาครีมสด
- การผสมครีม 2 ชนิด (ครีมจากไขมันแท้ และ ครีมจากไขมันพืช) จะทำให้ครีมไม่ละลายง่ายเมื่อเจออากาศที่ร้อน
- หากใช้แต่ครีมแท้ การขึ้นฟูอาจไม่ดีเท่าที่ควร



We will talk about this

Macaron



อ.ชมนาท ชื่นน้า

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



Macaron

ขนมหวานรูปวงกลมสัญชาติฝรั่งเศส มีลูกก็ขึ้นเล็ก ๆ สองอันประกบกันมีไส้ตรง มีสีสดใส กรอบนอกนุ่มใน ที่ทำจากส่วนผสมของอัลมอนต์ น้ำตาล ไข่ขาว ใส่น้ำด้วยกลิ่นหลากหลายรสชาติ เช่น สตรอเบอร์รี่ วานิลลา ช็อกโกแลต อัลมอนต์ ผลไม้ตามฤดูกาล และถ้าจะให้เข้าถึงบรรยากาศฝรั่งเศสต้องทานคู่กับชา กาแฟ

อ.ชมนาท ชื่นน้า

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แป้งอัลมอนต์ป่น

- ไล่ความชื้น
- หากหยาบไปให้นำไปปั่นด้วยเครื่องปั่นของแห้ง

น้ำตาลไอซิ่ง

- ไล่ความชื้น
- หากหยาบไปให้นำไปปั่นด้วยเครื่องปั่นของแห้ง

ไข่ขาว

- สามารถเป็นไข่ขาวเก่าได้และจะต้องทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องก่อน

ตีผสมอาหาร

- ตีผง (ผสมในไข่ขาว) หรือ ตีเจล



อ.ชมนาท ชื่นน้า

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



CLIP VDO

MACARON



Macaron



Macaron



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม Macaron Shells

| | | | | | |
|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|
| อัลมอนด์ป่น | 150 | กรัม | น้ำตาลทราย | 150 | กรัม |
| น้ำตาลไอซิ่ง | 150 | กรัม | น้ำเปล่า | 35 | กรัม |
| ไข่ขาว (ส่วน 1) | 55 | กรัม | ไข่ขาว (ส่วน 2) | 55 | กรัม |
| ผงโกโก้ | 14 | กรัม | | | |

วิธีทำ Macaron Shells

1. วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส (ไฟบน-ล่าง)
2. ผสมน้ำตาลไอซิ่ง อัลมอนด์ป่นและผงโกโก้ ปั่นในเครื่องปั่นผสมแห้ง แล้วจึงนำมาร่อน
3. ใส่น้ำเปล่าและน้ำตาลทรายลงในหม้อต้ม และคนให้เข้ากัน ตั้งไฟปานกลาง จนมีอุณหภูมิ 110 องศาเซลเซียส (ไม่คน)
4. เทไข่ขาว (ส่วน 1) ลงในช้อนที่ 2 คนให้เข้ากัน
5. ตีไข่ขาว (ส่วน 2) ในโถปั่น ด้วยหัวตะกร้อ และเติมน้ำเชื่อม (ช้อน 3) จนหมด โดยตีส่วนผสม จนโถปั่นเริ่มอุ่น (ไข่ขาวมีอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส)
6. ค่อย ๆ เทส่วนผสมในช้อนที่ 5 ลงในช้อนที่ 4 และตะล่อมส่วนผสมให้เข้ากัน
7. เทส่วนผสมลงในถุงบีบ และบีบตามขนาดที่ต้องการลงในแผ่นรองอบ
8. ไล่ฟองอากาศด้วยการสะบัดแผ่นรองอบ หรือเคาะที่ก้นถาด พักทิ้งไว้ 15 นาที เมื่อสัมผัสบริเวณหน้าของ Macaron จะไม่ติดมือ จึงนำเข้าเตาอบ เป็นระยะเวลา 20 นาที หรือจนกว่าจะสุก (เช็คจาก Macaron Shell ตรงกลาง หากจับแล้วไม่ขยับ แสดงว่าสุกแล้ว)
9. จับคู่ shell ตามขนาดที่ต้องการ และบีบ Chocolate Ganache ลงใน Macaron และปิดฝา



Macaron



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

Macaron

ส่วนผสม Chocolate Ganache

| | | | | | |
|--------------------|-----|------|------------|-----|--------|
| ดาร์กช็อกโกแลต 64% | 200 | กรัม | เนยสด | 20 | กรัม |
| วิปป์ครีม | 200 | กรัม | กลิ่นวนิลา | 1/4 | ช้อนชา |

วิธีทำ Chocolate Ganache

1. นำวิปป์ครีมและกลิ่นวนิลาไปตั้งไฟ จนเดือดบริเวณขอบ ๆ หม้อ ปิดไฟ
2. เทใส่ดาร์กช็อกโกแลต และทิ้งไว้ให้ช็อกโกแลตละลาย จึงค่อยคนส่วนผสมให้เข้ากัน
3. ใส่เนยสดผสมให้เข้ากัน
4. นำไปแรพพลาสติก และนำไปแช่เย็นพักไว้



ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย



- พักนานไป
- อบอุณหภูมิต่ำหรือสูงเกินไป
- ถาดเอียง



- พักหน้าไม่แห้งพอ
- ตีเมอแรงก็ไม่ได้ที่

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย



- พักนานไป
- อบอุณหภูมิต่ำหรือสูงเกินไป



- แผ่นรองอบและถาดหนาเกินไป
- อบอุณหภูมิต่ำหรือสูงเกินไป
- ตีไข่ขาวฟูเกินไป

TIP & TRICKS

เทคนิคในขั้นตอนฟามาการอง

- อบไล่ความชื้นแป้งอัลมอนต์ และ น้ำตาลไอซิ่ง ที่อุณหภูมิ 90-100 องศาเซลเซียส ประมาณ 2-3 ชั่วโมง
- อุณหภูมิน้ำเชื่อมจะต้องอยู่ที่ 116-118 องศาเซลเซียส (อิตาเลียนเมอแรงก์)
- การเช็ค Batter ก่อนใส่ถุงบีบ ต้องให้มีลักษณะตัว V และไหลลงมาเรื่อยๆ (ต้องไม่เหลวหรือข้นเกินไป)
- การเช็ค Batter ก่อนอบ ด้านผิวหน้าและด้านข้างฟามาการองจะต้องแห้ง เช็คโดยใช้ปลายนิ้วสัมผัสหากไม่มีอะไรติดมือเป็นอันใช้ได้ (ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิในห้อง) ซึ่งอาจจะใช้เวลามากกว่าในคลิปวิดีโอ
- การเช็คสุกของตัวฟามาการองให้ขยับเล็กน้อย ถ้ายังขยับได้ให้อบต่อทีละ 1 นาที (ขยับตัวตรงกลางเตา)
- ลักษณะเฉพาะของฟามาการอง อีกจุด คือส่วนที่เป็นรอยหยักๆ บริเวณรอบๆขอบเซลล์ ซึ่งเกิดจากส่วนผสมและการอบที่เหมาะสม ถ้าอบแล้วไม่มีสเกิร์ตเกิดขึ้น ตัวเซลล์จะกลายเป็นขนมปังที่กรอบทั้งชิ้น

แบบประเมิน ความพึงพอใจ





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเลอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน

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!

หลักสูตรอบรมโรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต