

EP.177

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

# แกงไทยแกงเทศ

วันพุธที่ 6 พฤษภาคม 2569

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม

และรับวุฒิบัตร

16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรีธนาवरุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

# แกง

---

“แกง” คือ อาหารประเภทกับข้าวที่มีลักษณะเป็นน้ำ ไข่ เครื่องแกงหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบหลัก อาจมีน้ำมากหรือน้อยก็ได้ และมีทั้งแบบใสกะทิ และไม่ใสกะทิ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

# แกงไทย

คือ อาหารประเภทแกงที่มีต้นกำเนิด  
ในประเทศไทย ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน  
และพริกแกงเป็นหลัก เช่น ข่า ตะไคร้  
ใบมะกรูด

## ลักษณะเด่น

ใช้ “พริกแกง” ตำสด เป็นหัวใจสำคัญ

รสชาติหลากหลาย: เผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน

ใช้สมุนไพรสด กลิ่นหอมเฉพาะตัว

เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงส้ม แกงเลียง แกงมัสมั่น

มีทั้งแบบ ใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน และไม่ใส่กะทิ เช่น แกงส้ม แกงป่า

จุดเด่น คือ “ความสดของเครื่องสมุนไพร” และรสชาติที่ซับซ้อนแบบไทยแท้

## แกงเทศ

---

คือ แกงที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ โดยเฉพาะ อินเดีย เปอร์เซีย หรือชาติตะวันตก ซึ่งนำเครื่องเทศแห่งมาใช้มากกว่า

ลักษณะเด่น ใช้ “เครื่องเทศแห้ง” เช่น ยี่หระ ลูกผักชี อบเชย กลิ่นหอมแบบเครื่องเทศ ไม่เน้นสมุนไพรสด รสชาติออกไปทางเข้มข้น มัน หรือหวานมัน ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมต่างชาติ เช่น แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น (มีอิทธิพลจากอินเดีย/มุสลิม)

แกงแบบอินเดีย (**curry**)

จุดเด่นคือ “กลิ่นเครื่องเทศเข้มข้น” และอิทธิพลจากต่างชาติ

# สรุปความแตกต่างระหว่าง แกงไทย และ แกงเทศ

แหล่งกำเนิด	ไทย	ต่างประเทศ
เครื่องปรุงหลัก	พริกแกง + สมุนไพรสด	เครื่องเทศแห้ง
กลิ่น	หอมสมุนไพร	หอมเครื่องเทศ
รสชาติ	จัดจ้าน หลากหลาย	เข้มข้น มัน หอมเครื่องเทศ
ตัวอย่าง	แกงเขียวหวาน แกงส้ม	แกงกะหรี่ มัสมัน
	แกงไทย = ใช้สมุนไพรสด รสจัดแบบไทย	แกงเทศ = ใช้เครื่องเทศแห้ง ได้อิทธิพลต่างชาติ

## แกงเผ็ด

เป็นแกงที่มีลักษณะน้ำแกงเป็นสีแดง ด้วยการใส่พริกแห้ง พันธ์ุพริกบางซ้าง มีรสเผ็ดนำ ตามด้วยรสเค็มและมัน สูตรพริกแกงเผ็ดโบราณมักจะปรุงรสชาติให้เผ็ดจัดเหมือนแกงป่า เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาใช้กับแกงเผ็ด มักจะเป็นเนื้อวัว หมู ไก่ เป็ด และสัตว์ป่า อย่างเช่น นกกระทา หมูป่า เพราะพริกแกงใช้วัตถุดิบที่มีกลิ่นเครื่องเทศและเผ็ดร้อน สามารถดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี





## ส่วนผสมของน้ำพริกแกงเผ็ด

พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียมไทย พริกไทยเม็ด  
รากผักชี ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด ลูกผักชี ยี่ห่วย  
ลูกจันทน์ เกลือ กะปิ

# เทคนิคการโขลกเครื่องแกง

---

- โขลกพริกแห้งกับเกลือจนละเอียดก่อน
- ใส่ส่วนผสมที่ค่อนข้างแข็งก่อน เช่น ตะไคร้ ผีวมะกรูด ข่า ขมิ้น รากผักชี โดยใส่ทีละอย่าง และควรหั่นให้เล็กๆ เพื่อช่วยให้โขลกได้ละเอียดเร็วขึ้น
- ใส่หอมแดงและกระเทียมหลังสุด เพราะมีน้ำเป็นองค์ประกอบสูงทำให้โขลกยากและกระเด็นเข้าตาได้ง่าย ใส่กะปิเป็นอย่างสุดท้าย
- สำหรับเครื่องเทศแห้ง เช่น ลูกผักชี ยี่ห่วย อบเชย ควรคั่วให้หอมและโขลกให้ละเอียด ก่อนนำมาโขลกรวมกับของสด
- ถ้าจะใส่ปลากรอบหรือกุ้งแห้งให้โขลกให้ละเอียดก่อน ค่อยมาโขลกรวมกับส่วนผสมอื่นที่โขลกไว้แล้ว จะทำให้โขลกได้ง่ายขึ้น

# ลักษณะที่ดีของแกงเผ็ด

การปรุงเครื่องน้ำพริกให้ถูกส่วน

การโขลกพริกแกงต้องละเอียด

การผัดเครื่องแกงต้องมีความสม่ำเสมอ ไฟไม่แรงเกินไป

ผัดพริกแกงให้สุกหอม

เมื่อเติมน้ำกะทิลงไปต้องตั้งให้นานพอที่กะทิและน้ำพริกแกงเข้ากันดี

เครื่องแกงเผ็ด	ประเภท : แกง	จำนวน : 4 ที่เสิร์ฟ	เวลา : 30 นาที
			
<p><b>วิธีทำน้ำพริกแกง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>โขลกพริกชี้ฟ้าแห้งที่ผ่านการแช่น้ำ และเกลือให้ละเอียด</li> <li>ใส่ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี กระเทียม หอมแกงลงไป โขลกให้ละเอียด</li> <li>ใส่ลูกผักชีคั่วป่น ยี่ห่วยคั่วป่น และเปราะหอมลงไป โขลกให้ละเอียด</li> <li>ใส่กะปิ โขลกให้ละเอียด</li> </ol>			
<b>เครื่องแกงเผ็ด</b>			
ส่วนผสม	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	
พริกชี้ฟ้าแห้ง ขนาดใหญ่	10 เม็ด	20 กรัม	
รากผักชีซอย	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	
ตะไคร้ซอย	1 ช้อนชา	5 กรัม	
กระเทียมซอย	1 ½ ช้อนโต๊ะ	22 กรัม	
หอมแกงซอย	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	
ยี่ห่วยคั่วป่น	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	
ลูกผักชีคั่วป่น	1 ช้อนชา	5 กรัม	
ผิวมะกรูดซอย	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	
เกลือป่น	½ ช้อนชา	2 กรัม	
กะปิ	1 ช้อนชา	5 กรัม	
เปราะหอมคั่ว	2-3 แว่น		
<b>บันทึก</b>			
<p><b>เทคนิค :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ควรเลือกพริกชี้ฟ้าแห้งสีแดงจะทำให้สีของแกงสวย</li> <li>ควรใส่กะปิสุดท้าย มิฉะนั้นส่วนผสมจะไม่ละเอียด</li> <li>เปราะหอมใส่เฉพาะในเครื่องแกงที่ใช้ทำแกงเผ็ดเปิด</li> </ol> <p><b>ลักษณะอาหาร</b> เครื่องแกงต้องเนียน ละเอียด สีแดง หอมเครื่องเทศ</p> <p><b>อุปกรณ์/อุปกรณ์พิเศษ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>อุปกรณ์ครบชุด</li> <li>ถ้วยพร้อมจานรองเสิร์ฟ</li> </ol>			

แกงเผ็ดเปิดอย่าง	ประเภท : แกง	จำนวน : 4 ที่เสิร์ฟ	เวลา : 30 นาที
			
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใช้ไฟปานกลาง</li> <li>ใส่เครื่องแกงลงคั่วให้หอม ใส่เนื้อเป็ด ผัดให้เข้ากัน</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก ตักใส่หม้อหางกะทิ ตั้งไฟปานกลาง</li> <li>ใส่สับปะรดเคี้ยวให้เข้าเนื้อสักครู่ ประมาณ 10 นาที</li> <li>ใส่มะเขือพวง มะเขือเทศสีดา อุ่น คนให้สุกทั่ว</li> <li>ใส่พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง และใบโหระพา</li> <li>ปิดไฟยกลงตักใส่ชาม</li> </ol> <p><b>การตกแต่ง :</b> แต่งด้วยยอดโหระพา และพริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง</p> <p><b>การจัดเสิร์ฟ :</b> เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย หรือขนมจีน</p>			
<b>แกงเผ็ดเปิดอย่าง</b>			
ส่วนผสม	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	
เปิดอย่าง	1 ถ้วยตวง	250 กรัม	
หัวกะทิ	½ ถ้วยตวง	120 กรัม	
หางกะทิ	3 ถ้วยตวง	720 กรัม	
สับปะรดหั่นชิ้น	½ ถ้วยตวง	120 กรัม	
มะเขือเทศสีดา	5 ลูก	5 ลูก	
อู่น้ำ	10 ลูก	10 ลูก	
มะเขือพวง	20 ลูก	20 ลูก	
โหระพาเด็ดใบ	½ ถ้วยตวง	125 กรัม	
พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง	2 เม็ด	2 เม็ด	
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ	3 ใบ	
<b>เครื่องปรุง</b>			
น้ำปลา	5 ช้อนโต๊ะ	75 กรัม	
น้ำตาลปึก	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	
<b>บันทึก</b>			
<p><b>เทคนิค :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>การใช้กะทิสำเร็จรูปคั่วเครื่องจะแตกมันช้า ใช้น้ำมันช่วยคั่ว จะทำให้ร้อน และแตกมันเร็วขึ้น</li> <li>การใช้กะทิสำเร็จรูป ถ้าต้องการหางกะทิให้ใช้น้ำเปล่าผสม อัตราส่วน 1:1</li> <li>อาจใส่ผลไม้ที่มีรสอมเปรี้ยวอื่นๆ ได้ เช่น ลิ้นจี่ มะปราง</li> </ol> <p><b>ลักษณะอาหาร</b> เป็นแกงที่มีน้ำขุ่นเล็กน้อย สดส่วน น้ำ : เนื้ออาหาร ประมาณ 2:1 มีมันสีแดงลอยหน้า สีน้ำแกงแดงสด หอมกลิ่นเครื่องเทศ</p> <p><b>รสชาติ :</b> เค็ม มัน เผ็ด หวานกะทิ กลมกล่อม เค็มจากเกลือ น้ำปลา มันจากกะทิ เผ็ดเล็กน้อยจากพริกแห้ง</p> <p><b>อุปกรณ์/อุปกรณ์พิเศษ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>อุปกรณ์ครบชุด</li> <li>ถ้วยพร้อมจานรองเสิร์ฟ</li> </ol>			

# สรุปท้ายคลิป “แกงเผ็ดเปิดอย่าง”

แกงเผ็ดเปิดอย่าง จะมีรสชาติกลมกล่อม  
ออก 3 รส คือ หวาน เปรี้ยว เค็ม  
เป็นแกงกะทิที่สามารถใช้น้ำพริกแกงคั่ว  
โดยเพิ่มเม็ดผักชี ยี่หระ ลูกจันทน์  
ดอกจันทน์ เปราะหอม ลงไปโขลกก่อน

การผัดนำพริกแกงแดง เริ่มจากการผัด  
น้ำพริกแกงให้สุกหอม จากนั้นจึงใส่  
สับปะรด เปิดอย่าง มะเขือพวง มะเขือเทศ  
องุ่น ไบมะกรูด เคี้ยวให้เปิดสุกนุ่ม แล้ว  
จึงปรุงรส ก่อนปิดไฟใส่ โหระพา พริกแดง



- แกงฮังเล หรือ แกงฮินเล เป็นอาหารไทยประเภทแกง รสชาติเค็ม เปรี้ยว มีต้นกำเนิดจากประเทศพม่า โดยคำว่า ฮิน (ภาษาพม่า) แปลว่า แกง และ เล (ภาษาพม่า) แปลว่า เนื้อสัตว์
- แกงฮังเลได้รับความนิยมจากชาวไทยภาคเหนือ และแคว้นสิบสองปันนา ประเทศจีน
- แกงฮังเล รสชาติเค็ม เปรี้ยว และมีรสเปิดตาม แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ
- แกงฮังเลแบบพม่า (แกงฮังเลม่าน) มีรสชาติออกเปรี้ยว เค็ม น้ำขลุกขลิก ใส่ขิง น้ำมะขามเปียก กระเทียมดอง ถั่วลิสง น้ำตาลอ้อย แบบนี้เป็นที่นิยมมากกว่าแกงฮังเลแบบเชียงใหม่
- แกงฮังเลเชียงใหม่ จะมีผักพื้นบ้านเข้ามาเป็นส่วนผสม เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือพวง ใบชะพลู หน่อไม้ดอง

## แกงฮังเลม่าน



- แกงฮังเลม่านมีลักษณะเป็นแกงที่มีสีน้ำตาลแดง
- น้ำแกงขลุกขลิก มีน้ำมันลอยหน้าสีแดงส้ม จากเครื่องแกง
- เนื้อสัตว์ของหมูที่เปื่อยนุ่ม
- รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดตาม

ที่มา : วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์

# แกงฮังเลเชียงใหม่

ที่มา : วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์





# แกงฮังเล หมูสามชั้น



## ส่วนผสมแกงฮังเล

หมูสามชั้น	1500 กรัม
ซีอิ้วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วย
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	¼ ถ้วย
กระเทียมดอง	5 หัว
ขิงฝอย	¼ ถ้วย
กระเทียมปอกเปลือก	¼ ถ้วย

## ส่วนผสมพริกแกง

พริกแห้งแช่น้ำ	7 เบ็ด
ตะไคร้	3 ช้อนโต๊ะ
ข่า	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	¼ ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ผงฮังเล	2 ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. หั่นหมูให้เป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว นำมาหมักกับน้ำพริกแกง ซีอิ้วดำ น้ำปลา น้ำตาลปีบ ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดพอหมูตึงตัวเติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวจนนุ่มปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก กระเทียมดอง กระเทียมสด ขิงฝอย ซิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือตามชอบ ตั้งไฟต่ออีกสักพัก ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ

## วิธีทำ

โหลกทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด



# เครื่องแกงฮังเล

ส่วนผสม	ปริมาณ
พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	7 เม็ด
ตะไคร้	3 ซ่อนโต๊ะ
ข่า	1 ซ่อนโต๊ะ
กระเทียม	3 ซ่อนโต๊ะ
หอมแดง	¼ ถ้วยตวง
กะปิ	1 ซ่อนโต๊ะ
ผงฮังเล	2 ซ่อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1 ซ่อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ซ่อนชา



ผงอินเต



**มะเสลา**

เครื่องแกงอินเดีย(ผงมะเสลา)  
ใช้กับเนื้อ หมู ไก่ เป็ด กุ้ง หรือ  
ปู ปลา กลิ่นจะหอมและรสอร่อย  
มาก (รับประทานแล้วจะชื่นใจ)

ปรุงโดย  
นายแจ้งอ่อง ศิริกุล  
เลขที่ 117/5  
ถนนขุนลุมประพาส  
อ.เมือง  
จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 611320

แถม 1 กิโล ใส่ 1 ซอง ราคา 5 บาท



ผงฮินเด





## เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



## เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย  
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้  
 หลักสูตรอาหารจานหวาน  
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)  
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเลอร์  
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

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.



ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

แกงไทยแกงเทศ

SCAN QR CODE  
เพื่อตอบแบบประเมิน



THANK YOU

កាកស៊ុតរៀនសិក្សាស្រាវជ្រាវ ក្រុមហ៊ុនម៉ាស៊ីន