

EP.178

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ต้ม-แกงแสนอร่อย

วันพุธที่ 20 พฤษภาคม 2569

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม

และรับวุฒิบัตร

16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายอนุวัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิศา ศรีธนาจุก



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

An illustration featuring various Thai food ingredients and dishes. In the center is a bowl of Tom Kha Gai (Tom Yum Kung) with noodles, a hard-boiled egg, bean sprouts, and green onions. Surrounding it are other ingredients like tomatoes, green onions, a bowl of dark sauce, lime slices, and chili peppers. In the bottom right, there's a plate of Pad Thai with shrimp, bean sprouts, and lime. The background has a repeating geometric pattern on the left and a solid green area on the right.

หลักสูตรอบรม

ต้ม-แกง แก่นอร่อย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารุณี วิเทศ
โรงเรียนการเรือน

อาหารไทยต้นตำรับชาววัง
สะท้อนภูมิปัญญาการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

แกงรัญจวน

ต้นกำเนิดในวัง : สองตำนาน

1: หม่อมเจ้าหญิงแยมเยื่อน สิงหราช (สมัยรัชกาลที่ 5)

- ถูกคิดค้น โดยหม่อมเจ้าหญิงแยมเยื่อน สิงหราช ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ณ จังหวัดนนทบุรี
- จากสำรับของเหลือของเจ้านายพระองค์ต่างๆ ที่ทานอาหารกันเพียงเล็กน้อย
- ฝ่ายครัวจึงนำ อาหารเหลือ (Food Waste) โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ มาดัดแปลงปรุงใหม่ (สมัยนั้นไม่มีตู้เย็น) นำเนื้อวัวติดเอ็น มาปรุงกับ น้ำพริกกะปิ และสมุนไพรไทย เช่น ตะไคร้ หอมแดง โหระพา ใบมะกูด พริกชี้ฟ้าแดง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะนาว จนเกิดเป็น "แกงรัญจวน"

2: หม่อมเจ้าสะบาย นิลรัตน์ (นายห้องเครื่องอาหารคาว)

- ถูกคิดค้น โดยหม่อมเจ้าสะบาย นิลรัตน์ นายห้องเครื่องอาหารคาว แห่งสำนักพระวิมาดาเธอฯ ในวังสวนสุนันทา
- มีอาหารเหลือ (Food Waste) จากการเลี้ยงข้าหลวงเวียงนอกในวังช่วยงานทำดอกไม้ซึ่งก็คือ เนื้อวัวติดพริกชี้ฟ้าในโหระพา
- จึงคิดเอาแต่เนื้อที่เหลือมาเคี้ยวในพริกชี้ฟ้าจนเป็นตำปึกพริกชี้ฟ้าละลายลงไป แล้วปรุงรสแบบต้นตำรับกับใบโหระพา และพริกชี้ฟ้าลงไป จนได้มาเป็น "แกงรัญจวน" (ข้อมูลจากหนังสือ ชีวิตในวัง เล่ม 2 ตอนที่ ๒ ของตอนที่ 21 หน้า 73 ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 8 กันยายน 2541 โดยหม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์)

คำว่า "รัญจวน" เชื่อกันว่ามีต้นกำเนิดมาจากภาษาบาลี แปลว่า "ผสมให้ละเอียด" เป็นชื่อที่อธิบายถึงวิธีการทำที่นำอาหารเหลือมาปรุงรสใหม่ และการผสมผสาน ที่ลงตัวของสมุนไพร เครื่องเทศ และส่วนผสมอื่นๆ

วิวัฒนาการและประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ได้รับการพัฒนาและใช้เนื้อสัตว์ที่แตกต่างกันในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ซีอิ๊วปรุงอ่อน และปลาทุ
- มีส่วนผสมของสมุนไพรไทยหลายชนิด จึงช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม และส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย



ที่มา : rimping.com
จัดทำโดย : รศฉา ศรีขาวอรุณ



โรงเรียนการเรือน



“แกงรณจวน”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารุณี วิเทศ

และ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรชนก บุญไชย

แกงรณจวน

TH

หลักสูตรอบรบโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



แกงรัญจวน

ส่วนผสม

- เนื้อวัว หั่นพอดีคำ 1 ถ้วยตวง
- ข่า หั่นแว่น 20 แว่น
- ตะไคร้ หั่นท่อน 1 ต้น
- ใบมะกรูด 2 ใบ
- น้ำเปล่า 4 ถ้วยตวง
- หอมแดง ซอย 6 หัว
- ตะไคร้ ซอย 3 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูสวน บุบ 4 เม็ด
- โหระพา เด็ดใบ 1 กิ่ง
- น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ (ที่ตุ๋นเนื้อ) 1 ½ ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ

- พริกขี้หนู 12 เม็ด
- กระเทียมไทย 5 กลีบ
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 1 ½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา ½ ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำ

1. ตำน้ำพริกกะปิ โดยตำพริกขี้หนูกับกระเทียมพอแหลก ใส่กะปิ น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน พักไว้
2. ต้มน้ำสำหรับตุ๋นเนื้อวัว ใส่เนื้อวัว ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เคี่ยวไฟอ่อน 1 ชั่วโมง จนเนื้อเปื่อยนุ่ม
3. ตักหม้อใส่น้ำ(ที่ตุ๋นเนื้อ)ลงในหม้อ ตักเนื้อวัวที่ตุ๋นไว้ใส่ลงไป ใส่ น้ำพริกกะปิ พอเดือด ให้เบาไฟลง
4. ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย พริกขี้หนูสวนบุบ ต้มสักครู่ ให้หอม ใส่ใบโหระพา ปิดไฟ
5. ใส่น้ำมะนาว คนให้ทั่ว ตักใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ

แกงรัญจวน ชวนให้คิดถึง

เนื้อวัว เนื้อหมู

ผัดเนื้อกับกระเทียมและ
หอมแดง



น้ำพริกกะปิ

หากมีอยู่แล้วก็สามารถใช้เป็น
ส่วนผสมในการปรุงรสได้เลย



ตะไคร้ ใบโหระพา

เพิ่มความหอม ให้กับแกงรัญจวน



พริกขี้หนู
น้ำมะนาว

ชอบเปรี้ยว ชอบเผ็ดก็สามารถปรุงรส
เพิ่มได้เลย





โรงเรียนการเรือน



แกงกระหี่ไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรชนก บุญไชย

และ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จารุณี วิเทศ



แกงกะหรี่ไก่

ส่วนประกอบ

เนื้ออกไก่ หั่นชิ้นหนาพอคำ	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
มันฝรั่ง หั่นหนา 1 นิ้ว	½ -1 หัว	100 กรัม
หัวกะทิ		150 กรัม
หางกะทิ		650 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
น้ำตาลปีบ	½ ช้อนโต๊ะ	23 กรัม
พริกแกงกะหรี่	4 ช้อนโต๊ะ	60 กรัม

ส่วนประกอบ (อajaad)

น้ำส้มสายชู	¼ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	4 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
แตงกวา ผ่าครึ่ง หั่นหนา ½ ซม.	1 ผล
หอมแดง หั่นหนา ½ ซม.	1 หัว
พริกชี้ฟ้าแดง หั่นหนา ½ ซม.	1 เม็ด

วิธีการทำ อajaad

1. ผสมน้ำเปล่า, น้ำส้มสายชู, เกลือและ น้ำตาลทราย ลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนน้ำตาลทรายละลาย พักทิ้งไว้ให้เย็น
2. หั่นแตงกวา พริก และชอยหอมแดง เตรียมใส่ถ้วยไว้
3. จากนั้นนำน้ำอajaadที่พักไว้จนเย็น เทลงไป เป็นอันเสร็จค่ะ



แกงกะหรี่ไก่

ส่วนประกอบ พริกแกงกะหรี่ไก่

พริกชี้ฟ้าแห้ง	6-7	เม็ด
เกลือ	1	ช้อนชา
หอมแดงซอย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	2 ½	ช้อนโต๊ะ
ยี่หระคั่วป่น	½	ช้อนชา
ผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	½	ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่วป่น	½	ช้อนโต๊ะ
อบเชยป่น	½	ช้อนชา
ดอกจันทร์ป่น	¼	ช้อนชา
กานพลู	2	ดอก

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะหรือหม้อ ใช้ไฟปานกลาง ใส่หางกะทิลงไปเคี่ยว กะทิเริ่มแตกมันดีแล้วจึงใส่มันฝรั่งเติมลงไป หม้อ เพื่อให้มันฝรั่งสุกโดนประมาณพร้อมกับผัดพริกแกง
- ตั้งไฟสำหรับผัดพริกแกง (ใช้หัวกะทิ) เคี่ยวกะทิให้แตกมันชัดเจนเสียก่อน จึงใส่พริกแกงลงผัดน้ำมันร้อนๆ จะทำให้พริกแกงจะสุกหอม ผัดไม่นาน สีไม่หมองคล้ำ
- ใส่น้ำไก่ลงไปผัด ตามด้วยปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เกลือ ซิมและปรุงรสเพิ่มตามชอบ แล้วลดไฟอ่อน เคี่ยวต่อ พอน้ำพริกแกงซึมเข้าเนื้อ แล้วเติมหัวกะทิส่วนที่เหลือคนให้ทุกอย่างพอเข้ากัน จากนั้นนำตัวที่เราผัดผสมเข้าด้วยกัน เทใส่หม้อที่เราต้มมันฝรั่ง
- คนทุกอย่างให้พอเข้ากันแล้วเคี่ยวต่ออีก 10 นาที จนมันฝรั่งสุก ปิดไฟ



THAI FOOD

แกงกะหรี่ไก่

พริกแกง

พริกแกงสำเร็จรูป
อาจจะต้องชิมก่อนปรุงรสเพิ่มเติม

มันฝรั่ง

เป็นพืชหัวที่สามารถเก็บไว้ได้นาน
และไม่เสียรสชาติ

เนื้อไก่

ใช้ได้ทุกส่วนของตัวไก่
สามารถหาซื้อได้ง่ายและราคาถูก
มีทั้งแบบสด และแช่แข็ง

วัตถุดิบน้อย แต่อร่อยเลิศรส

แกงกะหรี่ไก่ เป็นเมนูที่โดดเด่นด้วยกลิ่นเครื่องเทศที่ได้รับอิทธิพลมาจากอาหารแขก มาพร้อมความเข้มข้นของแกง และเนื้อไก่เคี้ยวในกะทิ และพริกแกงกะหรี่จนนุ่มหอม กินกับมันฝรั่ง ตัดเลี่ยนด้วยอาจาด ซึ่งเนื้อไก่ที่ใช้ทำแกงกะทิควรเลือกใช้ส่วนสะโพกหรือน่อง เพราะเมื่อเคี้ยวจนได้ที่ เนื้อจะนุ่มฉ่ำแกงที่ซึมเข้าเนื้อ



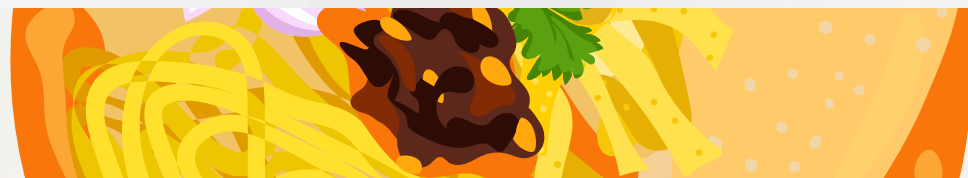


โรงเรียนการเรือน

ต้มยำไก่

อาจารย์ณัจยา เมฆราวี
และ
อาจารย์พงศ์อนันต์ คิริแสงไพรวลัย

THAI
FOOD



ต้มข่าไก่



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ต้มข่าไก่

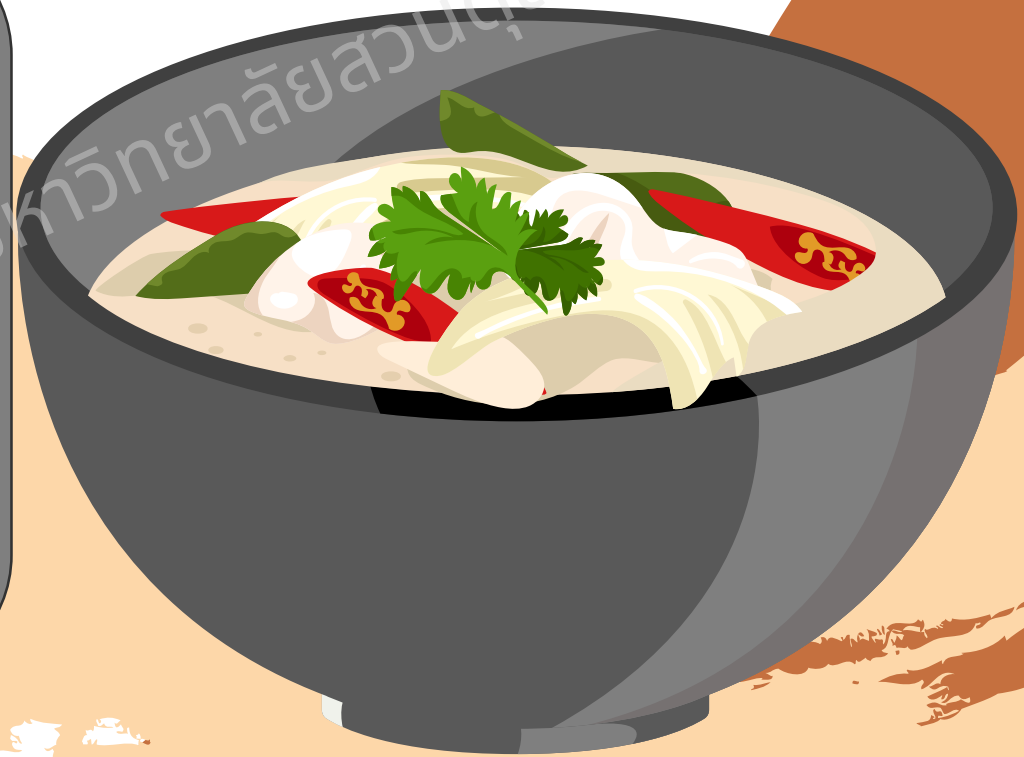
ส่วนผสม

สะโพกไก่หั่นชิ้น	160	กรัม	น้ำสต็อก	250	กรัม
ข่าอ่อนหั่นแว่นบาง ๆ	20	กรัม	น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นแฉลบบาง	2	ต้น	น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	2	ใบ	พริกจินดาบุบ	6	เม็ด
เห็ดฟางผ่าครึ่ง	70	กรัม	ผักชีเด็ดเป็นช่อ	3	ช่อ
หัวกะทิ	250	กรัม			

วิธีทำ

1. ผสมน้ำสต็อกกับหัวกะทิใส่หม้อต้ม พอเริ่มเดือดให้ใส่ตะไคร้และข่า ตามด้วยสะโพกไก่ และเห็ดฟาง
2. ต้มพอเดือด ปรับรสด้วยน้ำปลา และเมื่อเนื้อไก่สุกให้ใส่ใบมะกรูดและพริกจินดาคนให้เข้ากัน แล้วปิดเตาแก๊ส
3. ปรับรสด้วยน้ำมะนาว และตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักชี

“ต้มข่าไก่” เป็นอาหารที่มีรสชาติคล้ายต้มยำ ต่างกัน
เพียงต้มข่าไก่มิมีการใส่กะทิเพิ่มลงไป ส่วนเครื่องปรุง
อื่นๆ ได้แก่ ไก่ ข่าอ่อน พริก มะนาว และน้ำปลา
บางสูตรก็มีการใส่ตะไคร้ด้วย เหมาะทำเป็นกับข้าว
เพราะรสชาติค่อนข้างเข้มข้น ส่วนผสมก็ไม่ยุ่งยาก
อาจจะดัดแปลงใส่กุ้งแทนไก่ก็ได้ แต่ไม่นิยมเท่าเนื้อไก่



พริกแกงไม่ต้องใช้

เป็นลักษณะของต้มยำที่ปรุงรสชาติได้จากพริก มะนาว
น้ำปลา และมีกลิ่นหอมของข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด

กะทิ

ใช้กะทิสำเร็จรูปได้ หาง่ายไม่ต้องคั้นสด



เนื้อไก่

ใช้ได้ทุกส่วนของตัวไก่
สามารถหาซื้อได้ง่ายและราคาถูก
มีทั้งแบบสด และแช่แข็ง

ต้มยำไก่



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



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.





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาवरุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

ต้ม-แกง แสนอร่อย

SCAN QR CODE
เพื่อตอบแบบประเมิน



THANK YOU



หลักสูตรอบรมโรงเรียนเตรียมทหาร ๕ นครราชสีมา

