EP.179

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารพัดยำหลากรส

วันพุธที่ 27 พฤษภาคม 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

สารพัดยำหลากรส

โดย อาจารย์ณัจยา เมฆราวี

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

อาหารประเภทยำคืออะไร ?

อาหารประเภทยำ คือ **อาหารไทยประเภทหนึ่งที่มีลักษณะการปรุงโดยใช้เครื่องปรุงรสจัดจ้าน** มีความ **เปรี้ยว เค็ม เผ็ด และบางครั้งหวานเล็กน้อย** ผสมผสานกันอย่างกลมกล่อม โดยมีจุดเด่นอยู่ที่การใช้น้ำยำซึ่งประกอบด้วย **น้ำมะนาว น้ำปลา พริกสด หรือพริกแห้งป่น** และอาจมีการเติมน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อปรับรสชาติ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ลักษณะสำคัญของยำ

วิธีการปรุง – ใช้การ “คลุกเคล้า” ส่วนผสมกับน้ำยำ ไม่ผ่านการปรุงด้วยไฟมากนัก (ยกเว้นวัตถุดิบบางชนิดที่ต้องลวกหรือต้มให้สุกก่อน เช่น กุ้ง หมู เนื้อสัตว์ต่าง ๆ)

ส่วนประกอบหลัก – อาจเป็นเนื้อสัตว์ (กุ้ง หมู ไก่ ปลา) หรือผักสด สมุนไพร และเส้น เช่น วุ้นเส้น เส้นแก้ว

รสชาติ – ครบรส “เปรี้ยว เค็ม เผ็ด” เป็นหลัก โดยมีความหวานเล็กน้อยเพื่อกลมกล่อม

สมุนไพรไทย – มักใส่หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย มะเขือเทศ มะม่วงดิบ ผักชี ใบสะระแหน่ ฯลฯ ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมและความสดชื่น

เสิร์ฟ – มักเสิร์ฟเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยหรือทานคู่กับอาหารอื่น

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

น้ำยำสามารถแบ่งได้หลายประเภท ตามรสชาติและวัตถุดิบที่ใช้

1. น้ำยำรสเปรี้ยวนำมีรสเด่นคือเปรี้ยว (จากน้ำมะนาว น้ำมะขาม หรือน้ำส้มสายชู) ใช้คู่กับวัตถุดิบที่รสชาติออกมันหรือจืด เช่น หมูยอ วุ้นเส้น กุ้งลวก **ตัวอย่าง: ยำวุ้นเส้น, ยำหมูยอ, ยำถั่วพู**

2. น้ำยำรสจัดจ้าน (ครบเครื่อง) มี เปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวานครบรสมักเป็นสูตรมาตรฐาน ใช้ได้กับหลายเมนู
เครื่องปรุงหลัก: น้ำปลา น้ำมะนาว พริกสด น้ำตาลปี๊บ หอมแดงซอย
ตัวอย่าง: ยำกุ้งสด, ยำทะเลรวม

3. น้ำยำรสหวานนำเน้นความหวานกลมกล่อมตัดกับความเผ็ดและเปรี้ยว นิยมใช้กับยำที่มีผลไม้หรือวัตถุดิบที่มีรสเปรี้ยวอยู่แล้ว **ตัวอย่าง: ยำมะม่วง, ยำส้มโอ, ยำผลไม้รวม**

4. น้ำยำแบบพล่าคล้ายน้ำยำทั่วไป แต่เพิ่ม สมุนไพรและเครื่องเทศ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด คั่วพริกแห้งใช้กับเนื้อสัตว์ลวกหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ เช่น กุ้ง เนื้อวัว **ปลา ตัวอย่าง: พล่ากุ้ง, พล่าปลาช่อน**

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

น้ำยำสามารถแบ่งได้หลายประเภท ตามรสชาติและวัตถุดิบที่ใช้

5. น้ำยำแบบน้ำปลาร้า / น้ำพริกตาแดงมีการใส่ ปลาร้า หรือเครื่องปรุงหมักดอง เพิ่มรสเข้มข้นและกลิ่นเฉพาะพบมากในอาหารอีสาน เช่น ยำขนมจีน ยำหน่อไม้ **ตัวอย่าง: ยำขนมจีนปลาร้า, ยำไก่บ้านใส่ตะไคร้**

6. น้ำยำแบบสากล (ฟิวชัน) ดัดแปลงจากน้ำสลัดหรือน้ำซอสต่างประเทศผสมผสานกับรสจัดแบบไทย เช่น น้ำยำซีฟู้ดใส่วาซาบิ, น้ำยำซีอิ๊วญี่ปุ่น, น้ำยำสไตล์เวียดนาม

น้ำยำปรับเปลี่ยนได้ตามวัตถุดิบและวัฒนธรรมการกิน แต่หลักๆ จะต้องมี “เปรี้ยว เค็ม เผ็ด” เป็นรสชาติหลัก

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำถั่วพู

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ถั่วพู

ถั่วพู (Winged bean) เป็นพืชล้มลุก ดอกสีขาวอมม่วง ผลเป็นฝักแบนยาวมี 4 ปีก ความยาวของฝักประมาณ 3-4 นิ้ว ภายในมีเมล็ดกลมเรียบ นิยมนำถั่วพูมาประกอบอาหารประเภทยำหรือกินสด ถั่วพูเป็นผักที่เสียเร็ว เหี่ยวง่ายและเกิดสีน้ำตาลเร็ว เก็บได้ไม่นาน

คุณค่าทางอาหาร ถั่วพูมีคาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน ไขมัน แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ, วิตามินซี, วิตามินบี และเส้นใยอาหารสูง ดีต่อการย่อยและระบบขับถ่าย มีไขมันดี โดยเฉพาะกรดไขมันไม่อิ่มตัว

สรรพคุณทางยา บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้ตัวร้อน ลดไข้ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมร่างกาย บำรุงกระดูกและฟัน ต้านอนุมูลอิสระ ลดคอเลสเตอรอล (เมื่อกินในปริมาณเหมาะสม)

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนประกอบ

ถั่วพูอ่อน หั่นเฉียงหนา 3-5 มม.	¾ - 1	ถ้วยตวง	60	กรัม
กุ้งแชบ๊วย ผ่าหลังลวกสุก	4	ตัว	50	กรัม
เนื้อหมูต้มสุก หั่นชิ้นบาง	¼	ถ้วยตวง	50	กรัม
หัวกะทิ	2	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม
มะพร้าวขูดขาวคั่ว	1½	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
หอมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ	8	กรัม
น้ำพริกเผา (แบบไม่ปรุงรส)	½	ช้อนโต๊ะ	8	กรัม

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัย

ส่วนประกอบ

น้ำปลา	1½ ช้อนโต๊ะ	23 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
น้ำตาลปี๊บ	½ ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
พริกขี้หนูสวนบุบ	5 เม็ด	3 กรัม
ใบชะพลู	3 ใบ	

*อาจเพิ่มกระเทียม (ซอยบาง) เจียว พริกขี้หนูแห้งทอด

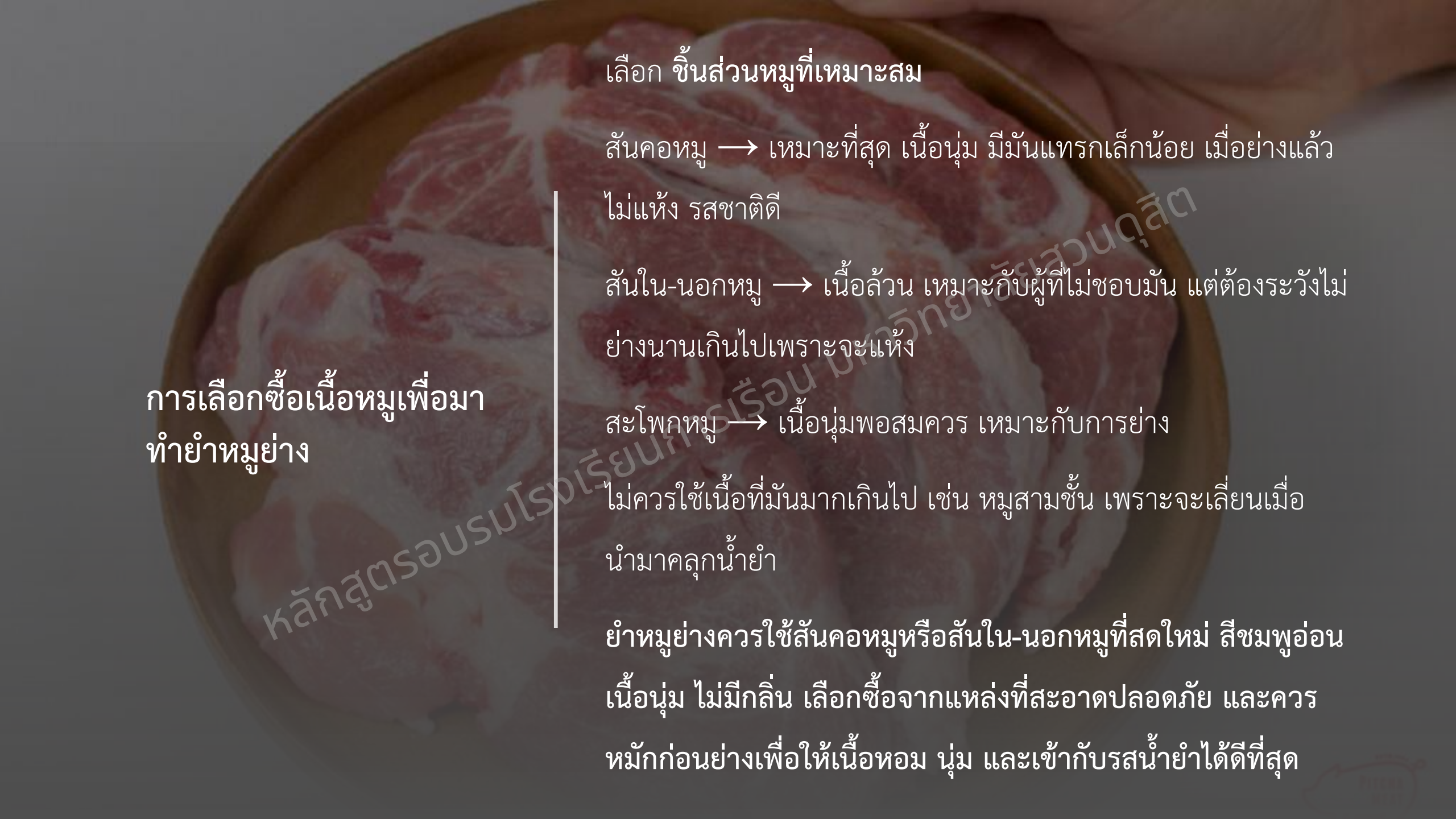
หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัย

รับชมคลิปวิดีโอวิธีทำ ยำถั่วพู

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำหมูย่าง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



การเลือกซื้อเนื้อหมูเพื่อมาทำยำหมูย่าง

เลือก **ชิ้นส่วนหมูที่เหมาะสม**

สันคอหมู ⟶ เหมาะที่สุด เนื้อนุ่ม มีมันแทรกเล็กน้อย เมื่อย่างแล้วไม่แห้ง รสชาติดี

สันใน-นอกหมู ⟶ เนื้อล้วน เหมาะกับผู้ที่ไม่ชอบมัน แต่ต้องระวังไม่ย่างนานเกินไปเพราะจะแห้ง

สะโพกหมู ⟶ เนื้อนุ่มพอสมควร เหมาะกับการย่าง

ไม่ควรใช้เนื้อที่มันมากเกินไป เช่น หมูสามชั้น เพราะจะเลี่ยนเมื่อนำมาคลุกน้ำยำ

ยำหมูย่างควรใช้สันคอหมูหรือสันใน-นอกหมูที่สดใหม่ สีชมพูอ่อน เนื้อนุ่ม ไม่มีกลิ่น เลือกซื้อจากแหล่งที่สะอาดปลอดภัย และควรหมักก่อนย่างเพื่อให้เนื้อหอม นุ่ม และเข้ากับรสน้ำยำได้ดีที่สุด

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

เนื้อหรือหมูสันใน	200 กรัม	
หอมใหญ่หั่น	50 กรัม	
แตงกวาหั่น	40 กรัม	
มะเขือเทศ	30 กรัม	½ ผล
คื่นฉ่ายหั่นท่อน 1 นิ้ว	20 กรัม	1 ต้น
ซอสปรุงรส	½ ช้อนโต๊ะ	

หลักสูตรอบรมเตรียมการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมน้ำยำ

น้ำปลา	60 มล.	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	60 มล.	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	16 กรัม	1 ½	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	10 กรัม	2	ช้อนโต๊ะ

ผักสำหรับตกแต่ง

ผักกาดหอม
มะเขือเทศ

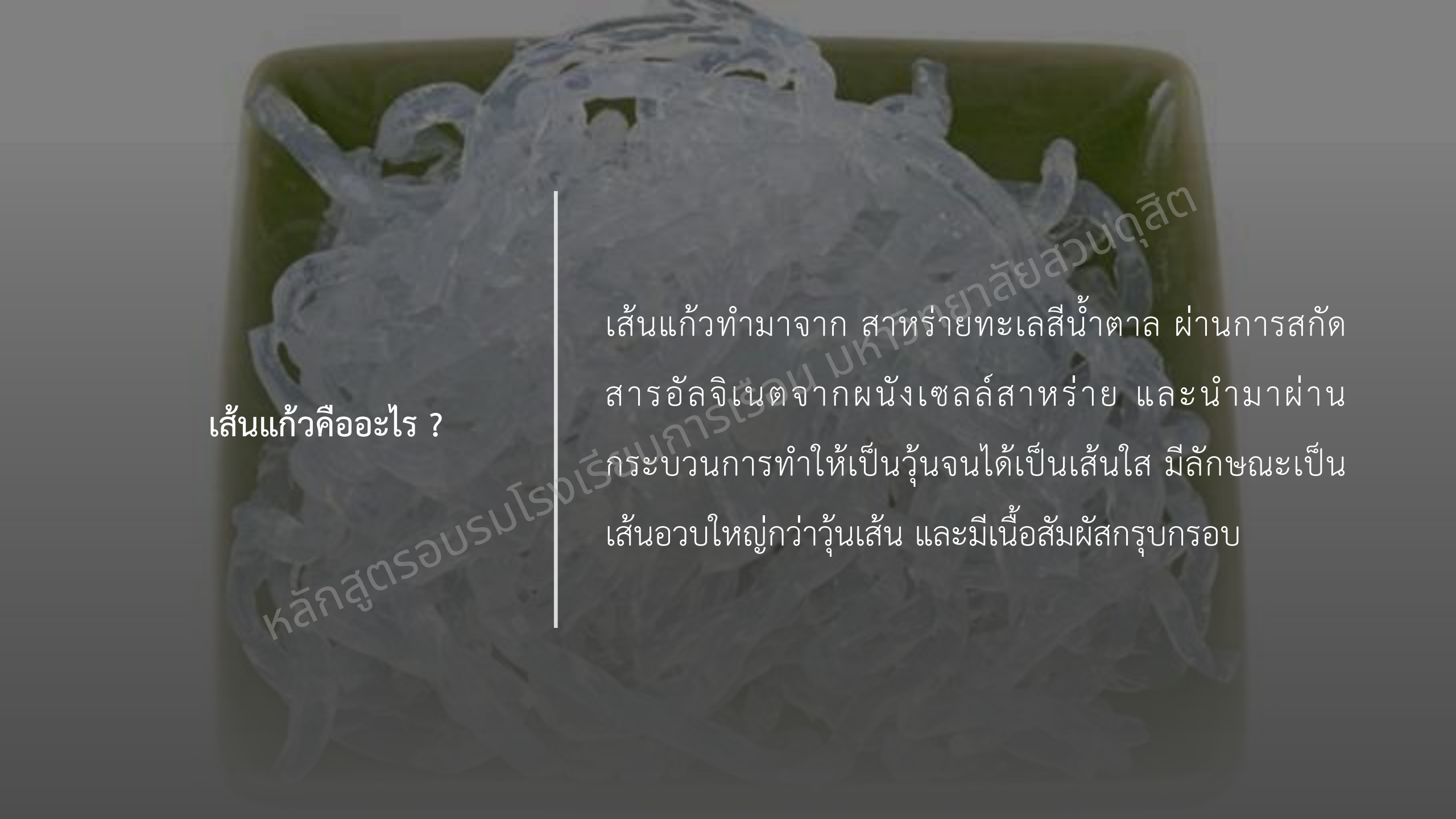
หลักสูตรอบรมการเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รับชมคลิปวิดีโอวิธีทำ ย่ำหมูย่าง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำเส้นแก้ว

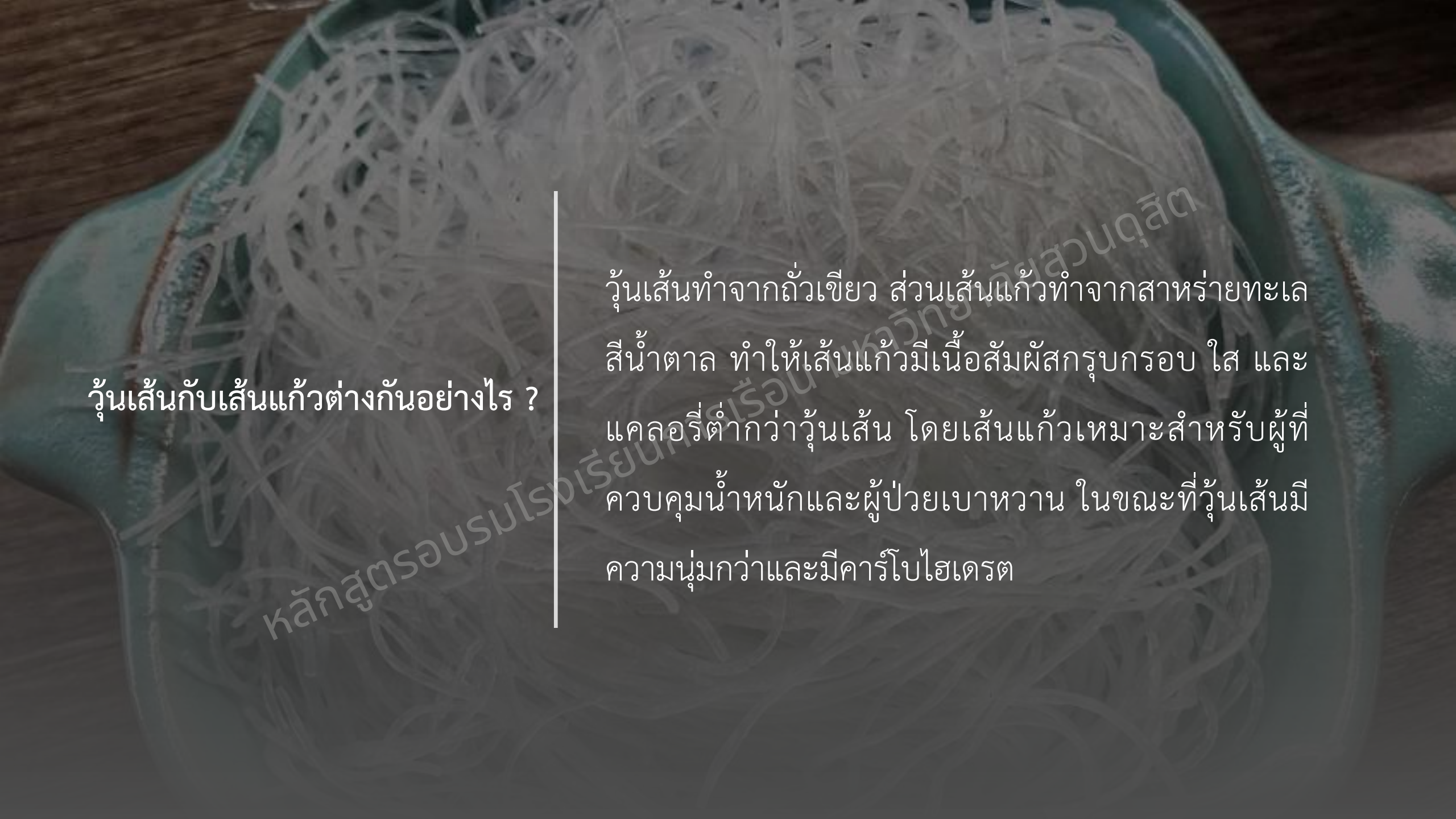
หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยรังสิต



เส้นแก้วคืออะไร ?

เส้นแก้วทำมาจาก สาหร่ายทะเลสีน้ำตาล ผ่านการสกัดสารอัลจิเนตจากผนังเซลล์สาหร่าย และนำมาผ่านกระบวนการทำให้เป็นวุ้นจนได้เป็นเส้นใส มีลักษณะเป็นเส้นอวบใหญ่กว่าวุ้นเส้น และมีเนื้อสัมผัสกรุบกรอบ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



วุ้นเส้นกับเส้นแก้วต่างกันอย่างไร ?

วุ้นเส้นทำจากถั่วเขียว ส่วนเส้นแก้วทำจากสาหร่ายทะเล สีน้ำตาล ทำให้เส้นแก้วมีเนื้อสัมผัสกรุบกรอบ ใส และแคลอรี่ต่ำกว่าวุ้นเส้น โดยเส้นแก้วเหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักและผู้ป่วยเบาหวาน ในขณะที่วุ้นเส้นมีความนุ่มกว่าและมีคาร์โบไฮเดรต

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เส้นบุกกับเส้นแก้วต่างกันยังไง ?

เส้นบุกทำจากหัวบุก ให้เนื้อสัมผัสหนึบ มีใยอาหารสูง (กลูโคแมนแนน) และสีขุ่นกว่า ส่วนเส้นแก้วทำจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาล มีลักษณะใสเหมือนวุ้นเส้น ให้เนื้อสัมผัสกรุบกรอบ และมีใยอาหารน้อยกว่าเส้นบุก ทั้งสองเส้นให้พลังงานต่ำและเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำเส้นแก้ว

วัตถุดิบส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)

เส้นแก้ว.....100 กรัม
กุ้งขาวแกะเปลือก (ดิบ).....4 ตัว (40 กรัม)
ปลาหมึก..... 4 ชิ้น (40 กรัม)
หมูสับ..... .....4 ช้อนโต๊ะ (40 กรัม)
หอมหัวใหญ่.....20 กรัม
ขึ้นฉ่าย..... 15 กรัม
ต้นหอม.....15 กรัม
มะเขือเทศ.....30 กรัม
น้ำปลา..... 2 ช้อนโต๊ะ
อิริทริทอล..... 2.5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย.....2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว..... 3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู..... ..20 กรัม (7 เม็ด)

ขั้นตอนการเตรียม

1. ลวกกุ้งและปลาหมึกจนสุกและแช่ในน้ำเย็น จากนั้นตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. ลวนหมูสับจนสุก และยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น
3. เตรียมน้ำยำ เริ่มจากตำพริกให้พอละเอียด เติมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทรายคนให้ละลาย คนให้เข้ากัน

Tip. ใส่รากผักชีตำรวมไปกับขั้นตอนการตำพริก จะทำให้น้ำยำมีกลิ่นหอมน่ารับประทานมากขึ้น

4. ใส่เส้นแก้วลงไปคลุกเคล้ากับน้ำยำจนทั่วเส้น จากนั้นใส่กุ้งลวก ปลาหมึกลวกและหมูสับรวน คนส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นใส่มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ต้นหอม คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟใส่จาน

หลักสูตรปรับปรุงโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

รับชมคลิปวิดีโอวิธีทำ ยำเส้นแก้ว

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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

เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายเพสทรี่
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 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

Club House

CLUB HOUSE
อาหารการกิน

อาหารการกิน SDU

อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์ ค่ะ

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาวรุณ

บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

สารพัดยำหลากรสส

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรียนรู้มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

SCAN QR CODE
เพื่อตอบแบบประเมิน

THANK YOU

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต