

EP.180

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมไทยพื้นบ้านนำาลิ้มลอง

วันพุธที่ 10 มิถุนายน 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 ศรีธนาवरุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

ขนมไทย

- ๑** ข้าวนเหนียวแดง **๓** ลี้มกลีนอัญชัน
- ๒** ข้าวนเหนียวมูน **๔** ขนมกำย

ข้าวกับชนมไทย



ขนมจากข้าว/แป้ง ข้าว

เหนียยา



ขนมจากข้าวเจ้า/แป้งข้าวเจ้า

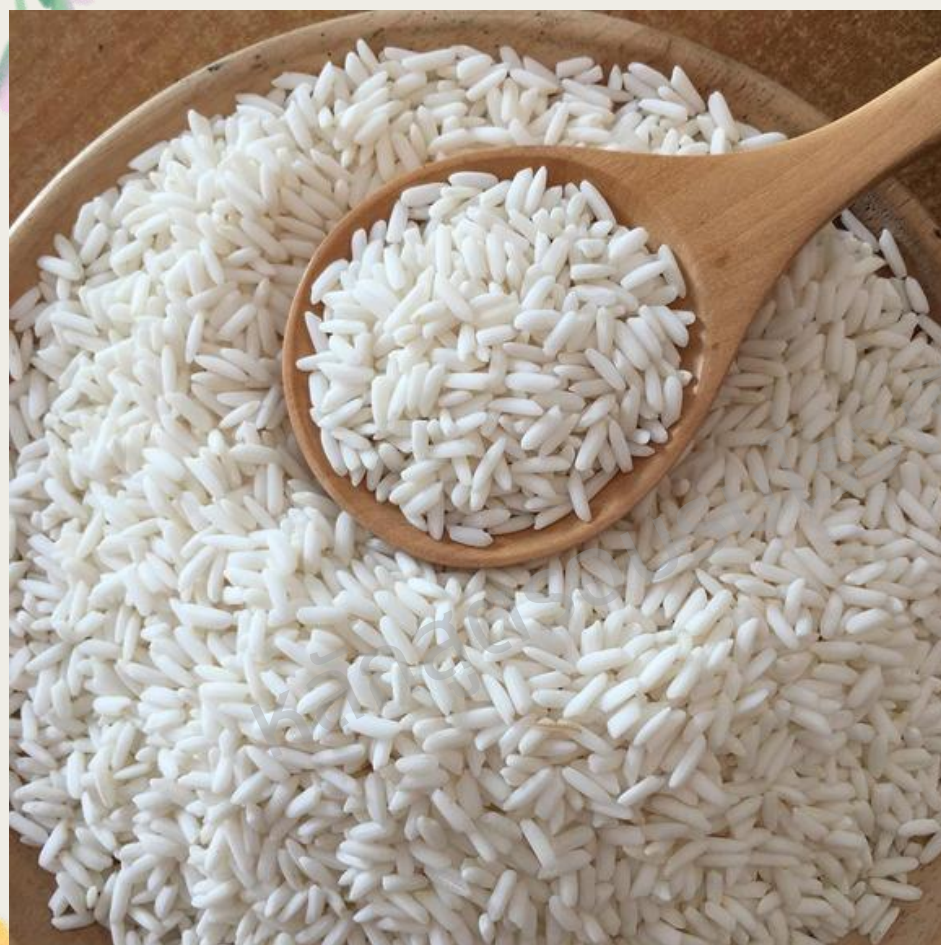


ข้าวเหนียว



- เมล็ดสีขาวขุ่น (ข้าวเหนียวขาว)
- เมล็ดสีดำ (ข้าวเหนียวดำ)
- เมื่อสุกจะจับตัวกันแน่น เหนียวติดมือ

ข้าวเหนียว



- พันธุ์ข้าวเหนียวที่นิยมปลูก: กข 6, สันปาตอง, เขี้ยวงู, ข้าวเหนียวดำ (ข้าวเหนียวกำ)

ข้าวเหนียว



- ข้าวเหนียวใหม่
- ข้าวเหนียวเก่า

ข้าวนียากับ ขนมไทย

หลักสูตรบูรณาการเรียนรู้ หน้าที่พลเมือง

นั่ง

การทำให้สுகโดยใช้ไอน้ำ

เปียก

การทำให้ของแห้งกลายเป็นของเหลว
โดยการตั้งไฟคนจนสுக

กาน

การทำให้สுகหรือข้นเหนียว ส่วนใหญ่
ใช้กับของเหลว

นึ่ง



ที่มาภาพ

www.cooking.kapook.com

www.thaisweetty.wordpress.com

กาน



เปียก



ข้าวเหนียวเปียกลำไย



ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด

ที่มาภาพ

www.bakery-lover.com

www.cooking.kapook.com

๒
ข้าวเหนียวแดง

ดร.อานงใจแน่น

สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

โรงเรียนการเรือน ศูนย์การศึกษา ลำปาง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเหนียวแดง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวเหนียวแดง

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวเจียวงู	350	กรัม	เกลือ	1.5	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	220	กรัม	งาขาวคั่ว		
กะทิ	250	มิลลิลิตร			

วิธีทำ

- ล้างข้าวเหนียวเจียวงูให้สะอาดและนำไปแช่น้ำประมาณ 4 ชั่วโมง
- นำข้าวเหนียวเจียวงูไปนึ่งให้สุก
- ใส่กะทิ น้ำตาลทรายแดง และเกลือลงในกระทะทองเหลือง เคี่ยวด้วยไฟแรงจนเดือดชันเล็กน้อย แล้วปรับไฟอ่อน
- ใส่ข้าวเหนียวเจียวงูลงในกระทะ กวนให้เข้ากันจนกะทิงวด ตักขึ้นใส่ถาดหรือพิมพ์และโรยหน้าด้วยงาขาว



สรุปท้ายคลิป

- ๑ นึ่งข้าวเหนียวให้สุกก่อนนำมาคนรวมกับส่วนผสมอื่น
- ๒ ในระหว่างคนข้าวเหนียว ใช้ไฟอ่อน
- ๓ ใช้ข้าวคั่วโรยเพื่อเพิ่มสีส้ม และคุณประโยชน์





การมูนข้าวเหนียว

ข้าวเหนียวมูน



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

ข้าวเหนียวมูน

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	300	กรัม	เกลือ	1/2	ช้อนชา
หัวกะทิ	210	กรัม	ใบเตย		
น้ำตาลทรายขาว	90	กรัม			

วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดข้าวเหนียว ล้างจนกว่าน้ำขาวข้าวจะมีลักษณะใส จึงแช่ทิ้งไว้เป็นระยะเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไป
- ต้มน้ำสะอาด และใส่ใบเตย (เพื่อเพิ่มความหอม) ลงในหม้อหนึ่ง/ ลังถึง จนเดือด
- นำข้าวเหนียวใส่ลงในหม้อหนึ่ง/ ลังถึง ที่รองในผ้าขาวบางชุบน้ำหมาด ๆ และเกลี่ยเม็ดข้าวให้กระจาย โดยเว้นตรงกลางไว้เพื่อความร้อนจะทำให้ข้าวเหนียวสุกอย่างสม่ำเสมอ และปิดผ้าขาวบาง
- นำไปนึ่งด้วยไฟกลางเป็นระยะเวลา 20 นาที หรือจนกว่าข้าวเหนียวสุก (ระยะเวลา 10 นาทีให้พลิกข้าวเหนียวเพื่อให้สุกทั่วถึง)
- นำหัวกะทิ น้ำตาลและเกลือลงหม้อ คนส่วนผสมให้เข้ากัน และนำไปต้มด้วยไฟอ่อนให้เดือดพอเล็กน้อย อย่าให้กะทิแตกมัน
- นำข้าวเหนียวสุกใส่ลงในหม้อที่มีฝาปิด และใส่น้ำมันข้าวเหนียวในข้อที่ 5 คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดฝาเป็นระยะเวลา 10 นาที และคลุกเคล้าส่วนผสมอีกครั้ง ปิดฝาเป็นระยะเวลา 10 - 15 นาที หรือจนกว่าน้ำกะทิซึมเข้าเม็ดข้าวเหนียวทั่วถึง
- จัดเสิร์ฟตามความต้องการ



สรุปท้ายคลิป

- ๑ สามารถใช้ได้ทั้งข้าวเหนียวเก่า ข้าวเหนียวใหม่ ในการมูน ส่วนใหญ่นิยมใช้ข้าวเหนียวเก่า
- ๒ แช่ข้าวเหนียวอย่างน้อย 3 ชั่วโมง หรือ แช่ข้ามคืน
- ๓ ขณะมูน ข้าวเหนียวควรร้อน



แป้งทำขนม

แป้งข้าวเจ้า : ทำจากข้าวเจ้า มีสีขาวนวล สากมือ เมื่อสุกจะมีสีขาวขุ่น
เหมาะสำหรับทำขนมที่ต้องการความอยู่ตัว เช่น ขนมครก ขนมถ้วย

แป้งข้าวเหนียว : ทำจากข้าวเหนียว พงละเอียดกว่าแป้งข้าวเจ้า
นิยมใช้ทำขนมที่มีเนื้อเหนียว เช่น ขนมถ้วยแปป ขนมบัวลอย

แป้งทำขนม

แป้งท้าวยายม่อม : ทำจากหัวท้าวยายม่อม เนื้อสัมผัสหยาบ เมื่อใช้ต้องนำไปบดให้ละเอียดก่อน นิยมผสมกับแป้งชนิดอื่น เพื่อให้ขนมมีลักษณะใส เป็นเงา และเหนียวขึ้น เช่น ขนมชั้น ขนมเปียกปูน

แป้งถั่วเขียว : ทำจากถั่วเขียว เรียกอีกอย่างว่า แป้งชาหริ่ม เนื้อเหนียวลื่น เมื่อสุกจะมีลักษณะเหนียวหนืด เมื่อผสมกับแป้งชนิดอื่นทำให้ขนมเหนียวใส นิยมทำขนมลื้มกลืน ชาหริ่ม



ขนมลิ่มคลื่นวัลดูชันดอกไม้

อาจารย์สุปรียา ถาวรรักษ์
โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมลิ่มกลั่นอัญชันดอกไม้



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมลิ่มกลั่นอัญชันดอกไม้

ส่วนผสม (หน้าขนม)

หัวกะทิ	360	มิลลิลิตร	เกลือป่น	2	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	30	กรัม	ถั่วทอง	15	กรัม

ส่วนผสม (ตัวขนม)

น้ำลอยดอกมะลิ	550	มิลลิลิตร	น้ำดอกอัญชัน	60	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	275	กรัม	แป้งชาหริ่ม (แป้งถั่วเขียว)	55	กรัม

วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเจ้า เกลือป่น และค้อย ๆ เทน้ำกะทิ คนด้วยตะกร้อมือให้ส่วนผสมเข้ากัน
2. นำแป้งชาหริ่ม น้ำตาลทราย น้ำดอกอัญชัน และค้อย ๆ เทน้ำลอยดอกมะลิ คนด้วยตะกร้อมือให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. นำส่วนผสมข้อที่ 1 ไปตั้งกะทะทองเหลืองกวนด้วยไฟกลาง จนหน้าขนมมีความเงาและเซตตัว (หน้าขนม)
4. นำส่วนผสมข้อที่ 2 ไปตั้งกะทะทองเหลืองกวนด้วยไฟกลาง จนแป้งมีลักษณะใสขุ่นและมีความมันเงา (ตัวขนม)
5. นำตัวขนม (ข้อที่ 4) หยอดลงในพิมพ์ที่ต้องการ รอนเซตตัว จึงตักหน้าขนม (ข้อที่ 3) ลงบริเวณตรงกลางพิมพ์ และหยอดตัวขนม (ข้อที่ 4) อีกครั้ง
6. นำออกจากพิมพ์ พร้อมโรยหน้าด้วยถั่วทองในการจัดเสิร์ฟ



สรุปท้ายคลิป

- ๑ ค่อยๆ เทส่วนผสมของเหลวลงในของแห้ง เพื่อให้ส่วนผสมละลายเข้ากันดี
- ๒ หากใช้ไฟอ่อนในการกวนหน้าขนม ลักษณะขนมจะไม่ขึ้นเงา
- ๓ ตัวแป้งขนม เมื่อกวนได้ที่แล้ว จะมีลักษณะใส มีนเงา



ขนมถ้วย



ขนมถ้วย



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมถ้วย

ส่วนผสม (ตัวขนม)

หัวกะทิ	140	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	10	กรัม
แป้งถั่วเขียว	8	กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	16	กรัม

น้ำตาลปีบ	46	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	6	กรัม
เกลือแกงป่น	1/4	ช้อนชา

ส่วนผสม (หน้าขนม)

หัวกะทิ	300	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	30	กรัม

น้ำตาลทราย	24	กรัม
เกลือแกงป่น	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกันในอ่างผสม ค่อย ๆ ใส่หัวกะทินวดจนแป้งเหนียวเนียนเข้ากัน
ใส่น้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายแดงและเกลือแกงผสมให้เข้ากัน แล้วใส่หัวกะทิที่เหลือจนหมด
2. เตรียมลังถึงสำหรับนึ่ง ใส่น้ำ 3/4 ของลังถึง เปิดไฟแรงให้น้ำเดือด นำถ้วยขนมลงไปนึ่ง
3. ผสมส่วนของหน้ากะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือแกงป่น และหัวกะทิ
คนให้น้ำตาลทรายละลายเข้ากัน
4. ถ้วยขนมร้อน ตักตัวขนมหนึ่งประมาณ 7 นาที แล้วเทหน้าขนมหนึ่งต่ออีก 15 นาที
พองขนมสุกเปิดฝาลังถึง (ระวังน้ำที่ฝายหยดลงบนตัวขนม)
5. ขนมสุกยกออกจากเตา ตั้กตั้งให้ขนมเย็น แล้วจัดเสิร์ฟ



สรุปท้ายคลิป

- ๑ นึ่งด้วยตะไลให้ร้อนก่อนใส่ส่วนผสม
- ๒ นึ่งส่วนผสมด้วยนมประมาณ 7 นาที ให้สุกก่อน ตามด้วยหน้าขนม นึ่งต่ออีก 15 นาที



ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

ขณมไทยพื้นบ้านนำลิมลอง

SCAN QR CODE
เพื่อตอบแบบประเมิน





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณณเกษม

และน.ส. รณิศา ศรีธนาवरุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลล์
 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.



หลักสูตรอบรมโรงเรียน มหาวิทยาลัยสุโขทัย

ขอบคุณค่ะ

หลักสูตรอบรมโรงเรียนมหาวิทยาลัยสวนสุด