

EP.193

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขนมหวานแสนง่าย

วันพุธที่ 30 กันยายน 2569

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม

เพื่อขอรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคคุณทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม
สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายณราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรีธนาวรรณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



ขนมหวานแสนง่าย



โดย...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนฤทัย ศรีทองเกิด

สาकुเปี้ยกลำไย



ยุคโบราณ (สมัยอยุธยา - รัตนโกสินทร์ตอนต้น) : นิยมทาน "สาकुเปี้ยจากต้นสาकुแท้" ในช่วงเวลานี้ แป้งสาकुเป็นของป่าที่ได้มาจากแก่นของ ต้นปาล์มสาकु (Sago Palm) ซึ่งพบมากในป่าพรุทางภาคใต้ ชาวบ้านทางภาคใต้นิยมนำแป้งชนิดนี้มาทำกินในครอบครัวหรืองานบุญมานานหลายร้อยปี โดยเรียกว่า "เปี้ยกสาकु" หรือ "สาकुต้นกวน" ขณะเดียวกันก็มีการส่งแป้งสาकुแท้ขึ้นมายังราชสำนักในภาคกลางเพื่อประกอบเครื่องเสวยในฐานะของป่าหายาก

สาकुเปี้ยกลำไย



ยุคปัจจุบัน รัตนโกสินทร์ (ราวช่วง พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา) : นิยมทาน "สาकुเปี้ยกแป้งมันสำปะหลัง" อย่างแพร่หลายยุคนี้ คือยุคที่เมนูสาकुเปี้ยกลายเป็น ขนมพื้นบ้านที่นิยมนานกัน อย่างแพร่หลายทั่วประเทศ เนื่องจากประเทศไทยเริ่มส่งเสริม การปลูก มันสำปะหลัง ในเชิงอุตสาหกรรม และโรงงานได้ ดัดแปลงนำแป้งมันสำปะหลังมากลึงเป็นเม็ดกลมแทนการใช้ แป้งปาล์มสาकुแท้ที่เริ่มหายากและมีราคาแพงส่งผลให้ต้นทุน เม็ดสาकुถูกลง หาซื้อง่าย จึงเกิดการประยุกต์ทำเมนู "สาकु เปี้ยกมะพร้าวอ่อน" "สาकुเปี้ยกข้าวโพด" หรือ "สาकुเปี้ยก ลำไย" ขายตามท้องตลาดทั่วไปมาจนถึงปัจจุบัน

สาจากต้น



สาหร่ายเปียกกล้วย



สาकुเปี้ยกลำไย

ส่วนผสม

1. สาकुเม็ดเล็ก 100 กรัม
2. น้ำเปล่า 500 กรัม
3. น้ำตาลทรายขาว 60 กรัม
4. เนื้อลำไย 100 กรัม
5. ข้าวโพดนึ่งหวาน 50 กรัม
6. หัวกะทิ 100 กรัม
7. เกลือป่น ½ ช้อนชา
8. ใบเตย 3 ใบ

วิธีการทำ

1. นำเม็ดสาकुมาล้างน้ำผ่านกระชอนอย่างรวดเร็วเพื่อเอาฝุ่นออก แล้วพักไว้
2. ตั้งน้ำสะอาดให้เดือดจัด ใส่เม็ดสาकुลงไป คนตลอดเวลาเพื่อไม่ให้เม็ดสาकुติดกันหรือติดก้นหม้อ ต้มจนเม็ดสาकुเริ่มใสและเหลือจุดขาวๆ ตรงกลางเล็กน้อย (เรียกว่า "ตากบ")
3. ปรับเป็นไฟอ่อน ใส่น้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลละลายจนหมด
4. ใส่เนื้อลำไยลงไป คนให้เข้ากันอย่างเบามือ ใส่ข้าวโพดนึ่งหวาน พอเดือดอีกครั้ง และลำไยเริ่มสุกใส ให้ปิดไฟยกออกจากเตา
5. ทำน้ำกะทิราด โดยนำหัวกะทิผสมเกลือป่น คนให้ละลายเข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนเรื่อยๆ พอเริ่มจวดและร้อนเดือดปุดๆ เล็กน้อย ให้ปิดไฟ (ระวังอย่าให้กะทิแตกมัน)
6. จัดเสิร์ฟ โดยตักสาकुเปี้ยกลำไยใส่ถ้วย ราดหน้าด้วยน้ำกะทิ พร้อมรับประทานขณะอุ่นๆ หรือแช่เย็นตามชอบ



บัวลอย

บัวลอย เป็นขนมไทยชนิดหนึ่ง มีส่วนผสมหลักคือ แป้ง กะทิ และน้ำตาล โดยคำว่า "บัวลอย" อาจมาจากลักษณะของวิธีการทำขนมที่จะนำแป้งที่นวดแล้วเป็นเม็ดกลมเล็ก ใส่ในน้ำตาล จนแป้งสุกและลอยขึ้นมา ในปัจจุบันมีการเติมสีสันทึ่มาจากพืชหรือผลไม้เข้าไป เช่น การผสมเผือก ฟักทอง ใบเตย อัญชัน บัวลอยมักใส่ไข่ไข่ไปด้วยและเรียกว่า บัวลอยไข่



บัวลอย

ขนมบัวลอยมักนิยมนำมาทำรับประทานในงานบุญและงานมงคลต่าง ๆ ตั้งแต่การทำบุญเลี้ยงพระ งานมงคล และงานพิธีการ เพื่อให้ผู้ที่รับประทานรักใคร่กลมเกลียวกัน

ความหมายเชิงมงคลในปัจจุบันในวัฒนธรรมไทย ขนมบัวลอยนิยมใช้ใน งานบุญ งานมงคล และงานแต่งงาน รูปทรงกลมของแป้งสื่อถึง ความกลมเกลียว ความรักใคร่ สามัคคี และความสมบูรณ์พูนสุข ของสมาชิกในครอบครัวหรือคู่บ่าวสาวปัจจุบันมีการดัดแปลงใส่ลูกเล่นเพิ่มขึ้น เช่น การเติมรสชาติและสีสังฆกรรมชาติจากพืช (ฟักทอง, ไข่เต๋ย, อัญชัน, เผือก) และการใส่ไข่กลายมาเป็น บัวลอยไข่หวาน ที่เรารู้จักเคย

บัวลอย

ยุคเริ่มต้น (สมัยสุโขทัย - อโยธยา)

◦ การรับอิทธิพลวัฒนธรรมจีน : ตัวแป้งปั้นกลมตมกะทิในปัจจุบัน สันนิษฐานว่าได้รับอิทธิพลหรือดัดแปลงมาจากขนมมงคลของจีน เช่น “ทังหยวน” (汤圆) หรือ “ขนมอี” ที่นิยมกินใน เทศกาลต้งโจ่ย (วันไหว้ขนมบัวลอย) โดยคนไทยได้ปรับเปลี่ยนจากน้ำเชื่อมใสแบบจีน มาใช้น้ำกะทิสดที่หอมมันเค็มและใช้วัตถุดิบท้องถิ่นแทน



บัวลอย

ยุคราชสำนัก (สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น) ปรากฏในบทพระราชนิพนธ์: หลักฐานที่ชัดเจนที่สุดว่าขนมบัวลอยแป้งปั้นกลมเล็กต้มกะทิกลายมาเป็นอาหารหวานยอดนิยม คือ การถูกกล่าวถึงใน กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน บทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) ความว่า: "บัวลอยเล่าห์บัวงาม คืดบัวงามแก้วกับตน ปลั่งเปล่งเครื่องยุคล สกนนุชดูจประทุม"



บัวลอยในยุคปัจจุบัน

ในยุคปัจจุบัน ขนมบัวลอย ได้ถูกพัฒนาและยกระดับจาก "ขนมไทยโบราณในงานบุญ" กลายมาเป็นขนมหวานยอดนิยมที่มีความทันสมัย (Modern Thai Dessert) แฝงไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ตามยุคสมัย



บัวลอยสามสี

ส่วนผสมแป้งบัวลอย 3 สี

สีม่วง	1. เพือกนึ่งสุกบดละเอียด	85	กรัม
●	2. แป้งข้าวเหนียว	25	กรัม
	3. น้ำเปล่า	2-3	ชต.
สีเขียว	1. น้ำใบเตย	4-5	ชต. (ใบเตย 10 ใบ น้ำ 180 มล.)
●	2. แป้งข้าวเหนียว	50	กรัม
สีเหลือง	3. ฟักทองนึ่งบดละเอียด	90	กรัม
●	4. แป้งข้าวเหนียว	50	กรัม

วิธีการทำแป้งบัวลอย นวดส่วนผสมให้เข้ากันจนเนียนนุ่ม คลึงเป็นเส้นยาว และตัดให้มีขนาดเล็ก คลุกด้วยแป้งมัน พักไว้

ส่วนผสมน้ำกะทิ

1. กะทิสำเร็จรูป	300	มล.
2. น้ำมะพร้าว น้ำหอม	200	มล.
3. น้ำตาลทราย	150	กรัม
4. เกลือป่น	1/4	ชช.
5. ใบเตย	4	ใบ (ผูกเป็นช่อ)

วิธีการทำ

1. ใส่น้ำและใบเตย 2-3 ใบ ลงในกระทะทองเหลือง ตั้งไฟให้เดือด ใส่แป้งที่พักไว้ลงลวก พอแป้งลอยขึ้นมา ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาที ตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น และพักในกระชอนจนสะเด็ดน้ำ
2. ผสมกะทิ น้ำมะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือป่น และใบเตย ใส่หม้อตั้งไฟ คนให้น้ำตาลละลาย และส่วนผสมเดือด ตักใบเตยออก ยกออกจากเตา ใส่แป้งที่พักไว้ลงไป ตักเสิร์ฟโดยหั่นมะพร้าวอ่อนลงผสม

เทคนิค

1. ควรนวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำใบเตย เพือก ฟักทองให้นุ่มและเหนียวดี เพื่อให้เนื้อขนมมีความนุ่มเหนียว
2. ควรแยกน้ำและเนื้อในการเก็บ เมื่อจะรับประทานจึงค่อยนำมาผสมรวมกัน



วุ้นกรอบ

วุ้นกรอบ เป็นขนมไทยโบราณที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวคือ “กรอบนอกนุ่มใน” โดยมีประวัติศาสตร์และวิวัฒนาการสืบทอดมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา



จุดเริ่มต้นในสมัยอยุธยา (อิทธิพลจากท้าวทองกีบม้า) การนำเข้าผงวุ้น: ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช มารี กีมาร์ (ท้าวทองกีบม้า) ได้นำสูตรขนมหวานสไตล์โปรตุเกสเข้ามาเผยแพร่ในราชสำนักไทย หนึ่งในเทคนิคที่นำมาด้วยคือการใช้สารก่อเจลหรือ "ผงวุ้น" (Agar-agar) ซึ่งทำมาจากสาหร่ายทะเล

วุ้นกรอบ



ต้นกำเนิด "วุ้นน้ำเชื่อม": คนไทยในสมัยนั้นได้นำผงวุ้นมาดัดแปลงทำเป็นขนมหวานแช่เย็น เรียกว่า “วุ้นน้ำเชื่อม” ต่อมาได้เกิดการลองผิดลองถูก นำวุ้นที่เหลือไปตากแดดจนน้ำระเหยออกไปจนหมด ปรากฏว่าทำให้เกิดเกล็ดน้ำตาลเกาะรอบนอก กลายเป็นขนมชนิดใหม่ที่มีเนื้อสัมผัสแปลกไปจากเดิม



วุ้นกรอบแฟนซี



วุ้นกรอบ

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. ผงวุ้น 2 ช้อนโต๊ะ | 2. น้ำตาลทราย 2 ถ้วยตวง |
| 2. แป้งเท้ายายม่อม 2 ช้อนโต๊ะ | 4. น้ำลอยดอกมะลิ 2 ถ้วยตวง |

การทำน้ำลอยดอกมะลิให้หอมเย็นชื่นใจเคล็ดลับอยู่ที่ต้องเตรียมไว้ในตอนเย็นแล้วอบทิ้งไว้ค้างคืน เนื่องจากธรรมชาติของดอกมะลิเป็นดอกไม้ที่ส่งกลิ่นหอมในเวลากลางคืน ใช้มะลิดอกตูมที่กำลังจะบาน ปลิดช่อดอกออก ล้างน้ำอย่างเบา มือที่สุด เตรียมน้ำต้มเดือดที่ทิ้งไว้ให้เย็นในภาชนะเคลือบหรือถังพลาสติกที่มีฝาปิดสนิท หย่อนดอกมะลิลงลอยในน้ำปิดฝาให้สนิททิ้งไว้ตลอดคืน รุ่งเช้าจึงเก็บดอกมะลิขึ้น ก็จะได้น้ำลอยดอกมะลิที่มีกลิ่นหอมชื่นใจ

สีปรุงแต่ง

1. สีเขียว ใช้ใบเตย 10-15 ใบ หั่นเป็นฝอยๆ นำไปปั่นกับน้ำ 500 ml. กรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้น้ำใบเตยสีเขียว
2. สีชมพู ใช้ดอกเฟื่องฟ้า 15 ดอก ต้มกับน้ำ 500 ml. (เด็ดกลีบดอกเฟื่องฟ้า ล้างเศษฝู่นอก นำไปต้มด้วยน้ำสะอาด กรองดอกเฟื่องฟ้าออก จะได้สีชมพู สีชมพูจากฝาง ใช้แก่นไม้แพงต้มกับน้ำเปล่า จะให้สีชมพูอ่อนกรองเอาแต่น้ำ
3. สีเหลือง ใช้ดอกคำฝอย 1 กรัม น้ำ 250 ml นำดอกคำฝอยมาต้ม และสีเหลืองจากขมิ้น ใช้ขมิ้นปอกเปลือกออกให้หมดโขลกให้ละเอียด เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยคั้นเอาแต่น้ำ
4. สีน้ำเงิน ใช้ดอกอัญชันสด 12 ดอก น้ำ 250 ml. (ล้างดอกให้สะอาด นำไปต้มแล้วกรองเอาดอกไม้ออก)
5. สีดำ ได้จากกาบมะพร้าวเผาไฟบดให้ละเอียดผสมกับน้ำเปล่าแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง



วุ้นกรอบ (ต่อ)

(2)

วิธีทำวุ้นกรอบ

1. นำผงวุ้นแช่น้ำลอยดอกมะลิไว้ 1 ชม เพื่อให้วุ้นดูดน้ำอย่างเต็มที่ ให้ผงวุ้นอืดตัว
2. นำมาตั้งไฟ ไฟกลาง คนเป็นระยะๆ จนผงวุ้นละลาย สังเกตลักษณะใส ทดสอบโดยสัมผัสดูจะเป็นเนื้อเดียวกันไม่สาก แสดงว่าผงวุ้นละลายเรียบร้อยแล้ว
3. เมื่อผงวุ้นละลาย ใส่น้ำตาลลงไป (วุ้นกรอบใส่น้ำตาลค่อนข้างมากเนื่องจากลักษณะของวุ้นกรอบต้องมีลักษณะผลึกน้ำตาล) เมื่อน้ำตาลละลาย
4. เติมแป้งท้าวยายม่อมลงไป (ละลายแป้งท้าวยายม่อมก่อน) คนให้เข้ากันโดยสังเกตเมื่อแป้งมีลักษณะใส แสดงว่าได้แล้ว
5. จากนั้นแบ่งส่วนผสมของวุ้นเป็นถ้วยๆ เติมสีที่ต้องการลงไป โดยหากเป็นสีธรรมชาติจะไม่ค่อยเข้มนักและเมื่อนำไปตากแดดหรืออบ อาจทำให้สีซีดลงไป ฉะนั้นสามารถเติมสีสังเคราะห์ได้สัก 1 หยด เพื่อความเสถียรของสี
6. เทลงพิมพ์อาจเป็นพิมพ์สี่เหลี่ยม หรือพิมพ์ดอกไม้ต่างๆ ให้มีความสูงประมาณ 1 นิ้ว ขนาดกำลังพอเหมาะ ทั้งนี้ แล้วแต่ความชอบ (ภาชนะถาดหรือพิมพ์จะมีลักษณะต่างๆ กัน ประเภทถาดอาจเป็นทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 4x4 นิ้ว (ถาดขนาดเล็ก) และขนาด 12x12 นิ้ว (ถาดขนาดมาตรฐาน) สูงประมาณ 2 นิ้ว ทำด้วยอะลูมิเนียม เมื่อเทวุ้นลงในถาด ลักษณะวุ้นจะได้เป็นสี่เหลี่ยม สามารถตัดวุ้นเป็นชิ้นๆ สี่เหลี่ยมจัตุรัส สี่เหลี่ยมผืนผ้า สี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนได้ ส่วนพิมพ์ประเภทเดี่ยว ๆ หรืออาจมีหลายอัน ๆ ติดกัน ทำมาจากวัสดุอะลูมิเนียม พลาสติก ซิลิโคน เมื่อเทวุ้นลงในพิมพ์วุ้นที่ได้จะมีลักษณะต่างพิมพ์ เช่น รูปดาว รูปแฉ่ง รูปสัตว์ รูปดอกไม้ เป็นต้น
7. รอให้วุ้นเซตตัวประมาณ 1 ชม จากนั้นแกะจากพิมพ์ หรือถ้าเทใส่พิมพ์ที่มีขนาดใหญ่ก็นำมาตัดเป็นชิ้นขนาดพอเหมาะ
8. นำวุ้นที่ได้ไปตากแดดประมาณ 2-3 วัน กรณีมีเครื่องอบลมร้อนให้อบที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส 24 ชั่วโมง จะได้วุ้นกรอบลักษณะกรอบนอกนุ่มใน มีผลึกน้ำตาลอยู่ภายนอก อายุการรับประทานสามารถเก็บได้ประมาณ -1 เดือน หากบรรจุในภาชนะปิดสนิทป้องกันความชื้นและอากาศเข้าออกเช่น ขวดโหล สามารถเก็บได้ประมาณ 2-3 เดือน





อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 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



ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

ขนมหวานแสนง่าย

SCAN QR CODE
ตอบแบบประเมิน





ขอบคุณค่ะ