

EP.21

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน สอนดุสิต

หยิบของเหลือในตู้เย็น

มาเปลี่ยนเป็นเมนูไทยแกงเทศกัน

วันพุธที่ 9 พฤศจิกายน 2565

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.





แก่งไทย แก่งเทศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หลัก

แกงเผ็ด

เป็นแกงที่มีลักษณะน้ำแกงเป็นสีแดง ด้วยการใช้พริกแห้งพันธุ์พริกบางช้าง แกงเผ็ดจะมีรสเผ็ดนำ มีรสเค็มและมัน ตาม สูตรพริกแกงเผ็ดโบราณมักจะปรุงรสชาติให้เผ็ดจัดเหมือนแกงป่า เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาใช้กับแกงเผ็ด มักจะเป็นเนื้อวัว หมู ไก่ เป็ด และสัตว์ป่า อย่าง นกกระทา หมูป่า เพราะพริกแกงใช้วัตถุดิบที่มีกลิ่นเครื่องเทศและเผ็ดร้อน สามารถดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี





วัตถุดิบน้ำพริกแกงเผ็ด

- พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียมไทย พริกไทย
เม็ด รากผักชี ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด ลูกผักชี
ยี่หระ ลูกจันทน์ เกลือ กะปิ

เทคนิคการโขลกเครื่องแกง

- โขลกพริกแกงแห้งกับเกลือจนละเอียดก่อน
- ใส่ส่วนผสมที่ค่อนข้างแข็งก่อน อย่าง ตะไคร้ ผิวมะกรูด ข่า ขมิ้น รากผักชี โดยใส่ทีละอย่าง และควรหั่นให้เล็กๆ เพื่อช่วยให้โขลกได้ละเอียดเร็วขึ้น
- ใส่หอมแกงและกระเทียมหลังสุด เพราะมีน้ำเป็นองค์ประกอบสูงทำให้โขลกยาก และกระเด็นเข้าตาได้ง่าย ใส่กะปิเป็นอย่างสุดท้าย
- สำหรับเครื่องเทศแห้ง เช่น ลูกผักชี ยี่หระ อบเชย ควรคั่วให้หอม โขลกให้ละเอียดก่อนนำมาโขลกรวมกับของสด
- ถ้าจะใส่ปลากรอบหรือกุ้งแห้งให้โขลกให้ละเอียดก่อน ค่อยมาโขลกรวมกับส่วนผสมอื่นที่โขลกไว้แล้ว จะทำให้โขลกได้ง่ายขึ้น

ลักษณะที่ดีของแกงเผ็ด

- การปรุงเครื่องน้ำพริกให้ถูกส่วน
- การโขลกกพริกแกงต้องละเอียด
- การผัดเครื่องแกงต้องมีความสม่ำเสมอไฟไม่แรงเกินไป
- ผัดพริกแกงให้สุกหอม
- เมื่อเติมน้ำกะทิลงไปต้องตั้งให้นานพอที่กะทิและน้ำพริกแกงเข้ากันดี

หลักสูตรการจัดการเรียนการสอนคณิต โรงเรียนการเรือน

สรุปท้ายคลิปแกงเผ็ดเปิดอย่าง

- แกงเผ็ดเปิดอย่าง จะมีรสชาติกลมกล่อมออก 3 รสคือ หวานเปรี้ยว เค็ม เป็นแกงกะทิที่สามารถใช้น้ำพริกแกงคั่วโดยเพิ่มเม็ดผักชี ยี่หระ ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ เปราะหอม ลงไปโขลกการ
- การผัดน้ำพริกแกงแดง เริ่มจากการผัดน้ำพริกแกงให้สุกหอม จากนั้นจึงใส่สับปะรด เปิดอย่าง มะเขือพวง มะเขือเทศ องุ่น ใบมะกรูด เคี้ยวให้เปิดสุกนุ่ม แล้วจึงปรุงรส ก่อนปิดไฟใส่ โหระพา พริกแดง



- **แกงฮังเล** เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักทางภาคเหนือ ใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักและเครื่องเทศที่มีกลิ่นรสเฉพาะ โดยได้รับอิทธิพลมาจากพม่า ซึ่งจะมีเรียกที่แตกต่างกัน ฮังเลม่าน/ฮังเลเชียงแสน/ฮังเลพม่า



หลักสูตรอาหารเรือนสวนดุสิต โรงเรียนการเรือน

- แกงฮังเลเชียงใหม่แสน

แกงฮังเลพม่า



ส่วนประกอบที่สำคัญของแกงฮังเล

- คือ “ผงแกงฮังเล” หรือ “ผงฮินเล” ถือเป็นเครื่องปรุงหลักที่ขาดไม่ได้สำหรับแกงฮังเลของภาคเหนือตอนบน จะมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผงมะสะหล่า” (ผงมะสะล่า หรือ ผงมะสาหล่า หรือ ผงมะสล่า) ซึ่งเป็นผงที่มีส่วนผสมของ เครื่องเทศหลากหลายชนิด โดย “ผงมะสะหล่า” มีความคล้ายคลึงกับ “มัซซาลา” (Masala) ซึ่งเป็น คำศัพท์ที่บรรยายถึงเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ ที่นำมาผสมรวมกัน ทั้งที่คั่ว อบแห้ง หรืออบนเป็นผงเพื่อใช้ เป็นตำรับอาหารของประเทศอินเดีย บังคลาเทศและปากีสถาน โดยที่เครื่องเทศที่นิยมนำมาใช้รวมกัน ได้แก่ ลูกผักชี (coriander seeds) กานพลู (cloves) อบเชย (cinnamon) ยี่หระ (black cumin) ใบอบเชย (bay leaves) ดอกจันทร์เทศ (mace) ลูกจันทน์ (nutmeg) เม็ดพริกไทย (peppercorn) เป็นต้น ทั้งนี้ “ผงแกงฮังเล” อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละผู้ผลิตโดยส่วนประกอบหลักจะประกอบด้วยผงขมิ้น (Turmeric) ยี่หระ (black cumin) ลูกจืด (Fenugreek) และเครื่องเทศอื่น ๆ อีกหลายชนิด



แกงฮังเล หมูสามชั้น



ส่วนผสมแกงฮังเล

หมูสามชั้น	1500 กรัม
ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วย
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	¼ ถ้วย
กระเทียมดอง	5 หัว
ขิงฝอย	¼ ถ้วย
กระเทียมปอกเปลือก	¼ ถ้วย

วิธีทำ

1. หั่นหมูให้เป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว นำมาหมักกับ
น้ำพริกแกง ซีอิ๊วดำ น้ำปลา น้ำตาลปีบ
ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ
ผัดพอหมูตึงตัวเติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวจนนุ่ม
ปรุงรสด้วย น้ำมันงา กระเทียมดอง
กระเทียมสด ขิงฝอย ชิมรสให้ออกเปรี้ยว
เค็ม หวาน หรือตามชอบ ตั้งไฟต่ออีกสักพัก
ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ

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

โขลกทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด



แกงโสะ

แกงโสะ หรือ คั่วโสะ เป็นอาหารไทยภาคเหนือ โดยคำว่า โสะ แปลว่า รวม เป็นอาหารที่นำเอาอาหารหลาย ๆ อย่างมารวมกัน แต่เดิมทำจากอาหารที่เหลือหลายอย่าง แล้วมาปรุงรสตามชอบ แต่ปัจจุบันนิยมใช้ของสดในการปรุงและใช้แกงฮังเลเป็นเครื่องปรุง





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลกร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์



ช่องทางการติดต่อ
 ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



โทร: 02-244-5391-2
 082-520-7978
 092-955-8757
 092-955-8758



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



ศูนย์อาหารดุสิตนฤมล



sdu_chefschool@hotmail.com



sdu_chefschool



@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th



EP.21

หลักสูตรอบรม อาหารการเรือน สวนดุสิต

หยิบของเหลือในตู้เย็น

มาเปลี่ยนเป็นเมนูแกงไทยแกงเทศกัน

แบบประเมินความพึงพอใจ
ผู้เข้าร่วมหลักสูตรอบรม



EP.21

หลักสูตรอบรม อาหารการเรือน สอนคู่ชีวิต

หยิบของเหลือในตู้เย็น

มาเปลี่ยนเป็นเมนูแกงไทยแกงเทศกัน

ถ่ายภาพเมนูร่วมกัน

หลักสูตรอบรม สอนคู่ชีวิต โรงเรียนการเรือน

ขอบคุณค่ะ

