

เด็กไทยกับ

สำ

รับ

แบบ

เมือง

ฝรั่ง

อ.ดร.ภาควงมิ คุประเสริฐยิ่ง
อ.นันทพร รุจิขจร



อาหารสำหรับเด็ก ควรเป็นอย่างไร?



คุณค่าทางอาหาร



การแพ้อาหาร



ปริมาณ



อาหารสำหรับเด็ก ควรเป็นอย่างไร?



รสชาติ



สีสัน/ รูปลักษณ์



หลากหลายรูปแบบ

เมนูที่ 1 : ซูปครีมเห็ด

- ▶ **วิทยากร :** อาจารย์เสาวลักษณ์ กันจันะ
- ▶ ซูปครีมข้นสไตล์ตะวันตก ทำจากเห็ดที่เป็นแหล่งของโปรตีน และใยอาหาร เติมครีม หรือนมให้เนื้อสัมผัสเข้มข้น หอมมัน ซูปชนิดนี้มีสารอาหารที่ดีครบถ้วน และมีคุณภาพดี ทำง่าย ใช้เวลาน้อย เหมาะจะใช้เป็นอาหารเช้า หรืออาหารว่างระหว่างมือ สามารถเสริมด้วยขนมปังปิ้งเพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัส และให้อิ่มท้องมากขึ้นได้



เมนูที่ 1 : ซุปรครีมเห็ด

- ▶ **วัตถุดิบหลัก (ลูกซูป) :**
เนย, หอมแดงสับ, เห็ดฟาง
- ▶ **วัตถุดิบรอง (ซูป) :**
ซูป : เนย, แป้งสาลี, น้ำสต็อก



<https://blog.naver.com/healthycook/220882915826>

เมนูที่ 1 : ซูปครีมเห็ด

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

- ▶ ระหว่างการผัด Roux ต้องระวังการเปลี่ยนสีเข้มของ Roux จะทำให้ซูปมีสีเข้มไปด้วย
- ▶ การเติมน้ำซูลงใน Roux ต้องค่อยๆเทเพื่อคลายความเข้มข้นของแป้ง และป้องกันไม่ให้ซูปเป็นก้อน
- ▶ ระวังการปรงรส ต้องปรงให้อ่อน (หากใช้เนยเค็ม ควรงดเกลือในการปรงรส) เมื่อเสิร์ฟผู้ใหญ่ให้ปรงรสเพิ่ม
- ▶ วัตถุดิบหลักสามารถเปลี่ยนเป็นผักชนิดอื่นๆได้ตามฤดูกาล หรือตามความชอบ



ที่มา : <https://streetkitchen.co/>

Mushroom Soup



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Mushroom Soup

ส่วนผสม

น้ำสต็อกไก่	200 มล.	White Roux	
นมสดจืด	200 มล.	แป้งอเนกประสงค์	15 กรัม
หอมแดง	15 กรัม	เนยสดจืด	15 กรัม
เห็ดฟาง	150 กรัม		
เกลือ และพริกไทย			
ไทม์	(ตกแต่ง)		

วิธีการทำ

1. นำเห็ดฟางที่สไลด์บางมาผัดกับเนยและหอมแดง พริกไทย
2. เตรียมเนยสดใส่หม้อผัดกับแป้งอเนกประสงค์ จากนั้นค่อยๆ เติมน้ำสต็อกไก่คนจน Roux ละลาย เติมนมสด คนให้เข้ากันจนเริ่มเหนียว และซุปร้อนขึ้น พริกไทย
3. นำเห็ดฟางที่ผัดเตรียมไว้ในข้อที่ 1 ใส่ลงในซूपคนให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ



เมนูที่ 2 : สปาเกตตีคาโบนารา

- ▶ **วิทยากร :** อาจารย์จารึก ศรีอรุณ
และอ.ทรงพล วิจารณ์วัฒนา
- ▶ **คาโบนารา** คือ ชื่อของอาหารประเภทพาสตาชนิดหนึ่ง ที่ปรุงจากเส้นสปาเกตตี เพิ่มรสชาติด้วยครีม ไข่แดง และพาเมซานชีส อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารที่ดี และจำเป็นต่อการเจริญเติบโต ทำง่าย จึงเหมาะที่จะจัดเป็นอาหารสำหรับเด็ก และเพิ่มสลัดผัก หรือผลไม้เพื่อให้สารอาหารครบถ้วน



เมนูที่ 2 : สปาเกตตีคาโบนารา

- ▶ **วัตถุดิบหลัก :**
เส้นสปาเกตตีแห้ง,
- ▶ **วัตถุดิบรอง :**
เบคอน, เนย, พาเมซานชีส, เกลือ และพริกไทย,
ไข่แดง และครีม



เมนูที่ 2 : สปาเกตตีคาโบนารา

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

- ▶ การต้มเส้นพาสตา ควรใช้เวลาในการต้มตามที่บรรจุภัณฑ์ระบุไว้ เพื่อให้ได้เส้นพาสตาที่สุกกำลังดี
- ▶ หากเด็กๆ ไม่คุ้นเคย หรือไม่ชอบการทานเส้นสปาเกตตี ยาวๆ สามารถเปลี่ยนเป็นเส้นพาสตาแบบท่อนสั้นได้
- ▶ เส้นพาสตาสามารถเตรียมไว้ล่วงหน้าได้ โดยต้มเส้นให้สุกแล้วคลุกน้ำมัน พักให้เย็นสนิท แบ่งออกเป็นส่วน บรรจุลงถุง หรือกล่อง เรียงเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง เมื่อจะใช้งานสามารถนำไปปรุงได้ทันที



ที่มา : <https://streetkitchen.co/>

ส่วนผสม

เส้นสปาเก็ตตี้	100 กรัม
เบคอนรมควันหั่นเต๋า	50 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
ครีม	50 กรัม
เนยสดชนิดจืด	$\frac{1}{4}$ ช้อนตวง
พามาซานป่น	10 กรัม
เกลือ	
พริกไทย	
ซอสผักชีฝรั่ง	



เมนูที่ 3 :

สเต็กปลากะพงกับสลัดผัก

- ▶ **วิทยากร :** อาจารย์ปัทยา กาญจนรักษ์
- ▶ สเต็กจากเนื้อปลา หนึ่งในวัตถุดิบที่มีโปรตีนคุณภาพดี มีเกลือแร่ และไขมันที่ดีต่อพัฒนาการของสมอง เมนูนี้เพิ่มสัดส่วนของวิตามินเกลือแร่ด้วยสลัดผักสด พร้อมน้ำสลัดน้ำใสจากน้ำส้มสด เป็นอีกหนึ่งเมนูสไตล์ตะวันตกที่ทำง่าย ใช้เวลาในการเตรียมน้อย และมีคุณค่าทางอาหารสูง



ที่มา : <https://www.greatbritishchefs.com/>

เมนูที่ 3 :

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก

- ▶ **วัตถุดิบหลัก (สเต็ก) :**
เนื้อปลากระพงแล้, น้ำมันมะกอก
- ▶ **วัตถุดิบรอง (น้ำสลัด) :**
ผักสลัด, น้ำส้มสด, น้ำส้มไวน์ขาว, น้ำมันมะกอก,
น้ำเลมอน, พิวสั่ม, เกลือ และพริกไทย



ที่มา : <https://www.cagettebkk.com/>

เมนูที่ 3 :

สเต็กปลากะพงกับสลัดผัก

- ▶ **เทคนิคการประกอบที่สำคัญ**
 - ▶ ชับน้ำปลาให้แห้งก่อนนำไปทอด และใส่เนื้อปลาด้านหนังลงทอดก่อนเมื่อน้ำมันร้อนจัด
 - ▶ เลือกใช้ปลาชนิดอื่นแทนปลากะพงได้ เช่น ปลาแซลมอน ปลาอินทรีฯ
 - ▶ เปลี่ยนเครื่องเคียงเป็นผักลวกสุก ผักผัดเนย ผักย่าง หรือน้ำมันบดผสมผักสีต่างๆ ก็เข้ากันดี และน่าสนใจ
 - ▶ น้ำสลัดสามารถทำเก็บไว้ในตู้เย็นได้



ที่มา : <https://streetkitchen.co/>

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก

ส่วนผสม

น้ำส้ม	80 กรัม	น้ำมันมะกอก	70 มล.
น้ำเลมอน	1 ช้อนโต๊ะ	เกลือ	
น้ำตาล	1-2 ช้อนชา	พริกไทย	
น้ำส้มไวน์ขาว	1 จ้อนชา	ปลากระพง	1 ชิ้น
ผิวเลมอน	¼ ช้อนชา		
ผิวส้ม	¼ ช้อนชา	ผักสลัด	

วิธีการทำ

1. นำน้ำส้มตั้งไฟ เคี่ยวจนงวด แล้วตั้งให้เย็น
2. ผสมน้ำส้มที่เคี่ยวเตรียมไว้ กับ น้ำเลมอนน้ำตาล และน้ำส้มไวน์ขาวให้เข้ากัน คนจนน้ำตาลละลายดี
3. เทน้ำมันมะกอกเป็นสายลงไปในส่วนผสมให้เข้ากัน ปูรสด้วยเกลือ ใส่ผิวส้ม และผิวเลมอน เพื่อเพิ่มความหอม
4. นำเกลือปรุงรสบนชิ้นปลาให้ทั่ว
5. เทน้ำมันมะกอกลงในกระทะ เมื่อกระทะร้อน นำด้านหนึ่งของปลาทอดจนหนังปลาไหม้เหลืองทองและมีสีขาวขึ้นมา 2 ใน 3 ส่วนของชิ้นปลา จากนั้นกลับด้านปลาเอาส่วนเนื้อสีขาวลง ใช้เวลา 10 วินาทีแล้วจึงปิดไฟ
6. จัดเสิร์ฟด้วยการวางด้านหนังปลาขึ้นด้านบน เพราะต้องการให้หนังปลามีความกรอบ และจัดเสิร์ฟด้วยผักสลัดและราดด้วยน้ำสลัด



เมนูที่ 4 : ซี่โครงหมอบซอสผัดไทย

- ▶ **วิทยากร :** อาจารย์จารึก ศรีอรุณ
- ▶ **ซี่โครงหม**เป็นส่วนที่ได้รับความนิยมทั้งในอาหารตะวันตก และอาหารเอเชีย ตัดได้หลายรูปแบบ และนำไปใช้ประกอบอาหารแตกต่างกันตามวัฒนธรรม การปรุงในสไตส์ตะวันตกนั้น นิยมนำไปรมควันย่าง หรืออบ และปรุงรสด้วยซอสบาร์บีคิว ส่วนการปรุงด้วยวิธีอื่นนั้นจะนิยมในอาหารเอเชียมากกว่า



ที่มา : <https://omnivorescookbook.com/>

เมนูที่ 4 : ซี่โครงหมูอบซอสผัดไทย

- ▶ **วัตถุดิบหลัก :** ซี่โครงหมู, เส้นจันท์
- ▶ **วัตถุดิบรอง :**
หอมแดงสับ, เต้าหู้แข็ง, กุ้งแห้ง, ไข่โป๊วสับ, ไข่เป็ด
- ▶ **เครื่องเทศ และเครื่องปรุงรส :**
ใบกระวาน, เกลือ, พริกไทยเม็ด และซอสผัดไทยสวนดุสิต



ที่มา : <https://www.mashed.com/>

เมนูที่ 4 : ซี่โครงหมูอบซอสผัดไทย

เทคนิคการประกอบที่สำคัญ

- ▶ หลังต้มซี่โครงหมู ต้องซับน้ำที่ซี่โครงให้แห้งก่อนทาซอส
- ▶ เส้นที่ใช้ทำผัดไทย ต้องผ่านการแช่น้ำมาแล้ว เวลาผัดให้เติมน้ำ ผัดให้เส้นสุกก่อนใส่ซอส เส้นจะสุกนุ่มดี และไม่แข็ง
- ▶ ซอสผัดไทยมีรสจัด ควรใช้แต่น้อย (เติมพริกป่นแยก)



ที่มา : <https://streetkitchen.co/>

ซี่โครงหมอบซอสผัดไทย



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ซี่โครงหมอบซอสผัดไทย

ส่วนผสม

เส้นจันท์	100 กรัม	ใบกุยช่ายเขียว	25 กรัม
น้ำสะอาด	100 มิลลิลิตร	มะนาว	1/3 ลูก
ซอสผัดไทยสวนดุสิต	40 มิลลิลิตร	กุ้งแห้ง	5 กรัม
ไข่เป็ดเบอร์ 0	1 ฟอง	โซโปสับ	10 กรัม
ซี่โครงหมู	4 ซี่	เต้าหู้ขาวหั่น	15 กรัม
ถั่วงอก	50 กรัม	หอมแดง	15 กรัม
เกลือ	เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ต้มซี่โครงหมูในน้ำใส่เกลือ ประมาณ 90 นาที
2. นำซี่โครงหมูมาชุบน้ำผัดไทย แล้วนำไปอบ 2 รอบ
3. ตั้งกระทะ ผัดหอมแดง โซโป กุ้งแห้ง พอหอม ใส่เส้นผัดเล็กน้อย เติมน้ำสะอาด ผัดต่อจนเส้นสุก
4. ใส่น้ำซอสผัดไทย ใส่น้ำมันเล็กน้อย ใส่ไข่
5. ใส่ถั่วงอก และใบกุยช่าย อย่างละครึ่งสูตรผัด พอสุก ใส่น้ำมะนาว
6. จัดเสิร์ฟกับผักสด



เทคนิคการเตรียมอาหารสำหรับเด็ก



ใช้อุปกรณ์แบ่งบรรจุ



salim_room

เตรียมวัตถุดิบล่วงหน้า



cuisine1

จัดเก็บแยกประเภท



cuisine1



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 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



การประเมินการจัดการเรียนการสอน

แบบสำรวจความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรเด็กไทยกับสำหรับแบบเมืองฝรั่ง
วันที่ 7 ธันวาคม 2565



EP.24

หลักสูตรอบรม อาหารการเรือน สวนดุสิต

เด็กไทยกับสำรับแบบเมืองฝรั่ง

ทำอาหารร่วมกัน