

“สารพันย่ำรสร่อย”

EP.31

หลักสูตรอบรม อาหารการเรือน สวนดุสิต

สารพันย่ำรสร่อย

วันพุธที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566

เวลา 17.00 - 18.10 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.



ยำ

ยำไทยโบราณ(สมัยก่อน)-ยำไทยในปัจจุบัน

- **ยำโบราณ**มักมีส่วนผสมของมะพร้าว กะทิต้มสุก หรือมีมะพร้าวตัวเอาไว้โรยหน้า เช่น ยำถั่วพู
- **ยำโบราณ**มักมีส่วนผสมของตัวสีแดงตัว ทอด บุบ หยาบ เช่น ยำวันเส้นโบราณ
- **ยำโบราณ**มีรสชาติกลมกล่อม มีสมุนไพรไม่เปรี้ยวโดด หรือเผ็ดจัดเช่นยำสมัยนี้



ยำ

ยำไทยโบราณ(สมัยก่อน)-ยำไทยในปัจจุบัน

- **ยำโบราณ**มักมีเรื่องราวที่น่าสนใจ มีที่มา/ประวัติ เช่น กาโตกาโต สลัดแขก
- **ยำโบราณ**ใช้วัตถุดิบยำหลากหลาย เช่น พริกแห้ง งามาวตั่ว หอมเจียว กุ้งแห้ง ปลาป่น
- ยำโบราณพิถีพิถันในการเตรียมวัตถุดิบใช้มีขนาดใกล้เคียงกันเพื่อให้สวยงาม



ยำไทย โบราณ “ยำทวาย”



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริจันท์ วิสุมทริิแพพพย์
โรงเรียนการเรือน

ยำทวาย

❶ สำหรับทรงโปรดของพระพุทธรเจ้าหลวงรัชกาลที่ 5

บ้างว่า..จากเมื่อพระองค์เสด็จฯไปเสวยและทรงโปรด จึงให้ตั้งชื่อตำกวย

บ้างว่า..มาจากคำว่าทวาย อาจหมายถึงหมดสิ้นฤดูกาล เช่น ตลาดวาย

❷ ต้นตำรับมาจากวังสวนสุนันทา ซึ่งมีหม่อมเจ้าหญิงสหาย นิลรัตน์ (เสด็จ
ย่าของ มล. เนือง นิลรัตน์) เป็นหัวหน้าห้องเตรียม

❸ เป็นสำรับที่แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจและเพียรพยายามหาสิ่งต่างๆ
นอกฤดูกาลของตนปรุงยำทวายจึงถือเป็นสำรับพิเศษที่แม่เตี๊นไว้ในวังเองก็จะ
ทำเฉพาะเวลามีงานใหญ่เท่านั้น

ยำทวาย

- ④ **บ้างว่า..** ช่วงรัชกาลที่ 1 ไปทำสงครามที่ทวาย แต่ด้วย
เสียเปรียบทางชัยภูมิจึงตีทวายไม่ได้ แต่ได้เกณฑ์ชาวทวายกลับมา
โปรดเกล้าให้อยู่หลังป่าช้าวัดสระเกศ ต่อมาย้ายมาอยู่แถวบ้านดอก
ทวาย (ย่านนาวาในปัจจุบัน) ปรากฏชื่อบ้านทวายอยู่จนมาถึงทุกวันนี้
ในปี 2392 เกิดโรคระบาดฉี่หวา ล้มตายกันมาก จำเป็นต้อง
กวาดบ้านเข้านวดเรื่องอาหารการกิน เห็นदनทวายมียำที่เป็นของปรุง
สุกทุกอย่าง จึงนำมาปรุงรับประทาน เพราะจะได้ไม่ติดโรค

ยำทวาย

ยำทวายตามตำรับ... เติร์่องยำมีเพ็ญงพริกแห้ง หอมแดง และกุ้งแห้ง พัดกับ
หัวกะทิจนแตกมัน ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก และเกลือ พักต่างๆ
ลวกกับขม้น

ยำทวายอย่างไทย... จะลวกขม้นเฉพาะท้วงอก ใช้เติร์่องแกงอย่างน้ำพริกแกง
ตัว ไตไก่ พริกแห้ง รากพริกซี่ หอม กระเทียม พริกไทย กะปิ ข่า ตะไคร้ พิว
มะกรูด กุ้งแห้งป่น และปลาสดแห้งป่น เพิ่มตัวลิสงโขลกรวมกัน ปรงรส
เปรี้ยวหวานเต็ม



ยำทวาย

- ยำทวาย เป็นอาหารที่รับประทานในฤดูหนาว เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ยำทวายประกอบด้วยพืชนานาชนิด เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเล็กน้อย นิยมใช้น้ำจิ้มที่เข้มข้น กุ้ง
- พืชที่ใช้ ประกอบด้วยพืคลวก 7-8 ชนิดบรรจุซอยเป็นเส้น เช่น หั้วปลี หั่นเส้น พักบุงซอยเส้น และมะเขือยาวหั่นเส้น พริกหยวกฉีกเส้น
- พืชมีรสสัมผัสที่ต่างกัน เมื่อนำมารับประทานรวมกัน จะมีทั้งความนุ่ม กรอบ และมัน



ยำทวาย

- ยำทวาย เมื่อจัดเสิร์ฟราดน้ำยำบนพริกขี้หนู รสออกเปรี้ยว รสหวาน หอมเจียว และงาขาวคั่ว
- เติล็ดลပ် ต้องลอกพริกให้กรอบและมีสีเขียว ใส่เกลือปั่นลงไปในหม้อหางกะทิที่จะใช้ลวกนิดหน่อยลวกพริกอย่างรวดเร็วๆ รับตกขึ้น



ยำทวาย



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณคูสิต

ยำทวาย

ส่วนผสม น้ำยำทวาย

พริกแห้งบางช้าง	3-5 เม็ด
หอมแดงซอย	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	1/2 ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	1/2 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดซอย	1/2 ช้อนชา
รากผักชีซอย	1/2 ช้อนชา
กะปิ	1/2 ช้อนชา
เกลือ	1/2 ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	1/4 ช้อนชา
(Van) ให้ละเอียดก่อนนำไปผสมกับเครื่อง (Van)	
ปลากรอบรมควัน ใช้แต่เนื้อ	1/4 ถ้วยตวง

วิธีทำ น้ำยำทวาย

1. โขลกส่วนผสมทั้งหมดรวมกับให้ละเอียด เรียงลำดับดังนี้ พริกขี้หนูแห้งบางช้าง แขน้ำ สะเด็ดน้ำ หั่นซอยเพื่อลดขนาด จากนั้นนำไปโขลกกับเกลือ จนละเอียด
2. ใส่พริกไทยเม็ด ตะไคร้ซอย รากผักชีซอย และผิวมะกรูดซอย โขลกจนละเอียด
3. ใส่กระเทียมซอย และหอมแดงซอย โขลกจนละเอียด
4. ใส่พริกไทยเม็ด โขลกละเอียด ปลากรอบรมควัน โขลกให้เข้ากันอีกครั้ง
5. สุดท้ายใส่กะปิ ปริมาณที่โขลกได้ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสม ยำทวาย

เนื้อไก่ต้มฉีกฝอย	1/2 ถ้วยตวง
มะเขียวยาวหั่นแกวยาว เอาแต่เนื้อ	1/4 ถ้วยตวง
หน่อไม้ไผ่ลวก ต้มแล้วหั่นเป็นแกวยาว	1/4 ถ้วยตวง
กะหล่ำปลีซอยบาง	1/4 ถ้วยตวง
ถั่วงอกเด็ดหาง	1/4 ถ้วยตวง
ผักบุ้ง ซอยคดและก้านหั่นก่อนเอียง	1/4 ถ้วยตวง
ถั่วงอกยาวหั่นเอียงบาง	1/4 ถ้วยตวง
พริกหยวก แกะเม็ด หั่นเป็นเส้นยาว	1/4 ถ้วยตวง
หัวปลี ซอยบาง	1/4 ถ้วยตวง
หอมเจียว	1/4 ถ้วยตวง
งาขาวคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
หวั่งกะทิ	1 1/2 ถ้วยตวง
หางกะทิสำหรับลวกผัก	2 ถ้วยตวง
น้ำมันสำหรับเจียวหอม	1 ถ้วยตวง
เครื่องโขลกยำทวาย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะเขือเทศ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ยำทวาย

1. ต้มหางกะทิให้เดือด ลวกผักบุ้ง ถั่วงอกยาว หน่อไม้ มะเขียวยาว พริกหยวก หัวปลี ถั่วงอก และกะหล่ำปลี ลวกพอสุก ตักขึ้นใส่จานพักไว้
2. ต้มหวั่งกะทิในกระทะให้เดือด ตักออกโรยด้วยน้ำมันประมาณ 1/4 ถ้วยตวง
3. พอกะทิที่เหลืออยู่เริ่มแตกมัน ใส่เครื่องโขลกน้ำยำทวายลงไปผัดให้สุก และกะทิแตกมันดี
- 4.ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมันมะเขือเทศ คนให้เข้ากัน
5. ปิดไฟพักไว้ให้เย็น
6. จัดผักที่ลวกและเนื้อไก่ฉีกฝอยใส่จาน ราดหน้าด้วยหวั่งกะทิที่แบ่งไว้ จากนั้นโรยหอมเจียว งาขาวคั่ว เสริฟพร้อมก้น้ำยำทวาย



ยำไทย โบราณ “ยำถั่วพู”



ยำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ใสรจ้ง วิสุทธิแพทย์

โรงเรียนการเรือน

ยำถั่วพู

- **ยำถั่วพู** เป็นภูมิปัญญาของต้นโบราณในการ
รับประทานพื้ที่ห่อหุ้ม
- เป็นย่ำรสลมกล่อม เป็นการนำถั่วพูซึ่งเป็นพื้ที่รส
จืดมาปรุงรสด้วยน้ำพริกเผา กะทิสด ปรุงรส
เปรี้ยวหวาน เพิ่มเนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อ
- รับประทานเป็นกับข้าวหรือรับประทานเป็นอาหารว่าง
ได้



ยำถั่วพู

- คำว่า “พู” เป็นคำสมัยก่อน หนังสืออักขรธานศัพท์อธิบายว่า พู หมายถึง “กลีบใหญ่เหมือนลูกทุเรียนที่เป็นกลีบ ๆ มีวงอยู่ข้างใน”
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ.๒๕๒๕ อธิบายว่า “พู เป็นชื่อเรียกของสิ่งที่มีลักษณะนูนออกมา เช่น พูทุเรียน”
- จากความหมาย ถั่วพูว่ามีพู (4 พู) จึงนำมาตั้งเป็นชื่อของถั่วชนิดนี้ สำหรับชาวต่างชาติจะเห็นว่ามีลักษณะเป็นปีก เป็นที่มาของชื่อ “Winged bean”



ยำถั่วพู

1. ถั่วพูต้องสด พริกไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป
พริกจึงจะกรอบ
2. การลวกถั่วพู น้ำต้องเดือดใส่เกลือเล็กน้อย
ลวกให้ถั่วพูเปลี่ยนสี ตักขึ้นแช่ในน้ำเย็นจัด
และพริกให้สะเด็ดน้ำ
3. สามารถเลือกเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้ เช่น หมู
ปลาหมึก ไก่



ยำถั่วพู

4. ต้มมะพร้าวต้องใช้ฟว่อน ต่อยๆ ตั้ว จึงจะ
เป็นสีเหลืองทองสวย กรอบ หอม มัน
5. เจียวหอมเจียวให้เหลืองกรอบ ทอดพริกไทยไหม้
6. ยำถั่วพู ได้รับการแนะนำว่าควรส่งเสริมิให้
เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
7. ยำถั่วพูใช้ตัดทั้งถั่วพูดิบและถั่วพูต้มสุก





ส่วนประกอบ

ถั่วงูอ่อน หั่นเฉียงหนา 3-5 มม.	$\frac{3}{4}$ - 1	ถั่วงูตวง	60	กรัม
กุ้งแชบ๊วย ผ่าหลังลวกสุก	4	ตัว	50	กรัม
เนื้อหมูต้มสุก หั่นชิ้นบาง	$\frac{1}{4}$	ถั่วงูตวง	50	กรัม
หัวกะทิ	2	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ถั่วงูลิสงคั่วป่นหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม
มะพร้าวขูดขาวคั่ว	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
หอมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ	8	กรัม
น้ำพริกเผา (แบบไม่ปรุงรส)	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ	8	กรัม



ส่วนประกอบ

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

*อาจเพิ่มกระเทียม (ซอยบาง) เจียว พริกชี้หูแห้งทอด



ยำไทยร่วมสมัย

“ยำเส้นแก้ว”



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริจ วัฒนภักดี

โรงเรียนการเรือน

“ยำเส้นแก้ว”

เส้นแก้ว ทำจากสาหร่ายสี
น้ำตาล เส้นแก้วมีลักษณะ
ใส มีอีกชื่อเรียกว่า ‘เส้น
แก้วสาหร่าย’

No.:

Date:

เส้นบุก เส้นแก้ว

เส้นดี ๆ ของคนรักสุขภาพ

เส้นบุก



ทำจาก
ต้นบุก

เส้นใยสูง
แคลอรีต่ำ

บุก 100 g. ให้พลังงาน 10 Kcal.

ช่วยลดระดับน้ำตาล
ลดไขมันในเลือด

ไทยผลิต
และส่งออก

ใช้แทนเนื้อสัตว์
อาหารจานเส้น

กินได้ ไม่ต้อง
ผ่านความร้อน

ต้องเติมน้ำให้พอ
ช่วยละลายใยอาหาร

เส้นแก้ว



ทำจาก
สาหร่ายทะเล
สีน้ำตาล

เส้นใยสูง
แคลอรีต่ำ

แทนเมนูเส้น
และเนื้อสัตว์

100 g. ให้พลังงาน 20 Kcal.

ปรุงสุก ผ่านความร้อน
อร่อยกว่า

ทำเมนูหวานได้
เช่น น้ำแข็งไส

ข้อควรระวัง

ไม่เหมาะกับผู้ที่มีการแพ้ลำไส้อักเสบ
ไม่เหมาะกับเด็กที่กินน้อย ผู้ป่วยที่ร่างกายขาดสารอาหาร

KRUA.CO

“ยำเส้นแก้ว”

สำหรับยำเส้นแก้ว เป็น
โชเดียมวอลเจินต สกัดมาจาก
สำหรับทะเลสีน้ำตาลผ่าน
กระบวนการทำให้เป็นเจลและจาก
เจลทำให้ตั้งตัวเป็นเส้นคล้ายวุ้นเส้น
ส่วนประกอบ ส่วนใหญ่เป็นน้ำ
ปริมาณ 100 กรัม จะให้พลังงาน
ไม่เกิน 20 กิโลแคลอรี



เส้นแก้ว	VS	เส้นบุก!
		
ใส และ อวบ	ลักษณะ	หนึบ เส้นเล็ก สีขุ่น
กรุบ ๆ เวลาเคี้ยว	รสสัมผัส	ให้ความรู้สึก เคี้ยว เคี้ยว เคี้ยว
สำหรับทะเล สีน้ำตาล	ทำมาจาก	หัวบุก
ทานสดได้เลย	วิธีการ	ควรลวกน้ำเดือด ก่อนนำมาปรุงอาหาร
ไม่มีเส้นใยมาก ควรทานคู่กับผักผลไม้	การขับถ่าย	อุดมไปด้วยใยอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น
20 Kcal / 100 กรัม	พลังงาน	10 Kcal / 100 กรัม

“ยำเส้นแก้ว”

- **สำหรับเส้นแก้ว** เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเพราะอิ่มท้องดี ลดความอยากอาหารได้
- **เส้นแก้ว** เป็นเส้นที่มีใยอาหารมากจึงต้องตึมน้ำในปริมาณที่เหมาะสม
- **เส้นแก้ว** สามารถรับประทานได้เลยโดยไม่ต้องปรุงผ่านความร้อน แต่สัมผัสของเส้นแก้วจะกรุบแข็ง หากนำไปลวกก่อนประกอบอาหาร จะช่วยเปลี่ยนสัมผัสของเส้นแก้วเป็นกรอบพอดี



“ยำเส้นแก้ว”



“ยำเส้นแก้ว”



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
อิริทริกอล.....	2.5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย.....	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว.....	3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู.....	20 กรัม (7 เม็ด)



ขั้นตอนการเตรียม

1. ลวกกุ้งและปลาหมึกจนสุกและแช่ในน้ำเย็น จากนั้นตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. ลวกหมูสับจนสุก และยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น
3. เตรียมน้ำยำ เริ่มจากตำพริกให้พอละเอียด เติมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทรายคนให้ละลาย คนให้เข้ากัน
Tip. ใส่รากผักชีตำรวมไปกับขั้นตอนการตำพริก จะทำให้น้ำยำมีกลิ่นหอมน่ารับประทานมากขึ้น
4. ใส่เส้นแก้วลงไปคลุกเคล้ากับน้ำยำจนทั่วเส้น จากนั้นใส่กุ้งลวก ปลาหมึกลวกและหมูสับรวน คนส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นใส่มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ต้นหอม คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟใส่จาน

ยำไทยร่วมสมัย

“ยำก๋วยเตี๋ยว”



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไร่จิ้ง วิสุทธีแพทย์

โรงเรียนการเรือน

“ยำก๋วยเตี๋ยว”



ยำไก่ย่าง



สะโพกไก่ เลาะกระดูก	2 ชิ้น (280 ก.)
หอมใหญ่ หั่นเสี้ยว	1/2 ผล (35 ก.)
มะเขือเทศท้อ หั่นเสี้ยว	1/2 ผล (35 ก.)
ต้นหอมหั่นท่อน	1 ต้น
ขึ้นฉ่าย หั่นท่อน	1 ต้น
พริกจินดา หั่นเฉียง	2 เม็ด
น้ำปลา	1.5 ช.ต.
น้ำตาล	1.5 ช.ต.
น้ำมะนาว	2 ช.ต.

น้ำหมักไก่ย่าง

ซอสปรุงรส 2 ช.ต., น้ำตาลทราย 1.5 ช.ต.,
น้ำปลา 1/2 ช.ต. หมัก 10 นาที

แบบประเมินความพึงพอใจ ผู้เข้าหลักสูตรอบรม





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
 หลักสูตรอาหารจานด่วน
 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

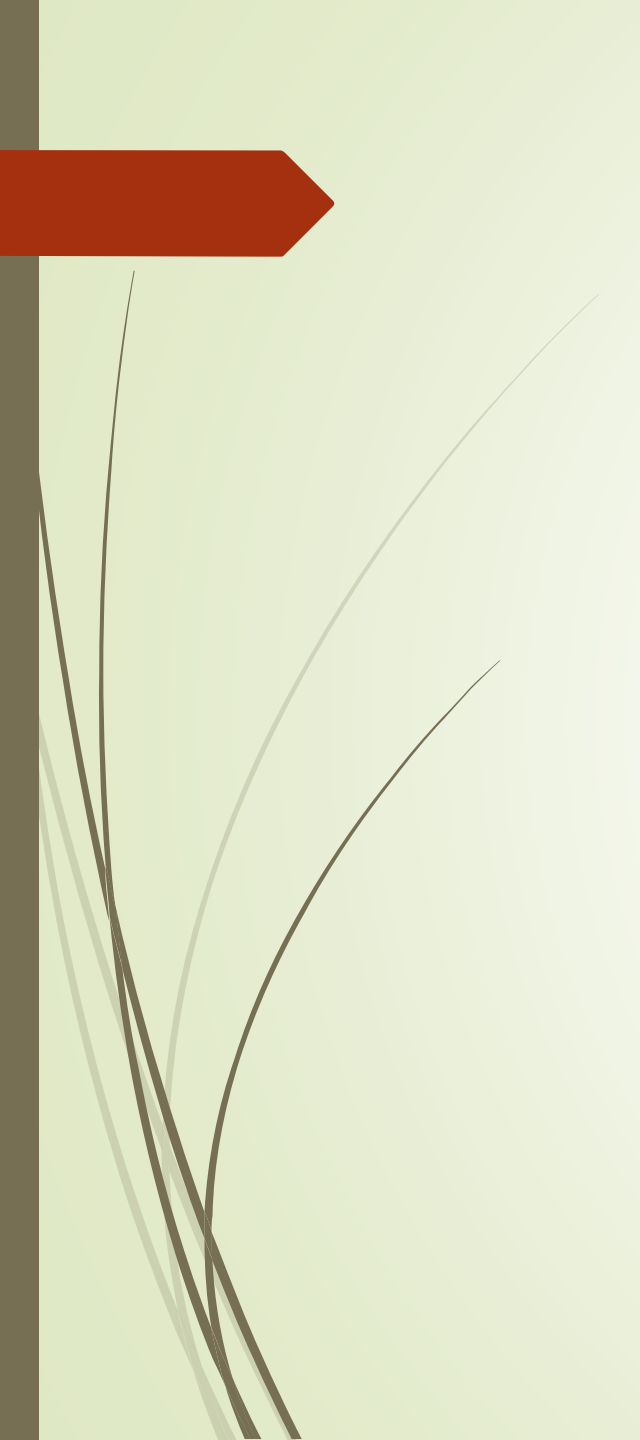


@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th





ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

หลักสูตรอบรมอาหารกลางวัน ส่วนดุสิต