

EP.43

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พื้นฐานอาหารไทยและเทศ

วันพุธที่ 3 พฤษภาคม 2566

เวลา 17.00 – 18.10 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร

พื้นฐานอาหารไทยและเทศ





รูปแบบการตัด หั่น แต่ง (Cutting Techniques)

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

1. Julienne

- ขนาด 3 mm. x 3 mm. x 5 cm.

2. Brunoise

- ขนาด 3 mm. x 3 mm. x 3 mm.

3. Batonnet

- ขนาด 6 mm. x 6 mm. x 5 cm.

4. Small Dice

- ขนาด 6 mm. x 6 mm. x 6 mm.

5. Medium Dice

- ขนาด 1.2 cm. x 1.2 cm. X 1.2 cm.

6. Large Dice

- ขนาด 2 cm. x 2 cm. X 2 cm.

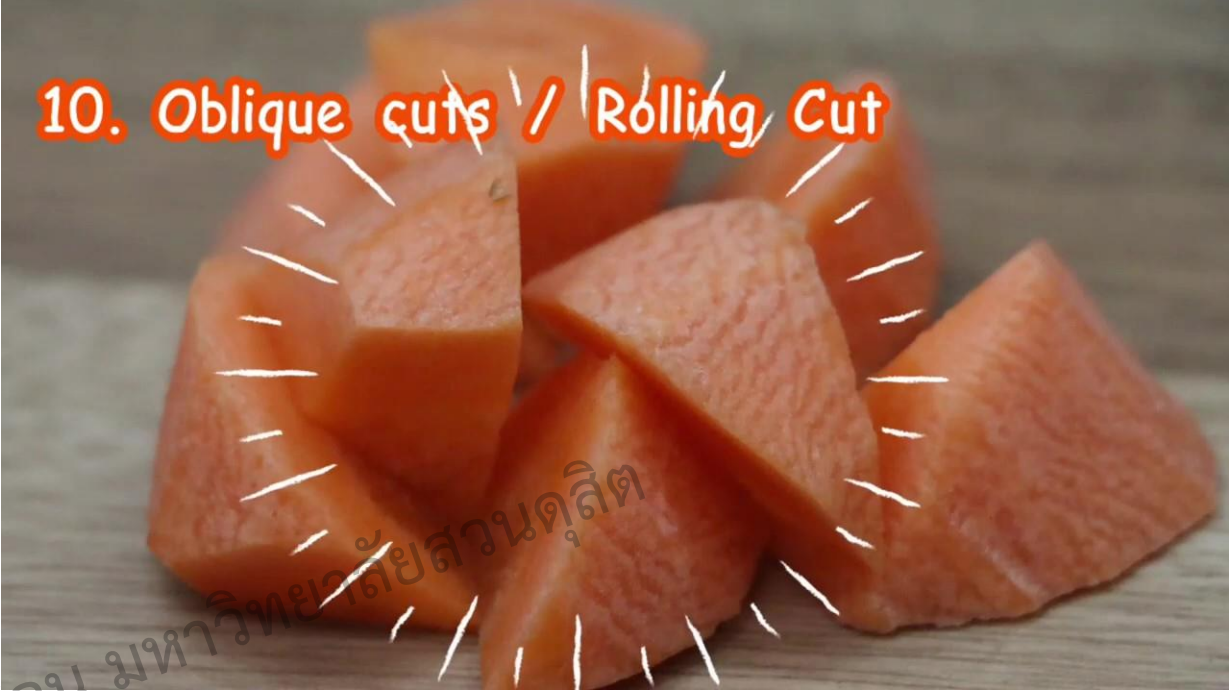
7. Paysanne

- ขนาด 1.2 cm. x 1.2 cm. X 3 mm.

8. Rondelles

A photograph showing several carrot slices cut diagonally, creating an oval shape. The slices are arranged on a light-colored wooden cutting board. White dashed lines are drawn around the slices to highlight their shape.

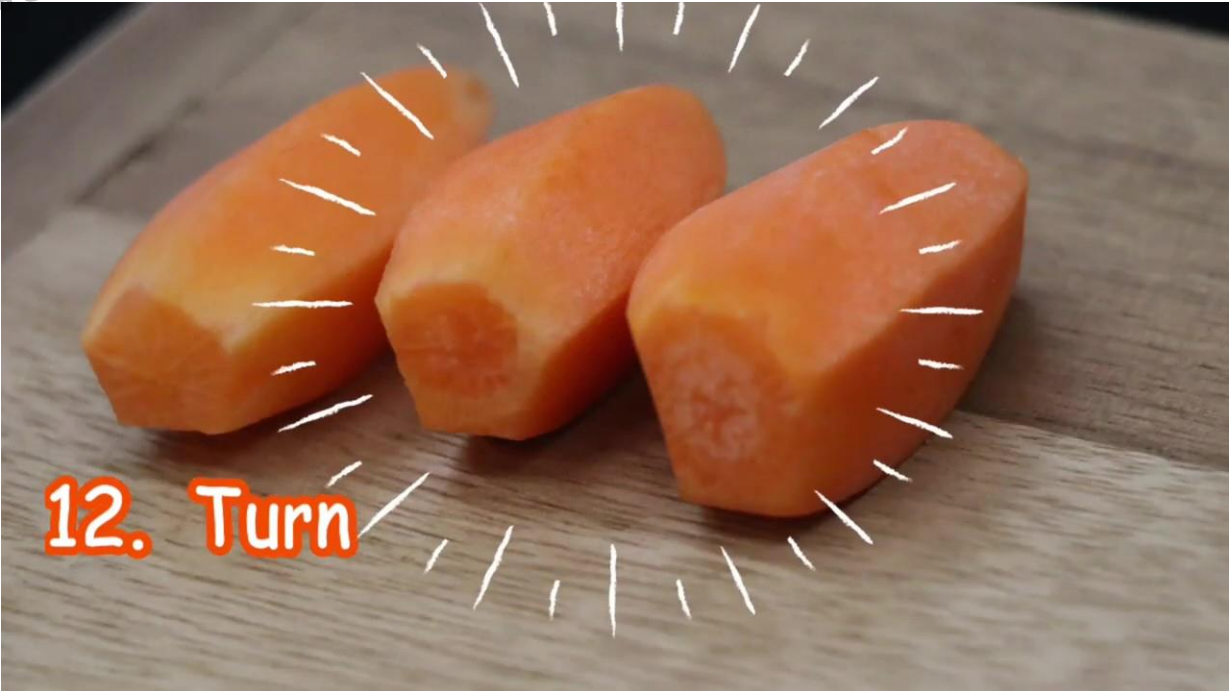
9. Diagonal cut

A photograph showing several carrot pieces cut using an oblique or rolling cut, resulting in irregular, angular shapes. The pieces are on a wooden cutting board, with white dashed lines highlighting their unique forms.

10. Oblique cuts / Rolling Cut

A photograph showing carrot pieces cut into diamond shapes. The pieces are scattered on a wooden cutting board, with white dashed lines emphasizing their four-sided geometry.

11. Diamond cut

A photograph showing three carrot pieces that have been turned, giving them a rounded, barrel-like shape. They are placed on a wooden cutting board, with white dashed lines highlighting their smooth, curved surfaces.

12. Turn



13. Chiffonade



14. Diced onion



เทคนิคการเตรียมและโขลกเครื่องแกง เมนูแกงเขียวหวาน

แกงเขียวหวานไก่



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

แกงเขียวหวานไก่

ส่วนผสมแกงเขียวหวานไก่

เนื้อไก่หั่นชิ้นพอคำ	200 กรัม	โหระพาเด็ดใบ	1½ ถ้วยตวง
เครื่องแกงเขียวหวาน	3½ ช้อนโต๊ะ	ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
หัวกะทิ	1 ถ้วยตวง	พริกชี้ฟ้าเขียว แดง หั่นเฉียง	2 เม็ด
หางกะทิ	2 ถ้วยตวง	น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเปราะผ่าสี่	200 กรัม	น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกชี้ฟ้าเขียว	7 เม็ด	ลูกผักชีคั่วป่น	1½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูเขียว	10 เม็ด	ยี่หร่าคั่วป่น	1½ ช้อนชา
หอมแดงซอย	2½ ช้อนโต๊ะ	พริกไทยขาวเม็ด	7 เม็ด
กระเทียมซอย	3 ช้อนโต๊ะ	เกลือ	1½ ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ	กะปิ	1½ ช้อนชา
ข่าซอย	1½ ช้อนชา		
รากผักชีซอย	1 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. นำหัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน ผัดกับเครื่องแกงให้หอม ใส่เนื้อไก่ผัดให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ตักใส่หม้อ เติมหางกะทิ ตั้งไฟปานกลาง
3. พอเดือดใส่มะเขือเปราะ คนให้ทั่วเพื่อให้มะเขือโดนความร้อนทั่ว พอมะเขือสุกใส่พริกชี้ฟ้า และใบโหระพา





แกงเขียวหวาน

ลักษณะอาหาร

สีเขียวหวาน มีมันเล็กน้อย กลิ่นหอม
เครื่องแกง รสเผ็ด เค็ม หวาน

ข้อเสนอแนะและเทคนิคสำคัญ

1. ถ้าต้องการให้น้ำพริกสีเขียวสวย อาจใส่ใบพริก ใบโหระพา หรือใบผักชี โขลกผสมเครื่องแกงจะสามารถช่วยได้
2. ถ้าซื้อเครื่องแกงสำเร็จรูป ให้เพิ่มความหอมโดยโขลกรากผักชีหรือใส่เครื่องเทศลูกผักชี ยี่หว่าป่นเพิ่ม
3. ถ้าใช้กะทิทั้งสำเร็จรูป การรอให้กะทิแตกมันจะใช้เวลานาน เพื่อเป็นการย่นเวลาให้ใช้น้ำมันพืชผสม เวลาผัดเครื่องแกง
4. เพื่อให้เครื่องแกงหอม แกงต่อไปนี้ควรใส่เครื่องเทศเพิ่ม
 - แกงเผ็ดเนื้อให้เติม ลูกจันทร์เทศ 1/2 ช้อนชา
 - แกงไก่เติมลูกจันทร์เทศ 1/4 ช้อนชา และเปราะหอม 1 แว่นบางๆ
 - แกงเผ็ดปลา เติมหัวกระชายซอย 1 ช้อนโต๊ะ เปราะหอม 1 แว่น



แกงส้ม

แกงส้มผักรวม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แกงส้มผักรวม

ส่วนผสมแกงส้มผักรวม

มะละกอ	150 กรัม	น้ำปลา	80 มิลลิลิตร
ดอกกะหล่ำ	100 กรัม	น้ำมะขามเปียกเข้มข้น	100 กรัม
ถั่วงอกยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว	300 กรัม	น้ำตาลปีบ	20 กรัม
ผักกาดขาวหั่นเป็นท่อน 1 นิ้ว	100 กรัม	น้ำสต็อก	1,000 มิลลิลิตร
ดอกแค	100 กรัม		

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกชี้ฟ้าแห้ง	10 เม็ด	กระชาย	20 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	4 เม็ด	หอมแดง	50 กรัม
เกลือป่น	5 กรัม	กะปิ	12 กรัม
กระเทียม	10 กรัม	เนื้อปลาช่อนต้ม	150 กรัม

วิธีทำ

- นำพริกชี้ฟ้าแห้งและกระเทียมคั่วออก แขน้ำพร้อมพริกขี้หนูแห้งจนไหม้ สอนขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- โขลกพริกพร้อมเกลือป่นจนละเอียด ตามด้วยกระเทียม กระชาย หอมแดง กะปิ และเนื้อปลาต้มสุก โขลกจนส่วนผสมเข้ากัน
- นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำสต็อก และใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ ต้มจนเดือด
- ใส่มะละกอ ดอกกะหล่ำ ถั่วงอก ผักกาดขาว และดอกแค ต้มจนเดือด เปรูรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียกและน้ำตาลปีบ



แกงส้มผักรวม

ลักษณะอาหาร

น้ำแกงใส สีแดงส้มตามสีพริก ไม่เหม็นคาว

มี 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน

ข้อเสนอแนะและเทคโนโลยีสำคัญ

1. ถ้าชอบเผ็ดให้ใส่พริกชี้หนูแห้งเพิ่มในเครื่องแกง
2. อาจใช้เนื้อกุ้งต้ม โขลกในเครื่องแกงแทนปลาต้ม
3. น้ำแกงสามารถใช้น้ำเปล่าแทนน้ำสต็อก
4. สามารถเปลี่ยนชนิดของผักได้ตามชอบ เช่น หัวไชเท้า ผักบุ้ง ผักกระเฉด
5. การรักษาสีของผักไม่ให้เปลี่ยนควรรีใช้ไฟแรง ปิดฝา เวลาสั้น





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนบอบเชียงตัน อาหารว่างไทย
อาหารญี่ปุ่น ขนบไทย อาหารว่างจีน
อาหารยุโรป ขนบปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
อาหารอิตาเลียน โอกรับ เค้กและคุกกี้
เครื่องดับโอบเบต ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ คีร๊วซองค์และคัสตาร์ด



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
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



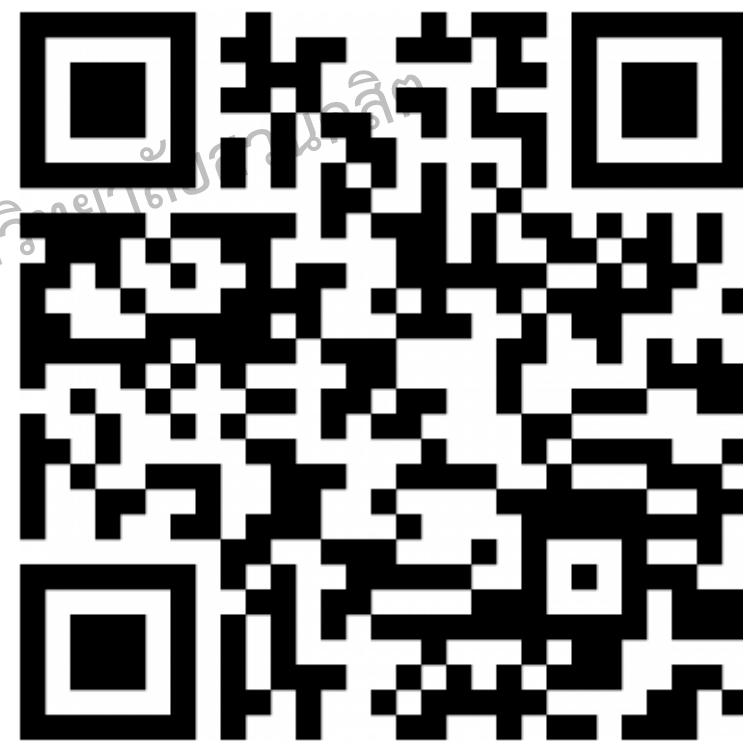
@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th



แบบประเมินความพึงพอใจ
ผู้เข้าร่วมหลักสูตรรอบรม



ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต