

EP.51

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

# "หมู" ทำอะไรก็อร่อย

วันพุธที่ 28 มิถุนายน 2566

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร  
และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที





หมู

ทำอะไรก็อร่อย

วิทยาการ ผลิต.จารุณี วิเทศ

โรงเรียนการเรือน

วันที่ 28 มิถุนายน 2566





# การผลิตเนื้อสัตว์ของโลก



- มีการผลิตเนื้อสัตว์ 342,396,020 ตัน ทั่วโลกต่อปี
- ประเทศจีน เป็นผู้ผลิตเนื้อสัตว์รายใหญ่ที่สุดในโลกโดยมีปริมาณการผลิต 88,156,383 ตันต่อปี
- สหรัฐอเมริกา มาเป็นอันดับสองด้วยการผลิต 46,832,946 ตันต่อปี
- บราซิล ผลิตเนื้อสัตว์รายใหญ่อันดับสาม 29,341,250 ตันต่อปี
- ประเทศไทย โดยมีการผลิตอยู่ที่ 2,932,944 ตันต่อปี





## การส่งออก สินค้าปศุสัตว์ไทย ย้อนหลัง 5 ปี

### ปริมาณ (ตัน)



### รวม

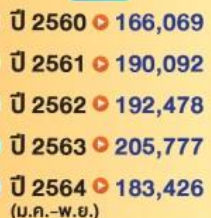


INFO GRAPHIC

### มูลค่า (ล้านบาท)



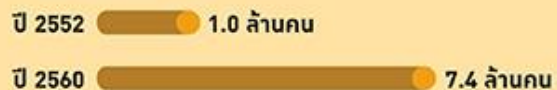
### รวม



ที่มา : กรมปศุสัตว์



จำนวนประชากรที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ไขมัน และผลิตภัณฑ์จากสัตว์



ปี 2560

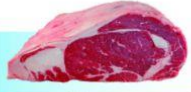
มีคนไทยกว่า  
7 ล้านคน

จัดอยู่ในกลุ่ม  
ผู้ไม่บริโภคเนื้อสัตว์

เป็นคนกรุงเทพฯ  
จำนวน  
1.2 ล้านคน



# ส่งออกผลิตภัณฑ์สุกรไทย ปี 2563 พุ่งกระฉูด



**เนื้อสุกร**  
16,387 ตัน  
2,066 ล้านบาท



**หนังสุกร**  
11,264 ตัน  
691 ล้านบาท



**ชิ้นส่วนอื่น ๆ**  
761 ตัน  
103 ล้านบาท



**เนื้อสุกรแปรรูป**  
5,470 ตัน  
1,238 ล้านบาท



**รวม**  
33,882 ตัน  
4,098 ล้านบาท



**สุกรมียชีวิต**  
1,586,637 ตัว

**10,453  
ล้านบาท**

**รวมทั้งสิ้น**  
**14,551 ล้านบาท**

หมายเหตุ : ข้อมูลช่วง ม.ค. - 13 ส.ค. 2563  
ที่มา : คณะกรรมการนโยบายพัฒนาสุกรและผลิตภัณฑ์



ที่มา : ประชาชาติธุรกิจรวบรวม



# การบริโภคเนื้อสัตว์ของคนไทย







# สาธิตการประกอบอาหารเมนู วุ้นหมู หมั่นโถว

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาวพรรณ ปาละสุวรรณ  
และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาวดี นาคบรพ์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร วท.บ. สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ  
ปฏิบัติหน้าที่ ณ ศูนย์การศึกษา ตรัง





# 肴หมู หมั่นโถว



## ส่วนผสมสับนึ่ง

|                    |          |
|--------------------|----------|
| แป้งเค้ก (ตราว่าว) | 200 กรัม |
| ยีสต์              | 1 ชช.    |
| น้ำตาลทราย         | 2 ชช.    |
| น้ำเปล่า           | 125 กรัม |

## วิธีทำสับนึ่ง

1. ผสมน้ำตาลทรายและน้ำเปล่าคนให้ละลาย
2. ผสมแป้งและยีสต์เข้าด้วยกัน และผสมกับส่วนผสมที่ 1 นวดให้เข้ากัน ปิดด้วยพลาสติกแรปนำไปพัก 1 ชั่วโมง จนขึ้นเป็น 2 เท่า

## ส่วนผสม肴หมู

|               |         |                      |         |            |         |
|---------------|---------|----------------------|---------|------------|---------|
| น้ำมันพืช     | 1 ลิตร  | ผงโอวัลติน           | 1 ชอง   | จิงแก่     | 30 กรัม |
| 肴หมู (ขาหน้า) | 1 ขา    | น้ำเปล่า             | 3 ลิตร  | ลูกเอาก๊วย | 1 ลูก   |
| น้ำมันพืช     | 3 ชต.   | พริกไทย              | 1 ชต.   | เห็ดหอม    | 8 ดอก   |
| น้ำตาลกรวด    | 60 กรัม | ซวงเจีย              | 1 ชต.   | โปยกัก     | 2 ดอก   |
| กระเทียม      | 45 กรัม | เหล้าจีน             | 2 ชต.   | ชะเอม      | 2 แท่ง  |
| รากผักชี      | 4-5 ราก | ซีอิ๊วขาว            | 5 ชต.   | ซีอิ๊วดำ   | 3 ชต.   |
| อบเชย         | 1 แท่ง  | น้ำมันหอย            | 5 ชต.   | เกลือป่น   | 1 ชช.   |
| ซอสปรุงรส     | 5 ชต.   | หมูยอ (ผักหมักเกลือ) | 50 กรัม |            |         |

## วิธีทำ肴หมู

1. นำ肴หมู ทอดในน้ำมันพืช ให้พอเหลือง แล้วตักขึ้นพักไว้
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่ น้ำมันพืช แล้วใส่น้ำตาลกรวด เคี่ยวให้มีลักษณะคาราเมลสีน้ำตาล จากนั้นใส่กระเทียม รากผักชี อบเชย โปยกัก ชะเอม จิงแก่ ลูกเอาก๊วย เห็ดหอม ผงโอวัลติน ผัดให้เข้ากัน
3. เมื่อส่วนผสมเดือด เติมน้ำเปล่า พริกไทย ซวงเจีย เหล้าจีน ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำ เกลือป่น คนให้เข้ากัน ตั้งไฟจนเดือดอีกครั้ง
4. นำ肴หมูที่ได้จากข้อที่ 1 ใส่ลงในน้ำซอสข้อที่ 3 เมื่อน้ำซอสเดือด เติมน้ำมันหมู (ที่ล้างสะอาดแล้ว) แล้วเคี่ยวต่อไปประมาณ 3 ชั่วโมง หรือจนกระทั่ง肴หมูนุ่ม

## ส่วนผสมไคว์

|                    |          |
|--------------------|----------|
| แป้งเค้ก (ตราว่าว) | 125 กรัม |
| ผงฟู               | 1 ชช.    |
| น้ำตาลทราย         | 50 กรัม  |
| เกลือ              | 1 ชช.    |
| น้ำเปล่า           | 60 กรัม  |
| เนยขาว             | 25 กรัม  |

## วิธีทำไคว์

1. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำเปล่าคนให้ละลาย
2. ร่อนแป้ง ผงฟู เข้าด้วยกัน และเทใส่เครื่องนวดแป้ง ตามด้วยของเหลวในข้อที่ 1 นวดพอเข้ากัน
3. ค่อยๆ ใส่แป้งสับนึ่ง (แบ่งเป็นก้อนเล็กๆ ) ลงไปจนหมด นวดต่อจนเข้ากันดี
4. ใส่เนยขาวและนวดต่อจนกระทั่งแป้งเนียนนุ่มดี
5. ปิดด้วยพลาสติกแรป นำไปพักประมาณ 5 นาที
6. แบ่งแป้งเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน รีดให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าหนา 0.5 เซนติเมตร
7. ฉีดน้ำมันแป้งเล็กน้อย แล้วม้วนแป้งจากด้านล่างขึ้นไปจนสุดปลายแป้ง จะได้แป้งที่มีลักษณะเป็นแท่งยาว ตัดแป้งเป็นท่อนๆ ละ 5 เซนติเมตร
8. นำไปวางบนกระดาษรองชาลาเปา โดยให้ส่วนตะเข็บอยู่ด้านล่าง คลุมด้วยพลาสติก และพักไว้จนขึ้นเป็น 2 เท่า





# การขนส่งแบบหมูๆ

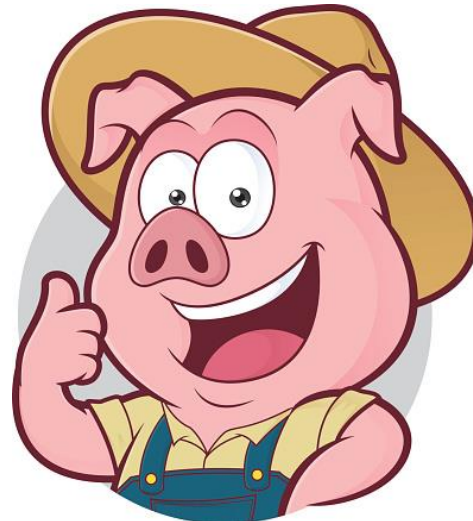
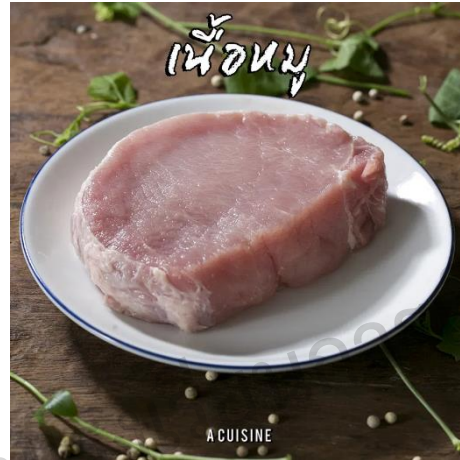
1. ขนส่งด้วยรถห้องเย็นที่สามารถควบคุมอุณหภูมิได้
2. จุดจำหน่ายก็จะต้องมี “ตู้แช่เย็น” สำหรับแช่เนื้อหมู
3. เพื่อรักษาความสดและคุณภาพของเนื้อ
4. ผู้บริโภคต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เนื้อหมูจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือมีมาตรฐาน
5. แหล่งจำหน่ายต้องสะอาดถูกสุขลักษณะ มีตู้แช่เย็นที่ควบคุมอุณหภูมิได้ตลอดเวลา





# ประโยชน์ของเนื้อหมู มีดีมากกว่าที่คิดเอาไว้เยอะ

1. เนื้อหมูจัดเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี
2. กรดอะมิโน
3. วิตามินบี 1
4. วิตามินเอ
5. วิตามินบี 3 หรือ ไนอะซิน
6. ฟอสฟอรัส







เห็นแล้วเป็นไงบ้าง  
น่ากิน หรือ น่ารัก





# ปศุสัตว์ ok คือ

การรับรองสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์ โดยเนื้อสัตว์ที่นำมาขายเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองว่าผ่านการผลิตที่ได้มาตรฐาน ดังนี้

- 1.ฟาร์มสัตว์ได้มาตรฐาน (GAP)
- 2.ปลอดภัยจากสารตกค้าง
- 3.เนื้อหมูมาจากโรงฆ่าสัตว์ที่ถูกกฎหมาย
- 4.สถานที่จัดจำหน่ายถูกสุขลักษณะ
- 5.สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้

ปศุสัตว์ OK นอกจากจะรองรับเนื้อหมูแล้ว ยังรองรับ ไก่ เป็ด โค ไก่ไข่ ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไช้เป็น ไช้เนกกะทา



## สดจริง สะอาดจริง คุ่มจริง

### มั่นใจในสัญลักษณ์



ปศุสัตว์ OK  
ปลอดภัย ใส่ใจผู้บริโภค

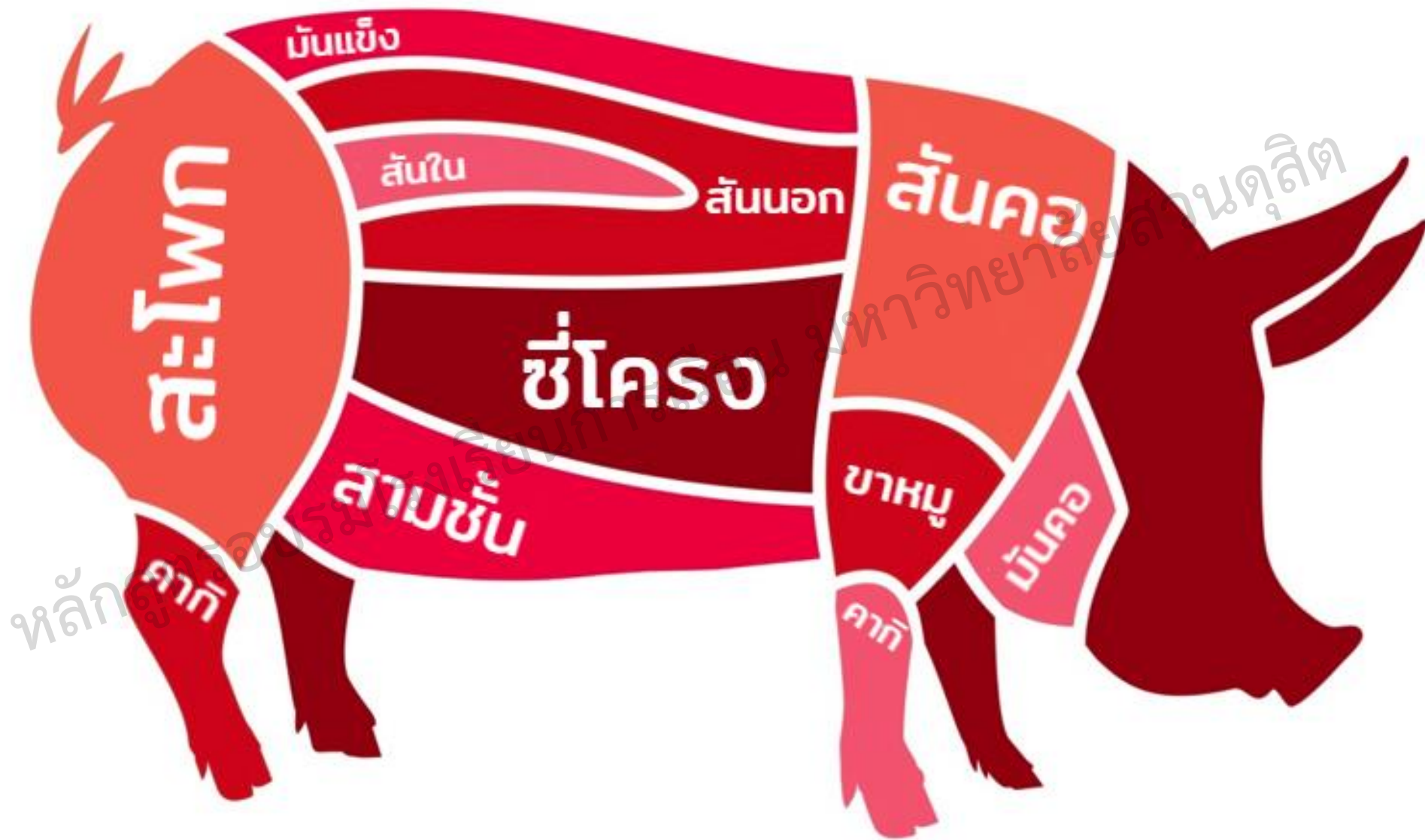
- เนื้อสัตว์ผลิตจากฟาร์มที่ได้มาตรฐาน (GAP)
- เนื้อสัตว์มาจากโรงฆ่าสัตว์ที่ได้รับอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย

 **สด สะอาด ปลอดภัย**  
ตรวจสอบสารพิษและยาปฏิชีวนะตกค้าง ไม่ใช้สารเร่งเนื้อแดงหรือสารเร่งการเจริญเติบโต

 **คัดสายพันธุ์ดี**  
ควบคุมคุณภาพทุกขั้นตอน

 **ตรวจสอบแหล่งที่มา**  
สามารถตรวจสอบย้อนกลับถึงแหล่งที่มาของสินค้า









# สาธิตการประกอบอาหารเมนู แกงมัสมั่นสะโพกหมู ออจาด

โดย อาจารย์จารุณี วิเทศ

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ศศ.บ. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์







# แกงมัสมั่นสะโพกหมู อาจาต



## ส่วนผสมแกงมัสมั่นสะโพกหมู

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| สะโพกหมู               | 300 กรัม    |
| น้ำพริกแกงมัสมั่น      | 60 กรัม     |
| หัวกะทิ                | 1/2 ถ้วยตวง |
| หางกะทิ                | 2 ถ้วยตวง   |
| ถั่วลิสงคั่วเลาะเปลือก | 50 กรัม     |
| มันฝรั่ง               | 150 กรัม    |
| หัวหอมแขก              | 100 กรัม    |
| น้ำตาลปีบ              | 50 กรัม     |
| น้ำมะขามเปียก          | 2 ช้อนโต๊ะ  |
| เกลือป่น               | 1 ช้อนชา    |
| ลูกกระวาน              | 4 ลูก       |
| ใบกระวาน               | 2 ใบ        |

## วิธีทำ

1. เคี่ยวสะโพกหมูกับหางกะทิ พอนุ่ม
2. เคี่ยวหัวกะทิจนเป็นจี๋ใส ใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนมีน้ำมันจับสัวย มีกลิ่นหอม ผัดสักครู่จนงวด
3. เติมลูกกระวาน ใบกระวาน ถั่วลิสงคั่ว และเนื้อหมูที่เคี่ยวแล้ว ต้มเคี่ยวไฟอ่อน จนถั่วลิสงคั่วเริ่มใส
4. ใส่มันฝรั่งลงต้มจนมันสุกใส น้ำแกงเริ่มข้น ใส่น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เกลือป่น และหัวหอมแขก เคี่ยวต่อจน หัวหอมแขกสุก ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

## ส่วนผสมอาจาต

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| น้ำส้มสายชู                   | 50 กรัม      |
| น้ำตาลทราย                    | 75 กรัม      |
| เกลือ                         | 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| แตงกวาผ่ากลาง                 | 1 ผล         |
| (หั่นแว่นหนา 0.5 ซม.)         |              |
| หอมแดงซอยไม่ต้องบางมาก        | 2 หัว        |
| พริกชี้ฟ้าหั่นแว่นหนา 0.5 ซม. | 1/2 เม็ด     |

## วิธีทำ

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือ พอเข้ากันตั้งไฟอ่อน พอเดือดยกลง พักให้เย็น
2. ใส่แตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้า ราดด้วยน้ำอาจาต ที่เคี่ยวไว้





# กินอันไหนดีนะ ?

ตอน เรื่องของ 'หมู'

## Low Fat

สันใน  
143 kcal



สันนอก  
198 kcal



มันน้อย สายเฮลตี้



## High Fat

สันคอ  
220 kcal



สามชั้น  
348 kcal



เบคอน  
348 kcal



ซี่โครง  
277 kcal



ขาหมู  
264 kcal



มันเบ๊ๆ ไร้ชีวิต



## ต้ม ตุ่น ชุป

ซี่โครง กระดูก  
277 kcal



หัวไหล่  
269 kcal



สะโพก  
265 kcal



มีมัน ในน้ำซุป



\*\*แคลอรีต่อหมู 100 กรัม



แหมทำเป็นฟิต



@doitfit





# วิธีการเลือกซื้อ เนื้อหมู

ให้ถูกหลักอนามัยและอร่อยติดใจ



## 10 วิธีการเลือกซื้อเนื้อหมู ให้ถูกหลักอนามัย

1. เลือกซื้อเนื้อหมูที่มีชมพูอ่อน ๆ ไขมันสีขาว
2. เนื้อหมูไม่ควรมีสีแดงสด เพราะมีสารเร่งเนื้อแดง
3. เนื้อไม่ควรมีสีเขียวคล้ำ แสดงว่าหมูเสีย
4. เลือกซื้อเนื้อหมูที่กดแล้วไม่บวม ถ้าเอานิ้วไปกดแล้วบวมแสดงว่าหมูฉุฉุ่นเป็นหมูเก่าหรือแช่แข็งมานานเอง
5. ผิวของเนื้อหมู ควรจะมันวาว ไม่เกิดพังผืดขึ้น หนังหมูสะอาดเกลี้ยงเกลา หากเป็นมันหมู ก็ต้องขาวใส อีกด้วย





# 10 วิธีการเลือกซื้อเนื้อหมู ให้ถูกหลักอนามัย

6. สังเกตว่ามีพยาธิอยู่ในเนื้อหมูหรือไม่ พยาธิในเนื้อหมูจะคล้ายกับเม็ดสำคูล แทรกอยู่ตามเนื้อหมู ถ้ามีพยาธิไม่ควรซื้อมารับประทาน
7. เมื่อซื้อมาประกอบอาหารแล้วควรปรุงให้สุก ให้เนื้อเป็นสีขาว ไม่หลงเหลือความแดงของเนื้อหมูสดอยู่
8. สำหรับการเลือกซื้อซี่โครงหมู เนื้อจะต้องไม่ติดกันเกินไป
9. ดมกลิ่นแล้ว กลิ่นต้องไม่แรง หรือเหม็นหืน
10. เมื่อซื้อเนื้อหมูมาแล้ว ควรเก็บลงกล่องพลาสติก และแช่ช่องแข็ง เพื่อคงความสดใหม่ แต่หากเก็บไว้นานเกินไป จะทำให้รสชาติหมูเปลี่ยนไป





# วิธีการเลือกเนื้อหมูให้เหมาะกับอาหาร





เนื้อสันใน อยู่ส่วนที่ติดกับซี่โครงด้านใน มีลักษณะเป็นเส้นยาวๆ ไม่มีมันแทรก ความพิเศษของเจ้าสันในหมูคือ มีความนุ่ม ละมุน เนื้อไม่หยาบกระด้าง เนื้อส่วนนี้ทำอะไรก็อร่อย ไม่ว่าจะเอาไปต้ม เอาไปผัด แกง หรือทอดก็ได้ ทริคของความอร่อย คือ ควรหั่นเนื้อไปตามแนวเนื้อ หั่นไม่หนาและบางเกินไป นอกจากนี้เวลาปรุงเนื้อสันใน ต้องปรุงไม่นานเกินไป เพราะเนื้อมีความนุ่ม อยู่แล้ว

เมนูแนะนำ สเต็กไก่อราดซอสตามชอบ หมูสันในทอดน้ำปลา หมูสันในอบ แชนวิซด์เนื้อหมู

## สันในหมู





# เนื้อหมูสันนอก



เนื้อหมูสันนอกนี้จะติดมันนิด ๆ อยู่บริเวณรอบนอกโซนหัวไหล่หมูไปจนถึงส่วนสะโพก เนื้อนุ่มปานกลาง มีความพอดี ไม่นุ่มและเหนียวจนเกินไป เนื้อส่วนนี้นำไปทอด ย่าง หรือ ปิ้งได้ดี เหมาะกับทำสเต็ก เลย์ทีเดียว ทริคสำหรับความอร่อย คือ การปรุงรสหมูก่อนนำไปทำอาหาร จะได้รสชาติที่ดีเลยทีเดียวนะ

เมนูแนะนำ หมูสันนอกย่างจิ้มแจ่ว สเต็ก

หมูสันนอกกระเทียมพริกไทย

หมูทอดนมสด หมูสันนอกอบน้ำผึ้ง



# เนื้อหมูสันคอ

เนื้อหมูสันคือนี้อยู่บริเวณด้านบนถัดจากหัวหมู ความแตกต่างขอเนื้อส่วนนี้คือ จะมีมันแทรกอยู่ตามเนื้อค่อนข้างเยอะ และมีสีเข้ม สายมันหมูเลิฟเวอร์ว่ากันว่าเนื้อส่วนนี้อร่อยที่สุด สามารถนำไปทำเมนูได้หลากหลาย ทั้งทอด ผัด ย่าง อบ หรือต้ม และไม่จำเป็นต้องปรุงรสก็อร่อยแล้ว



เมนูแนะนำ คอหมูย่างน้ำจิ้มแจ่ว

ยำคอหมูทอด

คอหมูทอดกระเทียม





# เนื้อหมูสามชั้น



เนื้อหมูบริเวณท้อง มีทั้งชนเนื้อ  
และไขมัน เบคอนเลิฟเวอร์ถูกใจสิ่งนี้เลย  
สามารถนำทำเป็นเบคอน หรือหมุกรอบ  
มาทำเมนูได้หลากหลายทอด ปิ้ง ย่าง ต้ม  
ก็อร่อยสุดๆ ตอนเลือกซื้อเนื้อหมูสามชั้น  
ควรเลือกชั้นที่มีทั้งเนื้อและมัน สลับแทรก  
กัน และเนื้อต้องมีความมันวาว ไม่มีพังผืด

**เมนูแนะนำ** หมูสามชั้นทอดน้ำปลา หมู  
สามชั้นทอดพริกเกลือ เบคอนผัดเนย  
เบคอนพันเห็ดเข็มทองย่าง หมุกรอบทอด  
น้ำจิ้มแจ่ว

# ซี่โครงหมู



หมูส่วนซี่โครง เป็นส่วนกระดูก ที่มีเนื้อติดอยู่น้อย มาจากแผงกระดูกบริเวณข้างลำตัว และซี่โครงอ่อน ส่วนใหญ่นิยมนำมาต้มซुบ เพื่อเพิ่มความกลมกล่อม และหอมหวาน นอกจากนี้ยังนำมาทอด อบ ได้อีกด้วย ถ้าต้มซี่โครงหมูในระยะเวลาที่นานพอก็จะทำเนื้อนุ่มเลยทีเดียว

เมนูแนะนำ ซี่โครงหมูปอบบาร์บีคิว  
ซี่โครงหมูทอดกระเทียมพริกไทย ซี่โครง  
หมูผัดตะไคร้







สาธิตการประกอบอาหารเมนู

# หมูกรอบ

โดย อาจารย์ ดร.ณัชณา พันธุ์วงศ์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ศศ.บ. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ปฏิบัติหน้าที่ ณ วิทยาลัยสุพรรณบุรี





# หมูกรอบ



## การต้มหมู

|             |            |
|-------------|------------|
| หมูสามชั้น  | 2 กก.      |
| เกลือเม็ด   | 2 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำส้มสายชู | 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำสะอาด    | 4 ลิตร     |

## เพิ่มเติม

ใบเตยหอม

5 ใบ

## การเตรียมทอด

|             |            |
|-------------|------------|
| น้ำส้มสายชู | 2 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันปาล์ม | 3 ลิตร     |

## วิธีทำ

1. เตรียมล้างและตัดแต่งเนื้อหมูสามชั้น ตัดหมูเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมแผ่นกว้าง เอาจนออกและมีดขูดหนังหมูให้สะอาด ล้าง และสะเด็ดน้ำแห้งหรือซับน้ำให้แห้ง
2. นำหมูสามชั้นลงต้มกับน้ำเกลือและน้ำส้มสายชู (อาจใส่ใบเตยลงไปด้วย) ใส่หมูตั้งแต่ยังไม่ร้อน ต้มที่น้ำเดือดอ่อนๆ ประมาณ 20 นาที ให้ด้านหนึ่งสุกและนุ่ม
3. นำหมูขึ้นมา จิ้มด้วยที่จิ้มหนังหมู ทาด้วยน้ำส้มสายชู นำไปทำให้แห้งโดยการนำไปตากแดด 5 ชม.จนหนังหมูแห้งและเป็นสีน้ำตาล หรือนำไปผึ่งแห้งในตูเย็น 1-2 คืน ก่อนนำมาบังเป็นร่องกว้าง 1 นิ้วทั้งด้านหนึ่งและด้านเนื้อ ก่อนนำไปทอด
4. นำหมูสามชั้นมาทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง ด้านบนของหนังและด้านเนื้อ ให้พอสุกก่อน พักให้เย็น
5. นำมาทอดอีกครั้งด้านบนของหนังด้วยน้ำมันร้อน จัดเพื่อให้หนังด้านบนพองฟูกรอบ แต่เนื้อหมูไม่สุกและแห้งจนเกินไป ตัดเป็นชิ้นพร้อมเสิร์ฟ



# แผ่นดูดซับ Meat Pad

- ดูดซับของเหลวที่ไหลออกมาจากเนื้อสัตว์
- ป้องกันไม่ให้ของเหลวและอาหารมากองรวมกันอยู่ในบรรจุภัณฑ์
- ลดภาระความยุ่งยากในครัวให้เหลือน้อยที่สุด
- ทำหน้าที่ดูดซับของเหลวจากเนื้อสัตว์ที่มีแบคทีเรียและเชื้อโรคแฝงอยู่ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ช่วยให้เนื้อสัตว์สด สะอาด และปลอดภัย เนื่องจากการที่เนื้อสัตว์อยู่ในสภาพที่มีของเหลวอาจทำให้แบคทีเรียแพร่พันธุ์ในเนื้อสัตว์ได้มากขึ้นซึ่งส่งผลให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆที่เกิดขึ้นในอาหารได้



# เก็บหมูอย่างไรไว้กินได้นาน

เมื่อซื้อเนื้อหมูและใช้ไม่หมด การเก็บรักษาไว้บริโภคภายหลัง

1. สามารถเก็บไว้ในช่องแช่เย็นเนื้อ หรือชั้นวางใต้ช่องแช่แข็งของตู้เย็น
2. อุณหภูมิไม่เกิน 0 องศาเซลเซียส หรือหากต้องการเก็บไว้นานขึ้นก็สามารถแช่ในช่องแช่แข็ง
3. เมื่อจะนำมาประกอบอาหารค่อยนำเนื้อออกมาแช่ในตู้เย็นชั้นปกติ เพื่อให้น้ำแข็งค่อยๆ ละลายอย่างช้าๆ







หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน **หรรษา** ให้ด้วยนะคะ



## เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



## เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย  
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้  
 หลักสูตรอาหารจานด่วน  
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)  
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลกรี  
 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

