

EP.57

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แกงไทยแกงเทศ

วันพุธที่ 16 สิงหาคม 2566

เวลา 17.00 – 18.10 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร
และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที



แก่งไทย แก่งเทศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แกงเผ็ด

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





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

วัตถุดิบน้ำพริกแกงเผ็ด

เทคนิคการโขลกเครื่องแกง

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

ลักษณะที่ดีของแกงเผ็ด

- การปรุงเครื่องน้ำพริกให้ถูกส่วน
- การโขลกกพริกแกงต้องละเอียด
- การผัดเครื่องแกงต้องมีความสม่ำเสมอไฟไม่แรงเกินไป
- ผัดพริกแกงให้สุกหอม
- เมื่อเติมน้ำกะทิลงไปต้องตั้งให้นานพอที่กะทิและน้ำพริกแกงเข้ากันดี

สรุปทำยคลิปแกงเผ็ดเป็คอย่าง

- แกงเผ็ดเป็คอย่าง จะมีรสชาตีกลมกล่อมออก 3 รสคือ หวาน เปรี้ยว เค็ม เป็นแกงกะทิตี่สามารถใช้น้ำพริกแกงคั่วโดยเพิ่มเม็ดผักชี ยี่หระ ลูกจันทร ดอกจันทร เปราะหอม ลงไปโขลกการ
- การผัดนำพริกแกงแดง เริ่มจากการผัดน้ำพริกแกงให้สุกหอม จากนั้นจึงใส่สับปะรด เป็คอย่าง มะเขือพวง มะเขือเทศ องุ่น ใบมะกรูด เคียวให้เป็ดสุกน่ม แล้วจึงปรุงรส ก่อนปิดไฟใส่ โหรพา พริกแดง

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เครื่องแกงเผ็ด	ประเภท : แกง	จำนวน : 4 ที่เสิร์ฟ	เวลา : 30 นาที
		วิธีทำน้ำพริกแกง 1. โขลกพริกชี้ฟ้าแห้งที่ผ่านการแช่น้ำ และเกลือให้ละเอียด 2. ใส่ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี กระเทียม หอมแกงลงไป โขลกให้ละเอียด 3. ใส่ลูกผักชีคั่วป่น ยี่หระคั่วป่น และเปราะหอมลงไป โขลกให้ละเอียด 4. ใส่กะปิ โขลกให้ละเอียด	
เครื่องแกงเผ็ด			
ส่วนผสม	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	
พริกชี้ฟ้าแห้ง ขนาดใหญ่	10 เม็ด	20 กรัม	
รากผักชีซอย	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	
ตะไคร้ซอย	1 ช้อนชา	5 กรัม	
กระเทียมซอย	1 ½ ช้อนโต๊ะ	22 กรัม	
หอมแกงซอย	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	
ยี่หระคั่วป่น	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	
ลูกผักชีคั่วป่น	1 ช้อนชา	5 กรัม	
ผิวมะกรูดซอย	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	
เกลือป่น	½ ช้อนชา	2 กรัม	
กะปิ	1 ช้อนชา	5 กรัม	
เปราะหอมคั่ว	2-3 แว่น		
บันทึก		เทคนิค : 1. ควรเลือกพริกชี้ฟ้าแห้งสีแดงจะทำให้สีของแกงสวย 2. ควรใส่กะปิสุดท้าย มิฉะนั้นส่วนผสมจะไม่ละเอียด 3. เปราะหอมใส่เฉพาะในเครื่องแกงที่ใช้ทำแกงเผ็ดเปิดอย่าง ลักษณะอาหาร เครื่องแกงต้องเนียน ละเอียด สีแดง หอมเครื่องเทศ อุปกรณ์/อุปกรณ์พิเศษ 1. อุปกรณ์ครบชุด 2. ถ้วยพร้อมจานรองเสิร์ฟ	

แกงเผ็ดเปิดอย่าง	ประเภท : แกง	จำนวน : 4 ที่เสิร์ฟ	เวลา : 30 นาที
		วิธีทำ 1. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใช้ไฟปานกลาง 2. ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่เนื้อเป็ด ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ตักใส่หม้อหางกะทิ ตั้งไฟปานกลาง 4. ใส่สับประตเคี้ยวให้เข้าเนื้อสักครู่ ประมาณ 10 นาที 5. ใส่มะเขือพวง มะเขือเทศสีดา อุ่น คนให้สุกทั่ว 6. ใส่พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง และใบโหระพา 7. ปิดไฟยกลงตักใส่จาน	
แกงเผ็ดเปิดอย่าง			
ส่วนผสม	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	
เปิดอย่าง	1 ถ้วยตวง	250 กรัม	
หัวกะทิ	½ ถ้วยตวง	120 กรัม	
หางกะทิ	3 ถ้วยตวง	720 กรัม	
สับประตหั่นชิ้น	½ ถ้วยตวง	120 กรัม	
มะเขือเทศสีดา	5 ลูก	5 ลูก	
อู่นดา	10 ลูก	10 ลูก	
มะเขือพวง	20 ลูก	20 ลูก	
โหระพาเด็ดใบ	½ ถ้วยตวง	125 กรัม	
พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง	2 เม็ด	2 เม็ด	
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ	3 ใบ	
เครื่องปรุง			
น้ำปลา	5 ช้อนโต๊ะ	75 กรัม	
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	
บันทึก			
		การตกแต่ง : แต่งด้วยยอดโหระพา และพริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง การจัดเสิร์ฟ : เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย หรือขนมจีน	
		เทคนิค : 1. การใช้กะทิสำเร็จรูปผัดเครื่องจะแตกมันช้า ใช้น้ำมันช่วยผัด จะทำให้ร้อน และแตกมันเร็วขึ้น 2. การใช้กะทิสำเร็จรูป ถ้าต้องการหางกะทิให้ใช้น้ำเปล่าผสม อัตราส่วน 1:1 3. อาจใส่ผลไม้ที่มีรสอมเปรี้ยวอื่นๆ ได้ เช่น ลิ้นจี่ มะม่วง	
		ลักษณะอาหาร เป็นแกงที่มีน้ำข้นเล็กน้อย สดส่วน น้ำ : เนื้ออาหาร ประมาณ 2:1 มีมันสีแดงลอยหน้า สีน้ำแกงแดงสด หอมกลิ่นเครื่องเทศ รสชาติ : เค็ม มัน เผ็ด หวานกะทิ กลมกล่อม เค็มจากเกลือ น้ำปลา มันจากกะทิ เผ็ดเล็กน้อยจากพริกแห้ง	
		อุปกรณ์/อุปกรณ์พิเศษ 1. อุปกรณ์ครบชุด 2. ถ้วยพร้อมจานรองเสิร์ฟ	



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



แกงฮังเลเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ศูนย์พัฒนาระบบการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

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



แกงอึ้งเล หมูสามชั้น



ส่วนผสมแกงอึ้งเล

หมูสามชั้น	1500 กรัม
ซีอิ้วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วย
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะพร้าว	¼ ถ้วย
กระเทียมดอง	5 หัว
ขิงซอย	¼ ถ้วย
กระเทียมปอกเปลือก	¼ ถ้วย

วิธีทำ

1. หั่นหมูให้เป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว นำมาหมักกับ
น้ำพริกแกง ซีอิ้วดำ น้ำปลา น้ำตาลปีบ
ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ
ผัดพอหมูตึงตัวเติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวจนนุ่ม
ปรุงรสด้วย น้ำมันมะพร้าว กระเทียมดอง
กระเทียมสด ขิงซอย 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
ผงอึ้งเล	2 ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

โหลกทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด



แกงโหะ

แกงโหะ หรือ คั่วโหะ เป็นอาหารไทยภาคเหนือ โดยคำว่า โหะ แปลว่า รวม เป็นอาหารที่นำเอาอาหารหลาย ๆ อย่างมารวมกัน แต่เดิมทำจากอาหารที่เหลือหลายอย่าง แล้วมาปรุงรสตามชอบ แต่ปัจจุบันนิยมใช้ของสดในการปรุงและใช้แกงฮังเลเป็นเครื่องปรุง



Club House อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00-20.30 น.



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ





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)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพสตรี
 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



แก่งไทยแก่งเทศ

แบบประเมิน ความพึงพอใจ

