

EP.59

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารพัดยารสไทย

วันพุธที่ 30 สิงหาคม 2566

เวลา 17.00 – 18.10 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร
และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที



สารพัด ยำ รสไทย

โรงเรียนการเรือน

30 สิงหาคม 2566

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จารุณี วิเทศ

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์



การบำ

หมายถึง การนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์ และน้ำปรุงรส มาเคล้าเข้าด้วยกันเบาๆ จนให้รสซึมซาบเสมอกัน บำของไทยมีรสหลักอยู่ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน สำหรับน้ำปรุงรสจะราดก่อนเวลารับประทานเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้บำมีรสชาติดี

น้ำบำ

- น้ำบำ คือ น้ำที่ใช้สำหรับปรุงรสเมนูบำต่างๆ โดยนำวัตถุดิบของการปรุงรสชาติ เช่น น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว มาผสมรวมกัน เพื่อให้เกิดความสะดวกในการทำและไม่เสียเวลาในการจัดเตรียมวัตถุดิบ จึงสำคัญมากสำหรับผู้ประกอบการอาชีพขายเมนูบำต่างๆ น้ำบำมีด้วยกัน 2 แบบ คือ น้ำบำแบบใส่กะทิ และน้ำบำแบบไม่ใส่กะทิ



01

- น้ำบำแบบใส่กะทิ จะเป็นน้ำบำสูตรดั้งเดิมจะประกอบด้วย กะทิ น้ำพริกเผา น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ผสมรวมกันหรือนำขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้หอม ใช้สำหรับทำ บำถั่วงู บำทะเลวายเป็นต้น



02

- น้ำบำแบบไม่ใส่กะทิ จะมีส่วนประกอบคือ พริกสดโขลก น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปี๊บ นำมาผสมรวมกัน ใช้ปรุงรสเมนูบำได้หลากหลายเมนู เช่น บำจั่นเสี้ยน บำแมงกะพรุน บำรวมมิตร บำบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น



สารพัด **ยำ** รสไทย



ยำกุ้ง

ผศ.ฉัตรชนก บุญไชย และ ผศ.จารุณี วิเทศ



ยำสมุนไพร

อ.วงศ์อนันต์ ศิริแสงไพรวลัย และ อ.ณัฏฐา เมฆราวี



ยำทูย

ผศ.ดร.พรทิว รัตนบัณณ

สารพัด ยำ รสไทย



ยำถั่วพู

ผศ.ฉัตรชนก บุญไชย และ ผศ.จารุณี วิเทศ



โรงเรียนการเรือน

ยำถั่วพู



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) เจริญ พริกชี้หูแห้งทอด



สารพัด **ยำ** รสไทย



ยำหมูย่าง

อ.พงศ์อนันต์ ศิริแสงไพรวลัย และ อ.ฉัจจา เมฆราวี



ส่วนผสม

เนื้อหรือหมูสันใน	200 กรัม	
หอมใหญ่หั่น	50 กรัม	
แตงกวาหั่น	40 กรัม	
มะเขือเทศ	30 กรัม	½ ผล
คื่นฉ่ายหั่นท่อน 1 นิ้ว	20 กรัม	1 ต้น
ซอสปรุงรส	½ ช้อนโต๊ะ	



ส่วนผสมน้ำยำ

น้ำปลา	60 มล.	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	60 มล.	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	16 กรัม	1 ½	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	10 กรัม	2	ช้อนโต๊ะ

ผักสำหรับตกแต่ง

ผักกาดหอม
มะเขือเทศ





น้ำพริกปน น้ำพริกน้ำตาลเคี้ยว น้ำพริกสด น้ำพริกกระเทียมดอง น้ำพริกเผ

สารพัด **ยำ** รสไทย



ยำทวาย

ผศ.ดร.พรทวิ ธนสัมบัณณ์





โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

อาหารไทยดั้งเดิม: ยำทวาย

โดย ผศ.พรทวิ ธนสัมบัณณ์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร วท.บ. เทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
ปฏิบัติหน้าที่ ณ วิทยาเขตสุพรรณบุรี



ยำทวาย



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณดุสิต

ยำทวาย

ส่วนผสม น้ำยำทวาย

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

วิธีทำ น้ำยำทวาย

1. โหลส่วนผสมทั้งหมดรวมกับให้ละเอียด เรียงลำดับดังนี้ พริกขี้หนูแดงบางช้าง แซ่ซ่า สะเดิตัวน้ำ หั่นซอยเพื่อลดขนาด จากนั้นนำไปโหลกับเกลือ จนละเอียด
2. ใส่พริกไทย ตะไคร้ซอย รากผักชีซอย และผิวมะกรูดซอย โหลจนละเอียด
3. ใส่กระเทียมซอย และหอมแดงซอย โหลจนละเอียด
4. ใส่พริกไทยโหลละเอียด ปลากรอบรมควัน โหลให้เข้ากันอีกครั้ง
5. สุดท้ายใส่กะปิ ปริมาณที่โหลได้ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสม ยำทวาย

เนื้อไก่ต้มฉีกฝอย	1/2 ถ้วยตวง
มะเขียวยาวหั่นแก่งยาว เอาแต่เนื้อ	1/4 ถ้วยตวง
หน่อไม้โผลวอก ต้มแล้วหั่นเป็นแก่งยาว	1/4 ถ้วยตวง
กะหล่ำปลีซอยบาง	1/4 ถ้วยตวง
ถั่วงอกเด็ดหาง	1/4 ถ้วยตวง
ผักบุ้ง ใช้น้อยและก้านหั่นก่อนเอียง	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
หัวกะทิ	1 1/2 ถ้วยตวง
หางกะทิสำหรับลวกผัก	2 ถ้วยตวง
น้ำมันสำหรับเจียวหอม	1 ถ้วยตวง
เครื่องโหลยำทวาย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงาเบียง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ยำทวาย

1. ต้มหางกะทิให้เดือด ลวกผักบุ้ง ถั่วงอกยาว หน่อไม้ มะเขียวยาว พริกหยวก หัวปลี ถั่วงอก และกะหล่ำปลี ลวกพอสุก ตักขึ้นใส่จานพักไว้
2. ต้มหัวกะทิในกระถางให้เดือด ตักออกโรยหน้าประมาณ 1/4 ถ้วยตวง
3. พอกะทิที่เหลืออยู่เริ่มแตกมัน ใส่เครื่องโหลน้ำยำทวายลงไปผัดให้สุก และกะทิแตกมันดี
4. ประรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมันงาเบียง คนให้เข้ากัน
5. ปิดไฟพักไว้ให้เย็น
6. จัดผักที่ลวกและเนื้อไก่ฉีกฝอยใส่จาน ราดหน้าด้วยหัวกะทิที่แบ่งไว้ จากนั้นโรยหอมเจียว งาขาวคั่ว เสริฟพร้อมกบน้ำยำทวาย



Club House อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00-20.30 น.



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ





ช่องทางการติดต่อ
ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



โทร : 02-244-5391-2
082-520-7978
092-955-8757
092-955-8758



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



ศูนย์อาหารดุสิตนวม



sdu_chefschool@hotmail.com



sdu_chefschool



@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
อาหารอินเดีย โอเลี้ยงเค้กและคุกกี้
เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วของค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายเพสตรี
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

สารพัด **ขำ** รสไทย

ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แบบประเมินความพึงพอใจ
ผู้เข้าร่วมหลักสูตรอบรม

หลักสูตรอบรมโรงเรียน

