

EP.63

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

# Asian Wellness

วันพุธที่ 4 ตุลาคม 2566

เวลา 17.00 – 18.10 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร  
และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที



# "Asian Wellness"

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วันที่ 4 ตุลาคม 2566

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จารุณี วิเทศ

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์







โรงเรียน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รวมพลคนรักสุขภาพ

“Asian Wellness”



# วันนี้ คุณเป็น ยังไงบ้าง?



แนะนำวิธี  
ดูแลจิตใจ

ในวันที่  
อะไรๆ ก็ชวนให้  
รู้สึกหดหู่

1

กำหนดลิมิต  
ในการใช้  
โซเชียลมีเดีย



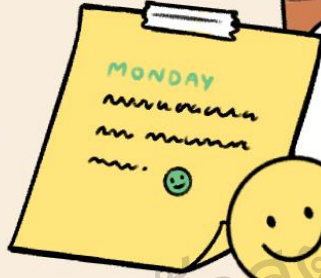
2

พูดคุย  
แลกเปลี่ยน  
ความรู้สึกับ  
คนที่สบายใจ



3

จดบันทึก  
ความคิดและ  
ความรู้สึก  
ในแต่ละวัน



4

อย่ารู้สึกผิด  
ที่จะมีความสุข



5

จัดเส้น  
แบ่งเวลา  
ทำงานและ  
เวลาส่วนตัว



6

ใส่ใจการกินและ  
การพักผ่อน  
ของตัวเอง  
อยู่เสมอ



## Asian Wellness

ข้าวอบแปดเซียน

01

- อาจารย์ ยดศิณี ห้วดง
- สาขาวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารเพื่อการสร้างเสริม  
สมรรถภาพและการชะลอวัย

ต้มเยื่อไผ่ซี่โครงหมูอ่อน

02

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

ยำหัวผักกาดขาว

03

- อาจารย์ ธัญลักษณ์ อุ่นสุข
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

Herbal Tea

04

- อาจารย์ ดุชนิ ททรัพย์บัว
- สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ  
ศูนย์การศึกษาตราง



# ข้าวอบแปดเซียน

อาหารต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



➤ อาจารย์ ยดคินี ห้วดง

➤ สาขาวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารเพื่อการสร้างเสริมสมรรถภาพและการชะลอวัย



# ข้าวอบแปดเซียน

## ส่วนผสม



แครอท 17.5 กรัม



แปะก๊วยสุก 20 กรัม



ข้าวโพด 16.25 กรัม



ถั่วแระญี่ปุ่น 17.5 กรัม



เห็ดหอมแห้ง 17.5 กรัม



ลูกเดือยสุก 15 กรัม



น้ำสต็อก 200-250 กรัม



ชีอิ้วขาว 5 กรัม

พริกไทย ผักชี เล็กน้อย

## วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ เติมน้ำสต็อกเล็กน้อย จากนั้นนำวัตถุดิบทุกอย่าง (ยกเว้นเครื่องปรุง) ลงผัดในน้ำพอสุก
2. ปรุงรสด้วยชีอิ้วขาว จากนั้น เติมน้ำสต็อกที่เหลือให้พอท่วมข้าว ปิดฝาไว้ประมาณ 5-7 นาทีให้ข้าวสุก
3. จัดเสิร์ฟ โรยด้วยพริกไทย และผักชีเล็กน้อย

## คุณค่าทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต 60 กรัม โปรตีน 11 กรัม ไขมัน 2 กรัม  
พลังงานรวมทั้งหมด 296 กิโลแคลอรี





ต้มยำไก่ซี่โครงหมูอ่อน

02

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

01

ต้มยำไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

02

ต้มยำไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

04

ต้มยำไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน

05

ต้มยำไก่ซี่โครงหมูอ่อน

- อาจารย์ ชมนาท ชื่นฉ่ำ
- โรงเรียนการเรือน



# ต้มเยื่อไผ่ซี่โครงหมูอ่อน

## ส่วนผสม

- กระดูกอ่อนหมู 500 กรัม
- เห็ดเยื่อไผ่สด 200 กรัม
- เห็ดหอมสด 8 ดอก
- เครื่องดุนยาจีน 1 ชุด
- กระเทียมบุบ 5 กลีบ
- รากผักชีบุบ 2 ราก
- พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาวเห็ดหอม 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- น้ำเปล่า 1,500 ml.



## วิธีทำ

- 1.นำซี่โครงหมูเคาะเลือดเล็กน้อย และล้างให้สะอาด พักไว้
- 2.นำเห็ดหอมสด ตัดขั้ว ล้างให้สะอาด พักไว้
- 3.นำเห็ดร่างแห (เยื่อไผ่) โดยแยกส่วนของก้านและเชื้อดอกจากกัน และนำไปแช่น้ำ 5 นาที เมื่อครบเวลาให้ยิบน้ำออกอย่างเบามือ และนำส่วนก้านไปตัดให้เท่ากับชิ้นพอดีคำ พักไว้
- 4.นำซี่โครงหมู เห็ดหอมสด เครื่องดุนยาจีน และน้ำเปล่าใส่ลงหม้อ ต้มให้เดือด และหรี่ไฟลงเป็นอ่อนค่อนกลาง (หมั่นช้อนฟองออก) จนน้ำใส ต้มต่อประมาณ 60 นาที
- 5.นำกระเทียมบุบ รากผักชีบุบ ใส่ตามลงไปปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล และพริกไทย ต้มต่ออีก 30- 60 นาที
- 6.เมื่อครบเวลานำเห็ดร่างแห (เยื่อไผ่) ใส่ตามลงไป รอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

"ซุปรเยื่อไผ่ซี่โครงหมูอ่อน" มีส่วนประกอบหลักคือ "เยื่อไผ่" มีสรรพคุณช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดความดันโลหิตสูง และช่วยบำรุงปอด และ "เก๋ากี้" มีสรรพคุณบำรุงสายตา ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้เอง ชาวจีนจึงถือว่าซุปรเยื่อไผ่เป็นอาหารมงคลที่ขาดไม่ได้บนโต๊ะอาหาร สื่อถึงอายุที่ยืนยาว สุขภาพที่แข็งแรง และอวยพรให้โชคดีตลอดปี

เครื่องเทศยาจีน ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยรักษาและป้องกันโรคหวัด นอนไม่หลับ ลดไขมัน ฯลฯ





# KOREAN FOOD

## ยำหัวผักกาดขาว



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ยำหัวผักกาดขาว (บูเชงเช)

อาจารย์อัญลักษณ์ อุ่นสุข  
อาจารย์ประจำโรงเรียนการเรือน



# KOREAN FOOD

## GUJEOLPAN

구절판

อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ดีมีรสนิยมดีและ

มีความสมดุลทาง

โภชนาการ





# ยำหัวผักกาดขาว (มุเซงเซ)



โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## ยำหัวผักกาดขาว (มุเซงเซ)

### ส่วนผสม

|                    |             |                 |            |
|--------------------|-------------|-----------------|------------|
| หัวผักกาดขาว       | 300 กรัม    | น้ำปลา          | 1 ช้อนชา   |
| เกลือทะเล          | 2 ช้อนชา    | น้ำส้มสายชูหมัก | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาล (1)         | 2 ช้อนชา    | กระเทียมสับ     | 1 ช้อนชา   |
| โคชูการู (พริกป่น) | 1½ ช้อนโต๊ะ | ต้นหอมซอย       | ½ ช้อนชา   |
| น้ำตาล (2)         | 1 ช้อนโต๊ะ  | งาขาวคั่ว       | ½ ช้อนชา   |

### วิธีทำ

1. หัวผักกาดขาว : ล้าง ปอกเปลือก หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 5-6 ซม. สไลด์เป็นแผ่นหนาประมาณ 2 มม. และหั่นตามยาวอีกครั้งให้เป็นเส้น
2. เกสรหัวผักกาดขาวที่หั่นแล้วลงในกาต้มน้ำ โรยเกลือและน้ำตาล (1) ให้ทั่วผักไว้ 20 นาที
3. หลังจากพักไว้ หัวผักกาดขาวจะคายน้ำออกมา เกสรหัวผักกาดขาวใส่กระชอน บีบน้ำให้แห้ง
4. เติมโคชูการูลงในหัวผักกาดขาว เคล้าให้เป็นสีแดงทั่ว
5. ผสมน้ำตาล (2) น้ำปลา น้ำส้มสายชูหมัก และกระเทียมสับเข้าด้วยกัน เทส่วนผสมลงในหัวผักกาดขาว ที่เคล้าโคชูการูเตรียมไว้ เคล้าเบาๆ ให้ทั่ว
6. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ โรยด้วยต้นหอมซอย และงาขาวคั่ว



# ชา

ชาสมุนไพร

## Herbal Tea

อาจารย์ ดุษฎี ทรัพย์บัว

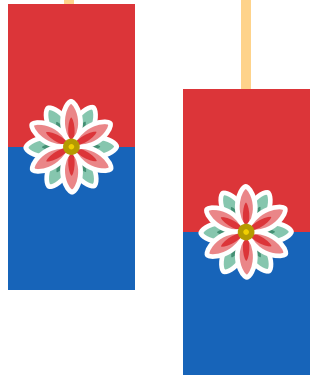
สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

ศูนย์การศึกษาสร้าง





# Herbal Tea



เปเปอรัมิน

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 5 ชั่วโมง

ดอกอัญชัน

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 5 ชั่วโมง

ใบเตย

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 5 ชั่วโมง

ดอกมะลิ

อบที่อุณหภูมิ 40 องศา เป็นเวลา 4 ชั่วโมง





## ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

### ชาอัญชัน

#### Blue Pea Tea, Butterfly Pea Tea

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clitoria ternatea* L.

พบสารแอนโทไซยานิน  
(Anthocyanin)

- ✓ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)
- ✓ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ไปเลี้ยงตามหลอดเลือดฝอยเล็กๆ และจอประสาทตา
- ✓ บำรุงสายตา
- ✓ ชะลอวัย
- ✓ บำรุงสมอง

ส่วนที่ใช้ : ดอก

WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก







**ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ**

บำรุงสายตา

ช่วยดูดซับแสงสีฟ้า และรังสียูวี  
ที่จ่อประสาทตา

ป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตา  
ลดความเสี่ยงการเกิดต้อกระจก

## เพิ่มการไหลเวียนเลือด

บรรเทาอาการปวดศีรษะ:

ลดความเครียด

## เพิ่มความสดชื่น

มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)

ส่วนที่ใช้ : ดอก

WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

ชาดอกดาวเรือง  
Marigold Tea

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tagetes erecta* L.

พบสารเบต้าแคโรทีน (Beta - Carotene)  
ลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin)

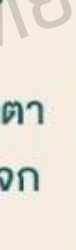
# Herbal



# Herbal

ช่วยดูดซับแสงสีฟ้า และรังสียูวี  
 ที่จอประสาทตา  
 ป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตา  
 ลดความเสี่ยงการเกิดต้อกระจก  
 เพิ่มการไหลเวียนเลือด  
 บรรเทาอาการปวดศีรษะ  
 ลดความเครียด  
 เพิ่มความสดชื่น

มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)





## ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

### ชากระเจียวแดง

#### Roselle Tea

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Hibiscus sabdariffa* L.

ส่วนที่ใช้ : กลีบเลี้ยง/ดอก

มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งออกซิเดชัน  
(Antioxidant)

ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

ช่วยป้องกันหวัด

ชะลอวัย (Anti-Aging)

ลดความดันโลหิต

ช่วยเสริมสารลดการอักเสบ

ลดระดับไขมันในเลือด

ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แก้อ่อนเพลีย

พบ สารโพลีฟีนอล และ สารแอนโทไซยานิน  
(Polyphenol) (Anthocyanin)

WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



Tea







กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

## ชาหม่อน (Mulberry Tea)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morus alba* L.



พบ สารฟลาโวนอยด์

(Flavonoids)

เช่น แอนโทไซยานิน

(Anthocyanin)

ลดน้ำตาลในเลือด  
ลดความดันโลหิต

ส่วนที่ใช้ : ใบ, ผล



WWW.THAICAM.GO.TH

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

Herbal

หลักสูตรอบรมวิชาชีพการประกอบอาชีพการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร

# Herbal ชาสมุนไพร Tea



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



## ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

### ประโยชน์ของการดื่มชา

การดื่มชาอุ่น ๆ ในช่วงฤดูหนาว ยามเช้า หรือยามบ่าย นอกจากจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นแล้วยังสามารถได้ประโยชน์จากสรรพคุณของสมุนไพรเพื่อสุขภาพ



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2021-015

WWW.THAICAM.GO.TH



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam.go.th



@thaicam7



02 591 7007



# 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   |
| อาหารอิตาลี               | ไอศกรีม            | เค้กและคุกกี้      |
| เครื่องดื่มโฮมเมด         | ข้าวแช่            | เค้กและขนมปัง      |
| อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ  | บาร์และเครื่องดื่ม | บาร์และเครื่องดื่ม |
| กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ | ครัวซองต์และเดนิช  |                    |



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย  
หลักสูตรเค้กและคุกกี้  
หลักสูตรอาหารจานหวาน  
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)  
หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์  
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์





"Asian Wellness"

ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน



**แบบประเมินความพึงพอใจ**  
**ผู้เข้าร่วมหลักสูตรอบรม**



**THANK YOU**  
"Asian Wellness"