

EP.66

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Healthy Western Food

วันพุธที่ 18 ตุลาคม 2566

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

อาหารสุขภาพ(อาหารตะวันตก)

M-1

อาหารต้านภาวะซึมเศร้า

วิทยากร; ผศ.ดร.ยศพร พลายไถ
เมนู : สลัดหอยนางรม(ต้านเศร้า)

M-2

สแต็กปลากระพงกับสลัดผัก

วิทยากร; อาจารย์ปัทมา กาญจนรักษ์

M-3

ชีซาร์สลัด

วิทยากร; อาจารย์ดร.ณัชนา พันธุ์วงศ์

M-4

นาโชกึ่ง(อาหารว่างสุขภาพ)

วิทยากร; อาจารย์ปวีตรา ภาสุรกุล

ดำเนินรายการ

อาจารย์ ดร.ณัชนา พันธุ์วงศ์
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยอุดรธานี

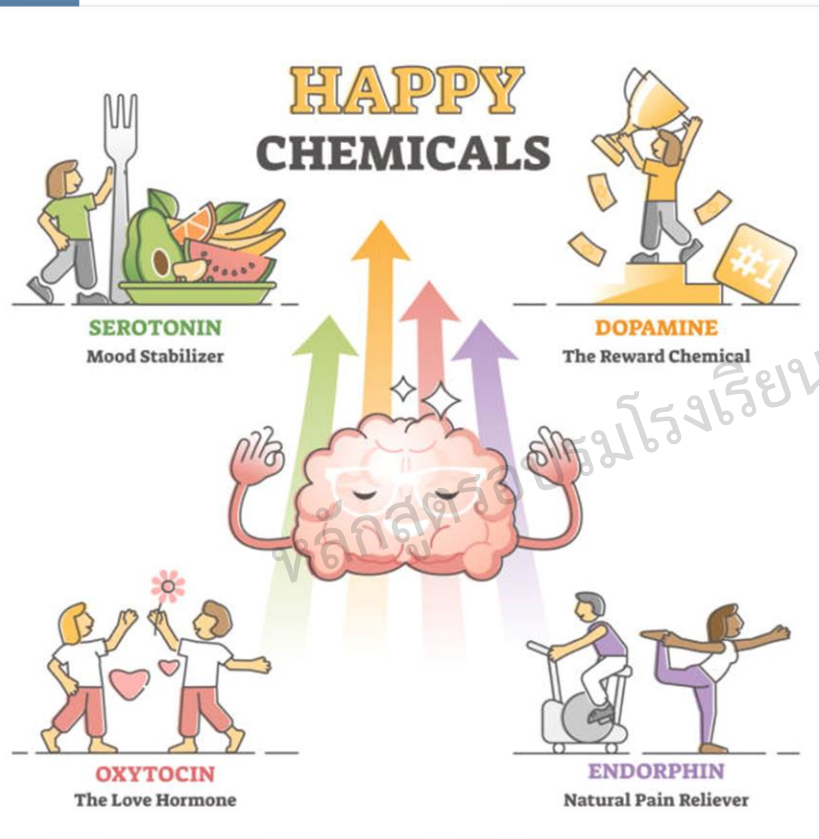
อาหารต้านซึมเศร้า

โดย ผศ.ดร.ยศพร พลายโก

ประธานหลักสูตร วท.บ. สาขาวิชาการกำหนดและการประกอบอาหาร



ฮอร์โมนความสุข (Happiness Hormone)



อาหารลดภาวะ เครียด กังวล และอาการซึมเศร้า



สารอาหาร	ลดภาวะ
วิตามินบี 1 (ไทอะมิน)	การได้รับในปริมาณที่เพียงพอและมากกว่าปกติ ช่วยลดการกำเริบของอาการวิตกกังวลและมีส่วนช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าได้
วิตามินบี 6 (ไพริดอกซิน)	ช่วยการสร้างสารด้านการซึมเศร้า ได้แก่ โดปามีนและนอร์เอพิเนฟริน ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา
วิตามินบี 12 (โคบาลามิน)	ช่วยบำรุงระบบประสาทและเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้ พร้อมทั้งช่วยให้มีสมาธิขึ้นบรรเทาอาการหงุดหงิดได้ดี
วิตามินซี (กรดแอสคอร์บิก)	มีความสำคัญอย่างมากในการต่อสู้กับความเครียด วิตามินอี (แบบแห้ง) จะช่วยให้เซลล์สมองได้รับออกซิเจนที่ต้องการ
แมกนีเซียม แคลเซียม	แร่ธาตุที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด และยังมีความจำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาท ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการหงุดหงิดและช่วยบรรเทาความตึงเครียดได้
ทรีปโตเฟน	เป็นสารที่ทำงานร่วมกับวิตามินบี 6 ไนอะซิน และแมกนีเซียม ในการช่วยสังเคราะห์สารสื่อประสาท และ เซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารกล่อมประสาทตามธรรมชาติ
สังกะสี แมงกานีส	ช่วยในการทำงานต่าง ๆ ของสมอง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงขึ้น ช่วยลดความหงุดหงิดหรือความกังวลใจ

Menu 1 : สลัดหอยนางรม(ต้านเศร้า)



ส่วนผสม/วิธีทำ

ผักสลัด

ผักคอส/เรตโอค/กรีนโอค	70 กรัม
พริกหวานสีเหลือง	15 กรัม
หอมหัวใหญ่	15 กรัม
แครอท	10 กรัม
สตอเบอรี่	10 ผล
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	1 ชต.
เมล็ดฟักทอง	1/2 ชช.
เมล็ดทานตะวัน	1/2 ชช.
เลมอน(สำหรับตกแต่ง)	1 ชิ้น
(ชีก)	

น้ำสลัดงา

งาคั่วบด	1 ชต.
น้ำส้มสายชูขาว	1 1/2 ชต.
มายองเนส	1/2 ชต.
โชยุ	1 ชต.
น้ำตาลทรายแดง	2 ชช.
น้ำมันงา	1 ชช.

หอยนางรมทอด

หอยนางรม	80 กรัม
----------	---------

แป้งชุบทอด

น้ำมันรำข้าว(สำหรับทอด)

วิธีทำ

1. เตรียมผักสลัด ล้าง สะเด็ดน้ำแห้ง หั่น ตัดแต่ง นำเข้าตู้เย็น
2. น้ำสลัดงา ตีผสมมายองเนส กับน้ำส้มสายชูขาว และน้ำมันงา เติมส่วนผสมปรุงรส น้ำตาลทรายแดง โชยุ ผสมให้เข้ากันดี โรยงาคั่วบด ผสมกันอีกครั้ง พักไว้
3. นำหอยนางรม คลุกแป้งบางๆ ลงทอดในน้ำมันรำข้าว จัดเสิร์ฟ โดยนำผักสลัดคลุกน้ำสลัด ลงจาน ใส่หอยนางรมที่ทอดและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ และเลมอนบีบ 1 เสี้ยว



12 อาหารต้านภาวะซึมเศร้า

อาหาร	ข้อแนะนำ
อโวคาโด	1 ลูก/วัน
มะขามป้อม	5 ผล/วัน
ถั่วงอลนัท(เมล็ดฟักทอง)	1 กำมือ/10-15เม็ด/วัน
ถั่วเปลือกอ่อน เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง	สุกนุ่ม 1 ทัพพี/วัน
ผักโขม	1 ทัพพี(สุก) 20-30 ใบ/วัน
หอมแดง	ใส่ในอาหาร เครื่องปรุง

อาหาร	ข้อแนะนำ
โกโก้	2 ช้อนชา/วัน
มะเขือเทศ	ปรุงสุกผ่านความร้อน/รับประทานคู่กับไขมัน
ชาเขียว	2 ช้อนชา
กิมจิ/ผักดอง	เคี้ยวอาหาร/2-3 ชต./วัน
น้ำมะนาว	1 ผล ผสมน้ำอุณหภูมิปกติ(ไม่ร้อน)
สาหร่ายวากาเมะ	ผัด ต้ม ปรุงรส



ประโยชน์ของ "โกโก้"
ที่คุณอาจไม่รู้!!



"มะขามป้อม"
ประโยชน์ที่ควรรู้

อาจารย์ปัทมา กาญจนรักษ์

เมนู: สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก



สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก

ส่วนผสม

น้ำส้ม	80 กรัม	น้ำมันมะกอก	70 มล.
น้ำเลมอน	1 ช้อนโต๊ะ	เกลือ	
น้ำตาล	1-2 ช้อนชา	พริกไทย	
น้ำส้มไวน์ขาว	1 ช้อนชา	ปลากระพง	1 ชิ้น
ผิวเลมอน	¼ ช้อนชา	ผักสลัด	
ผิวส้ม	¼ ช้อนชา		

วิธีการทำ

1. นำน้ำส้มตั้งไฟ เคี่ยวจนงวด แล้วตั้งให้เย็น
2. ผสมน้ำส้มที่เคี่ยวเตรียมไว้ กับ น้ำเลมอน น้ำตาล และน้ำส้มไวน์ขาวให้เข้ากัน คนจนน้ำตาลละลายดี
3. เติมน้ำมันมะกอกเป็นสายลงไปในส่วนผสมให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือ ใสผิวส้ม และผิวเลมอน เพื่อเพิ่มความหอม
4. นำเกลือปรุงรสบนชิ้นปลาให้ทั่ว
5. เติมน้ำมันมะกอกลงในกระทะ เมื่อกระทะร้อน นำด้านหนึ่งของปลาลงทอด จนหนังปลาไหม้เหลืองทองและมีสีขาวขึ้นมา 2 ใน 3 ส่วนของชิ้นปลา จากนั้นกลับด้านปลาเอาส่วนเนื้อสีขาวลง ใช้เวลา 10 วินาทีแล้วจึงปิดไฟ
6. จัดเสิร์ฟด้วยการวางด้านหนังปลาขึ้นด้านบน เพราะต้องการให้หนังปลามีความกรอบ และจัดเสิร์ฟด้วยผักสลัดและราดด้วยน้ำสลัด

Menu 2 : สเต็กปลากระพงกับสลัดผัก



สลัดจานปลา(สเต็กจานเนื้อปลา) *เมนูสไตส์ตะวันตก*

- เมนูจานสลัด คุณค่าทางโภชนาการสูง ใช้เวลาในการเตรียมน้อย ทำง่าย
- **เนื้อปลากะพง** โปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย มีแร่ธาตุและไขมันที่ดีต่อระบบการทำงานของสมอง
- **ผักสลัดในจาน** เพิ่มวิตามินและแร่ธาตุ
- น้ำสลัดแบบใส ใช้ **น้ำส้มสด** เป็นส่วนผสมให้รสชาติและวิตามินซี



เทคนิคการประกอบ

- เนื้อปลาล้าง ซับน้ำให้แห้ง ก่อนนำลงทอด ใส่ด้านหนึ่งปลาลงทอดก่อน ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย กระทะร้อน
- สามารถใช้ปลาอื่นๆแทนได้ เช่น ปลาแซลมอน ปลาอินทรี ปลาเนื้อขาว เช่นปลาหีบ
- ผักสลัด สามารถใช้ผักพื้นบ้าน ผักใบเขียว ค่ะน้าหรือผักลวกสุกได้
- น้ำสลัดแบบน้ำใส สามารถเตรียมและเก็บไว้ในตู้เย็นไว้ได้

ประกอบกับสลัดผัก



วัตถุดิบ-คุณค่าโภชนาการ

- ❖ วัตถุดิบหลัก-คุณค่าทางโภชนาการ
 - ✓ เนื้อปลากะพง-โปรตีนย่อยง่าย แร่ธาตุสังกะสี และโอเมก้า3
 - ✓ น้ำมันมะกอก-ไขมันดี กรดไขมันไม่อิ่มตัว
- ❖ วัตถุดิบรอง-คุณค่าทางโภชนาการเสริม
 - ✓ ผักสลัด, น้ำส้มสด, น้ำส้มไวน์ขาว, น้ำเลมอน และพืชมัส
 - ✓ วิตามิน-ซีและอี แร่ธาตุ โยอาหารและสารพฤกษเคมี



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ชีชาร์สลด

โดย อาจารย์ ดร.ณัชณา พันธุ์วงศ์

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร สบ.บ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุรนารี



สลัดซีซาร์



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สลัดซีซาร์

ส่วนผสมน้ำสลัดซีซาร์

กระเทียมสับละเอียด	2 กรัม
ปลาแอนโชวี	2 ชิ้น
ไข่แดง	1 ฟอง
ดีจอนมัสตาร์ด	15 กรัม
น้ำมันมะกอก	75 กรัม
พาร์เมซานชีส	20 กรัม
น้ำเลมอน/น้ำมะนาว	15 กรัม
เกลือ	ปรุงรสตามใจชอบ
พริกไทย	ปรุงรสตามใจชอบ

ส่วนผสมสลัด

ผักสลัด	400 กรัม
กรูตอง	100 กรัม
เบคอนกรอบ	80 กรัม
พาร์เมซานชีส	40 กรัม

วิธีทำ

1. เตรียมผักสลัด ล้างผักครอสและผักสลัด พักให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ นำไปแช่เย็นก่อนจัดเสิร์ฟ
2. นำงาเบมิงตัดเป็นชิ้น อบให้กรอบสำหรับทำกรูตอง พร้อมจัดเสิร์ฟ
3. เตรียมน้ำสลัดซีซาร์โดยนำไข่แดงตีผสมกับดีจอนมัสตาร์ด น้ำมันเลมอนหรือน้ำมะนาวให้เข้ากัน ค่อย ๆ เติมน้ำมันมะกอกลงไป ตีส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำปลาแอนโชวี กระเทียมสับ พาร์เมซานชีส คนผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ชิมรสตามชอบ พักน้ำสลัดไว้สำหรับคลุกผสมกับผักสลัดที่เตรียมไว้
4. นำผักสลัด เบคอนกรอบ และกรูตอง ที่เตรียมไว้ มาผสมสลัดเพื่อเสิร์ฟโดยนำผักสลัดคลุกกับน้ำสลัดซีซาร์ คนให้น้ำสลัดเคลือบใบผัก โรยด้วยเบคอนกรอบ พาร์เมซานชีส และกรูตอง จัดเสิร์ฟ

Menu 3: สลัดซีซาร์(Caesar Salad)



"คอส" สลัดผักสด
กรอบ น้ำ แคลอรีต่ำ สารอาหารสูง



สลัดผักสด*เมนูสไตล์ตะวันตก*

- เมนูจานสลัดผักคลาสสิก คุณค่าทางโภชนาการโปรตีนจากไข่ เนื้อสัตว์เบคอน(น้ำมันอก) ปลาแอนโชวี(ดองเกลือ)
- ขนมหั้วกรอบ(กรุตองซ์) รสชาติเหนียวปรุงรสสมุนไพรและกระเทียม
- ผักสลัดในจาน ผักใบเขียว มะเขือเทศ เพิ่มวิตามินและแร่ธาตุ
- น้ำสลัดแบบใช้น้ำมันมะกอก(Extra virgin) ไขมันดีและมัสตาร์ด เครื่องเทศที่ดีต่อระบบสมอง



เทคนิคการประกอบ

- ไข่สามารถใช้เฉพาะไข่ขาวต้ม เบคอน ตั้งไฟเอาน้ำมันออก
- ขนมหั้วกรอบ ใช้ขนมหั้วเก่าอื่นๆได้ แบบโฮลวีต
- ผักสลัด สามารถใช้ผักพื้นบ้าน ผักใบเขียว ผักเคล
- น้ำสลัดแบบน้ำข้น ใช้ น้ำมันรำข้าวแทนได้ สามารถเตรียมและเก็บไว้ในตู้เย็น
- ปลาแอนโชวี ใช้ปลาอินทรียัดเค็มของไทยได้
- ชีสพามาซาน สามารถตัดออกได้ แต่จะได้อร่อยชาติ เข้มข้นขึ้นเป็นส่วนปรองรส



วัตถุดิบ-คุณค่าโภชนาการ

❖ วัตถุดิบหลัก-คุณค่าทางโภชนาการ

- ✓ ไข่ทั้งฟอง-โปรตีนคุณภาพดี
- ✓ แร่ธาตุสังกะสี ธาตุเหล็ก และแมกนีเซียม
- ✓ น้ำมันมะกอก-ไขมันดี กรดไขมันไม่อิ่มตัว
- ✓ ผักคอส-ใยอาหาร โพแทสเซียม แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก

❖ วัตถุดิบรอง-คุณค่าทางโภชนาการเสริม

- ✓ มัสตาร์ด, ปลาแอนโชวี
- ✓ สารพฤษเคมี แคลเซียม สารเพิ่มภูมิคุ้มกัน-ต้านการอักเสบ



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

นาโซซิลซ่ากึ่ง อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

โดย อาจารย์ปวีตรา ภาสุรกุล

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ศศ.บ. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์



นาโช้ซลซ่ากั๋ง



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

นาโช้ซลซ่ากั๋ง

ส่วนผสม

นาโช้	100 กรัม	ใบสะระแหน่	10 กรัม
เนื้อกั๋ง	30 กรัม	ใบผักชีลาว	2-3 ใบ
แอปเปิ้ล	50 กรัม	น้ำเชื่อม	20 กรัม
มะม่วงสุก	50 กรัม	น้ำมะนาว	30 กรัม
มะเขือเทศ	70 กรัม	เกลือ	เล็กน้อย
หอมแขก	30 กรัม		

วิธีทำ

1. ลวกกั๋งให้สุก จากนั้นหั่นเนื้อกั๋งเป็นลูกเต๋าเล็ก
2. หั่นมะม่วงสุก แอปเปิ้ล ใบสะระแหน่ มะเขือเทศ และหอมแขก เป็นลูกเต๋าเล็ก
3. เติมน้ำผักชีลาว แซ่ซ่าไว้ ใช้สำหรับตกแต่งหน้า
4. ผสมมะม่วงสุก แอปเปิ้ล เนื้อกั๋ง ใบสะระแหน่ มะเขือเทศ และหอมแขก
5. ใส่น้ำเชื่อม น้ำมะนาว เกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยสำหรับจัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยใบผักชีลาว



Menu 4: นาไชกุง(ซัลซ่า)



อาหารว่าง *เมนูสไตส์ตะวันตก*

- นาโช่ อาหารว่างแบบเม็กซิกัน นิยมรับประทานเป็นอาหารมื้อว่าง ทำจากแผ่นแป้ง “แผ่นทอทีย่า”
- แป้งกรอบทำจากข้าวโพด ซอสราดหน้าด้วยผัก ผลไม้ปรุงรส รสชาติออกเปรี้ยวและอาจมีความเผ็ดเล็กน้อย ให้ความสดชื่น เรียกว่า “ซัลซ่า” หรืออาจมีชีสละลาย หรือมีซอสที่มีชีสเป็นส่วนประกอบ





เทคนิคการประกอบ

- การเสิร์ฟโดยการแยกระหว่างแผ่นแป้งทอติยา และซอสซัลซ่า ให้แผ่นแป้งยังคงความกรอบ
- น้ำซอสซัลซ่า ประสงค์ต้องคำนึงถึงรสชาติพื้นฐานของวัตถุดิบผลไม้ก่อนปรุง เช่น ความเปรี้ยวจากมะเขือเทศและมะม่วง และปรับรสตามความต้องการผู้รับประทานอีกครั้ง
- ส่วนผสมในซอส สามารถปรับเปลี่ยนได้หลากหลาย ตามฤดูกาลและความชอบ อาจเลือกที่มีรสหวานอมเปรี้ยวและเนื้อค่อนข้างแน่น นำมาทำซอสประยุกต์กับแผ่นแป้งกรอบได้



ที่มา : <https://www.recipeineats.com/>



วัตถุดิบ-คุณค่าโภชนาการ

- ❖ วัตถุดิบหลัก-คุณค่าทางโภชนาการ
 - ✓ แผ่นแป้งทอติยา-แป้งข้าวโพด
 - ✓ แร่ธาตุสังกะสี ธาตุเหล็ก และแมกนีเซียม
 - ✓ เนื้อกุ้ง-โปรตีนย่อยง่าย แร่ธาตุ
 - ✓ แอปเปิ้ล, มะเขือเทศ, มะม่วงสุก-วิตามินซี โพแทสเซียม แมกนีเซียม สารต้านอนุมูลอิสระ(ไลโคปีน เบต้าแคโรทีน)
- ❖ วัตถุดิบรอง-คุณค่าทางโภชนาการเสริม
 - ✓ หัวหอมแดง, ใบสาระแหน่, ผักชีลาว และน้ำเลมอน-สารพฤษเคมีจากเครื่องสมุนไพร
 - ✓ สารเพิ่มภูมิคุ้มกัน-ต้านการอักเสบ



สร้างสุขภาพกาย-ใจ แข็งแรง



5 อาหารที่ตัดต่อ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

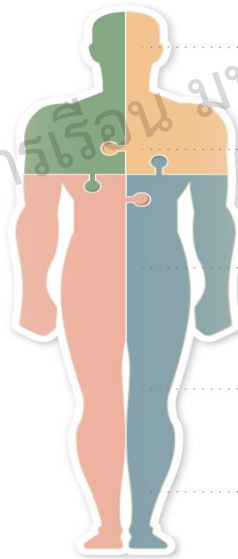
1. แซลมอน, แซลมอน, ทูน่า
มีกรดไขมันดี ช่วยลดอาการซึมเศร้า
2. ไข่ไก่
มีเลซธรีโอนีน ที่ช่วยลดอาการซึมเศร้า
- 3.กล้วย
ช่วยลดความเครียด และวิตกกังวล
- 4.ข้าวกล้อง, ลูกเดือย
มีเลซธรีโอนีน ช่วยให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น
5. เห็ดทุกชนิด
มีเซเลเนียม ช่วยกระตุ้นสารแห่งความสุข

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีน้ำตาลสูงหวานจัด
- อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม
- ข้าวปาทอ
- ชา กาแฟ และ น้ำอัดลมที่มีคาเฟอีน

5 วิธี

สร้างสมดุลง่ายและจิต
...ชีวิตปลอดโรค



1. นอนหลับให้เพียงพอ
เพราะการนอนหลับทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายไม่ดี



2. เสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรง
โดยการฝึกทักษะการดูแลจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียด



3. คอยสังเกตดูแลเอาใจใส่ตัวเอง
ทั้งร่างกายและจิตใจว่าอยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่



4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และจำเป็นต่อร่างกาย ดื่มน้ำให้เพียงพอ



5. หมั่นออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง

แบบประเมินความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการ
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

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
อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย
อาหารยุโรป ขนมปัง
อาหารอิตาลี ไอศกรีม
เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่
อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ
กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ

อาหารว่างไทย
อาหารว่างจีน
อาหารว่างญี่ปุ่น
เค้กและคุกกี้
เค้กและขนมปัง
บาร์และเครื่องดื่ม
ครัวซองต์และขนม



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
หลักสูตรเค้กและคุกกี้
หลักสูตรอาหารจานหวาน
หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
หลักสูตรขนมปังและพายผลไม้
หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์



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





โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนกุหลาบ



THANK YOU FOR YOUR KIND ATTENTION