

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

“อบรมอาหารไทยสมัยนิยม รุ่นที่ 1”

ดร.เพ็ญศิริ แก้วทอง

(25 กันยายน 2562)



อบรมหลักสูตรอาหารไทยสมัยนิยม

วันที่ 17-21 มิถุนายน 2562

ณ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง อ.ห้วยยอด จ.ตรัง

1 | ความรู้พื้นฐานอาหารไทย และ ขายอย่างไรให้ได้ลูกค้ายุค 4.0
อบรมภาคทฤษฎี

2 | เมนูหลนปลาอินทรี ปลาทุตม์เค็ม แสร์วากุ้ง
อบรมภาคปฏิบัติ

3 | เมนูม้าฮ่อ หมู่ม กระทงทอง
อบรมภาคปฏิบัติ

4 | ทองหยิบ ฝอยทอง หม้อแกง
อบรมภาคปฏิบัติ

5 | เตรียมสำหรับคาวหวานสำหรับการนำเสนอ
อบรมภาคปฏิบัติ



FOOD



วันที่ 1

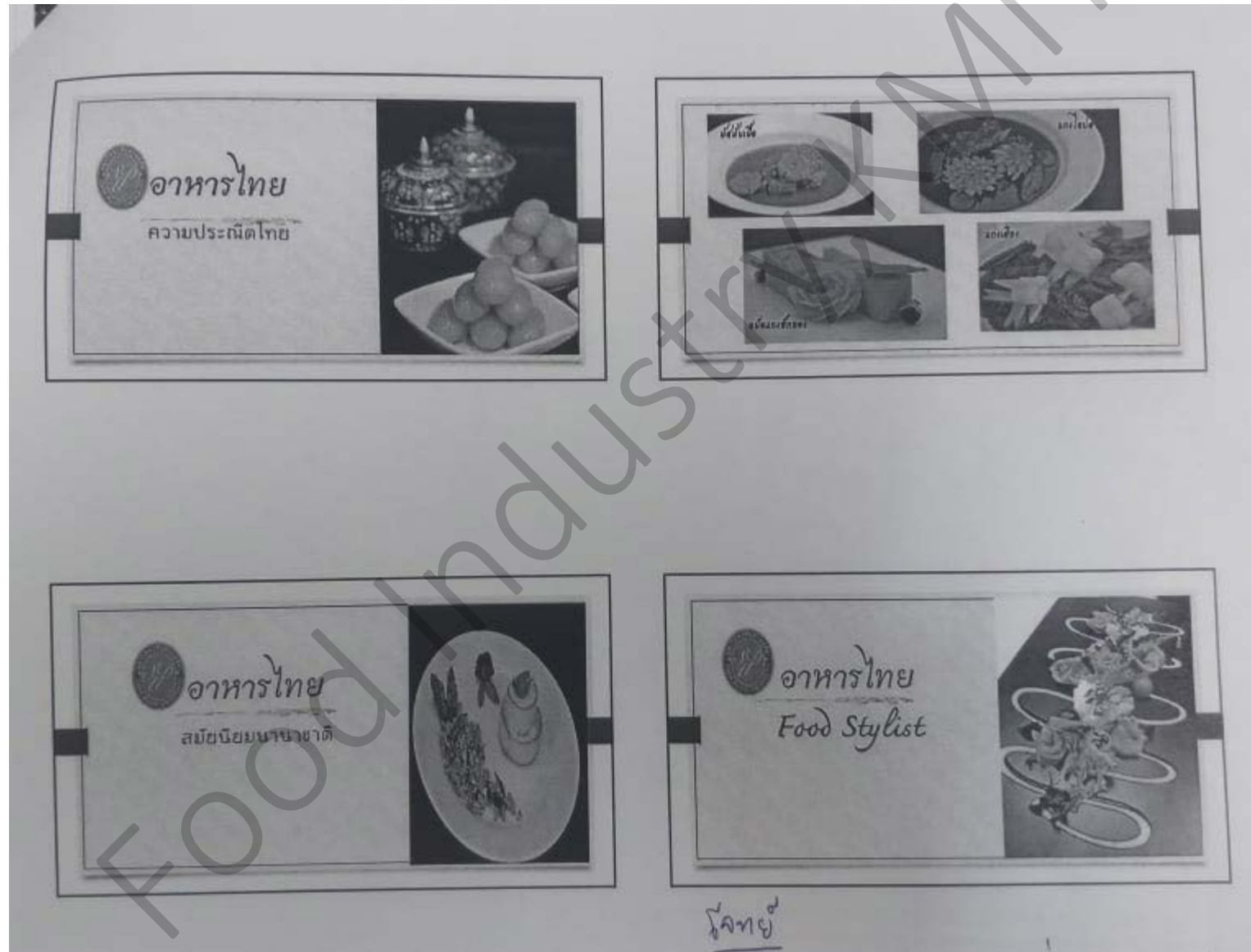
อบรมภาคทฤษฎี
“ความรู้พื้นฐานอาหารไทย”



การใช้อุปกรณ์เครื่องมือในการประกอบอาหารไทย



การจัดตกแต่งอาหารแบบไทยและแบบสมัยนิยมนานาชาติ





วันที่ 1

อบรมภาคทฤษฎี
“ขายอย่างไรให้ได้ลูกค้ายุค 4.0”



ขายอย่างไรให้ได้ลูกค้ายุค 4.0

- จุดเปลี่ยนเมื่อเข้าสู่ยุค 4.0
- รู้จักลูกค้าให้ลึกซึ้ง ต่างวัย....ต่างไลฟ์สไตล์
- ไม่ใช่แค่อร่อย แต่ต้องโดนจริต
- ให้ 4P vs 4E ช่วยวางกลยุทธ์
 - 4P >> Product, Price, Place, Promotion
 - 4E >> Exchange, Everywhere, Evangelism, Experience
- ใช้ Influencer Marketing ผ่าน Comsumer
- เคล็ดลับร้านอาหารต้องรู้



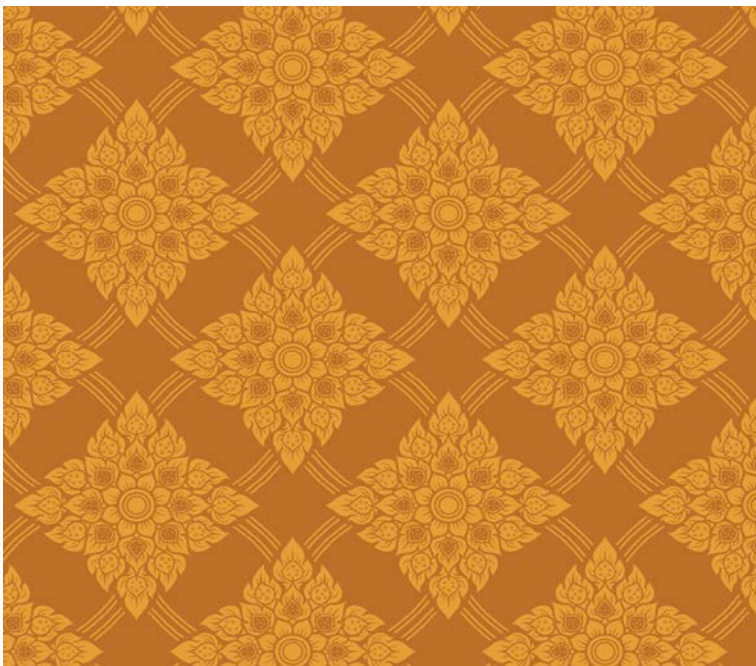
วันที่ 2

อบรมภาคปฏิบัติ

“หลนปลาอินทรีย์”

“ปลาหูดัมเค็ม”

“เสร์งว่ากุ้ง”



สาธิตโดยผู้สอน



แต่ละกลุ่มแยกย้ายจัดเตรียมวัตถุดิบและลงมือทำ



ส่งงานและอาจารย์ผู้สอนให้คำแนะนำ ชิมของแต่ละกลุ่ม



▶ หลนปลาอินทรี



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง
 เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขาขาว
 อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130
 โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216

วิทยาการ :
 1. อาจารย์สิรินทร์ทิพย์ สุดตาพงศ์
 2. อาจารย์เสาวพรรณ ปาละสุวรรณ
 วันที่ : 18 มิถุนายน 2562

เมนู : หลนปลาอินทรี		ประเภท : อาหารคาว	จำนวน : 1 งาน	เวลาเตรียม :
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม	
เนื้อปลาอินทรีเค็ม	100 กรัม	2 ชิ้น	การเตรียมวัตถุดิบ <i>ทอดก็ได้</i>	
หัวกะทิ	400 กรัม		1. ห่อปลาอินทรีด้วยใบตองนึ่งไปอย่างให้หอมสุก แกะเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ <i>เอาเนื้อออกแล้ว</i>	
เนื้อไก่สับ	150 กรัม		2. หอมแดงปอกเปลือก ล้างทำความสะอาด ซอยบาง ๆ ตามยาว	
เนื้อกุ้งสับ	75 กรัม		3. หั่นพริกชี้ฟ้าขนาดชิ้นประมาณ 1 เซนติเมตร	
หอมแดงซอย	35 กรัม	5-6 หัว	วิธีทำ	
พริกชี้ฟ้าแดง	20 กรัม	1 เม็ด	1. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ด้วยไฟปานกลาง ใส่เนื้อปลาอินทรีคนให้ทั่ว	
พริกชี้ฟ้าเขียว	20 กรัม	1 เม็ด	2. ใส่เนื้อกุ้งสับ และเนื้อไก่สับ คนให้เข้ากันตั้งไฟจนสุก <i>จากไฟอ่อน</i>	
เกลือป่น	5 กรัม		3. ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น และน้ำมะขามเปียก จิมให้ ออกเค็ม เปรี้ยว หวาน	
น้ำตาลมะพร้าว	30 กรัม		4. ใส่หอมแดง พริกชี้ฟ้า ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ	
น้ำมะขามเปียก	35 กรัม		- <3> พริก เค็ม นอน	
ใบตอง	2 แผ่น		- ต้มเกลือ หั่นหัวปลี หัวไชเท้า พริก หั่น เค็ม หั่น ผัก	
ผักเคียง			ตามใจชอบ	
มะเขือเปราะ				
แตงกวา				
ถั่วพลู				
ขมิ้นขาว				
ตัวผักยาว				

บันทึก :- ก. ทิ้งไว้ ๕ นาที กวนไฟอ่อน ๕ นาที พริกชี้ฟ้าไว้ก่อน เคี้ยว
 - ตีรสจนทั่วกับใบตอง ล้างในน้ำเย็น ๕ นาที
 - ซบพริกชี้ฟ้าไว้ก่อน

① ใส่กะทิ (แบ่งครึ่ง) ผัดไฟกลาง ใส่หอมแดง เคี้ยว ๑๕ นาที ใส่ไก่สับ ๑๕ นาที หั่นปลาอินทรี ๑๕ นาที
 ② ใส่ปลาอินทรีเค็ม คนเล็กน้อย ตีรสจนทั่ว เคี้ยว ๑๕ นาที
 ③ ใส่เนื้อกุ้งสับ เนื้อไก่สับ, เนื้อปลาอินทรี, น้ำมะขามเปียก, นอนทอด → ชิมรส
 ④ ๑.๕ พริกชี้ฟ้าหั่น


▶ ปลาทุตัมเค็ม



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง		วิทยาการ	
เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขาขาว		1.อาจารย์สิรินทร์ทิพย์ สุดตาพงศ์	
อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130		2.อาจารย์เสาวพรรณ ปาละสุวรรณ	
โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216		วันที่ : 18 มิถุนายน 2562	
เมนู : ปลาทุตัมเค็ม	ประเภท : อาหารคาว	จำนวน : 1 งาน	เวลาเตรียม :
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม
ปลาทุตัม (ขนาดกลาง)	1 กิโลกรัม		วิธีทำ
กระเทียม	15 กรัม		1. ล้างทำความสะอาด ครึ่งใส่ปลาทุตัม ล้างทำความสะอาดอีกครั้งแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
รากผักชี	10 กรัม		2. ทูบรากผักชี กระเทียม พริกไทย ชিং อ้อย และตะไคร้วางรองในหม้อ รวมถึงสับปะรด มะขามแขก
พริกไทยเม็ด ขร (ขนาดจวบ)	5 กรัม		3. นำปลาทุตัมวางเรียงทับด้านบนสมุนไพร
อ้อย ^{หั่นบวบ}	50 กรัม	6-7 ข้อ	4. ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น ซีอิ๊วขาว และซีอิ๊วดำ จากนั้นเติมน้ำลงไปให้ท่วมตัวปลา ตั้งไฟเคี่ยวด้วยไฟอ่อนประมาณ 2-3 ชั่วโมง
ตะไคร้ ^{บวบ}	40 กรัม	4-5 ต้น	5. ตักปลาทุตัมใส่ชาม โรยผักชี จัดเสิร์ฟ
โขมนะครูด ^{ขมิ้น}	5 กรัม	5-6 ใบ	
มะขามแขก	5 กรัม	3-4 ชิ้น	
ชিং	15 กรัม	3-4 แว่น	
สับปะรด ^{ใส่ในหม้อ}	30 กรัม	1 ชิ้น	
น้ำตาลมะพร้าว	150 กรัม		
ซีอิ๊วดำ	30 กรัม		
ซีอิ๊วขาว	50 กรัม		
เกลือป่น	5 กรัม		
น้ำเปล่า			
บันทึก :			
- ปลาทุตัมตัดหัวท้ายไว้ก่อน ล้าง ทิ้ง ก่อน จะหั่นด้วยมีด ออกง่าย			
- ใส่น้ำในหม้อ ทิ้ง หมัก แล้วตัดทุตัมใส่หม้อ ปลาทุตัม ปรุง ตะไคร้ , รากผักชี , รากผักชี			
- เหยี่ยวัด ทุตัมที่ กินหม้อ			
- ตะไคร้			
- อ้อย			
- รากผักชี			
- ตั้งไฟ : รส เปรี้ยว เหนียว กินหม้อ ลด.			

➤ แสร้งว่ากุ้ง



 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรีัง เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขาขาว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130 โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216		วิทยาการ 1. อาจารย์สิรินทรีทิพย์ สุดตาพงศ์ 2. อาจารย์เสาวพรรณ ปาละสุวรรณ วันที่ : 18 มิถุนายน 2562		
เมนู : แสร้งว่ากุ้ง		ประเภท : อาหารคาว	จำนวน : 1 งาน	เวลาเตรียม :
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม	
กั๋นแม่น้ำ	500 กรัม		วิธีทำ 1. ล้างทำความสะอาดกั๋นแม่น้ำ ตัดทวน นำไปย่าง พอสุก 2. แกะเนื้อกั๋นหั่นเป็นชิ้นลูกเต๋าประมาณ ½ ซม. 3. ผสมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก น้ำส้มซ่า และน้ำมะนาวคนจนละลายเข้ากัน ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปคลุกเคล้าชิมรสให้ได้รสชาติ เปรี้ยว เค็ม หวาน จัดเสิร์ฟ	
น้ำส้มซ่า	10 กรัม	1 ลูก		
น้ำมะขามเปียก	15 กรัม			
น้ำตาลทราย	15 กรัม			
น้ำปลา	15 กรัม			
น้ำมะนาว	10 กรัม	2 ลูก		
หอมแดงซอย	20 กรัม	4-5 หัว		
ตะไคร้ซอย	15 กรัม	2-3 ต้น		
ใบมะกรูดซอย	5 กรัม	3-4 ใบ		
ขิงอ่อนซอย	15 กรัม			
พริกชี้ฟ้าแดงเขียวซอย	5 กรัม	10 เม็ด		
พริกชี้ฟ้าซอยเส้นบาง	5 กรัม	1 เม็ด		
ผักชีเด็ดใบ	5 กรัม	1 ต้น		

๕๐ องศา 140°C 10-15 นาที ใส่น้ำจิ้มลงไป
 ใส่น้ำจิ้ม น้ำปลา และ ผัก
 ใส่น้ำส้มซ่า ใช้มะขามเปียกกับมะกรูด
 ขิงอ่อน ปั่นบด เติมน้ำส้มซ่า
 ตะไคร้ซอย ปั่นบด
 ผักชีเด็ดใบ



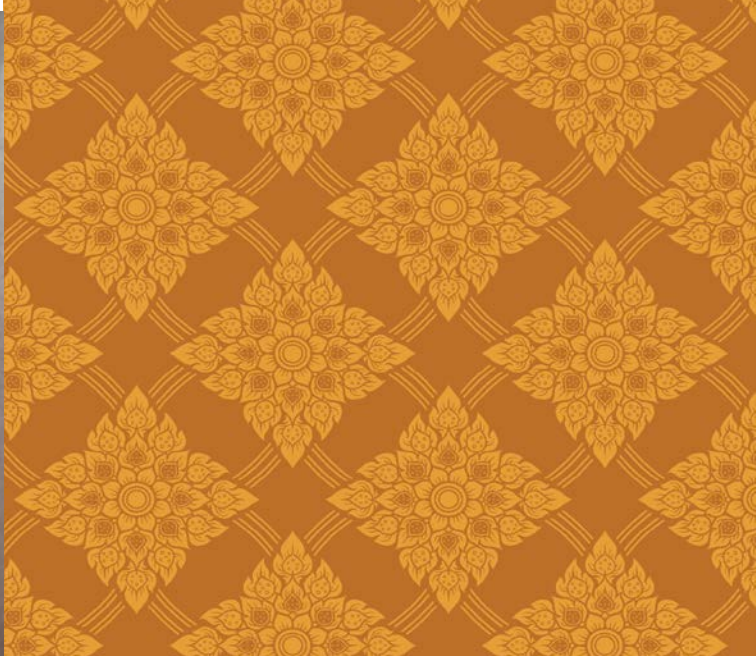
วันที่ 3

อบรมภาคปฏิบัติ

“ม้าฮ่อ”

“หริ่ม”

“กระหงทอง”



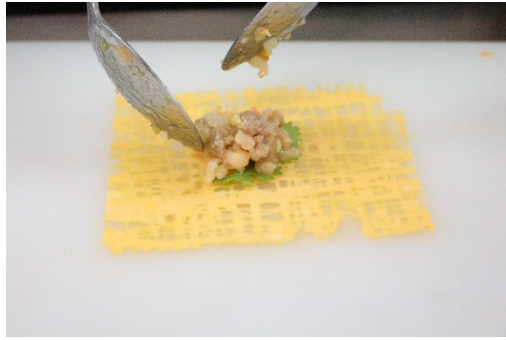
Food Industry, KMUTT


➤ ม้าฮ่อ



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง		วิทยาการ	
เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขาขาว		1.คุณอรวรรณ นวินหอม	
อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130		2.คุณตรีชาติ ชลธาร	
โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216		วันที่ : 19 มิถุนายน 2562	
เมนู : ม้าฮ่อ		ประเภท : อาหารว่าง	จำนวน : 1 จาน
		เวลาเตรียม :	
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม
สับปะรด	½ ลูก		วิธีทำ ใช้ <u>ผัด</u> <u>ง</u> <u>เน</u> <u>ป</u> <u>ย</u> <u>ง</u> <u>ด</u> <u>ซ</u> <u>แ</u> <u>น</u> <u>ง</u> <u>ฟ</u> <u>ก</u> <u>ฉ</u> <u>ว</u> 1. ใส่น้ำมันในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลก ผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู หอมแดง หอมใหญ่ ผัดให้เข้ากัน 2. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา ผัดให้เหนียวดี ใส่ถั่วลิสง ผัดให้ เข้ากันตักขึ้น พักไว้ให้เย็น 3. หั่นสับปะรดเป็นชิ้น ปั่นไส้วางบนสับปะรด ตกแต่งด้วยผักชี เด็ดใบ และพริกชี้ฟ้าแดง
เนื้อหมูบด	150 กรัม		
รากผักชีโขลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช.	
กระเทียมโขลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ		
พริกไทยโขลกละเอียด	2 ช้อนชา		
หอมแดงสับละเอียด	20 กรัม		
หอมใหญ่หั่นเต๋า	30 กรัม		
น้ำตาลปีบ	80 กรัม		
น้ำปลา	30 กรัม 25		
ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	30 กรัม		
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ		
ผักชีเด็ดใบ			
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้น			
บันทึก : จันทพร หนง Am 3.2			
วิธี ผัด ใช้ ที่ 2 รวด 1 ครั้ง			

➤ ห่อหุ้ม



		มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง		วิทยาการ
		เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขาขาว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130		1.คุณอรพรรณ นินวหอม 2.คุณตรีชาติ ชลธาร
		โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216		วันที่ : 19 มิถุนายน 2562
เมนู : ห่อหุ้ม	ประเภท : อาหารว่าง	จำนวน : 1 จาน	เวลาเตรียม :	
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม	
เนื้อหมูสับ	1 ถ้วยตวง	150 g	วิธีทำ การทำไส้ ไส้ไม่ติดมือ 1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกลงไป ใส่เนื้อหมูลงผัดให้สุก จึงใส่เนื้อกุ้ง หอมหัวใหญ่ 2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่ถั่วลิสงคั่วป่น ผัดให้เข้ากัน จึงยกลงพักไว้ การทำใช้ร่างแห ไส้คนจนเหนียวไฟ 1. นำกระทะตั้งไฟทาน้ำมันให้ทั่วให้ไฟอ่อน ๆ พอกระทะร้อนใช้มือจุ่มในไข่ที่เตรียมไว้ สายมือให้ไขลงในกระทะให้เป็นรูปตารางสามเป็นตาข่ายไปมา ให้เป็นชั้นสีเหลือง พอสุกนำขึ้นไขขึ้น พักไว้ *ไฟไม่แรงมาก 2. วางไข่ทางด้านผัดให้อยู่ข้างบน วางพริกชี้ฟ้าแดงให้เป็นรูปกากบาทตรงกลางแผ่นไข่ วางผักชี จึงตักไส้ที่เตรียมลงทับผักชี ห่อไข่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม ขึ้นขนาดพอคำ การจัดเสิร์ฟ ห่อเป็นคำ ๆ เสิร์ฟ ข้อเสนอแนะ 1. อาจใช้กรวยใบตอง หรือถุงพลาสติกเจาะรูแทนการใช้มือจุ่มได้ 2. โรยไข่สูง ๆ เส้นจะเล็ก	
กุ้งสับ	½ ถ้วยตวง	85 g		
ถั่วลิสง (บวบพองแตก)	½ ถ้วยตวง	30 g		
หอมหัวใหญ่ (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ)	¼ ถ้วยตวง	30 g		
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ	25 g.		
น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ	30 g.		
รากผักชี พริกไทย	1 ช้อนโต๊ะ	ไปโขลกแล้ว 1 ซด.		
กระเทียม (โขลกละเอียด)	6 ฟอง			
ไข่เป็ด	¼ ถ้วยตวง			
ผักชี (เด็ดเป็นใบ ๆ)	3 ช้อนโต๊ะ			
พริกชี้ฟ้าแดงซอย				

* ตวงไข่ แล้วผสมน้ำพริก → คน → คน, ไข่ขาว และ ตระ: เกล็ด ไข่ขาว ที่ ขึ้นใน ไข่ ๑๐๐

➤ กะหรี่ปั๊พ



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง นครราชสีมา
 เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขาขาว
 อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดวิเศษ 21130
 โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216

วิทยาการ
 1.คุณธรรม นวนิยม
 2.คุณวิชา คุณธรรม
 วันที่ : 19 มิถุนายน 2562

เมนู : กะหรี่ปั๊พ

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม
ตัวแป้ง			วิธีทำ
แป้งสาลีเอนกประสงค์	70 กรัม		ตัวแป้ง
แป้งข้าวเจ้า	60 กรัม		1. ร่อนแป้งทั้งหมดเข้าด้วยกัน + ผสมแป้ง + น้ำอุ่น
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา		2. ค่อย ๆ ใส่น้ำปูนใส นวดให้เข้ากันดี ใส่ไข่แดงนวดต่อ ใส่เกลือ
น้ำปูนใส	165 มล. 200 ml. 1 1/2 190 ml.		และน้ำตาลทราย คนให้ละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง / 3. ใส่น้ำมันในกระทะทอง
ไข่แดง	1 ฟอง		เมื่อน้ำมันร้อน นำพิมพ์กะหรี่ปั๊พลง
เกลือป่น	1/2 ช้อนชา		ใส่น้ำมันให้พิมพ์ร้อนจัด ใส่น้ำมันให้พิมพ์ร้อนจัด
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ		นำพิมพ์ที่ร้อนจัดลงนวดแป้งให้ถึงขอบพิมพ์ นำไปทอดในน้ำมัน
ไส้ข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ		ให้แป้งแข็งตัว แป้งจะล่อนออกมาอยู่ อยู่นานให้แห้ง ตักขึ้นวาง
เนื้อมะพร้าว	150 กรัม		บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน * ตักวางบนกระดาษซับมัน
หอมใหญ่หั่นเต๋า	60 กรัม		ไส้ข้าวโพด ผัดไฟกลาง
แครอทหั่นเต๋า	60 กรัม		1. ตั้งกระทะหรือร่อน ใส่น้ำมันพืช ราน้ำมัน กระทะร้อน พริกไทยที่
ข้าวโพดฝักอ่อน	100 กรัม		โกลกโขลกหอม
เมล็ดงาขาว	80 กรัม		2. ใส่น้ำมันใส่หม้อทอด ใส่น้ำมันพริก ราน้ำมัน พริกไทยที่
รากผักชี	1 ช้อนโต๊ะ		ให้สุก ปูรงด้วย ซอสปรุงรส เกลือ และน้ำตาลทราย ผัดไฟแรง
กระเทียม	2 ช้อนชา		ตี ชิมรสเค็ม หวาน ตักขึ้นพักไว้
พริกไทยขาว	1 ช้อนชา		ไส้ไก่กับซอสข้าว
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ		1. ตั้งกระทะไฟร้อน ใส่น้ำมันพริก ราน้ำมัน พริกไทยที่
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ		เนื้อไก่ผัดให้สุก
ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ		2. ใส่น้ำมัน และเมล็ดงาขาว ผัดจนสุก เคี้ยวรสเค็ม ปูรงด้วย
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา		ซอสปรุงรส เกลือ น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ชิมรสเค็มหวาน ใส
ไส้ไก่กับซอสข้าว			แป้งสาลี ผัดจนแห้งดี
เนื้อมะพร้าว	150 กรัม		หมายเหตุ * ผัดไฟแรง ใส่น้ำมัน
หอมใหญ่หั่นเต๋า	60 กรัม		อัตราส่วนน้ำปูนใส ปูนแดง 4 ช้อนโต๊ะ : น้ำ 10 ถ้วย
แครอทหั่นเต๋า	60 กรัม		
เมล็ดงาขาว	100 กรัม		

หน้า | 5

ปูรณ : 4 5 : 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

1 ถ้วย = 250 มล.

3 ถ้วย = 1 ลิตร





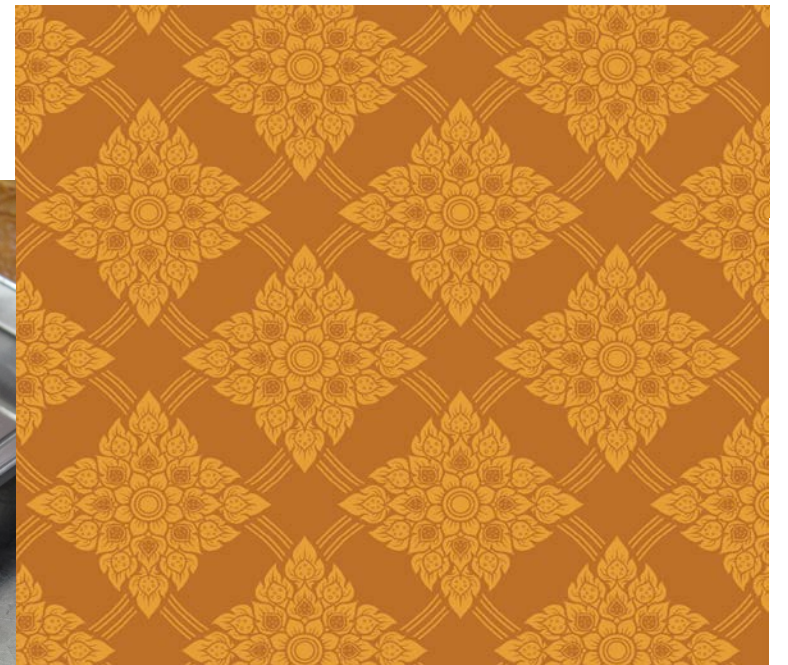
วันที่ 4

อบรมภาคปฏิบัติ

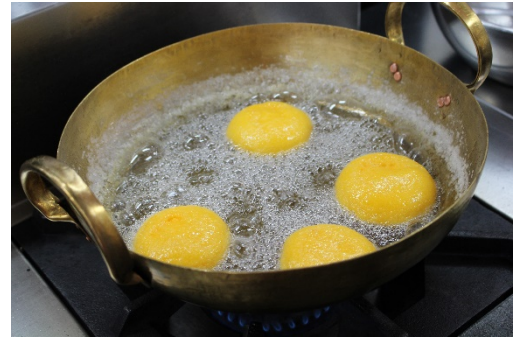
“ทองหยิบ”

“ฟอยทอง”

“หม้อแกง”



Food Industry, KMITL



» ทองหยิบ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง นครศรีธรรมราช
 เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลทรายขาว - อำเภอท้ายยอด จังหวัดนครศรีธรรมราช 92130
 โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1218

วิทยาการ
 1. อาจารย์พิศภัทรา ธรรมฤทธิ์
 2. คุณศรีชาติ ชลธาร
 วันที่ : 20 มิถุนายน 2562


เมนู : ทองหยิบ	ประเภท : อาหารหวาน	จำนวน :	เวลาเตรียม :
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม
ไข่เป็ด	10 ฟอง + ไข่ไก่ 2 ฟอง	ไข่ไก่ 2 ฟอง	การเตรียมส่วนผสม
กลีมนะลิเล็กน้อย			
น้ำตาลทรายขาว	1000 กรัม	เคี้ยว 7 ช้อน	1. เตรียมน้ำเชื่อม: ผสมน้ำตาลทรายและน้ำเปล่าในกระทะทองเหลือง ตั้งไฟกลาง
น้ำเปล่า	1 ลิตร		
น้ำเชื่อมใส		ใช้หัวช้อน	1.1 การเตรียมน้ำเชื่อมข้น อัตราส่วน น้ำตาล 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน เคี่ยวประมาณ 15 นาที ใส่กลีมนะลิเล็กน้อย
น้ำตาลทรายขาว	1000 กรัม	ใช้หัวช้อน	
น้ำเปล่า	1.5 ลิตร	ใช้หัวช้อน	1.2 การเตรียมน้ำเชื่อมใส อัตราส่วน น้ำตาล 1 ส่วน น้ำ 1.5 ส่วน เคี่ยวประมาณ 5 นาที ใส่กลีมนะลิเล็กน้อย
		หัวช้อน 2 ส่วน	2. เตรียมไข่: ตีไข่ทั้งฟองใส่โถใสสะอาด ตักไข่ให้แห้ง ตอกไข่แยกไข่แดง กรองด้วยผ้าขาวบาง พักไว้ * อาจเติมน้ำเชื่อมใสได้
		หัวช้อน 2 ส่วน	
		วิธีทำ	1. ตีไข่แดงให้ขึ้นฟูด้วยความเร็วสูงสุด ประมาณ 3-4 นาที 2. ตีน้ำเชื่อมใสด้วยไฟกลาง ให้เดือด ปิดไฟพักไว้ให้เย็น 3. ตีน้ำเชื่อมข้น ด้วยไฟกลางให้เดือดปานกลาง สังเกตน้ำเชื่อมข้นหนืดดับไฟพักให้น้ำเชื่อมไม่เดือด ตักไข่ที่ตีขึ้นฟูแล้วหยอดลงในน้ำเชื่อม ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ หยอดให้เป็นวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 2 นิ้ว ค่อย ๆ เปิดไฟและปรับให้แรงขึ้น (อย่าให้เดือดแรงมาก เพราะจะทำให้ขนมขาด) พอไข่เริ่มสุก กลับทองหยิบอีกด้านหนึ่ง พอสุก ตักน้ำเชื่อมใสที่เย็นแล้ว ให้ขนมคลายร้อน 4. หยิบขนมที่สุกมาวางในจาน โดยนำด้านฟูขึ้น หยิบเป็น 5 กลีบ ใส่ถ้วยตะไล พักไว้ให้ขนมทรงตัว จึงนำออกจากถ้วยตะไล จัดเสิร์ฟ (หรือหยิบเป็น 5 กลีบ ใส่ถ้วยพลาสติก)
		วิธีทำ	
		วิธีทำ	
		วิธีทำ	
		การจัดเสิร์ฟ	จัดขนมใส่จานแบน หรือภาชนะที่เตรียมไว้

หน้า | 11



▶ ผอยทอง






มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ดุสิต
เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขางาว
อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130
โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216

วิทยาการ -
1.อาจารย์ทิพย์พิกา ธรฤทธิ์ -
2.คุณตรีชาติ ชลธาร
วันที่ : 20 มิถุนายน 2562

เมนู : ผอยทอง		ประเภท : อาหารหวาน	จำนวน :	เวลาเตรียม :
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม	
ไข่เป็ด	10 ฟอง	แยกไข่แดง	วิธีทำ 1. ผสมน้ำตาลทรายและน้ำลอยดอกมะลิ ทำน้ำเชื่อมพอเดือด เคี่ยวประมาณ 10 นาที 2. ล้างไข่ให้สะอาด แยกไข่แดงกับไข่ขาว ไข่ขาวคั่ง 3. นำไข่แดงผสมกับไข่ขาว น้ำมันพืช คนให้เข้ากันมารองด้วยผ้าขาวบาง - <i>หัดใช้ ไข่แดง ไข่ขาว ไข่แดงอีก</i> 4. ตั้งน้ำเชื่อมให้เดือด โดยให้ไฟกลางแรงกว่าไฟรอบนอก ตักไข่ที่ <i>1 หรือ 2</i> ผสมใส่กรวยโรยลงในน้ำเชื่อม ถือกรวยให้สูงจากน้ำเชื่อมพอประมาณ	
ไข่ไก่	10 ฟอง			
น้ำตาลทรายขาว	5 ถ้วยตวง			
น้ำลอยดอกมะลิ	6 ถ้วยตวง			
ไข่ขาวคั่ง	4 ช้อนโต๊ะ			
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา - <i>ไม่ มีใน เรา</i>			
		<i>น้ำเชื่อม 60 องศาเซลเซียส เมื่อ ผัด ไข่ ไข่ 100 องศา</i>		
การจัดเสิร์ฟ จัดขนมใส่จานแบน หรือภาชนะที่เตรียมไว้				
ข้อเสนอแนะ 1. ไข่ขาวคั่ง คือ ไข่ขาวส่วนใส ไม่จับตัวเป็นยวง อยู่ที่เปลือกไข่ 2. สามารถใช้ไข่ไก่ได้ แต่ตัวรับนี้ให้ใช้ไข่เป็ดด้วย เนื่องจากไข่เป็ดไข่แดงสีสวย 3. ถ้าไม่มีที่โรยผอยทอง ใช้ใบตองหรือถุงพลาสติกโรยแทนได้ 4. ภาชนะที่ใช้ใส่ไข่ทุกชิ้น จะต้องเช็ดให้แห้งสนิทก่อน ถ้าภาชนะไม่แห้ง น้ำจะไปผสมกับไข่ ทำให้ไข่เหลว ไข่ไม่เป็นเส้นสวย 5. การนับจำนวนรอบเวลาโรยไข่ มีผลต่อขนาดแพ ผอยทอง ถ้าจำนวนรอบไม่เท่า ขนาดแพก็ไม่เท่า 6. การสังเกตว่าน้ำเชื่อมเข้มข้นได้ที่ให้ดูฟองจะมีขนาดเล็ก ๆ				



▶ หม้อแกง



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรีัง
 เลขที่ 111 ถนนเพชรเกษม ตำบลเขาขาว
 อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง 92130
 โทรศัพท์ 0 7522 1212 โทรสาร 0 7522 1216

วิทยาการ
 1.อาจารย์ทิพย์พิณา ธรฤทธิ์
 2.คุณตรีชาติ ชลธาร
 วันที่ : 20 มิถุนายน 2562

เมนู : ขนมหม้อแกง ประเภท : อาหารหวาน จำนวน : เวลาเตรียม :

ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	ขั้นตอนการเตรียม
ไข่ไก่	2 ฟอง		วิธีทำ 1. นำไข่ไก่และไข่เปิดมาผสมรวมกันในอ่างผสม 2. ใส่น้ำตาลปีบลงไป นำไปเคียวลงไปอย่างจนน้ำตาลปีบละลาย 3. เทกะทิลงไปผสมกับไข่ที่ตีและบดแล้วให้เข้ากัน 4. นำไปควนในกระทะใช้ไฟปานกลางให้พอข้น → <i>สุกกว่า ไข่ และ ไข่ไข่</i> 5. เทใส่แม่พิมพ์แล้วนำไปอบด้วยอุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส เสร็จแล้วนำมาพักให้เย็น โรยด้วยหอมเจียว อบไฟ 10 นาที ทิ้งไว้ 1 ชม.
ไข่ปัด	8 ฟอง		
ถั่วชิกนึ่งบด	1 ¾ ถ้วยตวง		
น้ำตาลปีบ	500 กรัม		
หอมเจียว	¼ ถ้วยตวง		
กะทิ	1 ½ ถ้วยตวง		
ใบเตย	3 ใบ		

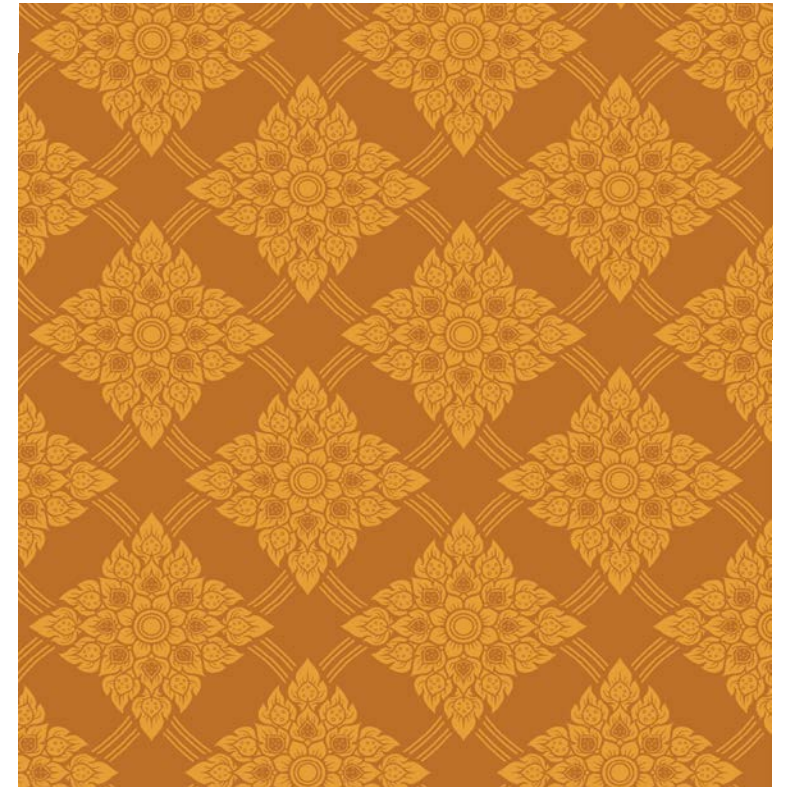
บันทึก :
 ① ไข่ไก่ 2 ฟอง ② ไข่ปัด 8 ฟอง ③ ไข่ไก่ 2 ฟอง
 ④ ไข่ปัด 8 ฟอง ⑤ ไข่ไก่ 2 ฟอง ⑥ ไข่ปัด 8 ฟอง
 ⑦ ไข่ไก่ 2 ฟอง ⑧ ไข่ปัด 8 ฟอง ⑨ ไข่ไก่ 2 ฟอง
 ⑩ ไข่ปัด 8 ฟอง ⑪ ไข่ไก่ 2 ฟอง ⑫ ไข่ปัด 8 ฟอง

➤ โจทย์ “ส้มตำไก่ย่าง และ ขนมหวาน”



วันที่ 5

อบรมภาคปฏิบัติ
“เตรียมสำหรับคาวหวาน
สำหรับการนำเสนอ”



สำรับคาวหวาน



นำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม



MVL_7621.MOV



MVL_7622.MOV



MVL_7623.MOV



MVL_7625.MOV



MVL_7626.MOV



MVL_7627.MOV



...ขอบคุณค่ะ...

