

สูตรอาหาร "เมนูเด่น จากร้านดัง"



สำนักกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สูตรอาหาร "เมนูเด่น จากร้านดัง"

สำนักกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

www.dusitproduct.ac.th



ร้านเด่น เมนูดี

คำนำ

ตามที่ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มอบนโยบายให้สำนักกิจการพิเศษ จัดบริการอาหารแบบเดลิเวอรี่ บริการให้แก่บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย โดยเริ่มจากสรรหาเมนูอาหารยอดนิยม จากร้านอาหารในบริเวณพื้นที่ใกล้เคียงมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อเป็นทางเลือกให้กับบุคลากร และให้ พ่อครัว แม่ครัวของโครงการในกำกับ สำนักกิจการพิเศษ เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาเมนูอาหารของหน่วยงานให้เป็นที่นิยมต่อไป รวมทั้งเป็นการสรรหารายได้ให้กับหน่วยงาน ดังนั้น สำนักงานอำนวยการ สำนักกิจการพิเศษ จึงได้จัดบริการอาหารแบบ Pre-Order ภายใต้ชื่อ “ร้านเด่น เมนูดัง” เริ่มตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2565 ถึงปัจจุบัน

ทั้งนี้ จากการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เล็งเห็นถึงความสำคัญของเมนูอาหารที่ได้รับความนิยมในการสั่งซื้อในปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 จึงได้จัดทำ สูตรอาหาร “เมนูดัง จากร้านเด่น” ขึ้น โดยแยกประเภทเป็น 1) อาหารคาว จำนวน 3 รายการ 2) อาหารว่าง (คาว) จำนวน 3 รายการ และ 3) ขนมหวาน จำนวน 3 รายการ รวมจำนวน 9 รายการ ซึ่งรายการอาหารดังกล่าวได้รับความอนุเคราะห์ในการถอดความรู้เป็นสูตรอาหาร เริ่มจากส่วนผสม และวิธีการปรุง จากบุคลากรผู้ผลิตอาหาร ของโครงการอาคารอเนกประสงค์ปฏิบัติการวิชาชีพชั้นธุรกิจ (โรงแรมสวนดุสิต เฟลส) โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) และผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร นักการอาหาร(การอาหาร) โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สุดท้ายนี้คณะผู้จัดทำขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำเอกสารฉบับนี้ ให้มีความสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา สาระ และเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจได้นำไปผลิตอาหารได้ด้วยตนเอง และหากมีส่วนผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

สำนักงานอำนวยการ สำนักกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ธันวาคม 2565

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนนำ กิจกรรม “ร้านเด่น เมนูดัง”	1
- วัตถุประสงค์	
อาหารคาว	5
- ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟบะเต็ง	
- บะหมี่หมูแดง + หมูกรอบ	
- ก๋วยจั๊บน้ำใส/หมูกรอบ	
อาหารว่าง (คาว)	11
- ยำแหนมข้าวทอด	
- กุ้งย่างใส่ผัก	
- แหนมเนือง	
อาหารหวาน	17
- ทับทิมกรอบรวมมิตร	
- ขนมบ้าบิ่น	
- เต้าโอวจ๊ก (เต้าส่วน+ข้าวเหนียวดำ)	

ส่วนนำ

กิจกรรม “ร้านเด่น เมนูดัง”

สำนักกิจการพิเศษ ได้ดำเนินการกิจกรรม “ร้านเด่น เมนูดัง” โดยเริ่มจาก การสรรหาร้านอาหารในบริเวณพื้นที่ใกล้เคียงมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อให้บริการแก่บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย รวมทั้ง เพื่อให้ พ่อครัว แม่ครัว ของโครงการในกำกับ สำนักกิจการพิเศษ ได้พัฒนาเมนูอาหารของโครงการฯ โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2565 ณ ร้าน B - Corner บริเวณ ลาน Food Street

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรรหาร้านอาหารให้บริการแก่บุคลากรมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
2. เพื่อให้พ่อครัว แม่ครัว ของโครงการในกำกับสำนักกิจการพิเศษ ได้เรียนรู้และพัฒนาเมนูอาหารที่ให้บริการแก่บุคลากร
3. เพื่อสรรหารายได้

โดยมีสำนักงานอำนวยการ สำนักกิจการพิเศษ เป็นหน่วยงาน สรรหาเมนูอาหารยอดนิยมาจากร้านอาหารเจ้าดัง โดยเริ่มจาก ระแวกใกล้เคียงกับมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อนำมาบริการให้กับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยฯ ซึ่งในช่วงระยะ 8 เดือน ของปีงบประมาณ 2565 ที่ผ่านมามีผลตอบรับเป็นอย่างดี โดยในปัจจุบันมีผู้เข้าร่วม LINE Open Chat ภายใต้อีชื่อ “ร้านเด่น เมนูดัง” ปัจจุบันมีสมาชิกในกลุ่ม LINE จำนวน 198 คน และมีร้านอาหารเจ้าดังที่นำเสนอแล้ว กว่า 50 ร้าน และในเมนูอาหารมากกว่า 80 รายการ ซึ่งจากการให้บริการอาหารมีเมนูที่ได้รับความนิยมจากการสั่งซื้อของบุคลากร จำแนกออกเป็น 3 ประเภท ประเภทละ 3 รายการยอดนิยมา โดยเทียบร้อยละของอาหารยอดนิยมาจกค่าเฉลี่ยการสั่งซื้อต่อครั้ง ดังนี้



อาหารคาว

ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟพะเต็ง



อาหารว่าง (คาว)

ยำหนมข้าวทอด



อาหารหวาน

ทับทิมกรอบรวมมิตร

สถิติการสั่งซื้อ

1) อาหารคาว (จากเมนูอาหารคาวทั้งหมด 57 รายการ)

ลำดับที่	ชื่อร้าน	เมนู	สถานที่
1	นายอ้วนเย็นตาโฟปะเต็ง	ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟปะเต็ง	เสาชิงช้า
2	บะหมี่หัวโต	บะหมี่หมูแดงหมูกรอบ	ตลาดศรีย่าน
3	ก๋วยจั๊บบิสเตอร์โจ	ก๋วยจั๊บน้ำใส/หมูกรอบ	ถนนจันทน์

ค่าเฉลี่ยในการสั่งซื้อต่อครั้ง



1

ลำดับที่ 1 เย็นตาโฟปะเต็ง

5.37 %

ลำดับที่ 2 บะหมี่หมูแดงหมูกรอบ

3.78 %

2



3

ลำดับที่ 3 ก๋วยจั๊บน้ำใส/หมูกรอบ

3.23 %

2) อาหารว่าง (คาว) (จากเมนูอาหารว่าง (คาว) ทั้งหมด 12 รายการ)

ที่	ชื่อร้าน	เมนู	สถานที่
1	ยำแหนมพื้ออ	ยำแหนมข้าวทอด	ศรีย่าน
2	ก๊วยซ่ายคุณแม่	ก๊วยซ่ายไส้ผัก	ศาลเจ้าพ่อเสือ
3	แหนมเนืองป่าเก้	แหนมเนือง	เชิงสะพานช้างฮั้

ค่าเฉลี่ยในการสั่งซื้อต่อครั้ง

ลำดับที่ 1 ยำแหนมข้าวทอด

26.41 %

1



2

ลำดับที่ 2 ก๊วยซ่ายไส้ผัก

12.48 %

ลำดับที่ 2 แหนมเนือง

4.28 %

3



3) อาหารหวาน (จากเมนูอาหารหวานทั้งหมด 17 รายการ)

ที่	ชื่อร้าน	เมนู	สถานที่
1	เจ๊ลิ้กับทิมกรอบมะพร้าวกะทิ	ทับทิมกรอบรวมมิตร	ถนนจันทน์
2	ขนมบ้าบิ่นศรีย่าน	ขนมบ้าบิ่น	ศรีย่าน
3	ขนมหวานเกียงเม้ง	เต้าโอวจุก(เต้าส่วน+ข้าวเหนียวดำ)	เขาวราช

ค่าเฉลี่ยในการสั่งซื้อต่อครั้ง



1

ลำดับที่ 1 ทับทิมกรอบรวมมิตร

10.07 %

ลำดับที่ 2 ขนมบ้าบิ่น

6.58 %



2



3

ลำดับที่ 3 เต้าโอวจุก(เต้าส่วน+ข้าวเหนียวดำ)

2.44 %

สูตรอาหาร

อาหารคาว

เมนู : ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟบะเต็ง

ร้าน : นายอ้วนเย็นตาโฟบะเต็ง (เสาชิงช้า)

ประวัติร้าน และเมนู : ร้านนายอ้วนเย็นตาโฟ สาขาเดิมตั้งอยู่ในบริเวณซอยข้าง ๆ โบสถ์พราหมณ์ ย่านเสาชิงช้า อร่อยเด็ดเมนูเย็นตาโฟ และบะเต็ง ได้มีชลินการ์ณตี แม่ซื้อช่วงกลางวันมาทานตอนเย็น เส้นยังคงเป็นเส้นไม่อืด หมูแดงรสชาติอร่อย ไม่ต้องปรุงรสเพิ่ม ที่เด็ดคือ บะเต็งนุ่ม ๆ เครื่องลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นกุ้ง ที่ทอดมาได้ พองฟู และผักบั้งที่เป็นใบ มากกว่าก้าน



การถอดองค์ความรู้จากเชฟ



ส่วนผสม : เส้นใหญ่เย็นตาโฟบะเต็ง

- เส้นใหญ่ 100 กรัม
- ผักบั้งไทย ตามต้องการ
- ซอสเย็นตาโฟ 1 ช้อนโต๊ะ
- ลูกชิ้นปลา 2 ลูก
- เลือดหมู 1 ชัน
- ลูกชิ้นแคะ 1 ลูก
- ปลาเส้น 2 ชัน
- ปลาหมึกกรอบ 2 ชัน
- เห็ดหูหนูขาว ตามต้องการ
- เต้าหู้ทรงทอดผ่าครึ่ง 1 ชัน
- เกี้ยวทอด 1 ชัน
- กระเทียมเจียว 1/2 ช้อนชา

ส่วนผสม : น้ำซุปรก๋วยเตี๋ยว

- น้ำเปล่า 6 ถ้วย
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำตาลกรวด 3 ก้อน
- รากผักชี 4 ต้น
- พริกไทยเม็ด 10 เม็ด
- กระเทียมบอบ 2 กลีบ
- หอมใหญ่ 1-2 หัว
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- หัวไชเท้า 1 หัว

ชื่อ - สกุล : นางวนิดา ธารณะกลาง
ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริการหน้าร้าน (ครัวสวนดุสิต)

ร้านเด่น เมนูดี

ประจำวันพฤหัสบดี ที่ 15 กันยายน 2565

ร้าน นายอ้วน เย็นตาโฟ บะเต็ง
ตำนานกว่า 50 ปี ภาริตี มีชลิน 4 ปีซ้อน

เมนูถ้วยเดี่ยว (เส้นคน, บะคน, เล็ก, ใหญ่)	
ลูกชิ้นปลาไข่/แดง	80 บาท
เย็นตาโฟบะเต็งน้ำ/แดง	80 บาท
บะคนีแดงบะเต็ง	80 บาท
บะคนีแดงหมูแดง	80 บาท

สามารถหรือเดอริได้ล่วงหน้า เพียงสแกน

รับจองล่วงหน้าวันที่ 14 กันยายน 2565 (16.00น.)

วันพุธที่ 15 กันยายน 2565 เวลา 11.30 น. ณ FOOD STREET

วิธีทำ : ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ

STEP 1 : ทำน้ำซุปรก๋วยเตี๋ยว

ต้มน้ำซุปรก๋วยเตี๋ยว โดยใส่เกลือ น้ำตาลกรวด รากผักชี พริกไทยเม็ดทุบ กระเทียมทุบ หอมใหญ่ ซีอิ้วขาว หัวไชเท้า ลงในหม้อต้มทิ้งไว้จนเดือด โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที

STEP 2 : จัดเสิร์ฟ

- นำเส้นก๋วยเตี๋ยว (เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เส้นหมี่ บะหมี่ ตามชอบ) และผักบุ้งไทยลวกในน้ำเดือดจัด จากนั้นใส่ซอสผักไว้
- นำลูกชิ้น เลือดหมู ปลาหมึกกรอบลูกชิ้นแฉะ ปลาเส้น และเห็ดหูหนูขาวลวกในน้ำร้อนจนสุก
- ตักซอสเย็นตาโฟและกระเทียมเจียว พริกน้ำส้มปั่นใส่ลงในซามก๋วยเตี๋ยว จากนั้นจึงตักน้ำซุปรก๋วยเตี๋ยวตามลงไป
- วางเกี้ยวทอดและเต้าหู้ทอดลงในซามก๋วยเตี๋ยว เสิร์ฟพร้อมกับเครื่องปรุง

เสียงของลูกค้า : น้ำซุปรสชาติดีจากตัวซอสและเครื่องเยอะ บะเต็งทำจากหมูสามชั้นผัดกับซีอิ้วช่วยเพิ่มความหอมมันให้กับเย็นตาโฟได้ดี



เมนู : บะหมี่หมูแดง + หมูกรอบ

ร้าน : บะหมี่หัวโต (ศรีย่าน)

ประวัติร้าน และเมนู : ร้านบะหมี่หัวโต ตั้งอยู่ภายในตลาดศรีย่าน อาคารสีส้ม เปิดจำหน่ายบะหมี่ทำเองมานานกว่า 50 ปี ซึ่งมีจุดเด่น ที่เส้นบะหมี่ มีลักษณะ เส้นกลม ใหญ่ เคี้ยวมันให้รสชาติและเนื้อสัมผัสที่เป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมไม่เปลี่ยนแปลงจากรุ่นสู่รุ่น ทานร่วมกับหมูแดง หมูกรอบ คำโต ๆ อีกทั้งยังมี เกี้ยวหมู ข้าวซี่โครงหมู ข้าวหมูแดง / หมูกรอบ ราด น้ำที่หวาน หอมกำลังดี อีกทั้ง ข้าวกระเพราหมูกรอบ ปอเปี๊ยะทอด และ ปอเปี๊ยะสด ท่อไล่แน่น ๆ พร้อมน้ำราดสไลต์จีนเหนียวข้นรสหวานเค็มกลมกล่อมอย่างลงตัว



การถอดองค์ความรู้จากเชฟ



ชื่อ - สกุล :

อ.นวลเพ็ญ ธรรมษา

ตำแหน่ง :

ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

นักการอาหาร(การอาหาร)

โรงเรียนการเรือน



ส่วนผสม : หมูแดง

1. หมูลิ้นนอก 500 กรัม
2. เกลือ 1/2 ช้อนชา
3. พริกไทย 1/2 ช้อนชา
4. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
5. น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
6. ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ
7. สีผสมอาหารสีแดง (เล็กน้อย)

ส่วนผสม : หมูกรอบ

1. หมูสามชั้น ที่เป็นแผ่น
2. เกลือ
3. น้ำมันขาว
4. น้ำมันพืช

ส่วนผสม : น้ำซุ๊ป

1. กระดูกเล้ง 3-4 ชิ้น
2. กระเทียม 3 กลีบ
3. พริกไทย 5-6 เม็ด
4. รากผักชี 2 ราก
5. หอมใหญ่ 1/2 หัว

ส่วนผสม :

- | | | | |
|-------------------|------------|-------------------------|------------|
| 1. เส้นหมี่เหลือง | 5-6 ก้อน | 2. ผักกวางตุ้ง | ตามต้องการ |
| 3. กระเทียมเจียว | ตามต้องการ | 4. ต้นหอมซอยและผักชีซอย | ตามต้องการ |

วิธีทำ : หมูแดง

- นำสันนอกหมูมาทำการหมักด้วยเกลือ พริกไทย น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ซอสพริก และสีผสมอาหารเล็กน้อยคะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 1-2 ชั่วโมง
- ต้มและอบ หมูแดง นำหมูที่หมักได้ที่แล้ว ต้มลงในน้ำเดือดใส่น้ำให้ท่วมชิ้นหมูนะคะ ปิดฝาทิ้งไว้จนหมูสุกดี หลังจากนั้นนำขึ้น แล้วไปอบต่อด้วยอุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที เมื่อได้หมูแดงแล้วนำมาหันเฉียง ๆ ให้ได้ชิ้นที่พอคำได้

วิธีทำ : หมูกรอบ

- นำหมูสามชั้นไปต้มให้นิ่ม เอาซอมน้จิ้มให้พอรุน แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง นำเกลือและน้ำมะนาว ทาให้ทั่วแผ่น รอให้น้ำมันร้อน นำไปทอดในไฟอ่อน ๆ พอหนังหมูเริ่มแตก ให้เร่งไฟแรง

วิธีทำ : น้ำซุบ

- ตั้งน้ำให้เดือดคะ จากนั้นใส่รากผักชีและกระเทียมล้างลงไป ตามด้วยกระเทียม หอมใหญ่ แล้วต้มจนเดือดเคี้ยวไฟอ่อน ๆ ไปเรื่อย ๆ

วิธีทำ : ส่วนผสมอื่น ๆ

ลวกส่วนผสม : ตั้งน้ำโดยใช้ไฟกลาง นำผักกวางตุ้ง เห็ดยว เส้นบะหมี่ ลวกได้เลยคะ ใช้เวลาประมาณ 10-30 วินาที

- เส้นบะหมี่เมื่อลวกแล้ว ให้รีบนำคลุกกระเทียมเจียวเลยคะ จะได้ไม่ติดกัน
- บะหมี่เหลืองให้เคาะ ๆ แป้งออกก่อนนะคะ แป้งจะได้ไม่เกาะเส้นมากจนเกินไป

จัดเสิร์ฟ : นำผักกวางตุ้ง เห็ดยว และเส้นบะหมี่จัดใส่ชาม วางด้วยหมูแดงที่นึ่ง โรยต้นหอมผักชี กระเทียมเจียว แล้วเติมน้ำซุบ

- นำบะหมี่ที่ได้ตกแต่งด้วยผักชี และกระเทียมเจียว ประุงรสชาติตามชอบ ก็จัดขึ้นเสิร์ฟได้เลย

เสียงของลูกค้า : บะหมี่เส้นกลม หนานุ่ม หมูแดง หมูกรอบ เข้ากันกับน้ำซุบ หอมอร่อย



เมนู : ก๋วยจั๊บน้ำใส/หมูกรอบ

ร้าน : ก๋วยจั๊บบิสเตอร์ใจ (ถนนจันทน์)

ประวัติร้าน และเมนู : ก๋วยจั๊บบิสเตอร์ใจ ถนนจันทน์ จอดรถริมฟุตบาทหน้าร้านน้ำซุ้รสชาติกลมกล่อม ไม่เผ็ดร้อนจนกินลำบากหมูกรอบอยู่ในถุง ถึง 5 ชั่วโมง ก็ยังคงความกรอบอยู่หมูกรอบเจ้านี้มีเนื้อเยอะ มันแทรกระหว่างเนื้อหมูเป็นชั้นบาง ๆ แต่กรอบมาก กรอบสนั่น สะท้านสมอง อร่อยกรอบจริง ๆ การันตีรางวัล LINE MAN Wanganui Users' Choice 2021 สุดยอดร้านอาหารท้องถิ่นยอด

การถอดองค์ความรู้จากเชฟ

ส่วนผสม

- เส้นก๋วยจั๊บ 1 กก.
- กระดุกต้มซุ้หรือกระดุกสันหลัง(กระดุกเล้ง) 200 กรัม
- ใส้ใหญ่ทำความสะอาดและต้มแล้ว 100 กรัม
- หมูเนื้อแดงเครื่องในอย่างอื่นเช่นตับไตปอดหรือกระเพาะ ตามใจชอบ
- หมูสามชั้น(ทำหมูกรอบ) 1 กิโลกรัม
- หัวไชเท้า 1 หัวกลาง
- ผงพะโล้ 1 ห่อ
- โป๊ยกั๊ก+อบเชยอย่างละ 2-3 อัน
- เต้าหู้เหลือง 3 ชิ้น
- ซีอิ้วดำหวาน 2 1/2 ถ้วย
- ซีอิ้วขาว 2 ถ้วย
- เกลือ 1/2 - 1 ช้อนโต๊ะ



ชื่อ - สกุล :

อ.นวลเพ็ญ. ธรรมษา

ตำแหน่ง :

ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

นักการอาหาร(การอาหาร)

โรงเรียนการเรือน

ส่วนผสม (ต่อ)

- น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลกรวด 3 ช้อนโต๊ะ
- คนอร์ซุ้ก้อนรสหมู 1 ก้อน
- กระเทียม 2 หัว
- พริกไทยบุพพอแตกใส่ น้ำซุ้ 1-2 ช้อนชา
- รากผักชี 3 ราก
- ไข่ต้ม ตามใจชอบ
- กระเทียมเจียว พริกไทย ต้นหอม ผักชีซอยไว้โรยหน้า ตามใจชอบ
- พริกน้ำส้มสำหรับปรุงรส

วิธีทำ

เวลาเตรียมส่วนผสม: 45 นาที

เวลาปรุงอาหาร: 3 ชั่วโมง 10 นาที

1. ใช้หม้อแกงเบอร์28 ใส่น้ำประมาณ 3/4 หม้อ ใส่กระดูกต้มสุบ หมูสามชั้นเนื้อแดง ลงไปต้มใส่เกลือประมาณ 1 ช้อนโต๊ะต้มจนหมูสามชั้นสุก(และหนังมีสีใสขึ้น)
2. นำหมูสามชั้นขึ้นมาใช้ช้อนล่อมหรือมีดจิ้มหนังให้ทั่วทากาน้ำส้มสายชูและเกลือบาง ๆ บนหนังหมูนำไปตากแดดพลิกข้างจนแห้งประมาณ 30 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง
3. บุกระเทียม รากผักชี พริกไทย และหั่นหัวไชเท้าหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ใส่ลงในหม้อ ตามด้วยผงพะโล้ อบเชย และ โป๊ยกั๊ก ใส่เครื่องใน เช่น กระเพาะ ไต ปอด ตับ หัวใจ และไส้ ลงไป ต้มจนเดือดปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ น้ำตาล และคนอร์ซूपก้อน
4. หั่นเต้าหูเหลือครึ่งพอคากอดให้เหลือ(ถ้าไม่ชอบนิ่มไม่ต้องใส่ลงไปต้มค่อยใส่ตอนจะรับประทาน) ใส่ลงในหม้อ ตามด้วยไข่ต้ม ตุ่นประมาณ 30 นาที-1 ชั่วโมง
5. ตั้งน้ำร้อนให้เดือด ใส่แผ่นก้วยจับลงไปลวก ที่ละแผ่นแบบเร็ว ๆ ลวกจนแผ่นก้วยจับม้วนจนหมดไม่ต้องเทน้ำที่ลวกออก) ละลายแป้งข้าวเจ้าพอเหลว ๆ แล้วใส่ลงในแบ่งที่ลวกในกระทะคนเร็ว ๆ อย่าให้แป้งติดกันรอสักครู่จนแป้งข้าวเจ้าที่เทลงไปสุกปิดไฟ ตักเส้นที่ลวกไว้ใส่ถ้วยไม่ต้องเอาน้ำแบ่งมาซอณาแต่ตัวเส้นตักใส่ถ้วย
6. เจียวกากหมู(ถ้าไม่มีไม่ต้องใส่ก็ได้)และกระเทียมเจียว ทอดหมูที่ตากแดดไว้(ทอด2รอบ)รอบแรกทอดพอเริ่มแห้งพักไว้ให้เย็น รอบที่2ทอดให้หนังหมูพองและกรอบ
7. หั่นเนื้อหมูที่ตุ๋นไว้เครื่องในต่าง ๆ หั่นบาง ๆ ผ่าไขที่นำไปตุ๋นจะผ่า2หรือ4ก็ได้แล้วจัดเรียงในถ้วยให้สวยงามสับหมูกรอบที่ทอดแล้วไม่ต้องหนามากจัดเรียงลงในถ้วย โรยหน้าด้วยกากหมูและกระเทียมเจียวโรยพริกไทยป่นเล็กน้อย
8. ตักน้ำซूपใส่ลงไปพอควรไม่ต้องเยอะเกินไปพอท่วมเส้นนิดหน่อย โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชีนิดหน่อยพร้อมเสิร์ฟ



เสียงของลูกค้า : เส้นก้วยจับออกหนึบ ๆ น้ำซूपหอมกลิ่นพริกไทย รสกลมกล่อม เครื่องในเปื่อยนุ่ม รสชาติอร่อย ส่วนหมูกรอบ กรอบมาก

อาหารว่าง (คาว)



การถอดองค์ความรู้จากเชฟ

ส่วนผสม : ข้าวทอด

- ข้าวสวย 3 ถ้วยตวง
- มะพร้าวขูดขาว 1/2 ถ้วยตวง
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- พริกแกงเผ็ด 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- โบมาะกรุตซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำสะอาด 1/2 ถ้วยตวง
- แป้งทอดกรอบ 1/2 ถ้วยตวง
- น้ำมันพืชสำหรับทอด

ส่วนผสม : ข้าวทอด

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - หมูสับ 100 กรัม | - พริกซอย 1 ช้อนโต๊ะ |
| - หนั้หมูซอย 1/4 ถ้วยตวง | - หอมแดงซอย 2 ช้อนโต๊ะ |
| - แหนมสด 50 กรัม | - พริกทอด 4 เม็ด |
| - น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ | - ต้นหอมซอย 2 ช้อนโต๊ะ |
| - น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ | - ผักชีซอย 2 ช้อนโต๊ะ |
| - พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ | - ถั่วลิสงทอด 2 ช้อนโต๊ะ |

เมนู : ยำแหนมข้าวทอด

ร้าน : ยำแหนมพื้อ (ศรีย่าน)

ประวัติร้าน และเมนู : ยำแหนม เจ้าดังแห่งศรีย่าน ที่มีรสชาติอร่อย สะอาด และถูกอนามัย คัดสรรวัตถุดิบอย่างดี ทำเองทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่ข้าวทอดที่ใช้ข้าวหอม คลุกกับหนังหมูแหนมสุกใช้มะนาวสด น้ำปลา พริกป่น บรรจุรสชาติอย่างลงตัว โรยด้วยถั่วลิสง และพริกแห้งทอด จุดเด่นสูตรของทางร้าน จะโรยด้วยแป้งกรอบ เพื่อเพิ่มสัมผัสในการเคี้ยวแบบกรุบกริบ ทานคู่กับผักสดยิ่งเข้ากัน



ชื่อ - สกุล : นางสาวกรรณิกา ขำจิตต์

ตำแหน่ง : หัวหน้าแผนกครัวชาย

โรงแรมสวนดุสิต เฟลส



วิธีทำ : ข้าวทอด

1. ผสมข้าวสวย พริกแกง ไข่ไก่ เครื่องแกง ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย
2. โรยใบมะกรูดฝอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำมาปั้นเป็นก้อนกลม พักไว้
3. นำแป้งทอดกรอบผสมน้ำ และคนจะแป้งละลาย
4. ใส่น้ำมันลงบนกระทะ และตั้งเตา ใช้ไฟแรงกลาง ๆ รอจนน้ำมันร้อน นำก้อนข้าวที่ปั้นพักไว้มาชุบแป้งที่ละลายน้ำแล้ว ใสลงในกระทะ น้ำมันร้อน ๆ เพื่อทอดให้สุก สีจะออกเป็นสีเหลือง กรอบตักขึ้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีทำ : ยำแหนม ข้าวทอด

1. นำแหนมสด ข้าวทอด 3 ก้อน ลงในถ้วย Bowl และขยายไปด้วยกันให้พอก่อนข้าวแตก
2. ใส่หนังหมู หมูสับ และปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่หอมแดง จิงช้อย ต้นหอม - ผักชีช้อย ถั่วลิสง พริกทอด คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดเสิร์ฟลงจาน พร้อมผักสด

เสียงของลูกค้า : รสชาติลงตัว หอมกลิ่นมะนาวสด โรยด้วยถั่วลิสงทอด พริกแห้ง ข้าวทอดกรอบกรอบ มีหลายเนื้อสัมผัส



เมนู : กุยช่ายไส้ผัก

ร้าน : กุยช่ายคุณแม่ (ศาลเจ้าพ่อเสือ)

ประวัติร้าน และเมนู : ร้าน กุยช่ายคุณแม่ ร้านกุยช่ายเจ้าดังในย่านนี้ ซึ่งโดดเด่นที่แป้งกุยช่ายซึ่งบางใสจนเห็นไส้ชัดเจน มีให้เลือกทั้งหมด 4 ไส้ กุยช่าย หน่อไม้ เผือก มันแกว แป้งบางนุ่มดีเหมาะกับคนไม่ต้องการแป้งเยอะๆ ไส้รสชาติกำลังดี ทานกับน้ำจิ้มรสหวานเปรี้ยว เค็มไม่เผ็ดมาก กลมกล่อมอร่อยถูกปากแน่นอน



การถอดองค์ความรู้จากเชฟ



ชื่อ - สกุล : อ.นวลเพ็ญ ธรรมษา

ตำแหน่ง : ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร
นักการอาหาร (การอาหาร)
โรงเรียนการเรือน



ส่วนผสม : แป้งกุยช่ายไส้ผัก

- | | | |
|---------------------------|-------|------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 125 | กรัม |
| 2. แป้งมัน | 100 | กรัม |
| 3. แป้งข้าวเหนียว | 1 | ช้อนตวง |
| 4. น้ำเต๋อด | 450 | มิลลิลิตร |
| 5. อัตราร่วนแบ่งส่วนที่ 2 | | สำหรับขนาด |
| 6. แป้งมัน | 70 | กรัม |
| 7. น้ำมันพืช | 31 | กรัม |
| 8. น้ำเปล่า | 45-50 | กรัม |

ส่วนผสม : กุยช่ายไส้ผัก

- | | | |
|----------------|-----|-------------------------------|
| 1. กุยช่าย | 1 | กิโลกรัม (ล้างและผึ่งให้แห้ง) |
| 2. เกลือ | 1 | ช้อนตวง |
| 3. น้ำตาลทราย | 1/3 | ถ้วยตวง |
| 4. เบคกิ้งโซดา | 1 | ช้อนตวง |
| 5. น้ำมัน | 200 | กรัม |

วิธีทำ : กุยช่ายไส้ผัก

1. ทำไส้กุยช่าย โดยการนำกุยช่ายมาตัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปใส่ในภาชนะ ใส่ น้ำมันพืช น้ำตาลทราย เกลือป่น เบกกิ้งโซดา
2. คลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากัน ขยำจนกว่าใบกุยช่ายนิ่ม จากนั้นนำไปพักในกระชอนเพื่อให้ น้ำส่วนเกินไหลออกมา
3. ย้ายมาทำส่วนแป้งกุยช่าย นำแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งข้าวเหนียว และน้ำเดือดเทลงไปนวดผสม
4. รีบนคนให้หมดฝุ่นแป้ง นวดจนได้เนื้อเกือบเนียน พักให้แป้งหายร้อน ย้ายนำมานวดบนภาชนะที่เปลี่ยนเพื่อไม่ให้ติดมือ
5. ใส่ น้ำมัน แป้งมัน และน้ำเปล่าผสมกันลงไป ค่อย ๆ ทบยอใส่ ตามด้วยแป้งมันเพื่อไม่ให้ติดกัน นวดไปเรื่อย ๆ ทบยอเติม แป้งมัน น้ำเปล่า น้ำมันพืชลงไปเรื่อย ๆ และคอยนวดไป จนได้ที่ นำไปพักไว้
6. ปั้นกุยช่าย โดยการนำใบตองรองบนรังหม้อหนึ่ง กรีดให้มีรูระบายอากาศ จากนั้นนำน้ำมันกระเทียมเจียวทาให้ทั่ว
7. คลุกแป้งให้ทั่วก่อนปั้น ตัดออกมาให้ได้ขนาดที่ต้องการ คลุกกับแป้งมันให้ทั่ว วางบนที่ทับกล้วย กดจนแป้งแบน ตักกุยช่ายใส่ลงไป จีบเป็นวงกลม หรือจีบแบบปัทมาก็ได้ตามชอบ นำไปตั้งไว้ในถาด
8. นำไปนึ่งในน้ำเดือดเป็นเวลาประมาณ 5 นาที เมื่อครบเวลา รีบทาน้ำมันกระเทียมเจียวลงไป เป็นอันเสร็จ

วิธีทำ : น้ำจิ้มกุยช่าย

1. นำซีอิ้วดำกลากส้ม น้ำเปล่า น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือป่น ลงไปในหม้อ ตั้งไฟกลางค่อนอ่อน
2. เคี่ยวจนส่วนผสมทุกอย่างละลายเข้ากันดี ปิดแก๊ส
3. รอกจนเย็นสนิท จากนั้นใส่พริกแดงปั่นละเอียดลงไป เป็นอันเสร็จ



เสียงของลูกค้า : แป้งบางนุ่ม ไส้เยอะ น้ำจิ้มรสชาติเข้มข้น รสจัด

เมนู : แหนมเนือง

ร้าน : แหนมเนืองป่าเก๋ เชียงสะพานซังฮี



ประวัติร้าน และเมนู : ป่าเก๋แหนมเนือง"ร้านอาหารเวียดนามในชุมชน บ้าน
ญวนสามเสนชุมชนชาวเวียดนามริมแม่น้ำเจ้าพระยาร้านนี้ได้รู้จักจากสารคดี
กระจกหกด้าน เลย์ตามมาลองชิมน้ำจิ้มแหนมทำจากหมู ตับ เคี้ยว กับ
เครื่องเคราสารพัดเป็นเวลานานหลายชั่วโมงรสชาติดีกลมกล่อม ลึก นัว ลงตัว
หมูแหนมก็ใช้เนื้อหมูไม่ผสมแป้งและน้ำมันไม่ทอดให้แดง ปั้นเป็นก้อนเสียบไม้ย่าง
หอมหมูปรุงรส ไม่หวานจัดเค็มจัดกลมกล่อมเข้ากันกับน้ำจิ้ม และสารพัดผักสด
เครื่องเคียงทั้งกล้วยน้ำว้าดิบ มะเฟือง กระจ่างมสด แต่งกวารวมผักสดอื่น ๆ
ที่ยกมาเต็มตะกร้าแบบไม่หวงผักเลยจ้ะ

การถอดองค์ความรู้จากแซ่



ชื่อ - สกุล : อ.นวลเพ็ญ. ธรรมษา
ตำแหน่ง : ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร
นักการอาหาร(การอาหาร)
โรงเรียนการเรือน

ส่วนผสม : ชุดแหนมเนือง

- หมูย่างแหนมเนือง
- แป้งเปาะเปี๊ยะญวน (ตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมจัตุรัส)
- น้ำจิ้มแหนมเนือง
- เครื่องเคียงแหนมเนือง เช่น ผักสดหั่นชิ้นเล็ก เช่น กล้วยน้ำว้าดิบ, มะเฟืองหวาน, กระจ่างม, พริก
- ผักสดสำหรับกินแกล้ม เช่น ผักแพรว, ใบสะระแหน่, ใบโหระพา, ผักกาดหอม
- ขนมจีน หรือเส้นหมี่ลาวสุก

ส่วนผสม : หมูย่างแหนมเนือง

- หมูติดมันบด 500 กรัม (แช่เย็นจัดเพื่อให้ส่วนผสมเหนียว)
- กระจ่างมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- ผงฟู 1 ช้อนชา
- เกลือสมุทร 1/4 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น 1/4 ช้อนชา
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเย็นจัด 2 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ



ส่วนผสม : น้ำจิ้มแทนมเนียง

- ข้าวเหนียวดิบ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ(สำหรับต้มข้าว) 4 ถ้วย
- ซีอิ้วดำ 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือสมุทร 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วลิสงบดหยาบ 2 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วเขียวเราะเปลือก 1 ช้อนโต๊ะ
- เม็ดเต้าเจี้ยวบด 2 ช้อนชา
- พริกชี้ฟ้าแดงบดละเอียด
- น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลทราย 2-3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชู 4 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ : หมูย่างแทนมเนียง

1. ใส่หมูปอดแช่เย็นจัดลงในเครื่องผสมอาหารหรือเครื่องปั่น ตามด้วยกระเทียมสับ พงพู่ กล้วย เกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทย น้ำมันพืช และน้ำเย็นเล็กน้อย ปั่นให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเนียนละเอียด นำใส่ภาชนะแล้วนวดอีกครั้ง ปิดด้วยพลาสติกถนอมอาหารแล้วนำไปแช่เย็น หมักทิ้งไว้อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
2. เมื่อครบเวลานำหมูปอดออกมา ไล่แบ่งข้าวโพดลงไป นวดให้เข้ากันเป็นเนื้อเนียนและส่วนผสมเหนียว จากนั้นปั้นส่วนผสมเป็นลูกกลม ๆ เหมือนลูกชิ้น หรือปั้นเป็นแท่งยาว ๆ เสียบไม้ เตรียมไว้
3. นำหมูที่ปั้นไว้ไปนึ่งจนสุก จากนั้นนำไปย่างต่อ หรือนำเข้าเตาอบ จนมีกลิ่นหอมและเป็นสีเหลืองสวย เตรียมไว้

วิธีทำ : น้ำจิ้มแทนมเนียง

1. ต้มข้าวเหนียวกับถั่วเขียวในน้ำด้วยไฟกลางจนสุกนุ่ม นึ่งไว้จนอุ่นแล้วนำไปปั่นจนเนียน
2. เทกลับใส่หม้อ ใส่เต้าเจี้ยวบด ซีอิ้วดำ พริกบด เกลือ น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก และน้ำส้มสายชู เปิดไฟเคี่ยวจนเดือด ชิมรสตามชอบ
3. ตักน้ำจิ้มใส่ถ้วย โรยถั่วลิสงคั่วบดลงไป เสิร์ฟพร้อมชุดแทนมเนียง

เสียงของลูกค้า : รสชาติดีกลมกล่อม ลึก นัว ลงตัว หมูแทนมเนียงนุ่มเต่งหอมหมูปรุงรส ไม่หวานจัดเค็มจัดกลมกล่อมเข้ากันกับน้ำจิ้ม และสารพัดผักสดเครื่องเคียง ทั้งกล้วยน้ำว้าดิบ มะเฟือง กระเทียมสด

อาหารหวาน



เมนู : ทับทิมกรอบรวมมิตร

ร้าน : เจลี่ทับทิมกรอบมะพร้าวกะทิ (ถนนจันทน์)

ประวัติร้าน และเมนู : ทับทิมกรอบเจลี่ ร้านรถเข็นเล็ก ๆ ตั้งขายหน้าร้านก๋วยจั๊บมิสเตอร์โจ ถนนจันทน์ ตัวทับทิมกรอบ อร่อยดีครับ มีความกรอบของแห้ว และเหนียวนุ่มจากแป้งที่หุ้มไว้ ส่วนมะพร้าวจะมีความนุ่ม ชื่นใหญ่ น้ำกะทิอบควันเทียน กลิ่นหอมฟุ้งมาก สำหรับคนที่ชอบกลิ่นควันเทียนนะ รสชาติหวานกำลังดี

การถอดองค์ความรู้จากเชฟ

ชื่อ - สกุล : นางสาวกรรณิกา ขำจิตต์

ตำแหน่ง : หัวหน้าแผนกครัวชาย
โรงแรมสวนดุสิต เฟลส



ส่วนผสม

แห้วต้มสุก	300	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	150	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
น้ำ	200	มิลลิลิตร
สีผสมอาหาร	1/2	ช้อนชา
หัวกะทิ	200	มิลลิลิตร
ใบเตย	3	ใบ
เกลือ	1/2	ช้อนชา

ร้านเด่น เมนูดัง

ประจำวันพฤหัสบดี ที่ 22 ธันวาคม 2565

ร้านเจลี่ ทับทิมกรอบมะพร้าวกะทิ

ทับทิมกรอบ มะพร้าวกะทิ	50 บาท
ทับทิมกรอบรวมมิตร	50 บาท
ทับทิมกรอบรวมมิตรไม่ใส่ชาเริ่ม	50 บาท
ชาเริ่มล้วน	50 บาท
มะพร้าวกะทิล้วน	70 บาท

สามารถพรีออเดอร์ได้แล้ววันนี้ เพียงสแกน

รับออเดอร์ถึงวันที่ 21 ธันวาคม 2565 (16.00น.)

รับออเดอร์วันที่ 22 ธันวาคม 2565 เวลา 11.30 น. ณ FOOD STREET

วิธีทำ : ทับทิมกรอบ

1. หั่นแห้วเป็นเต๋า แล้วนำไปแช่น้ำเปล่าผสมสีผสมอาหารแล้ว เป็นเวลา 15 นาที แล้วนำไปคลุกกับแป้งมันสำหรับหลังให้ทั่ว และพักไว้
2. นำน้ำใส่หม้อ และตั้งไฟต้มให้เดือด นำแห้วที่พักไว้มาร้อน และนำลงต้มในน้ำเดือดจนแป้งที่เกาะแห้วเปลี่ยนเป็นสีใส ๆ เมื่อลอยขึ้นปากหม้อจึงตักขึ้นแช่น้ำเย็น เพื่อให้แป้งเซ็ดตัว

วิธีทำ : กะทิ

นำหัวกะทิ และใบเตยใส่หม้อ และตั้งไฟ โดยใช้ไฟกลาง เมื่อหัวกะทิเริ่มร้อนให้ใส่น้ำตาลทรายและเกลือ และคนให้เข้ากัน



เสียงของลูกค้า : ทับทิมกรอบดีเลย น้ำกะทิหอมและชอบที่ไม่มีกลิ่นนมแมว รสชาติความหวานมันกำลังดี



เมนู : ขนมห้าบิ่น

ร้าน : ขนมห้าบิ่น (ศรีย่าน)

ประวัติร้าน และเมนู : ขนมห้าบิ่น ศรีย่านเปิดมานาน กว่า 15 ปี วัตถุดิบ สดใหม่คัดมาอย่างดี ตัวขนมห้าบิ่น มาจากมะพร้าว น้ำหอมสามพรานหวานน้อย หอมมัน ความนุ่มของมะพร้าวอ่อนที่สุกแล้ว มีเนื้อสัมผัสที่กรอบนอกนุ่มในสไตล์ขนมห้าบิ่น



การถอดองค์ความรู้จากเซฟ



ชื่อ - สกุล : นางสาวนภัค ธัญฐิติโชติ

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยผู้จัดการโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)

ส่วนผสมของแป้ง

- แป้งข้าวเหนียวขาว
- แป้งข้าวเหนียวดำ
- แป้งท้าวยายม่อม
- เกลือ

ส่วนผสมของน้ำตาลและกะทิ

- น้ำตาลมะพร้าว
- น้ำตาลทรายขาว / ไม่ขัดสี
- น้ำมะพร้าวหอม
- น้ำดอกอัญชัน (เล็กน้อย)

ส่วนผสมของมะพร้าว

- มะพร้าวทึนทึกขูดฝอยเล็ก ๆ
- เนื้อมะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น ๆ



วิธีทำ ขนมบ้าปิ่นมะพร้าวอ่อน แป้งข้าวเหนียวดำ

1. นำแป้งทั้ง 3 ชนิด ร่อนรวมกันลงในชามผสม
2. ใส่น้ำตาลทรายขาว, น้ำตาลมะพร้าว, น้ำมะพร้าว, กะทิ แล้วใช้มือคลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. นำมะพร้าวขูดฝอยนวดรวมกับแป้งที่ผสมไว้จนเข้ากันดี
4. เทส่วนผสมที่เป็นของเหลวลงไปนวดต่อจนเข้ากัน หลังจากนั้นใส่มะพร้าวขูดที่เป็นเส้นใหญ่ลงไปนวดต่อ จนไม่เห็นเนื้อมะพร้าวที่เป็นสีขาว
5. จากนั้นนำแอลป์มาคลุมพักแป้งประมาณ 1 ชั่วโมง
6. ตั้งกระทะหรือเตาอย่าง ทาน้ำมันพืชชนิดหน้อย ใช้ไฟอ่อน พอกระทะร้อนให้ใส่แป้งลงไป
7. เคลี่ยให้แป้งมีความหนาที่เสมอกัน (หรือจะใช้พิมพ์เป็นตัวช่วยก็ได้) รอจนขนมเริ่มส่งกลิ่นหอมแล้ว พลิกกลับด้านทำแบบนี้ทั้ง 2 ด้าน พลิกจนให้ขนมเกรียมตามต้องการ
8. นำขนมขึ้นมาพักบนตะแกรง ตัดเป็นชิ้นขนาดตามชอบ พร้อมเสิร์ฟ



เสียงของลูกค้า : ขนมบ้าปิ่น กลิ่นหอมมะพร้าว น้ำหอมชัด เนื้อเนียนนุ่มฉ่ำ มะพร้าวอ่อนนุ่มหนึบ รสชาติหวานมัน กำลังดี

วิธีทำ : ข้าวเหนียวดำเปียกมะพร้าวอ่อน

1. นำข้าวเหนียวดำมาล้างน้ำ 2 รอบ แขน้ำค่างคืน แล้วนำขึ้นจากนั้นซาวข้าวขึ้นใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
2. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำมะพร้าว ใส่ใบเตยที่มัดไว้ลงไป ปลอยให้น้ำเดือด ใส่ข้าวเหนียวที่พักไว้ลงไป ใช้ทัพพีคน ข้าวเหนียวให้กระจายตัว หรือไฟกลาง ๆ ต้มต่อ หมั่นคนบ่อย ๆ ไม่เช่นนั้นข้าวเหนียวจะติดกันหม้อ ระหว่างต้มคอยสังเกตดูถ้าเม็ดข้าวเริ่มบานฟูเต็มน้ำตาลลงไปคนให้น้ำตาลละลาย ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อนลงไป ปิดเตา
3. ทำกะทิราด โดยตั้งกระทะใส่น้ำกะทิและแป้งข้าวเจ้าลงไปเคี่ยวไฟอ่อน ๆ พอเดือดแต่ไม่ให้แตกมันเติมเกลือลงไป เคี่ยวต่ออีกสักครู่ปิดเตา ตักข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวใส่ชาม ราดด้วยน้ำกะทิกะทิเคี่ยวได้ค่ะ

วิธีทำ : เต้าส่วน

วิธีทำ : หัวกะทิ

1. แบ่งหัวกะทิออกเป็น 2 ส่วน โดยนำส่วนที่ 1 ไปละลายกับแป้งข้าวเจ้าที่เราเตรียมไว้ นำตั้งเตาใช้ไฟกลาง ใส่ใบเตย และเกลือ ที่เตรียมไว้ให้มีรสออกเค็มนิดหน่อย ตั้งไฟพอเกลือละลายไม่ต้องให้เดือด เพราะกะทิจะแตกมัน
2. นำกะทิส่วนที่ 2 ผสมกับแป้งข้าวเจ้า ตั้งไฟกลาง ให้เกิดความข้นแต่พอดี

วิธีทำ : เต้าส่วน

1. ล้างถั่วเขียวฉีก และใส่น้ำแช่ทิ้งไว้ ประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อให้ถั่วพองฟู
2. นำน้ำและใบเตยใส่หม้อหนึ่ง ต้มน้ำให้เดือด นำผ้าขาวบางมารองบนหม้อหนึ่งและนำถั่วเขียวที่แช่น้ำมาใส่บนผ้าขาวบาง ปิดฝา นึ่งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ให้ถั่วนิ่ม
3. นำแป้งท้าวยายม่อม มาละลายน้ำพอประมาณ
4. นำน้ำเปล่าที่เตรียมไว้ลงหม้อต้มให้เดือด ใส่ใบเตย พอเริ่มเดือด ใส่น้ำตาลทราย ใช้ไฟกลาง คนพอให้น้ำตาลละลาย ประมาณ 3 - 5 นาที ตักใบเตยออก
5. น้ำเดือด ให้ใส่แป้งท้าวยายม่อมละลายน้ำไว้แล้ว ขณะที่ใส่ให้คนให้ทั่ว อย่าให้แป้งจับตัวเป็นก้อน พอเดือดให้เช็คความหนืดอย่าให้ข้นมาก
6. เมื่อแป้งสุก จะมีสีใส ให้ใส่ถั่วที่นึ่งไว้แล้วลงไปคนไปทางเดียวกัน จนเห็นถั่วและน้ำแป้งเข้ากันได้ดี

เสียงของลูกค้า : รสชาติหวานกำลังดี กะทิ หอม มัน

ขอขอบคุณ : ร้านอาหาร

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ขอขอบคุณร้านอาหารทุก ๆ ร้านที่ทำอาหารแสนอร่อย ให้เราชาวมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับประทาน โดยได้รับความนิยม ชื่นชม และชื่นชอบจากบุคลากรภายในของมหาวิทยาลัย รวมถึงการสร้างความรู้ ในการพัฒนาอาหารเพื่อให้บริการแก่บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยต่อไป และผู้สนใจสามารถ scan QR CODE เพื่อเข้าถึงร้านผ่าน Social ดังนี้

ร้าน : นายอ้วนเย็นตาโฟบะเต็ง



ร้าน : บะหมี่หัวโต



ร้าน : ก๋วยจั๊บมิสเตอร์โจ



ร้าน : ยำแหนมพื้อ



ร้าน : กุ๋ยซ่ายคุณแม่



ร้าน : แหนมเนืองป่าเก้



ร้าน : เจลี่ทับทิมกรอบมะพร้าว



ร้าน : ขนมบ้าบิ่นศรีษาน



ร้าน : ขนมหวานเกียงเม้ง



ขอขอบคุณ : ผู้ประกอบอาหาร (เชฟ/แม่ครัว) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหารของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ขอขอบคุณผู้ประกอบอาหาร (เชฟ/แม่ครัว) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหารของหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย โครงการอาคารอเนกประสงค์ปฏิบัติการวิชาชีพชั้นธุรกิจ (โรงแรมสวนดุสิต เฟลส) โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) และโรงเรียนการเรือน ที่ให้ความอนุเคราะห์และสละเวลาเพื่อถอดความรู้จากอาหารที่ได้รับความนิยม มาเป็นสูตรอาหารให้เราได้สามารถนำไปปรุงรับประทานได้เองที่บ้าน โดยแต่ละท่านมีความเชี่ยวชาญจากการสั่งสมประสบการณ์ และการพัฒนาฝีมือมาเป็นเวลานาน รายละเอียด ดังนี้

ชื่อ - สกุล	รายละเอียด
 <p>อาจารย์นวลเพ็ญ ธรรมษา</p>	<p>ตำแหน่ง : ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร นักการอาหาร(การอาหาร) วิทยาลัยการเรือน</p> <p>ประวัติการทำงาน : ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร (นักการอาหาร) โรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิต และเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรอุตสาหกรรมอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 - ปัจจุบัน</p> <p>ประสบการณ์ : ด้านการสอน : วิชาขนมไทย 1, วิชาอาหารเอเชีย (อาหารจีน) 1, วิชาอาหารไทย 1, วิชา อาหารมังสวิรัต และ วิชา อาหารไทยดั้งเดิม</p> <p>ด้านวิทยากร : บรรยายและสาธิตอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - สำหรับผู้เข้าอบรมศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ สวนดุสิต : ในหลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย (ระยะยาว), ช่างฝีมือขนมไทย (ระยะสั้น), อาหารไทย (ระยะสั้น), อาหารว่างจีน (ระยะสั้น) ๑ - ต่างประเทศ : อาทิจ งาน Thai Fashion Food & Fun @ randaria ที่ กรุงเทพมหานคร อินเดีย โดนีเซีย, เซฟอินเดียในการประกอบอาหารไทย ณ เมืองมุมไบ ประเทศ อินเดีย, งาน Thailand and Festival ณ เมือง โคชิ ประเทศอินเดีย, (Thai Taste from Chefs to Chefs) เมืองบังคาลอร์ รัฐกรณาฏกะ และเมืองเจนไน รัฐทมิฬนาฑู ประเทศอินเดีย, โครงการงานเทศกาลอาหารไทยในเนปาล ณ โรงแรม YAK AND YETI และ โรงแรม ANNAPURNA, ร่วมงานในเทศกาลอาหารไทยในกรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ๑ - ภายในประเทศ : อาทิจ รายการกระจกหกด้าน ในชุด ไร่กรอกไทย-ชุดน้ำพริกราชภัฏ-หลวง และชุดย่าบ้าน-ย่าวัง, สมาคมคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย, โครงการครัวไทยสู่ครัวโลก ของกระทรวงแรงงานจังหวัดบึงกาฬ, เป็นtrainer ให้กับนักศึกษา เข้าร่วมการแข่งขันประกอบอาหาร THAIFEX 2018 (Thailand Ultimate Chef Challenge 2018), อบรมให้ความรู้ สร้างทักษะในการประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์หมู่บ้านOTOP จังหวัดจันทบุรี จัดโดย สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดจันทบุรี ๑



นางจันทิมา เกษร

ตำแหน่ง : แม่ครัว (ครัวสวนดุสิต)

ประวัติการทำงาน : เป็นผู้ประกอบอาหาร(แม่ครัว) โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต 38 ปี

เกียรติคุณ : ชนะเลิศการประกวดเมนูอาหารเด็กอนุบาล“โภชนาการอาหารเต็มร้อย” และ “บุคลากรสายสนับสนุนดีเด่น”

ความเชี่ยวชาญ : ขนมหวาน เพื่อบริการ ภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย

การอบรมพัฒนา : มีการพัฒนาในหลักสูตรต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และได้มาตรฐานทางด้านอาหาร อาทิ หลักสูตรมาตรฐานการบริการอาหารครัวสวนดุสิต, การซั่ง ตวง วัด, GMP ด้านอาหาร, การเก็บรักษาอาหารแช่แข็ง, การพัฒนาศักยภาพการผลิต, สุขาภิบาลอาหาร

ประสบการณ์อื่น ๆ : ผู้เชี่ยวชาญเมนูขนมหวาน และ เป็นคณะทำงานวิจัย “โครงการพัฒนารูปแบบโภชนาการของเด็กปฐมวัย

วิทยากรบรรยายและสาธิตอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย : ณ โครงการโฮมเบเกอรี่ ศูนย์นครนายก, ศูนย์อาหารบ้านสวนดุสิต จังหวัดสุพรรณบุรี และครูเขตพื้นที่ ตำบลบ่อเกลือใต้ อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

ความใฝ่ฝัน : “อยากให้เมนูอาหารได้ถูกถ่ายทอดสู่รุ่นหลัง”



นางสาวนภักดิ์ ธัญฐิติโชติ

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยผู้จัดการโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)

ประวัติการทำงาน : ควบคุมดูแลคุณภาพอาหาร ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตลอออุทิศ นักศึกษาและบุคลากรต่างโรวมถึงบุคลากรภายนอก ณ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพฯ และ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานครนายก 11 ปี

ความเชี่ยวชาญ : ออกแบบและตกแต่งอาหารไทยและสากล

การอบรมพัฒนา : หลักสูตรมาตรฐานอาหารไทย รุ่น 2

: หลักสูตร ออกแบบและตกแต่งอาหาร

: หลักสูตรหลักการจัดการด้านอาหารและโภชนาการบรรเรือรุ่นที่ 4- 6

ประสบการณ์อื่น ๆ : ร่วมให้ความรู้กับครูโรงเรียนสาธิตลอออุทิศ ศูนย์นครนายกในระดับชั้น ประถม 4 - 6 .ในวิชาเกี่ยวกับอาหารต่าง ๆ



นางสาวกรรณิกา ชำจิตต์

ตำแหน่ง : หัวหน้าแผนกครัวชาย โรงแรมสวนดุสิต เฟลส

ประวัติการทำงาน : ปฏิบัติงาน โครงการอาคารอเนกประสงค์ปฏิบัติการวิชาชีพชั้นธุรกิจ (โรงแรมสวนดุสิต เฟลส) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เป็นเวลารวม 10 ปี

เกียรติคุณ : พนักงานดีเด่นของโรงแรมสวนดุสิต เฟลส

ความเชี่ยวชาญ : ด้านอาหารไทย และ อาหารว่าง เพื่อบริการ ภายใน และภายนอก มหาวิทยาลัย

การอบรมพัฒนา : มีการพัฒนาในหลักสูตรต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และได้มาตรฐานทางด้านอาหาร อาทิ หลักสูตรงานสุขาภิบาลสำหรับผู้สัมผัสอาหาร, อาหารยุโรป ฯ

ประสบการณ์อื่น ๆ : เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ โดยบรรยายและสาธิต ด้านเบเกอรี่ , และการเซตเมนู ฯ



ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริการหน้าร้าน (ครัวสวนดุสิต)

ประวัติการทำงาน : ปฏิบัติงาน โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ตั้งแต่วันที่ ๑ มิถุนายน 2558 จนถึงปัจจุบัน รวมเวลา 8 ปี

การอบรมพัฒนา : มีการพัฒนาในหลักสูตรต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และได้มาตรฐานทางด้านอาหาร อาทิ สุขาภิบาลสำหรับผู้สัมผัสอาหาร, การให้บริการที่ประทับใจ ฯ

ประสบการณ์อื่น ๆ : ด้านการบริการ ร้านก๋วยเตี๋ยวที่มีที่เด็ดที่สูตรน้ำซุ๊ป ครัวสวนดุสิต อาคาร 12 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

แหล่งอ้างอิง :

- ก๊วยซ่ายคุณแม่. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/16290Nr>ก๊วยซ่ายคุณแม่-ศาลเจ้าพ่อเสือ. (สืบค้นเมื่อ : 31 กรกฎาคม 2565)
- ก๊วยจี้บมิสเตอร์โจ. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/kwaychapmrjoe>. (สืบค้นเมื่อ : 31 สิงหาคม 2565)
- ขนมบัวปิ่นศรีย่าน. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/140926CL>-ขนมบัวปิ่นศรีย่าน-เจ้าแรกเจ้าเก่า-ศรีย่าน. (สืบค้นเมื่อ : 28 กุมภาพันธ์ 2565)
- ขนมหวานเกียงเม้ง. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/1118157TJ>-ขนมหวานเกียงเม้ง. (สืบค้นเมื่อ : 31 กรกฎาคม 2565)
- เจ็ลลี่ ทับทิมกรอบมะพร้าวกะทิ. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/140680Ny>-เจ็ลลี่-ทับทิมกรอบมะพร้าวกะทิ. (สืบค้นเมื่อ : 31 สิงหาคม 2565)
- นายอ้วนเย็นตาโฟปะเต็ง. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/2288yA>-นายอ้วนเย็นตาโฟเสาชิงช้า-เสาชิงช้า. (สืบค้นเมื่อ : 31 สิงหาคม 2565)
- บะหมี่หัวโต. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/9843GG>-บะหมี่หัวโต-ศรีย่าน. (สืบค้นเมื่อ : 28 กุมภาพันธ์ 2565)
- ยำแหนมพื้อ. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/613674uT>-ยำแหนม-ข้าวทอด-พื้อ-ศรีย่าน-ศรีย่าน. (สืบค้นเมื่อ : 28 กุมภาพันธ์ 2565)
- แหนมเนืองป่าเก้. (Online). จาก <https://www.wongnai.com/restaurants/16275wM>-แหนมเนืองป่าเก้. (สืบค้นเมื่อ : 31 มีนาคม 2565)

ขอขอบคุณผู้สนับสนุนข้อมูล :

คณะเซฟ :

1. อาจารย์นวลเพ็ญ ธรรมษา
2. นางจันทิมา เกษร
3. นางสาวนภัค ธัญกิติโชติ
4. นางสาวกรรณิกา ขำจิตต์
5. นางวนิดา ธารณะกลาง

คณะที่ปรึกษา :

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ
2. ดร.สุกัญ มุมแดง
3. นางอารีวรรณ บุญคุ้ม
4. นางแก้วตา ยอดไทย

คณะผู้จัดทำ :

1. นางมณีนุช เจตน์อารี
2. นางสาวอาภิตยา แก้วมงคล

สูตรอาหาร
"เมนูเด่น จากร้านดัง"



Suan Dusit
The Office of Business Affairs

สำนักกิจการพิเศษ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

www.dusitproduct.ac.th

สูตรอาหาร "เมนูเด่น จากร้านดัง"



Suan Dusit
The Office of Business Affairs

สำนักกิจการพิเศษ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

www.dusitproduct.ac.th