



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
SUAN DUSIT UNIVERSITY



เมนู
**อาหาร
จานเดียว
ยอดนิยม**



ของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





อาหาร
จานเดียว
ยอดนิยม

โอบนภัตตาคารมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หนังสือ อาหารจานเดียวยอดนิยม ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โดย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พิมพ์ครั้งที่ 1

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. 2563

พิมพ์ที่ ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟิกไซท์

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทร. 0-2244-5081, 0-2244-5079 โทรสาร. 0-2244-5645

อาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต

หนังสือ อาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กรุงเทพฯ: ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟิกไซท์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต,
2563. จำนวน 62 หน้า

คำนิยม

เมนูอาหารจานเดียวของสวนดุสิตนั้น เน้นการเลือกมาจากเมนูที่นักศึกษาชอบมากที่สุด แล้วมาปรับปรุงให้ดีขึ้น ทั้งส่วนประกอบและวัตถุดิบที่มีการคัดเลือกและตัดแต่งให้มีคุณภาพตามหลักวิชาการ เน้นเมนูธรรมดาที่ไม่ได้มีความยุ่งยากสลับซับซ้อนในการทำ แต่คุณค่าที่ให้ความสำคัญปรารถนาในการทำให้รับประทาน และความรู้ในความเป็นมาอาหารเมนูนั้น ๆ ทำให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่ามากขึ้น



รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธิน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คำนำ

หนังสือ “อาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต” เล่มนี้ เกิดจากผลการสำรวจของ “สวนดุสิตโพล” ต่อความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิตในหัวข้อเมนูอาหารจานเดียวยอดนิยมที่จำหน่ายผ่านทางโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) ประกอบไปด้วยครัว 11 ครัว 12 ชุ่มเขียว สตรีทฟู้ด และโครงการอาหารกลางวัน 2 (โฮมเบเกอร์) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านระบบออนไลน์จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษา ระดับชั้น ปีที่ 1 จำนวน 518 คน จากผลการสำรวจพบว่า เมนูอาหารจานเดียวที่นักศึกษาชอบรับประทานมากที่สุด ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว สุกียากี้ ข้าวผัดกะเพรา ข้าวมันไก่ ข้าวผัด ข้าวไข่เจียว ข้าวหมูแดง-หมูกรอบ ข้าวหมูทอด ขนมจีน ผัดไทย ราดหน้า ผัดซีอิ้ว และข้าวคลุกกะปิ ตามลำดับ

ดังนั้น จากผลการสำรวจดังกล่าว คณะผู้จัดทำจึงได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องและคัดเลือกผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาหารของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตในการนิพนธ์โดยจัดทำ หนังสือ “อาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต” สำหรับไว้ใช้ศึกษาค้นคว้าและเผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจโดยทั่วไป ภายในเล่มประกอบไปด้วยเนื้อหาส่วนที่ 1 บทนำ ประกอบไปด้วย บทความพิเศษ “สวนดุสิต” ตัวตนอาหารชาววัง ชาวบ้านและร้านตลาด บุคลิกที่สร้างให้อาหารรับใช้สังคม โครงการอาหารกลางวันมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ความเป็นมาของอาหารจานเดียว ผลสำรวจ เมนูอาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต ส่วนที่ 2 เมนูอาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษาสวนดุสิต จำนวน 13 เมนู ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว สุกียากี้ ข้าวผัดกะเพรา ข้าวมันไก่ ข้าวผัด ข้าวไข่เจียว ข้าวหมูแดง-หมูกรอบ ข้าวหมูทอด ขนมจีน ผัดไทย ราดหน้า ผัดซีอิ้ว และข้าวคลุกกะปิ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ร่วมมือร่วมใจ ช่วยเหลือ สนับสนุนให้
การจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ
รองศาสตราจารย์ ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์ ประธานที่ปรึกษาอธิการบดี ที่เป็นคน
จุดประกายความคิดที่ให้ต่อยอดหนังสือเล่มนี้จากการสำรวจของสวนดุสิตโพล
ในหัวข้อ “อาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษาสวนดุสิต 2563” และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผดุง พรหมมูล ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านพัฒนาการศึกษา
ในการสร้างสรรค์ภาพวาดการ์ตูนที่สื่อถึงอาหารจานเดียวประกอบในหนังสือ
เล่มนี้ให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ
“อาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต” เล่มนี้จะ
สามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาค้นคว้าการทำอาหาร
จานเดียวในเบื้องต้นตลอดจนเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเพิ่มเติมสำหรับ
นักศึกษา บุคลากร และผู้ที่สนใจในการเลือกรับประทานเมนูอาหารจานเดียว
ยอดนิยมของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตดังกล่าว ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดจาก
การจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

2563

สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	1
คำนำ	2
สารบัญ	4
ส่วนที่ 1 บทนำ	5
“สวนดุสิต” ตัวตนอาหารชาววัง ชาวบ้าน และร้านตลาด	
บุคลิกที่สร้างให้อาหารรับใช้สังคม	7
เส้นทางสู่ความอร่อย	11
อาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษาสวนดุสิต 2563	14
ความเป็นมาของอาหารจานเดียว	18
ส่วนที่ 2 เมนูอาหารจานเดียวยอดนิยมของนักศึกษาสวนดุสิต	21
ก๋วยเตี๋ยว	22
สุกี้ยากี้	25
ข้าวผัดกะเพรา	28
ข้าวมันไก่	31
ข้าวผัด	34
ข้าวไข่เจียว	36
ข้าวหมูแดง หมูกรอบ	39
ข้าวหมูทอด	42
ขนมจีน	44
ผัดไทย	51
ราดหน้า	53
ผัดซีอิ๊ว	56
ข้าวคลุกกะปิ	58
เอกสารอ้างอิง	60
คณะกรรมการจัดทำ	62

ส่วนที่ 1
บทนำ





'สวนดุสิต'

ตัวตนอาหารชาววัง ชาวบ้าน และร้านตลาด
บุคลิกที่สร้างให้อาหารรับใช้สังคม

ดร.นิพัทธ์ชนก นางพินิจ
บัณฑิตวิทยาลัย

ปฐมบทของ “สวนดุสิต” ในภาพของการเป็นโรงเรียนการเรือนแปดสิบกว่าปีกับการมีวัฒนธรรมอาหารเป็นต้นทุนเป็นรากฐานสนับสนุนความเข้มแข็งทางวิชาการด้านอาหารอยู่มาก แม้จะมีสัดส่วนของการปฏิบัติอยู่ท่ามกลางการเรียนการสอนนั้น แม้ในปัจจุบันนอกจากวิชาการด้าน “อาหาร” เรายังมีสาขาที่เกี่ยวข้องและนอกเหนือแต่ล้วนเชื่อมโยงอีกหลายสาขา การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในแต่ละช่วงเวลาที่ผ่านมาเป็นปัจจัยในการจัดหลักสูตรที่บูรณาการเพื่อตอบสนองต่อสังคม จากการเรือนออกมาสู่สาธารณะและนานาชาติเสมอเช่น การเปลี่ยนแปลงของประเทศเรา

ในระบบนิเวศน์ทางการอาหารของสวนดุสิตได้ทั้งรับอิทธิพลจากสังคมและในขณะเดียวกันก็ผลักดันคุณค่าในการสร้างค่านิยมการอาหารสู่สังคมมาโดยตลอด ในยุคแรกของ “สวนดุสิต” ก็ไม่ได้เป็นแค่โรงเรียนสตรีที่ฝึกแม่ครัวในบ้านเท่านั้น หากแต่เป็นคหเศรษฐศาสตร์ที่หญิงสาวมาจากหลากหลายแห่งในประเทศไทยได้มาเรียนรู้แนวทางการอาหาร ที่เป็นทั้งการครัวในบ้านและนอกบ้าน และที่สำคัญคือการเป็นครูผู้สอน

คหกรรม สถาบันที่ตั้งอยู่บนถนนราชวิถีนี้ทำหน้าที่ป้อนครูผู้สอนกุลสตรีเข้าสู่การขับเคลื่อนสังคมตามความหมายในสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครองครั้งนั้น สอนกุลสตรีได้ผลิตต้นแบบครูผู้ถ่ายทอดอาชีพที่ผู้หญิงเสริมสังคมให้เข้มแข็งได้ตามโรงเรียนสตรีตลอดจนอาชีพะศึกษาทั่วประเทศ และพร้อมกันนั้นได้นำพาแบบอย่างความเป็นสวนกุหลาบไปในทุก ๆ ภาควิชาการครุทั่วทั้งไทยและตะวันตกและวิชาอื่น ๆ เช่น การทำบัญชี

เป็นเครื่องมือให้หญิงสาวเข้าสู่การประกอบอาชีพทำร้านอาหารบ้าง ร้านตัดเสื้อผ้าบ้าง ร้านจัดดอกไม้ทำงานฝีมือบ้าง และยังพบว่ามีครูผู้สอนในโรงเรียนต่าง ๆ ในวิชาสามัญเป็นศิษย์เก่าของสวนกุหลาบอย่างต่อเนื่องเช่นกัน แม้ได้ล่วงเลยยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านทางการเมืองมาเนิ่นนาน จากโรงเรียนเป็นวิทยาลัยครู เข้าสู่หน้าที่ในฐานะมหาวิทยาลัยในปัจจุบัน บุคลากรจากสวนกุหลาบยังนำการเอาอาหารไปอยู่ตามภาคส่วนต่าง ๆ

ในยุคแห่งการขับเคลื่อนประเทศด้วยการท่องเที่ยว สวนกุหลาบได้ผลิตบุคลากรป้อนเข้าสู่การทำงานอาหารในโรงแรมมาเป็นลำดับ ในช่วงนี้มีเนื้อหาเพิ่มเข้ามาเสริมการครัวให้เข้มแข็งขึ้นด้วยกลุ่มวิชาที่เชื่อมความเป็นนานาชาติกับครัวไทยเพิ่มเข้าไปตามบริบทและความจำเป็นเมื่อประเทศไทยและอาหารไทยเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมโลก ศาสตร์ต่าง ๆ เช่น วิทยาศาสตร์การอาหารและสุขภาพ ศิลปะการบริการ การท่องเที่ยว การจัดการทางธุรกิจ อุปกรณ์การครัว และการควบคุมมาตรฐานเพื่อสร้างความปลอดภัยในอาหาร การจัดการครัวแบบอุตสาหกรรมผ่านหลักสูตรต่าง ๆ และที่สำคัญคือ การมีโรงเรียนการอาหารนานาชาติเป็นสถาบันที่ให้ความรู้แก่บุคคลภายนอกได้ด้วย

เมื่อโลกเข้าสู่ความเป็นโลกาภิวัตน์และอาหารไทยเป็นส่วนหนึ่งของอาหารโลก และในทางกลับกันคือบ้านเราก็ต้อนรับอาหารโลกเฉกเช่นเดียวกันสำหรับอาหารไทยที่มีคุณค่าโดดเด่นเรื่องรสชาติ และประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพ ทำให้มีความต้องการช่างฝีมืออาหารไทยจำนวนมาก เพื่อป้อนธุรกิจร้านอาหารไทยในนานาชาติทั่วทุกมุมโลก นอกจากนักศึกษาแล้วมีบุคคลที่เรียนจบในสาขาอื่น ๆ ไปแล้วและอยากไปทำงานต่างประเทศ ไม่ว่าจะป็นพ่อครัวแม่ครัวหรือแม้แต่เป็นเจ้าของธุรกิจเองมาเรียนรู้ และจบไปรุ่นแล้วรุ่นเล่า ความเชี่ยวชาญ

ด้านอาหารไทยที่ครบเครื่องทำให้เราเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนครัวไทยสู่ครัวโลก และนั่นไม่ใช่แค่การพาคนไทยไปทำงานครัวไทยในต่างประเทศได้ แต่มากไปกว่านั้นคือการเป็นส่วนหนึ่งในการนำพาสายโซ่ทางวัตถุดิบไปป้อนตลาดโลก และพัฒนาการครัวและเกษตรกรรมให้เป็นมูลค่าทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศไทย

ในวันนี้ที่ภาพของการอาหารสวนดุสิตเป็นสถาบันผลิตเซฟอย่างที่ยอมรับกันนั้น มหาวิทยาลัยมีวิทยาเขตในภาคต่าง ๆ และมีนักศึกษามากมาย และมากกว่าแค่ผู้มาเรียนรู้ในสายอาหาร มหาวิทยาลัยได้เปิดกว้างให้โอกาสต่อความหลากหลาย สวนดุสิตไม่ได้มีแต่หญิงสาวเป็นศิษย์ และเป็นดักศิลาเพื่อทุกคนชั้นและกลุ่มวัฒนธรรม อาหารที่นักศึกษานำมาแลกเปลี่ยนปะทะสังสรรค์กันหลากหลายมากขึ้น โลกแคบลงมาด้วยเทคโนโลยีและอาหารใด ๆ ก็ไม่ได้ตัดขาดห่างเหิน ในขณะที่นักศึกษาก็ได้เรียนรู้จากมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยก็ได้เรียนรู้จากเขาเหล่านั้น

การเดินทางไกลของมหาวิทยาลัย จึงมีบันทึกรความเปลี่ยนแปลงไปกับวิวัฒนาการทางการอาหารที่สั่งสม และพบตัวตนที่เคลื่อนไหว แม้เคยได้รับความเชี่ยวชาญอาหารไทยแบบดั้งเดิมจากชาววังในทศวรรษแรกเริ่ม สวนดุสิตได้ไอบอร์ดและสั่งสมความปราชญ์ของชนชั้นสูง ต่อมาความรู้และทักษะการอาหารได้ส่งผ่านทั้งในระบบการศึกษาและจากธุรกิจต่าง ๆ ที่มีศิษย์เราเป็นส่วนหนึ่งสู่ชุมชนทั้งในเมืองหลวงและเมืองใหญ่น้อยต่าง ๆ และยังไปสู่นานาชาติ ในการเดินทางที่กว้างออกไปนั้นมหาวิทยาลัยไม่มองข้าม และไม่ละเลยความสำคัญของการให้คุณค่าทางการอาหารเป็นทรัพย์สินของชาวบ้านร้านตลาดด้วย ในฐานะของการเป็นโครงสร้างทางสังคมที่สำคัญส่วนหนึ่งของประเทศ

การเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดขึ้นเสมอ อาหารเป็นส่วนหนึ่งแห่งความเป็นมนุษย์ “สวนดุสิต” กับความเชี่ยวชาญอาหารจึงเป็นเรื่องของชุดความรู้ที่ประกอบสร้างจากศาสตร์และศิลปะอาหาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่อยู่ดีกินดีและยั่งยืน อาหารที่อร่อยจึงเป็นเรื่องที่ระบบการศึกษาและสังคมต้องร่วมมือร่วมใจ และไม่ใช่แค่เรื่องในครัว





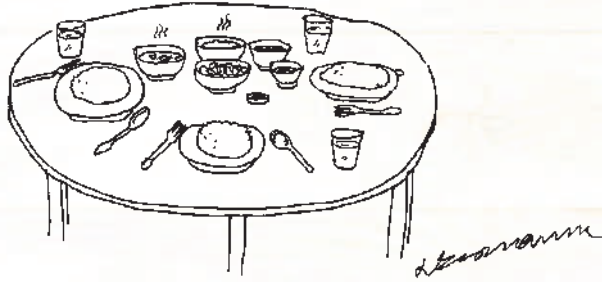
เส้นทางสู่ความอร่อย

ดร.ชัยชนะ โพธิ์วาระ

ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านเทคโนโลยีศูนย์การศึกษา

มหาวิทยาลัยสวนดุสิตมีชื่อเสียงในเรื่องของอาหารมาช้านาน เนื่องจากมีพื้นฐานเป็นโรงเรียนการเรือนมาก่อน รสชาติอาหารของที่นี่เป็นที่ยอมรับของผู้มีความชื่นชอบในการรับประทานจนกลายเป็นตำนานเล่าขานสืบต่อกันมา ปัจจุบันสวนดุสิตก็ยังคงรักษาอัตลักษณ์อันโดดเด่นในเรื่องนี้ไม่มีการลดหย่อนในมาตรฐานแห่งความอร่อยลงไปเลย พร้อมนี้ก็ได้นำเรื่องราวรสชาติ รูปแบบในการบริการให้เข้ากับยุคสมัยเป็นที่ถูกอกถูกใจทั้งนักศึกษาและประชาชนทั่วไปที่มาลิ้มรส โดยเฉพาะอาหารจานเดียวของที่นี่ นับว่าเป็นที่นิยมรับประทานกันมากเนื่องจากสะดวก อร่อย และราคาไม่แพง ทำให้ภายในมหาวิทยาลัยมีร้านอาหารจานเดียวไว้บริการหลายจุดนับตั้งแต่ทางเข้าประตู 4 ประตู 5 เข้ามาด้านในไปจนถึงทางออกประตู 1 เราเรียกทางสายนี้ว่า “เส้นทางสู่ความอร่อย”





เส้นทางสายอร่อยนี้ มีร้านและซุ้มอาหารเรียงรายกันไปหลายสิบล้าน แต่ละแห่งตั้งอยู่ในจุดที่มีภูมิสถาปัตยกรรมสวย สะดวกสบาย ผ่อนคลาย และง่ายต่อการเข้าถึง หากเดินทางมาจากประตู 5 ด้านถนนราชวิถี เลี้ยวขวาก่อนข้ามสะพานพระมรกต ประมาณ 50 เมตร จะพบร้านก๋วยเตี๋ยวรสชาติสุดอร่อยที่นักเรียนนักศึกษาหลงความเห็นกันว่า อร่อยที่สุดร้านหนึ่งในบรรดาอาหารจานเดียวของที่นี่ ท่านที่ผ่านไปมาก็คงเชิญชวนให้แวะชิมดู จะได้ว่า “อร่อยของสวนดุสิต” นั้นเป็นอย่างไร ถัดไป คือ โฮมเบเกอรี่ที่ใคร ๆ ก็รู้จัก และ Café by Home ที่มีอาหารรสชาตินุ่มละมุนไว้บริการด้วย

ส่วนท่านที่เดินทางมาด้านประตู 4 ถนนนครราชสีมา แล้วหันมองไปทางด้านซ้ายมือ จะพบสตรีทฟู้ดที่มีซุ้มอาหารรูปทรงสะดุดตาอยู่หลายซุ้มให้เลือกรับประทาน ไม่ว่าจะเป็น ข้าวแกง ข้าวยาไก่แซบ ส้มตำ น้ำตก และเครื่องดื่มหลากหลาย และเมื่อมาถึงที่นี่แล้วก็อยากขอแนะนำให้ลองชิมข้าวไข่เจียวที่ใคร ๆ ก็คิดว่าเป็นอาหารธรรมดา ๆ ดูสักครั้ง เพราะถือว่าเป็นเมนูอาหารจานเดียวที่อร่อย ราคาถูก และสะดวกมาก ๆ ในการบริโภค เมนูนี้จึงรอกการพิสูจน์จากนักชิมทุกท่านอยู่

เส้นทางสู่ความอร่อยยังคงทอดยาวต่อไปสู่ด้านในของมหาวิทยาลัยที่จัดภูมิสถาปัตย์อันร่มรื่นงดงามตา จนกระทั่งถึงซุ้มเขี้ยวด้านขวามือ ก็จะมีรายการอาหารจานเดียวที่ทุกคนกล่าวถึงอีกแห่งหนึ่ง นั่นคือข้าวไข่เจียวที่มีรสชาติไม่เป็นรองใคร และถัดไปคือ ครีว 11 ที่มีอาหารสุดอร่อยอีกแห่งหนึ่ง เมื่อมาถึงครีว 11 แล้วอยากก็จะเชิญชวนให้ลิ้มลอง “สุกียากี้” ที่สวนดุสิตโพลสำรวจพบความนิยมเป็นอันดับต้น ๆ ของนักศึกษาที่นี่ นอกจากนั้นก็ยังมีข้าวผัด

กระเพรา ข้าวหมูทอด ข้าวราดแกง และผัดซีอิ้ว เป็นต้น คราวนี้หากหันมาทางด้านซ้ายมือบ้าง ก็คือ ครีว 12 ซึ่งเป็นอีกจุดหนึ่งที่ใครมาตามเส้นทางสู่ความอร่อยของสวนดุสิตแล้วจะพลาดไม่ได้ เพราะจุดนี้มีเมนูโดดเด่นหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นข้าวมันไก่ ที่ใครได้ลองแล้วจะต้องถวิลถึงในทุกครั้งที่หิว นอกจากนี้ก็มีข้าวหมูแดง ขนมจีนน้ำยา ผัดไท ราดหน้า และข้าวคลุกกะปิ ที่บอกได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่า “รสถึง” ที่สำคัญ คือ จุดนี้มีก๋วยเตี๋ยวรสดีที่ติดอันดับ 1 ของอาหารจานเดียวที่นักเรียนนักศึกษาชอบมากที่สุดจากการสำรวจของสวนดุสิตโพลอันเลื่องชื่อของไทย จึงมั่นใจได้ว่า อาหารจานนี้จะต้องมีความอร่อยแบบสุดยอดโดยไม่ต้องสงสัย จึงอยากจะขอเชิญชวนให้ทุกท่านแวะไปพิสูจน์ด้วยตัวเองว่าจะยอดเยี่ยมเพียงใด หรือหากยังไม่แน่ใจก็ลองดูข้อมูลแบบเต็มๆ ในฉบับนี้ว่า อาหารของสวนดุสิตนั้น ได้ชื่อเป็นตำนานที่เล่าขานกันมาเนิ่นนานได้อย่างไร



อาหารจานเดียว ยอดนิยม 2563

ของนักศึกษาสวนดุสิต



ว่าที่ร้อยตรี ดร.ชนพันธ์ แสงรุ่งเรือง
คณบดีโรงเรียนการเรือน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้จัดทำโครงการ Street Food ขึ้นเพื่อเป็นทางเลือกใช้บริการทางด้านอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับนักศึกษา บุคลากรมหาวิทยาลัยสวนดุสิตและบุคคลทั่วไป โดยโครงการดังกล่าวเกิดจากการผสมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยฯ จำนวน 4 หน่วยงาน ประกอบด้วย สำนักกิจการพิเศษ ครัวสวนดุสิต โยมเบเกอร์ และศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติสวนดุสิต โดยโรงเรียนการเรือนได้มอบหมายให้ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติสวนดุสิตเข้าร่วมโครงการดังกล่าว มีจุดเน้นคือ ความสะอาด ความสะดวก ความรวดเร็วและราคาไม่แพงเป็นสำคัญ ซึ่งได้คัดสรรผลิตภัณฑ์อาหารที่น่าสนใจ เช่น ข้าวไข่เจียว ที่สามารถเลือกองค์ประกอบจากวัตถุดิบที่เตรียมไว้ได้ตามต้องการ เครบหลากหลายไส้ที่ผลิตที่ละชิ้นด้วยความประณีต ลูกค้าสามารถเลือกแป้งแบบกรอบและแบบหนานุ่มได้ตามความต้องการ อาหารกล่องพร้อมรับประทานที่หมุนเวียนสับเปลี่ยนเมนูโดยอาจารย์เชฟของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติสวนดุสิต โรงเรียนการเรือน นำทฤษฎีสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง”



นางสาวพัสนันท์ แยมฉำไพโร
ผู้จัดการโครงการอาหารกลางวัน 1
(ครัวสวนดุสิต)



Check in กินอะไรดี...มาลิ้มรสสัมผัสอาหารข้าวแกงสูตรต้นตำรับสวนดุสิตกว่า 86 ปี รสอร่อย เครื่องแกงโบราณ แกงเขียว แกงแดง พะแนง แกงส้ม ต้มยำ ไข่พะโล้ และอาหารจานเดียวที่ครัว 12 ผัดไทย ราดหน้า ผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยว ข้าวผัดกะเพรา ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวซอย ข้าวคลุกกะปิ ข้าวหมูแดง หมูกรอบ ขนมจีน น้ำพริก น้ำยาแกงเขียวหวาน อาหารเพื่อสุขภาพ น้ำสมุนไพรรสดี รสดีโรล น้ำสลัดเพื่อสุขภาพ ครัว 11 ข้าวราดแกง สเต็กหมู สเต็กปลาทอด สเต็กไก่ สุกียากี้ ก๋วยจั๊บญวน กระจ่างปลา ข้าวผัดโรตไฟ ไอติมโบราณ ขนมหวาน อาหารว่าง ขนมเบื้องญวน หมูโสร่ง ปอเปี๊ยะทอด ขนมหวานน้ำแข็งไส ผลไม้ตามฤดูกาล อาหารตามเทศกาลต่างๆ และอื่นๆ อีกหลากหลายแล้วพบกันนะค่ะ



ดร.จันทร์จนา คิริพันธ์วัฒนา
ผู้จัดการสวนดุสิตโฮมเบเกอรี่

สวนดุสิตโฮมเบเกอรี่ที่ทุกท่าน
คุ้นเคยและให้การสนับสนุนมาอย่างดี
นอกจากจะมีเบเกอรี่ที่อร่อยแล้วยังมีอาหาร
จานเดียวหากท่านลิ้มรสแล้วท่านจะไม่ผิดหวังและ
ต้องกลับมาอีกครั้งหนึ่งแน่นอนเหมือนกับทุกๆ ท่านที่เคย
มารับประทานแล้วต้องกลับมาอีกครั้งและอีกครั้งแน่นอน
เมนูที่ว่านี้คือเมนูเส้นที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับแรกทั้งเด็ก
และผู้ใหญ่ที่ชื่นชอบในเคล็ดลับความอร่อยของร้าน ก๋วยเตี๋ยว
เราคือวัตถุดิบชั้นเลิศ ลูกชิ้นปลาจากสมุทรสงคราม ลูกชิ้น
หมูล้วนๆ รวมถึงเครื่องเคียงก๋วยเตี๋ยวและเครื่องปรุงรส
สดใหม่ ด้วยฝีมือของเชฟที่มีความชำนาญของเรา เมนูเส้น
ที่เชิญชวนให้ท่านลิ้มลองความอร่อยมีหลากหลายให้เลือก
ตามความชอบเช่นก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมู ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา
เย็นตาโฟ ก๋วยเตี๋ยวมุดุน ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น ก๋วยเตี๋ยวมั้ยี่
ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมู บะหมี่กึ่งยาวหมูแดง นอกจากนี้ เรายังขึ้น
ชื่อเรื่องข้าวราดแกง โดยเฉพาะช่วงเช้าๆ เวลาประมาณ
7.30-8.00 น. กับข้าวจะทยอยออกมาให้ลูกค้าเลือกสรร
เป็นมือเช้า มืออ้อมและเป็นมือสำคัญ กับข้าวที่ขาดไม่ได้
ต้องมีทุกวัน คือ ไข่พะโล้ กะเพราหมู กะเพราไก่ แกงจืด
แกงเผ็ดสลักกันไป และมีผัดผักตามฤดูกาล เช่น ผัดผักทอง
ผัดถั่วงอก ผัดดอกขจร ผัดดอกกุยช่าย ผัดกระหล่ำปลี
พร้อมเครื่องเคียง กุนเชียง หมูยอ ไข่ดาว ไข่ต้มยางมะตูม
นอกจากนี้ ยังมีน้ำซุ้กับน้ำพริกกะปิ ผักสด ให้บริการฟรี
มีทั้งลูกค้าภายในและภายนอกฝากมืออาหารสำคัญที่นี่
หากได้เข้ามาที่สวนดุสิตโฮมเบเกอรี่ ขอเชิญมาทานอาหาร
จานเดียวเลือกสั่งกาแฟเครื่องดื่มสมุนไพรแสนอร่อย และ
คุณภาพดี มีความสุขกับทุกๆ มืออาหารที่สวนดุสิต
โฮมเบเกอรี่ค่ะ



นางสาวตลนกา ตริพันธ์
พนักงานบริการดีเด่น
(ซุ้มเขียว)

คิดถึงข้าวไข่เจียวต้องคิดถึง

295 Meeting Point หรือที่รู้จักกันดีว่า
ซุ้มเขียว ไม่มีใครที่ผ่านเข้ามาในรั้วมหาวิทยาลัย
สวนดุสิตแล้วจะไม่รู้จักซุ้มเขียวที่เปิดให้บริการ
ทุกวัน 365 วัน ยกเว้นมีเหตุอันควรที่ต้องงดบริการ
ข้าวไข่เจียวซุ้มเขียวเป็นเมนูง่ายๆ ที่ให้ความอร่อยทั้ง
เด็กเล็ก นักศึกษา ผู้ปกครอง รวมถึงผู้ที่แวะเวียนมา
เยี่ยมเยียนมหาวิทยาลัยของเรา ทำไม? ต้องไข่เจียว
ซุ้มเขียว...เพราะบริการรวดเร็ว ถูกหลักอนามัยได้
คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ มีหลากหลายส่วนผสม
ให้เลือกปรุงพร้อมไข่ เช่น หมูสับ แสมหมู ไก่
มะเขือยาว มะเขือเทศ ต้นหอม หอมใหญ่ ฯลฯ
ข้าวสวยร้อนๆ กับไข่เจียวปรุงสุกทันทีรับรอง
ความอร่อยจากเชฟซุ้มเขียวของเราเพราะ **“ทุกคำ
คือคุณภาพ ใส่ใจในบริการ”** Check in ซุ้มเขียว
เป็นจุดนัดพบ **Meeting Point** ค่ะ เราเปิดบริการ
ทุกวันไม่มีวันหยุด เพื่อเป็นที่นัดอ้อมอร่อยของทุกคน



อาหารจานเดียว “ยอดนิยม”

แยกการเรือน

ถนนนครราชสีมา

ประตู 4

ไปอนุสาวรีย์ชัยฯ

ประตู 5

ถนนราชวิถี

ไปสี่แยกชั่งสี

“เส้นทางสู่ความอร่อย”

ที่นักเรียน/นักศึกษา
ชอบมากที่สุด
ในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ข้าวไข่เจียว



สตรีทฟู้ด

1 ก๋วยเตี๋ยว



8 ข้าวราดแกง



11 ผัดไทย



1	ก๋วยเตี๋ยว	82.82%	270 แคลอรี	ครั้ว 11	โซมเบเกอร์	ราคา 35-40.-
2	สุกี้ยาก	81.90%	182 แคลอรี	ครั้ว 11		ราคา 35-45.-
3	ข้าวผัดกะเพรา	78.09%	497.5 แคลอรี	ครั้ว 11	ครั้ว 12	ราคา 35-45.-
4	ข้าวมันไก่	77.27%	560 แคลอรี	ครั้ว 12		ราคา 35-45.-
5	ข้าวผัด	74.86%	535 แคลอรี	ครั้ว 11	ครั้ว 12	ราคา 35-45.-
6	ข้าวไข่เจียว	74.61%	410 แคลอรี	ครั้ว 11	ครั้ว 12	ราคา 20-40.-
7	ข้าวหมูแดง หมูกรอบ	74.37%	455 แคลอรี	ครั้ว 12	ซุ้มเขียว สตรีทฟู้ด	ราคา 35-45.-

*หมายเหตุ จากผลการสำรวจของ “สวนดุสิตโพล” กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปีที่ 1 (รหัส 63) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ของนักศึกษาสวนดุสิต ปี 2563

ประตู 1

ไปคุรุสภา →



8 ข้าวราดแกง	74.08%	380 แคลอรี	ครัว 11	ครัว 12	โซมเบเกอร์	ราคา 25-45.-
9 ข้าวหมูทอด	73.75%	400 แคลอรี	ครัว 11	ครัว 12		ราคา 35-45.-
10 ขุนมจีนน้ำยา/น้ำพริก/แกงเขียวหวาน	71.86%	472 แคลอรี	ครัว 12			ราคา 35.-
11 ผัดไทย	71.53%	437.5 แคลอรี	ครัว 12	โซมเบเกอร์		ราคา 35-45.-
12 ราดหน้า	68.68%	470 แคลอรี	ครัว 12			ราคา 35.-
13 ผัดซีอิ้ว	67.42%	512.5 แคลอรี	ครัว 11	ครัว 12		ราคา 35-45.-
14 ข้าวคลุกกะปิ	62.31%	312.5 แคลอรี	ครัว 12			ราคา 35-45.-

ความเป็นมาของ

'อาหารจานเดียว'

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิศวกริแพทย์
โรงเรียนการเรือน

“อาหารจานเดียว” เป็นคำเรียกอาหารที่ปรุงสุกและรับประทานโดยไม่ต้องมีกับข้าวหรืออาหารอื่นร่วมด้วย มีปริมาณเพียงพอเฉพาะบุคคล สำหรับรับประทานเป็นอาหารมื้อหลัก มีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างครบ อาจจะถูกปรุงสุกขึ้นมาใหม่หรือปรุงส่วนผสมแยกไว้และนำมาจัดเสิร์ฟด้วยกัน นิยมรับประทานทั้งอาหารจานเดียวประเภทข้าวและเส้นในช่วงเวลาเร่งด่วน อาหารจานเดียวเป็นอาหารไทยประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญกับคนไทยในยุคปัจจุบัน ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปจากอดีต การพุ่มเทเวลาให้กับกิจกรรมอื่น ๆ จึงทำให้ช่วงเวลารื่นรมย์ของการรับประทานอาหารถูกจำกัดให้กระชับด้วยข้าวราดแกงและอาหารจานเดียว โดยเฉพาะช่วงเวลาอาหารกลางวัน ทว่า



อาหารจานเดียวได้มีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง ข้าวและกับข้าวไทยหลายชนิด ถูกรังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารจานเดียวพร้อมรับประทาน เช่น ข้าวคลุกกะเพราหมูสับ ข้าวคลุกน้ำพริกปลาทุไม่เว้นแม้แต่วัตถุดิบที่ได้รับจากต่างชาติ เช่น วัตถุดิบประเภทเส้นจากประเทศจีน ก็มีพัฒนาการเป็นอาหารจานเดียวให้คนไทยได้มีความสุขกับการรับประทานอาหารในช่วงเวลาอันสั้นได้ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ้ว ผัดไทย

อาหารจานเดียว ปรากฏชัดเจนในยุครัตนโกสินทร์ทั้งในกลุ่มชนชั้นสูงและสามัญชน พบบันทึกจากความทรงจำและจากวรรณคดีไทยที่ถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องปรากฏในช่วงต้นรัตนโกสินทร์ เช่น เมื่อครั้งทำบุญใหญ่ฉลองวัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้ทรงโปรดให้ทำขนมจีนเลี้ยงพระสงฆ์นับพันรูป ในงานนี้เจ้าจอมแว่น ผู้มีชื่อเสียงในการปรุงน้ำยาในขณะนั้นเป็นผู้ปรุงถวายพระ และวรรณคดีขุนช้างขุนแผนตอนแต่งงานขุนช้างกับนางวันทอง ปรากฏชื่อขนมจีนน้ำยาจัดเลี้ยงในงานแต่งงาน เป็นต้น ในอดีตคนไทยไม่นิยมรับประทานอาหารนอกบ้าน จวบจนในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้มีบันทึกกล่าวถึงการซื้ออาหารมารับประทานของคนทั่วไป พบว่า มีเรือแพขายอาหารปรุงสำเร็จพร้อมรับประทาน ในช่วงต้นรัชกาลที่ 5 ย่านที่มีชาวจีนและชาวต่างชาติพักอาศัย เช่น ถนนเจริญกรุง ย่านสำเพ็ง มีร้านขายอาหารเพิ่มมากขึ้น ย่านพารุดีมีข้าวแกงและอาหารจานเดียวจำหน่าย เรียกว่า โรงข้าวแกง และก๋วยเตี๋ยวก็เป็นหนึ่งในอาหารต่างชาติที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง



ในวันฉธรรมการบริโภคอาหารของคนชั้นสูงในยุคนั้นดังปรากฏบันทึกถึงย่านราชวงศ์เป็นย่านอาหารกลางคืนที่หรูที่สุด เป็นพื้นที่ที่คนชั้นสูงไปจอต้อนรับประทานบะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว ไอศกรีม เป็นต้น


การเปลี่ยนแปลงด้านความเป็นอยู่รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีปัจจัยด้านต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องทำให้ภายหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. 2475 มี



พัฒนาการทางสังคมและความเป็นอยู่รวมถึงพัฒนาการ
ของอาหารและการรับประทาน ในปี พ.ศ. 2477 รัฐบาล
ได้จัดตั้ง “กองส่งเสริมอาหาร” เพื่อดำเนิน โครงการ
อาหารของชาติ มีเป้าหมายที่จะปฏิวัติสุขลักษณะ
ของคนไทยทุกชนชั้นให้อยู่ดี-กินดี
ขึ้น ได้รณรงค์ให้บริโภครูปแบบใหม่ที่เน้นการรับประทานเนื้อ
สัตว์หรือวัตถุดิบที่ใส่สารอาหารครบ
ถ้วน สนับสนุนให้สร้างสรรค์รายการ

อาหารที่เป็นตัวแทนของอาหารยุคใหม่และเข้าถึงคนไทยจำนวนมาก จึงเป็น
เหตุผลการใช้วัตถุดิบเพื่อเพิ่มมูลค่า เช่น ปลาช่อนหรือข้าวหัก มาผลิตเป็นเส้น
ก๋วยเตี๋ยวพัฒนาเป็นวัฒนธรรมร่วมรับประทานกับเนื้อสัตว์ ผัก ส่วนผสมและ
เครื่องปรุงแบบไทย เช่น การใช้น้ำมะขามเปียกในก๋วยเตี๋ยวผัดที่ต่อมาเรียกว่า
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย เป็นต้น กล่าวได้ว่า อาหารจานเดียวของไทยได้รับความนิยม
จากคนไทยและต่างชาติต่อเนื่องมาโดยตลอด ด้วยวิธีการปรุงและจัดเสิร์ฟพื้นที่
จึงมีลักษณะคล้ายอาหารจานด่วนสไตล์ไทยที่ปรุงแต่งจากวัตถุดิบประเภทข้าว
และเส้นนานาชนิด เช่น ข้าวคลุก ข้าวผัด ข้าวยา ข้าวต้ม ข้าวอบ ข้าวหมก
ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว หมี่กะทิ ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว เป็นต้น สง่า ดามาพงษ์ (2555)
กล่าวถึงความนิยมบริโภคอาหารจานเดียวของไทยจากทฤษฎีของชาวต่างชาติที่
ไม่ได้คำนึงถึงเพียงรสชาติ แต่จะต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ ความสะอาดและ
ปลอดภัย มีสุขอนามัยอาหารที่ดี และกล่าวถึงผลการสำรวจของเว็บไซต์ซีเอ็น
เอ็นโกที่สำรวจ 10 อันดับอาหารไทยที่ชาวต่างชาติชื่นชอบ พบว่า ผัดซีอิ๊วเป็น
อาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมเป็นลำดับที่ 1 ก๋วยเตี๋ยวเรือและข้าวผัดปู ได้
ได้รับความนิยมในลำดับที่ 4 และ 5 ตามลำดับ และขนมจีนน้ำยา ได้รับความนิยม
ในลำดับที่ 7 (ไทยรัฐออนไลน์, 2555) อาหารจานเดียวช่วยให้ผู้บริโภค
เลือกที่จะบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากที่สุดในแต่ละมื้อและยังเป็นรายการ
อาหารที่สร้างสรรค์ได้เหมาะสมกับยุคสมัยได้อย่างลงตัว





ส่วนที่ 2
อาหารจานเดียวยอดนิยม
ของนักศึกษาสวนดุสิต



ก๋วยเตี๋ยว

อาจารย์จารุณี วิเทศ

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือ

ความเป็นมา

คนไทยในยุคปัจจุบันรู้จักก๋วยเตี๋ยว เพราะไปที่ไหน ๆ ก็เจอแต่ร้านขายก๋วยเตี๋ยว เชื่อกันว่าก๋วยเตี๋ยวเป็นของคนจีน ในช่วงปลายสมัยอยุธยา ที่อาหารจีนมีอิทธิพลมากในไทย ตามบันทึกของ “คำให้การขุนหลวงวัดประดู่ทรงธรรม” (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, 2547) ว่าด้วยการค้าขายนอกกรุง สมัยอยุธยาตอนปลายที่ระบุว่า “บ้านในคลองสวนพลู พวกจีนตั้งเตาต้มสุราเลี้ยงสุกรขาย แลทำเส้นหมี่แห้งขาย”

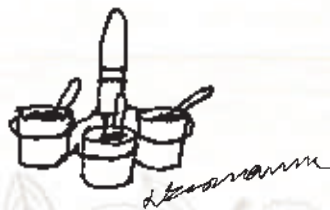
แต่จุดเริ่มต้นที่คนไทยรู้จักก๋วยเตี๋ยวมากที่สุดอยู่ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เกิดน้ำท่วมกรุงเทพฯ พ.ศ. 2485 ทำให้ไม่สามารถออกไปรับประทานอาหารกลางวันข้างนอกได้ จึงต้องให้ผู้ขายก๋วยเตี๋ยวพายเรือเข้าไปขายในท่าเทียบ จากนั้นจอมพล ป. พิบูลสงคราม เห็นว่าน่าจะช่วยเหลือเศรษฐกิจในประเทศได้ จึงเริ่มส่งเสริมให้คนไทยหันมากินก๋วยเตี๋ยว จากหลักฐาน คำปราศรัยนายกรัฐมนตรี จอมพล ป. พิบูลสงครามเมื่อ 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2488 ว่า “อยากให้เป็นองกิ้นก๋วยเตี๋ยวให้ทั่วกัน เพราะก๋วยเตี๋ยวมี

ประโยชน์ต่อร่างกาย มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน พร้อมทำได้อเองในประเทศไทย ทุกอย่างราคาก็ถูก หาได้สะดวกและอร่อยด้วย” (จริยา ชูช่วย, 2559) และด้วยคนไทยมีการดัดแปลง ปรับรสชาติ คิดค้นตำรับก๋วยเตี๋ยวใหม่ ๆ และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถหารับประทานได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นตอนเช้า ตอนกลางวัน ตอนเย็นหรือแม้กระทั่งตอนดึก ก็หารับประทานได้ทั่วไป จึงเกิดเป็นก๋วยเตี๋ยวนานาชนิดขึ้นมา เช่น ก๋วยเตี๋ยวเรือ ก๋วยเตี๋ยวหมุดัน ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส ก๋วยเตี่ยวต้มยำ ก๋วยเตี่ยวไก่ ก๋วยเตี่ยวสุโขทัย ก๋วยเตี่ยวผัดไทย เป็นต้น

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูก๋วยเตี๋ยว

ก๋วยเตี๋ยวโดยทั่วไปแล้ว ถ้าจะอร่อยก็ขึ้นอยู่กับกรรมวิธีการปรุงน้ำซุปให้มีรสชาติกลมกล่อม หอมหวานจากการเคี่ยวเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ของก๋วยเตี๋ยวนั้น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส จะต้องโดดเด่นด้วยน้ำซุปรสชาติกลมกล่อม หอมหวานละมุนจากการเคี่ยวกระดูกหมู ส่วนก๋วยเตี๋ยวเรือหรือก๋วยเตี๋ยวน้ำตก ที่มีประวัติมายาวนานในการขายก๋วยเตี่ยวบนเรือ สมัยก่อนการส่งก๋วยเตี๋ยวให้ลูกค้านั้น ถ้าเป็นชามใหญ่ก็จะหนักและทำให้หกได้ จึงต้องทำชามเล็กและน้ำซุปร้อย ๆ และยังมีที่มาจากตำนานของโกฮ้อบ ที่มีเคล็ดลับความอร่อยคือ

ก๋วยเตี่ยวเนื้อจะมีลักษณะหั่นชิ้นเนื้อวางไว้บนน้ำแข็ง และเมื่อน้ำแข็งละลายออกมา เลือดของเนื้อสดก็จะตกลงมาทีละน้อย จึงเรียกว่าก๋วยเตี่ยวเนื้อน้ำตก พร้อมทั้งเครื่องปรุง พริกตองบด และใส่ซีอิ๊วดำลงในน้ำซุปร ทำให้ก๋วยเตี่ยวมีความอร่อยเพิ่มขึ้น จนปัจจุบันมีการพัฒนาโดยใส่น้ำเลือดไปในน้ำซุปร เมื่อลวกเส้นก๋วยเตี่ยวขึ้นมาใส่ชามแล้ว ทำเป็นชาม ๆ ก็จะมี ความเข้มข้นน่ารับประทาน



เคล็ดลับความอร่อยของก๋วยเตี๋ยวสโตร์สวन्दุสิต

ถ้าจะนึกถึงความอร่อยของก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมู ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา เย็นตาโฟ ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น ก๋วยเตี๋ยวล้มยำ ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา สามารถ มาเลือกรับประทานได้ที่สวนดุสิตโฮมเบเกอรี่ เพราะ วัตถุประสงค์ที่ใช้เป็นลูกชิ้นปลาจากจังหวัดสมุทรสงคราม ลูกชิ้นหมูล้วน วัตถุประสงค์ใหม่สดทุกวัน หรือหากใคร อยากรลิ้มลองก๋วยเตี๋ยวน้ำใส ล้มยำ น้ำซุปรอ่อย ก๋วยเตี๋ยวมุดุน ที่หมุดุนมีความนุ่ม ก๋วยเตี๋ย เย็นตาโฟล้มยำ ที่มีน้ำซอสรสชาติกลมกล่อม ก็ต้อง ที่โครงการอาหารกลางวัน (ครัว 11) ร้านก๋วยเตี๋ย ป่านิดที่ขายมายาวนานกว่า 15 ปี ส่วนใหญ่ลูกค้าจะเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต และนักเรียนโรงเรียนสาธิต ละอออุทิศ ที่ช่วงเวลาเช้า ๆ เด็ก ๆ จะชอบรับประทานก๋วยเตี๋ย ป่านิดก่อนเข้าโรงเรียนเสมอ



Handwritten signature or mark.



สุกี้ยากี้

อาจารย์จารุณี วิเทศ
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือ

ความเป็นมา

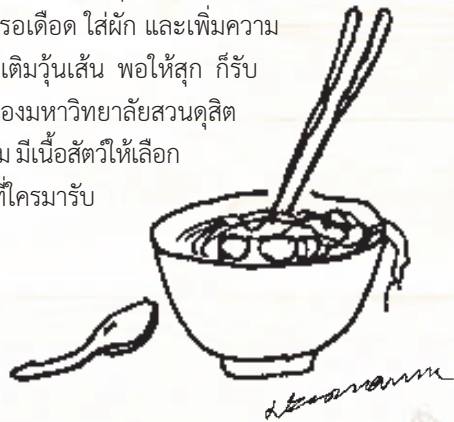
สารพัดสุกี้ ไม่ว่าจะเป็นสุกีน้ำ สุกี้แห้ง ที่ใส่ส่วนผสมและวัตถุดิบ นานาชาติ เช่น เนื้อไก่ กุ้ง ปลาหมึกสด ปลาหมึกแช่ไข่ และผักชนิดต่างๆ เรื่องราวของสุกี้เป็นอะไรที่มีเรื่องเล่าที่หลากหลาย หลายๆ คนคิดว่า สุกี้ต้องมาจากประเทศญี่ปุ่น เพราะชื่อและภาษาเรียกออกเสียงเหมือนภาษาญี่ปุ่น แต่สุกี้ยี่ อาจจะมาจากประเทศจีน อาหารจีนจำนวนมากที่ปรุงและรับประทานขณะร้อนที่มีทั้งเนื้อสัตว์ ผัก เป็นส่วนผสม สุกี้มาจากจีน จะว่าไปแล้ว ไม่ว่าจะมาจากที่ไหน ประเทศไหน วัฒนธรรมแบบไหน อาหารก็มีความแตกต่างตามวัฒนธรรมนั้น ๆ

ส่วนในประเทศไทยนั้น เราจะรู้จักสุกี้ยากี้ที่มีลักษณะการรับประทาน โดยจัดเสิร์ฟในหม้อ มีน้ำซุปร่วมกับเนื้อสัตว์ และผักต่าง ๆ รับประทานคู่กับน้ำจิ้ม ซึ่งภัตตาคารแห่งแรกที่น่าการปรุงแบบสุกี้ยากี้คือ โคคา เป็นเจ้าแรกของ

ประเทศไทยที่สร้างความแปลกใหม่ และด้วยรสชาติความอร่อย จึงทำให้เป็นที่นิยม และสุกี้ที่เห็นอีกแบบคือ สุกี้ที่มีลักษณะการต้มเนื้อสัตว์ ผักกาดขาว แครอท หอมใหญ่ ต้นหอม วุ้นเส้น และไข่นั้น ก็เป็นการดัดแปลงเพื่อทำให้อาหารจานเดียว และรับประทานได้ง่ายขึ้น และด้วยสมัยก่อนร้านอาหารหรือภัตตาคารใหญ่มีการขายอาหารจีนใหญ่อยู่หลายร้าน และที่ขาดไม่ได้คือ ผัดจับฉ่ายใหญ่ที่มีเนื้อ ปลาหมึก กุ้ง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ต้นหอม หอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย เห็ดหอม เห็ดหูหนู วุ้นเส้น ฟองเต้าหู้ เป็นส่วนผสมนั้น มีลักษณะที่แห้ง พอนำมาผัดกับซอสที่มีส่วนผสมของเต้าหู้ยี้ จึงมีลักษณะลงตัว รสชาติอร่อย จึงได้ตั้งชื่อเป็นสุกี้ใหญ่ ปัจจุบันมีการพัฒนาไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เหมาะกับผู้บริโภค และราคาไม่แพง จึงมีการใช้ผักชนิดต่าง ๆ เข้ามาเป็นส่วนผสมเพิ่มเติม เช่น ผักบุ้ง เพื่อให้ได้ปริมาณที่มากขึ้น และมีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้น

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูสุกี้

สุกี้จะอร่อยขึ้นอยู่กับส่วนผสม และน้ำจิ้มสุกี้ ส่วนเนื้อสัตว์ควรหมักก่อน เพื่อความนุ่มและความอร่อยเพิ่มขึ้น ผักที่ใช้จะเป็นผักกาดขาว ผักบุ้งจีน ขึ้นฉ่าย เป็นหลัก และเพิ่มผักอื่น ๆ ตามใจชอบก็ได้ สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ วุ้นเส้น และไข่ไก่ จะทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน สุกี้สามารถทำได้ทั้งแบบแห้งและแบบน้ำ การทำสุกี้แบบแห้ง จะนำเนื้อสัตว์ลงไปผัดก่อนให้สุก จากนั้นเติมผักตามด้วยวุ้นเส้น และน้ำจิ้มสุกี้ ผัดให้เข้ากัน ส่วนสุกี้แบบน้ำ จะตั้งน้ำซุบให้เดือดก่อนจึงใส่เนื้อสัตว์ลงไป รอเดือด ใส่ผัก และเพิ่มความเข้มข้นด้วยการใส่ไข่ คนให้เข้ากัน เติมวุ้นเส้น พอให้สุก ก็รับประทานคู่กับน้ำจิ้มสุกี้ สำหรับสุกี้ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต นั้น มีความอร่อยอยู่ที่หมูที่หมักจนนุ่ม มีเนื้อสัตว์ให้เลือกหลากหลาย และยังมีน้ำจิ้มสูตรเด็ดที่ใครมารับประทานแล้วรับรองติดใจแน่นอน



เคล็ดลับความอร่อยของสุกี้สไตล์สวนดุสิต

สุกี้ในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต จัดบริการที่โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัว 11) ร้านป่าเล็ก ที่นี้จะมีเนื้อสัตว์ให้เลือกหลากหลาย ทั้งหมูหมัก ไก่หมัก ปูอัด กุ้ง ปลาหมึก เต้าหู้ปลา และอีกมากมาย เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้า ส่วนครัว 12 ก็จะอยู่ที่ร้านอาหารตามสั่ง ที่ร้านนี้ลูกค้าจะนิยมสั่งสุกี้แบบแห้ง มากกว่า เพราะผัดได้แห้ง อร่อย และจุดเด่นของสุกี้ทั้ง 2 ครัว จะอยู่ที่น้ำจิ้ม อร่อยสูตรลับของครัวเลยก็ว่าได้ นับว่าเป็นอาหารที่หารับประทานง่าย สารอาหารครบ 5 หมู่ และเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้อีกด้วย





ข้าวผัดกะเพรา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอนงค์ ทองมี

สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

โรงเรียนการเรือน

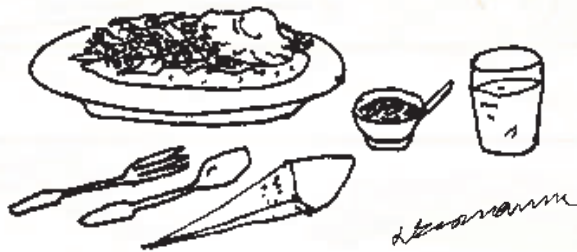
ความเป็นมา

ข้าวผัดกะเพราในสมัยรัชกาลที่ 7 มีการทำรับประทานกันเพราะคนจีน นำเอามาขายในร้านอาหารตามสั่ง โดยข้าวผัดกะเพราได้รับความนิยมใน พ.ศ. 2500 โดยดัดแปลงจากอาหารจีน ที่ตำรับจีน นำเต้าเจี้ยวตำผัดกับกระเทียมเจียวให้หอม แล้วจึงนำเนื้อสับหรือไก่หั่นเป็นชิ้น ๆ ลงไปผัดกับน้ำปลาและซีอิ๊วดำ มีวิธีการทำคล้ายเนื้อผัดใบยี่ห่วย ส่วนข้าวผัดกะเพราสูตรแรกเริ่มที่ปรากฏในสมัย จอมพล ป. พิบูลสงคราม จะมีการใส่น้ำพริกเผกลงไปเล็กน้อย ซึ่งถ้าไม่มีน้ำพริกเผามีการใช้น้ำพริกแกงเผ็ดแทนได้ โดยจะปรุงรสเค็มด้วยเต้าเจี้ยว และปรุงรสหวานด้วยน้ำตาลปีบ นอกจากนี้มีการอ้างอิงสูตร “ผัดกะเพรา” มาจาก “เนื้อผัดเต้าซี่” หรือ “เนื้อผัดเต้าเจี้ยว” แต่เนื่องด้วยในสมัยนั้น เต้าเจี้ยวหรือเต้าซี่ เป็นเครื่องปรุงที่หายากในครัวเรือนไทย ชาวไทยส่วนใหญ่จึงใช้น้ำปลาในการปรุงรสแทน

กะเพรา มี 2 ชนิด คือ กะเพราแดง กิ่งและก้านใบมีสีเขียวอมแดง มีกลิ่นฉุนแรง ส่วนกะเพราขาว ใบมีสีเขียวอ่อน ก้านสีเขียว ส่วนมากชาวบ้านใช้กะเพราแดงผัดกะเพราเพราะมีกลิ่นหอมฉุน นอกจากนี้ปัจจุบันใช้กะเพราขาวในการปรุงอาหารเพราะใบใหญ่และกลิ่นหอม ใช้ดับกลิ่นคาว ใส่ตั้มยำ เช่น ตั้มยำปลาตุ๋ก ตั้มโคล้งปลาย่าง ผัดกะเพรา แกงเผ็ด ผัดเผ็ด และแกงป่า

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนู

ข้าวผัดกะเพราของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ครีว 11 และ 12 มีหลักการทั่วไปในการปรุง คือ นำน้ำมันใส่ในกระทะตามด้วยกระเทียมและพริกชี้หนู ผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อสัตว์ โดยผัดให้เนื้อสัตว์สุก และใส่น้ำสต็อกหรือน้ำเปล่าลงไป (เพื่อไม่ให้ผัดกะเพราแห้ง จะได้พอน้ำขลุกขลิก) ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม น้ำปลา และน้ำตาลทราย ผัดให้ทุกอย่างเข้ากันแล้วใส่ใบกะเพรา และผัดให้ใบกะเพราโดนความร้อนและปิดไฟ เสร็จแล้วตักกรดข้าวจัดเสิร์ฟคู่กับไข่ดาว สำหรับข้าวผัดกะเพราของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีทั้งกะเพราหมูกรอบ กะเพราเนื้อ กะเพราหมูชิ้น กะเพราไก่ กะเพราทะเล กะเพรากุ้ง กะเพราปลาหมึก และกะเพราปลา นอกจากนี้ มีการใส่ผักเพิ่มเติมตามความต้องการของลูกค้า เช่น เห็ดญี่ปุ่น หอมใหญ่ พริกหยวก ข้าวโพดอ่อน คะน้า และถั่วฝักยาว



เคล็ดลับความอร่อยของข้าวผัดกะเพราสโตร์สวन्दุสิต

การเลือกใบกะเพราควรใช้กะเพราแดงจะมีกลิ่นหอมมากกว่า ส่วนกะเพราขาวกลิ่นจะอ่อน ไม่หอมเท่ากะเพราแดง ควรเลือกใช้พริกชี้ฟ้าสุวนผสมกับพริกชี้ฟ้าจินดา จะมีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดหากต้องการรสเผ็ดเพิ่มขึ้น เพราะความเผ็ดและให้กลิ่นหอม นอกจากนี้เลือกใช้กระเทียมไทย เพราะให้กลิ่นหอม น้ำปลาคุณภาพต้องดี เพราะเครื่องปรุงของผัดกะเพราน้ำปลาเป็นวัตถุดิบที่สำคัญที่ช่วยให้ผัดกะเพรามีรสชาติกลมกล่อม ตลอดจนผัดกะเพราที่ดีต้องมีน้ำขลุกขลิก ให้พอเคลือบทุกอย่าง เมื่อผัดควรใช้ไฟแรงและผัดด้วยความเร็ว เมื่อผัดเนื้อสัตว์จนเริ่มสุก ปรุงรสพร้อมใส่น้ำสต็อกหรือน้ำเปล่า เสร็จไฟผัดทุกอย่างให้เข้ากัน สุดท้ายจึงใส่ใบกะเพรา ผัดคลุกให้ทั่วอีกครั้งจึงปิดไฟพร้อมจัดเสิร์ฟ





ข้าวมันไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอนงค์ ทองมี
สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
โรงเรียนการเรือน

ความเป็นมา

ข้าวมันไก่เป็นอาหารสัญชาติไหหลำ เรียกว่า “โกยบู้ย” ซึ่ง “โกย” หมายถึง ไก่ ส่วน “บู้ย” หมายถึง ข้าว นอกจากนี้ภาษาทวายตั้ง มีการเรียกว่า “ไก่อ๊ฝ่าน” ประกอบด้วย “ไก่อ๊” หมายถึง ไก่ และ “ฝ่าน” หมายถึง ข้าว ตำรับไหหลำใช้ไก่ตอน ซึ่งใช้ไก่พันธุ์กาเหวินซาง เนื่องจากเนื้อนุ่มหวานมีกระดูกใหญ่ และเนื้อน้อย ต่อมาในศตวรรษที่ 14 คนไหหลำอพยพไปทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น อินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์และไทย ทำให้ข้าวมันไก่มีการพัฒนาวิธีการทำและรสชาติที่เหมาะสมสำหรับคนไทย เป็นต้น

นอกจากนี้ข้าวมันไก่ยังเป็นที่นิยมของชาวสิงคโปร์ และมาเลเซีย ในสิงคโปร์ เรียก “Hainanese Chicken Rice” นิยมใช้ไก่กระทง เมื่อต้มเสร็จนำไปแช่น้ำเย็นใส่น้ำแข็งเพื่อให้ไก่อ๊ตัวทันที จึงทำให้เนื้อแน่น นอกจากนี้ความเย็นทำให้หนังไก่อ๊คล้ายเยลลี่ และลดความมันของหนัง การทำข้าวมันไก่จะหุงข้าวใส่กระเทียมและขิง ข้าวมันหุงใส่กระเทียมกับขิง ในส่วนน้ำต้มไก่อ๊ใส่ตะไคร้ ใบเตย กระเทียม และขิง ไก่อ๊ที่ต้มสุกแล้ว จะราดซีอิ้วจีนผสมกับน้ำมันงาทำให้รสมีความมันเค็ม ตลอดจนมีกลิ่นหอมอีกด้วย

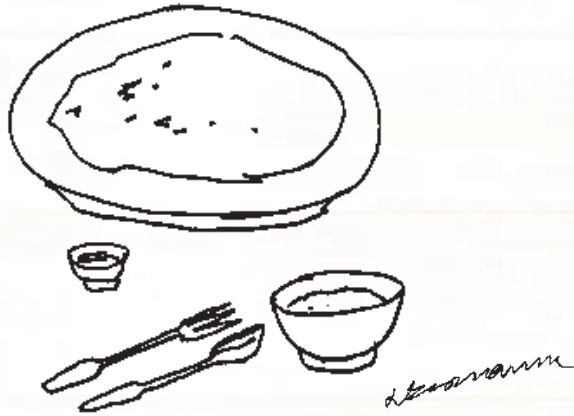
ส่วนข้าวมันที่มีชื่อเสียงของเมืองไทย เช่น ข้าวมันไก่เบตง จังหวัดยะลา นิยมใช้ไก่พื้นเมือง หรือเรียกว่า “ไก่เบตง” ลักษณะเนื้อกับหนังจะมีความมันเท่ากัน เนื้อแน่น ไม่มันมาก และไม่เหนียว ตลอดจนอาจใช้ไก่พันธุ์ผสมระหว่างไก่เนื้อกับไก่บ้าน โดยลักษณะข้าวมันไก่จะแห้ง มีการใช้น้ำจิ้มสูตรเบตง ให้รสเผ็ดจัดและเค็ม ซึ่งใช้ซีอิ๊วหวานและซีอิ๊วดำ

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนู

ในการทำข้าวมันไก่ของโครงการอาหารกลางวันสวนดุสิต เลือกใช้ข้าวหอมมะลิเก่า น้ำต้มไก่ เกลือป่น ใบเตย ขิงแก่ และกระเทียม นำไปผัดให้เข้ากันและหุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้าจนสุก นอกจากนี้มีกนิยมนำส่วนผสมสะโพกไก่ โดยการต้มน้ำในหม้อด้วยไฟแรงจนเดือด ใส่สะโพกไก่ และเกลือป่นลงไป ต้มด้วยไฟแรง ใช้เวลา 5 นาที จากนั้นลดเป็นไฟกลาง ต้มไก่ต่อจนสุก ปิดไฟ ปิดฝาหม้อเพื่อให้ไก่อะอุในหม้อน้ำร้อนประมาณ 10-15 นาที จากนั้นตักไก่ขึ้นให้สะเด็ดน้ำและพักไว้ ส่วนน้ำจิ้มข้าวมันไก่ ใช้เต้าเจี้ยวผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทรายคนให้เข้ากัน ใส่พริกชี้หนูซอย กระเทียมดอง กระเทียมกลีบใหญ่ และขิง จากนั้นนำส่วนผสมน้ำจิ้มคนผสมให้เข้ากัน ส่วนการทำน้ำซุปรู ใช้น้ำต้มไก่ ใส่กระดูกไก่หรือโครงไก่ เกลือป่น น้ำตาลทราย ใบเตย และใส่ผักเขียว เคี่ยวจนผักเขียวสุกนุ่ม จึงตักเสิร์ฟ

เคล็ดลับความอร่อยของข้าวมันไก่สไตล์สวนดุสิต

ข้าวมันไก่สไตล์สวนดุสิต ใช้เทคนิคในการหุงข้าวมันโดยใช้ข้าวหอมมะลิน้ำต้มไก่ ใบเตย กระเทียมและขิง ซึ่งทำให้ได้ข้าวมันไก่ที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวและนุ่ม รวมถึงการใช้ไก่ในการทำข้าวมันไก่ ถ้ามีการใช้เครื่องในไก่ต้องล้างด้วยการใช้น้ำส้มสายชูหรือเกลือ เพื่อดับกลิ่นคาว ส่วนการต้มไก่ต้องต้มน้ำด้วยไฟแรงจนเดือด ใส่สะโพกไก่ ต้มด้วยไฟแรง ใช้เวลา 5 นาที และลดเป็นไฟกลาง ต้มไก่ต่อจนสุก ปิดไฟ ปิดฝาหม้อเพื่อให้ไก่อะอุในหม้อน้ำร้อนประมาณ 10-15 นาที จากนั้นตักไก่ขึ้นให้สะเด็ดน้ำและพักไว้ ทำให้เนื้อไก่ที่ได้หนึ่งไก่ไม่หลุดฉีกขาดและหนังไม่เหนียว ตลอดจนการสับไก่ควรสับให้เป็นชิ้นขนาดพอคำ รวมถึง



การเลือกใช้ไก่ ควรเลือกใช้ไก่ตอน หรือ ไก่ธรรมดา เช่น ไก่เนื้อ ไก่บ้าน และไก่พันธุ์ผสมระหว่างไก่เนื้อกับไก่บ้าน โดยการสับไก่ทั้งตัว ให้สับคอทิ้ง สับแบ่งครึ่งตัว ทำการแบ่งเนื้อไก่ ให้เป็นส่วน ออก ปีก สะโพก และน่อง นอกจากนี้ น้ำจิ้มข้าวมันไก่ควรใช้ไฟอ่อน และชิมรสให้ได้เปรี้ยว เค็ม หวาน การจัดเสิร์ฟตักข้าวมันใส่จาน สับเนื้อไก่เป็นชิ้น จัดวางบนข้าวมัน วางตกแต่งข้าง ๆ และโรยผักชีเสิร์ฟกับน้ำจิ้มไก่ ส่วนน้ำซุ้บตักใส่ถ้วยโรยหน้าด้วยต้นหอมและและพริกไทยป่น





ข้าวผัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี แมขวีย์
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน
วิทยาเขตสุพรรณบุรี

ความเป็นมา

ข้าวผัดมีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน ค้นคิดในเรื่องนำข้าวเย็นหรือข้าวที่พักไว้ข้ามคืนที่มีความแข็งเล็กน้อย นำข้าวมาผัดรวมกับผักและส่วนผสมอื่น ๆ และเนื้อสัตว์ จนทำให้เกิดเป็นข้าวผัด ในปัจจุบันข้าวผัดเป็นอาหารจานเดียวแบบพื้นฐานของเอเชีย ส่วนประกอบของข้าวผัดที่นำมาผัดด้วยกัน เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ซีอิ้วดำ หรือซอสถั่วเหลือง และมีการใส่เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ตามชอบลงไป เช่น หมู ไก่ ปลาหมึก ปู และกุ้ง และไข่ไก่ เป็นต้น โดยจะเรียกชื่อข้าวผัดชนิดนั้น ๆ ตามชื่อเนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไป



หลักการทั่วไปในการปรุงเมนู “ข้าวผัด”

เลือกใช้ข้าวหอมมะลิ ผัดไฟกลางจนกระทั่งน้ำมันและซอสปรุงรสไปเคลือบเมล็ดข้าว ไข่ก็ต้องผัดให้ไข่เคลือบเมล็ดข้าว ใช้กระทะเหล็กกันกระทะต้องมีความลึกหรือโค้ง เช่น กระทะจีน เพื่อในการผัดข้าวจะทำให้ผัดข้าวได้ดีแล้วไฟทั่วถึงเม็ดข้าว

ส่วนประกอบหลักของข้าวผัด ได้แก่

- ข้าว เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ หมูแดง กุ้ง เนื้อปู หรือเต้าหู้ไข่
- ซีอิ้วขาว หรือซอสปรุงรส ช่วยให้ข้าวผัดมีสีสวยน่ารับประทาน
- ผักต่าง ๆ เช่น คื่นช่าย แครอท ถั่วงอก ต้นหอม หรือผักตามที่ชอบ

เคล็ดลับความอร่อยของข้าวผัดสไตล์สวนดุสิต

เลือกใช้ข้าวหอมมะลิเก่าหุงสุก พักให้คลายร้อนหรือนำเข้าตู้เย็น หรือพักไว้ข้ามคืน ก่อนผัดนำข้าวออกจากตู้เย็น ขยี้หรือยีข้าวให้ร่วน แต่อย่าให้เมล็ดข้าวแตก ใช้กระทะเหล็ก ตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำมันลงไป หรือไฟเป็นไฟกลาง ใส่วุ้นเป็ยพอกะเทียมเริ่มสุก ใส่น้ำมันลงไป ปรับเป็นไฟอ่อน ผัดให้เม็ดข้าวรวมเคลือบน้ำมัน ผัดประมาณ 5 นาที เคลี่ยข้าวไปอยู่ที่ข้างกระทะ ใส่น้ำมันไปที่กลางกระทะ ตอกไข่ใส่ลงไป เขี่ยให้ไข่แดงแตก พอไข่สุกประมาณ 50% ให้ลดไฟลงไปคลุกไข่ ผัดต่อให้ไข่เคลือบเม็ดข้าว ปรุงรสข้าวผัดตามชอบ





ข้าวไข่เจียว

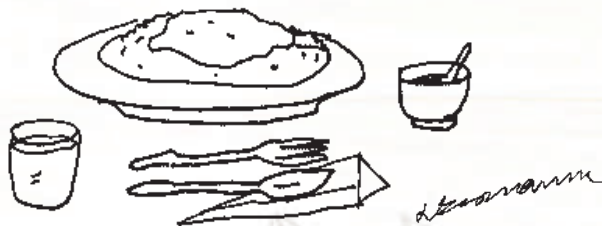
อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน
สาขาวิชาเทคโนโลยีการแปรรูปอาหาร โรงเรียนการเรือน
อาจารย์พงศ์อนันต์ ศิริแสงไพรวลัย
นักการอาหาร โรงเรียนการอาหารนานาชาติ

ความเป็นมา

เมื่อกล่าวถึงคำว่า ไข่เจียว ก็ไม่อาจจะปฏิเสธได้เลยว่าคนไทยทุกคนมีความคุ้นชินกับไข่เจียวมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้ว และเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่ายตั้งแต่อาหาร Street food ไปจนถึงอาหารแบบภัตตาคารหรือโรงแรม การทำอาหารประเภทนี้จำเป็นต้องมีกระทะเหล็กแบบจีน ซึ่งเราได้รับวัฒนธรรมในการปรุงอาหารแบบนี้มาจากชาวจีน ซึ่งกระทะเหล็กจะมีคุณสมบัติในการถ่ายเทความร้อนจากเตาไฟมายังน้ำมันและชิ้นอาหารได้ดีกว่ากระทะดินเผาที่ครัวอุษาคเนย์มีใช้แต่เดิม ซึ่งหลักฐานกระทะเหล็กแบบจีนนี้เคยพบที่แหล่งเรือสำเภาจมในอ่าวไทย ใกล้เกาะคราม อำเภอสัตหีบ ชลบุรี ตั้งแต่ พ.ศ. 2518 กำหนดอายุได้ราวต้นพุทธศตวรรษที่ 20 เป็นสินค้าที่กรุงศรีอยุธยานำเข้าจากประเทศจีนเพื่อจะส่งไปขายต่อยังแหล่งรับซื้ออื่น ๆ การค้นพบนี้ยืนยันอิทธิพลวัฒนธรรมอาหารและการครัวแบบจีน ที่น่าจะส่งผลให้เกิดโลกาภิวัตน์ด้าน

อาหารระลอกแรก ๆ ในดินแดนอุซาคเนย์ และคำว่า “เจียว” จาก พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน อธิบายว่า ก. ทอดมันส์ตัวเพื่อเอาน้ำมัน เช่น เจียวน้ำมันหมู ทอดของบางอย่างด้วยน้ำมัน เช่น เจียวไข่ เจียวหอม เจียวกระเทียม (ถีน-พายัพ) แกลง. ว. ที่ทอดด้วยน้ำมัน เช่น ไข่เจียว หอมเจียว กระเทียมเจียว ทว่าก็ไม่ได้เชื่อมโยงว่ามีการศัพท์มาจากที่ใด แต่เว็บไซต์ของชุมชนชาวฮากกา ซึ่งอ้างอิงถึงจดหมายข่าว อาศรมสยาม-จีนวิทยา ฉบับที่ 28 (ธันวาคม 2547) อธิบายว่า “เจียว” เป็นคำคุณศัพท์จีนแต่จิว หมายถึง ความกรอบ ใหม่ของอาหาร หรือสิ่งของทั่วไป ในกรณีอาหาร จะทำโดยใช้น้ำมันร้อนที่มีปริมาณไม่มาก คำ ๆ นี้จึงน่าจะเพี้ยนมาจากภาษาจีนแต่จิว ถึงการทอดอาหารให้สุกในน้ำมันร้อน ๆ นั่นเอง

ในหนังสือตำรับสายเยาวภา ของสายปัญญาสมาคม (พ.ศ. 2478) มีอธิบายสำหรับคำว่าเจียวที่ใช้กันมานานไว้ว่า “เจียว หมายความว่า ท้าวตุลละเอียดหรือเป็นฝอย ซึ่งต้องการให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน โดยอาการตักน้ำมันใส่ภาชนะอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วใส่ตัวนั้นลงคนเรื่อยไปจนกว่าจะสุกตามต้องการ” จึงทำให้ชวนนึกถึงการเจียวหอมเจียวกระเทียมมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะลักษณะอาหารของการทำให้สุกในน้ำมันแบบต่าง ๆ คือวิธีทำไข่เจียวของตำรับสายเยาวภาฯ นั้น ระบุว่าทำโดย “ตี (ไข่) ให้ฟูก่อนจึงค่อยเจียว เวลาเจียวไม่ควรกลับ ใช้จ้ำหิวแซะข้างกระทะเพื่อให้เซที่ยังไม่สุกจะได้ไหลออกทิ้งไว้ให้เหลือง จึงพับสอง ตักใส่จาน...” และลักษณะอาการ “เจียวไม่ควรกลับ” นี้ สอดคล้องกับ อาจารย์ล้อม เพ็งแก้ว เขียนเล่าไว้ในศิลปะวัฒนธรรม ฉบับเดือนเมษายน พ.ศ. 2560 ถึงคำว่า “เจี้ยน” ที่อาจารย์บอกว่าเป็นคำถิ่นใต้ หมายถึง ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอกล้นกัน” แล้วพอน้ำมันเดือด ก็ใส่น้ำสัตว์ (ในบทความคือกระรอกสับ) ลงไปผัดให้สุก โดยอาจารย์ล้อมได้ตั้งข้อสังเกตต่ออีกว่า “ครั้นจะใช้คำว่า เจียว ก็ไม่ค่อยตรง เพราะเจียวไม่ได้ผัดพลิกไปพลิกมาไม่เซหรือ”



หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูข้าวไข่เจียว

ในการทำอาหารประเภทไข่เจียวนั้นสามารถทำรับประทานได้ทุกครอบครัวโดยมีวิธีการทำ โดยตั้งกระทะให้พอร้อนแล้วใส่น้ำมันพืช พอน้ำมันเริ่มมีควันเล็กน้อยแต่ไม่ถึงกับควันโขมง (แต่สิ่งที่ต้องสังเกตเป็นพิเศษคือ ระดับไฟ ควรมีความแรงอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ถึงกับแรงจัดเพราะอาจจะทำให้ไข่เจียวไหม้ และไม่สุกได้) ตีไข่ไก่พอแตก ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวเล็กน้อย แล้วตีโดยเร็วให้ส่วนผสมเข้ากัน จากนั้นนำไข่เจียวที่ได้เทลงกระทะทันที จะทำให้ฟองอากาศที่ยังอยู่ในเนื้อไข่ ทำให้ไข่ขึ้นฟู ทอดไข่เจียวจนสุกทั้ง 2 ด้าน สังเกตเห็นว่าผิวด้านบนของไข่เริ่มแห้ง ตักขึ้นพักไว้บนตะแกรงเพื่อสะเด็ดน้ำมัน ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือแกงป่าร้อน ๆ สักถ้วยถือว่าเป็นอาหารเคียงได้เป็นอย่างดี เนื่องจากไข่เจียวจะช่วยลดทอนความเผ็ดร้อนจากการรับประทานอาหารจานหลักที่มีรสจัดหรือเผ็ดร้อนจากเครื่องเทศและสมุนไพร

เคล็ดลับความอร่อยของข้าวไข่เจียวสไตล์สวนดุสิต

ข้าวไข่เจียว ความอร่อยคู่ครัวสวนดุสิตมาอย่างยาวนานซึ่งสามารถครองใจบุคลากร นักศึกษาและบุคคลทั่วไปที่เข้ามาในรั้วเฟื่องฟ้าขจร ของสวนดุสิตนั้น คือ เทคนิคการทอดไข่เจียวที่มีความหลากหลายลักษณะ ตามแต่ผู้บริโภครต้องการรับประทาน อาทิ ไข่เจียวแบบฟูนุ่ม ไข่เจียวแบบนุ่มแต่น้ำมันน้อย เป็นต้น ซึ่งมีรับประทานอยู่ทั่วภายในมหาวิทยาลัย จากคำบอกเล่าของกลุ่มผู้บริโภควิวข้าวไข่เจียวนั้น ได้กล่าวไว้ว่า ไข่เจียวสวนดุสิตมีความหอมกรุ่น ไข่ฟูนุ่ม น้ำมันน้อย เครื่องแน่นสามารถเลือกเครื่องที่ใส่ในไข่เจียวได้หลากหลายมากกว่า 20 อย่างให้ผู้บริโภคได้เลือกสรรตามความต้องการ และมีพริกน้ำปลารสเด็ดซึ่งใส่น้ำมันขาว กระเทียมขอย พริกชี้หนูขอย น้ำปลาอย่างดี หอมแดงขอย และตัดรสด้วยน้ำตาลเล็กน้อยทำให้พริกน้ำปลามีรสชาติกลมกล่อม จึงทำให้ข้าวไข่เจียวของสวนดุสิต เป็นอีกหนึ่งในอาหารชวนชิมประจำรั้วเฟื่องฟ้าขจรของเรา และเป็นสิ่งที่ชวนให้ผู้บริโภคสั่งรับประทานได้อย่างมั่นใจในคุณภาพที่ดี สะอาด และราคามีตรรกภาพ





ข้าวหมูแดง หมุกรอบ

อาจารย์ประมะ รอดม่วง
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือ

ความเป็นมา

เมนูข้าวหมูแดง ข้าวหมุกรอบ เป็นอาหารของชาวจีนแต้จิ๋ว ได้จากการย่างเนื้อหมูส่วนสันนอกหรือสันคอ หมักกับน้ำผึ้ง ผงเครื่องเทศ เต้าหู้ยี้ ซอสถั่วเหลือง และซอสสอยซิน ย่างให้แห้งเกือบเกรียม

นางสาวจากรุณี ชัยกิตติภูมิ หรือพี่นุ้ย รองผู้จัดการโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) กล่าวถึงข้าวหมูแดงหมุกรอบว่า ข้าวหมูแดงหมุกรอบของสวนดุสิตเริ่มต้นจากอาหารแคนทีน (Canteen) เป็นสวัสดิการให้แก่พนักงาน และมีขายที่ซุ้มเขียว ครัว 11 และปัจจุบันมีขายเฉพาะที่ครัว 12 เป็นอาหารที่รับประทานง่าย เป็นที่ชื่นชอบของลูกค้า จึงทำให้ข้าวหมูแดงข้าวหมุกรอบของครัว 12 เป็นที่นิยม



หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูข้าวหมูแดง หมุกรอบ

โดยทั่วไปเมนูข้าวหมูแดง ข้าวหมุกรอบ เป็นอาหารจานเดียวที่หารับประทานได้ง่าย และหมูแดงที่มีขายตามร้านค้าโดยทั่วไปจะใช้เป็นเนื้อหมูสันนอกหมักกับผงหมูแดง เครื่องปรุงรส จะใช้เวลาในการหมักเนื้อหมูนานมากกว่า 8 ชั่วโมง เพราะมีกล้ามเนื้อหมูที่เป็นเรียงตัวกันแน่น แล้วจึงนำไปต้มให้สุกก่อนนำไปอบต่อจนกระทั่งหอมจึงทำให้หมูแดงที่อบได้ หั่นแล้วจะเป็นชิ้นสวยงาม เนื้อหมูแดงที่ได้จะมีลักษณะกระด้างไม่ชุ่มฉ่ำ สำหรับหมุกรอบจะใช้เนื้อหมูสามชั้นส่วนพื้นท้องล้างทำความสะอาดผ่านกระบวนการต้ม ตากแห้ง แล้วทอดจึงจะทำให้หมูนั้นกรอบ บางที่ใช้การทอดซ้ำ 3-4 ครั้ง เพื่อความกรอบ แต่จะทำให้หมุกรอบนั้นไม่มีรสชาติและอร่อยเท่าที่ควร

ส่วนเมนูข้าวหมูแดง ข้าวหมุกรอบของครัว 12 นั้นเนื้อหมูที่ใช้ทำหมูแดงจะใช้เนื้อสะโพก หมักกับผงหมูแดง เครื่องปรุงรส และซอสปรุงรสแบบเข้มข้นจึงใช้ระยะเวลาในการหมักเพียง 3 ชั่วโมง แล้วจึงนำไปต้มพอสุกก่อนนำไปอบต่อจนหอม เกรียม ทำให้หมูแดงที่อบได้ มีรสชาติอร่อย มีความชุ่มฉ่ำของไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อหมูแดง ส่วนหมุกรอบ เนื้อหมูที่ใช้เป็นเนื้อหมูสามชั้นส่วนพื้นท้องล้างทำความสะอาดทาด้วยเกลือแล้วนำไปต้มให้สุก ก่อนนำไปอบให้แห้งจึงนำไปทอด ซึ่งที่ครัว 12 จะทำการทอดซ้ำ 2 ครั้ง กระทั่งเหลืองกรอบจึงทำให้หมุกรอบที่ได้มีรสชาติที่กรอบอร่อย เมื่อจัดเสิร์ฟข้าวหมูแดง ข้าวหมุกรอบของครัว 12 จะประกอบด้วย หมูแดง หมุกรอบ กุนเชียง ไข่ต้ม ราดด้วยน้ำราดหมูแดงหมุกรอบที่ได้จากการต้มหมูแดงแล้วนำมาเคี่ยวปรุงรสให้อร่อยเข้มข้น

เคล็ดลับความอร่อยของข้าวหมูแดง หมูกรอบสไตล์สวนดุสิต

1. การเลือกใช้เนื้อหมูส่วนสะโพกหมักด้วยส่วนผสมที่เข้มข้น ต้มและอบด้วยระยะเวลาและอุณหภูมิที่เหมาะสมจึงทำให้มีกลิ่นหอม เนื้อหมูสุกพอดี มีความนุ่ม ชุ่มฉ่ำ ไม่กระด้าง
2. การทอดหมูกรอบต้องทอดซ้ำ 2 ครั้ง ทอดครั้งแรกทอดให้หมูสุกเหลืองเริ่มพองพักไว้ให้เย็น แล้วจึงทอดซ้ำครั้งที่สองให้เหลืองกรอบจะทำให้หมูกรอบมีความกรอบนอกนุ่มใน
3. น้ำราดหมูแดงใช้น้ำที่ได้จากการต้มหมูแดงจะมีกลิ่นหอมจากเครื่องเทศหมักหมูปรุงรสเพิ่มเติมให้มีรสเข้มข้นกลมกล่อม มีความข้นหนืดพอเหมาะ
4. จัดเสิร์ฟและรับประทานแนมกับแตงกวา และต้นหอม มีน้ำจิ้มถ้วยเล็กปรุงจากซีอิ๊วเป็นซีอิ๊วดำหวานหั่นพริกชี้ฟ้าซอยลงไป รับประทานด้วยกันจะเพิ่มความอร่อยยิ่งขึ้น





ข้าวหมูทอด

อาจารย์ประมะ รอดม่วง
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน

ความเป็นมา

นางสาวจารุณี ชัยกิตติภูมิ หรือพี่นุ้ย รองผู้จัดการโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) เล่าว่าข้าวหมูทอดที่ครัว 11 ของสวนดุสิต เป็นอาหารที่รับประทานง่ายเป็นที่นิยม จุดเด่นของความอร่อยคือหมูชุบเกล็ดขนมปังทอดที่กรอบนอกเนื้อหมูนุ่มฉ่ำ จิ้มกับน้ำจิ้มรสชาตือร่อยที่เป็นสูตรเฉพาะที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว ทำให้ข้าวหมูทอดของครัว 11 มีหน้าตาที่น่ารับประทานและเป็นที่นิยม

หลักการทั่วไปในการปรุงข้าวหมกทอด

โดยทั่วไปเมนูข้าวหมกทอดเป็นอาหารที่รับประทานง่ายไม่พิถีพิถัน เนื้อหมูที่ใช้ทอดทั่วไปก็จะสามารถใช้ส่วนหมูสันนอก สันคอหมู หมูสามชั้น ผ่านกรรมวิธีการทอดหลายรูปแบบ เช่น ทอดกระเทียม ทอดเกลือ ชุบแป้งทอด และอื่น ๆ อีกหลากหลาย รับประทานกับน้ำจิ้มสำเร็จรูปหรือน้ำราดที่เป็นสูตรของแต่ละที่ จึงมีความหลากหลายของหมกทอดที่เป็นเอกลักษณ์ต่างกันไป

ส่วนเมนูข้าวหมกทอดของครัว 11 นั้นเป็นการใช้เนื้อหมูสันในหมักเข้ากับเครื่องปรุงรสอย่างเข้มข้นอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ก่อนนำไปชุบเกล็ดขนมปังทอดจนเหลืองกรอบนำรับประทาน เนื้อหมูที่ทอดสุกมีรสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของครัว 11 จิ้มกับน้ำจิ้มรสเด็ดที่ทางครัว 11 ทำขึ้นเองเป็นสูตรเฉพาะ

เคล็ดลับความอร่อยของข้าวหมกทอดสไตล์สวนดุสิต

1. เนื้อหมูต้องทำการทุบเพื่อให้เส้นใยโปรตีนฉีกขาดออกจากกัน เมื่อหมักส่วนผสมเครื่องปรุงจะเข้าเนื้อได้ดีขึ้น จะทำให้หมูที่ทอดมีรสชาติอร่อยเข้าเนื้อไม่มีความรู้สึกแห้งและกระด้าง
2. น้ำจิ้มที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของครัว 11





ขนมจีน

อาจารย์ถัจยา เมธราวี

สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

โรงเรียนการเรือน

ความเป็นมา

ขนมจีน เป็นอาหารคาวชนิดหนึ่ง ทำด้วยแป้งเป็นเส้นกลม ๆ คล้ายเส้นหมี่ รับประทานกับน้ำยา น้ำพริก เป็นต้น อาหารชนิดนี้ ชาวไทยในภาคเหนือจะเรียกว่า “ขนมเส้น” ชาวอีสานจะเรียกว่า “ข้าวปุ้น” และภาคใต้เรียกว่า “หนมจีน” ขนมจีนไม่ใช่อาหารจีน หากแต่เป็นอาหารมอญ คำว่า ขนมจีน มาจากภาษามอญว่า ขนฺจิน [ชะ-นอม-จิน] คำว่า ชะนอม มีความหมายอย่างหนึ่งว่าเส้นขนมจีน คำว่า จิน มีความหมายว่าสุก คำว่า “ขนมจีน” หรือ “หนมจีน” คำนี้พบได้ในบทเสภาเรื่องขุนช้างขุนแผนตอนกินเลี้ยง คราวที่เจ้าล้านช้าง ถวายนางสร้อยทองแก่พระพันวษาความว่า

“ถึงวังยั้งศาลาชัย วิเสทในยกโภชนาม

เลี้ยงเป็นเหล่าเหล่าลาวคอยชี้ ข้าวเหนียวทักหลังดีไม่เมื่อยขา

แจ้วทำแจ้วทยกออกมา ใช้น้ำยาปลาคลุกหมจิ้นปล้น”

เส้นขนมจีนแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ 1) ขนมจีนแบ่งหมัก เป็นเส้นขนมจีนที่นิยมทำในภาคอีสาน เส้นมีสีขาวขุ่นออกสีน้ำตาล เหนียวนุ่มและเก็บไว้ได้นาน ไม่เสียง่าย 2) ขนมจีนแบ่งสด เป็นเส้นที่มีขนาดใหญ่กว่าขนมจีนแบ่งหมัก เส้นมีสีขาว อุ่มน้ำมากกว่า ตัวเส้นนุ่ม แต่จะเหนียวน้อยกว่าแบ่งหมัก วิธีทำจะคล้ายกันแต่จะทำงานง่ายกว่า การเลือกซื้อเส้นขนมจีน ควรเลือกที่ทำใหม่ ๆ เส้นจับวางเรียงตัวกันอย่างเป็นระเบียบ เส้นขนมจีนไม่ขาด ดมดูไม่มีกลิ่นเหม็นแฉะ ไม่มีเมือก ขนมจีนแบ่งสดจะเก็บได้ไม่นาน ควรนำมาล้าง ก่อนรับประทานและนิยมรับประทานกับน้ำพริก น้ำยาและแกงเผ็ดชนิดต่าง ๆ ขนมจีนของภาคกลางนิยมรับประทานกับน้ำยากะทิ เน้นกระชายเป็นส่วนผสมหลัก ส่วนน้ำพริกเป็นขนมจีนแบบชาววัง ปนด้วยถั่วเขียว ถั่วลิสง รับประทานกับเครื่องเคียงทั้งผักสด ผักลวก และผักชุบแป้งทอด (ตำรับสายเยาวภาของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท หน้าที่ 175 ลำดับที่ 193 น้ำพริกขนมจีน)

เครื่องปรุง

กุ้งสด ถั่วสีชมพู [ถั่วลิสง] น้ำพริกเผา ส้มมะขามเปียก มะนาว ระวังมะกรูด น้ำเคยอด [ใช้น้ำปลาแทนได้] น้ำตาลหม้อ [น้ำตาลโตนด] มะพร้าว [ไว้คั้นกะทิ] ต้นหอม ผักชี กระเทียมหัวเล็ก น้ำมันหมู ขนมจีน [แบ่งสด]

วิธีปรุง

1. ล้างกุ้งหั่นหัวปอกเปลือกซีกใส่ออก หั่นใส่หม้อต้ม ใส่น้ำให้พอดีที่จะไว้ใช้ละลายน้ำพริก
2. ส่วนหัว [กุ้ง] ตัดตีนและหนวด ปอกเปลือกซีกกระเพาะดำออกแล้วใส่ต้มรวมไปด้วย
3. พอกุ้งสุกตักขึ้นโขลกให้ละเอียด น้ำที่ต้มกุ้งกรองเก็บไว้ [แบ่งน้ำเป็นสองส่วน]
4. ล้างถั่วคั่วให้หอมแล้วต้มจนเมล็ดพองเปื่อย เทลงกะซอนแล้วโขลกกับกุ้งและน้ำพริกให้ละเอียด

5. ชูตะมะพร้าวคั้นกะทิขึ้น ๆ เคี่ยววจจนเป็นซีโล้ตักกึ่งที่โหลกไว้
ละลายลงพร้อมกับน้ำต้มกึ่ง [ส่วนหนึ่ง]
6. คั้นส้มมะขามด้วยน้ำต้มกึ่ง [อีกส่วน] แล้วกรองด้วยกระชอนใส่ลงไป
7. ระวังปากเปลือกหั่นแฉลบบาง ๆ แต่เนื้อใส่ลง มะนาวมะกรูดปอก
ผิวบีบน้ำใส่ลงพร้อมกับน้ำตาลและน้ำเคยติ
8. ซิมตุรสพอดิแล้วยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดยกลง
9. หั่นกระเทียมบาง ๆ ตามขวางหัวลงเจียวในน้ำมันหมูพอเหลืองอ่อน
ๆ ตักขึ้นใส่หน้าน้ำพริก
10. ต้นหอมผักชี หั่นโรยหน้า [จัดสำหรับ]
11. ตั้งหม้อน้ำพอดิเดือดใส่ขนมจีน (แบ่งสด) ลงลวกพอเส้นกระจายตัก
ขึ้นใส่่างน้ำเย็น จับเป็นลูกเล็ก ๆ
12. ผึ่งในตะแกรงปูผ้าขาวบางพอแห้งเส้นติดกันแล้วจึงหยิใส่ภาชนะ
ใช้ได้

เครื่องประกอบน้ำพริกขนมจีน

1. เหมือด มะละกอปอกเปลือกซอยเป็นฝอยแช่น้ำไว้ หัวปลีกล้วยตานี
ลอกกาบแดง ๆ ออกผ่าสองซีกผ่านแกนหั่น [หั่นบางตามขวาง] แช่น้ำ (น้ำที่จะ
แช่ต้องใส่น้ำมะนาวหรือมะขามเพื่อกันไม่ให้ดำ) เมื่อจะรับประทานจึงสงขึ้น
จากน้ำใส่จาน
2. ผักผัด ใช้ผักรุ้นอน [ผักกะเฉด] ผักบุง ถั่วพู ผักกะสัง ยอดผักเสี้ยน
ยอดมะรุยม ยอดตาลี ผักเหล่านี้เด็ดและจัก [ทำให้เป็นเส้นหรือฝอย] ให้สั้น ๆ
และเล็ก ๆ เพื่อไม่ให้รุ้งรัง ล้างน้ำสงขึ้น ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมูให้ร้อนจัด ใส่ผัก
ลงผัดทีละอย่าง ตักขึ้นลำดับลงจานเป็นกองละอย่าง
3. ผักซุบแบ่งทอด ใช้ใบพริก ใบกะเพรา ใบเล็บครุฑ ใบขจร ใบผักบุง
ใบผักปลาย ใบผักชี ใบขึ้นฉ่าย ใบผักเสี้ยน ใบกะถิน (ใบไม้เหล่านี้อย่าให้อ่อน
นัก) ดอกกุหลาบ ดอกพวงชมพู ดอกเข็ม ดอกทรงบันดาล ใบและดอกเหล่านี้
ล้างน้ำและสะบัดให้หมด เด็ดเป็นช่อ ๆ ใบ ๆ พองาม นวดแบ่งข้าวเหนียวกับ
หัวกะทิให้นุ่มดี เติมหางกะทิละลายไปจนคะเนพอทอดได้ (ถ้าจะใช้แบ่งข้าวเจ้า
ปนกับแป้งสาตีแทนแบ่งข้าวเหนียวก็ได้) ตั้งกระทะใส่น้ำมันมาก ๆ พอน้ำมัน



ร้อน หยิบใบไม้หรือดอกไม้ที่ละเอียดซุบแป้งลงทอด พอสีเหลืองอ่อน ๆ ตักขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมันจัดลงจานให้มีทุก ๆ อย่าง อย่างละเล็กละน้อย

4. ทอดมันกรอบ ใช้กุ้งฝอยและถั่วสีชมพู [ถั่วลิสง] หรือถั่วทอง [ถั่วเขียวซีก] แป้งอย่างซุบผักทอด กุ้งฝอยตัดหมวดและกรืออก หางเด็ดออกล้างน้ำใส่กะซอนให้น้ำแห้ง แล้วเคล้ากับแป้งตักหยอดลงในจ่าหลิวเขี่ยกุ้งให้เรียงตัวจุ่มจ่าหลิวลงในน้ำมันร้อน ๆ พอแป้งสุกจะหลุดออกจากจ่าหลิวเอง พอสีเหลือง ตักขึ้นใส่ตะแกรง ถ้าเลือกถั่วสีชมพูล้างน้ำแล้วแช่ไว้จนพอง ถ้าเลือกถั่วทองให้ควักก่อนจึงแช่น้ำไว้จนพอง ผสมกับแป้งทอดอย่างเดียวกับกุ้งฝอย

5. ทอดมันปลา ใช้ปลารายหรือปลาช่อน (ถ้าไม่มี ใช้ปลาอื่นที่ไม่มีมันแทนก็ได้ ถ้าปลาไม่มีมันมากจะไม่ค่อยเหนียว) แล่ปลาออกจากกระดูกใช้ช้อนคม ๆ ขูดเอาแต่เนื้อ โขลกพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ รากผักชี พริกไทย ผิวมะกรูด หอม กระเทียม ให้ละเอียด ใส่เนื้อปลาลงโขลกไปจนเหนียว ใส่น้ำเคยอดี [ใช้น้ำปลาแทน] พอควรโขลกให้เข้ากัน หั่นถั่วพูลงเคล้าให้เข้ากัน ปั้นเป็นอันกลม ๆ แบน ๆ ทอดพอเหลืองตักขึ้น

6. ทอดมันกุ้ง กุ้งใหญ่หักหัวออก ปอกเปลือกซีกไส้หลังออกล้างให้สะอาดใส่ตะแกรงผึ่ง หรือใช้ผ้าขาวบางเช็ดให้แห้งน้ำ จึงใส่ครกโขลกจนเหนียว โขลกพริกไทย กระเทียม เกลือ ใส่โขลกปนกับกุ้งพอมีรสเค็ม เมื่อเหนียวแล้ว ปั่นกลมทอดพอฉนวนล อย่าให้ไฟแรงนัก แล้วแคะมันกุ้งใส่กระทะพอละลาย เอาทอดมันกุ้งเกลือกให้ทั่วแล้วตักขึ้น

7. พริกแห้งทอด ใช้พริกแห้งอย่างเม็ดเล็กยาวทอดจึงจะงามดี ตัดก้าน เสียเล็กน้อย ลงทอดในน้ำมันอย่าให้ร้อนจัดนักพอหอมตักขึ้นใส่ตะแกรง เมื่อย็นแล้วจึงจะกรอบ

8. ไช้ต้มแข็ง

9. ผักดิบ ยอดผักธัญอ่อน[ผักกะเฉด] ยอดกะถิน ผักกะถินอ่อน ถั่วพูอ่อน ผักไช้แต่ยอด ถั่วพูอ่อนผักเล็ก ๆ ใช้ทั้งฝักล้างน้ำแล้วจัดลงจาน

10. แจงรอน จะใช้เนื้อไก่หรือเนื้อปลาก็ได้โขลกให้เหนียว ใส่เกลือพริกไทย กระเทียม รากผักชี โขลกผสมให้หอม แล้วปั้นก้อนกลม ๆ รี ๆ คั้นกะทิขึ้น ๆ ตั้งไฟพอเดือดใส่ก้อนแจงรอนลงต้มพอสุกโรยขมิ้นผงเล็กน้อย พอออกสีนวลน้อย ๆ

11. ข้าวเม่าทอด ใช้มะพร้าวชูดกระต่ายจีน น้ำตาลหม้อ[น้ำตาลโตนด] กวนเป็นหน้ากะฉีก ข้าวเม่าราจ (ข้าวเม่าคั่วพอเหลือง) ประมาณสองเท่าหน้ากะฉีกผัดให้เข้ากัน แล้วปั้นหุ้มกล้วยไข่ให้บางที่สุด [ใช้ถุงพลาสติกขนาดใหญ่กว่าขนาดของกล้วยไข่ผ่าครึ่งวางรองพื้นแล้ววางข้าวเม่าใช้อีกข้างวางทับ ริดด้วยขวดหรือไม้ขนาดแบ่งให้เรียบเปิดดูออกวางกล้วยไข่ม้วนรอบกล้วยปิดหัวท้ายจะออกมาสวยเสมอกัน] ชุบแบ่งอย่างแบ่งชุบผักทอด เวลาทอดห้ามกลับ ต้องตักน้ำมันราดจนกว่าจะเหลือง

12. กล้วยแขก [กล้วยน้ำว้า] ผสมแบ่งอย่างชุบข้าวเม่า แต่ต้องชั้นกว่า และใส่เนื้อมะพร้าวด้วย [ใช้มะพร้าวทึนทึกชูด] เครื่องประกอบทั้ง 12 อย่างนี้เป็นชุดของน้ำพริกขมนจีน

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูขนมจีนน้ำพริก น้ำยา และแกงเขียวหวาน

ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีนน้ำพริกประกอบด้วยเครื่องโขลก (หอมเผา กระเทียมเผา รากผักชีเผา) เครื่องเคี้ยว (น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา หรือเกลือ) เครื่องคั่ว (ถั่วลิสงคั่วป่น) ทำโดยการนำเครื่องใส่ลงในน้ำกะทิที่ตั้งไฟเดือดดีแล้วผสมให้เข้ากันดีแล้วจึงผสมเครื่องเคี้ยว แล้วตามด้วยเครื่องคั่วผสมให้เข้ากันดูอย่าให้เหลวหรือข้นมากนัก ป้อน้ำมะกรูด กุ้งต้มแกะเอาแต่เนื้อโขลกโรย น้ำมันพริกเผา หอมเจียว กระเทียมเจียว ผักชี โรยหน้า ลูกมะกรูด ลอยครึ่งลูก จะมีพริกทอดด้วยก็ได้ ลักษณะของขนมจีนน้ำพริกต้องไม่ข้นเป็นโคลนแต่ก็ไม่ใส มีมันลอยหน้าพอประมาณ หอมกลิ่นมะกรูดกับเครื่องโขลก ถั่วคั่วและหอมเจียว มี 3 รส หวาน เปรี้ยว เค็ม ผักที่รับประทานเคียง ผักลวก ผักชุบทอด และไข่ต้ม

น้ำยาขนมจีนต้องโขลกเครื่องแกงให้ละเอียด คัดเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ ทั้งสมุนไพรและเนื้อปลา ที่ขาดไม่ได้เลยก็คือกลิ่นหอมของกระชาย เมื่อเวลารับประทานขนมจีนน้ำยา ต้องหอมกลิ่นเครื่องแกงและมีกลิ่นกระชายนำ ในสมัยก่อนใช้ปลาช่อนต้มสุกแกะเอาแต่เนื้อมาโขลก หรือตำให้ฟู แต่ถ้าใช้ปริมาณมากก็จะใช้เครื่องปั่นผสมช่วยด้วย น้ำยาขนมจีนมีลักษณะข้น มัน และมีสีส้มแดง ปรุงรสน้ำยาขนมจีนด้วยเกลือ และน้ำปลาอย่างดี ลักษณะที่ดีของน้ำยาขนมจีนคือ มีกลิ่นหอมกระชายและเครื่องแกง ความหวานของน้ำยาอยู่ที่กะทิ และเนื้อปลาที่สดใหม่ ควรใช้กะทิที่คั้นเองจะมีกลิ่นหอม ปลาต้องเลือก ที่สดตาใส เหงือกสีแดงสด ผักเครื่องเคียงกับขนมจีนน้ำยา ที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลัก เพราะใบแมงลักจะช่วยเพิ่มความหอมและมีความเผ็ดเล็กน้อย อีกทั้งยังมี ถั่วฝักยาวซอย ถั่วงอกลวก กะหล่ำปลีซอย ผักกาดดอง ไข่ต้ม และพริกแห้งทอดตกแต่ง

ขนมจีนแกงเขียวหวาน แกงเขียวหวาน ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ เช่น ปลาไก่ หรือหมู น้ำพริกแกงที่ผัดกับกะทิจนหอม เติมหางกะทิและผัก เช่น มะเขือ ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ใบมะกรูด และใบโหระพา นิยมรับประทานกับข้าวสวยหรือขนมจีน น้ำพริกแกงมีสีเขียวเพราะใช้พริกชี้ฟ้าสดสีเขียว บางท้องถิ่นใส่ใบพริกลงไปตำด้วย

เคล็ดลับความอร่อยของขนมจีนน้ำพริก น้ำยา และแกงเขียวหวานสไตล์สวนดุสิต

ในรั้วมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีน้ำยาขนมจีนปลาช่อน น้ำยาขนมจีนปลาแซลม่อน และที่ได้เพิ่มเติมมาใหม่คือน้ำยาปู ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนจำหน่ายอยู่ตลอดเวลา เทคนิคสำคัญของการปรุงน้ำยาขนมจีน คือเครื่องแกงต้องสดใหม่ นำมาโขลกจนละเอียดก่อนจะนำไปปรุงกับเนื้อปลา น้ำกะทิตั้งไฟจนเดือดก็จะได้น้ำยาขนมจีนที่มีรสชาติกลมกล่อม หอมกลิ่นเครื่องแกงและกระชาย รับประทานกับผักเคียง ถั่วงอกลวก ถั้วฝักยาวซอย ผักกาดดองลวก ใบแมงลัก และไข่ต้ม

เทคนิคสำคัญของการปรุงขนมจีนน้ำพริกให้อร่อย คือน้ำมันเจียวพริกที่ต้องพิถีพิถัน ใช้น้ำมันที่ได้จากการเจียวหอม เจียวกระเทียม และเติมน้ำมันมะพร้าวที่ได้จากการเคี้ยวหั่วกะทิให้แตกมันออกมา นำมารวมกันและตั้งไฟให้พอร้อน ใส่พริกแห้งป่นอย่างดีลงในน้ำมัน คนให้ทั่ว พักไว้ให้เย็น ตักแต่น้ำมันเจียวพริกขึ้นมาใส่ใน น้ำพริกขนมจีน หอมกลิ่นมะกรูดกับเครื่องโขลก ถั้วคั่ว และหอมเจียว มี 3 รส หวาน เปรี้ยว เค็ม

เทคนิคสำคัญของการปรุงขนมจีนแกงเขียวหวาน คือการผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิสดที่เคี้ยวพอแต่น้ำมันออกมาให้หอม เครื่องแกงเขียวหวานต้องสดใหม่ บดหรือโขลกให้ละเอียด เนื้อสัตว์ที่จะใช้จะมีอยู่ 2 แบบคือ ลูกชิ้นปลากระเทียมเนื้อหนึบเค็ม และเนื้ออกไก่นุ่ม การเลือกมะเขือเปราะลูกไม่แก่จัดขนาดกำลังดี เมื่อใส่ในแกงจะได้สุกพร้อมกัน ใส่ผักชูกลิ้นให้หอมด้วยใบโหระพา โรยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าเขียวแดงหั่นแฉลบ ลักษณะของแกงเขียวหวานที่รับประทานกับขนมจีน น้ำแกงต้องข้นกำลังดีให้พอจับเส้นขนมจีน ไม่ข้นเกินไปไม่ใสเกินไป รสเค็มนำหวานตาม หวานจากน้ำตาลมะพร้าว กลิ่นหอมเครื่องแกง สีเขียวอ่อนหรือจะเป็นสีเขียวอมเหลืองเล็กน้อยก็ได้





ผัดไทย

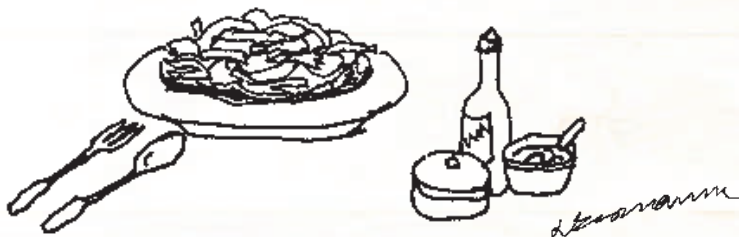
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรชนก บุญไชย

สาขาวิชาการกำหนดและการประกอบอาหาร โรงเรียนการเรือน

ความเป็นมา

ผัดไทยเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เดิมเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “ก้วยเตี๋ยผัด” ได้รับการเปลี่ยนแปลงด้านรสชาติใหม่ตามอย่างอาหารไทยมากขึ้น ในเวลาต่อมาผัดไทยได้กลายเป็นที่รู้จักของคนต่างชาติมีความอร่อยระดับสากล โดดเด่นด้วยรสชาติที่กลมกล่อมที่แทรกซึมอยู่ในเส้น และมีเครื่องปรุงที่เข้ากันอย่างดี

เดิมทีก่อนที่ผัดไทยจะเกิดขึ้นมานั้น ก้วยเตี๋ย และอาหารที่ทำมาจากเส้นของชาวจีนได้รับความนิยมอย่างมาก จนถึงสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรีซึ่งเป็นช่วงเดียวกับสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีแนวคิดรณรงค์ให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีเกิดกระแสชาตินิยม และเพื่อลดการบริโภคข้าวภายในประเทศ ข้าวมีราคาแพงเนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำ ให้ประชาชนหันมานิยมรับประทานก้วยเตี๋ย แต่เพราะกระแสชาตินิยมที่มองว่า



ก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารจีนจึงได้คิดทำก๋วยเตี๋ยวผัดให้เป็นอาหารไทย มีความเรียบง่าย มีความอร่อยเฉพาะตัวจากน้ำปรุงรสที่มีส่วนผสมของน้ำปลา น้ำตาล มะพร้าว และน้ำมะขามเปียก และเรียกชื่อเป็น “ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย” ตามชื่อใหม่ของประเทศ ปัจจุบันเรียกกันโดยย่อว่า “ผัดไทย”

ผัดไทยโดยทั่วไปจะนำเส้นเล็กมาผัดด้วยไฟแรงกับไข่ ใบกุยช่าย ถั่วงอก หัวไชโป๊สับ เต้าหู้เหลือง ถั่วลิสงคั่ว และกุ้งแห้ง ปรุงรสด้วยพริก น้ำปลา และน้ำตาล เสิร์ฟพร้อมกับมะนาว ใบกุยช่าย ถั่วงอกสด และหัวปลีเป็นผักแนม ร้านผัดไทยบางแห่งจะใส่เนื้อหมูลงไปด้วย บางที่อาจจะใช้เส้นจันท์ซึ่งเหนียวกว่าเส้นเล็ก เรียกว่า “ผัดไทยเส้นจันท์” หรือ ใช้วุ้นเส้น เรียกว่า “วุ้นเส้นผัดไทย” นอกจากนี้ยังมีผัดไทยประยุกต์โดยนำไขมาห่อผัดไทย เรียกว่า “ผัดไทยห่อไข่” หรือ ใส่กุ้งสดแทนกุ้งแห้ง เรียกว่า “ผัดไทยกุ้งสด”

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูผัดไทย

เมื่อมีลูกค้ามาสั่งมาก ๆ ก็สามารถทำได้รวดเร็ว เพราะจะจัดเตรียมเครื่องปรุงไว้เป็นลำดับ แช่วเส้นเล็กให้นุ่มไว้ก่อน มีการผัดเครื่องปรุงบางอย่างไว้ น้ำซอสผัดไทยก็เป็นน้ำซอสที่ทำสำเร็จรูปไว้แล้ว เวลาทำจึงไม่ยุ่งยาก ผัดไทยที่ลูกค้าส่วนใหญ่สั่งก็จะ เป็นผัดไทยกุ้งสด ถ้ามีลูกค้าที่ไม่รับประทานกุ้ง ก็จะทำเป็นผัดไทยใส่เนื้อหมู หรือ เนื้อไก่ให้แทนได้

เคล็ดลับความอร่อยของผัดไทยสไตล์สวนดุสิต

ผัดไทยของครัว 12 ทำน้ำซอสผัดไทยแบบดั้งเดิม มีรสชาติกลมกล่อม ไม่เปรี้ยวมาก ไม่หวานมากเกินไป วัตถุดิบที่เลือกใช้สดสะอาด ผัดไทยจึงดูน่ารับประทาน มีรสชาติอร่อยเป็นที่ชื่นชอบของลูกค้า





ราดหน้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิสุทธีแพทย์

สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน

ความเป็นมา

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเป็นอาหารจานเดียวที่ประกอบด้วยเส้นใหญ่คลุกซึอิ้ว ผัดให้มีกลิ่นหอม มีเนื้อสัตว์และผักคะน้าหรือผักอื่น ๆ และมีน้ำราดที่มีลักษณะค่อนข้างข้นเหนียวเล็กน้อย จัดเสิร์ฟทันทีเมื่อปรุงสุกหรือหากยังไม่จัดเสิร์ฟจะต้องจอร์มน้ำราดหน้าหรือทำให้ส่วนผสมร้อนก่อนจัดเสิร์ฟเสมอ

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เอก ลักษณะที่สำคัญของอาหารชนิดนี้จนนำมาเป็นชื่อเรียกของอาหาร คือ ส่วนผสมน้ำราดที่นำมาราดบนเส้นที่นุ่มหรือกรอบ น้ำราดหน้าจะปรุงรสและมีลักษณะข้นเหนียวเล็กน้อยด้วยการใส่แป้งมันหรือแป้งข้าวโพดเป็นส่วนผสม นิยมใส่ผักคะน้าและผักอื่น ๆ เพื่อให้อาหารมีคุณค่าและมีสีสดชวนรับประทาน โดยสรุปลักษณะของก๋วยเตี๋ยวราดหน้าที่เป็นที่นิยมของคนไทยมีลักษณะดังนี้
ราดหน้าแบบฮ่องกง น้ำราดหน้าไม่ใส่เต้าเจี้ยว ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย



ราดหน้าแบบกวางตุ้ง น้ำราดหน้าใส่เต้าเจี้ยว กระเทียม ใช้ผักคะน้าเป็นหลัก

ราดหน้าแบบแต้จิ๋ว น้ำราดสีเข้ม ใส่เต้าเจี้ยวเป็นเมื่อด ไม่ใส่น้ำมันหอย และใส่คะน้าผัดไปกับน้ำราด

ราดหน้าแบบประยุกต์ น้ำราดรสกลมกล่อม ใส่ไข่และคนให้ไข่ออกในน้ำราด อาจจะนำเส้นก๋วยเตี๋ยวไปทอดกรอบหรือใช้วัตถุดิบอื่น ๆ เช่น เกี้ยวกรอบ และจัดเสิร์ฟกับยอดคะน้าลวกน้ำมันหรือคะน้าต้นเล็ก เรียกว่า “ราดหน้ายอดผัก”

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูก๋วยเตี๋ยวดราดหน้า

ก๋วยเตี๋ยวดราดหน้า เป็นอาหารจานเดียวที่ประกอบไปด้วยสารอาหารคาร์โบไฮเดรตจากเส้นแป้ง โปรตีนจากเนื้อสัตว์ เกลือแร่และวิตามินจากผักคะน้า ปรุงน้ำราดให้มีลักษณะข้นเหนียวเล็กน้อย โดยทั่วไปจะมีวิธีการปรุงด้วยการเตรียมเส้นใหญ่หรือเส้นอื่น ๆ คลุกซีอิ้วผัดให้มีกลิ่นหอมและพักไว้จึงปรุงประกอบส่วนผสมน้ำราดหน้าและนำไปราดบนเส้นที่เตรียมไว้ จัดเสิร์ฟ สำหรับก๋วยเตี๋ยวดราดหน้าของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีจุดเด่นที่การเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ ล้างทำความสะอาดด้วยความพิถีพิถัน หมักหมู 12 ชั่วโมง หมูจึงมีลักษณะนุ่ม ปรุงรสน้ำราดหน้าด้วยส่วนผสมที่ให้รสกลมกล่อม (อูมามิ) จากธรรมชาติ ได้แก่ เห็ดญี่ปุ่น มีลักษณะข้นเหนียวพอเหมาะ มีกลิ่นหอม มีสีสันน่ารับประทานจากผัก ได้แก่ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ดอกกะหล่ำ มีรสชาติดีและมีความสะอาด

เคล็ดลับความอร่อยของก๋วยเตี๋ยวราดหน้าสไตล์สวนดุสิต

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า เป็นอาหารที่รับประทานได้ง่ายและรวดเร็ว สามารถปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดได้ตามชอบ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตจัดบริการก๋วยเตี๋ยวราดหน้าบริเวณจุดจำหน่ายอาหารต่าง ๆ ได้แก่ ครีว 12 มีจัดจำหน่ายทุกวัน ครีว 11 ร้านอาหารตามสั่ง และร้านอาหาร Home bakery จำหน่ายก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูสับเป็นเมนูอาหารพิเศษของเดือน





ผัดซีอิ้ว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิศวกริแพทย์

สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน

ความเป็นมา

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเป็นอาหารไทยประเภทอาหารจานเดียวที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน และในปัจจุบันเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยผลการสำรวจอาหารไทยประเภทอาหารจานด่วนที่เป็นที่นิยมในปี พ.ศ. 2556 พบว่า ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเป็นอาหารจานด่วนอันดับ 1 ที่นักท่องเที่ยวต่างชาติชอบมากที่สุด

เอกลักษณ์ที่โดดเด่นของก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วนอกเหนือจากวัตุดิบประเภทเส้น คือ วิธีการปรุงประกอบและอุปกรณ์ที่ใช้ กล่าวคือ มีวิธีการผัดด้วยไฟแรงบนกระทะเหล็กทรงโค้งแบบเฉพาะของชาวจีน ใช้เทคนิคการกระตักกระทะในขณะที่ใช้เวลาอย่างรวดเร็ว ผัดคลุกส่วนผสมให้เข้ากันดีและมีกลิ่นหอม เป็นวิธีการปรุงประกอบอาหารที่ต้องมีทักษะเพื่อให้เกิดการประสานสัมพันธ์กันระหว่างการใช้ความร้อน (ไฟ) การใช้อุปกรณ์ (กระทะจีน) และวิธีการปรุงประกอบแบบชาวจีน (ผัดไฟแรง) ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว



ของไทยยังมีลักษณะร่วมทางวัฒนธรรมอาหารประเภทผัดของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ต่างก็ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีนด้วยกันทั้งสิ้น จึงพบว่าในประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซียมีลักษณะการใช้เส้นแบ่งผัดกับวัตถุดิบต่าง ๆ และใส่ซีอิ๊วดำ ที่เรียกว่า “ซาก้วยเตี่ยว” (炒粿条) จึงกล่าวได้ว่าวัตถุดิบหลักที่สำคัญของก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊วนอกเหนือจากเส้นแบ่ง คือ ซีอิ๊วดำ (Dark soy sauce)

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนูก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊ว

ก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊ว ลักษณะที่น่ายรับประทาน คือ มีกลิ่นหอม เส้นเคลือบซีอิ๊วดำอย่างทั่วถึง ผักคะน้าชิ้นพอคำ สุกพอดี ลำต้น ก้านใบกรอบ ใบไม่เหี่ยว ไข่เคาะติดกับเส้นและกระจายโดยทั่วถึง เนื้อสัตว์สุกนุ่ม จัดเสิร์ฟทันทีขณะร้อน ก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊วของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีจุดเด่นที่การเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ ล้างทำความสะอาดด้วยความพิถีพิถัน เลือกใช้หมูจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐานและหมักด้วยน้ำปรุงรสอเนกประสงค์ของครัวผลิตนาน 12 ชั่วโมง จึงมีลักษณะนุ่ม ผัดและจัดเสิร์ฟที่ละจาน จึงเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สะอาด และปลอดภัยต่อผู้บริโภค

เคล็ดลับความอร่อยของก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊ว สโตร์สวนดุสิต

ก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊ว เป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ได้อย่างรวดเร็วจึงเป็นที่นิยม และผู้บริโภคสามารถปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เฝ็ดได้เพิ่มเติมตามชอบ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตจัดบริการก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊วบริเวณจุดจำหน่ายอาหารต่าง ๆ ได้แก่ ครัว 12 มีจัดจำหน่ายทุกวัน ครัว 11 บริเวณร้านอาหารตามสั่ง





ข้าวคลุกกะปิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวัลย์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน วิทยาลัยสุพรรณบุรี

ความเป็นมา

ข้าวคลุกกะปิจัดเป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ซึ่งมีที่มาจากการทำข้าวคลุกต่าง ๆ เช่น ข้าวคลุกน้ำพริก ข้าวคลุกปลาย่างรับประทานกับเครื่องเคียง เช่น ไข่เจียวหั่นฝอย กุนเชียง กุ้งแห้งทอดกรอบ กุ้งหวาน หมูหวาน มะม่วงเปรี้ยวซอย พริกขี้หนูซอย หอมแดงซอย แต่งกวาดัวฝักยาว ลักษณะของข้าวคลุกกะปิ เมล็ดข้าวเรียงสวย ข้าวไม่แฉะ จึงนิยมใช้ข้าวเสาไห้ หรือข้าวหอมมะลิเก่าหุงแบบน้ำน้อยเพื่อให้ข้าวแฉะจนเกินไป ข้าวคลุกสีน้ำตาลอ่อน หรือมีสีตามสีของกะปิที่ใช้ มีรสชาติของกะปิ และมีกลิ่นหอมจากกะปิ การเลือกใช้กะปิที่ดีส่งผลต่อคุณลักษณะด้าน รสชาติ สี กลิ่น ดังนั้น ควรเลือกกะปิที่ดี สีน้ำตาลอมม่วง ไม่ดำคล้ำ กลิ่นหอม การนำกะปิไปผัดในกระทะจะช่วยเพิ่มกลิ่นหอมของกะปิได้

หลักการทั่วไปในการปรุงเมนู ข้าวคลุกกะปิ

เลือกใช้ข้าวหอมมะลิ กะปิอย่างดี ผัดกะปิกับกระเทียมสับหอมแดงสับให้หอมก่อนปรุงรสด้วยน้ำตาลซีอิ้วขาว จึงใส่ข้าวที่หุงสุกแล้วลงผัด ให้ซอสกะปิเคลือบเม็ดข้าวโดยทั่ว

เคล็ดลับความอร่อยของข้าวคลุกกะปิสไตล์สวนดุสิต

การเลือกใช้กะปิโดยเลือกจากแหล่งผลิตกะปิชั้นดีซึ่งมีอยู่หลายจังหวัดที่ติดกับชายทะเล ซึ่งลักษณะและคุณภาพของกะปิที่ได้จะมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่นำมาผลิตมาจากกุ้งเคย (ตัวเคย) กะปิที่นำมาทำเมนูข้าวคลุกกะปิ คือกะปิจากคลองโค่น จังหวัดสมุทรสงคราม วิธีการสังเกตง่าย ๆ ให้ดูจากสีของกะปิ ควรเป็นสีแดงอมม่วง แต่ไม่คล้ำมาก เนื้อเหนียวละเอียดสม่ำเสมอ ถ้ามองดูใกล้ ๆ จะเห็นว่ามิตาของเคยปะปนอยู่ในเนื้อกะปิด้วย

ลักษณะของข้าวคลุกกะปิ ข้าวที่ใช้จะเป็นข้าวหอมมะลิเก่า เมื่อหุงแล้วเมล็ดข้าวไม่แฉะเรียงเป็นเมล็ดสวย สุกนุ่มกำลังดี เครื่องเคียงที่จัดเสิร์ฟ ได้แก่ ไข่เจียวหั่นฝอย กุนเชียง กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน มะม่วงเปรี้ยวซอย พริกชี้หนูซอย หอมแดงซอย แดงกวา ถั่วฝักยาว



เอกสารอ้างอิง

- กอบแก้ว นางพินิจ. (2542). *อาหารไทย*. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- จันทร์ ทศานนท์. (2538). *อาหารไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 9) กรุงเทพฯ: สิริวัฒนา อินเตอร์พรีน.
- จรรยา ชูช่วย. (2559). *ผัดไทย งานชาตินิยม งานยอดนิยม*. *อนุสาร อ.ส.ท. ฉบับเมษายน 2559*. หน้า 74.
- ชาติชาย มุกสง. (2557). *2475 กบการปฏิวัติรสชาติอาหาร: จากกินเพื่ออยู่ สู่กินเพื่อชาติ และการต่อสู้ทางวัฒนธรรมของรชาติในสังคมไทยร่วมสมัย*. ใน สุธาชัย ยิ้มประเสริฐ และทิพย์พาร ดันดีสุนทร. (บก.). (2557). *จาก 100 ปี ร.ศ. 130 ถึง 80 ปี ประชาธิปไตย*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เพรส จำกัด.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2555). *‘ซีเอ็นเอ็นโก’ เผย ‘อาหารไทย’ งานโปรดของชาวต่างชาติ*. จาก <https://www.thairath.co.th/content/275666>.
- บริษัท ซีพี ออยล์ จำกัด มหาชน. (2558). *เสภาเรื่องขุนช้าง-ขุนแผน ฉบับสมบูรณ์สามภาคแลฉบับต่างสำนวน เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีพี ออยล์ จำกัด มหาชน.
- พิพิธธนาธิ์ สำนักทรัพย์สินมีค่าของแผ่นดิน กรมธนารักษ์. *งานเสนาหัวข้อ “วัฒนธรรมการกินอยู่ของคนไทยและบริบทที่เปลี่ยนแปลง”*. วันที่ 18 พฤษภาคม 2561.
- ปิ่นอนงค์ ปานชื่น. (2559). *อาหารโบราณ 4 แผ่นดิน*. <http://bit.ly/2CyHue0>
- วชิรวิทย์ คงคาลัย. (2560). *ก๊วยเตี๋ยกับปฏิวัติ 2475*. PoliticsThai Politics City & Lifestyle อภิวัฒน์สยาม 2475: อดีต ปัจจุบัน - อนาคต. Life & Culture. จาก <https://www.the101.world/thai-noodle-and-the-revolution-2475/>
- วรชาติ มีชูบท. (2562). *ราชสำนักรัชกาลที่ 6*. สำนักพิมพ์มติชน มีนาคม 2561. https://www.silpa-mag.com/culture/article_30244.

- เว็บไซด์. (ม.ป.ป.). *แนะนำอาหารไทย*. <http://www.sawadee.co.th/thailand/food/>
- มนสิชา รุ่งชวาลนนท์. (2556). ร้านแม่ตุ๋นข้าวขาหมู-ก๋วยจั๊บน้ำข้น ชุมชนท่าช้าง วังหลวง. *วารสารสังคมวิทยา มานุษยวิทยา* 32(1): มกราคม - มิถุนายน 2556.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โครงการเลือกสรรหนังสือ. (2547). *คำให้การขุนหลวงวัดประดู่ทรงธรรม ว่าด้วยที่ค้าขายนอกกรุง*. เอกสารจากหอหลวง (หน้า 8). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. *วิทยา มานุษยวิทยา*, 32(1), 205-212.
- พิสสนันท์ แยมฉ่ำไพร. (2563). *ก๋วยเตี๋ยว*. สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2563.
- พิสสนันท์ แยมฉ่ำไพร. (2563). *สุกี้*. สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2563.
- รติวัลย์ วัฒนสิน. (2559). *โครงการ วัฒนธรรมอาหารไทย: การบริโภคอาหารของคนไทยภาคกลาง ก่อนปี พ.ศ. 2498*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- สง่า ดามาพงษ์. (2555). *10 อันดับอาหารจานด่วนไทย ต่างชาติหลงใหลได้ประโยชน์ครบหมู่*. จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/8192>.
- ศรีศักร วัลลิโภดม. (2554). *พัฒนาการทางสังคม-วัฒนธรรมไทย*. กรุงเทพฯ: เมืองโบราณ.
- เอกพล อ่อนน้อมพันธุ์. (2545). *อาหารไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- เอ็มไทย. (2554). *10 อันดับอาหารไทยที่ชาวต่างชาติชื่นชอบ*. จาก <https://travel.mthai.com/blog/5301.html>
- John Roach. (2005). *4,000-Year-Old Noodles Found in China*. from nationalgeographic.

คณะกรรมการจัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน | อธิการบดี |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์ | ประธานที่ปรึกษาอธิการบดี |
| 3. ว่าที่ร้อยตรี ดร.ธนวัฒน์ แสงรุ่งเรือง | คณบดีโรงเรียนการเรือน |

คณะกรรมการ

- | | |
|--|---------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชนะศึก นิษานนท์ | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุธยา อยู่เย็น | กรรมการ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพัสพันธ์ เดชประสิทธิโชค | กรรมการ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราพร รอดพ่วง | กรรมการ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ | กรรมการ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอนงค์ ทองมี | กรรมการ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย | กรรมการ |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรชนก บุญไชย | กรรมการ |
| 9. อาจารย์ ดร.สุชญา เกียรติประจักษ์ | กรรมการ |
| 10. อาจารย์ ดร.นิพัทธ์ชนก นางพินิจ | กรรมการ |
| 11. อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน | กรรมการ |
| 12. อาจารย์ปรมะ รอดม่วง | กรรมการ |
| 13. อาจารย์จารุณี วิเทศ | กรรมการ |
| 14. อาจารย์ณัจยา เมฆราวี | กรรมการ |
| 15. อาจารย์พงศ์อนันต์ ศิริแสงไพรวลัย | กรรมการ |
| 16. อาจารย์นवलเพ็ญ ธรรมษา | กรรมการ |
| 17. นางสาวพีรดา พงษ์ทอง | กรรมการ |
| 18. นายสรนันต์ สงวนสัตย์ | กรรมการ |
| 19. นายวิชาญ ดิยะพงษ์ประพันธ์ | กรรมการและเลขานุการ |
| 20. นางสาวดวงกมล ข้าแสง | ผู้ช่วยเลขานุการ |



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
SUAN DUSIT UNIVERSITY

295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 โทร. 0 2244 5000
295 Nakhon Ratchasima Rd., Dusit, Bangkok 10300 +66 2244 5000

www.dusit.ac.th

