



**โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
การพัฒนากลุ่มเกษตรกรเพื่อการพัฒนาการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหาร
สุขภาพ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์
ทำความสะอาดในครัวเรือน**

หลักสูตร

การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพและ
ถ่ายทอดองค์ความรู้และเทคโนโลยีการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ
วันที่ 6-7 พฤศจิกายน 2564

ภายใต้โครงการยกระดับเศรษฐกิจและสังคมรายตำบลแบบบูรณาการ
(๑ ตำบล ๑ มหาวิทยาลัย)
ต.เดิมบาง อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2564

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพและถ่ายทอดองค์ความรู้ และเทคโนโลยีการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ

วิทยากร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชาวลิต อุปฉาง



HEC RMUTP
Faculty of Home Economics, Technology
Mahasarakham University of Technology Phra Mahasarakham

รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

<http://hec.rmudp.ac.th/>



อ.เชาวลิต อุปฉาง



ผลงาน

- อาจารย์พิเศษ คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิชาการปรุงประกอบอาหารเบื้องต้น ปีการศึกษา 2558 จนถึงปัจจุบัน
- คณะกรรมการการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงาน สาขา ผู้ประกอบอาหารไทยระดับ 1 จบประมาณประจำปี 2559
- เผยแพร่งานหัตถกรรมไทยและอาหารไทย ต้อนรับทูตานุทูตกว่า 100 ประเทศ Thai Night เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ประเทศไทยด้าน ศิลปวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวของประเทศ ศูนย์วัฒนธรรม MOM Sportközpont ประเทศฮังการี และ Krakow Old Town City Center ประเทศโปแลนด์
- รับเชิญจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม บันทึกเทปรายการสดร่วมกับ นางสุนันทา มีตรงาม รองอธิบดีกรมส่งเสริม วัฒนธรรม ในรายการ “นารีกระจ่าง” ณ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดงาน “กรุงเทพฯเมืองอาหารอร่อย
- วิทยากรโครงการต้นแบบองค์ความรู้แบบบูรณาการ ระยะที่ 2 หลักสูตรอาหารโบราณ“ชุดข้าวแช่”ผิดไทยโบราณ แกงนอกหม้อ แกงบวดสามเกลอ
- วิทยากรการสาธิต “ลูกชุบรอบรั้ววัง” กิจกรรมประกอบนิทรรศการหมุนเวียน “เครื่องต้นวังหลวง สู่ครัวนอกวัง”
- สาธิตอาหารไทย 4 ภาค ในงานมหกรรมวัฒนธรรมแห่งชาติ
- ร่วมประกอบอาหารไทยในงานเทศกาลอาหารนานาชาติสำหรับพิธีมงคลสมรส ณ โรงแรม Udaivilas hotel Udaipur
- ผ่านการอบรมผู้ทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานด้านอาหารไทย ระดับ 2
- วิทยากรโครงการฝึกวิชาชีพด้านการประกอบอาหารไทยให้แก่ผู้ต้องขัง
- วิทยากรอบรมถ่ายทอดเทคโนโลยีเพื่อสร้างเสริมอาชีพ ภายในงาน “ตลาดนัดวิถีวิถี 2560” เมฆาฟเฟิลข้าวไรซ์เบอร์รี่ ณ ตลาด คลองพุดงกรุงเกษม
- วิทยากรต้นแบบขนมไทย แก้วจืดอาสา 904 รุ่นที่ 2 และ 3 ประจำปี 2561 กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์
- การพัฒนามาตรฐานด้านครัว แก้วผู้ประกอบการพุตกรัค ร่วมกับสมาคมพุตกรัคแห่งประเทศไทย
- ผู้เชี่ยวชาญในโครงการ “พัฒนาช่องทางทางการตลาดและรูปแบบการนำเสนอผลิตภัณฑ์ OTOP select การพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ควบคู่ไปกับการพัฒนาบรรจุภัณฑ์ ณ ภาคกลาง จังหวัดกาญจนบุรี
- ผู้เชี่ยวชาญในโครงการ “พัฒนาคุณภาพมาตรฐานผลิตภัณฑ์ OTOP กลุ่มปรับตัวสู่พัฒนา สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดเพชรบูรณ์” เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้ผลิต ผู้ประกอบการ OTOP จังหวัดเพชรบูรณ์
- อาจารย์พิเศษ สถาบันเทคโนโลยีจิตรดา สอนรายวิชารูทกิจจัดเลี้ยงอาหารไทย
- วิทยากรและผู้เชี่ยวชาญ โครงการยกระดับศักยภาพผู้ประกอบการ SME/Startup ด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม กิจกรรมหลัก การ พัฒนาผลิตภัณฑ์ด้วยนวัตกรรม SME 4.0 ณ จังหวัดกาฬสินธุ์ ระหว่างวันที่ 13 -16 พฤษภาคม 2363



โครงการยกระดับเศรษฐกิจและสังคมรายตำบลแบบบูรณาการ (๑ ตำบล ๑ มหาวิทยาลัย)
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ซีเรียลบาร์ (ธัญพืชอัดแท่ง)

Energy bar

วิทยากร : ผศ.เชาวลิต อุปฐาก



ส่วนผสม

ข้าวโอ๊ตอบสุก	250	กรัม
อัลมอนต์อบ	80	กรัม
แคนเบอร์รี่	60	กรัม
ลูกเกดดำ	60	กรัม
น้ำผึ้ง	115	กรัม
น้ำตาลทรายแดง (ไอทิง)	55	กรัม
เนยสดจืด	55	กรัม
เกลือ	1	กรัม
กลิ่นวานิลลಾನ้ำ	4	กรัม

วิธีการทำ

1. ผสมน้ำผึ้ง น้ำตาลทรายแดง เกลือ กลิ่นวานิลลา และเนย เข้าด้วยกัน นำไปตั้งไฟจนละลาย
2. นำส่วนผสมที่ตั้งไฟผสมรวมกันกับข้าวโอ๊ต อัลมอนต์ แคนเบอร์รี่ ลูกเกด จากนั้นนำไปอัดใส่แม่พิมพ์
3. นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส ประมาณ 15-20 นาที (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับขนาดของขนม)
4. นำออกจากเตาพักให้เย็น บรรจุถุงหรือบรรจุภัณฑ์

กระยาสารท

สูตรทำเตียน

วิทยากร : พศ.เชาวลิต อุปฐาก



ส่วนผสม

ข้าวเม่ารางคั่ว	600	กรัม
ข้าวตอก	80	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	400	กรัม
งาขาวคั่ว	300	กรัม
งานดำคั่ว	100	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	600	กรัม
หัวกะทิ	600	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
นมข้นหวาน	76	กรัม
แอมะแซ	600	กรัม

วิธีการทำ

1. ผสมข้าวเม่ารางคั่ว ข้าวตอก ถั่วลิสง งาขาว งาดำ เข้าด้วยกัน พักไว้
2. เคี่ยวน้ำตาล นมข้นหวาน และหัวกะทิจนข้นเป็นยางมะตูม แล้วจึงใส่แอมะแซคนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา คนด้วยพายไม้จนกระทั่งส่วนผสมเข้ากัน
3. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงในข้อ 2 ขณะยังร้อน (จะทำให้อัดได้แน่น) คนให้เข้ากันโดยใช้ทัพพีช่วยจนทั่ว เทลงในถาดเกลี่ยให้เสมอกัน เมื่อเย็นจึงตัดเป็นชิ้นๆ

คอนเฟลกคาราเมล

วิทยากร : พศ.เชาวลิต อุปฐาก



ส่วนผสม

คอนเฟลก	300	กรัม
เนยสดชนิดจืด	100	กรัม
น้ำตาลแบบธรรมชาติ	120	กรัม
นมข้นหวาน	30	กรัม
นมสด	30	กรัม
น้ำเชื่อมกลิ่นคาราเมล หรือน้ำผึ้ง	30	กรัม
เกลือป่น	1	กรัม
กลิ่นวานิลลา	2	ช้อนชา
เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบสุก	200	กรัม
อัลมอนด์อบสุก	100	กรัม
เมล็ดฟักทอง	30	กรัม
งาขาว	10	กรัม
ลูกเกด	100	กรัม

วิธีการทำ

1. ใส่เนย น้ำตาลทราย นมข้นหวาน นมสด น้ำเชื่อม เกลือป่น และกลิ่นวานิลลาใส่ลงไปในหม้อ
2. นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง คนผสมเข้าด้วยกัน
3. เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนเดือด และเหนียวขึ้น
4. จากนั้นเทคอนเฟลกใส่ลงในอ่างผสม ตามด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์ เมล็ดฟักทอง กะเทาะเปลือก งาขาว และลูกเกด เตรียมไว้
5. ค่อย ๆ ตักคาราเมลที่ร้อน ๆ ราดลงไปให้อ่างคอนเฟลก ครั้งหนึ่งให้ทั่ว คนผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันให้ทั่ว แล้วค่อย ๆ ตักคาราเมลราดลงไปตรงที่ยังไม่ทั่ว ราวให้ทั่วถึงแล้วคนไปเรื่อย ๆ จนเข้ากัน
6. จากนั้นใส่ถาด นำเข้าเตาอบที่ 130 องศาเซลเซียส ใช้ไฟบน-ล่าง และพัดลม อบประมาณ 10 นาที แล้วนำออกจากเตาอบ

ข้าวแผ่นสลาบ

วิทยากร : ผศ.เชาวลิต อุปฐาก



ส่วนผสม

ข้าวสาร	150	กรัม
น้ำเปล่า	200	กรัม

วิธีทำ

นำข้าวสารไปชอนน้ำหนึ่งครั้ง จากนั้นเติมน้ำจำนวน 200 กรัม แล้วนำไปหุงข้าวให้สุก ได้ปริมาณ 280 กรัม

ส่วนผสม การทำข้าวแผ่น

ข้าวสุก	280	กรัม
ผงรสลาบ	12	กรัม
น้ำอุ่น	60	กรัม

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดมาปั้นให้เป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นตัดหยดใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้

ฉลากโภชนาการ

กระยาสาธก บ้านท่าเตียน (สูตรดั้งเดิม)

Nutrition labeling (THAI, RDI)

ฉลากโภชนาการสำหรับขนาดบรรจุ 150 กรัม

หนึ่งหน่วยบริโภค 1/4 ถุง (40 กรัม)

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/4 ถุง (40 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : ประมาณ 4		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 200 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด 10 ก.		15 %
ไขมันอิ่มตัว 4.5 ก.		23 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.		0 %
โปรตีน 3 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 24 ก.		8 %
ใยอาหาร 1 ก.		4 %
น้ำตาล 11 ก.		
โซเดียม 10 มก.		1 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 2 %	
วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 2 %	
เหล็ก 6 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำในบริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4		

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถุง

ควรแบ่งกิน ประมาณ 4 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
800	44	40	40
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 40 %	* 68 %	* 62 %	* 2 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพและถ่ายทอดองค์ความรู้
และเทคโนโลยีการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ติดต่อ
0 2836 3000
www.scirmutp.ac.th

ผู้รับผิดชอบโครงการ
ผศ.ดร.วรวิทย์ จันทรสุวรรณ
โทร : 0846673969
อีเมล : woravith.c@rmutp.ac.th