

รายการ อาหารจานด่วนเพื่อสุขภาพ 1
ผศ.อภิญา มานะโรจน์
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550
หน่วยงาน มทร.พระนคร

ตอนที่	เนื้อหา	หมายเหตุ
1	ไก่เทอริยากิ ข้าวผัดกระเทียม	
2	ข้าวผัด 3 สี	
3	สเต็กปลาแซลมอลพริกไทยดำ	
4	สปาเก็ตตี้ซอสต่างๆ	
5	ราเมนราดหน้ากระเพาะปลา	
6	สลัดสุขภาพ	
7	ข้าวราดหน้าไก่มันแฮม	
8	ข้าวผัดปูห่อสาหร่าย	
9	ข้าวซอย	
10	สเต็กหมูฮั่นนี่ซอส	
11	สปาเก็ตตี้ผัดน้ำพริกเผา	
12	สตูว์ปลากะพงพาสต้า	
13	สลัดญี่ปุ่น หมูทอดญี่ปุ่น	
14	เบอร์เกอร์เฟรนช์โทสต์	
15	ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งสด	

รายการ การแกะสลักผัก ผลไม้ และสบู 1

ผศ.อภิญา มานะโรจน์

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550

หน่วยงาน มทร.พระนคร

ตอนที่	เนื้อหา	หมายเหตุ
1	ดอกแก้วจากมะละกอ	
2	ต้นกล้วยจากมะละกอ	
3	ดอกบัวตัดตบงกชจากน้ำเต้า	
4	ผีเสื้อกับสวนสวย	
5	ชุดผลไม้แกะสลักสำหรับงานเลี้ยง	
6	ชุดผักเครื่องจิ้ม	
7	ดอกดาหลาจากแครอทและแรดิช	
8	นกนางนวลจากหัวผักกาดขาวและแครอท	
9	หงส์ขาวจากหัวผักกาดขาว	
10	ดอกคาร์เนชั่นจากบีทรูท	
11	ดอกเดฟไฟดิลจากหัวมันแกว	
12	เรือมะละกอลายดอกกุหลาบ	
13	ดอกบัวสวยจากสบู	
14	ดอกบัวหลวงจากสบู	
15	ดอกกุหลาบจากสบู	
16	ดอกผีเสื้อจากสบู	
17	ดอกกล้วยไม้จากสบู	

รายการ หลักการประกอบอาหารและโภชนาการ
อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550
หน่วยงาน มทร.พระนคร

ตอนที่	เนื้อหา	หมายเหตุ
1	ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	
2	อาหารหลัก 5 หมู่และชนิดของอาหาร	
3	สารอาหารและองค์ประกอบของอาหาร	
4	การกำหนดรายการอาหารและความต้องการอาหารของบุคคลใน 1 วัน	
5	ความรู้เบื้องต้นในการประกอบอาหาร 1	
6	ความรู้เบื้องต้นในการประกอบอาหาร 2	
7	ความรู้เบื้องต้นในการประกอบอาหาร 3	
8	ความรู้เบื้องต้นในการประกอบอาหาร 4	
9	หลักการประกอบอาหารจากข้าวและแป้ง	
10	หลักการประกอบอาหารจากน้ำตาล	
11	หลักการประกอบอาหารจากเนื้อสัตว์	
12	หลักการประกอบอาหารจากไข่	
13	หลักการประกอบอาหารจากถั่วเมล็ดแห้ง	
14	หลักการประกอบอาหารจากไขมันและน้ำมัน	
15	หลักการประกอบอาหารจากผักและผลไม้	
16	ศิลปะการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟ	