

อัตลักษณ์และความเชี่ยวชาญทางด้านอาหาร
ยั่งยืนมากกว่า 86 ปี ภายใต้ชื่อ โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต หนึ่งในผลงานที่โดดเด่นและ
เป็นที่ประจักษ์ คือ สำหรับข้าวแช่สวนดุสิต เนื่องมา
จากการสืบสานภูมิปัญญาสำหรับแห่งวัฒนธรรม
ของสวนดุสิตมาอย่างยาวนาน จากรุ่นสู่รุ่น ใส่ใจ
ในการคัดเลือกวัตถุดิบ รู้ลึกถึงธรรมชาติของอาหาร
กระบวนการผลิตที่มีมาตรฐาน ซึ่งในปัจจุบัน
ผู้บริหารสามารถเข้าถึงสำหรับข้าวแช่ของสวนดุสิต
ได้หลากหลายช่องทางในการเลือกบริโภค

“คิมหันตฤดู หรือฤดูร้อนคราใด ถ้าได้มาสัมผัส
กับข้าวแช่สำหรับสวนดุสิตที่จะพาคุณผ่อนคลายและ
เย็นฉ่ำชื่นใจ ด้วยรสสัมผัสที่นุ่มละมุนของเม็ดข้าว
พร้อมความหอมของหมู่มวลดอกไม้ที่ส่งกลิ่น
แสนรื่นจวนในน้ำลอยดอกไม้สด จัดเสิร์ฟพร้อม
เครื่องเคียงอันปราณีตทำให้ให้คุณมีรู้ลืม กับข้าวแช่
สำหรับสวนดุสิตสักครั้ง แล้วคุณจะติดใจ”

“โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผู้นำด้านอาหาร”

อาจารย์พงศ์อนันต์ ศิริแสงไพโรจน์
โรงเรียนการเรือน



นางดวงดาว พรหมรักษ์
แม่ครัว ครัวสวนดุสิต

ช่วงโควิด เป็นคนหนึ่งที่ได้หยุดพัก ไม่รู้สึกเครียด มีแต่
เรื่องกินกับกินกับนอนทำให้น้ำหนักมากอยู่แล้วมากขึ้นไปอีก
เพราะไม่ได้ออกกำลังกายและไม่ได้ไปไหนมาไหนเลย ต้องอยู่
แต่ในบ้าน พอได้มีโอกาสที่ครัวสวนดุสิตโทรศัพท์มาให้ไป
ทำงานได้ เพราะเริ่มทำเดลิเวอรี่ รู้สึคดีใจมาก ได้ช่วยกันกับ
น้องโกโก้เป็นคนทอดลูกกะปิ หุงข้าว ชัดข้าวเตรียมไว้ ข้าวแช่
ซึ่งเป็นเมนูที่ขายดีมากในเดือนเมษายน ตอนเช้า ช่วยกันยัด
ลูกหัวหอม ทำไส้สำหรับม้วนพริกหยวกยัดไส้ เตรียมของจัด
ใส่กล่อง การจัดมีการช่วยกันหลายคน มีอาจารย์คหกรรมศาสตร์
และน้องแสนดีช่วยแกะสลักมะม่วง เพราะไม่ทันจริงๆ ช่วงนั้น
แม่ครัวถึงกับนิ้วล็อกกับข้าวแช่สวนดุสิต รู้สึคดี ชอบ อยากให้มี
ออเดอร์สั่งเข้ามาเยอะๆ ยังนึกเลยว่าน่าจะร้อนต่อจะได้ขายได้
อยากขายต่อไปเรื่อยๆ

สวนดุสิต เดลิเวอรี่

Suan Dusit
delivery

24



รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธิน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ข้าวแช่สวนดุสิต เมนูพิเศษที่สวนดุสิต
สามารถให้บริการได้แก่ลูกค้าทุกท่าน
ทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
และหน่วยงานราชการต่างๆ
ขอเชิญลูกค้าทุกท่านมาใช้บริการ
ได้ที่สวนดุสิตเดลิเวอรี่
หรือโทรสั่งได้ที่ 02-8588888
หรือ 02-8588888

ศิริโรจน์ ผลพันธิน
9/4/2564



เรียนรู้ออนไลน์ : กรณี ‘ข้าวแช่สวนตุสิต’

๑ ผศ.ทิพสุดา คิตติเลิศ
มหาวิทยาลัยสวนตุสิต

ประเทศไทยเป็น “เมืองร้อน” ต้อง รับมือด้วย “ข้าวแช่”

เมื่อร้อนทั้งปี ก็ต้องกินข้าวแช่ทั้ง
ปีใช่ไหม?

คำตอบที่ว่า “กินอาหารเป็นยา” ไม่
ได้หมายถึงแค่การใช้อาหารเพื่อรักษาโรค
แต่ยังหมายถึงการกินอาหารที่เหมาะสม
กับสภาพอากาศ โดยเฉพาะอากาศในฤดู
ร้อนที่ร้อนอบอ้าวมีอุณหภูมิสูง อาหารที่
รับประทานควรเพิ่มความเย็นให้แก่ร่าง
กาย “อาหารคลายร้อน” ต้องมีคุณสมบัติ
ที่ง่าย ใช้พลังงานย่อยไม่มาก รวม
ทั้งมีคุณสมบัติเย็นโดยมีน้ำเป็นส่วนประ
กอบหลัก และให้พลังงานต่ำ

“ข้าวแช่” จึงเป็นคำตอบที่ตรงใจผู้
บริโภคมากที่สุด!

ข้าวแช่ หรือที่ผู้คนนิยมเรียกกันว่า
ข้าวแฉะข้าววัง มีต้นกำเนิดมาจากชาว
มอญ และคนไทยเชื้อสายมอญนำมาทำ
ตัวรับพิเศษที่เรียกว่า “แป้งตั่วจ๊ก” หรือ
“ข้าวแฉะ” นำมาประกอบพิธีในวันสง
กรานต์ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง
ส่วนข้าวแฉะข้าววังนั้น ได้เริ่มเข้าสู่ตำรับ
ชาววังตั้งแต่สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ โดย
สตรีสูงศักดิ์เชื้อสายมอญได้นำขึ้นถวาย
แก่พระมหากษัตริย์ไทย ในสมัยรัชกาลที่
4 ได้ให้ชาวราชบริพารในวังสอนคนในท้อง
ถิ่นจังหวัดเพชรบุรีทำข้าวแช่ในครั้งเสด็จ
เยือนพระนครศรีอยุธยาเพื่อพระบุรี จึงเกิด
การผสมผสานสูตรอาหารตำรับพิเศษ
ชาววังมาเป็นข้าวแช่เมืองเพชรบุรี และ
ในสมัยรัชกาลที่ 5 มีการเผยแพร่และนำ
ข้าวแช่ออกสู่สาธารณะชน ทำให้ได้รับ
ความนิยมจนมาถึงปัจจุบัน และมีหลากหลาย
สูตรที่ได้ับความนิยม

“ข้าวแช่สวนตุสิต” เป็นอีกสูตรหนึ่ง
ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ความเป็นสวนตุสิตที่
มีฐานมาจากโรงเรียนการเรือนที่ได้
สั่งสมมาอย่างยาวนานและสืบต่อมาจาก
รุ่นสู่รุ่น ความโดดเด่นของข้าวแช่สวน
ตุสิตนี้มาจาก “วัตถุดิบ วิธีทำ วิธีกิน” ตั้ง

แต่การนำข้าวสารเข้ามาทำขัดจนใส แล้ว
นำข้าวไปนึ่งจนถึงการรับประทานกับน้ำ
ลอยดอกโสมสดที่อบควันเทียน พร้อมทั้ง
เครื่องแนม ลูกกะปิทอดเป็นเป็นลูกกลม
พอดีคำ หอมทอด บล๊ายส์สนหวาน ใช้ใบัว
ผักหวาน พริกหยวกสไลด์ใส่ หอมซอย ส่วน
การรับประทานข้าวแช่ให้ได้อรรถรสที่สุด
จะต้องค่อยๆ รับประทานทีละคำ รับประทาน
ทานเครื่องแนมก่อนแล้วค่อยรับประทาน
ข้าวแช่เพื่อให้รู้สึกสดชื่นและความหอมเย็น
ของข้าว

สิ่งสำคัญที่สุด คือ การไม่ตกแต่งเครื่อง
แนมใส่ในชามข้าวแช่ เพราะจะกลับกลืน
หอมของดอกโสมและควันเทียน ข้าวแช่
ตัวรับสวนตุสิตได้รับความนิยมมาก และ
จะทำให้ขายในช่วงฤดูร้อนเท่านั้น(แต่บาง
ครั้งอากาศร้อนแม้ไม่ใช่ฤดูร้อนก็ต้องทำ)
จากการทำเพื่อรับประทานในโรงแรม
สวนตุสิตเพลสและครัวสวนตุสิต ผู้การ
จัดเป็นชุดเพื่อบริการให้บุคคลภายนอกนำ
ไปรับประทานที่บ้านเพื่อเป็นของฝาก
และด้วยสถานการณ์ปัจจุบันในยุคโควิด-
19 การที่จะนั่งรับประทานในโรงแรมหรือ
ร้านอาหารนั้นคงเป็นเรื่องยากมหาวิทยาลัย
สวนตุสิตจึงได้เพิ่มทางเลือกคือ “สวน
ตุสิตเดลิเวอรี่” เป็นบริการที่พนักงานมหา
วิทยาลัยสวนตุสิตเป็นผู้ผลิตอาหารและ
เป็นผู้จัดส่ง จากครัวส่งตรงถึงผู้บริโภค
ด้วยคนสวนตุสิต

“ข้าวแช่...เมนูยอดฮิตในฤดูร้อน”
“ข้าวแช่...อาหารต้อนรับทำให้ร่างกายสด
ชื่น” “ข้าวแช่...อีกหนึ่งอาหารที่สร้างราย
ได้” หรือแม้แต่ “ข้าวแช่สวนตุสิต...ที่ให้
บริการแบบครบวงจร” ล้วนเป็นภาพสะ
ท้อนที่แสดงให้เห็นว่าสำหรับสังคมไทย ณ
วันนี้ “ข้าวแช่” เป็นได้มากกว่าอาหาร
อย่างแน่นอน แต่จะทำให้ข้าวแช่เป็น
ที่รู้จักอย่างกว้างขวางในเวทีโลกก็ต้อง
อาศัยการประชาสัมพันธ์ฐานของการ
ใช้องค์ความรู้โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยี
สารสนเทศที่จะผลักดันให้ข้าวแช่เป็นที่
รู้จักในระดับสากล

จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ “มหา
วิทยาลัยสวนตุสิต” ในฐานะที่เป็นสถาบัน

อุดมศึกษาที่มีภารกิจหลักด้านการบริ
การทางวิชาการ เริ่มต้นจากสิ่งที่ทำจน
เชี่ยวชาญสู่การบริการชุมชน องค์
ความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดจึงได้จัดทำ
หนังสือเรียนรู้ออนไลน์เพื่อเผยแพร่องค์
ความรู้เรื่องราวความเป็นมาเกี่ยวกับ
ข้าวแช่ตัวรับอาหารสืบสานวัฒนธรรม
ซึ่งในหนังสือเรียนรู้ออนไลน์ประกอบไปด้วย
เสน่ห์ศาสตร์ตำรับข้าวแช่ผ่านสื่อความ
รู้ออนไลน์ ฤดูกาล หนังสือสื่ออิเล็คทรอนิ
กส์(e-Book) และการเรียนทำอาหาร
(โดยเฉพาะข้าวแช่)รวบรวมไว้สำหรับ
ผู้สนใจ และหากต้องการสั่งซื้อข้าวแช่
ยังมีบริการสั่งซื้อออไลน์ในช่วงโควิด-
19 เสริมพร้อมเครื่องแนมที่จัดเตรียม
ไว้อย่างพิถีพิถัน ตามแบบฉบับอันเป็น
อัตลักษณ์ของสวนตุสิต

ซึ่งสามารถรับชมองค์ความรู้
“ข้าวแช่” ได้ที่ [https://khaoc-chae-
dusit.ac.th](https://khaoc-chae-dusit.ac.th) (นี่แหละ! คือ “ข้าวแช่
ร่วมสมัย”)

รับรองว่าถ้าได้ชิมแล้ว...จะได้
ความชื่นชม และสัมผัสเรื่องราว “ข้าว
แช่” แบบเต็มเต็ม...แน่นอน!!

ไม่ยากเลยกับการเรียนรู้ออนไลน์
ที่จะทำให้ทุกท่านที่เข้าชมสามารถเข้าใจ
“ข้าวแช่” ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง

หากสามารถนำศาสตร์ความรู้
เรื่องอาหารมาผสมผสานกับการตลาด
ออนไลน์ด้วยแล้ว ก็จะสามารถยึดเป็น
“อาชีพ” ที่สร้างรายได้ได้อย่างเป็นกอบ
เป็นกำ...โดยเฉพาะในยุคโควิด-19 ที่ทุก
คนห่วงใยสุขภาพ และจากการที่ “ข้าว
แช่” เป็นอาหารคลายร้อน ซึ่งเมืองไทย
ถูกสื่อเขียนอยู่ตลอดว่า มีแต่ “ฤดูร้อน
มากที่สุด” “ฤดูร้อนมาก” และ “ฤดู
ร้อนปกติ” จึงทำให้ “ข้าวแช่” ถูกจัด
คนไทยเพราะสภาพอากาศที่เป็นใจ!

“ข้าวแช่” จึงเป็นอีกเมนูหนึ่งที่
ไม่อาจมองข้ามได้ และยังมีสื่อออน
ไลน์เข้ามาช่วย ก็จะทำให้ผู้สนใจมอง
ข้ามความยุ่งยาก ทั้งจากการปรุงและ
การจัดจำหน่าย ที่ซับซ้อนทางการสร้าง
รายได้แบบครบวงจรอย่างไม่น่าเชื่อ