



๒๘ กรกฎาคม

วันเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

ทรงพระเจริญ



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



“พศ.สทรัตน์ วงษ์ศรีษะ” รักษาราชการแทนอธิการบดี

กับทิศทางการพัฒนาขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

รักษาราชการแทนอธิการบดีคนใหม่ เผยแนวทางการบริหารงานมหาวิทยาลัย เน้นนโยบายการพัฒนาทักษะวิชาชีพนักศึกษา 5 เก่ง ประกอบด้วย เก่งงาน เก่งคน เก่งคิด เก่งครองชีวิต และเก่งพิชิตปัญหา เพื่อสนองความต้องการสถานประกอบการในโลกอาชีพ เดินหน้าพัฒนาคุณภาพคณาจารย์ให้มีศักยภาพทั้งด้าน วิชาการและทักษะการสอน ผลักดันการบรรจุพนักงานมหาวิทยาลัยพร้อมกำหนด เส้นทางความก้าวหน้าอย่างเป็นระบบ (อ่านต่อหน้า 6)

มทร.พระนคร จัดปฐมนิเทศออนไลน์ ผ่านโมชันกราฟิก

กองพัฒนานักศึกษา ปฐมนิเทศ นักศึกษาใหม่รูปแบบออนไลน์ ประจำปีการศึกษา 2563 ผ่านวิดีโอ แบบโมชันกราฟิก พร้อมสร้าง เนื้อหา ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เกี่ยวกับการศึกษา บริการสวัสดิการ ต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรม การปรับตัว แนวทางการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เรียนรู้ทักษะชีวิตในด้านการพัฒนาตนเองระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัย (อ่านต่อหน้า 6)



NEWSLETTER

ปีที่ 6 ฉบับที่ 29 ประจำเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2563 RMUTP 100000

ปลูกฝังเรียนรู้ตลอดชีวิต ใ้หนังสือน้อง “คลองสว่างอารมณ์”

กองสื่อสารองค์กร ร่วมกับภาคเอกชน จัดโครงการ “หนังสือเพื่อน้อง” ปีที่ 3 โดยมอบหนังสือ เต็มพยาบาล พร้อมด้วย ที่นอน อุปกรณ์ปฐมพยาบาล และ อุปกรณ์กีฬา ให้กับนักเรียนโรงเรียน บ้านคลองสว่างอารมณ์ จ.นครปฐม หวังได้เข้าถึงแหล่งความรู้รวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เยาวชนไทยได้รู้จักการให้ และการแบ่งปัน (อ่านต่อหน้า 2)



แปรรูปเปลือกทุเรียนผง เสริมคุณค่าใยอาหารในเบเกอรี่ > หน้า 3



เปิดค่ายเตรียมมิตรชาฯ มทร.พระนคร ปีที่ 3 > หน้า 4



พลิกวิกฤติ สร้างรายได้ สร้างธุรกิจสู่โควิด > หน้า 5



100 ปี กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ แห่งวังปารวณ > หน้า 8

บทบรรณาธิการ

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีที่ 6 ฉบับที่ 29 ฉบับประจำเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม 2563 ฉบับนี้เผยแพร่ในช่วงที่การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ภายในประเทศไทยอยู่ในระยะที่เริ่มผ่อนคลายหรือซาลง ทุกคนใช้ชีวิตปกติบนพื้นฐานทางสังคมในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ซึ่งกิจกรรมทางสังคมยังคงดำเนินต่อไป โดยเฉพาะการจัดการศึกษาของสถาบันการศึกษา อย่างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งอยู่ในช่วงเวลาของการต้อนรับเมล็ดพันธุ์ใหม่สู่รั้วราชมงคลพระนคร

จดหมายข่าวมหาวิทยาลัยฉบับนี้ ภายใต้อำนาจของ ผศ.สหรัตน์ วงษ์ศรีระ รักษาการแทนอธิการบดี ได้สร้างความมั่นใจให้กับนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา 2563 ว่า จะดูแลนักศึกษาให้ดำรงชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุข มหาวิทยาลัยจะทำหน้าที่ซัดเกล้าเยาวชนไทยให้เป็นบัณฑิตนักปฏิบัติใฝ่รู้ สู้งาน เชี่ยวชาญเทคโนโลยีและมีคุณธรรม เพื่อออกสู่สังคมอย่างมีคุณภาพ เริ่มต้นปีการศึกษาใหม่ ขอเสนอแนวทางการพัฒนามหาวิทยาลัยของทีมผู้บริหารกับทิศทางการจัดการศึกษา การพัฒนาคุณภาพอาจารย์ อันจะส่งผลต่อคุณภาพของบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแล้ว มีงานทำ มีว่างงาน และไม่ได้งาน นอกจากนี้ยังเกาะติดการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ในรูปแบบออนไลน์ รวมทั้งเปิดงานวิจัยอาจารย์คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ที่นำเปลือกทุเรียนมาแปลงโฉมเป็นผงเป็นส่วนประกอบในการทำเบเกอรี่เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอาหาร

เท่านั้นยังไม่พอ ยังติดตามการลงนามความร่วมมือทางวิชาการของคณะวิศวกรรมศาสตร์และโรงเรียน พร้อมทั้งเปิดประสบการณ์หารายได้ของนักศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตลอดจนเมนูพองเต้าหู้พื้นหืด เอาใจคนรักสุขภาพ และย้อนวันวานวังริพพัฒนา แห่งกรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ท้ายนี้อย่าลืมเปิดอ่านจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์ด้วยวิธีสแกนคิวอาร์โค้ดที่แสดงบนหน้าปกจดหมายข่าว และสามารถติดตามข่าวสารของกองสื่อสารองค์การผ่านทาง Social media ไม่ว่าจะเป็น rmutpFB YouTube RMUTP rmutp_twit rmutpIG หรือ Line@rmutp ขอขอบคุณผู้อ่านที่ให้ความสนใจติดตามจดหมายข่าวอย่างต่อเนื่อง แล้วพบกันฉบับหน้า

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์สหรัตน์ วงษ์ศรีระ รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ดร.ปริญญ์ บุญกนิษฐ์ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนากิจการและภาคีความร่วมมือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาโนช รักไทยเจริญชีพ ผู้ช่วยอธิการบดี **บรรณาธิการบริหาร** นางสาวสุพรรณษา อิน้อย ผู้อำนวยการกองสื่อสารองค์การ **บรรณาธิการ** นางสาวสมทิศ ไปเจอะ **กองบรรณาธิการ** นางสาวจุฑามาศ ฉัตรสุริยวงศ์ นางสาวฉวีวรรณ มะโนป้า นางสาวพุทธชาติ แยมวิทย์วงศ์กุล นายณรงค์กร ประสารแสง นางสาวมารศรี สรรพนา นางสาวรัฐติรัตน์ รัตนประพันธ์ นางสาวฐานันท์ เขียมตัน นางสาวฉันทกาญจน์ มั่งแก้ว

ปลูกฝังเรียนรู้ตลอดชีวิต ใ้หนังสือน้อง “คลองสว่างอารมณ์”



ผลสำรวจการอ่านของคนไทยในปี 2561 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยอายุ 6 ขวบขึ้นไป อ่านร้อยละ 78.8 หรือคิดเป็นจำนวนประชากร 49.7 ล้านคน โดยในกรุงเทพฯ มีคนอ่านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.9 ภาคกลางร้อยละ 80.4 ภาคเหนือและภาคอีสานร้อยละ 75 และภาคใต้ร้อยละ 74.3 ขณะที่เวลาในการอ่านสูงขึ้น พบว่าคนไทยอ่านหนังสือนานสุด 80 นาที/วัน เทียบจากปี 2558 อ่าน 66 นาที และ 2556 อ่าน 37 นาที นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กอายุ 6-14 ปี มีแนวโน้มการอ่านเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่า การรณรงค์ส่งเสริมการอ่านในกลุ่มนี้ค่อนข้างได้ผล เมื่อเร็ว ๆ นี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ในเครือบริษัท เนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) และ

ศูนย์หนังสือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงร่วมกันจัดโครงการ “หนังสือเพื่อน้อง” เป็นปีที่ 3 ให้แก่น้อง ๆ โรงเรียนบ้านคลองสว่างอารมณ์ ต.คลองโยง อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ภายใต้การบริหารงานของ นายณฐดนัย เย็นใจมา ผู้อำนวยการ เพื่อส่งเสริม

ผู้ด้อยโอกาส ได้รับของขวัญที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างปัญญา และนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ ส่งเสริมให้สังคมไทยเป็นสังคมแห่งการให้และการแบ่งปัน โดยส่งมอบหนังสือสำหรับเด็กเล็กและระดับปฐมศึกษา จำนวนกว่า 700 เล่ม เติงพยาบาล 3.5 ฟุต พร้อมด้วยที่นอน อุปกรณ์ปฐมพยาบาล และอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกเปตอง ลูกบอล ลูกตะกร้อ ไม้แบดมินตัน ลูกวอลเลย์บอล เป็นต้น นอกจากนี้



และปลูกฝังให้เยาวชนไทยใฝ่รักการอ่านอย่างต่อเนื่อง

ดร.สิงห์แก้ว ปือกเท็ง ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายพัฒนากิจการมหาวิทยาลัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กล่าวว่า โครงการนี้ถือเป็นอีกหนึ่งภารกิจหลักของมหาวิทยาลัย ในการให้บริการสังคมที่ท่ามาอย่างต่อเนื่อง จะช่วยส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษา ได้รู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแสดงน้ำใจให้กับน้อง ๆ ในโรงเรียนที่ห่างไกล เพื่อให้เด็ก ๆ



ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ยังได้จัดกิจกรรมหน้ากิจกรรมเกียรติให้กับน้อง ๆ ระดับประถมศึกษาที่กำลังเรียนเรียนเรื่องรามเกียรติ์ จำนวน 20 คน ได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์นอกเหนือจากเนื้อหาในห้องเรียน ทั้งครูและนักเรียน สามารถนำงานประดิษฐ์ดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนในห้องเรียนได้อีกด้วย

ด้าน วิมลพรรณ คำประชา กรรมการผู้จัดการศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า การมอบหนังสือ



เป็นการปลูกฝังการอ่าน การเรียนรู้ที่ดี ส่งเสริมให้เด็กรักการอ่านตั้งแต่เด็ก จะทำให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเด็กในยุคนี้ จะโตมากับอนาคตของโลกการทำงานที่เปลี่ยนไปหลายอาชีพจะถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีและปัญญาประดิษฐ์ แต่ก็จะมีอีกหลายอาชีพเกิดขึ้นใหม่เช่นเดียวกัน

มีการคาดการณ์ว่าภายในปี 2025 ร้อยละ 60 ของแรงงานจะทำงานในอาชีพที่ไม่มีอยู่ในปัจจุบัน จึงเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะช่วยกันพัฒนาศักยภาพเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการใช้ชีวิตและทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นทักษะที่หุ่นยนต์ไม่สามารถทดแทนได้ รวมทั้งปลูกฝังค่านิยมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้พวกเขาสามารถที่จะเรียนรู้และต่อยอดองค์ความรู้เดิมที่มีอยู่ เพราะในอนาคตความรู้ใหม่ ๆ จะมีความสำคัญมากกว่าใบปริญญาที่จะช่วยให้สามารถอยู่รอดได้ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทุกยุคสมัย



เปิดแนวทางการเรียนการสอนแบบ New Normal

รศ.ดร.นัฐโชติ รักไทยเจริญชีพ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ และพัฒนาคุณภาพอาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กล่าวว่า จากสถานการณ์ปัจจุบัน การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ไม่พบว่าจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ภายในประเทศติดต่อกัน ทำให้มีมาตรการผ่อนผันและผ่อนคลายการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ฉบับที่ 6) : การปฏิบัติของสถาบันอุดมศึกษา และหน่วยงานอื่นภายในกระทรวง เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นถึงความสำคัญของการลดความเสี่ยงและเตรียมพร้อมการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ต่อนักศึกษา อาจารย์ บุคลากร ของมหาวิทยาลัย จึงได้จัดทำประกาศแนวทางการจัดการเรียนการสอนภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563 ได้แก่ กำหนดให้ทุกระดับการศึกษาจัดการเรียนการสอนในรูปแบบผสมผสาน (Blended Learning) ผ่านระบบเครือข่าย Online ร่วมกับการเรียนแบบเผชิญหน้า (Face to Face) โดยเนื้อหาการสอนต้องครบถ้วน การวัดและประเมินผลให้ครอบคลุมผลการเรียนรู้

รศ.ดร.นัฐโชติ กล่าวต่อว่า ส่วนรายวิชา

ที่มีความจำเป็นต้องใช้ห้องปฏิบัติการ หรือเครื่องมืออุปกรณ์ของมหาวิทยาลัย ให้คณะ อาจารย์ผู้สอนวางแผนการเข้าใช้ อย่างเป็นระบบ ถูกสุขอนามัยตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส นอกจากนี้ในรายวิชาสหกิจศึกษา ให้เลื่อนไปในภาคเรียนถัดไป หากไม่สามารถเลื่อนได้ให้ปรับรูปแบบรายวิชา หรือกรณีนักศึกษาไปปฏิบัติงานให้ทุกคณะฯ คำนึงถึงความปลอดภัยของนักศึกษาและอาจารย์นิเทศอย่างเคร่งครัด และดำเนินการสำรวจความพร้อมของนักศึกษาในการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งหากพบข้อจำกัดในการเข้าถึงมหาวิทยาลัยจะพิจารณาช่วยเหลือ สุดท้ายกรณีเกิดปัญหาหรือข้อขัดข้องในการปฏิบัติ

ให้คณะตีของคณะฯ พิจารณาจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงการรักษาระยะห่างทางสังคม มาตรการความเข้มงวดทางสาธารณสุข

“แม้ในภาคการศึกษานี้จะมีการปรับการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ New Normal แต่เราก็มองและเล็งประสิทธิภาพด้านการเรียนการสอน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ตามอัตลักษณ์บัณฑิตนักปฏิบัติ ใฝ่รู้ สู้งาน เชี่ยวชาญเทคโนโลยีมีคุณธรรม” รศ.ดร.นัฐโชติ กล่าวทั้งท้าย

กองสื่อสารองค์การ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
399 ถ.สามเสน แขวงจวฑฐิมยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300
โทร. 0 2665 3777 ต่อ 6930
<http://cci.rmutp.ac.th>

คหกรรมฯ เจ๋ง! แปรรูปเปลือกทุเรียนผง เสริมคุณค่าใยอาหารในผลิตภัณฑ์เบเกอรี่



ผศ.เจตนิพัทธ์ นุชยสวัสดิ์



ผศ.วาทีย์ตรีจักรวาท ภู่อสม

ปัจจุบันอาหารว่างประเภทขนมอบ หรือเบเกอรี่ เป็นที่นิยมของผู้บริโภค แต่อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่มีแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือเป็นส่วนประกอบหลักที่ทำให้พลังงานต่อร่างกายค่อนข้างสูง แต่คุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพ และช่วยบรรเทาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร โดยองค์การอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกา (US-FDA) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของเส้นใยอาหารว่า ช่วยลดภาวะเสี่ยงของโรคอ้วน ซึ่งการบริโภคใยอาหารปริมาณ 20-30 กรัมต่อวัน จะช่วยป้องกันท้องผูก ริดสีดวงทวาร ประกอบกับทุเรียนได้รับความนิยมบริโภคของคนทั่วโลก ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ทำให้มีเปลือกทุเรียนถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก โดยเปลือกทุเรียนเป็นขยะชีวภาพที่มีเส้นใยอาหารสูง ด้วยเหตุนี้ ผศ.เจตนิพัทธ์ นุชยสวัสดิ์ และผศ.วาทีย์ตรีจักรวาท ภู่อสม อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ จึงร่วมกันศึกษาวิจัยการใช้เปลือกทุเรียนผง ทดแทนแป้งข้าวสาลี เพื่อเพิ่มคุณค่าเส้นใยอาหารสำหรับเด็ก และเบเกอรี่

ทางโภชนาการให้กับผลิตภัณฑ์เค้กและเบเกอรี่ โดยเล็งเห็นถึงประโยชน์ของเปลือกทุเรียนที่ไร้ค่า แต่เป็นแหล่งของใยอาหารชั้นดี จึงศึกษาการใช้เปลือกทุเรียนผง ทดแทนแป้งข้าวสาลีในเค้กเนยสด แป้งทาร์ต และบราวนี่ ที่ได้จากการเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ที่มีส่วนผสมจากแป้งข้าวสาลีล้วน ขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย



การนำเปลือกทุเรียนพันธุ์ชะนีปาดส่วนเปลือกด้านนอกออก เหลือเฉพาะด้านในสีขาว จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นหนา 1 เซนติเมตร และนำไปนึ่งที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส นาน 15 นาทีเสร็จแล้วนำไปบดสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ และนำเข้าอบที่อุณหภูมิ 60-70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาประมาณ 7 ชั่วโมง ด้วยเตาอบลมร้อนจนมีความชื้นต่ำกว่าร้อยละ 7 ตามด้วยการบดด้วยเครื่องปั่นอาหาร แล้วนำไปร่อนผ่านตะแกรงก็จะได้เปลือกทุเรียนผงเสร็จแล้วนำไปใส่ถุงออลูมิเนียมฟอยล์สุญญากาศสำหรับใช้ในการทดลองต่อไป



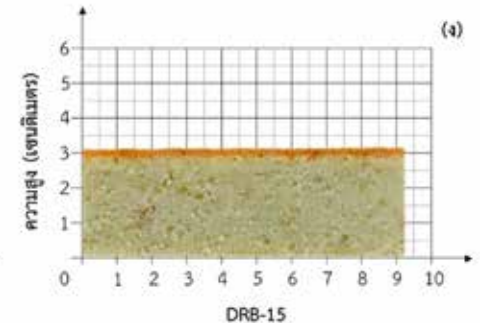
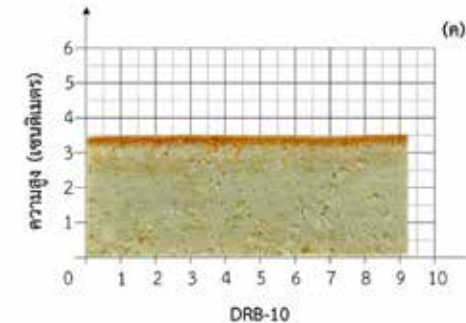
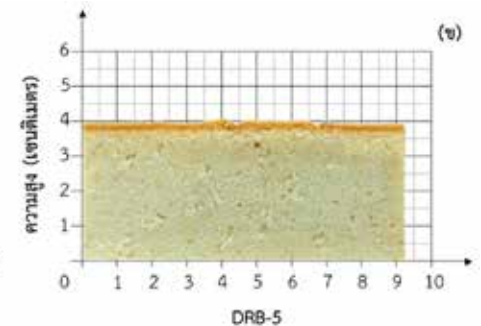
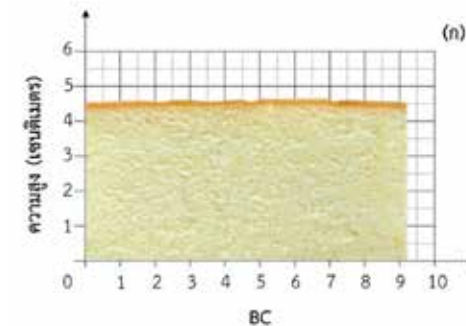
ผศ.เจตนิพัทธ์ นุชยสวัสดิ์ กล่าวว่า ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสนใจผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้พลังงานต่ำและดีต่อสุขภาพ ดังนั้นเพื่อเพิ่มคุณค่า



ด้าน ผศ.วาทีย์ตรีจักรวาท ภู่อสม กล่าวว่า การวิจัยได้ทำการวิเคราะห์สมบัติทางกายภาพและเคมี และประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัส โดยเปรียบเทียบกับตัวอย่างการทดแทนแป้งข้าวสาลี ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์เค้กเนยสด ปริมาณ

ทุเรียนผงที่ระดับร้อยละ 0 5 10 และ 15 พบว่าเมื่อเปลือกทุเรียนผงเพิ่มขึ้น พบปริมาณใยอาหารเพิ่มขึ้น ส่วนไขมันและคาร์โบไฮเดรตลดลง ส่วนบราวนี่ ทดแทนด้วยเปลือกทุเรียนผงที่ระดับร้อยละ 10 20 และ 30 พบว่าทุกระดับมีปริมาณใยอาหารเพิ่มขึ้น โดยการทดแทนที่ร้อยละ 30 พบค่าใยอาหารร้อยละ 50.81 ในขณะที่แป้งข้าวสาลีพบใยอาหารเพียงร้อยละ 1.0

อย่างไรก็ตาม การใช้เปลือกทุเรียนผง ทดแทนแป้งข้าวสาลีมีผลทำให้เส้นใยอาหารหยาบ เส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ และเส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำเพิ่มขึ้น ซึ่งปริมาณใยอาหารดังกล่าว



ตัวอย่างเค้กเนยสด (Butter cake) ทดแทนแป้งข้าวสาลีด้วยเปลือกทุเรียนผง (ก) ตัวอย่างควบคุม (BC) (ข) ร้อยละ 5 (DRB-5) (ค) ร้อยละ 10 (DRB-10) และ (ง) ร้อยละ 15 (DRB-15)

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ทาร์ต



ก. ร้อยละ 0 ข. ร้อยละ 5 ค. ร้อยละ 10 ง. ร้อยละ 15

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์บราวนี่



ก. ร้อยละ 0 ข. ร้อยละ 10 ค. ร้อยละ 20 ง. ร้อยละ 30

ร้อยละ 5 10 และ 15 มีค่าใยอาหารเพิ่มขึ้น ร้อยละ 13.98 48.92 และ 54.84 ตามลำดับ โดยหนึ่งหน่วยบริโภคจะให้พลังงาน 300.28 กิโลแคลอรี และให้ปริมาณใยอาหาร 1.70 กรัม ส่วนผลิตภัณฑ์แป้งทาร์ต ทดแทนด้วยเปลือก

เป็นส่วนของเซลลูโลส ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของเปลือกผลไม้ นับได้ว่ามีความสามารถนำไปใช้เป็นแหล่งของใยอาหาร และสามารถนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหารประเภทอื่น ๆ ได้อีกด้วย

เรื่อง : พุทธชาติ แยมวิทรวงศ์กุล

เปิดค่ายเตรียมวิศวฯ มทร.พระนคร ปีที่ 3



ปฏิเสธไม่ได้ว่าการแข่งขันกันของสถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษา เพื่อดึงนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาระดับ อุดมศึกษามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น หลายสถาบันใช้กลยุทธ์ ทางการตลาด เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียนและผู้ปกครองให้เข้าศึกษาต่อรูปแบบต่าง ๆ ว่าจะเป็นการให้ทุนการศึกษา หรือให้โควตาพิเศษ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนครนอกจากใช้กลยุทธ์

ดังกล่าวแล้ว ยังใช้วิธีสร้างความสัมพันธ์กับโรงเรียน ในชุมชนใกล้เคียง เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียน ให้เข้ามาศึกษาต่อคณะวิศวกรรมศาสตร์

ล่าสุด ผศ.สุรสิทธิ์ ประกอบกิจ หัวหน้างาน บริการวิชาการแก่สังคม ได้นำทีมจัดโครงการ บริการสังคมคือ “โครงการเตรียมวิศวกรรม โรงเรียน วัดเขมาภิรตาราม” ซึ่งเป็นความร่วมมือด้านการบริการ ทางวิชาการระหว่างคณะวิศวกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร กับโรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม อ.เมือง จ.นนทบุรี



ดร.ณัฐวรพล รัชสิริวัชรบุล คณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์ เล่าถึงความสำคัญของการจัด โครงการครั้งนี้ว่า ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมีการพัฒนา และแข่งขันด้านการศึกษากันอย่างมาก คณะ



วิศวกรรมศาสตร์ จึงต้องมีการเตรียมความพร้อม เพื่อให้คณะเป็นที่สนใจและเป็นที่ยอมรับในหมู่ ของนักเรียน เพราะปัจจุบันมีมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้นมาก จึงทำให้มีการแข่งขันที่สูงขึ้นในระดับอุดมศึกษา

“การเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจึงมี ปัจจัยหลายอย่างเพื่อประกอบการตัดสินใจเลือก มหาวิทยาลัย อย่างเช่น สภาพเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่าย ค่าธรรมเนียม คณาจารย์และผู้บริหาร ชื่อเสียงของ มหาวิทยาลัย ด้านกิจกรรมนักศึกษา ด้านอาคาร สถานที่และสิ่งแวดล้อม ด้านวิชาการ ด้านบริการ วิชาการและความสัมพันธ์กับชุมชนระแวกใกล้เคียง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเข้าศึกษาต่อระดับ อุดมศึกษาของนักเรียน” คณบดีกล่าว

ดร.ณัฐวรพล รัชสิริวัชรบุล เล่าต่อว่า คณาจารย์ ของคณะวิศวกรรมศาสตร์ในสาขาวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทำหน้าที่เป็นวิทยากรให้ความรู้ ความเข้าใจด้านวิชาชีพ สำหรับรับงานด้านวิศวกรรม โดยจัดสรรเนื้อหา



ที่ใช้ในการสอนให้สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน และให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง นอกจากนี้ยังให้นักศึกษารุ่นพี่คอยสาธิตหรือ อธิบายในส่วนที่ได้เรียนมาให้ห้อง ๆ นักเรียนรับรู้ รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรมค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชาให้กับนักเรียนของโรงเรียน วัดเขมาภิรตาราม

“เนื้อหาที่สอนมีหลากหลาย อย่างเช่นสาขาวิชา วิศวกรรมการผลิตเครื่องประดับ จะสอนเกี่ยวกับ



การเขียนแบบวิศวกรรม และเขียนแบบสถาปัตยกรรมเบื้องต้น ส่วนสาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์จะสอน เกี่ยวกับการควบคุมหุ่นยนต์ขนาดเล็ก เชื่อว่าความรู้ เหล่านี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้นักเรียนด้าน วิศวกรรมศาสตร์ในอนาคต” คณบดีกล่าวทิ้งท้าย

เรื่อง : งานสื่อสารองค์กร คณะวิศวกรรมศาสตร์

6 สิ่งที่คุณประสบความสำเร็จ ไม่เสียเวลาทำ

1. ไม่หลงลืมความสำคัญ ของตนเอง
2. ไม่ใส่ใจสิ่งที่คนอื่น ทำมากเกินไป
3. ไม่คิดมากเรื่อง ความผิดพลาดในอดีต
4. ไม่เอาแต่กังวลใน สิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้
5. ไม่เสพติด โซเชียลมีเดีย
6. ไม่ใช้ชีวิตไปวันๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมาย

ผลิตโดย กองสื่อสารองค์กร | SUMREJ.COM

อบรมระยะสั้น 5 หลักสูตร

ประจำปีการศึกษา 2563

สมัครได้ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป รับจำนวนจำกัด รุ่นละไม่เกิน 50 คน

1 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารธุรกิจ English for Business Communication โดย อ.ส.คาวรส ระทาว, อ.เจนดา แก้วลาย	2 เตรียมสอบ TOEIC TOEIC Preparation โดย ผศ.ภาวิณี อุ่นวัฒนา, อ.อารีรัตน์ บัญญัติ
3 สนทนาภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน English Conversation in Daily Life โดย ดร.สุวรรณา เข้มแดง, Mr. Gary Gray	4 ภาษาอังกฤษสำหรับพนักงานนวดและสปาเพื่อสุขภาพ English for Spa & Massage Therapist โดย อ.อารีรัตน์ กิ๋ววารี
5 การแปรรูปผลิตภัณฑ์ชุมชน โดย ผศ.ดร.ณรงค์ โพธิ์นฤพนธ์	สอบถามเพิ่มเติม 081-904-6003, 089-255-2413

ผลิตโดย : กองสื่อสารองค์กร



นายจิรายุ ชัยชนะรักษกุล



นายธีรภัทร ฉิมทิพภ



นางสาววิลาสินี เฟื่องม



นายสันติภัส พันแสวก

น.ศ.มทร.พระนคร พลิกวิกฤตสร้างรายได้ สร้างธุรกิจ สู่วิถีชีวิต

การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อทั้งระบบสังคม ไม่เว้นแม้แต่วงการการศึกษา แต่หากพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้ ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความสำเร็จ อีกขั้นในชีวิต เช่นเดียวกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครกลุ่มนี้ ที่ใช้เวลาในการมองหาโอกาส มองหาช่องทางในการก่อร่างธุรกิจใหม่ เพื่อเรียนรู้วิถีการทำงานและประสบการณ์ให้กับตนเอง แม้ว่าแต่ละคนจะเจอกับวิกฤติชีวิต แต่ก็ไม่เคยย่อท้อมุ่งมั่นขยันอดทนจนประสบความสำเร็จ

นายจิรายุ ชัยชนะรักษกุล (ป๊อป) นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาภาษาไทยประยุกต์ คณะศิลปศาสตร์ **จุดเริ่มต้นธุรกิจ** คุณแม่ทำแกงเขียวหวานอร่อย จึงอยากให้คนอื่น ๆ ได้มีโอกาสชิมแกงเขียวหวานรสมือคุณแม่ ประจวบกับช่วงเหตุการณ์โควิด-19 ประชาชนต้องอยู่บ้านและช่วงนั้นการสั่งอาหารออนไลน์สูงขึ้นกว่าช่วงปกติหลายเท่าตัว จึงคิดทำเพจขายแกงเขียวหวานเดลิเวอรี่ เฟซบุ๊กเพจ : แกงเขียวหวานคุณต่าย โดยช่วงแรก ๆ ทำส่งบริเวณแถวบ้านรอบหมู่บ้าน ช่วงหลัง ๆ ก็จะมีอาจารย์และเพื่อน ๆ ที่มหาวิทยาลัยสนใจมาช่วยอุดหนุนด้วย

สิ่งที่กดดันที่ได้รับและผ่านมาได้อย่างไร ช่วงเปิดเพจแรก ๆ ยังไม่มีลูกค้าสั่ง แต่ไม่ท้อ จึงค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนวิธีการโปรโมทข้อความ และรูปภาพหน้าเพจให้น่าสนใจมากขึ้น ทุกวันนี้ผมไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องขายดี มีกำไรเยอะ ๆ แค่อยากหาประสบการณ์เพื่อนำมาต่อยอดอนาคตมากกว่า

ฝากถึงน้อง ๆ เพื่อน ๆ ที่ ๆ ที่อยากมาทำธุรกิจ อย่ากลัวที่จะเริ่มต้น ไม่มีอะไรถูกผิดเพียงเรียนรู้และแก้ไขในข้อบกพร่องของตนทุกวัน ไม่จำเป็นต้องแข่งขันใคร แต่แข่งกับตัวเอง เพื่อให้สินค้าอยู่ในใจลูกค้า ให้ลูกค้าอยากกลับมาซื้ออีกครั้ง ดังนั้นจึงต้องรักษาคุณภาพให้ดี

นายธีรภัทร ฉิมทิพภ (วิว) นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

จุดเริ่มต้นธุรกิจ ผมเปิดร้านขายผลไม้และเครื่องดื่มในสนามมวย และขายอาหารตามตลาดนัด ช่วยครอบครัวทำงานตั้งแต่เรียนชั้นมัธยมศึกษาอยากช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายพ่อแม่ และหาเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียนบางส่วน

ชีวิตปัจจุบัน ทำงานพาร์ทไทม์ เป็นพ่อครัวที่ร้านตู้กับข้าว By หม่อมแม่ เป็นอาหารไทยฟิวชัน

โดยปกติจะทำงานช่วงปิดเทอมมาโดยตลอด แต่ช่วงที่ผ่านมาเกิดเหตุการณ์โควิด สนามมวยถูกปิดห้างสรรพสินค้าและร้านอาหารถูกปิด ทำให้ไม่สามารถทำงานต่อได้จึงต้องปรับเปลี่ยนชีวิตเพื่อให้ตนเองและครอบครัวอยู่ได้

สิ่งที่กดดันที่ได้รับและผ่านมาได้อย่างไร วันที่เกิดสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 สนามมวยถูกปิด สินค้าต่าง ๆ ที่ซื้อเตรียมเป็นวัตถุดิบขายเสียหายทั้งหมดเลยขาดทุน คิดว่าต่อไปต้องวางแผนในชีวิตให้มากขึ้นเพราะไม่รู้ว่าจะพุ่งขึ้นจะเกิดอะไรขึ้น

นางสาววิลาสินี เฟื่องม (แดงโม) นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 วิชาเอกเทคโนโลยีการโฆษณาและประชาสัมพันธ์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน

จุดเริ่มต้นธุรกิจ ทำธุรกิจเบเกอรี่ตั้งแต่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาที่ 4 จุดเริ่มต้นคือคุณแม่ชอบรับประทานโดยศึกษาข้อมูลจากยูทูบ แล้วนำมาปรับสูตรเป็นของตนเอง และให้ทุกคนรอบตัวลองชิม ปรากฏว่าผลตอบรับดีมาก จึงคิดเริ่มทำขาย ซึ่งช่วงแรก ๆ ฝากขายให้กับกลุ่มเพื่อนของคุณแม่ผ่านทางไลน์

ชีวิตปัจจุบัน ช่วงแรกอยากขายของเพียงหารายได้เสริม แต่พอผลตอบรับดีเกินคาดจึงทำให้ออกมาพัฒนาร้านและสินค้าอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงที่เกิดเหตุการณ์โควิด-19 ทุกคนอยู่บ้านจึงคิดพัฒนาสินค้าที่สามารถขายส่งทางออนไลน์โดยให้ขนมสามารถเก็บได้นานกว่าเดิม การขายก็จะเน้นออนไลน์เป็นหลัก โดยใช้เพจเฟซบุ๊ก : bbarbie_brownies ส่วนการรีวิวสินค้าก็จะเน้นทางสื่อ IG : bbarbie_brownies

สิ่งที่กดดันที่ได้รับและผ่านมาได้อย่างไร ส่วนตัวแล้วไม่มีความกดดันเพราะไม่ได้คาดหวังอะไรมากเพียงรู้สึกอยากทำไปเรื่อย ๆ ปรับตัวตามสถานการณ์ช่วงโควิดที่เกิดขึ้นทำให้คิดว่าควรนำเวลามาวางแผนให้เกิดประโยชน์ ค้นหาศักยภาพในตัวของตัวเอง

และนำมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและครอบครัว

นายสันติภัส พันแสวก (อาร์ม) นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการจัดการ (โลจิสติกส์และห่วงโซ่อุปทาน) คณะบริหารธุรกิจ

จุดเริ่มต้นธุรกิจ ทำงานพิเศษตั้งแต่เรียนชั้นมัธยมศึกษา อยากได้เงินเป็นของตัวเอง ช่วงปิดเทอมหางานทำตามร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด งานแจกใบปลิว

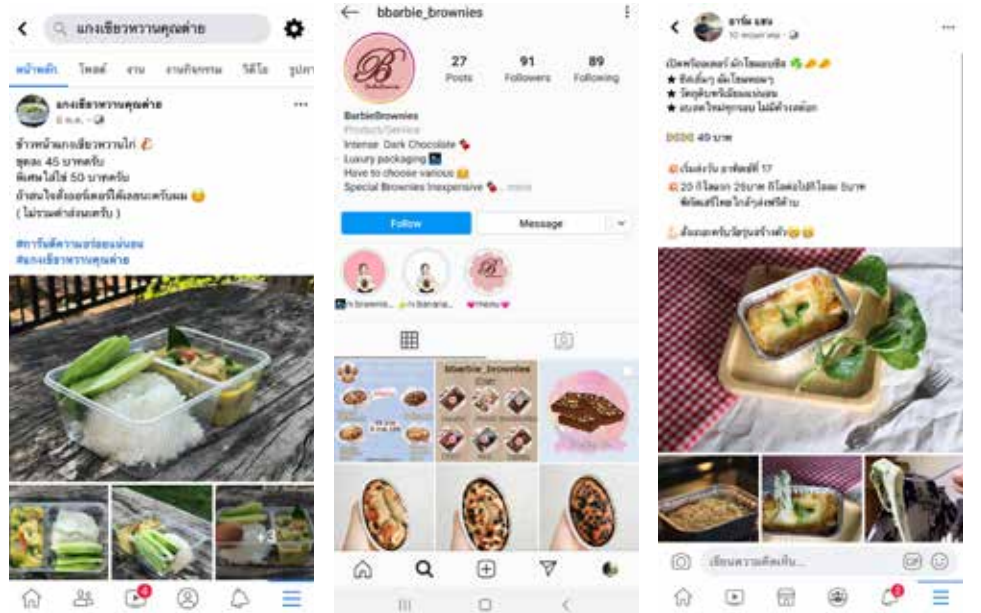
ชีวิตปัจจุบัน ผมอยากเป็นผู้ประกอบการรุ่นใหม่ที่ต้องการสร้างตัว ช่วงที่ผ่านมาเกิดเหตุการณ์โรคระบาดโควิด-19 ซึ่งบ้านญาติทำธุรกิจขายส่ง-ปลีกน้ำพริก (น้ำพริกตาแดง By คุณตา) จึงได้เข้าไปช่วยพัฒนาบรรจุภัณฑ์ให้น่าสนใจ ช่วยดูแลระบบการส่งสินค้าออนไลน์ และเริ่มมองหาช่องทางหารายได้ของตนเอง โดยทำผักโขมอบชีสขายผ่าน เฟซบุ๊กเพจ : อาร์ม แชน ปรากฏว่าผลตอบรับช่วงนั้นธุรกิจออนไลน์กระแสแรงมาก

เพราะทุกคนอยู่บ้าน จึงมีคำสั่งซื้อเป็นจำนวนมาก **สิ่งกดดันที่ได้รับและผ่านมาได้อย่างไร** โชคดี

ที่ครอบครัวผมไม่ประสบกับภาวะวิกฤติครั้งนี้ แต่กลับทำให้ธุรกิจขายดีขึ้นกว่าช่วงปกติ แต่สินค้าใด ๆ ที่เป็นสินค้าตามกระแสมีก็จะอยู่ในตลาดไม่นานนัก สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ การที่จะประสบความสำเร็จในการทำธุรกิจคือจะต้องหาปัญหาของลูกค้าให้เจอ และนำสิ่งนั้นมาหาจุดขายของตนเอง ส่วนวิกฤติโควิด-19 ทำให้คิดว่าต้องวางแผนชีวิตตนเองให้มากขึ้น หารธุรกิจที่ลงทุนน้อยที่สุด และได้กำไรเยอะที่สุด อย่าทำอะไรตามกระแสมากนักจะยั่งยืนกว่า

นับเป็นการสร้างโอกาสที่ดีในการใช้เวลาว่างระหว่างที่กำลังศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งทำทนายในตัวเองโดยไม่มีการเรียนที่สำคัญที่สุดด้วย

เรื่อง : พุทธชาติ เข้มวิทวงศ์กุล



ข่าวต่อหน้า 1



“พศ.สทรัตน์ วงษ์ศรีษะ” รักษาการแทนอธิการบดี กับทิศทางการพัฒนาขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ถือโอกาสที่ พศ.สทรัตน์ วงษ์ศรีษะ เพิ่งจะเข้ารับตำแหน่ง รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สัมภาษณ์พิเศษ ถึงทิศทางการพัฒนา มหาวิทยาลัย ภายใต

การถือธงนำของทีมผู้บริหารชุดใหม่ “นักศึกษาเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีหน้าที่จัดการเรียนการสอนให้มีคุณภาพ หมายถึงว่า บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษา



ออกไปแล้วมีงานทำทันที สถานประกอบการต้องการบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครทำงาน บัณฑิตของมหาวิทยาลัยต้องไม่ว่างงาน ไม่ตกงาน สามารถเข้าศึกษาต่อในชั้นสูงขึ้นได้”

พศ.สทรัตน์ วงษ์ศรีษะ กล่าวว่า ทักษะสำคัญที่นักศึกษาต้องมีคือ 5 เก่ง ประกอบด้วย เก่งงาน เก่งคน เก่งคิด เก่งครองชีวิต และ เก่งพิชิตปัญหา ขยายความว่า สามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จ ตรงตามความต้องการของเจ้านาย โดยทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ที่สำคัญการได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน มีวิถีการดำรงชีวิตในสังคม

ผู้สอนที่ไม่ใช่เปิดตำราสอนอย่างเดียว ต้องนำประสบการณ์จากการทำงานในวิชาชีพที่อาจารย์ถนัดมาช่วยเสริมทักษะให้นักศึกษาด้วย การมีทักษะทางวิชาชีพที่ดีจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษาและผู้ปกครองมีความเชื่อใจ ใ่วางใจที่จะศึกษาต่อกับราชมงคลพระนคร”



นํางานวิจัยออกมาสู่ห้องเรียน เพื่อฝึกฝนให้นักศึกษาพร้อมทำงานในโลกอาชีพได้อย่างแท้จริง

“ในการพัฒนานั้นจะมีหน่วยงานที่ดูแลเรื่องนี้โดยเฉพาะ ซึ่งทำหน้าที่สนับสนุนส่งเสริมให้คณาจารย์มีความรู้ความสามารถจากการแสวงหาองค์ความรู้ การบริการวิชาการ การวิจัย และมีสถาบันวิจัยและพัฒนาเป็นสื่อกลางในการดึงองค์ความรู้เผยแพร่สู่ชุมชน เหล่านี้จะเป็นการพัฒนา คณาจารย์ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้นโดยมีตำแหน่งทางวิชาการการันตี ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งทางวิชาการระดับผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ หรือ ตำแหน่งศาสตราจารย์”

“ ขณะเดียวกันบุคลากรสายสนับสนุนก็ต้องได้รับการพัฒนาให้มีความสามารถที่สูงขึ้น มีการสร้างขวัญและกำลังใจให้ลูกจ้างชั่วคราวได้รับการบรรจุเป็นพนักงานมหาวิทยาลัยในสัดส่วนที่เหมาะสม รวมทั้งกำหนดเส้นทางความก้าวหน้าของบุคลากรสายสนับสนุนอย่างเป็นระบบและชัดเจน หากบุคลากรเรามีศักยภาพสูง อาจารย์มีทักษะการสอนที่ส่งเสริมให้นักศึกษาทำงานได้จริง นักศึกษาเราเป็นบัณฑิตที่มีทักษะอาชีพควบคู่กับระเบียบวินัยแล้ว ผมเชื่อว่ามหาวิทยาลัยจะสามารถขับเคลื่อนต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ” พศ.สทรัตน์ วงษ์ศรีษะ กล่าวทิ้งท้าย



อย่างปลอดภัย ใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

“การสร้างคุณภาพของนักศึกษาต้องทำให้หลักสูตรการศึกษามีคุณภาพในทุกรายวิชาและทุกภาคการศึกษา ซึ่งคุณภาพเหล่านั้นแสดงถึงความเป็นมหาวิทยาลัยคุณภาพทางวิชาชีพผ่านอาจารย์ผู้สอน บัณฑิตที่มีทักษะวิชาชีพสูงย่อมเป็นผลผลิตของคณาจารย์

รักษาการแทนอธิการบดี กล่าวต่อว่า นักศึกษาต้องได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีในห้องเรียน และภาคปฏิบัติซึ่งมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษามีทักษะวิชาชีพ โดยทักษะวิชาชีพดังกล่าวต้องเกิดจากความสามารถของอาจารย์ผู้สอนที่ถ่ายทอดให้กับนักศึกษาผ่านประสบการณ์ในการทำงานของตนเอง ดังนั้นอาจารย์ต้องมีองค์ความรู้ โดย

มทร.พระนคร จัดปฐมนิเทศออนไลน์ ผ่านโมชันกราฟิก

พศ.สทรัตน์ วงษ์ศรีษะ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กล่าวว่า การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานับเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงระบบการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาใหม่ การปฐมนิเทศนักศึกษา นับเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับสถานที่ใหม่และสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้รวดเร็วขึ้น แต่ด้วยสภาวะการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

โคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 แม้จะมีแนวโน้มที่ดีขึ้น และมาตรการผ่อนผันและผ่อนคลายการเฝ้าระวังเชื้อไวรัสซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้มีการสร้างรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) เพื่อลดความเสี่ยงต่อนักศึกษา จึงได้จัดปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่รูปแบบออนไลน์ ประจำปีการศึกษา 2563 ขึ้นตั้งแต่บัดนี้ - 15 สิงหาคม 2563 ผ่านเว็บไซต์ <http://std.offpre.rmutp.ac.th> เพื่อให้นักศึกษาใหม่ได้ทราบข้อมูล

และแนวทางที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการศึกษา บริการ สวัสดิการต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดเตรียมไว้ให้นักศึกษา รวมถึงกิจกรรม การปรับตัว แนวทางการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เรียนรู้ทักษะชีวิตในด้านการพัฒนาตนเองระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัย

พศ.สทรัตน์ กล่าวต่อว่า นักศึกษาใหม่ต้องผ่านการลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการปฐมนิเทศตามระยะเวลาที่กำหนด

ซึ่งภายในเว็บไซต์มีความแตกต่างจากการเข้าร่วมปฐมนิเทศทั่วไปคือเมื่อนักศึกษาเข้ามาจะพบกับวิดีโอแบบโมชันกราฟิก (Motion Graphic) ที่มีตัวละครหลักเป็นน้องอินทนิล ซึ่งเป็นชื่อต้นไม้ประจำมหาวิทยาลัย ภายในเรื่องจะพานักศึกษาชมทัศนียภาพของมหาวิทยาลัยทั้ง 4 ศูนย์ และแนะนำสถานที่สำคัญ ๆ ซึ่งนักศึกษาจะต้องไปใช้บริการตลอดระยะเวลา 4 ปี รวมถึงสถาบันต่าง ๆ ที่จะให้ความรู้และทักษะ

กับนักศึกษาที่อยากเป็นผู้ประกอบการหรือหาความรู้นอกห้องเรียน โดยระยะเวลาในการรับชมเพียง 10-15 นาที หลังจากนั้นทุกคนจะต้องทำแบบทดสอบวัดความเข้าใจ หากไม่ผ่านการทดสอบสามารถกลับมาทำซ้ำได้ภายในวันและเวลาที่กำหนด แต่เมื่อผ่านการทดสอบนักศึกษาทุกคนจะได้รับเกียรติบัตร และชั่วโมงกิจกรรม (AT Code) ผ่านระบบออนไลน์เช่นกัน

■ สืบสานประเพณี! วิชาฯ ร่วมกิจกรรมสืบสานประเพณีแห่เทียนพรรษา ดร.ณัฐวรพล รัชสิริวัชรบุล คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ร่วมถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2563 ณ วัดปากน้ำ จังหวัดนนทบุรี เพื่อส่งเสริมและสืบสานวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของพุทธศาสนิกชนให้คงอยู่ และปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย ตลอดจนเป็นการน้อมนำหลักธรรมคำสั่งสอนไปประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป ■ เพื่อความปลอดภัย คหกรรมฯ... รับมอบเครื่องกวดเจลล้างมือแบบเหยียบ อาจารย์ปิยะธิดา สีหะวัฒนกุล คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ รับมอบเครื่องกวดเจลล้างมือแบบเหยียบ จำนวน 20 เครื่อง จากพระเทพคุณาภรณ์ เจ้าอาวาส วัดเทวราชกุญชรวิหาร เพื่อใช้เป็นสาธารณประโยชน์ด้านสุขอนามัยของนักศึกษา บุคลากร และผู้มาติดต่อราชการภายในคณะ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) โดยจะนำจัดวางตามจุดสาธารณะและอาคารเรียน ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมการเปิดเรียนภาคการศึกษา 1/2563 ■ เตรียมความพร้อม! บริหารธุรกิจ จัดปฐมนิเทศนักศึกษา 2563 ดร.รัตนาวลี ไม้สีก คณบดีคณะบริหารธุรกิจ เป็นประธานเปิด “งานปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประจำปีการศึกษา 2563 พร้อมกล่าวต้อนรับและให้โอวาทแก่นักศึกษาใหม่ เพื่อให้นักศึกษาได้รับทราบถึงหลักสูตรการเรียนการสอน กฎระเบียบของสถานศึกษา แนวปฏิบัติร่วมกันระหว่างสถานศึกษา และแจกคู่มือสำหรับนักศึกษา ณ คณะบริหารธุรกิจ (ศูนย์พัฒนศึกษาพระนคร) ■ มีดีต้องบอกต่อ! กองพัฒนานักศึกษา ร่วมกับกองพันทหารม้าที่ 3 นำผู้นำนักศึกษาทั้ง 9 คณะ ทำเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ในโครงการค่ายเยาวชนส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เพื่อนำไปแจกจ่ายให้กับชุมชนตลาดเทวศร์ และบริเวณป้ายรถเมล์ประจำทางหน้ามหาวิทยาลัยฯ โดยได้รับเกียรติจากทีมคณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นผู้สาธิต ■ สร้างความรู้! คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จัดโครงการบริการสังคมในโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความรู้ที่ถูกต้องในการใช้ชีวิตประจำวัน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางจระเข้ อำเภอสนาง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อให้ประชาชนในชุมชนตระหนักในเรื่องความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกใช้ชีวิต เพื่อเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีและปลอดภัย สามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปประกอบอาชีพเสริมได้ ■ แจ่มไปเลย! สถาบันวิจัยและพัฒนา เข้าร่วมงานแสดงข่าวการจัดงาน “มหกรรม

งานวิจัยแห่งชาติ 2563 (Thailand Research Expo 2020)” ครั้งที่ 15 ภายใต้แนวคิด “วิจัยเพื่อพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ระหว่างวันที่ 2 - 6 สิงหาคม 2563 ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ จัดโดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) และหน่วยงานเครือข่ายในระบบวิจัยทั่วประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลงานของหน่วยงานในเครือข่ายระบบวิจัยทั่วประเทศ และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยภายในงานมีผลงานวิจัยจากหน่วยงานต่าง ๆ เข้าร่วมแสดงข่าวกว่า 30 ผลงาน ทั้งนี้ ราชชมคุณพระนคร นำเสนอผลงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาและสร้างเครื่องจักรสำหรับการผลิตขนมหวานพื้นเมือง จ.เพชรบุรี แบบใหม่ด้วยเทคโนโลยีที่เหมาะสม โดย ดร.ชลกร อุดมรักษาสกุลและคณะ ผลงานวิจัยดังกล่าว อยู่ภายใต้ชุดโครงการสร้างนวัตกรรมและเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ประเภทขนมหวานพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ จ.เพชรบุรี มี ดร.ประกอบ ชาตฤกษ์ เป็นหัวหน้าชุดโครงการ ซึ่งได้รับทุนวิจัยสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ครบรอบ 72 ปี วิทยาเขตเทวศร์

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม จัดงานวันคล้ายวันสถาปนาวิทยาเขตเทวศร์ ในโอกาสครบรอบ 72 ปี ซึ่งตรงกับวันที่ 8 กรกฎาคมของทุกปี โดยมี ผศ.สหรัตน์ วัฒนศิริษะ รักษาราชการแทนอธิการบดี เป็นประธาน พร้อมด้วย ผศ.ดร.รุ่งอรุณ พรเจริญ คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา เข้าร่วมประกอบพิธีบวงสรวงสักการะพระรูปพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ารพีพัฒนศักดิ์ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ณ ลานอนุสาวรีย์กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (ศูนย์เทวศร์)



ศิลปศาสตร์ถวายเทียนพรรษา

คณะศิลปศาสตร์ ร่วมทำบุญถวายเทียนพรรษา ผ้าอาบน้ำฝน และเงินทำบุญ พิธีถวายเทียนพรรษา จำนวน ๙,๙๙๙ บาท เนื่องในวันเข้าพรรษา นำโดย ผศ.ดร.อำนาจ เอี่ยมสำอางค์ คณบดีคณะศิลปศาสตร์ พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา เพื่อสืบสานพระพุทธศาสนา ณ วัดสุนทรธรรมทาน เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ



ปันความรู้ผลิตภัณฑ์จากผ้าแก่ผู้ต้องขังหญิง

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ร่วมกับกรมราชทัณฑ์เรือนจำกลาง จังหวัดชัยนาท จัดการฝึกอบรมวิชาชีพแก่ผู้ต้องขังหญิง “โครงการฝึกทักษะวิชาชีพการออกแบบผลิตภัณฑ์จากผ้าแก่ผู้ต้องขัง” เพื่อส่งเสริมการฝึกวิชาชีพ สร้างโอกาสและอาชีพ สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ ภายหลังการพ้นโทษ



รับมอบทุนการศึกษา

คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น รับมอบทุนการศึกษาจำนวน 70,000 บาท จากคุณกัญญาลักษณ์ พัฒนจันทร์ และคุณพิรพงษ์ ประเสริฐรุ่งเรือง ศิษย์เก่าพาณิชย์การพระนคร รุ่น 2507 เพื่อเป็นทุนการศึกษาให้กับนักศึกษา



ร่วมมือพัฒนาห้องเที่ยวจ.ประจวบคีรีขันธ์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ ร่วมสำรวจพื้นที่ร่วมกับหน่วยงาน EISA ของ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) และบริษัทประชารัฐรักสามัคคีวิสาหกิจเพื่อสังคม (ประเทศไทย) จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เพื่อเตรียมความพร้อมและนำโจทย์ มาศึกษาและถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อช่วยพัฒนาเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวของชุมชน อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ในโครงการ “ประจวบฯ เหมาะ” ซึ่งกำลังจะจัดขึ้นในครั้งถัดไป



ศิษย์เก่าร่วมปันสุข

ดร.สวรส เสริมพรวิวัฒน์ อดีตศิษย์เก่าพาณิชย์การพระนคร รุ่น 2521 และดำรงตำแหน่งนายกสโมสรซอนต้า กรุงเทพฯ 3 พร้อมด้วย ผศ.ดร.อำนาจ เอี่ยมสำอางค์ คณบดีคณะศิลปศาสตร์ และคณะผู้บริหาร ร่วมบริจาคเงิน ขนมและอาหารแห้ง กิจกรรม “เติมเต็มตู้ปันสุข...จุดปันรัก คณะบริหารธุรกิจ” เพื่อแบ่งปันให้กับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจากสถานการณ์ COVID-19 โดยมี ดร.รัตนาวลี ไม้สีก คณบดีคณะบริหารธุรกิจ รับมอบ ณ คณะบริหารธุรกิจ (ศูนย์พัฒนศึกษาพระนคร)



ถ่ายทอดความรู้ชุมชนบ้านวังตะเคียน

งานวิชาการวิจัยและบริการวิชาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จัดโครงการบูรณาการความร่วมมือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : โครงการผลิตภัณฑ์สารทำความสะอาดจากสมุนไพรไทย เพื่อให้ผู้ฝึกอบรมสามารถผลิตของใช้ในครัวเรือน เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างผ้า น้ำยาปรับผ้านุ่ม ครีมนวดผม น้ำยาขัดล้างมือ และน้ำยาทำความสะอาดพื้น เป็นการสร้างงานสร้างรายได้ในครัวเรือน และประหยัดค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตตามสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน ณ บ้านวังตะเคียน อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี



อบรมการสร้างบัณฑิตพันธุ์ใหม่

ดร.ปริญญา บุญกนิษฐ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนากิจการและภาคีความร่วมมือ พร้อมด้วย ดร.ณัฐวรพล รัชสิริวัชรบุล คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นประธานเปิดโครงการอบรม “การสร้างบัณฑิตพันธุ์ใหม่และกำลังคนที่มีสมรรถนะเพื่อตอบโจทย์ภาคการผลิต วิศวกรรมระบบดิจิทัลและการซ่อมบำรุงหุ่นยนต์” ภายใต้ความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กับ บริษัท อาซาฮี-ไทย อัลลอย จำกัด โดยได้รับเกียรติจาก ดร.อรุณพ พิชะสินธุ์ชาติ จาก ataco academy และคุณประนอม แยมเดช และทีมงานบริษัท เอ็น.พี.โรโบติกส์ แอนด์ โซลูชั่น จำกัด ร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ การเขียนโปรแกรมการฝึกควบคุม การสั่งการ และซ่อมบำรุงแขนกลอุตสาหกรรม ทั้งนี้ มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมอบรมทั้งจากภาคการศึกษาและภาคอุตสาหกรรม เช่น บริษัทสยามโปรเพลท จำกัด สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น บริษัท คอมบัสชั่น (ไทยแลนด์) จำกัด ณ ศูนย์ฝึกอบรมโครงการบัณฑิตพันธุ์ใหม่ ภายใต้ความร่วมมือ มทร.พระนคร และ ATACO ACADEMY (บริษัท อาซาฮี-ไทย อัลลอย จำกัด)

ทะเลอนกัศวร์

100 ปี กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ แห่งวังรพีพัฒน์

7 สิงหาคมของทุกปี นับเป็นวันคล้ายวันสิ้นพระชนม์ของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ารพีพัฒนศักดิ์ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ "วันรพี" เพื่อให้บรรดานักกฎหมายได้มีโอกาสแสดงความระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน ดังนั้นในปีนี้เป็นโอกาสครบรอบ 100 ปี คอลัมน์ทะเลอนกัศวร์ฉบับนี้จะพาทุกท่านย้อนอดีตชมวังรพีพัฒน์ ปัจจุบันได้จัดตั้งเป็นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ศูนย์เทเวศร์

ในอดีตเมื่อ 115 ปีที่ผ่านมา "วังรพีพัฒน์" ตั้งอยู่เชิงสะพานเทเวศร์ริมคูเมือง ทางฝั่งเหนือของคลองผดุงกรุงเกษม ตรงข้ามกับวังเทเวศร์ และวังเทเวศร์ โดยตัวตึกใหญ่ เป็นอาคาร ๒ ชั้น รูปตัวที สไตล์วิคตอเรีย หลังคาปั้นหยาคลุมทั้งสี่ด้าน ซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาพระราชทาน เงินพระคลังข้างที่ซื้อที่ต่อจากราชกร จำนวน 10 ไร่ เป็นเงิน 296 ชั่ง 36 บาท และพระยานรฤทธิราชทัณฑ์ถวายโดยไม่คิดราคาอีกรายหนึ่ง รวมเป็นที่ 11 ไร่ เนื้อที่ด้านเหนือยาว 4 เส้น 12 วา 1 ศอก ด้านใต้ยาว 4 เส้น 13 วา 2 ศอก ด้านตะวันออกยาว 5 เส้น 12 วา ด้านตะวันตกยาว 4 เส้น 5 วา

หลังจากที่พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ารพีพัฒนศักดิ์ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ลี้พระชนม์ที่กรุงปารีส เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2463 ประเทศไทยได้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปกครอง ในปี พ.ศ. 2475 ที่ดินพร้อมวังรพีพัฒน์แห่งนี้จึงตกเป็นสมบัติของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ จากนั้น เอกชนได้ขอเช่าที่ดินเพื่อจัดตั้งเป็นสถานศึกษาชื่อ "โรงเรียนรพีพัฒน์" กิจการของโรงเรียนดำเนินการอยู่ได้ไม่นานก็เลิกไป ปี พ.ศ. 2494 กระทรวงอุตสาหกรรมขอซื้อจากสำนักงาน ทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ เพื่อทำเป็นโรงงานทำร่ม ต่อมาปี พ.ศ. 2495 กรมอาชีวศึกษาได้ขอซื้อต่อจากกระทรวงอุตสาหกรรม ในวงเงิน 3,905,000 บาท เพื่อเป็นที่ตั้งของ "โรงเรียนฝึกหัดครูอาชีวศึกษา" มีสิ่งก่อสร้างประกอบด้วย ตึกหลังใหญ่อันเป็นที่ตั้งวังรพีพัฒน์ 1 หลัง (ที่ตั้งปัจจุบันเป็นหอประชุม D-Hall) อาคารหลังเล็ก 1 หลัง (ปัจจุบันเป็นที่ตั้งคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม) ห้องแถวไม้ริมถนนสามเสน จำนวน 18 ห้อง (ปัจจุบันเป็นที่ตั้งอาคารเอนกประสงค์ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ)

ปี พ.ศ. 2511 วังรพีพัฒน์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิทยาลัยครูอาชีวศึกษา ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้ถูกรื้อถอนลงจนหมดสิ้น พื้นที่นี้ได้กลายเป็นอาคารสำนักงาน (ปัจจุบันเป็นที่ตั้งของสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน สถาบันวิจัยและพัฒนาและสำนักงานต่าง ๆ) ลานอเนกประสงค์ (ลานอิฐแดง) และหอประชุม D-Hall ในปัจจุบัน

รูปปั้นพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



เรื่อง : ฉวีวรรณ มะโนปา
ภาพ : ณรงค์กร ประสารแสง

ฟองเต้าหู้พันเห็ดนึ่งซีอิ๊ว

ปัจจุบันผู้คนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะปัจจัยสำคัญอย่างอาหารการกิน เพราะหากเรารับประทานอาหารที่มีแต่ไขมันหรือเนื้อสัตว์มากเกินไป ก็จะทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นในการย่อยอาหาร ดังนั้น เพื่อช่วยร่างกายในการย่อยอาหารได้ดีขึ้น จึงควรหันมารับประทานผักให้มากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มสารอาหารด้านวิตามินในร่างกายอีกด้วย คอลัมน์น้ำลายสอฉบับนี้ จึงขอแนะนำเมนู ฟองเต้าหู้พันเห็ดนึ่งซีอิ๊ว ซึ่งมีวิธีทำและวัตถุดิบหาได้ง่าย ดังนี้



- วัตถุดิบ**
- ฟองเต้าหู้แผ่นบาง 10 แผ่น
 - เห็ดเข็มทอง 200 กรัม
 - ซุบก้อน รสเด็ดหอม 1 ก้อน
 - แครอทหั่นท่อน 1 หัว
 - หน่อไม้ฝรั่ง 15-20 ก้าน
 - ซีอิ๊ว 2 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำมันงา 1/2 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำร้อน 4 ช้อนโต๊ะ
 - งาขาวคั่ว สำหรับโรยหน้า



- วิธีทำน้ำราด**
- นำซีอิ๊วไปลงในชามผสม ตามด้วยน้ำมันงา น้ำตาลทราย น้ำร้อน และซุบก้อน รสเด็ดหอม คนให้เข้ากัน แล้วพักไว้เตรียมนำไปราดตอนนึ่ง
- วิธีทำและนึ่ง ฟองเต้าหู้พันเห็ด**
- นำฟองเต้าหู้แผ่นบางแช่น้ำร้อน 10-15 นาที เพื่อให้ฟองเต้าหู้นุ่มก่อนนำไปห่อกับผัก นำฟองเต้าหู้มาวางลงบนเขียง ตามด้วยเห็ดเข็มทอง หน่อไม้ฝรั่ง และแครอทหั่นท่อน ห่อให้แน่น แล้วนำไปเรียงลงบนจาน เตรียมนำไปนึ่ง
 - นำน้ำราดที่เตรียมไว้ ราดลงบนฟองเต้าหู้พันเห็ด ก่อนนำไปนึ่งเป็นเวลา 15-20 นาทีเสร็จแล้วโรยงาขาว เป็นอันเสร็จเรียบร้อยพร้อมทาน
- Trip :** เห็ดเข็มทอง มีส่วนช่วยในการดักจับไขมันส่วนเกินในเลือด ช่วยลดน้ำหนัก และยังมีมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย