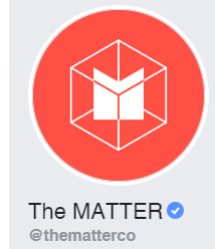


สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา CHITRALADA TECHNOLOGY INSTITUTE

วิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา และ โรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ)

อาคาร 60 พรรษา ราชสุดาสมภพ (604)
ภายในบริเวณสำนักพระราชวัง สนามเสือป่า
ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

The Bureau of Royal Household,
Sanam-Suepa, Sri-Ayutthaya Rd., Dusit,
Bangkok 10300, THAILAND



4.7 พัน

ความคิดเห็น 378 รายการ แชร์ 1.6 พัน ครั้ง



The MATTER

7 เมษายน เวลา 22:12 น. · 🌐

BRIEF: แกงจืด เขียวหวาน ทับทิมกรอบ สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา เปิดคอร์ส สอนทำอาหารฟรีกว่า 20 เมนูผ่านเฟซบุ๊ก

·
ทำอาหารเองที่บ้านน่าจะประหยัดเงินได้พอสมควร ช่วงเวลาเช่นนี้ น่าจะเป็นโอกาสที่เราจะได้ฝึกสกิลการทำอาหารด้วยตัวเองที่บ้านเหมือนกันเนอะ

·
สำหรับคนที่กำลังอยากฝึกทำอาหารเองที่บ้าน สิ่งนี้อาจจะช่วยคุณได้ เมื่อสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาได้เริ่มคอร์สสอนทำอาหารผ่านเฟซบุ๊กแล้วอย่างเป็นทางการ โดยดูกันได้แบบฟรีๆ ทำกันตามได้กว่า 20 เมนู

·
โดยคอร์สนี้จะสอนทำอาหารหลากหลายเมนูมากๆ เช่น

- หมู/ไก่ สับผัดกะเพรา
- แกงเลียง
- ผัดไท
- ต้มโคล้งปลาตุ๋นย่าง
- ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว
- แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย
- สาหร่ายหมู
- บัวลอยเผือก
- ทับทิมกรอบ
- ปลาผัดขิง
- ยำตะไคร้

·
ใครที่สนใจเข้าไปดูเพิ่มเติมได้ที่นี้ : [https://web.facebook.com/.../p.209593013708.../209593013708992/...](https://web.facebook.com/.../p.209593013708.../209593013708992/)

·
ถ้าพูดกันให้จริงจังขึ้นอีกนิด ช่วงการกักตัวนี้ก็น่าจะทำให้สกิลการทำอาหารของใครหลายคนมีเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกัน ก่อนหน้านี้ก็ความคิดเห็นจากนักจิตวิทยาที่บอกว่า การทำอาหารเองที่บ้าน ก็ช่วยบำบัดภาวะจิตใจของเราได้เหมือนกันนะ เช่น การได้มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมตรงหน้า และทำให้จิตใจสงบนิ่งขึ้นอีกด้วย

·
อ้างอิงจาก

<https://www.psychologytoday.com/.../kitchen-therapy-cooking-m...>

<https://www.bustle.com/p/7-emotional-benefits-of-cooking-th...>

#Brief #TheMATTER