



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เมนูอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู

Pork Larb Spring Rolls

โดย

นางสาวอัญญาวรรณ ปรัชชัยชนก 5704400093

นางสาวชูลีพร ลินสงวน 5704400110

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ ปอเปี๊ยะลาบหมู
Pork Larb Sping Rolls

รายชื่อผู้จัดทำ 1. นางสาว อัญญาวรรณ ปรัชชันย์ชนก 5704400093
2. นางสาว ชุติพร สิ้นสงวน 5704400110

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์นันท์นที ทองอร

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561



คณะกรรมการการสอบโครงการ

.....นันทินี ทองอร.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ นันทินี ทองอร)

.....ชุติมา เสงี่ยมวิท.....พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาว ชุติมา เสงี่ยมวิท)

.....จันทิมา.....กรรมการกลาง

(อาจารย์ จันทิมา ไชยศรีษะ)

.....ดร.มารุจ.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ	: ปอเปี๊ยะลาบหมู
ชื่อนักศึกษา	: นางสาว อัญญาวรรณ ปรัชช์นัยชนก
	: นางสาว ชุติพร สีนสงวน
อาจารย์ที่ปรึกษา	: นันทินี ทองอร
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
ภาควิชา	: การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ ปีการศึกษา	: 1 / 2561

บทคัดย่อ

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว มีความสูงถึง 32 ชั้น ตั้งโดดเด่นอยู่บนริมฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยาในย่านเก่าแก่ของกรุงเทพฯ และเป็นโรงแรมที่มีเครือข่ายทั่วโลก อีกทั้งยังเป็นโรงแรมสีเขียวที่ช่วยลดปัญหาขยะและพลาสติกภายในองค์กร จึงทำให้คณะผู้จัดทำเกิดความคิดที่จะลดปัญหาขยะให้กับทางโรงแรม

เนื่องด้วยคณะผู้จัดทำได้เข้ารับการปฏิบัติงานในแผนกครัว และได้รับมอบหมายให้ดูแลไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและอาหารกลางวัน ได้พบกับปัญหาภายในครัวว่ามีวัตถุดิบเหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์เป็นจำนวนมาก จึงคิดหาแนวทางแก้ไขเพื่อช่วยลดต้นทุนในการทิ้งวัตถุดิบที่เหลือใช้ จึงนำวัตถุดิบที่เหลือมาสร้างสรรค์เป็นเมนูตัวใหม่นั้นคือ เมนูปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) โดยมีการจัดทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจเป็น จำนวน 30 ชุด ผลของการประเมินความพึงพอใจ พบว่าอยู่ในระดับชอบมากมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.32 จึงสรุปได้ว่าสามารถทำได้จริง แต่จำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจากผู้บริหารของทางโรงแรม

คำสำคัญ : อาหารปอเปี๊ยะลาบหมู

Project Title : Pork Larb Spring Rolls
By : Ms.Aunyawan Paratthanchanok
: Ms.Chuleeporn Sinsanguan
Advisor : Nantinee Thongorn
Degree : Bachelor of Degree
Major : Hotel and Tourism
Faculty : Liberal Arts
Semester : 1 / 2018



Abstract

Millennium Hilton Bangkok is a 5 star hotel, with a height up to 32 floors, located on the banks of Chao Phraya River in Bangkok's historic district, and is a global network hotel. Millennium Hilton Bangkok is a Green Hotel that reduces waste and plastic within the organization, as a result, the author made the ideas to reduce the waste to the hotel.

From the performance of co-operative education, the author did practical work in the kitchen, and the author was assigned to service the buffet line for breakfast and lunch. The problem found was that there was a lot of waste material from the buffet line. The author had figured out a solution to help reduced the cost of disposing waste material by bringing materials to create a new menu item, Pork Larb Spring Rolls. The author made 30 sets of questionnaires to evaluate the satisfaction. The results showed that satisfaction levels are very high, the overall average was 4.32. In conclusion, it can be done, but it must pass through the process of consideration and adoption by the management of the hotel.

Keywords: Pork Larb Spring Rolls/Reduce waste/Millennium Hilton Bangkok

Approved By



กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ตั้งแต่วันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2561 ส่งผลให้ทางคณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษาระดับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

- 1.คุณ วิรัช ลือคำ หัวหน้าแผนกเอ็กพลอร์ (Chef De Partie)
- 2.คุณ ชุตินารถ เขยเชิงวิทย์ พนักงานแผนกเอ็กพลอร์ (Cook 1)
- 3.อาจารย์ นันทินี ทองอร อาจารย์ที่ปรึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

วันที่จัดทำ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2561

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	2
บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของอาหาร.....	3
2.2 ความหมายของโภชนาการ.....	4
2.3 พฤติกรรมของผู้บริโภค.....	5
2.4 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls).....	7
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	19
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร.....	21
3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร.....	35
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	36

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3.5 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา.....	38
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	38
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	39
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงการ	
4.1 ส่วนผสมในการทำปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls).....	40
4.2 วัสดุอุปกรณ์.....	41
4.3 ขั้นตอนการทำให้ปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls).....	41
4.4 ตารางแสดงต้นทุนของอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls).....	50
4.5 สรุปผลการคำนวณต้นทุนของอาหาร.....	50
4.6 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม.....	51
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผล โครงการ.....	60
5.2 ปัญหาของของกระบวนการทำโครงการและข้อเสนอแนะ	60
5.3 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์และข้อเสนอแนะ.....	61
5.4 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	61
5.5 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	61
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข การปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก จ โพสต์เตอร์ (ไวนิล)

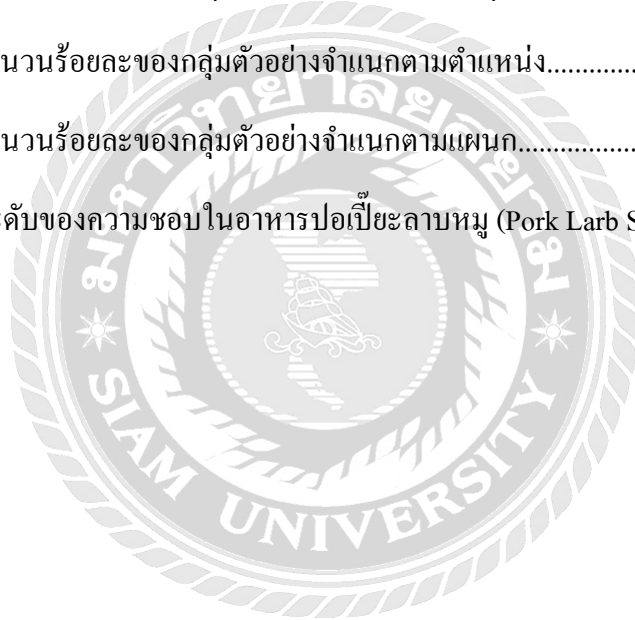
ภาคผนวก ฉ ประวัติคณะผู้จัดทำ



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	39
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำปอเปี๊ยะลาบหมู.....	40
ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงต้นทุนของอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls).....	50
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ.....	51
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	52
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง.....	52
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก.....	53
ตารางที่ 4.7 แสดงระดับของความชอบในอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls).....	58



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 แป้งปอเปี๊ยะ.....	7
รูปที่ 2.2 หมูสับ.....	8
รูปที่ 2.3 แครอท.....	9
รูปที่ 2.4 สาระแทน.....	10
รูปที่ 2.5 ใบมะกรูด.....	11
รูปที่ 2.6 แดงกวา.....	12
รูปที่ 2.7 หอมแดง.....	13
รูปที่ 2.8 ผักชีฝรั่ง.....	14
รูปที่ 2.9 ผักกาดหอม.....	15
รูปที่ 3.1 โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ(Millennium Hilton Bangkok).....	19
รูปที่ 3.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ(Millennium Hilton Bangkok).....	20
รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ(Millennium Hilton Bangkok).....	21
รูปที่ 3.4 คิงริเวอร์วิวสวีท (King River View Suite).....	21
รูปที่ 3.5 ทวินดีลักซ์ริเวอร์วิว (Twin Deluxe River View).....	22
รูปที่ 3.6 รอยัลสวีท (Royal Suite).....	22
รูปที่ 3.7 ทวินริเวอร์วิว (Twin River View Suite).....	23
รูปที่ 3.8 ทวินพานอรามิกริเวอร์วิว (Twin Panoramic River Suite).....	23
รูปที่ 3.9 ทวินแฟมิลี่ริเวอร์วิว (Twin Family River View).....	24
รูปที่ 3.10 คิงแฟมิลี่ริเวอร์วิว (King Family River View).....	24
รูปที่ 3.11 คิงพานอรามิกริเวอร์วิว (King Panoramic River Suite).....	25

รูปที่ 3.12 คิงเอ็กเซ็กคิวทีฟริเวอร์วิว (King Executive River View).....	25
--	----

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.13 คิงดีลักซ์ริเวอร์วิว (King Deluxe River View).....	26
รูปที่ 3.14 ห้องอาหารโฟลว์ (Flow).....	26
รูปที่ 3.15 ห้องอาหารพราิม (Prime).....	27
รูปที่ 3.16 ห้องอาหารหยวน (Yuan).....	27
รูปที่ 3.17 ห้องอาหารลานเทิร์น (The Lantern).....	28
รูปที่ 3.18 ห้องอาหารทรีซิกตี้ (Three Sixty).....	28
รูปที่ 3.19 ห้องอาหารเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor).....	29
รูปที่ 3.20 ครั้วร้อน (Hot Kitchen).....	29
รูปที่ 3.21 ครั้วเย็น (Cold Kitchen).....	30
รูปที่ 3.22 ครั้วไทย (Thai Kitchen).....	30
รูปที่ 3.23 ครั้วเบงกเวท (Banquet Kitchen).....	31
รูปที่ 3.24 ครั้วญี่ปุ่น (Japanese Kitchen).....	31
รูปที่ 3.25 ครั้วพราิม (Prime Kitchen).....	32
รูปที่ 3.26 ครั้วหยวน (Yuan Kitchen).....	32
รูปที่ 3.27 ครั้วเบเกอรี่ (Bakery Kitchen).....	33
รูปที่ 3.28 ครั้วลานเทิร์น (The Lantern).....	33
รูปที่ 3.29 ครั้วบุชเชอร์ (Butcher).....	34
รูปที่ 3.30 ครั้วเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor).....	34
รูปที่ 3.31 ผู้บริหารของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok).....	35
รูปที่ 3.32 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวอัญญาวรรณ ปรังรัมย์ชนก.....	36

รูปที่ 3.33 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวชุลีพร สิ้นสงวน.....	37
--	----

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 3.34 พนักงานที่ปรึกษานายวิรัช ลือคำ.....	38
รูปที่ 4.1 เตรียมส่วนผสมและวัตถุดิบต่างๆ.....	41
รูปที่ 4.2 ใส่หมูสับและเติมน้ำเปล่าเล็กน้อย.....	42
รูปที่ 4.3 ใส่ใบมะกรูดแล้วคลุกเคล้าจนหมด.....	42
รูปที่ 4.4 นำหมูที่สุกแล้วพักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้แล้ว.....	43
รูปที่ 4.5 ใส่พริกป่น.....	43
รูปที่ 4.6 ใส่ข้าวคั่ว.....	44
รูปที่ 4.7 ใส่เกลือ.....	44
รูปที่ 4.8 ใส่ผักชีฝรั่ง.....	45
รูปที่ 4.9 ใส่ใบสาระแหน่.....	45
รูปที่ 4.10 เตรียมจุ่มน้ำเพื่อห่อปอเปี๊ยะ.....	46
รูปที่ 4.11 นำแป้งปอเปี๊ยะจุ่มน้ำ.....	46
รูปที่ 4.12 วางแผ่นปอเปี๊ยะบนเขียง.....	47
รูปที่ 4.13 นำไส้ลาบหมูวางบนแป้งปอเปี๊ยะ.....	47
รูปที่ 4.14 วางแครอทและแตงกวาคู่กับไส้ลาบหมู.....	48
รูปที่ 4.13 พับแผ่นปอเปี๊ยะส่วนด้านล่างขึ้นไป.....	48
รูปที่ 4.14 ห่อปอเปี๊ยะม้วนไปจนสุดด้านบน.....	49
รูปที่ 4.15 จัดจานและแต่งให้สวยงาม.....	49
รูปที่ 4.16 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านรสชาติ.....	53
รูปที่ 4.17 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสี.....	54

รูปที่ 4.18 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านเนื้อสัมผัส.....54

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 4.19 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านกลิ่น.....55

รูปที่ 4.20 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามสัดส่วนในการเสิร์ฟ.....55

รูปที่ 4.21 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้าน โภชนาการ.....56

รูปที่ 4.22 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในรูปลักษณะอาหาร.....56

รูปที่ 4.23 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านความคิดสร้างสรรค์..57

รูปที่ 4.24 แสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในการตกแต่งจาน.....57



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นโรงแรมที่มีขนาดใหญ่และมีเครือข่ายทั่วโลก จึงได้รับการตอบรับที่ดีจากนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ โรงแรมยังมีนโยบายในการลดปัญหาขยะและพลาสติก โดยการนำอาหารที่เหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและกลางวันทิ้งลงในอุปกรณ์ที่มีเครื่องวัดน้ำหนัก และแยกประเภทของอาหารเพื่อแสดงผลค่าใช้จ่ายที่เสียไปภายในองค์กร

เนื่องด้วยคณะผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจในแผนก ครั้วร้อน (Hot Kitchen) ครั้วเย็น (Cold Kitchen) และครั้วเอ็กพลอร์ (Ex.floor) ทำให้พบปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงแรม นั่นคือ โรงแรมได้มีการจัดซื้อวัตถุดิบมาเป็นจำนวนมากเพื่อรองรับลูกค้าที่เข้ามาพัก จึงส่งผลให้วัตถุดิบบางส่วนเหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า (Breakfast) และกลางวัน (Lunch) จากปัญหาข้างต้นทางผู้จัดทำจึงคิดทำเมนูปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) เพื่อช่วยลดปัญหาขยะที่เกิดจากไลน์บุฟเฟ่ต์ และเป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม นอกจากนี้ตัวโครงการยังได้แสดงถึงเอกลักษณ์ของอาหารไทยอีสาน และเพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าได้ลองชิมอาหารรสชาติใหม่ที่มีการผสมผสานรสชาติเข้าด้วยกันได้อย่างลงตัว

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อลดปัญหาอาหารเหลือทิ้งจากหน้าไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและกลางวัน

1.2.2 เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกเมนูใหม่ให้แก่โรงแรม และนำไปพัฒนาต่อยอดให้เกิด

ประโยชน์สูงสุด

1.2.3 เพื่อศึกษาการทำเมนูปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

1.3 ขอบเขตของโครงการงาน

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการงานสหกิจฉบับนี้ คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวัตถุดิบจากทางห้องอาหารโฟลว์ (Flow) และห้องอาหารเอ็กซ์พลอร์ (Ex.Floor) โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการงานสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ถึงวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2561

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการแปรรูปวัตถุดิบอาหารที่เหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์และสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ที่สามารถนำมาเป็นตัวเลือกให้แก่ทางสถานประกอบการได้

1.3.4 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการงานสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานห้องอาหารของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 เพื่อเป็นทางเลือกในการลดปัญหาวัตถุดิบเหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์

1.4.2 ได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำเมนูโปเปียะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

1.4.3 เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ใช้ความรู้ที่ปฏิบัติงานมาสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.4.4 เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต

บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการในแผนก ครั้วร้อน (Hot Kitchen) ครั้วเย็น (Cold Kitchen) และครัวยึก ฟลอร์ (Ex.floor) ของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาและตรวจสอบบทความที่เกี่ยวข้องและคำนิยามศัพท์ที่คณะผู้จัดทำได้ทำการวิจัยเรื่อง ปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) ไว้ดังต่อไปนี้

- ความหมายของอาหาร
- ความหมายของโภชนาการ
- พฤติกรรมผู้บริโภค
- วัตถุประสงค์ที่ใช้ทำปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของอาหาร

อาหาร คือ สิ่งใดก็ตามที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกาย (ด้วยการดื่มน้ำ หรือกิน) แล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ โดยใช้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ซึ่งเป็นผลทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต มีกำลังและมีความต้านทานโรค ซึ่งอาหารหลักของคนไทยจำแนกออกได้เป็น 5 หมู่ แต่ถ้าสิ่งใดเมื่อรับประทานแล้วและไม่เป็นประโยชน์หรือให้โทษต่อร่างกาย เช่น สุรา เหล้าเม้า จะไม่เรียกสิ่งเหล่านั้นว่า อาหาร

อาหาร ตามความหมายของ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่มหรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยกานั้นแล้วแต่กรณี

อาหาร หมายถึงสารใดๆ ซึ่งบริโภคเพื่อเสริมอาหาร มีมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ คาดการณ์ว่ามนุษย์กลุ่มแรกรับประทานพืชผักเป็นอาหาร ต่อมามีการเลี้ยงสัตว์จึงทำให้เริ่มทานเนื้อสัตว์ ในอดีตมนุษย์ได้มาซึ่งอาหารด้วยสองวิธีการ คือ การล่าสัตว์และเก็บเกี่ยว (Hunting And Gathering) และเกษตรกรรม ปัจจุบันพลังงานจากอาหารส่วนใหญ่ที่ประชากรโลกบริโภคนั้นผลิตจากอุตสาหกรรมอาหาร ซึ่งดำเนินการโดยบริษัทข้ามชาติซึ่งใช้เกษตรประณีตและอุตสาหกรรม

การเกษตร เพื่อเพิ่มผลผลิตของระบบให้ได้มากที่สุด สมาคมระหว่างประเทศเพื่อคุ้มครองอาหาร สถาบันทรัพยากรโลก โครงการอาหารโลก องค์กรอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ สภาข้อมูลอาหารระหว่างประเทศเป็นหน่วยงานเฝ้าสังเกตความปลอดภัยของอาหารและความมั่นคงทางอาหาร องค์กรทั้งหลายนี้จัดการกับประเด็นปัญหาอย่างความยั่งยืนความหลากหลายทางชีวภาพ การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เศรษฐศาสตร์สารอาหาร การเติบโตของประชากร ทรัพยากรน้ำ และการเข้าถึงอาหาร สิทธิในการได้รับอาหารเป็นสิทธิมนุษยชนซึ่งกำหนดขึ้นจากกติการะหว่างประเทศว่าด้วยสิทธิทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม (ICESCR) โดยตระหนักถึง "สิทธิที่จะมีมาตรฐานการครองชีพอย่างพอเพียง รวมทั้งอาหารที่เพียงพอ" เช่นเดียวกับ "สิทธิขั้นพื้นฐานที่จะปลอดจากความหิวโหย"

2.2 ความหมายของโภชนาการ

โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุน และการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่า และต่างจากคำว่า อาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้ มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้ว รู้สึกอิ่ม แต่ไม่มีประโยชน์ หรือก่อโทษต่อร่างกายได้

2.2.1 แนวทางการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ

โภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพของเราเป็นอย่างมาก ดังนั้น เราควรบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และปฏิบัติตน ดังนี้

- บริโภคอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งจะทำให้เราได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และเกลือแร่
- รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยชั่งน้ำหนักตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้าพอมไป ก็กินอาหารที่มีประโยชน์ น้ำหนักจะได้เพิ่ม ถ้าอ้วนไปก็กินให้น้อยลง ร่วมกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น
- บริโภคไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากเกินไป และต้องทานน้ำมันพืชที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวเป็นประจำด้วย
- บริโภคอาหารที่มีใยอาหารอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยในเรื่องการขับถ่าย และสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้

- บริโภคน้ำตาลแต่พอควรเนื่องจากการบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ฟันผุ ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน และมีไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด
- ไม่บริโภคโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไป โดยโซเดียมมีมากในเกลือ นอกจากนี้ยังพบในอาหารธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ นม สารบางชนิดที่ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น ผงชูรส ผงฟู ซึ่งผู้ที่บริโภคโซเดียมมากๆ มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้

2.3 พฤติกรรมผู้บริโภค

กัลยกร วรกุลสถฐานีย์ และพรทิพย์ สัมปตตะวานิช (2553) ได้อธิบายถึง พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิดและความรู้สึกที่ผู้บริโภคมียุ่ 3 รูปแบบ

- พฤติกรรมผู้บริโภคแปรเปลี่ยนได้ (Dynamic) เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น การสื่อสาร เทคโนโลยี สังคม ฯลฯ ทำให้มีผลกระทบต่อปัจจัยด้านความคิด ความรู้สึกของผู้บริโภคด้วย และพฤติกรรมผู้บริโภคได้รับผลกระทบมาจากปัจจัยภายใน และภายนอก จึงทำให้พฤติกรรมผู้บริโภคไม่หยุดนิ่งอยู่เหมือนเดิม แต่อาจมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา
- พฤติกรรมผู้บริโภคเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างความคิด ความรู้สึกและการกระทำ กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ดังนั้น ความเข้าใจพฤติกรรมผู้บริโภคจึงต้องศึกษาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกว่า ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อสินค้า/บริการอะไร อย่างไร และทำไม
- พฤติกรรมบริโภคเกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยน (Exchanges) หมายความว่า ผู้บริโภคมีพฤติกรรมเพื่อแลกเปลี่ยนคุณค่าบางอย่างกับบางคน ในกรณีนี้คือการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้ซื้อ (ผู้บริโภค) กับผู้ขาย(เจ้าของสินค้า) เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

สุบัญญัติ ไชยชาญ (2550) ให้กล่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคไว้ว่า อาการที่แสดงออกในการซื้อของผู้บริโภคแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

- พฤติกรรมการซื้อแบบเป็นปกติกิจ หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อผู้บริโภคทำการซื้อผลิตภัณฑ์ที่จะต้องซื้อเป็นประจำ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะทั่วไป มีราคาต่อหน่วยต่ำ มีวงจำหน่ายทั่วไป ผู้ซื้อจะตัดสินใจซื้อโดยไม่ยุ่งยากแต่อย่างใด
- พฤติกรรมการซื้อแล้วลดความกังวลใจ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ ผู้บริโภค รู้จักดี และรู้ว่ามีความแตกต่างระหว่างตรายี่ห้อ น้อยมาก แต่ผู้บริโภคก็ยังคงตัดสินใจได้ยากในการซื้อ เพราะเป็นประเภทที่มีราคาและความเสี่ยงสูง มีการซื้อเป็นครั้งคราว
- พฤติกรรมการซื้อแบบซับซ้อน (complex buying behavior) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ ผู้บริโภคมีความคุ้นเคย มีราคาสูง มีความเสี่ยงสูง แต่มีความถี่ในการซื้อต่ำมาก บางครั้งมีการซื้อเพียงครั้งเดียวตลอดอายุของผู้บริโภค ก่อนการลงมือซื้อ ผู้บริโภคต้องเสาะแสวงหาสารสนเทศ เพิ่มเติมอีกจำนวนมากเกี่ยวกับประเภทและตราผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ทราบถึงคุณลักษณะของ ผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เช่น บริโภคที่จะลงมือซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลมาใช้ เป็นต้น
- พฤติกรรมการซื้อแบบแสวงหาความหลากหลาย ผู้บริโภคบางกลุ่มเมื่อจะซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีความยุ่งยากน้อย ก็ยังถือว่าตราผลิตภัณฑ์มีความสำคัญอยู่ ไม่อยากซื้อตราเดิม พฤติกรรมการซื้อจึงมีการเปลี่ยนเป็นตราใหม่เสมอ ๆ เพราะอยากหลุดพ้นจากความจำเจ ช้าช้าอยากลองของใหม่

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค คือ “การแสดงอาการที่เป็นกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรมการซื้อ การใช้ การประเมินผลสินค้าหรือบริการ จากการได้มาตามความต้องการและคาดหวังของผู้บริโภค”

2.4 วัตถุดิบที่ใช้ทำโครงการปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

2.4.1 แป้งปอเปี๊ยะ



รูปที่ 2.1 แป้งปอเปี๊ยะ

ที่มา : <https://www.ankofood.com/th/solutions>

ชื่อสามัญ : แป้งปอเปี๊ยะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Spring Roll

สรรพคุณ : เป็นแป้งที่ใช้สำหรับห่อปอเปี๊ยะ ส่วนผสมของไส้สามารถดัดแปลงได้หลายอย่าง เป็นอาหารที่ทานแล้วไม่อ้วน ปอเปี๊ยะเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมรับประทานและมีการทำขายตามตลาดที่ต่างๆ ปอเปี๊ยะในท้องตลาดก็มีอยู่ 2 ประเภท คือ ปอเปี๊ยะทอดและปอเปี๊ยะสดแต่ที่สำคัญ คือ ไส้ปอเปี๊ยะนั้นก็จะมีส่วนผสมและรสชาติที่เหมือนกัน ดังนั้นทางกลุ่มคิดที่จะสร้างความแตกต่างให้เกิดขึ้นกับปอเปี๊ยะ โดยทำไส้ปอเปี๊ยะให้แตกต่างจากท้องตลาด คือ รสลาบ รสต้มยำ และในไส้ของปอเปี๊ยะนั้นจะมีส่วนผสมที่ประกอบไปด้วย หมู หมัก วนเส้น และผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบของไส้ปอเปี๊ยะ โดยรับประทานควบคู่ไปกับน้ำจิ้มซีฟู้ดไปด้วย

2.4.2 หมูสับ



รูปที่ 2.2 หมูสับ

ที่มา : <http://thaiinnofood.com/blog/>

ชื่อสามัญ : หมูสับ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Pork

สรรพคุณ : เนื้อหมูเป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีผลต่อการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างกาเจริญเติบโตของร่างกาย ในเนื้อหมูนั้นอุดมไปด้วยโปรตีนและสารอาหารต่างๆ ได้แก่ ไขมัน วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอาซิน โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี ทองแดง กรดไขมัน และ โคเลสเตอรอล หากแต่มีโปรตีนเป็นจำนวนมาก ฟอสฟอรัสและวิตามินบีในระดับกลาง ส่วนแร่ธาตุอื่นๆนั้นมีปริมาณน้อย ในที่นี้จึงขอกกล่าวถึงสารอาหารหลักๆที่ได้รับจากการรับประทานเนื้อหมู นั่นคือ โปรตีนฟอสฟอรัส และวิตามินบี1 โปรตีนเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่สำคัญสำหรับร่างกาย มีเป็นจำนวนมากในเนื้อหมู ส่วนประกอบทางเคมีของโปรตีน คือ กรดอะมิโน (Aminoacid) ซึ่งร่างกายเรานำเอากรดอะมิโนเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในการสร้างโปรตีนมากมายหลายชนิด สิ่งที่ร่างกายได้รับจากโปรตีน ได้แก่ ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ ซึ่งในส่วนนี้ไขมันและคาร์โบไฮเดรตไม่สามารถทดแทนได้เนื่องจากไม่มีไนโตรเจน นอกจากนี้โปรตีนยังช่วยรักษาปริมาณน้ำในเซลล์และหลอดเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โปรตีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสร้างเอนไซม์ซึ่งเป็นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นแหล่งให้พลังงาน โดยในกรณีที่ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันเพียงพอจะนำโปรตีนไปใช้ทดแทน

2.4.3 แครอท



รูปที่ 2.3 แครอท

ที่มา : [4https://www.ifit4health.com](https://www.ifit4health.com)

ชื่อสามัญ : แครอท

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Daucus carota* L.

สรรพคุณ : ช่วยบำรุงสายตา เพราะในแครอทมีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นหนึ่งในวิตามินที่ร่างกายต้องการ อีกทั้งมีประโยชน์ที่ช่วยในเรื่องของการบำรุงสายตาของเราด้วยโดยเฉพาะเนื้อเยื่อชั้นในของดวงตา ซึ่งการที่ได้รับประทานแครอทบ่อยๆ ยังช่วยถนอมดวงตาให้สามารถมองเห็นอย่างปกติไปได้อีกนาน เพราะแครอท (Carrot) อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือสาร “ฟอลคารินอล” (Falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง เป็นต้น วิตามินและสารอาหารที่สำคัญของแครอท ต่อ 100 กรัม เช่น วิตามินเอ 835 ไมโครกรัม 104% ต่อ 100 กรัม, เบต้าแคโรทีน 8,285 ไมโครกรัม 77% ต่อ 100 กรัม, ลูทีน และ ซีแซนทีน 256 ไมโครกรัม, ธาตุแคลเซียม 33 มิลลิกรัม 3%, วิตามินซี 5.9 มิลลิกรัม 7% เป็นต้น

2.4.4 สะระแหน่



รูปที่ 2.4 สะระแหน่

ที่มา : <https://www.allwinfoodthailand.com>

ชื่อสามัญ : สะระแหน่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Melissa officinalis*

สรรพคุณ : เป็นพืชสมุนไพรตามธรรมชาติที่มีการนำใบและน้ำมันมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพมาอย่างยาวนาน อีกทั้งยังใช้เป็นยาพื้นบ้านสำหรับรักษาโรคและอาการต่าง ๆ เช่น บรรเทาอาการปวด ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร หรือใช้เป็นสารต้านเชื้อแบคทีเรีย นอกจากนี้หลายคนอาจคุ้นเคยกับรสหรือกลิ่นของสะระแหน่จากยาสีฟัน ขนมหอม อาหารจานต่าง ๆ รวมถึงใช้เป็นสารแต่งกลิ่นในสบู่และเครื่องสำอางอีกด้วย สะระแหน่อุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ มากมาย เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม โพลีฟีนอล วิตามินซี วิตามินเอ เป็นต้น และในน้ำมันสะระแหน่ยังมีเมนทอล (Menthol) และเมนโทน (Menthone) เป็นส่วนประกอบหลักอีกด้วย นอกจากนี้ ประโยชน์อื่น ๆ ของสะระแหน่ที่ถูกกล่าวถึงและนำมาใช้ในทางการแพทย์ยังมีอีกมากมาย โดยที่หลายคนเชื่อว่าการรับประทานสะระแหน่อาจช่วยบรรเทาอาการหวัด อาการไอ การอักเสบของปากและลำคอ การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร ลำไส้แปรปรวน รวมถึงน้ำมันสะระแหน่ยังนำไปใช้ทาที่ผิวหนังเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ รักษาอาการแพ้ ผื่นคัน หรือแม้กระทั่งใช้ไต่ยุงและแมลงต่าง ๆ แต่ข้อพิสูจน์หรือหลักฐานทางการแพทย์มีมาน้อยเพียงใดที่จะช่วยยืนยันสรรพคุณ ประโยชน์ และความปลอดภัยของการรับประทานสะระแหน่ น้ำมันสะระแหน่ หรือการใช้น้ำมันหอมระเหยจากสะระแหน่ที่มีบทบาทหรือส่วนช่วยในการรักษาโรคเหล่านี้

2.4.5 ใบมะกรูด



รูปที่ 2.5 ใบมะกรูด

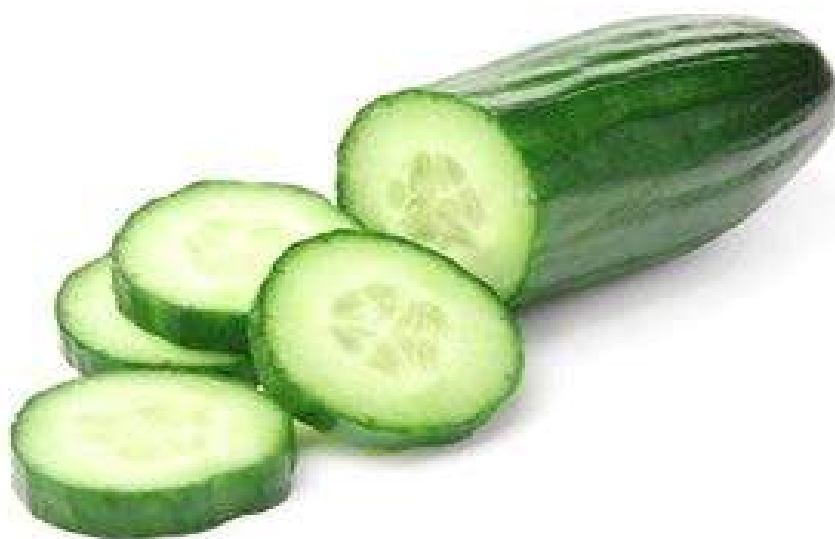
ที่มา : <https://www.pinterest.com>

ชื่อสามัญ : ใบมะกรูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus hystrix

สรรพคุณ : มะกรูดเป็นพืชสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์ทางยามากมายสามารถนำส่วนต่างๆ มาใช้รักษาอาการได้อย่างหลากหลาย ที่สำคัญมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงมีส่วนช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายและต้านทานโรคหลายชนิด รวมทั้งมะเร็งบางชนิด นอกจากนี้มะกรูดยังมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์สรรพคุณมะกรูด ราก มีรสจืดเย็น ช่วยแก้อาการไข้ ถอนพิษสำแดง แก้ลมจุกเสียด กระทุ้งพิษไข้ แก้พิษฝึภายใน และช่วยอาการเสมหะเป็นพิษ, ผิวมะกรูด ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ โดยนำผิวของมะกรูดบดรวมกับรากชะเอม ใพล กล้วยพริ้ว ขมิ้น อ้อย แล้วนำมาต้มน้ำดื่ม เป็นยาบำรุงหัวใจ โดยนำผิวมะกรูดผ่านสลดประมาณ 1 ซ้อนโต๊ะ มาผสมกับพิมเสนหรือการบูร ชงในน้ำเดือดแล้วแช่ทิ้งไว้ จากนั้นนำมาดื่ม ช่วยแก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ โดยนำเปลือกมะกรูดผ่านบางๆ ชงกับน้ำเดือดแล้วเติมการบูรเล็กน้อย นำมาดื่มเพื่อแก้อาการ ช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้องได้ และช่วยขับสารพิษที่อยู่ในร่างกายให้ออกมาทางผิวหนังโดยการนำผิวมะกรูดมาใช้เป็นส่วนประกอบในการอบเซาน้ำสมุนไพร

2.4.6 แดงกวา



รูปที่ 2.6 แดงกวา

ที่มา : <https://guru.sanook.com>

ชื่อสามัญ : แดงกวา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cucumis sativus*

สรรพคุณ : แดงกวามีน้ำเป็นองค์ประกอบถึงร้อยละ 96 จึงมีคุณสมบัติแก้กระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยการกำจัดของเสียตกค้างในร่างกาย นอกจากนี้แดงกวมี่สารอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ วิตามินซี กรดคาเฟอิก กรดทั้ง 2 นี้ป้องกันการสะสมน้ำเกินจำเป็นในร่างกาย เปลือกแดงกวมี่กากใยอาหาร และแร่ธาตุจำเป็น เช่น ซีลีเนียม โพแทสเซียม โมลิบดีนัม แมงกานีส และแมกนีเซียม ซีลีเนียม เป็นแร่ธาตุที่เสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน เส้นเอ็น และกระดูก ปริมาณเส้นใย ธาตุโพแทสเซียมและแมงกานีสในเปลือกแดงกวาช่วยควบคุมความดันเลือดและความสมดุลของสารอาหารในร่างกาย ธาตุแมกนีเซียมช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และระบบการหมุนเวียนเลือด เส้นใยอาหารควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและช่วยระบบขับถ่ายโดยมีพลังงานต่ำเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แดงกวา เป็นผักที่เหมาะกับการกินยามอากาศร้อนเพราะลดความร้อนและช่วยให้ร่างกายสดชื่น มีสารฟีนอลทำหน้าที่ต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น นอกจากนี้ น้ำแดงกวายังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ลดอาการนอนไม่หลับ ลดกรดระเคาะอาหาร แก้กระหายน้ำ และลดอาการโรคเกาต์ โรคไขข้อรูมาติสซึม และอาการบวมน้ำอึกค้ำย

2.4.7 หอมแดง



รูปที่ 2.7 หอมแดง

ที่มา : <http://dd-productbkk.com>

ชื่อสามัญ : หอมแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Allium Cepa* Var. *Aggregatum*

สรรพคุณ : หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้บวมน้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ แก้บวมน้ำ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็น 090850870808 เลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ร่างกายชุ่มพอม(ใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัมต้มน้ำดื่ม) ตำรายาไทยใช้หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็กแก้หัวคัดจุมุก และกินเป็นยาขับลม หอมแดงมีสารเคอร์ซีติน และสารฟลาโวนอยด์ (Quercetin และ Flavonoid Glycosides) อาจป้องกันโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ หอมแดงยังมีคุณสมบัติ เป็นยารักษาโรค ใช้ลดไข้และรักษาแผลได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาชอยเป็นแว่นๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือ ต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล นอกจากนั้นหอมแดง ยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ด้วยการบริโภคสดหรือประกอบอาหาร หรือบริโภคชนิดผง สรรพคุณทางยา ฟลาโวนอยด์ในหอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การบริโภคหอมแดงเป็นประจำจึงสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหาร และช่วยย่อยอาหาร ทั้งนี้ ฟลาโวนอยด์ปริมาณสูงมากๆ นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ด้วย

2.4.8 ผักชีฝรั่ง



รูปที่ 2.8 ผักชีฝรั่ง

ที่มา : <https://www.pstip.com>

ชื่อสามัญ : ผักชีฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Eryngium Oetidum

สรรพคุณ : ลำต้นและรากลำต้นที่เป็นเข้านำมาบดใช้ทาบริเวณแมลงกัดต่อย ช่วยลดอาการปวดได้ และรับประทานสดเป็นยาขับปัสสาวะ ส่วนรากนำมาต้มรับประทานแก้ไข้เป็นหวัด ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ รวมถึงประโยชน์หลักสำหรับปรุงอาหารเพื่อปรับปรุงกลิ่นรสอาหาร ใบใช้บดนำมาทารักษาแผล แผลติดเชื้อ แผลอักเสบ รับประทานสดเป็นยาขับปัสสาวะ และนำมาเคี้ยวใช้ระงับกลิ่นปาก รับประทานเป็นยาระบาย แก้ไข้ รักษาหวัด ช่วยเจริญอาหาร รวมถึงการใช้ประโยชน์หลักสำหรับปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวทำให้อาหารน่ารับประทาน ใบนำมาต้มน้ำดื่มหรือรับประทานสดสำหรับเป็นยารักษาอาการไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้มาเลเรีย ลดอาการหนาว แก้ อาเจียน อาการท้องร่วง ท้องผูก รักษาอาการกระดูกในเด็ก รักษาโรคเบาหวาน โรคปอดบวม โรคกระเพาะอาหาร

2.4.9 ผักกาดหอม



รูปที่ 2.9 ผักกาดหอม

ที่มา : <https://th.pngtree.com>

ชื่อสามัญ : ผักกาดหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lactuca Sativa*

สรรพคุณ : ผักกาดหอมหรือที่รู้จักกันดีว่า ผักสลัด มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและทวีปยุโรป มี 3 สายพันธุ์คือ ผักกาดหอมใบ ซึ่งนิยมบริโภคกันเป็นอย่างมาก ผักกาดหอมห่อ และผักกาดหอมต้น เป็นพืชที่มีลักษณะลำต้นเล็กอวบน้ำ ปกคลุมไปด้วยใบสีเขียวอ่อนหรือเขียวแก่จัด แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ ดอกเป็นช่อรวมสีเหลือง สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งต้น ผักกาดหอมมีสรรพคุณมากมายได้แก่ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันและต่อต้านมะเร็ง บำรุงร่างกาย ช่วยในการนอนหลับ แก้ไอ แก้ไข้ ขับเสมหะ ขับเหงื่อ แก้อาการกระหายน้ำ ช่วยในการขับถ่าย แก้ท้องผูก ขับลม ขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาโรคผิวหนัง ระวังอาการปวด บำรุงน้ำนมสตรีหลังคลอดบุตร เป็นต้น เป็นผักที่เหมาะสมสำหรับผู้รักสุขภาพ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน และโลหิตจาง เนื่องจากเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง แคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนซ์ ธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือด และมีสารชื่อว่า แลกทูกาเรียม ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลาย นิยมนำมารับประทานสด หรือนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ได้แก่ สลัด หรือทานสดกับข้าวเกรียบปากหม้อ สาหร่ายหิมะ นอกจากนี้ยังนิยมนำมาตกแต่งอาหารให้มีสีสันสดใสรับประทาน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ลลิตวดี ก๊กพ้อคำ (2549) ทำการวิจัยเรื่อง การปรับปรุงคุณภาพเนื้อสัมผัสของผลิตภัณฑ์ปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งที่อุณหภูมิต่ำด้วยเตาไมโครเวฟ ได้ผลวิจัยว่า การปรับปรุงผลิตภัณฑ์ปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งให้มีคุณภาพทางกายภาพและประสาทสัมผัสที่ดีแม้ภายหลังผ่านการอุ่นด้วยเตาไมโครเวฟ โดยแบ่งงานวิจัยออกเป็นการศึกษาหาสาเหตุของการด้อยคุณภาพของผลิตภัณฑ์ การปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์โดยใช้สารลดค่า Water Activity (Aw) และฟิล์มบริโกลได้ (Edible Film) และการเปลี่ยนแปลงของผลิตภัณฑ์ที่อุณหภูมิต่ำด้วยเตาไมโครเวฟระหว่างการเก็บรักษา จากการศึกษาหาสาเหตุของการด้อยคุณภาพของผลิตภัณฑ์ปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งสำหรับอุ่นด้วยเตาไมโครเวฟ โดยการวัดค่า aw และค่ากายภาพทางเนื้อสัมผัสของปอเปี๊ยะทอดกับปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งที่ผ่านการอุ่นด้วยเตาไมโครเวฟ พบว่าค่า Aw ของแผ่นแป้งชั้นที่ 1 (แผ่นแป้งชั้นนอกสุด) มีค่าสูงขึ้น และค่า Aw ของไส้ปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p \leq 0.05$) แสดงว่าเมื่อเก็บปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งจะเกิดการเคลื่อนที่ของน้ำจากไส้ปอเปี๊ยะซึ่งมีค่า Aw สูงไปสู่แผ่นแป้งซึ่งมีค่า Aw ต่ำกว่า และค่าความกรอบลดลง ดังนั้น การเคลื่อนที่ของน้ำจากไส้ปอเปี๊ยะไปสู่แผ่นแป้ง ทำให้ปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งสูญเสียความกรอบ จึงศึกษาวิธีการปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์โดยใช้สารลดค่า Aw ในไส้เพื่อให้ค่าความแตกต่างระหว่างไส้ของปอเปี๊ยะกับแผ่นแป้งลดลง และใช้ Edible Film เคลือบแผ่นแป้งชั้นใน (ด้านที่ติดกับไส้) เพื่อป้องกันการเคลื่อนที่ของน้ำ (Moisture Migration) จากไส้ไปสู่แผ่นแป้งชั้นนอก จากการศึกษาผลของการใช้ Sorbitol เป็นสารลดค่า Aw แทนที่น้ำตาลในสูตรของไส้ปอเปี๊ยะทอดแช่แข็ง โดยแปรปริมาณที่ทดแทนเป็น 4 ระดับ คือ 25, 50, 75 และ 100% และมีสูตรควบคุมซึ่งใช้น้ำตาล (4.92% ของน้ำหนักไส้) พบว่าเมื่อใช้ Sorbitol ในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ค่า Aw ของแผ่นแป้งชั้นที่ 1 มีค่าลดลง และมีค่ากายภาพและค่าทางประสาทสัมผัสด้านความกรอบเพิ่มขึ้น โดยปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งที่ใช้ Sorbitol 100% มาแทนที่น้ำตาลในสูตรจึงเป็นสูตรที่มีคุณภาพดีที่สุด ดังนั้น จึงเลือกมาศึกษาต่อในการปรับปรุงคุณภาพให้ดียิ่งขึ้นโดยใช้ Edible Film จากการใช้ Whey Protein Isolated (WPI) เป็น Edible Film เพื่อเคลือบแผ่นแป้งชั้นในสุด โดยแปรความเข้มข้นของ WPI เป็น 2 ระดับ คือ 4 และ 5% ซึ่งในการศึกษานี้มีสูตรของไส้ที่ใช้ในการศึกษา 2 สูตร คือ สูตรที่ใช้น้ำตาลและสูตรที่ใช้ Sorbitol 100% และมีสูตรที่ใช้น้ำตาลในไส้โดยไม่มีการเคลือบด้วย WPI Film บนแผ่นแป้งชั้นในเป็นสูตรควบคุม พบว่า เมื่อมีการเคลือบของ WPI Film ที่ความเข้มข้นสูงขึ้น จะทำให้ค่า Aw ของแผ่นแป้งชั้นที่ 1 ลดลง โดยมีค่ากายภาพและค่าทางประสาทสัมผัสด้านความกรอบเพิ่มขึ้น และเมื่อใช้ WPI Film 5% ร่วมกับสูตรของไส้ที่ใช้ Sorbitol 100% ทำให้ค่า Aw ของแผ่นแป้งชั้นที่ 1 มีค่าลดลงมากที่สุด และมีค่ากายภาพและค่าทางประสาทสัมผัสด้านความกรอบมากที่สุด ดังนั้น จึงเลือกปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งที่ใช้ Sorbitol 100% ทดแทนน้ำตาลในไส้ร่วมกับการเคลือบแผ่นแป้งด้วย WPI 5% มาศึกษาการเปลี่ยนแปลงของผลิตภัณฑ์ระหว่างการเก็บรักษาที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 3 เดือน เปรียบเทียบกับปอเปี๊ยะทอดที่ไม่มีการปรับปรุงคุณภาพ จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของผลิตภัณฑ์ปอเปี๊ยะ

ทอดแช่เยือกแข็งที่มีและไม่มี การปรับปรุงคุณภาพ พบว่าตัวอย่างที่มีการปรับปรุงคุณภาพด้วย Sorbitol ร่วมกับ WPI Film สามารถลดการเคลื่อนที่ของน้ำจากไส้ไปสู่แผ่นแป้งด้านนอกได้ ทำให้ค่ากายภาพและประสาทสัมผัสด้านความกรอบดีกว่าตัวอย่างที่ไม่มี การปรับปรุงคุณภาพที่ใช้เวลาในการเก็บเท่ากัน ส่งผลให้สามารถยืดอายุการเก็บของผลิตภัณฑ์ได้ โดยผลิตภัณฑ์ที่มีและไม่มี การปรับปรุงจะมีอายุการเก็บไม่เกิน 30 และ 15 วัน ตามลำดับ สรุปได้ว่า วิจัยเรื่อง การปรับปรุงคุณภาพ เนื้อสัมผัสของผลิตภัณฑ์ปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งที่อุณหภูมิแช่เย็นด้วยเตาไมโครเวฟ ทำให้เนื้อแป้งปอเปี๊ยะมีความกรอบน้อยลง แต่สามารถยืดอายุของอาหารได้นานยิ่งขึ้น และต้องเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม อีกทั้งรสชาติยังคงเดิม ทำให้สามารถนำไปใช้กับองค์กรเพื่อตอบสนองความต้องการของแขกที่เข้าพัก ได้อย่างรวดเร็ว

คุณกฤตลักษณ์ ปะสะกวีนักวิจัย และ ดร. ปนิตา บรรจงสินศิริ (2559) ทำการวิจัยเรื่อง ปอเปี๊ยะลุยสวน (Thai Herbs Spring Roll: Por Pier Lui Suan) ได้ผลวิจัยว่า ผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะ โรคเบาหวาน” เป็นผลงานวิจัยและพัฒนาของ คุณกฤตลักษณ์ ปะสะกวี นักวิจัย และ ดร.ปนิตา บรรจงสินศิริ นักวิจัยอาวุโส ฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร ทำการวิจัยและพัฒนาภายใต้หลักความต้องการของผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงเป็น โรคเบาหวาน โดยการผลิตอาหารพร้อมบริโภคที่มีการควบคุมปริมาณพลังงานทั้งหมด ให้ได้ไม่เกิน 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน ลดปริมาณน้ำตาล และปริมาณ โซเดียม ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง : ปอเปี๊ยะลุยสวน (Thai Herbs Spring Roll: Por Pier Lui Suan) คุณสมบัติพิเศษ ไชมันและ โซเดียมต่ำ จากส่วนประกอบหลักที่ให้ปริมาณ ไชมันต่ำ และเครื่องปรุงรสที่เน้นปริมาณ โซเดียมต่ำ เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือผู้เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน การบริโภคผลิตภัณฑ์สามารถนำไปนั่งหรือเข้าไมโครเวฟได้ สำหรับหนึ่งหน่วยบริโภค 42 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ ยังมีเมนูเพื่อสุขภาพให้เลือกอีก ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ข้าวตัง รสกระเทียม และทับทิมกรอบ สรุปได้ว่า วิจัยเรื่องปอเปี๊ยะลุยสวน ทำให้ทราบถึงความต้องการของผู้สูงอายุในการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวัน เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการพัฒนาสูตรให้ผู้สูงอายุทานได้โดยต้องกังวล และเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือผู้เสี่ยงต่อโรคเบาหวานอีกด้วย

สุชานุช ยอดชาญ และ โชติกา โรจนปริษา (2559) ทำการวิจัยเรื่อง ปอเปี๊ยะทอดไส้เขียวหวานไก่ ได้ผลวิจัยว่า โรงแรมได้นั้น ใช้พืช ผัก สมุนไพรอินทรีย์จากสวนของโรงแรมและจากสวนของเกษตรกรในเครือข่าย เก็บสดๆ ทุกเช้าส่งตรงถึงห้องอาหารของเรา เราจึงคำนึงถึงสรรพคุณที่เป็นยา จากส่วนประกอบของสมุนไพร และเครื่องเทศที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงรสชาติที่สมดุล สามารถรับรสชาติได้ทั้งเผ็ด เค็ม หวาน และยังเป็นอาหารขึ้นชื่อของประเทศไทยนั่นก็คือแกงเขียวหวาน ซึ่งเป็นเมนูโปรดปรานของทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเราจึงคิดแปลงแกงเขียวหวานอาหารจานหลัก ให้กลายเป็นอาหารว่าง หรือ อาหารทานเล่นในเมนูชื่อว่าปอเปี๊ยะทอดไส้เขียวหวานไก่ เพราะปอเปี๊ยะทอด เป็นหนึ่งในเมนูอาหารเรียกน้ำย่อยที่มีความนิยมมาก

ที่สุดในหมู่ชาวต่างชาติด้วยความกรอบของแป้งปอเปี๊ยะผสมผสานกับ แกงเจียวหวานไก่ที่เป็นอาหารไทยที่โด่งดังไปทั่วโลกชุปเข้มข้นจากกะทิที่มีสีเขียวกจากพริกแกงด้วยสรรพคุณที่เต็มไปด้วยยาและสมุนไพรล้วนๆ สารพัดประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายมาผสมผสานกัน จนลงตัว จึงมีรสชาติอร่อยถูกปากทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ สรุปได้ว่า วิจัยเรื่อง ปอเปี๊ยะทอดไส้เจียวหวานไก่ สามารถทำให้แกงเจียวหวานที่เป็นอาหารจานหลักเป็นอาหารว่างได้เพราะปอเปี๊ยะทอดเป็นหนึ่งในเมนูที่แขกที่เข้ามาพักชื่นชอบ ช่วยทำให้แขกที่เข้าพักมีทางเลือกที่หลากหลายมากขึ้น อีกทั้งปอเปี๊ยะยังเป็นอาหารที่ทานง่ายเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยอีกด้วย



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

ที่ตั้ง : 123 ถนนเจริญนคร แขวงคลองตันใต้ เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600

โทรศัพท์ : +66 2 442 2000

โทรสาร : +66 2 442 2020

เว็บไซต์ : <https://www.hilton.com/th>

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) มอบทิวทัศน์อันสุดแสนวิเศษของเส้นขอบฟ้าเมือง ซึ่งมีความพิเศษเช่นเดียวกันภายในโรงแรม เพลิดเพลินกับการชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยาที่งดงามน่าทึ่งได้จากทุกห้องพักในอาคารอันโดดเด่นด้วยความสูง 32 ชั้น โรงแรมแห่งนี้คือที่พักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งแขกจะสามารถผ่อนคลายในสปาที่มีนวัตกรรม และเพลิดเพลินกับอาหารไทยและอาหารนานาชาติเลิศรสในห้องอาหารและบาร์ที่แปลกแห่งของเรา

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) เป็นสโตร์ร่วมสมัย ตั้งอยู่ในย่านวัฒนธรรมของกรุงเทพฯ และถัดจากแม่น้ำเจ้าพระยาซึ่งเป็นแม่น้ำสายหลักของประเทศไทย เลาะเลียบบไปตามริมฝั่งแม่น้ำเป็นพระบรมมหาราชวัง วัดอรุณราชวราราม และตลาดกลางคืน Asiatique ชั้นบนสุดของโรงแรมเป็นลานจัตุรัสกลมสำหรับชมวิว เผยให้เห็นทัศนียภาพอันงดงามของเมืองและแม่น้ำ โรงแรมมีห้องประชุม 15 ห้อง พื้นที่จัดแสดง เจ้าหน้าที่ฝ่ายสนับสนุนด้านเทคโนโลยี และจุดบริการอินเทอร์เน็ต บริการด้านสันตนาการ ได้แก่ สปา ซึ่งมีห้องซาวน่า ห้องสตีม อ่างสปา และยังคงมีทริทเมนต์ที่หลากหลายทั้งร่างกาย ใบหน้า ทำเล็บมือและเล็บเท้า วาริบำบัด และนวดบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย และทริทเมนต์แบบคู่ โรงแรมมีฟิตเนส 24 ชั่วโมง เฮลท์คลับ คลาสฟิลาทิส ภายในบริเวณโรงแรม และพื้นที่สระว่ายน้ำริมชายหาดพร้อมเตียงอาบแดดบนผืนทราย ศูนย์การค้าที่อยู่ติดกันมีตู้เอทีเอ็ม ร้านเครื่องแต่งกาย ร้านตัดเสื้อผ้า และร้านขายอัญมณี มี WiFi ให้บริการฟรีในพื้นที่ส่วนกลางทุกจุด มีบริการคอนเซียร์จ, ความช่วยเหลือด้านทัวร์/ตั๋ว และที่ฝากกระเป๋า โรงแรมมีที่จอดรถบริการฟรี



Millennium Hilton

BANGKOK

รูปที่ 3.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>



รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร

3.2.1 ห้องพักของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ มีห้องพักทั้งหมด 533 ห้อง และมีประเภทห้องพักคิงริเวอร์วิว 368 ห้อง แฟมิลีริเวอร์วิว 16 ห้อง เอ็กเซ็กคิวทีฟริเวอร์วิว 76 ห้องและห้องสวีท อีก 73 ห้อง ดังนี้

1) ห้องคิงริเวอร์วิวสวีท (King River View Suite) มีความกว้าง 67 ตร.ม มีทั้งห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่างอาบน้ำที่แยกเป็นสัดส่วนสามารถเพิ่มเตียงเสริมได้อีกสองเตียงอำนวยความสะดวกสำหรับแขกไม่เกิน 4 ท่าน



รูปที่ 3.4 คิงริเวอร์วิวสวีท (King River View Suite)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

2) ห้องทวินดีลักซ์ริเวอร์วิว (Twin Deluxe River View) มีความกว้าง 40 ตร.ม มีพื้นที่นั่งเล่นขนาดใหญ่พร้อมวิวของแม่น้ำและตัวเมือง มีทั้งห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่างอาบน้ำที่แยกเป็นสัดส่วน และสิ่งอำนวยความสะดวกอันหรูหราสามารถเพิ่มเติมเสริมได้



รูปที่ 3.5 ทวินดีลักซ์ริเวอร์วิว (Twin Deluxe River View)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

3) ห้องรอยัลสวีท (Royal Suite) มีความกว้าง 305 ตร.ม ตั้งอยู่บนชั้น 29 ของโรงแรมที่นี่คุณสามารถชื่นชมวิว 180 องศา ห้องพักผ่อนตัวที่หรูหราภายในมีห้องนั่งเล่น ห้องนอนหลัก และห้องที่สวยงามทันสมัย



รูปที่ 3.6 รอยัลสวีท (Royal Suite)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

4) ห้องทวินริเวอร์วิวสวีท (Twin River View Suite) มีความกว้าง 67 ตร.ม ภายในห้องจัดวางเตียงคู่ Serenity Hilton มีทั้งห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่างอาบน้ำที่แยกเป็นสัดส่วน



รูปที่ 3.7 ทวินริเวอร์วิว (Twin River View Suite)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

5) ห้องทวินพาโนรามิกริเวอร์สวีท (Twin Panoramic River Suite) ออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าพักได้ชมทิวทัศน์ของกรุงเทพฯ ห้องน้ำที่สวยงามพร้อมอ่างน้ำวน ฝักบัวแบบเรนชาวเวอร์และใช้บริการห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟเลานจ์ได้ฟรี



รูปที่ 3.8 ทวินพาโนรามิกริเวอร์สวีท (Twin Panoramic River Suite)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

6) ห้องทวินแฟมิลีรีเวอร์วิว (Twin Family River View) ได้รับการออกแบบมาพิเศษเพื่อครอบครัว มีความกว้าง 40 ตร.ม มีพื้นที่นั่งเล่นขนาดใหญ่พร้อมวิวของแม่น้ำเจ้าพระยา และสิ่งอำนวยความสะดวกอันหรูหราสามารถเพิ่มเติมเตียงเสริมได้



รูปที่ 3.9 ทวินแฟมิลีรีเวอร์วิว (Twin Family River View)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

7) ห้องคิงแฟมิลีรีเวอร์วิว (King Family River View) มีความกว้าง 40 ตร.ม เต็มขนาดคิงไซส์ และเตียงโซฟา มีสิ่งอำนวยความสะดวกอันหรูหรา สามารถเพิ่มเติมเตียงเสริมได้ห้องนี้ได้รับการออกแบบมาพิเศษเพื่อครอบครัว



รูปที่ 3.10 คิงแฟมิลีรีเวอร์วิว (King Family River View)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

8) ห้องคิงพาโนรามิกริเวอร์สวีท (King Panoramic River Suite) มีความกว้าง 67 ตร.ม ออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าพักได้ชมทิวทัศน์ของกรุงเทพฯ สามารถเพิ่มเตียงเสริมแบบมีล้อจำนวนสองเตียงเพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับแขกไม่เกิน 4 ท่าน ใช้บริการห้องเอ็กゼ็กคิวทีฟฟเลานจ์ได้ฟรี



รูปที่ 3.11 คิงพาโนรามิกริเวอร์สวีท (King Panoramic River Suite)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

9) ห้องคิงเอ็กเซ็กคิวทีฟริเวอร์วิว (King Executive River View) ตั้งอยู่บนชั้น 24 ขึ้นไป ห้องนี้เป็นสถานที่เฉพาะสำหรับชมทิวทัศน์ของแม่น้ำเจ้าพระยา แขกที่เข้าพักห้องนี้สามารถเข้าใช้บริการเอ็กเซ็กคิวทีฟฟเลานจ์บนชั้น 31 สิทธิประโยชน์รวมถึงอาหารเช้าแบบบุฟเฟต์นานาชาติ ซายามบ่าย ค็อกเทล และคานาเป้ในยามเย็น ใช้ Wifi ฟรี



รูปที่ 3.12 คิงเอ็กเซ็กคิวทีฟริเวอร์วิว (King Executive River View)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

10) ห้องคิงดีลักซ์ริเวอร์วิว (King Deluxe River View) เพลิดเพลินไปกับวิวแม่น้ำเจ้าพระยา ห้องพักนี้ตกแต่งด้วยรูปแบบร่วมสมัยอย่างหรูหราพร้อมพื้นที่นั่งเล่น และสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสมเป็นจุดผ่อนคลายที่สมบูรณ์แบบ



รูปที่ 3.13 คิงดีลักซ์ริเวอร์วิว (King Deluxe River View)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

3.2.2 ห้องอาหารของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

1) ห้องอาหารโฟลว์ (Flow)

ซิสรูมที่ดีที่สุดแห่งแรกในกรุงเทพฯ บริการอาหารตลอดทั้งวันกับที่นั่งทั้งภายในอาคารและกลางแจ้งหลากหลายด้วยรสชาติอาหารชั้นสูงจากเอเชียและดินแดนเมดิเตอร์เรเนียน



รูปที่ 3.14 ห้องอาหารโฟลว์ (Flow)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

2) ห้องอาหารพราิม (Prime)

เนื้อชั้นเลิศระดับสูงสุดที่ตัดมาอย่างชำนาญและเป็นเนื้อที่นำเข้าจากออสเตรเลีย สหรัฐฯ และ ญี่ปุ่น



รูปที่ 3.15 ห้องอาหารไพร์ม (Prime)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

3) ห้องอาหารหยวน (Yuan)

ห้องอาหารจีน Yuan ตั้งอยู่ที่ชั้น 2 ของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millenium Hilton Bangkok) เป็นห้องอาหารวิวแม่น้ำเจ้าพระยา ตกแต่งในสไตล์ห้องอาหารจีน มีห้องที่สามารถรองรับแขกขนาดใหญ่ได้



รูปที่ 3.16 ห้องอาหารหยวน (Yuan)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

4) ห้องอาหารลานเทีร์น (The Lantern)

เป็นร้านกาแฟและขนมหวานมากมายของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ตีตริมน้ำเจ้าพระยาตรงท่าเรือของโรงแรมบรรยากาศสบายๆสไตล์ไทยๆ



รูปที่ 3.17 ห้องอาหารลานเทีร์น (The Lantern)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

5) ห้องอาหารทรีซิกตี้ (Three Sixty)

มีทิวทัศน์งดงามนำมหัสจรรย์ของเมืองและแม่น้ำ ทุกวัน พุธ – เสาร์ มี Picnic Hamper Promotion ตระกร้าปิกนิกที่ดูโรแมนติกและน่ารัก เหมาะกับคู่รักที่มาออกเดท



รูปที่ 3.18 ห้องอาหารทรีซิกตี้ (Three Sixty)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

6) ห้องอาหารเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor)

เปิดให้บริการแก่แขกผู้เข้าพักในห้องระดับ Executive ขึ้นไปเท่านั้น โดยตัว Lounge แห่งนี้จะมี การให้บริการ Snack และเครื่องดื่มตลอดการเข้าพัก



รูปที่ 3.19 ห้องอาหารเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

3.2.3 แผนกครัวของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

1) ครัวร้อน (Hot Kitchen)



รูปที่ 3.20 ครัวร้อน (Hot Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

2) ครีวเย็น (Cold Kitchen)



รูปที่ 3.21 ครีวเย็น (Cold Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

3) ครีวไทย (Thai Kitchen)



รูปที่ 3.22 ครีวไทย (Thai Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

4) ครีวเบงเคาท (Banquet Kitchen)



รูปที่ 3.23 ครีวเบงเคาท (Banquet Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

5) ครีวญี่ปุ่น (Japanese Kitchen)



รูปที่ 3.24 ครีวญี่ปุ่น (Japanese Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

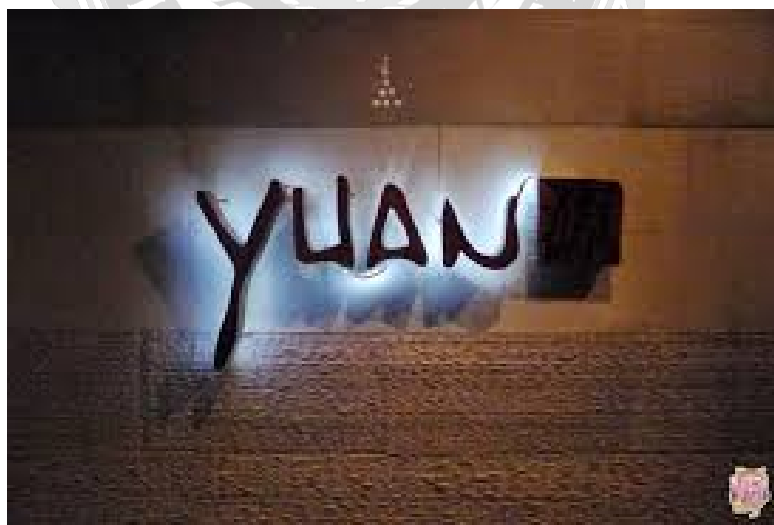
6) ครั้วพราวม (Prime Kitchen)



รูปที่ 3.25 ครั้วไพร์ม (Prime Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

7) ครั้วหยวน (Yuan Kitchen)



รูปที่ 3.26 ครั้วหยวน (Yuan Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

8) ครั้วเบเกอรี่ (Bakery Kitchen)



รูปที่ 3.27 ครั้วเบเกอรี่ (Bakery Kitchen)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

9) ครั้วลานเทิร์น (The Lantern)



รูปที่ 3.28 ครั้วลานเทิร์น (The Lantern)

ที่มา : <https://www.hilton.com/th>

10) ครีวบุชเชอร์ (Butcher)



รูปที่ 3.29 ครีวบุชเชอร์ (Butcher)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

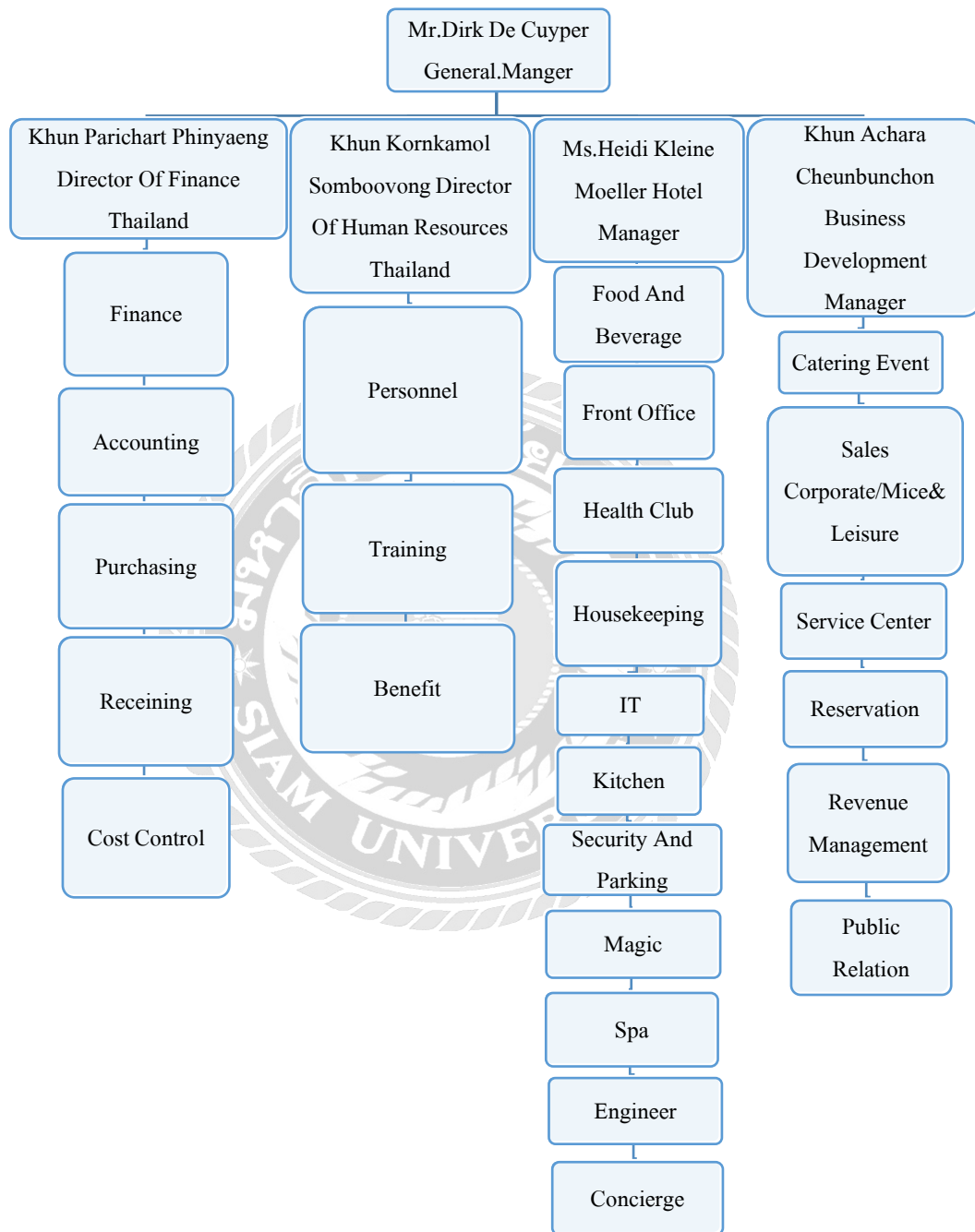
11) ครีวเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor)



รูปที่ 3.30 ครีวเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.31 ผู้บริหารของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ที่มา : โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.32 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวอัญญาวรรณ ปรัชช์ชัยชนก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

ชื่อ (Name) : นางสาว อัญญาวรรณ ปรัชช์ชัยชนก

ตำแหน่ง (Position) : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)

แผนก (Department) : คริวเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor Kitchen)

หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ

- 7.00-10.30 น. เดินเติมอาหารหน้าไลน์บุฟเฟต์และเปลี่ยนภาชนะใส่อาหารที่เลอะให้ดูสะอาดตลอดทุกครั้ง เตรียมทำออมเล็ต (Omelette) ไข่ดาวน้ำ (Poached Egg) ไข่เบนเนดิก (Egg Benedict) คอยบริการแขกที่มารับประทานอาหารเช้า
- 10.30-11.30 น. เก็บของหน้าไลน์บุฟเฟต์ตอนเช้าและทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ไว้ใช้หน้าไลน์บุฟเฟต์ให้ครบแล้วนำไปเก็บเข้าที่เพื่อที่สะดวกต่อการจัดหน้าไลน์ในวันต่อไป
- 11.30-14.30 จัดเตรียมผลไม้มาวางหน้าไลน์เพื่อต้อนรับแขกที่มาเชคอินเข้าพัก แล้วเตรียมทำแซนวิชและไปเอาเค้กจากครัวเบเกอรี่เพื่อนำไปออก (Afternoon Tea)
- 14.30-17.00 นำเอาแซนวิชและเค้กที่จัดทำไว้นำมาจัดหน้าไลน์ แล้วคอยเติมอาหารหน้าไลน์ให้เรียบร้อยจัดเตรียมอาหารที่จะให้ออก (Happy Hour) ในแต่ละวัน



รูปที่ 3.33 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวชุลีพร สิ้นสงวน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

ชื่อ (Name) : นางสาว ชุลีพร สิ้นสงวน

ตำแหน่ง (Position) : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)

แผนก (Department) : ครัวร้อน (Hot Kitchen)

หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ

- 6:00-10:30 น. เตรียมของสำหรับไลน์บุฟเฟต์ตอนเช้า คอยดูแลแขกและทำอาหารออกหน้าไลน์บุฟเฟต์ เช่น ไข่ออมlette (Omelette) ไข่ดาวน้ำ (Poached Egg) ไข่เบเนดิกต์ (Egg Benedict) เป็นต้น
- 10.30-12.30 น. เก็บของและทำความสะอาดหน้าไลน์บุฟเฟต์นำของเข้ามาเก็บในครัว จัดเตรียมของที่ใช้ทำไลน์บุฟเฟต์ของวันถัดไป
- 12.30-14.30 น. ดูแลและบริการแขก คอยเติมของหน้าไลน์บุฟเฟต์กลางวัน และคอยตักอาหารให้แขกที่เข้ามาใช้บริการ
- 14.30-16.00 น. เก็บของและทำความสะอาดหน้าไลน์บุฟเฟต์ จัดเตรียมของที่จะใช้ในวันถัดไป ทำความสะอาดห้องครัว

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.34 พนักงานที่ปรึกษานายวิรัช ลือคำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2561)

ชื่อ (Name) : นายวิรัช ลือคำ

ตำแหน่ง (Position) : Chef De Partie

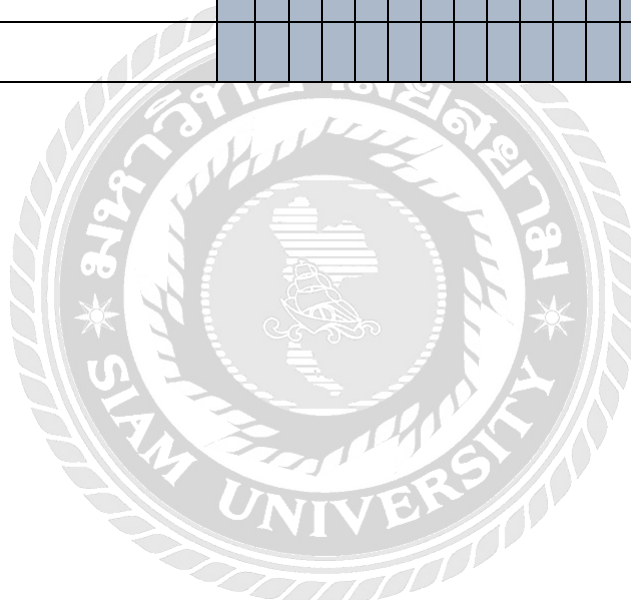
แผนก (Department) : คริวเอ็กพลอร์ (Ex.Floor Kitchen)

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

คณะผู้จัดทำเริ่มปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ตั้งแต่วันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ.2561 จนถึงวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ.2561 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ และเริ่มงานตั้งแต่วันที่ 07.00น – 17.00 น. เป็นเวลา 10 ชั่วโมงต่อวัน

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	เดือน				
	ส.ค	ก.ย	ต.ค	พ.ย	ธ.ค
กำหนดหัวข้อที่จะทำวิจัย					
เก็บข้อมูลและศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวิจัย					
วางแผนปฏิบัติงานวิจัย					
ทดลองปฏิบัติและแบบสอบถาม					
จัดทำเอกสาร					
สรุปผลของงานวิจัย					



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

โครงการเมนูอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) นำมาจากวัตถุดิบที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์รังสรรค์เป็นเมนูใหม่ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้แก่สถานประกอบการ โครงการนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อลดต้นทุนและลดขยะสดภายในโรงแรม

4.1 ส่วนผสมในการทำปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำปอเปี๊ยะลาบหมู

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1. ไบเมะกรุด	10 กรัม
2. แป้งปอเปี๊ยะ	13 กรัม
3. สะระแหน่	15 กรัม
4. น้ำมันงา	30 กรัม
5. แดงกวา	40 กรัม
6. หมูสับ	116 กรัม
7. แครอท	40 กรัม
8. ข้าวคั่ว	15 กรัม
9. หอมแดง	30 กรัม
10. เกลือ	15 กรัม
11. พริกชี้ฟ้า	10 กรัม
12. พริกป่น	20 กรัม
13. ผักชีฝรั่ง	20 กรัม
14. ผักกาดหอม	30 กรัม

4.2 วัสดุอุปกรณ์

4.2.1 หม้อสำหรับต้มน้ำ

4.2.2 ทัพพี

4.2.3 เขียง

4.2.4 ถาดรองสำหรับห่อโปเปี๊ยะ

4.2.5 ถ้วยใหญ่

4.2.6 มีด

4.3 ขั้นตอนการทำไส้โปเปี๊ยะลาบหมู

4.3.1 เตรียมส่วนผสมต่างๆ สำหรับทำโปเปี๊ยะลาบหมู



รูปที่ 4.1 เตรียมส่วนผสมและวัตถุดิบต่างๆ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.2 ตั้งหม้อใส่หมูสับลงไป เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยคลุกเคล้าให้เข้ากัน



รูปที่ 4.2 ใส่หมูสับและเติมน้ำเปล่าเล็กน้อย

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.3 รอจนหมูสับใกล้สุก ใส่ใบมะกรูดซอยลงไปเพื่อเพิ่มความหอม



รูปที่ 4.3 ใส่ใบมะกรูดแล้วคลุกเคล้าจนหมูสุก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.4 คนให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม แล้วตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้



รูปที่ 4.4 นำหมูที่สุกแล้วพักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้แล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.5 จากนั้นใส่เครื่องปรุงและผักที่เตรียมไว้ ดังภาพที่ 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9



รูปที่ 4.5 ใส่พริกป่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



รูปที่ 4.6 ใส่ข้าวคั่ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



รูปที่ 4.7 ใส่เกลือ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



รูปที่ 4.8 ใส่ผักชีฝรั่ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



รูปที่ 4.9 ใส่ใบสะระแหน่

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.6 เตรียมแป้งपोเปียะ แดงกวาง และแครอท ที่หั่นไว้แล้ว



รูปที่ 4.10 เตรียมจุ่มน้ำเพื่อห่อโปเปียะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.7 นำแป้งโปเปียะจุ่มน้ำทั้งแผ่น



รูปที่ 4.11 นำแป้งโปเปียะจุ่มน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.8 นำแป้งปอเปี๊ยะที่จุ่มน้ำแล้ววางบนเขียง เพื่อห่อไส้ลาบหมู



รูปที่ 4.12 วางแผ่นปอเปี๊ยะบนเขียง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.9 นำไส้ปอเปี๊ยะที่เตรียมไว้ ตักใส่แป้งปอเปี๊ยะประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ตรงกลางของแป้งปอเปี๊ยะ



รูปที่ 4.13 นำไส้ลาบหมูวางบนแป้งปอเปี๊ยะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.10 จากนั้นนำแตงกวาและแครอท วางคู่กับไส้ลาบหมู



รูปที่ 4.14 วางแครอทและแตงกวาคู่กับไส้ลาบหมู

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.11 จากนั้นพับแผ่นปอเปี๊ยะส่วนด้านล่าง ขึ้นไปปิดไส้ปอเปี๊ยะจะอยู่ระหว่างตรงกลาง



รูปที่ 4.13 พับแผ่นปอเปี๊ยะส่วนด้านล่างขึ้นไป

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.12 ม้วนพับแผ่นปอเปี๊ยะขึ้นด้านบน ช่วงนี้ข้อควรระวังคือต้องม้วนให้แน่นๆ ม้วนไปจนสุดด้านบน จากนั้นจึงใช้น้ำเปล่าทาปลายบน เพื่อให้แผ่นปอเปี๊ยะติดกัน ไม่หลุดออกจากกัน



รูปที่ 4.14 ห่อปอเปี๊ยะม้วนไปจนสุดด้านบน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.3.13 เสร็จแล้วตัดปอเปี๊ยะลาบหมูเป็นชิ้นพอดีคำ นำไปจัดจานให้สวยงาม



รูปที่ 4.15 จัดจานและแต่งให้สวยงาม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

4.4 ตารางแสดงต้นทุนของอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

ตารางที่ 4.2 ปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
1	ใบมะกรูด	10 กรัม	50/กก.	0.5
2	แป้งปอเปี๊ยะ	13 กรัม	80/500กรัม	-
3	สระระแห่น	15 กรัม	80/กก.	1.2
4	มะนาว	30 กรัม	70/กก.	2.1
5	แตงกวา	40 กรัม	100/กก.	4
6	หมูสับ	116 กรัม	120/กก.	-
7	แครอท	40 กรัม	80/กก.	3.2
8	ข้าวคั่ว	15 กรัม	32/500กรัม	0.96
9	หอมแดง	30 กรัม	40/กก.	1.2
10	เกลือ	15 กรัม	50/กก.	0.75
11	พริกชี้ฟ้า	10 กรัม	80/กก.	0.8
12	พริกป่น	20 กรัม	78/500กรัม	3.12
13	ผักชีฝรั่ง	20 กรัม	28/กก.	-
14	ผักกาดหอม	30 กรัม	80/กก.	2.4
รวมราคาต้นทุน				20.23

จากตารางที่ 4.2 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนต่อ 1 จาน คือ 20.23 บาท

4.5 สรุปผลการคำนวณต้นทุนของอาหาร

จากตารางที่ 4.2 สามารถสรุปผลของการคำนวณต้นทุนเมนูอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) ทำได้ 6 ชิ้น ต่อ 1 จานขึ้นละ 3.37 บาท จากการที่ได้สอบถามพนักงานที่ปรึกษาผลปรากฏว่า พนักงานที่ปรึกษาคาดว่า ถ้าขายภายในโรงแรมราคาจะอยู่ที่ประมาณ 250 บาทต่อจาน ดังนั้นกำไรจะเท่ากับ 229.77 บาท

4.6 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) ได้มีการจัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจของแผนกครัวต่างๆ เพื่อนำผลประเมินมาใช้ในการเก็บข้อมูลจำนวน 30 ชุด

โดยใช้สูตรดังนี้

- สูตรการคิดร้อยละ จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
- $$\frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}}{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}} \times 100$$
- การหาค่าเฉลี่ย \bar{X} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยใช้เกณฑ์การคิดค่าเฉลี่ย ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่ง แผนก ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	17	56.00
หญิง	18	44.00
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 56.00 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 44.00

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20 - 25 ปี	10	33
26 - 30 ปี	11	37
31 - 35 ปี	8	27
36 - 40 ปี	0	0
41 - 45 ปี	1	3
มากกว่า 46 ปี	0	0
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ เป็นผู้มีอายุ 26-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 20-25 ปี และคิดเป็นร้อยละ 33 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุปีมีน้อยที่สุด 41-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 3

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง

ตำแหน่ง	จำนวน	ร้อยละ
Staff	3	10
Trainee	3	10
Executive floor office	5	17
Cook Helper	9	30
Cook 1	7	23
Temporary	3	10
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.5 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้จำแนกตามตำแหน่งงาน Cook Helper มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาเป็น Cook 1 คิดเป็นร้อยละ 23 ตามลำดับ โดย

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามตำแหน่ง พนักงาน (Staff) นักศึกษาฝึกงาน (Trainee) และ พนักงานชั่วคราวชั่วคราว (Temporary) น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3

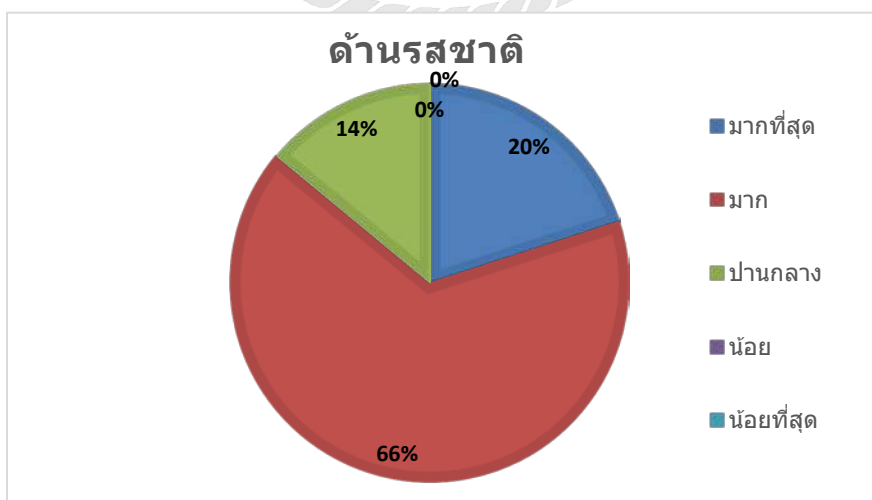
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

แผนก	จำนวน	ร้อยละ
ครัวเอ็กพลอร์	16	53
ครัวร้อน	9	30
ต้อนรับส่วนหน้า	5	17
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.6 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้จำแนกตามแผนก ครัวเอ็กพลอร์ (Ex.Floor Kitchen) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53 รองลงมาเป็นครัวร้อน (Hot Kitchen) คิดเป็นร้อยละ 30 ตามลำดับ ส่วนแผนกต้อนรับส่วนหน้าตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17

4.6.1 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านรสชาติ

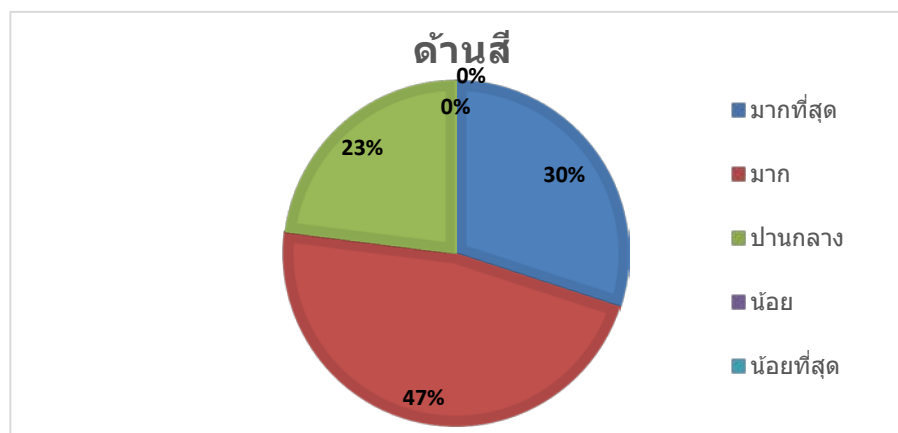
รูปที่ 4.16 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านรสชาติ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 66 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 14 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.16 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านรสชาติ

4.6.2 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสี

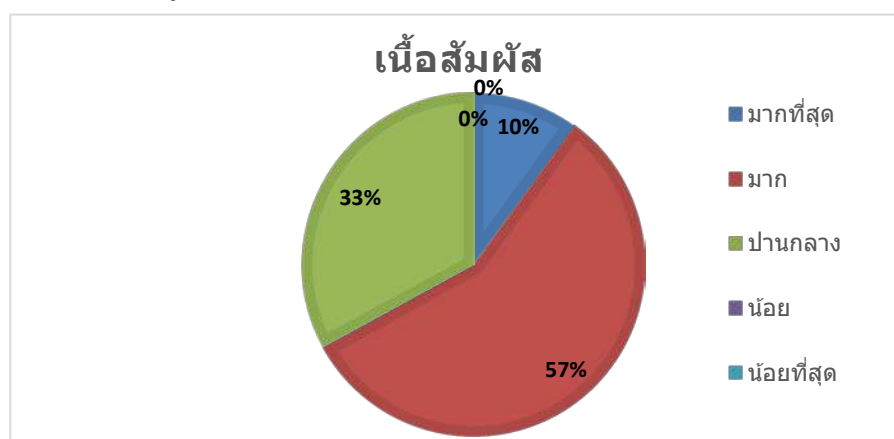
รูปที่ 4.17 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสี จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 23 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.17 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสี

4.6.3 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านเนื้อสัมผัส

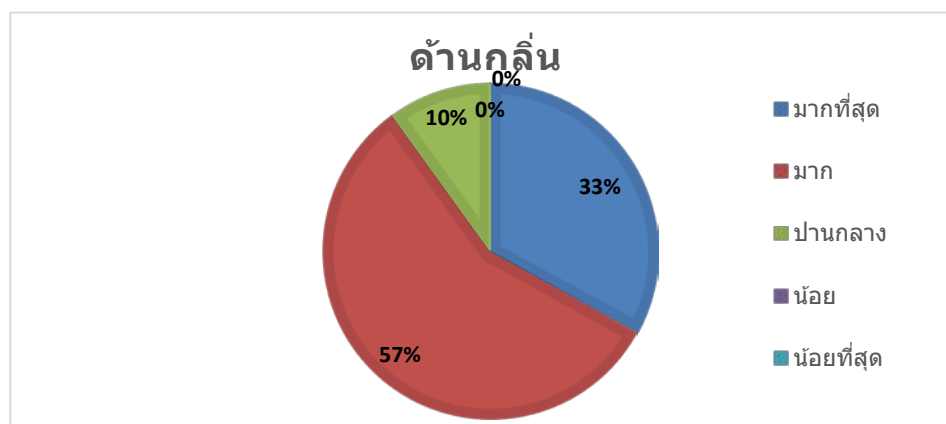
รูปที่ 4.18 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านเนื้อสัมผัส จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 23 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.18 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านเนื้อสัมผัส

4.6.4 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านกลิ่น

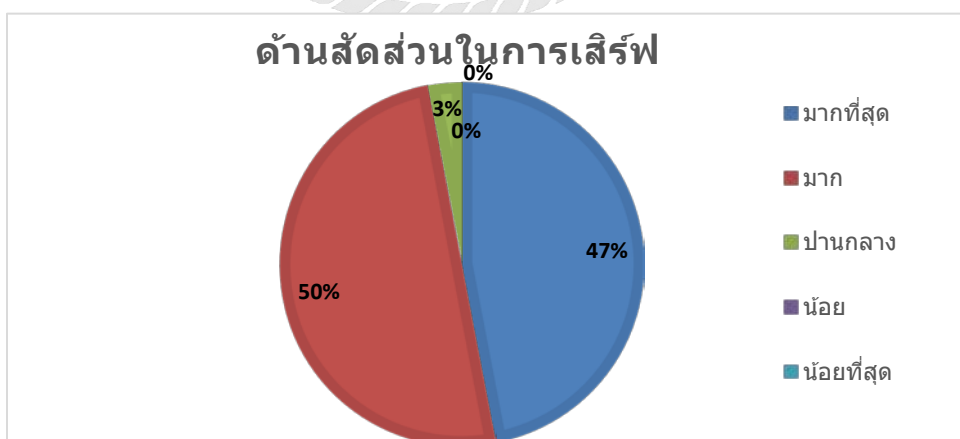
รูปที่ 4.19 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านกลิ่น จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 57 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 10 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.19 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านกลิ่น

4.6.5 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสัดส่วนในเสิร์ฟ

รูปที่ 4.20 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสัดส่วนในเสิร์ฟ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 57 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 10 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.20 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ

4.6.6 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านโภชนาการ

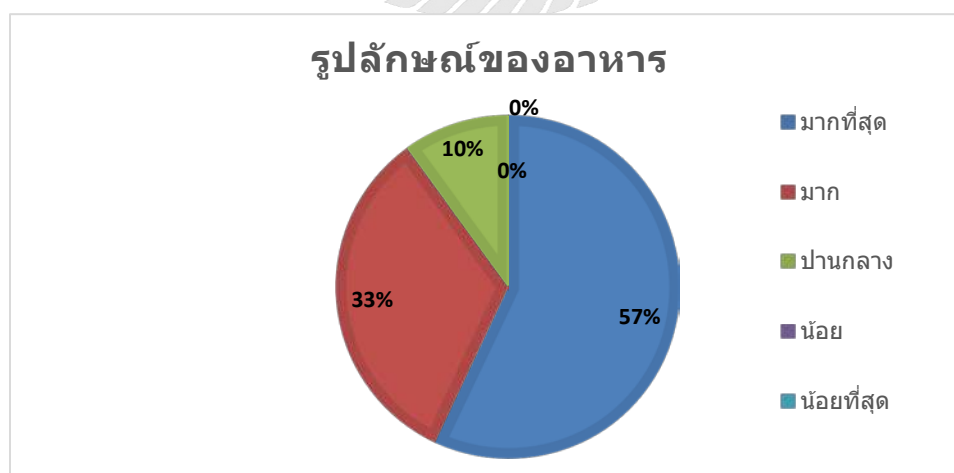
รูปที่ 4.21 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านโภชนาการ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 3 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.21 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านโภชนาการ

4.6.7 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในรูปลักษณะอาหาร

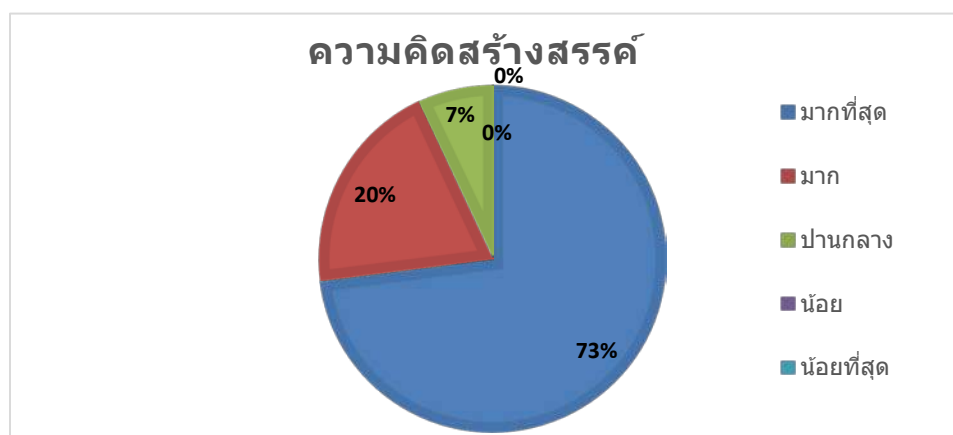
รูปที่ 4.22 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในรูปลักษณะอาหาร จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 10 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.22 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในรูปลักษณะอาหาร

4.6.8 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านความคิดสร้างสรรค์

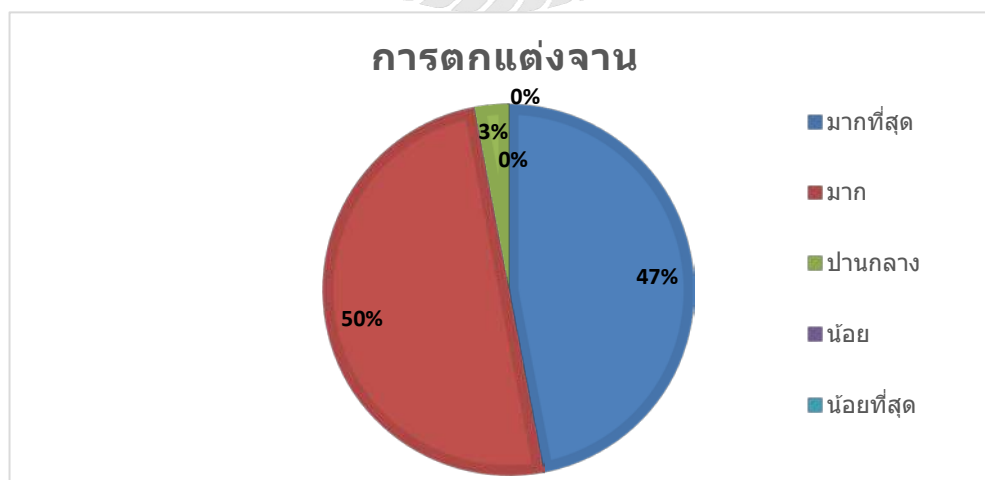
รูปที่ 4.23 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านความคิดสร้างสรรค์ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 7 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.23 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านความคิดสร้างสรรค์

4.6.9 ผลการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในการตกแต่งงาน

รูปที่ 4.24 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในการตกแต่งงาน จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับ 5 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาได้คะแนนระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาได้คะแนนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 3 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.24 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในการตกแต่งงาน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจของอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) การวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ระดับและแสดงผลตั้งแต่ 5-1 คือ ชอบมากที่สุด-ชอบน้อยที่สุดตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง ชอบมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง ชอบมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง ชอบปานกลาง

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง ชอบน้อย

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง ชอบน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.7 แสดงระดับของความพึงพอใจในอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	S.D	ระดับความเห็นชอบ
1.ด้านรสชาติ	4.10	0.24	ชอบมาก
2.ด้านสี	4.10	0.51	ชอบมาก
3.เนื้อสัมผัส	3.80	0.36	ชอบมาก
4.ด้านกลิ่น	4.27	0.31	ชอบมาก
5.ด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ	4.47	0.12	ชอบมาก
6.ด้านโภชนาการ	4.47	0.12	ชอบมาก
7.รูปลักษณ์ของอาหาร	4.50	0.39	ชอบมาก
8.ความคิดสร้างสรรค์	4.70	0.21	ชอบมาก
9.การตกแต่งจาน	4.47	0.12	ชอบมาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.32	0.26	ชอบมาก

ตารางที่ 4.7 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

จากตารางที่ 4.7 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านรูปลักษณะของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 อยู่ในระดับมาก รองลงมาสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านการตกแต่งจานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านรสชาติมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 อยู่ในระดับมาก และเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 อยู่ในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) อยู่ในระดับชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.32



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ในแผนกครัวร้อน ครัวเย็น และครัวเอ็กพลอร์ ทางคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานภายในแผนกครัว จึงเห็นว่าในแต่ละวันมีวัตถุดิบเหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์เป็นจำนวนมาก จึงคิดเมนูใหม่เพื่อลดปัญหาขยะและเป็นการนำวัตถุดิบเหลือมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อเป็นทางเลือกให้กับโรงแรม จากขั้นตอนการประเมินผลคณะผู้จัดทำได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของปอเปี๊ยะลาบหมูให้กับพนักงานแผนกเอ็กพลอร์และแผนกอื่นๆ ในโรงแรมเป็นจำนวน 30 ชุด และผลลัพธ์ที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

จากการสำรวจพบว่าผลจากการตอบแบบสอบถามในส่วนของด้านเพศ เป็นเพศชายมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 56.00 และเป็นเพศหญิงน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 44.00 ในส่วนของทางด้านอายุ คือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.00 และผู้ที่มีอายุระหว่าง 41-45 ปี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.00 ในส่วนของด้านตำแหน่งเป็น ตำแหน่ง Cook Helper มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองมาเป็นตำแหน่ง พนักงาน นักศึกษาฝึกงาน และพนักงานชั่วคราว มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.00 ในส่วนของด้านแผนกเป็น แผนกครัวเอ็กพลอร์ (Ex.Floor) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.00 และกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในแผนกต้อนรับส่วนหน้า มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.00 และจากรายงของค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการปอเปี๊ยะลาบหมูอยู่ในระดับชอบมากที่สุดที่ 4.32 จากผลความพึงพอใจทำให้โครงการนี้สามารถที่จะถูกนำไปใช้ได้จริง แต่อาจยังต้องผ่านกระบวนการในการตัดสินใจจากผู้บริหารในหลายๆ ฝ่าย

5.2 ปัญหาของกระบวนการทำโครงการและข้อเสนอแนะ

5.2.1 ปัญหาของกระบวนการทำโครงการ

1. เวลาในการทำโครงการไม่ตรงกัน และมีเวลาในการทำโครงการที่จำกัด
2. ไม่มีประสบการณ์ด้านการทำอาหารเพียงพอ
3. สถานที่ทำงานไม่เหมาะสมในการทำวิจัย เนื่องจากเป็นสถานที่ที่มีบุคลากรใช้ทำงานตลอดเวลา จึงส่งผลให้เกิดความล่าช้าในการรวบรวมแบบสอบถามความพึงพอใจ

5.2.2 ข้อเสนอแนะในกระบวนการทำโครงการ

1. สอบถามอาจารย์ที่ปรึกษาหรือพนักงานผู้เชี่ยวชาญในแผนก
2. รวบรวมและหาข้อมูลเกี่ยวกับการทำอาหารในหนังสือหรืออินเทอร์เน็ต
3. ควรเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันแรกที่เข้าไปปฏิบัติงาน

4. หาเวลาเพิ่มนอกเหนือจากเวลาปฏิบัติงาน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้มากที่สุด
5. ควรวาเวลาว่างเพื่อปฏิบัติโครงการ

5.3 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์และข้อเสนอแนะ

5.3.1 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์

ในการทดลองทำครั้งแรกนั้นรสชาติไม่กลมกล่อมยังขาดรสเผ็ดและเปรี้ยว นอกจากนี้สีของอาหารไม่สวยซึ่งสีกลิ่นกับแผ่นปอเปี๊ยะ และมีความคิดเห็นต่างกันใน การตกแต่งจาน

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์

ทางคณะผู้จัดทำได้ดำเนินการแก้ไขผลิตภัณฑ์ ดังนี้

- เพิ่มปริมาณส่วนผสมของอาหารให้มีรสชาติที่จัดจ้านมากขึ้น เพื่อให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม
- เนื่องจากทางคณะผู้จัดทำได้เพิ่มในส่วนผสมของพริกป่นทำให้ลาบหมูมีสีที่เข้มขึ้นตัดกับแป้งปอเปี๊ยะทำให้มีสีสันและเข้ากันได้อย่างลงตัว

5.4 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.4.1 ปัญหาของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ในช่วงแรกไม่มีประสบการณ์ด้านการทำอาหาร จึงต้องปรับตัวและพัฒนาตนเอง
2. คณะผู้จัดทำยังไม่ทราบระบบการทำงานในแผนกครัว จึงทำให้เกิดความล่าช้า
3. การสื่อสารกับชาวต่างชาติ ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในบางครั้ง

5.4.2 ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ทางมหาวิทยาลัยควรจัดการเรียนการสอนวิชาครัวเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มทักษะให้กับนักศึกษาที่ต้องการศึกษางานด้านนี้
2. ควรศึกษาด้านภาษาต่างประเทศให้มากขึ้น เพราะจะเป็นประโยชน์ในการออกไปปฏิบัติงานจริง

5.5 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.5.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.5.1.1 ด้านความรู้

1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารที่ถูกต้อง
2. ได้ฝึกการใช้ภาษาสื่อสารกับชาวต่างชาติโดยตรง
3. รู้จักปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและทำงานเป็นทีม

5.5.1.2 ด้านทักษะ

1. ฝึกความอดทนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. สามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าเมื่อเกิดปัญหา
3. การปฏิบัติงานในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



บรรณานุกรม

กฤตลักษณ์ ปะสะกีนักวิจัย และ ดร.ปณิดา บรรจงสินศิริ. (2559). *ปอเปี๊ยะลุยสวน*. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <https://www.thailandtechshow.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.

ความหมายของปอเปี๊ยะ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://mgronline.com/china/detail/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2561.

ความหมายของปอเปี๊ยะ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://sirinadda.wordpress.com/tag/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2561.

ความหมายของอาหาร (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://thunyalak.wordpress.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

ความหมายของอาหาร (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.krusarawut.net/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

ความหมายของอาหาร (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.honestdocs.co/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

ความหมายของโภชนาการ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2561.

ความหมายของโภชนาการ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.trueplookpanya.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2561.

ดร.บุญศรี พรหมมาพันธ์. (2561). *การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย*. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://adacstou.wixsite.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มกราคม 2562.

พฤติกรรมผู้บริโภค (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.vu.ac.th/apheitvu/journal/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2561.

ผักกาดหอม (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://th.pngtree.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2561.

ผักชีฝรั่ง (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.pstip.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2561.

ลลิตวดี กักพ้อคำ. (2549). การปรับปรุงคุณภาพเนื้อสัมผัสของปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งที่อุณหภูมิต่ำ

ไมโครเวฟ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://cuir.car.chula.ac.th/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

สระระแห่น (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.ifit4health.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

สุชานุช ยอดชาญ และ โชติกา โจนนปรีชา. (2559). ปอเปี๊ยะทอดไส้เขียวหวานไก่. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www.research-system.siam.edu/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2561.

หมูสับ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://thaiinnofood.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

หอมแดง (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://dd-productbkk.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.

แครอท (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.ifit4health.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

แป้งปอเปี๊ยะ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.ankofood.com/th/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

แตงกวา (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://guru.sanook.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.hiltonhotels.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

ใบมะกรูด (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.pinterest.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ความพึงพอใจของเมนูอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาการโรงแรม มหาวิทยาลัยสยาม คณะผู้จัดทำจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความจริง ทั้งนี้ข้อมูลในแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในโครงการนี้เท่านั้น

1.เพศ

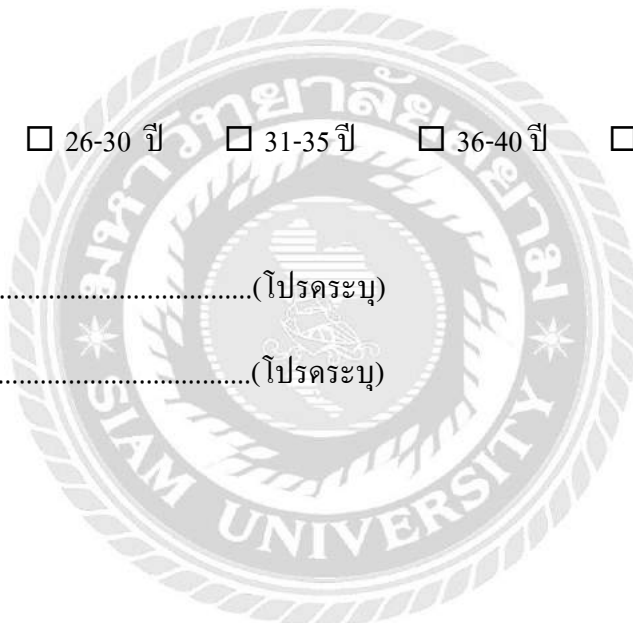
ชาย หญิง

2.อายุ

20-25 ปี 26-30 ปี 31-35 ปี 36-40 ปี 41-45 ปี
มากกว่า 46 ปี

3.ตำแหน่ง.....(โปรดระบุ)

4.แผนก.....(โปรดระบุ)



ตอนที่ 2 ประเมินระดับความพึงพอใจของเมนูอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

คำชี้แจง กรุณาทดสอบอาหารแล้วให้คะแนนตามความพึงพอใจของท่านให้ให้ได้มากที่สุด โดยมาเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ความพึงพอใจของเมนูอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ด้านรสชาติ					
2. ด้านสี					
3. เนื้อสัมผัส					
4. ด้านกลิ่น					
5. ด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ					
6. ด้านโภชนาการ					
7. รูปลักษณ์ของอาหาร					
8. ความคิดสร้างสรรค์					
9. การตกแต่งจาน					

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

คำชี้แจง เพื่อนำไปปรับปรุงและแก้ไข

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

การปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา



ภาพขณะทำออมเล็ต (Omelette) ตามที่แขกสั่งแล้วเสิร์ฟให้แขก



เมนูพิเศษในแต่ละวัน

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา(ต่อ)



ดูแลไลน์อาหาร Afternoon Tea



จัดเตรียมอาหารออก Happy Hour



จัดไลน์บุฟเฟต์ Happy Hour

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา(ต่อ)



จัดไลน์บุฟเฟ่ต์เช้า ทำไข่ออมเล็ต (Omlette)



เตรียมของไลน์บุฟเฟ่ต์กลางวัน (Lunch)



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร

มีประโยชน์มากต่อโรงแรมเรานะ เพราะเมนูนี้ไม่มีในโรงแรมแน่นอนน่าจะสร้างความแปลกใหม่อะไรให้กับแขกที่เข้ามาพักในโรงแรมของเราได้ หรือว่าแขกที่อยากจะสั่งอาหารที่แปลกใหม่หรืออยากลองรสชาติที่มันแปลกใหม่และมันก็ยังเป็นอาหารของประเทศเราน่าจะช่วยให้ชาวต่างชาติเข้ามาทานอาหารประเทศเรามากขึ้นแล้วก็เป็นเมนูที่เคลอริ่น้อยแล้วก็รสชาติมีความจัดจ้านช่วยชูให้อาหารไทยอีสานได้เผยแพร่สู่ทั่วโลกด้วย



.....
รศ.ดร. เชนจิวิทย์

(นางสาวชุตินารถ เชนจิวิทย์)



ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ

เมนูอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู

Pork Larb Spring Rolls

ณ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

นางสาวอัญญาวรรณ ปรัชชัญชนก

E-mail : Milktam23@gmail.com

นางสาวชวลีพร สีนสงวน

E-mail : Be_bee1002@hotmail.com

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

บทคัดย่อ

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) เป็น โรงแรม ระดับ 5 ดาว มีความสูงถึง 32 ชั้น ตั้งโดดเด่นอยู่บนริมฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยาในย่านเก่าแก่ของ กรุงเทพฯ และเป็นโรงแรมที่มีเครือข่ายทั่วโลก อีกทั้งยังเป็นโรงแรมสีเขียวที่ช่วยลดปัญหาขยะ และพลาสติกภายในองค์กร จึงทำให้คณะผู้จัดทำเกิดความคิดที่จะลดปัญหาขยะให้กับทางโรงแรม

เนื่องด้วยคณะผู้จัดทำได้เข้ารับการปฏิบัติงานในแผนกครัว และได้รับมอบหมายให้ดูแลไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและอาหารกลางวัน ได้พบกับปัญหาภายในครัวว่ามี

วัตถุดิบเหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์เป็นจำนวนมาก จึงคิดหาแนวทางแก้ไขเพื่อช่วยลดต้นทุนในการทิ้งวัตถุดิบที่เหลือใช้ จึงนำวัตถุดิบที่เหลือมาสร้างสรรค์เป็นเมนูตัวใหม่นั้นคือ เมนูปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls) โดยมีการจัดทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจเป็น จำนวน 30 ชุด ผลของการประเมินความพึงพอใจ พบว่าอยู่ในระดับชอบมากมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.32 จึงสรุปได้ว่าสามารถทำได้จริง แต่จำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจากผู้บริหารของทางโรงแรม

คำสำคัญ : อาหารปอเปี๊ยะลาบหมู

Abstract

Millennium Hilton Bangkok was a 5 star hotel with a height up to 32 floors located on the banks of Chao Phraya River in Bangkok's historic district and was a global network hotel. Millennium Hilton Bangkok was a Green Hotel that reduced waste and plastic within the organization, as a result, the author made the ideas to reduce the waste to the hotel.

From the performance of co-operative education, the author did practical work in the kitchen and the author was assigned to service the buffet line for breakfast and lunch and the

problem had founded that there was a lot of waste material from the buffet line. The author had figured out a solution to help reduced the cost of disposing waste material by bringing materials to create a new menu, Pork Larb Spring Rolls. The author made questionnaires to evaluate the satisfaction 30 sets. The results showed that satisfaction levels are very level, the overall average was 4.32. In conclusion, it can be done but it must through the process of consideration and adoption by the management of the hotel.

Keywords: Pork Larb Spring Rolls

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อลดปัญหาอาหารเหลือทิ้งจากหน้าไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและกลางวัน
2. เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกเมนูใหม่ให้แก่โรงแรม และนำไปพัฒนาต่อยอดให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. เพื่อศึกษาการทำเมนูปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

ขอบเขตของโครงการ

1. ขอบเขตด้านพื้นที่
การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการสหกิจฉบับนี้ ทางคณะผู้จัดทำดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวัตถุดิบจากทางห้องอาหารโฟลว์ (Flow) และห้องอาหารเอ็กซ์ฟลอร์ (Ex.Floor) โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

2. ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจศึกษานี้ ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ถึงวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2561

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการแปรรูปวัตถุดิบอาหารที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์และสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ที่สามารถนำมาเป็นตัวเลือกให้แก่ทางสถานประกอบการได้

4. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่ม

ตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการสหกิจศึกษานี้ ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานห้องอาหารของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นทางเลือกในการลดปัญหาวัตถุดิบเหลือจากไลน์บุฟเฟต์
2. ได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำเมนูปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

3. เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ใช้ความรู้ที่ปฏิบัติงานมาสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต

ขั้นตอนการทำปอเปี๊ยะลาบหมู

1. ต้มหมูใส่หม้อต้มน้ำไป เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. รอนหมูสับใกล้สุก ใส่ใบมะกรูดซอยลงไปเพื่อเพิ่มความหอม
3. คนให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม แล้วตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้
4. แล้วใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้ น้ำมะนาว น้ำปลา ข้าวคั่ว และพริกป่น
5. คนให้เข้ากันแล้วใส่หอมแดงซอย ผักชีฝรั่ง และใบสาระแหน่ เพื่อเพิ่มความหอม
6. คนให้เข้ากัน พักใส่จานที่เตรียมไว้ เพื่อให้ไส้ลาบหมูเย็นลง เมื่อไส้ลาบหมูเย็นลงแล้วก็สามารถนำมาห่อปอเปี๊ยะได้
7. นำไส้ปอเปี๊ยะที่เราได้เตรียมไว้ ตักใส่แป้งปอเปี๊ยะประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ตรงกลางของแป้งปอเปี๊ยะ

8. จากนั้นพับจากนั้นพับแผ่นโปเปี้ยะ ส่วนด้านล่าง ขึ้นไปปิดใส่โปเปี้ยะ จะอยู่ ระหว่างตรงกลาง

9. พับแผ่นโปเปี้ยะด้านข้างซ้าย และ ด้านขวาของ แต่ละข้าง เข้ามาตรงกลาง

10. ม้วนพับแผ่นโปเปี้ยะขึ้นด้านบน ช่วงนี้ข้อควรระวังคือต้องม้วนให้แน่นๆ ม้วน ไปจนสุดด้านบน จากนั้นจึงใช้น้ำเปล่าทาปลาย บน เพื่อให้แผ่นโปเปี้ยะติดกัน ไม่หลุดออกจาก กัน

สรุปผลโครงการ

จากการที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ในแผนกครัวร้อน ครัวเย็น และครัวเอ็กพลอร์ ทางคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานภายในแผนกครัว จึงเห็นว่าในแต่ละวันมีวัตถุดิบเหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์เป็นจำนวนมาก จึงคิดเมนูใหม่เพื่อลดปัญหาขยะ และเป็นการนำวัตถุดิบเหลือมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อเป็นทางเลือกให้กับโรงแรม จากขั้นตอนการประเมินผลคณะผู้จัดทำได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของโปเปี้ยะลาบหมูให้กับพนักงาน แผนกเอ็กพลอร์ และแผนกอื่นๆ ในโรงแรมเป็นจำนวน 30 ชุด และผลลัพธ์ที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

จากการสำรวจพบว่าผลจากการตอบแบบสอบถามในส่วนของคุณค่าเพศ เป็นเพศชายมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 56.00 และเป็นเพศหญิงน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 44.00 ในส่วนของคุณค่าด้านอายุ คือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.00 และผู้ที่มีอายุระหว่าง 41-45 ปี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.00 ในส่วนของคุณค่าตำแหน่งเป็น ตำแหน่ง Cook Helper มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองมาเป็นตำแหน่งพนักงาน นักศึกษาฝึกงาน และพนักงานชั่วคราว มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.00 ในส่วนของคุณค่าแผนกเป็น แผนกครัวเอ็กพลอร์ (Ex.Floor) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.00 และกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในแผนกต้อนรับส่วนหน้า มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.00 และจากตารางของค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการโปเปี้ยะลาบหมูอยู่ในระดับชอบมากที่สุด 4.32 จากผลความพึงพอใจทำให้โครงการนี้สามารถที่จะถูกนำไปใช้ได้จริง แต่อาจยังต้องผ่านกระบวนการในการตัดสินใจจากผู้บริหารในหลายๆ ฝ่าย

บรรณานุกรม

กฤตลักษณ์ ปะสะกวีนักวิจัย และ ดร.ปณิดา บรรจงสินศิริ. (2559). **โปเปี้ยะลุยสวน**.(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.thailandtechshow.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.

"ความหมายของปอเปี๊ยะ"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://mgronline.com/china/detail/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2561.

"ความหมายของปอเปี๊ยะ"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://sirinadda.wordpress.com/tag/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2561.

"ความหมายของอาหาร"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://thunyalak.wordpress.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

"ความหมายของอาหาร"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.krusarawut.net/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

"ความหมายของอาหาร"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.honestdocs.co/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

"ความหมายของโภชนาการ"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2561.

"ความหมายของโภชนาการ"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2561.

ดร.บุญศรี พรหมมาพันธ์. (2561). การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย. (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://adacstou.wixsite.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มกราคม 2562.

"พฤติกรรมผู้บริโภค"(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.vu.ac.th/apheitvu/journal/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2561.

"ผักกาดหอม"(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <https://th.pngtree.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2561.

"ผักชีฝรั่ง"(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <https://www.pstip.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2561.

ลลิตวดี ก๊กพ้อคำ. (2549). การปรับปรุงคุณภาพเนื้อสัมผัสของปอเปี๊ยะทอดแช่แข็งที่อุณหภูมิต่ำไมโครเวฟ. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://cuir.car.chula.ac.th/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

"สระระแห่น"(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก:<https://www.ifit4health.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

สุชานุช ยอดชาญ และ โชติกา โรจนปรีชา.
(2559). **ปอเปี๊ยะทอดไส้เหี่ยวหวานไก่**.
(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://www.research-system.siam.edu/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2561.

“หมูสับ”(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก : <http://thaiinfofood.com/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

“หอมแดง”(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก:<http://dd-productbkk.com/>.
สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.

“แครอท”(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก:<https://www.ifit4health.com/>.
สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

“แป้งปอเปี๊ยะ”(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก:<https://www.ankofood.com/th/>.
สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2561.

“แตงกวา”(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก:<https://guru.sanook.com/>.
สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.

“โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ”
(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :
<http://www.hiltonhotels.com/>.

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2561.

“ใบมะกรูด”(ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก:<https://www.pinterest.com/>.
สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561.





ภาคผนวก ฉ

ประวัติคณะผู้จัดทำ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400093

ชื่อ – นามสกุล : นางสาว อัญญาวรรณ ปรัชชัยชนก

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 35/72 ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ เขตหนองแขม แขวงหนองแขม จังหวัด
กรุงเทพ 10160

เบอร์ติดต่อ : 092-3382954

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่องอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Roll)

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)



รหัสนักศึกษา : 5704400110

ชื่อ – นามสกุล : นางสาว ชุติพร สิ้นสงวน

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : แฟลตนพเกล้า เลขที่ 91/5 ซ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า 3 ถ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า เขตบางกอก
น้อย แขวง

อรุณอมรินทร์ กรุงเทพฯ 10700

เบอร์ : 090-2685671

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่องอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Roll)

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)



ภาคผนวก จ
โปสเตอร์ (ไวนิล)



ปอเปี๊ยะลาบหมู

(Pork Larb Spring Rolls)

ภาควิชาการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

นางสาวอัญญาวรรณ ปรังขันยั้งคน

นางสาวชุลีพร สิ้นสงวน

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์นันท์นิ ทองอร

พนักงานที่ปรึกษา นางสาวชุตินารถ เขยเชิงวิทย์

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

- เตรียมแป้งปอเปี๊ยะ แดงกวา และแครอท ที่หั่นไว้ แล้วนำแป้งปอเปี๊ยะจุ่มน้ำทั้งแผ่น แล้วนำแป้งปอเปี๊ยะที่จุ่มน้ำ แล้ววางบนเขียง เพื่อห่อไส้ลาบหมู
- นำไส้ปอเปี๊ยะที่เตรียมไว้ ตักใส่แป้งปอเปี๊ยะ ประมาณ 2 ซ้อน โห้ะ ใส่ตรงกลางของแป้งปอเปี๊ยะ
- นำแดงกวาและแครอทวางคู่กับไส้ลาบหมู จากนั้นพับแผ่นปอเปี๊ยะส่วนด้านล่าง ขึ้นไปปิดไส้ปอเปี๊ยะ จะอยู่ระหว่างตรงกลางม้วนพับแผ่นปอเปี๊ยะขึ้น ด้านบน ช่วงนี้ขอควรระวังคือต้องม้วนให้แน่นๆ ม้วนไปจนสุดด้านบน จากนั้นจึงใช้น้ำเปล่าทาปลายบน เพื่อให้แผ่นปอเปี๊ยะติดกัน ไม่หลุดออกจากกัน
- เสร็จแล้วตัดปอเปี๊ยะลาบหมูเป็นชิ้นพอดีคำ นำไปจัดจานให้สวยงาม

คณะผู้จัดทำเล็งเห็นว่ามัตถุคิบลือชื่อใช้จากการจัดไลน์บุฟเฟ่ต์เช้า และกลางวันเป็นจำนวนมากจึงได้คิดหาแนวทางแก้ไขเพื่อลดปริมาณขยะ อีกทั้งยังเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบการเพื่อนำไปต่อยอดได้ในอนาคต โดยการรังสรรค์เป็นเมนูปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อลดปัญหาอาหารเหลือทิ้งจากหน้าไลน์บุฟเฟ่ต์เช้าและกลางวัน
- เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกเมนูใหม่ให้แก่โรงแรมและนำไปต่อยอดให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- เพื่อศึกษาการทำเมนูปอเปี๊ยะลาบหมู(Pork Larb Spring Rolls)

- ได้เมนูใหม่ให้กับโรงแรมเพื่อเป็นทางเลือกในการลดปัญหาวัตถุดิบเหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์
- ได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำเมนูปอเปี๊ยะลาบหมู(Pork Larb Spring Rolls)
- เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ใช้ความรู้ที่ปฏิบัติงานมาสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

ปฏิบัติงานในแผนกครัวร้อน(Hot Kitchen) ครัวเย็น(Cold Kitchen) และครัวเอ็กพลอร์(Ex.floor) ทำหน้าที่จัดบุฟเฟ่ต์ไลน์ประกอบอาหารที่แขกสั่ง เช็คของ และทำความสะอาดครัว

สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ ทางคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์และพนักงานภายในแผนกครัว จึงเล็งเห็นว่าในแต่ละวันมีวัตถุดิบเหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์เป็นจำนวนมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงทำแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ผลการประเมินพบว่า ตารางของค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการปอเปี๊ยะลาบหมูอยู่ในระดับชอบมากที่สุดที่ 4.32 จากผลความพึงพอใจทำให้โครงการนี้สามารถที่จะถูกนำไปใช้ได้จริง และจะต้องผ่านกระบวนการในการตัดสินใจจากผู้บริหารในหลายๆ ฝ่าย

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- ตั่งหม้อใส่หมูสับลงไป เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- รอนหมูกับไก่สับสุก ใส่ใบมะกรูดซอยลงไปเพื่อเพิ่มความหอมคนให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม แล้วตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ จากนั้นใส่เครื่องปรุงและผักที่เตรียมไว้





ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400093

ชื่อ - นามสกุล : นางสาว อัญญาวรรณ ปรัชฌ์ชนก

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 35/72 ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ เขตหนองแขม แขวงหนองแขม จังหวัด

กรุงเทพ 10160

เบอร์ติดต่อ : 092-3382954

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่องอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)



รหัสนักศึกษา : 5704400110

ชื่อ - นามสกุล : นางสาว ชุติพร สีนสงวน

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : แพลตนพเกล้า เลขที่91/5 ซ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า3 ถ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า เขตบางกอก
น้อย แขวงอรุณอมรินทร์ กรุงเทพฯ 10700

เบอร์ : 090-2685671

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่องอาหารปอเปี๊ยะลาบหมู (Pork Larb Spring Rolls)

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)