รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ไวท์ออมเล็ต

White Omelette

จัดทำโดย

นาย ณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์ 5704420023

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงงาน	ไวท์ออมเล็ต
	White Omelette
รายชื่อผู้จัดทำ	นายณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์
ภาควิชา	การโรงแรมและการท่องเที่ยว
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน

อนุมัติให้โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว ประจำภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการการสอบโครงงาน

....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน)

....พนักงานที่ปรึกษา

(คุณศรีกัญญา สุนทรตุน)

....กรรมการกลาง

(อาจารย์นันทินี ทองอร)

....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผศ.ดร.มารุจ ลิมปะวัฒนะ)

ชื่อโครงงาน : ไวท์ออมเล็ต
ชื่อนักศึกษา : นายณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน
ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 1/2561

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันผู้บริโภคส่วนใหญ่หันมาดูแลสุขภาพกันเพิ่มมากขึ้น สังเกตได้จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ผู้จัดทำได้สังเกตพฤติกรรมของลูกค้าที่มาใช้บริการจากที่เคยทานออมเล็ต (Omelet) แบบไข่แดงและไข่ขาวผสมกันได้เปลี่ยนมาทานในแบบที่เป็นไข่ขาวล้วน ดังนั้นจึงได้คิดที่จะทำเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำเป็นอาหารเช้าสำหรับคนที่รักสุขภาพ และยังเป็นการเพิ่มความแปลกใหม่ที่ต่างจากออมเล็ต (Omelet) ธรรมดาทั่วไป โดยมีการแยกเครื่องเคียงบางส่วนออกจากไข่ขาว เพื่อให้เกิดความสวยงามน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

จากผลการศึกษาโครงงานไวท์ออมเล็ต (White Omelet) นั้นได้มีการประเมินผลโดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 3.92 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในด้านสีสันรูปลักษณ์และประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ย 4.83 และ 4.66 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับมากในด้านรสชาติ/กลิ่น ความแปลกใหม่และความสดใหม่ของส่วนผสมโดยมีค่าเฉลี่ย 3.83,4.16 และ 3.50 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับปานกลางในด้านเป็นทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้า และเป็นเมนูที่น่าสนใจโดยมีค่าเฉลี่ย 3.33 และ3.16 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ไวท์ออมเล็ต ไข่ขาว

Project Title : White Omelet

By : Mr. Nuttawut Wongjan

Advisor : Ms. Panjama Pemayodhin

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel and Tourism Studies

Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic year : 1/2018

Abstract

Nowadays, consumers mostly turn their attention to health. By attending in work at a restaurant, the author noticed customers behaviors changing from eating original omelet with mixture of egg yolk and egg white to new style omelet with only egg white. White omelet was initiated as a part of this project, whose purpose was to make healthy breakfast with a distinct taste from the original omelet, by separating some side dishes from egg white in order to create more appetizing and tasty meals.

From the results of studying this project, the method was conducted by distributing satisfaction questionnaires. The results showed that overall respondents had a high level of satisfaction with white omelet menu item with a mean score of 3.92. When individual aspects were considered, the highest satisfied aspect was color and appearance (mean = 3.50). Aspects with moderate level of satisfaction were new alternative (mean = 3.33) and interesting menu and practical commercialization (mean = 3.16).

Keywords : White omelet, Egg white

Approved by

....

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledment)

ที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ตั้งแต่วันที่ 20 สิงหาคม 2561 ถึงวันที่ 7 ธันวาคม 2561 เป็นช่วงเวลาที่ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน
2. คุณศรีกัญญา สุนทรตุน

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ
นายณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์
17 ธันวาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	1
1.3 ขอบเขตโครงงาน	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ไข่ไก่	3
2.2 ไข่ไก่และไข่เป็ด	5
2.3 ประโยชน์ของไข่ขาว	7
2.4 วัตถุดิบในการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)	8
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ	21
3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักองค์กร	22
3.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร	28
3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	29
3.5 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา	29
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	30
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	30
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงงาน	
4.1 รายละเอียดการทำโครงงาน	36
4.2 การคำนวณต้นทุน	36
4.3 แบบสอบถามความพึงพอใจ	36

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงงาน	39
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	40
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. รูปภาพขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	45
ภาคผนวก ข. ตัวอย่างแบบสอบถาม	50
ภาคผนวก ค. คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	52
ภาคผนวก ง. บทความทางวิชาการ	54
ภาคผนวก จ. โปสเตอร์	60
ภาคผนวก ฉ. ประวัติผู้จัดทำ	62
ภาคผนวก ช. ข้อมูลบันทึกปฏิบัติงาน	64

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลเป็นตัวเลขเปรียบเทียบไข่ไก่ 1 ฟองและไข่เป็ด 1 ฟอง 5
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน 30
ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุนไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ต่อ 1 สูตร 36
ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ 37
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ 37
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยผู้ตอบแบบสอบถาม 38

มหาวิทยาลัยสยาม SIAM UNIVERSITY

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ไข่ไก่	3
รูปที่ 2.2 ไข่เป็ด	5
รูปที่ 2.3 นมสด	8
รูปที่ 2.4 เนย	9
รูปที่ 2.5 หอมหัวใหญ่	10
รูปที่ 2.6 แฮม	12
รูปที่ 2.7 มะเขือเทศ	13
รูปที่ 2.8 ซอสมะเขือเทศ	14
รูปที่ 2.9 พริกหวาน	15
รูปที่ 2.10 พริกไทย	16
รูปที่ 2.11 เบคอน	17
รูปที่ 2.12 ต้นหอม	18
รูปที่ 2.13 เห็ดหอม	19
รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม	21
รูปที่ 3.2 โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์	22
รูปที่ 3.3 ตัวอย่างห้องพัก Superior Room	23
รูปที่ 3.4 ตัวอย่างห้องพัก Deluxe Room	23
รูปที่ 3.5 ตัวอย่างห้องพัก Coperate Superior	24
รูปที่ 3.6 ตัวอย่างห้องพัก Imperial Suite	24
รูปที่ 3.7 ตัวอย่างห้องพัก Junior Suite	25
รูปที่ 3.8 ตัวอย่างห้องอาหาร Ruenton Coffee Shop	25
รูปที่ 3.9 ตัวอย่างห้องอาหาร Jade Garden	26
รูปที่ 3.10 ตัวอย่างห้องอาหาร Montien Bakery	26
รูปที่ 3.11 ตัวอย่างห้องอาหาร Garden Lounge	27
รูปที่ 3.12 ตัวอย่างห้องอาหาร Dancing Oasis	27
รูปที่ 3.13 แผนผังองค์กร	28
รูปที่ 3.14 แผนผังองค์กร	28
รูปที่ 3.15 ผู้จัดทำ	29

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.16 พนักงานที่ปรึกษา	29
รูปที่ 4.1 ไข่ขาวที่ออกจากไข่แดง	32
รูปที่ 4.2 ไข่แดงที่ออกจากไข่ขาว	32
รูปที่ 4.3 การเตรียมไข่ขาว,แฮม,หัวหอมใหญ่,เห็ดหอม	32
รูปที่ 4.4 ต้นหอมซอยแล้ว	33
รูปที่ 4.5 พริกหวานซอยแล้ว	33
รูปที่ 4.6 มะเขือเทศซอยแล้ว	33
รูปที่ 4.7 เบคอนทอด	34
รูปที่ 4.8 เนย,นม,ไข่แดง ที่คนเข้ากันแล้ว	34
รูปที่ 4.9 เนย,นม,ไข่แดง ที่คั่วจนสุกแล้ว	34
รูปที่ 4.10 ทอดไวท์ออมเล็ต (White Omelet)	35
รูปที่ 4.11 เมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ที่ทำเสร็จแล้วพร้อมรับประทาน	35

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคของการแข่งทำให้คนเรามีชีวิตที่รีบเร่งมากขึ้นจนไม่ค่อยมีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับสุขภาพแต่ก็ยังมีคนบางส่วนที่สนใจในการดูแลสุขภาพ ซึ่งจากการที่ได้ไปปฏิบัติงานในแผนกครัว โรงแรมมณเฑียร สุรวงค์ ได้สังเกตเห็นว่าลูกค้าบางท่านไม่รับประทานไข่แดงเพราะในไข่แดงมีคอเลสเตอรอล (Cholesterol) สูง ทางผู้จัดทำจึงได้ทำการคิดค้นเมนูใหม่ เพื่อตอบรับความต้องการของลูกค้านั่นก็คือเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ซึ่งเป็นการแยกไข่ขาวออกจากไข่แดง เพื่อรองรับลูกค้าที่ใส่ใจสุขภาพ เนื่องจากไข่ขาวมีประโยชน์มากมายเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อไข่ขาวอุดมไปด้วยโพแทสเซียม มีวิตามินบี 2 สูง เป็นอาหารที่เหมาะสำหรับควบคุมน้ำหนักและเหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารประโยชน์ของไข่ขาวนำมาบำรุงผิวพรรณและอีกมากมาย

นอกจากนี้เมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ยังเป็นการเพิ่มความแปลกใหม่ที่ต่างจากออมเล็ต (Omelet) ธรรมดา โดยการแยกเครื่องเคียงบางส่วนออกจากไข่ขาว เพื่อให้เกิดความสวยงามน่ารับประทานมากยิ่งขึ้นและยังเป็นการเพิ่มคุณค่าและสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารของทางโรงแรม

1.2.2 เพื่อตอบรับความต้องการของลูกค้าบางท่านที่ไม่บริโภคไข่แดง

1.2.3 เป็นเมนูเพื่อคนรักสุขภาพ

1.2.4 เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าและสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม

1.3 ขอบเขตการทำงาน

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

1.3.1.1 โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ในแผนกครัว

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

1.3.2.1 พนักงานในแผนกครัวของโรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ จำนวน 6 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

1.3.3.1 ตั้งแต่วันที่ 20 สิงหาคม 2561 ถึง 7 ธันวาคม 2561

1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสาร ข้อมูล

1.3.4.1 สืบค้นข้อมูลจากตำรางานวิจัยและเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับเมนูอาหารจำพวกออมเล็ต (Omelet)

1.4.2 เป็นเมนูเพื่อสุขภาพและเป็นทางเลือกใหม่ให้กับคนที่รักสุขภาพ

1.4.3 โรงแรมสามารถมีรายได้เพิ่มขึ้นจากตัวเมนูใหม่นี้

บทที่ 2
การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้จัดทำได้คิดเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ขึ้นมาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อทำเป็นอาหารเช้าสำหรับคนที่รักสุขภาพและยังเป็นการเพิ่มความแปลกใหม่ทำเมนูต่างจากออมเล็ต (Omelet) ธรรมดาทั่วไป โดยผู้จัดทำได้จัดทำสืบค้นข้อมูลแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ไข่ไก่
2.2 ไข่ไก่และไข่เป็ด
2.3 ประโยชน์ของไข่ขาว
2.4 วัตถุดิบในการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ไข่ไก่

รูปที่ 2.1 ไข่ไก่
ที่มา : https://www.honestdocs.co/how-to-eat-egg

2.1.1 การฟักไข่

สามารถฟักได้สองวิธี คือ การฟักด้วยแม่ไก่แบบธรรมชาติและฟักด้วยเครื่องฟักไข่ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วหากใช้วิธีผสมเทียมก็จะใช้การฟักด้วยเครื่องฟักเป็นหลัก ซึ่งปัจจุบันการฟักไข่โดยใช้เครื่องแบบต่าง ๆ ได้มีการพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเพื่อรับการพัฒนาสัตว์ปีกก้าวหน้ากว่าการผลิตอื่น ๆ อย่างไรก็ตามการฟักไข่แบบเครื่องฟักตู้ก็เริ่มต้นจากความรู้จากพฤติกรรมของแม่ไก่ที่กกไข่ฟักในรัง เช่น การกลับไข่ ความเหมาะสมของอุณหภูมิในขณะฟัก โดยมีการนำเทอร์โมมิเตอร์ไปวัดอุณหภูมิใต้อกแม่ไก่ เพื่อให้ทราบความชื้นที่เหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันการฟักไข่ โดยใช้เครื่องฟักสามารถพัฒนาการฟักให้มีอัตราการฟักสูงกว่าการฟักไข่โดยธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะสามารถควบคุมปัจจัยสำคัญในการฟักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.2 ไข่ไก่

เป็นเมนูอาหารที่ทำได้หลากหลายและง่ายดาย ประกอบด้วยสารอาหารมากมายหลายชนิด ที่เปลือกของมันมีรูเล็ก ๆ ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าจำนวนมากถึงประมาณ 9,000 รู เปลือกของมันมีแคลเซียมคาร์บอเนต (Calcium Carbonate) เป็นองค์ประกอบสูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก 5 เปอร์เซ็นต์ เป็นแร่อื่น ๆ ผสมกัน เช่น แคลเซียมฟอสเฟต (Calcium Phosphate) แมกนีเซียมคาร์บอเนต (Magnesium Carbonate) และยังมีโปรตีนที่ละลายและไม่ละลายในน้ำอยู่ด้วย องค์ประกอบของสารต่าง ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อความแข็งแรงของเปลือกไข่ คือ ถ้าไก่ได้รับอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีต่ำมันอาจวางไข่ที่มีเปลือกนุ่ม

2.1.3 ไข่ขาว

สารโปรตีนอัลบูมิน (Albumin) มีลักษณะใสและเหนียว เป็นองค์ประกอบส่วนใหญ่ของไข่ขาว (90 เปอร์เซ็นต์) เป็นน้ำและมีโปรตีนสำคัญ 7 ชนิด โดยโปรตีนโอแวลบูมิน (Ovalbumin) เป็นโปรตีนส่วนใหญ่ (54%)ไม่มีไขมันในไข่ไก่ใหม่ๆ ส่วนของโปรตีนอัลบูมิน (Albumin) เป็นโปรตีนจากไข่ขาวนี้จะมีคาร์บอนไดออกไซด์อยู่มากและเมื่อเวลาผ่านไปแก๊สนี้จะแพร่ออกไป ไข่ขาวที่แก๊สนี้แพร่ออกไปแล้วจะมีฤทธิ์เป็นด่างมากขึ้นและบางใสขึ้น ดังนั้นไข่เก่าอายุ 2-3 สัปดาห์เมื่อต้มแล้วจะแกะเปลือกได้ง่ายกว่าไข่ใหม่

2.1.4 ไข่แดง

น้ำหนักในไข่แดงมีประมาณ 1 ใน 3 ของไข่ทั้งฟอง โดยโปรตีนไขมันและคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และมีแคลอรี (Calorie) สูงเป็น 4 เท่าของไข่ขาว เป็นองค์ประกอบสีของไข่แดงขึ้นกับสารสีในอาหารของไก่ ถ้ามีสารสีเหลืองหรือส้มจากพืช เช่น แซนโทฟิลล์ (Xanthophyll) ถ้าขาดสารเหล่านี้ไข่แดงจะมีสีซีด ในไข่แดงมีสารต้านอนุมูลอิสระ มีแร่ธาตุและโลหะหนักความสดใหม่ของไข่ไก่อาจดูได้จากลักษณะของไข่แดง ไข่สดใหม่ เมื่อตอกดูจะเห็นไข่แดงรวมกันแน่นเต่งกลม และเยื่อรอบๆมันที่เรียกว่า เยื่อวิเทลลีน (Vitelline Membrane) ตรงกันข้ามไข่ไก่เก่าส่วนของไข่แดงจะดูดซับน้ำมาจากไข่ขาวอัลบูมิน (Ovalbumin) ทำให้เยื่อนี้ขยายตัวไม่ตึงมันจะไม่รวบไข่แดงเป็นทรงนูนและไข่แดงที่อิ่มน้ำก็จะกระจายแบนราบ

2.1.5 สารอาหารสำคัญในไข่ไก่

ไข่ไก่ ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือเปลือกไข่เป็นเปลือกแข็งห่อหุ้มด้านนอกไข่ขาวมีลักษณะเหลวใสหรือสีเหลืองอ่อนห่อหุ้มไข่แดงและไข่แดงเป็นทรงกลมมีสีส้มหรือแดงอยู่ตรงกลางซึ่งภายในไข่ไก่จะอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพสูงเป็นโปรตีนที่มีประสิทธิภาพ โดยมีส่วนประกอบของวิตามินเอ,ดี,อี,เค,บี16,บี12,โฟเลต (Folate) และแร่ธาตุต่าง ๆ โดยเฉพาะไรโบฟลาวิน (Riboflavin) ฟอสฟอรัส (Phosphorus) และเหล็ก (Iron) ที่ช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างเม็ดเลือดได้มากขึ้นและไข่ไก่ยังเป็นอาหารที่สามารถย่อยได้ง่าย จึงมีความนิยมนำไปปรุงเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วย นอกจากนั้นยังมีส่วนประกอบสำคัญอย่างเลซิทิน (lecithin) ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงสมองอีกด้วย

2.2 ไข่ไก่และไข่เป็ด

รูปที่ 2.2 ไข่เป็ด

ที่มา :https://mgronline.com/goodhealth/.

2.2.1 ประโยชน์ไข่ไก่และไข่เป็ด

ไข่ไก่และไข่เป็ดมีประโยชน์คล้ายกันแต่ในต่างประเทศมักจะไม่ค่อยรับประทานไข่เป็ดเพราะหาได้ลำบากกว่าไข่ไก่และยังสร้างโรงเรือนเลี้ยงเป็ดแบบเลี้ยงไก่ก็ทำไม่สะดวก

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลเป็นตัวเลขเปรียบเทียบไข่ไก่ 1 ฟองและไข่เป็ด 1 ฟอง

สารอาหาร	**ไข่ไก่**	**ไข่เป็ด**
พลังงาน (แคลอรี)	169	180
ไขมัน (กรัม)	11.9	12.6
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	1.7	4.1
โปรตีน (กรัม)	12.7	11.7
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	76.0	71.0
เหล็ก (มิลลิกรัม)	3.5	2.8
วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	0.08	0.27
วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	0.48	0.56
วิตามิน บี 5 (มิลลิกรัม)	0.1	0.1

จากตารางที่ 2.1 พบว่าคุณค่าของไข่ไก่และไข่เป็ดมีส่วนแตกต่างกัน ดังนี้ไข่ไก่เหนือกว่าไข่เป็ดในด้านโปรตีน แคลเซียม เหล็กและไข่เป็ดเหนือกว่าไข่ไก่ในด้านพลังงานไขมัน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 หากเรารับประทานไข่ไก่หรือไข่เป็ด 1 ฟอง คิดปริมาณน้ำหนัก 50 กรัม เมื่อเทียบความต้องการสารอาหารที่ควรได้รับสำหรับประชาชนทั่วไป ใน 1วันก็นับว่าเพียงพอแล้วในเด็กที่กำลังเจริญเติบโตในวันหนึ่งควรรับประทานไข่เพียงวันละ1ฟองก็จะได้สารอาหารที่จำเป็นมากพอควร

2.2.2 ข้อดีและข้อเสีย ระหว่างไข่ไก่และไข่เป็ด

2.2.2.1 ไข่เป็ดมีแคลอรี่ (Calorie) สูงกว่าไข่ไก่ มีขนาดใหญ่กว่าและส่วนของไข่แดงมากกว่า

2.2.2.2 เฉลี่ยแล้วไข่เป็ดจึงมีโปรตีนสูงกว่าไข่ไก่เล็กน้อย

2.2.2.3 ไข่เป็ดมีธาตุเหล็กมากกว่าไข่ไก่ โดยเฉพาะธาตุเหล็กซึ่งสูงกว่าราว 3 เท่า

2.2.2.4 ไข่เป็ดมีวิตามินเอแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ในไข่แดงส่งผลให้ไข่แดงมีสีเข้มสดกว่า

2.2.2.5 ไข่เป็ดมีวิตามินบี 12 ราว 6 เท่า

2.2.2.6 ไข่เป็ดมีข้อเสีย คือมีคอเลสเตอรอล (Cholesterol) สูงกว่าไข่แดงราว 3 เท่า

2.2.2.7 ไข่เป็ดมีสีแดงสวยกว่าไข่ไก่ ไข่ขาวเนื้อแน่น

2.2.3 วิธีการเก็บรักษาไข่ให้อยู่ได้นาน

2.2.3.1 น้ำมันพืชทำให้ไข่อยู่ได้นานยิ่งขึ้น โดยหยดน้ำมันพืชลงบนฝ่ามือเพียงเล็กน้อยแล้วใช้มือเคลือบไข่จนทั่วและเก็บไว้ในถาดเหมือนเดิม วิธีนี้ไข่จะอยู่ได้นาน10-12 เดือนโดยไม่ต้องแช่ตู้เย็นน้ำมันจะทำหน้าที่ป้องกันออกซิเจนซึมเข้าไปในไข่ เหมือนไข่ที่เพิ่งออกมาจากแม่ไก่ใหม่ ๆ ไขมันของแม่ไก่จะเคลือบไข่เอาไว้ทำให้ไข่อยู่ได้นาน

2.2.3.2 ช่องวางไข่ในตู้เย็นทำอายุไข่สั้น เปลือกไข่มีลักษณะเป็นรูพรุนตลอดทั้งฟองรูที่เปลือกมีขนาดเล็กมากเราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ผิวไข่ที่เราเห็นจึงดูเรียบเนียนและเปลือกไข่มีรูพรุนทำให้ไข่สามารถดูดซึมกลิ่นต่าง ๆ ได้ง่าย

2.2.3.3 เก็บไข่ควรเอาด้านแหลมลงและให้ด้านป้านอยู่บน ไข่แดงที่มีน้ำหนักเบากว่าไข่ขาวแม้จะพยายามลอยตัวขึ้นปะทะกับโพรงอากาศที่อยู่ทางด้านป้านไม่ปะทะกับเปลือกไข่ ไข่แดงจึงอยู่กลางใบ หากเราเปลี่ยนเอาทางด้านป้านลงไข่แดงจะลอยขึ้นไปติดที่เปลือกไข่ทำให้ไข่แดงแตกง่าย เวลาตอกการเก็บไข่จึงควรนำด้านแหลมลงทุกครั้ง

2.2.3.4 ไม่ควรล้างไข่ จะทำให้นวลที่เคลือบอยู่ถูกล้างออกหมดคงไว้ ซึ่งเปลือกไข่ที่มีรูพรุนทำให้เชื้อโรค สามารถซึมผ่านทางรูพรุนนี้เข้าไปภายในไข่ทำให้ไข่เสียเร็วขึ้น

2.2.3.5 เก็บไข่ในช่องเก็บไข่ในตู้เย็น โดยให้ด้านป้านอยู่ด้านบนเพราะด้านป้านจะมีฟองอากาศอยู่ภายในพอพลิกขึ้นด้านบนจะทำให้ไข่แดงไม่แตกเร็วจึงเก็บไข่ได้นานขึ้น

2.2.3.6 เมื่อซื้อไข่มาแล้ว พบว่าไข่มีรอยร้าวหรือแตกไม่ควรปล่อยทิ้งไว้เพราะเชื้อโรคที่เปลือกไข่อาจเข้าไปในไข่ได้ ควรตอกใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิทแล้วแช่ตู้เย็นจะทำให้เก็บได้นานขึ้น

2.3 ประโยชน์ของไข่ขาว

2.3.1 แหล่งโปรตีนจากไข่ขาว

ไข่ขาวเป็นสุดยอดแหล่งโปรตีนจากธรรมชาติ สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อสำหรับนักเพาะกาย ไข่ขาวเป็นอีกหนึ่งในอาหารที่ขาดกันไม่ได้เลยเพราะไข่ขาวมีส่วนประกอบหลัก คือ โปรตีนและไม่มีไขมันรวมถึงคอเลสเตอรอล (Cholesterol) เหมือนกับไข่แดงเราจึงเห็นว่าคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อมักกินไข่ขาวหลาย ๆ ฟอง/วัน โดยไม่ต้องกังวลกับโรคอ้วนหรือโรคหัวใจ โปรตีนในไข่ขาวจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ให้แข็งแรงมากขึ้น

2.3.2 ไข่ขาวช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ

ไข่ขาวอุดมไปด้วยโพแทสเซียม (Potassium) สูง มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิต โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยลดความดันโลหิตมีการวิจัยพบว่าในไข่ขาวมีเปปไทด์ (Peptide) ซึ่งเป็นส่วนประกอบหนึ่งโปรตีนช่วยลดความดันโลหิตได้เทียบเท่ากับยาแคปโตพริล (Captopril) เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารเพราะโปรตีนจากไข่ขาวไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารเหมือนกับโปรตีนจากแหล่งอื่น ๆ จึงเหมาะเป็นเมนูเพื่อสุขภาพสำหรับดูแลฟื้นฟูผู้เป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร และวิตามินบี 2 สูงจะช่วยเสริมสร้างการเกิดเซลล์เม็ดเลือดแดงจึงช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้อย่างดีเยี่ยม

2.3.3 ไข่ขาวมีประโยชน์ต่อคนรักสุขภาพ

ไข่ขาวเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากไข่ขาวเป็นอาหารที่พลังงานน้อยเพียง 17 กิโลแคลอรี่ (Calorie) / 1 ฟอง จึงเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนักและถึงแม้จะให้พลังงานน้อยแต่ก็ทำให้รู้สึกอิ่มนานและไม่รู้สึก หิว โหย ระหว่างวัน อีกทั้งโปรตีนในไข่ขาวย่อยง่ายมาก ร่างกายสามารถนำโปรตีนที่ได้จากไข่ขาวไปใช้ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์

2.3.4 ไข่ขาวมีประโยชน์ช่วยบำรุงผิวพรรณ

หากต้องการฟื้นฟูผิวหน้าที่ผ่านการเผชิญกับมลพิษมาทั้งวันให้ชุ่มชื่นสดใสแข็งแรงเหมือนเดิมเราสามารถนำไข่ขาวมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดจะช่วยจัดการกับสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่บนใบหน้าได้อย่างหมดจดหรือหากมีปัญหาสิวเสี้ยน ฝ้า กระ จุดด่างดำ นำไข่ขาวมาช่วยได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องเพิ่มน้ำมะนาวลงไปในไข่ขาวอีกเล็กน้อยผสมให้เข้ากันแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จะช่วยให้หน้าขาวกระจ่างใสและไม่เกิดสิวอีก

2.3.5 ไข่ขาวมีประโยชน์ช่วยบำรุงผม

เพียงนำไข่ขาวมาตีให้เกิดฟอง ผสมกับน้ำมันมะกอกหรือน้ำมันมะพร้าว ผสมลงไปในผลิตภัณฑ์บำรุงผมที่ขายตามท้องตลาด นำมาหมักผมทิ้งไว้ 30 นาที แล้วล้างออกให้สะอาดทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ผมที่เคยแห้งเสียก็จะกลับมาเงางาม นุ่มสลวยไม่ขาดหลุดร่วงง่าย ๆ อีก

2.4 วัตถุดิบในการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

2.4.1 นมสด

รูปที่ 2.3 นมสด
ที่มา : https://www.google.com/search

2.4.1.1 ลักษณะของนม

นม เป็นอาหารธรรมชาติที่มีความสมบูรณ์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยแร่ธาตุอาหารครบทุกหมู่มีส่วนประกอบ ดังนี้

1) น้ำ เป็นสื่อกลางให้สารอาหารหลายชนิดละลายทำให้สะดวกในการบริโภค โดยเฉพาะเด็กอ่อนหรือทารกที่ยังไม่มีฟันเคี้ยวอาหาร

2) ไขมันตามปกติเรียก ไขมันจากน้ำนมว่า มันเนย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญทางโภชนาการให้พลังงานอาหารด้านวิตามิน เอ, ดี, อี และ เค

3) โปรตีน ในน้ำนมเกือบทั้งหมด ประกอบด้วยสารอาหารโปรตีนที่เรียกว่า เคซีน (Casein)โกลบุลิน (Globulin)อัลบูมิน (Albumin) ในปริมาณค่อนข้างสูง และมีกรดอะมิโน (Amio acid) อยู่ 19 ชนิด ซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างเนื้อเยื่อเลือดและกระดูก นอกจากนี้ยังมี เอนไซม์ (Enzyme) ชนิดต่าง ๆ อีกด้วย

4) นมจะมีแร่ธาตุไนโตรเจน (Nitrogen) อยู่ประมาณร้อยละ 0.5

5) แล็กโทส(Lactose) เมื่อถูกย่อยแล้วจะกลายเป็นน้ำตาลกาแล็กโทส (Glucose Galactose) เป็นส่วนประกอบของซีรีโบรไซด์ (Cerebroside) ซึ่งพบมากในเยื่อหุ้มสมองและเยื้อหุ้มประสาท ดังนั้นทารกและเด็กจึงมีความต้องการแล็กโทส (Lactose) เพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตของสมอง

6) นมมีวิตามินเอ บี 1 ไทอามีน (Thaiamine) บี 2 บีรวม บี 6 บี 12 ซี ดี และดี 3 ซึ่งช่วยป้องกัน โรคลักปิดลักเปิด โรคอัมพาต โรคผิวหนัง โรคลำไส้ โรคฟันผุ เป็นต้น

7) แร่ธาตุในน้ำนม ประกอบด้วยโพแทสเซียม แคลเซียม โซเดียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส คลอไรด์ ซิเตรท เหล็ก ทองแดง และไอโอดีน

2.4.2 เนย

รูปที่ 2.4 เนย
ที่มา : https://www.google.com/search

2.4.2.1 ลักษณะของเนย

ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากครีมหรือส่วนที่เต็มไปด้วย ไขมัน ที่ลอยขึ้นมาบนผิวนมใช้น้ำนมจากสัตว์หลายชนิดที่นำมาผลิตเนยได้ เช่น ควาย วัว แพะ แกะ ในการทำเนย โดยทั่วไปที่เราเห็นในท้องตลาด ผลิตจากน้ำนมวัวและยังมีวัตถุดิบสังเคราะห์จาก ไขมันประเภทอื่น ๆ ที่ไม่ใช่นมจากสัตว์ เช่น ไขมันพืช น้ำมันจากทานตะวัน ถั่วเหลืองหรือมะกอกเรียกกันว่า เนยเทียม

2.4.2.2 วิธีการทำเนย

1) ขั้นตอนที่ 1 กวนครีม (Churning) ด้วยความเร็วสูงจนทำให้ไขมันในครีมรวมตัวกันเป็นมวลที่ข้นขึ้น จากครีมที่มีลักษณะเหลวเราสามารถกวนได้ด้วยมือหรือเครื่องปั่นไฟฟ้าก็จะช่วยให้ประหยัดเวลาและแรงในการทำเนยอีกด้วย

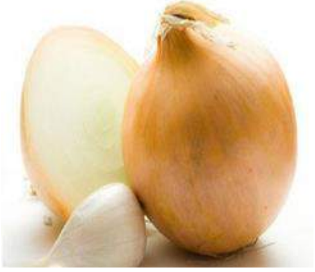
2) ขั้นตอนที่ 2 เมื่อเริ่มข้นจะสังเกตเห็น ไขมันเริ่มจับตัวกันเป็นก้อน ๆ และในขณะนั้นก็จะเห็นว่าเริ่มมีของเหลวแยกตัวออกมาด้วยเช่นกัน สิ่งที่จับตัวกันเป็นก้อนก็คือ ส่วนที่เป็นไขมันล้วน ๆ หรือไขมันเนย (Butterfat)

3) ขั้นตอนที่ 3 สกัดแยกของเหลวออกมาเรียกว่า บัตเตอร์มิลค์ (Buttermilk) สามารถดื่มได้มีมวลที่หนาแน่นกว่านมมีรสติดเปรี้ยวฝาดกว่าและยังเป็นอีกหนึ่งส่วนผสมในการประกอบอาหารและขนมได้เช่นกัน

4) ขั้นตอนที่ 4 เมื่อแยกบัตเตอร์มิลค์ (Buttermilk) ออกไปแล้วก็ตีหรือนวดเนยต่อจนเนื้อเนียนและมั่นใจว่าสิ่งที่เหลืออยู่มีเพียงไขมันล้วน ๆ

5) ขั้นตอนที่ 5 จากนั้นก็นำไปปรุงรสที่นิยมมากก็จะเป็นการปรุงรสด้วยกระเทียมสับสมุนไพร เพื่อให้มีกลิ่นหอมผสมลงไปด้วย หรือจะเก็บใส่ภาชนะบรรจุแบบรสชาติ ออริจินอล (Original) ก็ได้เลย

2.4.3 หอมหัวใหญ่



รูปที่ 2.5 หอมหัวใหญ่
ที่มา : https://medthai.com

ชื่อสามัญ : Onion
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Alium cepa Linn
วงศ์ : LILIACEAE
ชื่อพื้นเมือง : หอมฝรั่ง, หัวหอม, หัวหอมใหญ่ และ หอมหัว

หัวหอมใหญ่มีวิตามินซีสูงและยังมีสารอื่น ๆ เช่นสารเควอซิทิน (Quercetin) ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกายและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีคุณสมบัติช่วยทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายช่วยในการนอนหลับได้สบาย การรับประทานหัวหอมสดเป็นประจำจะช่วยทำให้มีความจำที่ดีขึ้นหรือจะรับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น ๆ ก็ได้ ช่วยทำให้เจริญอาหารช่วยลดการอุดตันไขมันในเส้นเลือดลดคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ในเลือด ช่วยเพิ่มไขมันชนิดดีและช่วยทำหน้าที่ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน สารกำมะถันในหอมใหญ่ช่วยยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็งเมื่อตำผสมกับเหล้าเล็กน้อยแล้วนำมาพอกจะลดการ อักเสบ อาการบวมได้ เป็นพืชที่นิยมรับประทานมากในกลุ่มของหอมชนิดต่าง ๆ เนื่องจากมีกลิ่นฉุนแรงช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดี รวมถึงเนื้อหัวให้รสหวานและกรอบเหมาะสำหรับประกอบอาหารหลายชนิด อาทิ ต้มยำ สลัดผัก และยำปลากระป๋อง รวมถึงนิยมใช้แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อาทิหัวหัวใหญ่แห้ง หอมหัวใหญ่ดอง เป็นต้น

2.4.3.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

1) ใบ ประกอบด้วยกาบใบที่อยู่บริเวณเหนือหัวหอมเรียกส่วนนี้ว่า คอหอมกาบนี้มีลักษณะเป็นแผ่น สีขาว อัดกันแน่นเป็นทรงกระบอกยาว ถัดมาเป็นส่วนของใบหอม ใบมีลักษณะเรียวยาวเป็นรูปครึ่งวงกลมจนถึงทรงกลม ผิวใบ สีเขียวเข้ม

2) เมล็ด มีขนาดเล็กสีดำ เมล็ดมีลักษณะเป็นพู 3 พู แต่ละพูมีเมล็ด 1-2 เมล็ด

3) ดอก เจริญออกตรงกลางของลำต้นแทนที่ของใบดอกออกเป็นช่อแต่ละช่อมีดอกได้มากกว่า 50 ดอก ประกอบด้วยก้านดอกทรงกลมยาวได้มากกว่า 30 ซม. ด้านในก้านกลวงเป็นรูถัดมาเป็นดอก โดยดอกตูมจะมีกลีบเลี้ยงหุ้มคลุมดอกไว้หมดเมื่อดอกบานกลีบเลี้ยงจะปริออกโผล่เป็นกลีบดอกออกให้เห็นกลีบดอกมีจำนวน 6 กลีบ ภายในดอกมีเกสรตัวผู้ 6 อัน มี 2 ชั้น แต่ละชั้นมีกลีบเท่ากันและเกสรตัวเมีย 1 อัน ดอกจะทยอยบานจากล่างขึ้นบนมีระยะดอกบานนาน 20-30 วัน

4) รากและลำต้น เกิดจากกาบหุ้มลำต้นที่งอกออกจากลำต้น ในส่วนกลางเรียงซ้อนกันแน่นเป็นรูปทรงกลม กาบหุ้มส่วนนอกจะแห้งมีหลากหลายสีตามสายพันธุ์ เช่น สีน้ำตาล สีขาว สีแดงและสีเหลืองขนาดหัวประมาณ 5-12 ซม. ส่วนกลางของหัวจะเป็นลำต้นที่แท้จริง มียอดของลำต้นเจริญออกซึ่งอาจมีได้มากกว่า 1 ยอดในต้นเดียว ความสูงของลำต้นจนถึงยอดใบประมาณ 35-45 ซม. ส่วนรากของหอมหัวใหญ่มีระบบเป็นรากฝอยรากมีขนาดเล็ก สีน้ำตาล สามารถหยั่งลงลงดินได้ 15-20 ซม. และรากแพร่ออกด้านข้างได้20-40 ซม. มีจำนวนรากมากกว่า 20-100 ราก

2.4.3.2 ประโยชน์หอมหัวใหญ่

1) ใช้ประกอบอาหาร ช่วยในการดับกลิ่นและเป็นผักที่เนื้อ กรอบ รสหวาน

2) ใช้บดแล้วนำมาผสมกับแชมพู ช่วยรักษารังแคหรือโรคผิวหนังบนศีรษะ

3) ใช้แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ หอมดอง หอมแห้ง สำหรับประกอบอาหาร

2.4.3.3 สรรพคุณหอมหัวใหญ่

1) ช่วยรักษาอาหารหวัด

2) แก้อาการร้อนใน

3) ลดอาการอักเสบของแผลในปาก

4) ลดเชื้อจุลินทรีย์ในปากที่ทำให้เหงือกอักเสบ

5) บดทาหรือประคบแผลช่วยให้แผลแห้งและหายเร็วรวมถึงลดการติดเชื้อของแผลรักษาแผลเป็นหนองและลดอาการอักเสบของแผล

6) ช่วยรักษาโรคผิวหนัง เช่น รังแค กลาก เป็นต้น

2.4.3.4 มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ออกฤทธิ์

1) ป้องกันโรคมะเร็ง

2) ป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์โดยเฉพาะเซลล์ตับ ไตและเซลล์ตา

2.4.4 แฮม

รูปที่ 2.6 แฮม

ที่มา : https://www.swinethailand.com

2.4.4.1 ลักษณะของแฮม

แฮมเป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปเนื้อหมู ทำจากเนื้อขาหลังของสุกร คัดแยกออกจากซากอาจจะมีกล้ามเนื้อส่วนอื่นปนหรือมีกระดูก กระดูกอ่อน เอ็น พังผืด หนังและไขมันติดอยู่ด้วยหรือไม่ก็ได้ ผ่านกรรมวิธีการหมักที่ดี อาจรมควันเมื่อแฮมที่ผ่านการหมัก แฮมเป็นการถนอมอาหารด้านการหมักเกลือ อาจนำมาอัดใส่พิมพ์แล้วทำให้สุกเรียกว่า แฮมสุก

2.4.4.2 ส่วนประกอบหลัก

1) เนื้อหมู (Pork)

2) เกลือ น้ำตาล ช่วยในการยืดอายุการเก็บรักษาและเพิ่มรสชาติ

3) เครื่องเทศ (Spice) เช่น พริกไทย กระวาน เพื่อปรุงแต่งกลิ่นรส

4) ฟอสเฟท (Phosphate) ช่วยให้โปรตีนในเนื้อสัตว์จับกับน้ำได้ดีขึ้น

5) เกลือ อีริทอร์เบต (Erythorbate) ช่วยรีดิวซ์ (Reduce) โซเดียมไนไทรต์ (Sodium nitrite) ให้เป็นไนตริกออกไซด์ (Nitric oxide) ในเวลารวดเร็ว

6) เกลือไนไทรต์ (Nitrite) ไนเตรท (Nitrate) ในรูปเกลือโซเดียม (Sodium) และโพแทสเซียม (Potassium) โดยไปรวมตัวกับไมโอโกลบิน (Myoglobin) ซึ่งเป็นวัตถุในเนื้อสัตว์ช่วยทำให้เกิดสีชมพูอมแดงที่คงตัวและไม่ให้เกิด แบคทีเรีย

2.4.4.3 คุณภาพของแฮม

สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมได้กำหนดคุณลักษณะของ แฮมที่ดีต้องมีสีชมพูของไนโตรโซฮีโมโครม (Nitrosyl hemochrome) และมีกลิ่น/รสชาติ ตามประเภทของแฮม ปราศจากกลิ่นบูด เน่าหรือกลิ่นแปลกปลอมอื่น ลักษณะของเนื้อต้องแน่นและเกาะตัวกันดีไม่มีรอยแยก แฮมต้องนุ่ม ตัดง่าย เคี้ยวให้ละเอียดได้ง่าย เนื่องจากมีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันอยู่น้อยเนื้อไม่ยุ่ย แฮมต้องมีความชุ่มฉ่ำพอดีเมื่อรับประทานมีความชุ่มฉ่ำตามลักษณะของผลิตภัณฑ์

2.4.5 มะเขือเทศ

รูปที่ 2.7 มะเขือเทศ

ที่มา : https://www.google.com/search =มะเขือเทศ

ชื่อสามัญ : Tomato

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lycopersicon Esculentum Mill

ชื่ออื่น : มะเขือส้ม, มะเขือเครือ, มะเขือน้อย

วงศ์ : Solanaceae

มะเขือเทศเป็นทั้งผักและผลไม้มีหลากหลายพันธ์รสหวานอมเปรี้ยว อุดมด้วยไลโคปีน (Lycopene) ถือเป็นยาวิเศษ ช่วยต้านมะเร็งจะกินสด ๆ หรือนำมาปรุงอาหาร เช่น ต้มหรือแปรรูปก็อร่อย มะเขือเทศชอบอากาศเย็นอากาศและอุณหภูมิกลางวันกับกลางคืนที่ต่างกันมาก ช่วยให้มะเขือเทศเจริญเติบโตดีและติดผลดกต้องได้รับแสงอย่างทั่วถึง (ประมาณ 12 ชั่วโมง) หากได้รับแสงไม่เพียงพอจะให้ผลไม่ดีทั้งยังทำดอกร่วงและเหี่ยวเฉา

2.4.5.1 ประโยชน์ของมะเขือเทศ

1) มีวิตามินและสารอาหาร ประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิดได้แก่ วิตามินซีและวิตามินเอ

2) มีสารไลโคปีน (Lycopene) ช่วยต้านอนุมูลอิสระและลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ เช่นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ข้อเสื่อม โรคหลอดเลือดและโรคตาต้อกระจก

3) มีส่วนช่วยในการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง แก้แผลร้อนในช่องปาก เป็นยาช่วยดับร้อนถอนพิษและสามารถบรรเทาอาการของโรคหัวใจได้อย่างดีเยี่ยม

4) ผลของมะเขือเทศเป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้กระหายน้ำและเบื่ออาหาร

5) ต้นมะเขือเทศมีสารสำคัญ คือโทมาทีน (Tomatine) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อราและแบคทีเรียบางชนิดที่เป็นต้นเหตุของโรคในพืชและคน

6) รากและใบแก่ ต้มกินแก้ปวดฟันใบบดเป็นผงละเอียดเป็นยาเย็นใช้ทาผิวถูกแดดเผา

7) ใบชงกับน้ำร้อน ใช้เป็นยาพ่นกำจัดหนอนที่มากินผักได้

2.4.6 ซอสมะเขือเทศ

รูปที่ 2.8 ซอสมะเขือเทศ
ที่มา : https://puechkaset.com

2.4.6.1 ส่วนประกอบของซอสมะเขือเทศ

1) มะเขือเทศเข้มข้น เป็นวัตถุดิบหลักในการผลิตซอสมะเขือเทศ ซึ่งจำเป็นต้องมีคุณภาพมีสีเดียวกัน มีความสุกสม่ำเสมอ มีความสะอาดและผ่านกระบวนการคัดเลือกคุณภาพ หลังจากนั้นนำมาบดและแยกเศษเนื้อและเมล็ดออก ส่วนที่เหลือจะเป็นเนื้อมะเขือเทศที่ละเอียดและน้ำมะเขือเทศ สำหรับทำให้เข้มข้นต่อไป โดยการบดมะเขือเทศให้เป็นเนื้อละเอียดก็ทำได้

2) เกลือสมุทรหรือเกลือสินเธาว์ ที่มีการเติมสารไอโอดีน

3) เครื่องเทศ หัวหอมใหญ่ อบเชย กานพลู พริกไทย ขิง มัสตาร์ดหรือปาปริก้า เครื่องเทศที่ผสมอาจใช้ในรูปของผงหรือน้ำมันหอมสกัดที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว

4) น้ำส้มสายชู สารให้ความเปรี้ยว แบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่

- น้ำส้มสายชูกลั่น ได้จากกระบวนการทำแอลกอฮอล์กลั่นเจือจาง
- น้ำส้มสายชูหมัก ได้จากการนำเมล็ดธัญพืช เช่น ข้าวหรือผลไม้มาหมักกับส่าเหล้าจนเป็นแอลกอฮอล์แล้วหมักกับเชื้อน้ำส้มอีกครั้งจนได้น้ำส้มสายชู
- น้ำส้มสายชูเทียม ได้จากการนำเอากรดน้ำส้มมาเจือจางให้มีความเปรี้ยวเหมือนน้ำส้มสายชูหมักหรือน้ำส้มสายชูกลั่น

5) สารให้ความหวานสารให้ความหวานที่เติมใส่ในซอสมะเขือเทศ มักใช้น้ำตาลเป็นหลัก ซึ่งอาจเป็นน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลทรายขาวแต่ทั่วไปจะใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อป้องกันสีของซอสมะเขือเทศเปลี่ยน นอกจากนั้นยังสามารถใช้สารอื่นทดแทนได้ ได้แก่

- กลูโคส ไซรัป (Syrup) ซึ่งเป็นกลูโคส แซ็กคาไรด์ (Saccharide) ที่ได้จากการย่อยแป้งแล้วผ่านกระบวนการทำให้บริสุทธิ์และทำให้เข้มข้น
- สารให้ความหวาน เช่น น้ำตาลจากผลไม้ ซอร์บิทอล (Sorbitol) ไซลิทอล (Xylitol) ซึ่งสารเหล่านี้ไม่นิยมนำมาใช้เนื่องจาก ราคา ต้นทุน

2.4.7 พริกหวาน

รูปที่ 2.9 พริกหวาน
ที่มา : https://medthai.com

ชื่อสามัญ : Sweet pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Capsicum annuum L

ชื่ออื่น : พริกระฆัง, พริกยักษ์

วงศ์ : Solanaceae

พริกหวาน มีระยะเวลาเก็บเกี่ยวนานมากคือ 5-6 เดือนหากปลูกไว้ที่บ้านสัก 3-4 ต้นจะมีพริกหวานที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงไว้กินบ่อย ๆ อุดมด้วยวิตามินเอและเค นอกจากนี้ยังมีธาตุเหล็กที่ช่วยสร้างเลือดส่วนวิตามิน บี มีมาก ไม่แพ้มะเขือเทศและมีวิตามิน ซี สูงกว่า มะนาววิตามินเอและวิตามิน ซี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ป้องกันโรคลมแดดและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดังนั้นควรกินพริกหวานมาก ๆ ในฤดูร้อน เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานไขมันในร่างกายรวมถึงป้องกันการอุดตันของ คอเลสเตอรอล (Cholesterol) ในหลอดเลือดจนเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคเบาหวาน

2.4.7.1 สรรพคุณของพริกหวาน

1) ช่วยทำให้เจริญอาหารและช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย

2) ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย

3) ช่วยในการผ่อนคลายความเครียด

4) ช่วยแก้หิดและกลากเกลื้อน

5) ช่วยแก้อาเจียนช่วยขับเหงื่อ ขับเสมหะและช่วยขับลม

6) ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

7) ช่วยลดความดันโลหิตได้เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัวและช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้

2.4.8 พริกไทย

รูปที่ 2.10 พริกไทย
ที่มา : https://medthai.com

2.4.8.1 ลักษณะของพริกไทย

พริกไทย เป็นเครื่องเทศเครื่องปรุงและสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อการรักษา พริกไทยนั้นจะมีลักษณะเมล็ดเล็ก มีรสชาติเผ็ดร้อนสามารถทำเป็นแบบแห้ง เช่น พริกไทยดำ (ไม่ปอกเปลือก) และพริกไทยขาว (ปอกเปลือกแล้ว) หรือถ้านำไปป่นก็จะกลายเป็น พริกไทยป่น

2.4.8.2 ประโยชน์ของพริกไทย

1) ประโยชน์ในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะลำไส้ แก้ปวด แก้อักเสบ ทางตำราจีนจะใช้พริกไทยดำในการรักษา คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน อาจจะมีมากเหมือน อหิวาตก โรคมาลาเรียและแก้ไข้ น้ำมันในพริกไทยดำสารพิเพอรีน (Piperine) ก็นำมาเจือจางกับน้ำเอามาสูดดม เพื่อลดอาการไข้หนาวสั่นทำให้หายใจโล่งขึ้นกระตุ้นสมองให้รู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอและฆ่าเชื้อโรคได้ดี สามารถนำมาผสมกับน้ำมันแล้วนวดบริเวณที่ปวดกล้ามเนื้อ ส่วนในตำราไทยจะนำมาทำเป็นสมุนไพร เพื่อแก้อาการจุกเสียดแน่นเฟ้อจากอาหารไม่ย่อย แก้อ่อนเพลียและลดอาการอยากบุหรี่

2) ประโยชน์ในการลดความอ้วนและลดน้ำหนักได้อย่างดี เนื่องจากในพริกไทยดำมีส่วนประกอบของสารพิเพอรีน (Piperine) ที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านความอ้วนมีจุดเด่นในเรื่องของความฉุนและรสชาติที่เผ็ดร้อน ช่วยในการควบคุมการก่อตัวของเซลล์ไขมันใหม่ให้ลดลงพร้อมกับทำลายเซลล์ไขมันเก่าที่สะสมอยู่ภายในร่างกายให้มีจำนวนลดลงและกลับมาอ้วนได้ยากขึ้นและเข้าไปกระตุ้นการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหารทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารไปใช้ได้อย่างรวดเร็วมากขึ้นทำให้ไม่เกิดการสะสมของไขมัน ซึ่งเป็นสำเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความอ้วน

2.4.9 เบคอน

รูปที่ 2.11 เบคอน

ที่มา : https://www.google.com/search?q=เบคอน&source

2.4.9.1 ลักษณะของเบคอน

เบคอน (Bacon) คือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์วัตถุดิบ โดยใช้ส่วนที่เป็นเนื้อหมูสามชั้นเป็นการถนอมอาหาร (Food Preservation) ด้วยการหมักเกลือ (Salt Curing) แล้วนำมาหั่นให้ได้ความหนาพอเหมาะเป็นชิ้นเบคอน

2.4.9.2 วิธีการทำเบคอน

1) ขั้นตอนที่ 1 ผสม เกลือ น้ำตาล น้ำเชื่อมเมเปิ้ลและเครื่องเทศรวมมิตรให้เข้ากันอย่าให้ส่วนผสมจับตัวเป็นก้อน

2) ขั้นตอนที่ 2 นำหมูสามชั้นมาล้างให้สะอาดและเช็ดให้แห้งแล้วเลือกชิ้นที่เป็นแนวยาว เพื่อให้สไลด์ออกมาสวย

3) ขั้นตอนที่ 3 ทาส่วนผสมลงบนหมูสามชั้นให้ทั่วไม่บางและหนาจนเกินไปพอให้ส่วนผสมซึมเข้าสู่เนื้อหมู

4) ขั้นตอนที่ 4 นำหมูสามชั้นใส่ในกล่องพลาสติก ปิดฝาให้สนิทแล้วพันด้วยพลาสติกแรปเขียน วันที่ผลิต แล้วนำแช่ตู้เย็นในช่องเย็น 3-4 วัน

5) ขั้นตอนที่ 5 เมื่อครบวันที่กำหนดนำหมูออกมาล้างด้วยน้ำเปล่าแช่ทิ้งไว้ 15 นาที เพื่อล้างเกลือออกให้หมด ลอกหนังหมูออกวางตากลมให้แห้งบนตะแกรง

6) ขั้นตอนที่ 6 เมื่อตากลมจนแห้งดีแล้วนำไปแช่ตู้เย็นอีก 24ชั่วโมง ครบเวลาแล้วนำเอาออกมาหั่นสไลด์เป็นแผ่นบาง ๆ วิธีนี้ทานดิบ ๆ ได้ไม่รมควัน

2.4.10 ต้นหอม

รูปที่ 2.12 ต้นหอม

ที่มา : https://www.google.com/search

ชื่อสามัญ : Welsh onion, Green bunching onion

ชื่ออื่น : หอมแบ่ง หอมต้น

วงศ์ : Alliaceae

ต้นหอม เป็นหนึ่งในวัตถุดิบหลักที่ขาดไม่ได้ในการประกอบอาหารส่วนใหญ่มักใช้เพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหารและดับกลิ่นคาวต่าง ๆ ต้นหอมที่พึ่งงอกจะมีลักษณะเหมือนเข็มใบสีเขียวและลำต้นสีขาว แม้ต้นหอมจะปลูกง่ายแต่เนื่องจากแต่ละพันธ์เหมาะกับสภาพแวดล้อมที่ต่างกันจึงควรพิจารณาสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม เพื่อเลือกพันธ์ให้เหมาะสม

2.4.10.1 ประโยชน์และสรรพคุณของต้นหอม

1) มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด

2) มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ต้านมะเร็ง

3) ช่วยป้องกันท้องผูกและลดคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ในกระแสเลือด

4) ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

5) ป้องกันภาวะโลหิตจาง

6) ขับเหงื่อ แก้อักเสบบวมแดง ป้องกันโรคหวัดเย็น

7) แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ขับพยาธิ

8) มีสารเควอซิทิน (Quercetin) ให้ฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ

9) ใช้แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ลดไข้

10) ใช้ตำพอกผิวหนังแก้แมลงสัตว์กัดต่อย

11) กระตุ้นให้หลั่งน้ำนม เพิ่มน้ำนม

12) สามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้

2.4.11 เห็ดหอม

รูปที่ 2.13 เห็ดหอม
ที่มา : https://www.google.com/search

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lentinus edodes

ชื่ออื่น : เห็ดหอม, เห็ดชิตาเกะ

สกุล : Lentinula

วงศ์ : Tricholomataceae, Marasmiaceae, Omphalotaceae

เริ่มจากสปอร์ซึ่งเป็นอวัยวะหรือส่วนที่สร้างเซลล์ขยายพันธุ์ เมื่อปลิวไปตกตามสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะงอกเป็นใยและสร้างกลุ่มใยราหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไมซีเลียม (Mycelium)พัฒนาเจริญเติบโตเป็นกลุ่มก้อนเกิดเป็นดอกเห็ดอยู่เหนือพื้นดินบนต้นไม้ ขอนไม้ ซากพืช มูลสัตว์ เมื่อดอกเห็ดเจริญเติบโตเต็มที่จะสร้างสปอร์ซึ่งจะปลิวไปงอกเป็นใยราและเป็นดอกเห็ดได้อีกหมุนเวียนเช่นนี้เรื่อยไปแต่มีอีกความหมายหนึ่งที่นักเกษตรจำกัดความไว้ คือเห็ดเป็นพืชชั้นต่ำที่สร้างอาหารเองไม่ได้ เนื่องจากไม่มีสารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) จึงอาศัยอาหารจากการย่อยสลายอินทรีย์ต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต

2.4.11.1 ลักษณะและประโยชน์ของเห็ดหอม

1) ลักษณะ มีอีกชื่อหนึ่งว่า เห็ดชิตาเกะ (Shiitake) มีลักษณะเด่นคือหมวกเห็ดสีน้ำตาล เส้นผ่านศูนย์กลาง 4-8 เซนติเมตร มีเกล็ดสีขาวปกคลุมใต้หมวก สีน้ำตาลอ่อน เนื้อหนา ก้านยาว 4-6 เซนติเมตร มีเนื้อหนา

2) ระยะบ่มเชื้อ ประมาณ 3-4 เดือน ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของอาหารที่ใช้หรือมีการสร้างตุ่มดอกประมาณ 2/3 ของก้อนเชื้อ

3) ประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดเพิ่มภูมิคุ้มกันให้วิตามินดี สูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงเหมาะกับผู้เป็น โรคไต แก้ไข้หวัด ชาวจีนเชื่อว่า เห็ดหอม เป็นยาอายุวัฒนะที่ดีมาก

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางสาวดรัญพร เชื้อดวงผุย. (2560), กล่าวว่าในปัจจุบันมีผู้ป่วยรักษาที่โรงพยาบาลสมเด็จจำนวนมากขึ้นกลุ่มผู้ป่วยที่ต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ป่วยทั่วไป เช่น ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่ต้องฟอกเลือด ผู้ป่วยโรคมะเร็งผู้ติดเชื้อ HIV ผู้สูงอายุและผู้ป่วยพักฟื้นที่ร่างกายต้องการโปรตีนในปริมาณที่มากขึ้น เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งเป็นต้น ผู้ป่วยที่จะได้รับโปรตีนเพิ่มนั่น แพทย์จะพิจารณาผลตรวจระดับ Albumin ในเลือดจากทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งเป็นดัชนีบ่งบอกถึงภาวะสมดุลของน้ำในร่างกายรวมถึงประสิทธิภาพการขนส่งสารอาหาร ฮอร์โมนและการกำจัดของเสียในร่างกาย โดยผู้ป่วยควรได้รับอาหารและโปรตีนคุณภาพสูง จำเป็นต้องมีกรดอะมิโน (Essential amino acid) ครบทุกตัวในปริมาณที่เพียงพอตามแพทย์สั่ง เช่น ปลา นมและไข่ขาว โดยเฉพาะไข่ขาว ประกอบด้วยสารโปรตีนชนิดอัลบูมิน (Albumin) ล้วน ๆ จึงมีความบริสุทธิ์ในแง่โครงสร้างของสารโปรตีนดีกว่าปลาหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ อีกทั้งยังมีราคาถูกกว่าอาหารที่มีโปรตีนสูงชนิดอื่น ๆ ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์จากไข่ขาวให้เลือกมากมาย ไข่ขาวดิบบรรจุขวด ไข่ขาวพร้อมดื่มหรือไข่ขาวผ่านการแปรรูป เช่นไข่ขาวผงและไข่ขาวผงปรุงรสแต่ด้วยจำนวนผู้ป่วยที่มีไม่มากนักทำให้การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่เหมาะสม ซึ่งก่อนหน้านี้ทางโรงพยาบาลสมเด็จเพิ่มไข่ขาวให้ผู้ป่วยด้วยไข่ต้ม โดยแยกไข่ขาว-ไข่แดงพบว่าผู้ป่วยรับประทานไข่ขาวไม่ได้ตามที่กำหนดให้ฝ่ายโภชนาการจึงได้ทำการทดลองนำไข่ขาวมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ตั้งต้นนำไปประกอบอาหารในมื้อนั้น ๆ ทำให้รับประทานได้ง่ายและได้รับปริมาณที่เพียงพอตามแพทย์สั่ง

บทที่ 3
รายละเอียดและการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อโรงแรม : มณเฑียร กรุงเทพฯ (The Montien Hotel Bangkok)

ตั้งอยู่เลขที่ : 54 ถนนสุรวงศ์ แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

สัญลักษณ์ของโรงแรม : พระราชวังหรือที่อยู่ของพระราชา

รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม

ที่มา : https://www.montien.com

โทรศัพท์ : 02-233-7060-9, 02-243-8060-9

Website : www.montien.com

E-mail : bangkok@montien.com

โรงแรมแบ่งออกเป็น 2 อาคาร 1. อาคารทางทิศใต้ (South Wing) มี 10 ชั้น

2. อาคารทางทิศเหนือ (North Wing) มี 17 ชั้น

การเดินทาง : MRT Underground Train Station

ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการเดินทางจากโรงแรม
ไปยังสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน สถานีสามย่าน

BTS Sky Train Station

ใช้เวลาเพียง 5 นาทีในการเดินทางจากโรงแรม
ไปยังสถานีรถไฟฟ้า สถานีศาลาแดง

รูปที่ 3.2 โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์
ที่มา : https://www.montien.com

3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ.2510 เป็นโรงแรมชั้นหนึ่งของเมืองไทย โดยออกแบบการก่อสร้างให้เด่นเป็นสง่าใจกลางเมืองหลวงของไทยด้วยการตกแต่งที่ประณีตบรรจงและอ่อนช้อยสะท้อนถึงคุณค่าของวัฒนธรรมและประเพณีไทย โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ยืนหยัดอย่างภาคภูมิด้วยการเป็นโรงแรมชั้นนำระดับซูพีเรียเฟิสต์คลาส (Superior First Class) ของเมืองไทย อันเนื่องมาจากความเพียบพร้อมและความขยันขันแข็งความร่วมมือร่วมใจกันของพนักงานทุกคนด้วยจุดมุ่งหมาย คือ “ การมอบการต้อนรับที่อบอุ่นมีประสิทธิภาพผสมผสานความเป็นไทยด้วยมาตรฐานสากลระดับโรงแรม 5 ดาว ” ภายใต้สโลแกน“ The spirit of Thai hospitality” ซึ่งแสดงถึงความมุ่งมั่นในการให้บริการและบริการอันอบอุ่นด้วยไมตรีจิตแบบไทย ๆ ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นที่สุดและเลื่องชื่อไปทั่วโลก

ภายในโรงแรมมีห้องพักทั้งหมด 511 ห้อง แต่ละห้องได้รับการตกแต่งอย่างหรูหราและงดงาม สะท้อนให้เห็นถึงความวิจิตรตระการตาและสุนทรียภาพของศิลปกรรมไทยผสมผสานกับลวดลายสลักเสลางดงาม ภายในห้องพักทุกห้องประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครันห้องน้ำซึ่งตกแต่งอย่างหรูหราด้วยหินอ่อน สถานที่สำหรับพักผ่อนและให้ความบันเทิงต่างและยังมีการบริการอื่น ๆ อีกมากมาย อาทิ บริการรถเช่า, บริการแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ, บริการตู้นิรภัยและบริการซักแห้ง เป็นต้น โรงแรมจะมีแผนกต้อนรับส่วนหน้าไว้บริการให้สำหรับลูกค้าที่มาใช้บริการตลอดเวลา 24 ชั่วโมง เพื่อความสะดวกและสร้างความประทับใจแก่ลูกค้า

3.2.1 ประเภทของห้องพัก

โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ โรงแรมหรู ระดับ 5 ดาว ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ยินดีต้อนรับสู่การพักผ่อนที่แท้จริงชมวิวแม่น้ำ พร้อมด้วยการบริการแบบมาตรฐานสากล แบ่งเป็น 5 ชนิด ดังนี้

1) Superior Room

ห้องสุพีเรีย กว้างขวาง 36 ตารางเมตรและมีหน้าต่างบานใหญ่ที่ให้ทัศนียภาพกว้างไกลของแม่น้ำเจ้าพระยาอันงดงาม ห้องพักเหล่านี้ได้รับการออกแบบในสไตล์ไทยอันหรูหราตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้ ซึ่งแสดงถึงงานฝีมือไทยแท้และสไตล์ศิลปะ

รูปที่ 3.3 ตัวอย่างห้องพัก Superior Room

ที่มา : https://www.montien.com

2) Deluxe Room

ห้องพักตั้งอยู่ทั้งปีกตึกทางด้านใต้และเหนือของโรงแรมมีการออกแบบตกแต่งให้ได้รับความสะดวกสบายเป็นห้องขนาดใหญ่ที่เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่มาพักแบบครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน

รูปที่ 3.4 ตัวอย่างห้องพัก Deluxe Room

ที่มา : https://www.montien.com

3) Coperate Superior

ห้องคอร์ปอเรตซูพีเรียมี 44 ห้อง (32 ตร.เมตร) อยู่บนชั้นที่ 15-17 ทำให้มองเห็นทัศนียภาพที่ดีกว่า การออกแบบและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องเหมือนกับห้องซูพีเรีย พื้นห้องเป็นไม้ ให้ความรู้สึกอบอุ่น

รูปที่ 3.5 ตัวอย่างห้องพัก Coperate Superior

ที่มา : https://www.montien.com

4) Imperial Suite

ห้อง Imperial Suite ของเราเป็นห้องที่สมบูรณ์แบบสำหรับธุรกิจหรือพักผ่อนส่วนตัวหรือครอบครัวมองหาโรงแรมริมแม่น้ำที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ห้องพักของเรามีพื้นที่พักผ่อนและได้รับการตกแต่งอย่างดีพร้อมมีอุปกรณ์ครบครัน

รูปที่ 3.6 ตัวอย่างห้องพัก Imperial Suite

ที่มา : https://www.montien.com

5) Junior Suite

เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักเดินทางธุรกิจที่ต้องการพื้นที่ห้องพักกว้างและหรูหรา

รูปที่ 3.7 ตัวอย่างห้องพัก Junior Suite

ที่มา : https://www.montien.com

3.2.2 ประเภทของห้องอาหาร

โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ภูมิใจนำเสนอร้านอาหารหลากหลายตำรับที่รวมถึงห้องอาหารจีนและยุโรป และคอฟฟี่ช็อปนานาชาติที่ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง เพียบพร้อมด้วยอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการจัดเลี้ยงและจัดแสดงสินค้าแบ่งเป็น 5 ชนิด ดังนี้

1) Ruenton Coffee Shop

ร้านเรือนต้นคอฟฟี่ช็อป ให้บริการอาหารไทยและอาหารนานาชาติยอดฮิตในบรรยากาศคาเฟ่ต์ แบบสบาย ๆ ตลอดทั้งวันและคืน

รูปที่ 3.8 ตัวอย่างห้องอาหาร Ruenton Coffee Shop

ที่มา : https://www.montien.com

2) Jade Garden

ห้องอาหารเลื่องชื่อด้านอาหารตำรับกวางตุ้งที่เปี่ยมความคิดสร้างสรรค์และงดงามราวศิลปะสามารถเลือกตื่นตะลึงกับเมนูอาหารได้ทั้งในห้องอาหารและห้องส่วนตัว

รูปที่ 3.9 ตัวอย่างห้องอาหาร Jade Garden

ที่มา : https://www.montien.com

3) Montien Bakery

ให้บริการขนมอบที่ดีที่สุดในเมือง ด้วยตัวเลือกที่หลากหลายทั้งขนมปังและขนมอบนานาชนิดจนถึงเค้กช็อคโกแลตและไอศครีม

รูปที่ 3.10 ตัวอย่างห้องอาหาร Montien Bakery

ที่มา : https://www.montien.com

4) Garden Lounge

สถานที่แห่งนี้เหมาะสำหรับการผ่อนคลายและผ่อนคลายพร้อมด้วยวิวมุมกว้างของสวนและวิวแม่น้ำ ในตอนเย็นคุณสามารถเพลิดเพลินกับการแสดงเปียโนสดกับเพื่อนและครอบครัว จิบเครื่องดื่มถ้วยโปรดคลอเคล้าเสียงดนตรีบรรเลงสด

รูปที่ 3.11 ตัวอย่างห้องอาหาร Garden Lounge

ที่มา : https://www.montien.com

5) Dancing Oasis

ร้านแดนซ์ซิ่งโอเอซิส ชั้นบอลรูมและเต้นละติน

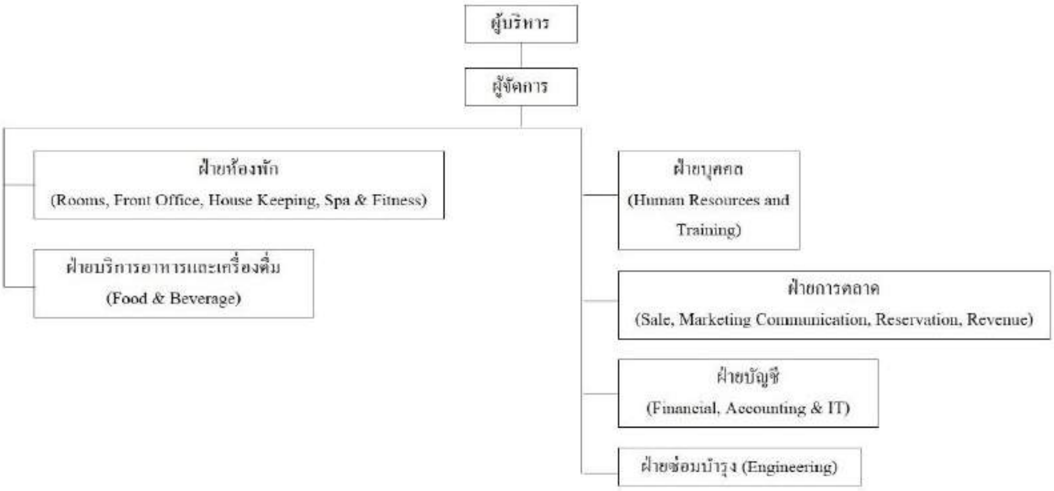
- แต่งตัวสวยงาม
- ตั้งอยู่ที่ชั้นล่างทางวิงด้านเหนือ
- เวลาให้บริการ 19: 00 น. - 23: 00 น. วันจันทร์ - วันเสาร์
- ลูกค้าของโรงแรมไม่มีค่าใช้จ่าย

รูปที่ 3.12 ตัวอย่างห้องอาหาร Dancing Oasis

ที่มา : https://www.montien.com

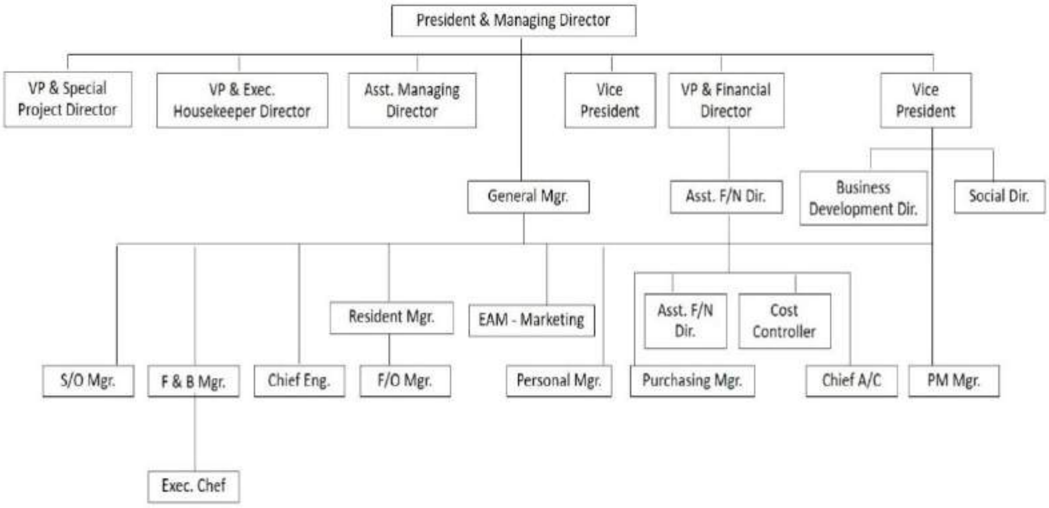
3.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร

3.3.1 แผนผังองค์กร



รูปที่ 3.13 แผนผังองค์กร

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 3.14 แผนผังองค์กร

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

รูปที่ 3.15 ผู้จัดทำ
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นายณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์
แผนก : ครัว
ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)
หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

ในการปฏิบัติงานจัดเตรียมวัตถุดิบต่าง ๆ และเบิกอุปกรณ์ของใช้ภายในครัวคอยช่วยเหลือหัวหน้าภายในแผนกครัว โดยช่วงเช้าจะได้ตั้งไลน์บุฟเฟ่ต์(Line Buffet) และขายไข่ออมเล็ต (Omelette) หลังจากนั้นก็เก็บไลน์บุฟเฟ่ต์ (Line Buffet) พอเก็บเสร็จก็ตั้งร้านข้าวมันไก่ ในช่วงบ่ายก็ช่วยขายข้าวมันไก่

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

รูปที่ 3.16 พนักงานที่ปรึกษา
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : คุณศรีกัญญา สุนทรตุน
ตำแหน่ง : Sous Chef

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

เริ่มตั้งแต่วันที่ 20 สิงหาคม 2561 ถึงวันที่ 7 ธันวาคม 2561

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 รวบรวมความต้องการและศึกษาข้อมูลของโครงงานเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาและปฏิบัติงานที่ โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์

3.7.2 วิเคราะห์โครงงานสอบถามและรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ กับพี่เลี้ยง

3.7.3 ทดสอบและสรุปผลทดลองทำชิ้นงานจนเกิดเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

3.7.4 จัดทำเอกสารรวบรวมข้อมูล,ทำแบบสอบถาม,ดำเนินการจัดทำรูปเล่มและสรุปผล

3.7.5 กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัยตั้งแต่ 10 กันยายน ถึง 8 ธันวาคม 2561

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	**ก.ย. 61**	**ต.ค. 61**	**พ.ย. 61**	**ธ.ค. 61**
ศึกษาปัญหาที่จะทำ	↔			
กำหนดหัวข้อโครงงาน	↔	↔		
ลงมือปฏิบัติงาน	↔	↔		
สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล		↔	↔	
เก็บรวบรวมข้อมูล		↔	↔	
วิเคราะห์ข้อมูล			↔	↔
สรุปและจัดทำโครงงาน	↔	↔	↔	↔

บทที่ 4
ผลการปฏิบัติงานตามโครงงาน

โครงงานเรื่องไวท์ออมเล็ต (White Omelet) มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสร้างความแตกต่างให้มีความน่าสนใจยิ่งขึ้น จากเมนูเดิมที่เคยทำออมเล็ต (Omelet) แบบไข่แดงและไข่ขาวผสมกันแต่ลูกค้าบางท่านไม่บริโภคไข่แดง จึงได้คิดเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ขึ้นมาทำให้อาหารดูแปลกใหม่และจัดเป็นอาหารเช้าเพื่อสุขภาพที่ดีอีกด้วย

4.1 รายละเอียดการทำโครงงาน

4.1.1 วัตถุดิบในการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

1) ไข่ไก่	4 ฟอง / 200กรัม
2) นมสด	2 ช้อนโต๊ะ
3) เนย	7.5 กรัม
4) หัวหอม	15 กรัม
5) แฮม	15 กรัม
6) มะเขือเทศ	15 กรัม
7) พริกหวาน	15 กรัม
8) พริกไทย	
9) ซอสมะเขือเทศ	
10) เบคอน	15 กรัม
11) ต้นหอม	15 กรัม
12) เห็ดหอม	15 กรัม

4.1.2 อุปกรณ์ในการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

1) กระทะ

2) ไม้พาย

3) มีด

4) ถ้วย

5) ช้อน

4.1.3 ขั้นตอนการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

4.1.3.1 แยกไข่ขาวและไข่แดงออกจากกัน

รูปที่ 4.1 ไข่ขาวที่ออกจากไข่แดง

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

รูปที่ 4.2 ไข่แดงที่ออกจากไข่ขาว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.2 นำไข่ขาว, แฮม, หัวหอมใหญ่, เห็ดหอมใส่ลงไปรวมกันแล้วคนให้เข้ากัน

รูปที่ 4.3 การเตรียมไข่ขาว, แฮม, หัวหอมใหญ่, เห็ดหอม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.3 ต้นหอมซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.4 ต้นหอมซอยแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.4 พริกหวานซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.5 พริกหวานซอยแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.5 มะเขือเทศซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.6 มะเขือเทศซอยแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.6 ทอดเบคอนแล้วซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.7 เบคอนทอด

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.7 เนย, นม, ไข่แดง เทรวมกันคนให้เข้ากันแล้วนำลงกระทะแล้วคั่วให้สุก เพื่อนำไปทำเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.8 เนย,นม,ไข่แดงที่คนเข้ากันแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

รูปที่ 4.9 เนย,นม,ไข่แดงที่คั่วจนสุกแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.8 นำไข่ขาว, แฮม, หัวหอมใหญ่, เห็ดหอมที่เตรียมไว้คนให้เข้ากันแล้วใส่ลงไปในกระทะเพื่อทอดโดยใส่น้ำมันประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ

รูปที่ 4.10 ทอดไวท์ออมเล็ต (White Omelet)
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.1.3.9 นำเครื่องเคียงทั้งหมดมาจัดใส่จานและวางไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ลงข้าง ๆ แล้วนำซอสมะเขือเทศและพริกไทยป่นใส่ลงไปตรงไข่ขาวให้สวยงาม

รูปที่ 4.11 เมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ที่ทำเสร็จแล้วพร้อมรับประทาน
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.2 การคำนวณต้นทุน

ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุนไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ต่อ 1 สูตร

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย/(กรัม)	ราคา(บาท)
1.	ไข่ไก่	200 กรัม	60/750	16
2.	นมสด	30 กรัม	95/1000	28.5
3.	เนย	7.5 กรัม	143/200	5.37
4.	หัวหอม	15 กรัม	50/1000	0.75
5.	แฮม	15 กรัม	49/150	4.9
6.	มะเขือเทศ	15 กรัม	34/1000	0.51
7.	พริกหวาน	15 กรัม	35/1000	0.53
8.	พริกไทย	เล็กน้อย	-	
9.	ซอสมะเขือเทศ	เล็กน้อย	-	
10.	เบคอน	15 กรัม	200/1000	3
11.	ต้นหอม	15 กรัม	5/30	2.5
12.	เห็ดหอม	15 กรัม	5/30	2.5
รวมราคาต้นทุน				64.56

หมายเหตุ : สูตรนี้จะได้ไวท์ออมเล็ต 1 จาน

จากตารางที่ 4.1 พบว่าไวท์ออมเล็ต (White Omelet) 1 จานมีต้นทุน 65 บาท หากนำไปขายในโรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ โดยเทียบเท่ากับราคาออมเล็ต (Omelet) เดิมที่มีอยู่แล้วคือราคา 250 ดังนั้นจะได้กำไร 185 บาท

4.3 แบบสอบถามความพึงพอใจ

ผู้จัดทำได้นำเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ให้พนักงานจากแผนกครัว จำนวน 6 คน ทดลองชิมและตอบแบบสอบถามสรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ด้านข้อมูลทั่วไป เพศ / อายุ

ใช้การประเมินผลแบบร้อยละ

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	**จำนวน**	**ร้อยละ**
ชาย	2	33.33
หญิง	4	66.67
รวม	**6**	**100**

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 66.67 และเพศชายร้อยละ 33.33

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	**จำนวน**	**ร้อยละ**
20-25 ปี	1	16.67
26-30 ปี	2	33.33
31-35 ปี	2	33.33
มากกว่า 36 ปี	1	16.67
รวม	**6**	**100**

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นผู้ที่มีอายุ 26-30 ปี และ31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 20-25 ปี และ มากกว่า 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

ใช้การประเมินผลแบบค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ในการวัดความพึงพอใจตามทฤษฎีของลิเคิร์ท (บุรินทร์ รุจจนพันธุ์ 2010), ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน		**เกณฑ์การประเมิน**	
มากที่สุด	=5	มากที่สุด	4.21-5.00
มาก	=4	มาก	3.41-4.20
ปานกลาง	=3	ปานกลาง	2.61-3.40
น้อย	=2	น้อย	1.81-2.60
น้อยที่สุด	=1	น้อย	1.00-1.80

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยผู้ตอบแบบสอบถาม

ประเด็นคำถาม		ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
4.1	สีสันรูปลักษณ์	4.83	0.40	มากที่สุด
4.2	รสชาติ/กลิ่น	3.83	0.40	มาก
4.3	ประโยชน์ต่อสุขภาพ	4.66	0.51	มากที่สุด
4.4	ความแปลกใหม่	4.16	0.40	มาก
4.5	ความสดใหม่ของส่วนผสม	3.50	0.83	มาก
4.6	เป็นเมนูทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้า	3.33	0.51	ปานกลาง
4.7	เป็นเมนูที่น่าสนใจและนำออกมาขายได้จริง	3.16	0.40	ปานกลาง
รวม		**3.92**	**0.50**	**มาก**

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ผลปรากฏว่ามีความพึงพอใจโดยรวมต่อเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยรวม 3.92 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในด้านสีสันรูปลักษณ์และประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ย 4.83 และ4.66 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับมากในด้านรสชาติ/กลิ่น ความแปลกใหม่ และความสดใหม่ของส่วนผสมโดยมีค่าเฉลี่ย 3.83, 4.16 และ3.50 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับปานกลางในด้านเป็นทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้าและเป็นเมนูที่น่าสนใจโดยมีค่าเฉลี่ย 3.33 และ3.16 ตามลำดับ

บทที่ 5
สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงงาน

5.1.1 สรุปผลโครงงาน

จากที่ได้เข้าไปปฏิบัติงานที่โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ในแผนกครัว ได้เล็งเห็นถึงปัญหาในการที่มีลูกค้าสั่งทำออมเล็ต (Omelet) ที่เอาเฉพาะไข่ขาวจึงได้คิดทำเมนูเพื่อสุขภาพที่ใช้เฉพาะไข่ขาวขึ้นมาเรียกว่า ไวท์ออมเล็ต (White Omelet) โดยดัดแปลงจากออมเล็ต (Omelet) ที่มีส่วนผสมของไข่แดงเปลี่ยนมาเป็นไข่ขาวล้วน เพื่อรองรับลูกค้าที่ใส่ใจสุขภาพ นอกจากนี้ยังเป็นเมนูตัวเลือกใหม่ ๆ ให้กับลูกค้าได้อีกทางหนึ่งด้วย

ดังนั้นเพื่อให้ทราบถึงผลของโครงงานผู้จัดทำจึงได้ทำแบบสอบถามเพื่อให้พนักงานในแผนกครัว โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ จำนวน6 คน ประเมินผล ผลปรากฏว่ามีความพึงพอใจโดยรวมต่อเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยรวม 3.92 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในด้านสีสันรูปลักษณ์และประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ย 4.83และ4.66 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับมากในด้านรสชาติ/กลิ่น ความแปลกใหม่ และความสดใหม่ของส่วนผสมโดยมีค่าเฉลี่ย 3.83,4.16และ3.50 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับปานกลางในด้านเป็นทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้าและเป็นเมนูที่น่าสนใจโดยมีค่าเฉลี่ย 3.33และ3.16 ตามลำดับ

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงงาน

5.1.2.1 ข้อจำกัดหรือปัญหาของกระบวนการทำโครงงาน

1) เวลาว่างของผู้จัดทำไม่ค่อยมี เนื่องจากช่วงเวลาที่ปฏิบัติงานลูกค้าค่อนข้างเยอะมาก จึงทำให้มีปัญหาโครงงานล่าช้ากว่าที่ควร

2) จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามน้อยเกินไปเพราะเป็นช่วงเวลาการทำงาน จึงไม่มีเวลามากที่จะตอบแบบสอบถาม

3) เนื่องจากผู้จัดทำไม่เชี่ยวชาญภาษาอังกฤษ จึงออกแบบสอบถามเฉพาะที่เป็นภาษาไทยจึงทำให้เกิดข้อจำกัดในการขอข้อมูลจากชาวต่างชาติ

5.1.2.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของการทำเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

1) ผู้จัดทำปฏิบัติในการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ครั้งแรกจึงทำให้ไม่ค่อยชำนาญในการทอดไข่จึงมีการติดกระทะบ้างบางส่วน

2) ในการแยกไข่ขาวออกจากไข่แดงนั้นมีผลทำให้ไวท์ออมเล็ต (White Omelet) เกิดการจับตัวยากจึงทำให้นิ่มเกินไป

5.1.3 การแก้ปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงงาน

5.1.3.1 แก้ปัญหาและข้อเสนอแนะในกระบวนการทำโครงงาน

1) ผู้จัดทำได้จัดทำโครงงานในเวลาหลังเลิกปฏิบัติงาน

2) พนักงานในแผนกครัว ตอบแบบสอบถามในเวลาพัก

3) ฝึกใช้ภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นกว่าในชั้นเรียนหรือในมหาวิทยาลัย

5.1.3.2 การแก้ปัญหาของการทำเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

1) ผู้จัดทำได้ทดลองทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet) รอบที่สองชำนาญแล้วไข่จึงไม่ติดกระทะ

2) ผู้จัดทำได้แก้ปัญหาโดยการซอยเครื่องเคียงที่ใส่รวมกับไข่ขาวให้เล็กลงกว่าเดิมและค่อย ๆ ทอดจึงได้ไวท์ออมเล็ต (White Omelet) สวยงามพอดี

5.1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำโครงงาน

5.1.4.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากกระบวนการทำโครงงาน

1) ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงาน ประสานงานและติดต่อกับหน่วยงานต่าง ๆ พร้อมทั้งมีการวางแผนการทำงาน

2) ทำให้กล้าคิดกล้าแสดงออกต่อที่ประชุมชนมากขึ้น

3) ทำให้รู้จักหน้าที่และมีความรับผิดชอบมากขึ้น

4) ทำให้รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

5) ทำให้รู้จักการแบ่งเวลาและการตรงต่อเวลา

6) ทำให้รู้จักการแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

7) ทำให้รู้วิธีต่าง ๆ ของเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ช่วยในการทำงาน

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1.1 ส่วนหน้าบ้าน

1) ได้ฝึกความอดทนในเวลาทำงานและสามารถรับมือกับการเผชิญหน้ากับลูกค้า

2) ได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อเจอลูกค้า

3) ได้ฝึกใช้ภาษาอังกฤษมากขึ้นกว่าในชั้นเรียนหรือในมหาวิทยาลัย

5.2.1.2 ส่วนหลังบ้าน

1) ได้ฝึกความอดทนในการทำงานกับบุคคลอื่น

2) ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อการเกิดปัญหาขณะปฏิบัติงาน

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1) ภาษาอังกฤษในการสื่อสารกับลูกค้ายังไม่ดีเท่าที่ควร

2) ราคาโปรโมชั่นต่าง ๆ ภายในโรงแรมยังรู้ไม่ครบเท่าที่ควร

3) ไม่ทราบชื่ออุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ครบทุกประเภทให้มีความรู้น้อยกว่าคนอื่น

5.2.3 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1) เครื่องเคียงควรทำให้สุกพอดี

2) ควรทำส่วนผสมที่ใส่กับไข่ขาวเป็นชิ้นเล็ก ๆ แต่รสชาติโดยรวมดี

3) เนื้อสัมผัสมีความนิ่มเกินไป

บรรณานุกรม

ไข่ไก่. [ออนไลน์]. (2551). เข้าถึงได้จาก : https://www.gotoknow.org/posts/162498 /. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561.

ไข่เป็ดไข่ไก่. [ออนไลน์]. (2556). เข้าถึงได้จาก : https://guru.sanook.com/ไข่เป็ดไข่ไก่/. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561.

คุณประโยชน์ของไข่ขาว. [ออนไลน์]. (2561). เข้าถึงได้จาก : https://sukkaphap-d.com/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

คุณประโยชน์พริกไทย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : https://www.honestdocs.co/pepper-benefits/. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2562.

ซอสมะเขือเทศ. [ออนไลน์]. (2557). เข้าถึงได้จาก : https://puechkaset.com /ซอสมะเขือเทศ/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

ต้นหอม. [ออนไลน์]. (2559). เข้าถึงได้จาก:https://www.hongthongrice.com/life/4691/scallion/. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562..

นมสด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:https://sites.google.com/site/kheruxngdumpraphethnm/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

เนย. [ออนไลน์]. (2561) เข้าถึงได้จาก : https://themomentum.co/kitchenpedia-butter/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

เบคอน. [ออนไลน์]. (2558) เข้าถึงได้จาก : https://food.mthai.com/food-recipe/98836.html/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

พริกหวาน. [ออนไลน์]. (2557). เข้าถึงได้จาก : https://medthai.com/พริกหวาน/. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2562.

มหัศจรรย์ไข่ขาว. [ออนไลน์]. (2560). เข้าถึงได้จาก : http://203.157.186.16/kmblog/ page_ research_detail.php?ResID=293#/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

มะเขือเทศ. [ออนไลน์]. (2554). เข้าถึงได้จาก : http://amprohealth.com/food/tomato/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

วิธีเก็บไข่ให้ได้นาน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.bkps.ac.th/a06_ Education/36 Education.htmเก็บไข่ให้นาน/. สืบค้นเมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2561.

หัวหอมใหญ่. [ออนไลน์]. (2557). เข้าถึงได้จาก : https://puechkaset.com /หัวหอมใหญ่/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

บรรณานุกรม

แฮม. [ออนไลน์]. (2553) เข้าถึงได้จาก : http://www.foodnetworksolution.com/Ham/แฮม/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

ปรีดา เหตระกูล. (2558). *สร้างเงินล้านด้วย“ไก่บ้าน”*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ แม่บ้าน จำกัด.

Hsieh Tung-Chi. (2557). *สวนผักในบ้านกินฟรีทั้งปี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ INSPIRE.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รูปภาพระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ภาพขณะปฏิบัติงานทำออมเล็ต บุฟเฟ่ต์
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ภาพขณะปฏิบัติงานเตรียมน้ำจิ้มข้าวมันไก่
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ภาพขณะปฏิบัติงานจัดจานข้าวมันไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ภาพขณะปฏิบัติงานสับไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ภาพขณะปฏิบัติงานทอดไข่ดาว บุฟเฟ่ต์
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ภาพขณะปฏิบัติงานขนสโตร์ข้าวมันไก่
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ภาพขณะปฏิบัติงานขนสโตร์

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

SIAM UNIVERSITY

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโครงงานเรื่องไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป(โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง)

1.1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.2 อายุ ☐20-25 ปี ☐26-30 ปี

☐31-35 ปี ☐มากกว่า 36 ปี

ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน และหากมีข้อคิดเห็นหรือเสนอแนะให้เขียนลงในช่องแสดงความคิดเห็นหรือเสนอแนะ

ประเด็นคำถาม		**ระดับความพึงพอใจ**				
		มากที่สุด	**มาก**	**ปานกลาง**	**น้อย**	**น้อยที่สุด**
2.1	สีสันรูปลักษณ์					
2.2	รสชาติ/กลิ่น					
2.3	ประโยชน์ต่อสุขภาพ					
2.4	ความแปลกใหม่					
2.5	ความสดใหม่ของส่วนผสม					
2.6	เป็นเมนูทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้า					
2.7	เป็นเมนูที่น่าสนใจและนำออกมาขายได้จริง					

ข้อเสนอแนะ

....

....

....

ภาคผนวก ค
คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการไวท์ออมเล็ต (White Omelet) เป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ ให้มีความน่าสนใจยิ่งขึ้น มีประโยชน์ต่อโรงแรมมฆเทียร สุรวงศ์ เป็นอย่างมาก เพราะสามารถนำมารับประทานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ดี และตอบโจทย์ลูกค้าของโรงแรมได้ดีเลยที่เดียวค่ะ เป็นโครงงานที่ดีมาก ๆ เลยค่ะ

คุณศรีกัญญา สุนทรตุน
พนักงานที่ปรึกษา

SIAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ง

บทความทางวิชาการ

ไวท์ออมเล็ต

(White Omelet)

นายณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
38 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กทม. 10160
E-mail : Kunyanuch.tong@gmail.com

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันผู้บริโภคส่วนใหญ่หันมาดูแลสุขภาพกันเพิ่มมากขึ้น สังเกตได้จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ผู้จัดทำได้สังเกตพฤติกรรมของลูกค้าที่มาใช้บริการจากที่เคยทานออมเล็ต (Omelet) แบบไข่แดงและไข่ขาวผสมกัน ได้เปลี่ยนมาทานในแบบที่เป็นไข่ขาวล้วน ดังนั้นจึงได้คิดที่จะทำเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำเป็นอาหารเช้าสำหรับคนที่รักสุขภาพ และยังเป็นการเพิ่มความแปลกใหม่ที่ต่างจากออมเล็ต (Omelet) ธรรมดาทั่วไป โดยมีการแยกเครื่องเคียงบางส่วนออกจากไข่ขาว เพื่อให้เกิดความสวยงามน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

จากผลการศึกษาโครงงานไวท์ออมเล็ต (White Omelet) นั้นได้มีการประเมินผลโดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมในระดับมาก โดยมี ค่าเฉลี่ยรวม 3.92 หากพิจารณาพบว่ารายด้าน ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในด้านสีสันรูปลักษณ์และประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ย 4.83 และ4.66 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับมากในด้านรสชาติ/กลิ่น ความแปลกใหม่และความสดใหม่ของส่วนผสมโดยมีค่าเฉลี่ย 3.83,4.16 และ3.50 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับปานกลางในด้านเป็นทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้า และเป็นเมนูที่น่าสนใจโดยมีค่าเฉลี่ย 3.33 และ3.16 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ไวท์ออมเล็ต ไข่ขาว

Abstract

Nowadays, consumers mostly turn their attention to health. By attending in working at a restaurant, the author noticed customers' behaviors of changing from eating original omelet with mixture of egg yolk and egg white to new style omelet with only egg white. White omelet was initiated as a part of this project whose purposes are to make healthy breakfast with distinct taste from original omelet by separating some side dishes from egg white in order to create more appetizing and tasty.

From the results of studying this project, the method was conducted by distributing satisfaction questionnaires. The results showed that overall respondents had a high level of satisfaction with White Omelet Menu with a mean score of 3.92. When individual aspects were considered, the highest satisfied aspect was color and appearance (mean =4.83), and health benefit(mean =4.66). Aspects with high level of satisfaction were taste/smell (mean =3.83), innovativeness (mean =4.16), and freshness of ingredients (mean =3.50). Aspects with moderate level of satisfaction were new alternative (mean = 3.33) and interesting menu and practical commercialization (mean = 3.16).

Keywords : White omelet, Egg white

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคของการแข่งทำให้คนเรามีชีวิตที่รีบเร่งมากขึ้นจนไม่ค่อยมีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับสุขภาพ แต่ก็ยังมีคนบางส่วนที่สนใจในการดูแลสุขภาพ ซึ่งจากการที่ได้ไปปฏิบัติงานในแผนกครัว โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ได้สังเกตเห็นว่าลูกค้าบางท่านไม่รับประทานไข่แดง เพราะในไข่แดงมีคอเลสเตอรอล (Cholesterol)สูง ทางผู้จัดทำจึงได้ทำการคิดค้นเมนูใหม่เพื่อตอบรับความต้องการของลูกค้านั้นก็คือเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ซึ่งเป็นการแยกไข่ขาวออกจากไข่แดง เพื่อรองรับลูกค้าที่ใส่ใจสุขภาพ เนื่องจากไข่ขาวมีประโยชน์มากมายเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อไข่ขาวอุดมไปด้วยโพแทสเซียม มีวิตามินบี 2 สูง เป็นอาหารที่เหมาะสำหรับควบคุมน้ำหนักและเหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ประโยชน์ของไข่ขาวนำมาบำรุงผิวพรรณและอีกมากมาย

นอกจากนี้เมนูไวท์ออมเล็ต(White Omelet) ยังเป็นการเพิ่มความแปลกใหม่ที่ต่างจากออมเล็ต(Omelet) ธรรมดา โดยการแยกเครื่องเคียงบางส่วนออกจากไข่ขาว เพื่อให้เกิดความสวยงามน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการเพิ่มคุณค่าและสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม

วัตถุประสงค์ของโครงงาน

- เพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารของทางโรงแรม
- เพื่อตอบรับความต้องการของลูกค้าบางท่านที่ไม่บริโภคไข่แดง
- เป็นเมนูเพื่อคนรักสุขภาพ
- เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าและสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม

ขอบเขตด้านพื้นที่

- โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์

ขอบเขตด้านประชากร

- พนักงานในแผนกครัวของโรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ จำนวน 6 คน

ขอบเขตด้านเวลา

- 20 สิงหาคม ถึง 7 ธันวาคม 2561

ขอบเขตด้านเอกสาร ข้อมูล

- สืบค้นข้อมูลจากตำรางานวิจัยและเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ประโยชน์ที่ได้รับ

- เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับเมนูอาหารจำพวกออมเล็ต (Omelet)
- เป็นเมนูเพื่อสุขภาพและเป็นทางเลือกใหม่ให้กับคนที่รักสุขภาพ
- โรงแรมสามารถมีรายได้เพิ่มขึ้นจากตัวเมนูใหม่นี้

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelettee)

<u>ส่วนผสม</u>

• ไข่ไก่	4 ฟอง/200กรัม
• นมสด	2 ช้อนโต๊ะ
• เนย	7.5 กรัม
• หัวหอม	15 กรัม
• แฮม	15 กรัม
• มะเขือเทศ	15 กรัม
• พริกหวาน	15 กรัม
• พริกไทย	
• ซอสมะเขือเทศ	
• เบคอน	15 กรัม
• ต้นหอม	15 กรัม
• เห็ดหอม	15 กรัม

อุปกรณ์ในการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

- กระทะ
- ไม้พาย
- มีด
- ถ้วย
- ช้อน

ขั้นตอนการทำไวท์ออมเล็ต (White Omelet)

- แยกไข่ขาวและไข่แดงออกจากกัน

รูปที่ 4.1 ไข่ขาวที่ออกจากไข่แดง

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

รูปที่ 4.2 ไข่แดงที่ออกจากไข่ขาว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- นำไข่ขาว,แฮม,หัวหอมใหญ่,เห็ดหอมใส่ลงไปรวมกันแล้วคนให้เข้ากัน

รูปที่ 4.3 การเตรียมไข่ขาว,แฮม,หัวหอมใหญ่,เห็ดหอม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- ต้นหอมซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.4 ต้นหอมซอยแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- พริกหวานซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.5 พริกหวานซอยแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- มะเขือเทศซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.6 มะเขือเทศซอยแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- ทอดเบคอนแล้วซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปจัดจานเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.7 เบคอนทอด

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- เนย,นม,ไข่แดง เทรวมกัน คนให้เข้ากันแล้วนำลงกระทะแล้วคั่วให้สุก เพื่อนำไปทำเป็นเครื่องเคียง

รูปที่ 4.8 เนย, นม, ไข่แดงที่คนเข้ากันแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

รูปที่ 4.9 เนย, นม, ไข่แดงที่คั่วจนสุกแล้ว
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- นำไข่ขาว, แฮม, หัวหอมใหญ่, เห็ดหอมที่เตรียมไว้คนให้เข้ากัน แล้วใส่ลงไปในกระทะเพื่อทอดโดยใส่น้ำมันประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ

รูปที่ 4.10 ทอดไวท์ออมเล็ต (White Omelet)
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

- นำเครื่องเคียงทั้งหมด มาจัดใส่จานและวางไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ลงข้างๆแล้วนำซอสมะเขือเทศและพริกไทยป่นใส่ลงไปตรงไข่ขาวให้สวยงาม

รูปที่ 4.11 เมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ที่ทำเสร็จแล้วพร้อมรับประทาน
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

สรุปผล

จากที่ได้เข้าไปปฏิบัติงานที่โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ ในแผนกครัว ได้เล็งเห็นถึงปัญหาในการที่มีลูกค้าสั่งทำออมเล็ต (Omelet) ที่เอาเฉพาะไข่ขาวจึงได้คิดทำเมนูเพื่อสุขภาพที่ใช้เฉพาะไข่ขาวขึ้นมาเรียกว่าไวท์ออมเล็ต (White Omelet) โดยดัดแปลงจากออมเล็ต (Omelet) ที่มีส่วนผสมของไข่แดงเปลี่ยนมาเป็นไข่ขาวล้วน เพื่อรองรับลูกค้าที่ใส่ใจสุขภาพนอกจากนี้ยังเป็นเมนูตัวเลือกใหม่ๆ ให้กับลูกค้าได้อีกทางหนึ่งด้วย

ดังนั้นเพื่อให้ทราบถึงผลของโครงงานผู้จัดทำจึงได้ทำแบบสอบถามเพื่อให้พนักงานใน แผนกครัว โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ จำนวน 6 คน ประเมินผล ผลปรากฏว่ามีความพึงพอใจโดยรวมต่อเมนูไวท์ออมเล็ต (White Omelet) ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยรวม 3.92 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในด้านสีสันรูปลักษณ์และประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ย 4.83 และ4.66 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับมากในด้านรสชาติ/กลิ่น ความแปลกใหม่ และความสดใหม่ของส่วนผสม โดยมีค่าเฉลี่ย 3.83,4.16 และ3.50 ตามลำดับ มีความพึงพอใจในระดับปานกลางในด้านเป็นทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้า และเป็นเมนูที่น่าสนใจโดยมีค่าเฉลี่ย 3.33 และ3.16 ตามลำดับ

เอกสารอ้างอิง

ไข่ไก่. (ออนไลน์). (2551). เข้าถึงได้จาก : https://www.gotoknow.org/posts/ 162498 /. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561.

ไข่เป็ด ไข่ไก่. (ออนไลน์). (2556). เข้าถึงได้จาก : https://guru.sanook.com/ไข่เป็ดไข่ไก่/. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2561.

คุณประโยชน์ของไข่ขาว. (ออนไลน์). (2561). เข้าถึงได้จาก : https://sukkaphap-d.com/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.

คุณประโยชน์พริกไทย. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : https://www.honestdocs.co/pepper-benefits/. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2562.

ซอสมะเขือเทศ. (ออนไลน์). (2557). เข้าถึงได้จาก :
https://puechkaset.com /ซอสมะเขือเทศ/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
ต้นหอม. (ออนไลน์). (2559). เข้าถึงได้จาก:
https://www.hongthongrice.com/life/4691/scallion/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2562.
นมสด. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก:
https:/sites.google.com/site/kheruxngdumpraphethnm/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
เนย. (ออนไลน์). (2561) เข้าถึงได้จาก :
https://themomentum.co/kitchenpedia-butter/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
เบคอน. (ออนไลน์). (2558) เข้าถึงได้จาก :
https://food.mthai.com/food-recipe/98836.html/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
พริกหวาน. (ออนไลน์). (2557). เข้าถึงได้จาก :
https://medthai.com/พริกหวาน/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2562.
มหัศจรรย์ไข่ขาว. (ออนไลน์). (2560). เข้าถึงได้จาก :
http://203.157.186.16/kmblog/page_research_detail.ph
p?ResID=293#/. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
มะเขือเทศ.(ออนไลน์). (2554). เข้าถึงได้จาก :
http://amprohealth.com/food/tomato/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
วิธีเก็บไข่ให้ได้นาน. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :
http://www.bkps.ac.th/a06_Education/36Education.ht
เก็บไข่ให้นาน/. สืบค้นเมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2561.
หัวหอมใหญ่.(ออนไลน์). (2557). เข้าถึงได้จาก :
https://puechkaset.com /หัวหอมใหญ่/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
แฮม. (ออนไลน์). (2553) เข้าถึงได้จาก :
http://www.foodnetworksolution.com/Ham/แฮม/.
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2562.
ปรีดา เหตระกูล. (2558). สร้างเงินล้านด้วย“ไก่บ้าน”.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ แม่บ้านจำกัด.
Hsieh Tung-Chi. (2557). สวนผักในบ้านกินฟรีทั้งปี.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ INSPIRE.

ภาคผนวก จ

โปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ

ประวัติผู้จัดทำ

รหัสนักศึกษา : 5704420023

ชื่อ-นามสกุล : นายณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : โรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 11/314ซอยจอมทอง 14 ถนนจอมทอง แขวงบางค้อ เขตจอมทอง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10150 เบอร์โทรศัพท์ 085-059-0352

ภาคผนวก ช

ข้อมูลบันทึกการปฏิบัติงาน

ประวัติผู้จัดทำ

รหัสนักศึกษา : 5704420023

ชื่อ-นามสกุล : นายณัฐวุฒิ วงศ์จันทร์

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : โรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 11/314 ซอยจอมทอง 14 ถนนจอมทอง แขวงบางค้อ เขตจอมทอง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10150 เบอร์โทรศัพท์ 085-059-0352