



## รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

Salad Rolls Served with Beetroot and Dragon Fruit Dressing

โดย

นางสาวจิราภรณ์	ธนาพลกุลโชติ	5804400203
นายกิตติศักดิ์	ห้วยหงษ์ทอง	5804400204
นายไพบูลย์	อารีไพบูลย์กิจ	5804400181

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ                   สลัด โรลมีกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร  
Salad Rolls Served with Beetroot and Dragon Fruits Dressing

รายชื่อผู้จัดทำ                   นางสาวจิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ 5804400203

  นายกิตติศักดิ์   ห้วยหงษ์ทอง 5804400204

  นายไพฑูลย์        อารีไพฑูลย์กฤษ 5804400181

ภาควิชา                               การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา                อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลมาสุข

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรม  
และการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการสอบโครงการ

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลมาสุข.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลมาสุข)

ฉวีลาภ อาระณี เบ้าจันทระ.....พนักงานที่ปรึกษา  
(นางสาวฉวีลาภ อาระณี เบ้าจันทระ)

อนุ สอนกิจดี.....กรรมการกลาง  
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)

ดร.มารุจ อิมปวิฒนะ.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ อิมปวิฒนะ)

ชื่อโครงการ : สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร  
 หน่วยกิต : 5  
 คณะผู้จัดทำ : นางสาวจิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ  
 นายกิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง  
 นายไพบูลย์ อารีไพบูลย์กิจ  
 อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข  
 ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี  
 สาขาวิชา : การโรงแรม  
 คณะ : ศิลปศาสตร์  
 ภาคการศึกษาปีการศึกษา : 2 / 2561

### บทคัดย่อ

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นโรงแรมที่มีห้องอาหาร 10 ร้าน และลูกค้าสามารถลงมารับประทานอาหารเข้าได้ที่ The Market มีอาหารให้เลือก ทั้งข้าว ก๋วยเตี๋ยว สลัด น้ำผลไม้ปั่น เป็นต้น และจากการที่ได้ปฏิบัติงานมา จึงทำให้ทางคณะผู้จัดทำได้เห็นถึงปัญหาจากแผนครัวต่างๆ ซึ่งจะมีวัตถุดิบเหลือใช้ในการขายอาหารในแต่ละวัน เช่น วัตถุดิบจำพวก ผักและผลไม้ และในการจัดไลน์อาหารตามงานต่างๆ คณะผู้จัดทำ มีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างสรรค์เมนูสลัดโรลและน้ำสลัดขึ้นใหม่จากวัตถุดิบเหลือใช้ คือ บีทรูทและแก้วมังกร ในการขายอาหารให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับลูกค้าที่มีอาการแพ้แป้งกลูเตนในแป้งของสลัดโรลทั่วไปและเหมาะสำหรับลูกค้าที่ต้องการดูแลสุขภาพ รักการออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานที่ปรึกษาครัวเย็น ครัวร้อนและครัวไทย ผลจากการสำรวจโดยการแจกแบบสอบถามทั้งหมด 30 ชุด ผลรวมค่าเฉลี่ยทั้งหมด คือ 4.64 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด สรุปเป็นรายด้านทั้งหมดของผู้ทำแบบสอบถาม ด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร ด้านรสชาติของสลัดโรลมิกซ์สามสี ด้านความหลากหลายของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำบีทรูทและแก้วมังกร ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร ด้านสีสรรตกแต่งของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรอยู่ที่ระดับมากที่สุด ด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร ด้านความชอบโดยรวมในเมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : สลัดโรล บีทรูท แก้วมังกร

**Project Title** : Salad Rolls Served with Beetroot and Dragon Fruit Dressing  
**Credits** : 5  
**By** : Miss Jiraporn Thanaponkunlachot  
Mr.Kittisak Houyhongtong  
Mr.Phaibun Areephaibunkit  
**Advisor** : Miss Pimpitcha Lerdsakulpasuk  
**Degree** : Bachelor of Arts  
**Major** : Hotel  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester / Academic year** : 2 / 2018

### Abstract

The Anantara Riverside Bangkok Resort Hotel, has a total of 10 restaurants and guests can come down to have breakfast at The Market. There is a selection of food such as rice, noodles, salads, juices, etc. The authors realized there was a lot of leftover raw materials from buffet service. This project aimed to create a new menu item of salad rolls and dressing from beetroot and dragon fruit. Salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing menu item also benefits guests who are allergic to gluten flour found in general salads and are suitable for guests who need health care, love exercise and weight control. The sample group is the cold kitchen, hot kitchen and thai kitchen, where the results of the survey were distributed by a total of 30 questionnaires, the total average value is 4.64. The satisfaction is at the highest level. The taste and smell of beetroot and dragon fruit dressing, the taste of the salad rolls, the variety of salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing was at the highest level. The freshness of the ingredients used to cook the salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing and the overall preference to the salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing was the high satisfaction level.

**Keywords:** Salad Rolls, Beetroot, Dragon Fruit

Approved by

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำ ได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำ ได้รับความรู้ และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงาน ในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานตำแหน่ง ครีว ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจากโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการทำงาน ในแผนกต่างๆ จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ และสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. นางสาวพราวพิลาศ วัฒนเรืองรอง ตำแหน่ง Chef De Partie แผนก ครีวไทย
2. นางสาวดาระณี เบ้าจันหาร ตำแหน่ง Commis 2 แผนก ครีวจัดเลี้ยง
3. นาง สุภัตตรา สีนใจ ตำแหน่ง Sous Chef แผนก ครีวเย็น
4. อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล และเป็นທີ່ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวจิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ 5804400203

นายกิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง 5804400204

นายไพบูลย์ อารีไพบูลย์กิจ 5804400181

21 พฤษภาคม 2562

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่ง	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.2.1 เพื่อศึกษาถึงวิธีการทำสตัดโรลมิกซ์สามสีกับ น้ำสตัดบีทรูทและแก้วมังกร	2
1.2.2 เพื่อลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายใน โรงแรมมาทำเป็นเมนูใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์	2
1.2.3 พัฒนาเมนูเพื่อสุขภาพที่มีความแปลกใหม่ให้กับโรงแรม	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา	2
1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่	2
1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.4.1 ได้นำวัตถุดิบที่เหลือใช้คือบีทรูทและแก้วมังกร ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์	2
1.4.2 ลดต้นทุนของโรงแรม และสามารถนำข้อเสนอแนะ ต่างๆ จากแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น	2
1.4.3 ได้เป็นแนวทางให้กับทางคณะผู้จัดทำ ได้ไปประกอบอาชีพในอนาคต	2
<b>บทที่ 2 การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 ประวัติสตัดโรลและน้ำสตัด	3
2.1.1 ความหมายของสตัดโรล	3

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.1.2 ประเภทของน้ำสลัด	4
2.1.3 ความหมายของน้ำสลัด	4
2.1.4 ประเภทของน้ำสลัด	5
2.1.3.1 สลัดน้ำข้น	5
2.1.3.2 สลัดน้ำใส	5
2.2 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำโครงการงาน	5
2.2.1 แต่งกวาญี่ปุ่น	5
2.2.2 ต้นอ่อนทานตะวัน	6
2.2.3 แอปเปิ้ล	6
2.2.4 แครอท	7
2.2.5 ฟริกหวาน	7
2.2.6 อะโวคาโด	8
2.2.7 ฝรั่ง	8
2.2.8 พวงชมพู	9
2.2.9 ดอกดาวกระจาย	9
2.2.10 เรดโอ๊ค	10
2.2.11 ไข่ต้ม	10
2.2.12 ออกไก่	11
2.2.13 แรดิชชิโอ	11
2.2.14 กะหล่ำปลีม่วง	12
2.2.15 ดอกอัญชัน	12
2.2.16 องุ่นแดง	13
2.2.17 บีทรูท	13
2.2.18 แก้วมังกร	14
2.2.19 ฟริกชีฟ้า	14
2.2.20 มะม่วงน้ำดอกไม้	15
2.2.21 มายองเนส	15

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.2.22 มัสตาร์ด	16
2.2.23 หญ้าหวาน	16
2.2.24 ปลาทูน่า	17
2.2.25 พาร์สลีย์	17
2.2.26 น้ำส้มสายชู	18
2.2.27 จิง	18
2.2.28 เกลือ	19
<b>บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
3.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ	20
3.1.1 ชื่อและข้อมูลทั่วไปของโรงแรม	20
3.1.2 ที่ตั้งของสถานประกอบการ	22
3.2 ลักษณะการประกอบการ	22
3.2.1 ห้องพัก	22
3.2.2 ห้องอาหารและบาร์	23
3.2.3 ห้องครัวหลักของ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	28
3.2.4 สิ่งอำนวยความสะดวกโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	29
3.2.4.1 สิ่งอำนวยความสะดวกของโรงแรม (FACILITIES)	29
3.2.4.2 สิ่งอำนวยความสะดวกในสปา (ANANTARASPA)	29
3.2.4.3 ห้องประชุมโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	30
3.3 แผนผังองค์กรและการบริหารองค์กร	31
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	33
3.4.1 ชื่อและตำแหน่งงานนางสาว จิราภรณ์ ชนาพลกุลโชติ	33
3.4.2 ชื่อและตำแหน่งงานนาย กิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง	34
3.4.3 ชื่อและตำแหน่งงานนายไพบุลย์ อารีไพบุลย์กิจ	35
3.5 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา	36
3.5.1 ชื่อและตำแหน่ง นาง สุภัตตรา สิ้นใจ	36
3.5.2 ชื่อและตำแหน่งนางสาวปราณีพิลาศ วัฒนเรืองรอง	36



## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5.3 ชื่อและตำแหน่งนางสาวคาระณี เบ้าingham	37
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	37
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	37
3.7.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อ โครงการงาน	37
3.7.2 วิเคราะห์การทำโครงการงาน	37
3.7.3 ลงมือปฏิบัติ	37
3.7.4 จัดทำเอกสารโครงการงาน	38
3.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานโครงการงาน	38
<b>บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน</b>	
4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	39
4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการงาน	39
4.2.1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	39
4.2.2 ศึกษาหัวข้อโครงการงานนั้นๆ ขั้นตอนและวิธีการทำ จากพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษา	39
4.2.3 ออกแบบและรวบรวมข้อมูลที่นำเสนอ	39
4.3 วัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	39
4.3.1 วัตถุประสงค์ของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	39
4.3.2 ขั้นตอนการทำน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	40
4.3.3 วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการทำสลัดโรลมิกซ์สามสี	42
4.3.4 วิธีการทำสลัดโรลมิกซ์สามสี มีดังนี้	43
4.4 วิธีการจัดเสิร์ฟสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	47
4.4.1 นำสลัดโรลทั้งสามสีมาวางไว้ตรงกลางจาน	47
4.4.2 นำถ้วยน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรมาวางไว้ข้างสลัด	47
4.4.3 ตกแต่งจานโดยใช้ช้อนตักน้ำสลัดแล้วลาก พอประมาณ แล้วโรยด้วยเมล็ดทับทิมพร้อมเสิร์ฟ	47
4.5 ประโยชน์ของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	48

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.6 การคิดราคาต้นทุนสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	48
4.6.1 การคิดราคาต้นทุนของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	48
4.6.2 การคิดราคาต้นทุนของสลัดโรลมิกซ์สามสี	49
4.7 สรุปข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม	50
4.7.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม	50
4.7.2 ความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัด บีทรูทและแก้วมังกร	52
4.7.3 สรุปคะแนนค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ	58
<b>บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ และแนวทางการแก้ไข	60
5.1.1 ข้อจำกัดของโครงการ	60
5.1.2 ข้อเสนอแนะ	61
5.2 สรุปการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาและข้อเสนอแนะ	61
5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	61
5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	61
5.2.3 ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	62
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก แบบสอบถามสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	63
ภาคผนวก ข รูปภาพขณะปฏิบัติงานสหกิจ	66
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	70
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	72
ภาคผนวก จ โปสเตอร์บทความวิชาการ	76
ภาคผนวก ฉ ผลรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	78
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	89

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	38
ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	48
ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุนสลัดโรลมิกซ์สามสี	49
ตารางที่ 4.3 สรุปคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	58



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 แดงกวางญี่ปุ่น	5
รูปที่ 2.2 ต้นอ่อนทานตะวัน	6
รูปที่ 2.3 แอปเปิล	6
รูปที่ 2.4 แครอท	7
รูปที่ 2.5 พริกหวาน	7
รูปที่ 2.6 อะโวคาโด	8
รูปที่ 2.7 ฝรั่ง	8
รูปที่ 2.8 พวงชมพู	9
รูปที่ 2.9 ดอกดาวกระจาย	9
รูปที่ 2.10 เรดโอ๊ค	10
รูปที่ 2.11 ไข่ต้ม	10
รูปที่ 2.12 ออกไก่	11
รูปที่ 2.13 แรดิชิโอ	11
รูปที่ 2.14 กะหล่ำปลี	12
รูปที่ 2.15 ดอกอัญชัน	12
รูปที่ 2.16 อรุ่่นแดง	13
รูปที่ 2.17 บีทรูท	13
รูปที่ 2.18 แก้วมังกร	14
รูปที่ 2.19 พริกชี้ฟ้า	14
รูปที่ 2.20 มะม่วงน้ำดอกไม้	15
รูปที่ 2.21 มายองเนส	15
รูปที่ 2.22 มัสตาร์ด	16
รูปที่ 2.23 หลั่้าหวาน	16
รูปที่ 2.24 ปลาทูน่า	17
รูปที่ 2.25 พาร์สลีย์	17
รูปที่ 2.26 น้ำส้มสายชู	18
รูปที่ 2.27 ขิง	18
รูปที่ 2.28 เกลือ	19



## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	20
รูปที่ 3.2 ที่ตั้งและแผนที่การเดินทางโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	22
รูปที่ 3.3 ดิลกซ์พรีเมียร์	22
รูปที่ 3.4 ดิลกซ์พรีเมียร์ริเวอร์หรือนท์	23
รูปที่ 3.5 จูเนียร์พรีเมียร์สวีท	23
รูปที่ 3.6 ห้องอาหาร THE MARKET	24
รูปที่ 3.7 ห้องอาหาร BENIHANA	24
รูปที่ 3.8 ห้องอาหาร TRADER VIC'S	25
รูปที่ 3.9 ห้องอาหาร BRIO	25
รูปที่ 3.10 ห้องอาหาร RIVERSIDE TERRACE	26
รูปที่ 3.11 ห้องอาหาร NUMERO UNO	26
รูปที่ 3.12 ELEPHANT BAR	27
รูปที่ 3.13 LONGTAIL BAR	27
รูปที่ 3.14 LOYNAM BAR	28
รูปที่ 3.15 MANOHRA CRUISES	28
รูปที่ 3.16 FACILITIES	29
รูปที่ 3.17 ANANTARA SPA	30
รูปที่ 3.18 MEETING CAPACITIES	31
รูปที่ 3.19 แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวจิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ	33
รูปที่ 3.20 แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายกิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง	34
รูปที่ 3.21 แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายไพบุลย์ อารีไพบุลย์กิจ	35
รูปที่ 3.22 แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นางสุภัทตรา สินใจ	36

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.23 แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นางสาวพราวพิลาส วัฒนเรืองรอง	36
รูปที่ 3.25 แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นางสาวดารานี เบ้าจันทาร	37
รูปที่ 4.1 วัตถุประสงค์สำหรับทำน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	40
รูปที่ 4.2 เอาไม้แหลมจิ้มคว่ำสุดได้ที่หรือยัง	40
รูปที่ 4.3 ปอกเปลือกบีทรูทและแก้วมังกรเตรียมเอาไว้	41
รูปที่ 4.4 ปั่นบีทรูทและแก้วมังกรให้ละเอียด	41
รูปที่ 4.5 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่น	42
รูปที่ 4.6 เทน้ำสลัดลงในถ้วย แล้วโรยมะม่วงน้ำดอกไม้หั่นเต๋าและพาร์สลีย์	42
รูปที่ 4.7 วัตถุประสงค์สลัดโรล	43
รูปที่ 4.8 สไลด์แตงกวาญี่ปุ่นบางๆ สำหรับใช้ม้วน	44
รูปที่ 4.9 สลัดโรลสีเขียวจากแตงกวาญี่ปุ่น	44
รูปที่ 4.10 สไลด์แครอทบางๆ สำหรับใช้ม้วน	44
รูปที่ 4.11 นำไถ่ลงไปต้มจนสุก	45
รูปที่ 4.12 สลัดโรลสีแดงจากแครอท	45
รูปที่ 4.13 นำผักเรดดิชิโอ้มาวางไว้	46
รูปที่ 4.14 สลัดโรลสีม่วงจากเรดดิชิโอ้	46
รูปที่ 4.15 พร้อมเสิร์ฟสลัดโรลมิซึสามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	47
รูปที่ 4.16 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	50
รูปที่ 4.17 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	51
รูปที่ 4.18 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก	51
รูปที่ 4.19 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ท่านที่เคยรับประทานน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรมาก่อนหรือไม่	52
รูปที่ 4.20 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านรสชาติ และกลิ่นของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	53

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.21 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านรสชาติของสลัด โรลมิกซ์สามสี	53
รูปที่ 4.22 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความหลากหลาย ของสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร	54
รูปที่ 4.23 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความสดใหม่ ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร	55
รูปที่ 4.24 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร	56
รูปที่ 4.25 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ ด้านสีสันทารตกแต่งของสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร	57
รูปที่ 4.26 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ ด้านความชอบโดยรวมในเมนูสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร	57

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ตั้งอยู่ริมฝั่งตะวันตกของบริเวณริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาและอยู่ห่างจากสถานีรถไฟฟ้า BTS สะพานตากสินไม่มากนัก และเพื่ออำนวยความสะดวกในการเดินทางให้กับลูกค้าของโรงแรม ทางโรงแรมมีการให้บริการทางเรือเพื่อรับส่งลูกค้าเชื่อมต่อกับสถานีต่างๆ ในเมืองได้อย่างง่าย โดยการบริการเรือจะออกจากโรงแรมทุกๆ 20 นาที อีกทั้งยังมีบริการรับส่งทางเรือไปยังแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ที่อยู่บริเวณใกล้เคียงกับโรงแรมคือ เอเชียทีก และ ไอคอนสยามที่เป็นแหล่งช้อปปิ้งในช่วงค่ำคืน ให้ลูกค้าได้มีความสะดวกสบายและเพลิดเพลินกับการช้อปปิ้ง อีกทั้งยังมีการอนุรักษ์ความเป็นไทยที่มีชื่อเสียงของโรงแรมและยังมีการบริการของสปาที่เป็นจุดเด่นของโรงแรมทำให้ลูกค้าได้มีความผ่อนคลาย ห้องอาหารของโรงแรมและบาร์ทั้ง 10 แห่ง จะมีประเภทอาหารนานาชาติให้บริการแตกต่างกันออกไป อีกทั้งยังเป็นโรงแรมที่เต็มไปด้วยความสงบสุขเงียบ มีเสน่ห์ในแบบไทยที่ผสมผสานความเป็นไทยลงไปทั้งการแสดงวิธีทำอาหารที่สดหรูหร่า พร้อมความบันเทิงทางวัฒนธรรม

โรงแรมมีห้องครัวหลักทั้งหมด 9 ครัวด้วยกันได้แก่ ครัวเย็น ครัวร้อน ครัวไทย ครัวจัดเลี้ยง ครัวเรือ ครัวจีน ครัวอินเดีย ครัวเบเกอรี่และครัวบุชเชอร์ ครัวทั้งหมดที่กล่าวถึงเป็นครัวหลักที่จะต้องแจกจ่ายอาหารและทำตามคำสั่งของลูกค้า รวมไปถึงการจัดงานต่างๆ เช่น งานฉลองมงคลสมรส งานเลี้ยงสังสรรค์ งานประชุมสัมมนา ฯลฯ ที่ทุกๆ ครัวจะต้องทำเมนูอาหารตามที่ลูกค้าสั่งไว้ร่วมกันและมีการจัดเสิร์ฟร่วมกันถือว่าครัวหลักทุกครัวจึงมีความสำคัญต่อโรงแรมเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังมีการขาย อาหารเช้า ที่โซน The Market ในช่วงเช้าระหว่างเวลา 06.00-10.30 น. ลูกค้าทุกคนสามารถลงมารับประทานอาหารเช้าได้ที่ The Market มีอาหารให้เลือกมากมาย ทั้งข้าว ก๋วยเตี๋ยว สลัด น้ำผลไม้ปั่น เค้ก เป็นต้น และจากการที่ได้ปฏิบัติงานมา ทางคณะผู้จัดทำได้เห็นถึงปัญหา จากแผนกครัวต่างๆ ในส่วนของอาหารเหลือทิ้งในแต่ละวัน เช่น วัตถุดิบจำพวก ผักและผลไม้ เป็นต้น

ซึ่งอาหารนั้นถือว่าเป็นปัจจัยหลัก ในปัจจุบันนี้การรับประทานนั้นต้องถูกต้องตามหลักของโภชนาการและถูกสุขอนามัย ตามมาตรฐาน อาหารปลอดภัย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่งานโภชนาการจำเป็นต้องให้บริการแก่ผู้รับบริการอย่างดี



ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้คณะผู้จัดทำมีความสนใจที่จะนำผักและผลไม้ที่เหลือใช้ มาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์ โดยการทำน้ำสลัดจากบีทรูทและแก้วมังกร ให้รสชาติ น้ำสลัดที่แปลกใหม่ที่สามารถทานคู่กับสลัด โรลมิกซ์ที่ทางคณะผู้จัดทำคิดค้นขึ้นมาใหม่ อีกทั้งยังสามารถนำเสนอให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการตามห้องอาหารต่างๆ ให้กับโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้อีกด้วยและเพื่อให้เกิดเป็นข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและแก้ไขปัญหของ สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรให้ดียิ่งขึ้น

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาถึงวิธีการทำสลัดโรลมิกซ์สามสีและน้ำบีทรูทและแก้วมังกร
- 1.2.2 เพื่อลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในโรงแรมมาทำเป็นเมนูใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด
- 1.2.3 พัฒนาเมนูเพื่อสุขภาพ ที่มีความแปลกใหม่ให้กับ โรงแรม

## 1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา โดยศึกษาการแปรรูปจากวัตถุดิบเหลือใช้มาเป็นเมนูใหม่ เพื่อให้เกิด รายให้กับโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
- 1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ ภายในแผนกครัวของแต่ละทางผู้คณะจัดทำใน โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
- 1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร เรียนรู้จากการปฏิบัติงานในระยะเวลา 3 เดือน 3 อาทิตย์และ หาข้อมูลจากพนักงานที่ปรึกษาในแผนกและอาจารย์ที่ปรึกษา ทำแบบสอบถามให้กับผู้ที่ชิมและ ดูผลตอบรับ

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้นำวัตถุดิบเหลือใช้คือบีทรูทและแก้วมังกรให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์
- 1.4.2 ลดต้นทุนของโรงแรม และสามารถนำข้อเสนอแนะต่างๆ จากแบบสอบถามไปปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น
- 1.4.3 ได้เป็นแนวทางให้กับทางคณะผู้จัดทำได้ไปประกอบอาชีพในอนาคต

## บทที่ 2

### การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการเรื่องสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำปีทูทและแก้วมังกรจากวัตถุดิบเหลือใช้จากการให้บริการอาหารเช้าของโรงแรม คณะผู้จัดทำได้หาข้อมูล สอบถามพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษา รวมถึงศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี มาเป็นแนวทางในการทำน้ำสลัดที่มีรสชาติอร่อย แปลกใหม่และไม่ให้เกิดการทิ้งไปอย่างสูญเปล่า ทางคณะผู้จัดทำจึงอยากทำให้อุตสาหกรรมนี้นำไปพัฒนาศึกษาเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ดังนี้

2.1 ประวัติสลัดโรลและน้ำสลัด

2.2 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำโครงการ

#### 2.1 ประวัติสลัดโรลและน้ำสลัด

##### 2.1.1 ความหมายของสลัดโรล

คำว่า สลัด มาจากภาษาฝรั่งเศส salad ที่มีความหมายเดียวกัน และภาษาลาติน salata ที่แปลว่าเกลือ ในภาษาอังกฤษ คำว่า สลัด (salad) เริ่มเห็นครั้งแรกในศตวรรษที่ 14 เกลือมีความเกี่ยวข้องกับสลัดเพราะผักต่างๆ มักถูกปรุงด้วยน้ำเกลือหรือน้ำสลัด (dressing) ที่ทำมาจากน้ำมันและน้ำส้มสายชูที่มีความเค็มในสมัยโรมโบราณ (Wikipedia, 2561)

สลัด เป็นอาหารที่ประกอบด้วยอาหารชิ้นเล็ก ๆ โดยส่วนมากจะเป็นผัก เสิร์ฟที่อุณหภูมิห้องหรือแช่เย็น ยกเว้นสลัดมันฝรั่งจากเยอรมันใต้ที่เสิร์ฟแบบอุ่น สลัดสามารถทำจากอาหารชนิดใดก็ได้ที่พร้อมรับประทาน (ready-to-eat) การ์เดนสลัด (Garden salads) ใช้ผักใบเขียวเป็นหลัก เช่น ผักกาดหอม อารูกูลา (ผักร็อกเก็ต) เคล หรือผักโขม คำว่า "สลัด" มักหมายถึงการ์เดนสลัด สลัดประเภทอื่นได้แก่ สลัดถั่ว สลัดทูน่า สลัดกรีก และสลัดโซเมนซึ่งเป็นสลัดญี่ปุ่นที่มีเส้นเป็นส่วนประกอบหลัก ซอสที่ใช้เติมรสชาติให้สลัดเรียกว่า สลัดเดรสซิ่ง (salad dressing) ที่โดยมากทำมาจากน้ำมัน น้ำส้มสายชูหรือผลิตภัณฑ์นมหมักสลัดสามารถทานได้ในหลายช่วงของมื้ออาหาร ดังนี้

1. สลัดเรียกน้ำย่อย - เสิร์ฟเป็นรายการแรกของมื้ออาหาร
2. สลัดเครื่องเคียง - เสิร์ฟพร้อมอาหารหลัก
3. สลัดเมนคอร์ส - เสิร์ฟพร้อมเนื้อไก่ แซลมอน ถั่ว หรือ ชีส ทานเป็นอาหารหลัก
4. สลัดของหวาน - เสิร์ฟพร้อมผลไม้ สารให้ความหวาน หรือวิปครีม

### 2.1.2 ประเภทของสลัด

สลัดโรล ( Salad Roll ) นั้น ที่ใช้การดัดแปลง เอาสลัดที่ต้องคลุกเป็นชามมาทำเป็น Roll เพื่อให้ทานได้ง่ายๆ โดยจิ้มกับน้ำสลัดครีม ซึ่งสามารถดัดแปลงทำได้หลากหลายรสชาติ ไข่ของสลัดโรลเองก็เช่นกัน สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของร่างกาย ว่าต้องการเน้นที่จะบำรุงสารอาหารตัวไหน เป็นอาหารสำหรับผู้ที่ใส่ใจกับสุขภาพ ลดการบริโภคแป้งแต่ยังคงได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง โปรตีน วิตามิน แคลเซียม ไขมันที่ดี HDL (High Density Lipoprotein) เป็นไขมันที่มีความหนาแน่นสูง HDL ดีกับหลอดเลือดแดงเนื่องจาก ช่วยป้องกันไม่ให้คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ สะสมในหลอดเลือดแดง ทั้งยังได้รับกากใยและไฟเบอร์จากผักสดๆอีกด้วย เมนูสลัดม้วนได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในต่างประเทศและในเมืองไทยก็ได้รับความนิยมพอสมควร

สลัดม้วน ( Salad Roll ) จัดเป็นหนึ่งใน อาหารคลีน ( Clean Food ) ที่เน้นทำมาจากวัตถุดิบสดๆ ซึ่งจุดประสงค์ของการกินคลีนก็คือ เพื่อต้องการรักษาคุณค่าทางสารอาหารและวิตามินต่างๆ เอาไว้ให้ครบถ้วน เพราะวิตามินและสารอาหารหลายๆอย่าง ไม่ถูกกับความร้อนสามารถสูญสลาย หรือถูกทำลายด้วยความร้อนได้ เมนูสลัดโรลนี้ จึงนับว่า เป็นอาหารคลีนที่ทานได้และอร่อยมากยิ่งขึ้น (ฉันทิชา ขำขันมะลี, 2561)

สลัดผักที่หลายคนทราบแล้วว่าเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารสูง นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารต่างๆ มากมายหลายชนิด หากเราทานสลัดผักเป็นประจำ ย่อมช่วยในเรื่องของการควบคุมน้ำหนัก ลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี เพราะผักที่เราทานเข้าไปมากๆ จะทำให้กระเพาะอาหารของเราอิ่มเร็วและยังหนักท้องนาน ที่สำคัญยังป้องกันปัญหาท้องผูกและลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ได้หลายชนิด สลัดโรลยังสามารถทำให้ร่างกายช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบการย่อย บำรุงสายตา บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงผิวพรรณ กำจัดพวกไขมันและอนุมูลอิสระที่เกาะตามผนังลำไส้ ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก บำรุงเซลล์สมอง

### 2.1.3 ความหมายของน้ำสลัด

น้ำสลัด (dressing) หมายถึง น้ำปรุงรสหรือซอสปรุงรส ที่ใส่ในสลัด การทำสลัดจะอร่อยได้ ส่วนประกอบไม่ได้มีเพียงเครื่องสลัดที่สดใหม่ และมีคุณภาพเท่านั้น แต่ต้องอาศัยน้ำสลัดเป็นตัวหลักในการทำให้สลัดจานเด่นของคุณ มีกลิ่นและรสชาติที่อร่อยมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ น้ำสลัดยังช่วยเพิ่มให้สลัดมีสารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ไขมันมะกอกที่เป็นส่วนประกอบในน้ำสลัดเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เป็นไขมันที่ดีต่อร่างกาย น้ำตาลให้พลังงานแก่ร่างกาย ไข่มีโปรตีนสูง ผักผลไม้และเครื่องเทศสมุนไพร มีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย (Wikipedia, 2561)

## 2.1.4 ประเภทของน้ำสลัด

(Wikipedia, 2561) น้ำสลัดมีรสชาติเข้มข้น มีการผสมใช้การตี หรือการผสมให้เครื่องปรุงต่างๆรวมตัวกันน้ำสลัดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

### 2.1.4.1 สลัดน้ำข้น

มีลักษณะข้นหนืด ส่วนผสมต่างๆรวมตัวกันถาวร ไม่แยกชั้น ไข่แดง เป็นอิมัลซิไฟเออร์ (emulsifier) ที่ทำให้น้ำกับน้ำมันรวมตัวกันดี มีสตาร์ดเป็นเครื่องปรุงที่ช่วยทำให้น้ำสลัดรวมกันง่าย แต่ถ้าเป็นน้ำสลัดมังสวิรัต จะใช้น้ำเต้าหู้ (น้ำนมถั่วเหลือง) เป็นอิมัลซิไฟเออร์แทนไข่ เพราะถั่วเหลืองมีสารเลซิทินที่มีคุณสมบัติช่วยให้น้ำกับน้ำมันรวมตัวกันได้ดีเช่นกัน

### 2.1.4.2 สลัดน้ำใส

น้ำสลัด จะมีการแยกตัวกันเป็นชั้น ก่อนรับประทานต้องตีหรือเขย่าให้เข้ากันอีกครั้ง น้ำสลัดน้ำใส จะมีน้ำมันเป็นเครื่องปรุงหลัก จะไม่ใส่ไข่หรือไข่แดงเป็น เลือกใช้น้ำมันดีไซม์ น้ำมันไม่อิ่มตัวสูงเป็นหลัก นอกจากนี้กระเทียมยังเป็นเครื่องปรุงสมุนไพร ที่ช่วยทำให้น้ำกับน้ำมันรวมตัวกันชั่วคราว รวมถึงหอมและเครื่องเทศสมุนไพรชนิดอื่นด้วย

## 2.2 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำโครงการงาน

### 2.2.1 แดงกวาญี่ปุ่น

ชื่อสามัญ : Japanese Cucumber

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cucumis sativus L.

แดงกวาญี่ปุ่นเป็นไม้เลื้อย ลำต้นเป็นเถาเลื้อย เถาแข็ง ผลมีลักษณะทรงกลม ทรงกระบอก เรียวยาว มีไส้ภายในผล อ่อนนุ่มลิ้นคล้ายเจล เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ มีรสชาติกรอบอร่อย ใช้รับประทานเมื่อยังอ่อน

#### สรรพคุณ

มีวิตามินเอ มีวิตามินบี ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยเสริมสร้างเส้นเอ็น ช่วยระบบขับถ่าย ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยต่อต้านโรคมะเร็ง ช่วยบำรุงระบบประสาท เป็นต้น (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.1 : แดงกวาญี่ปุ่น

ที่มา : <https://www.nanagarden.com>

### 2.2.2 ต้นอ่อนทานตะวัน

ชื่อสามัญ : Sunflower Sprouts

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Helianthus annuus

ต้นอ่อนทานตะวันที่งอกจากการเพาะเมล็ดทานตะวัน ต้นอ่อนที่มีใบสีเขียว และลำต้นสีขาวลักษณะคล้ายถั่วงอกแต่จะเล็กและยาวกว่าต้นอ่อนทานตะวัน มีสารที่เรียกว่าสาร GABA (gamma aminobutyric acid) สารดังกล่าวมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคหลายอย่าง

#### สรรพคุณ

บำรุงสายตา ชะลอความแก่ บำรุงเซลล์สมองและกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง มีไฟเบอร์ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี และมีธาตุเหล็กสูง (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.2 : ต้นอ่อนทานตะวัน

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>

### 2.2.3 แอปเปิล

ชื่อสามัญ : Red Apple

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Malus domestica

แอปเปิลแดงมีลักษณะทรงกลม ตรงกันผลมีรอยบุ๋มลึก ผิวเปลือกบางผิวเรียบ มีเนื้อแน่น ฉ่ำน้ำ สีขาวนวลมีรสชาติหวาน หรือหวานอมเปรี้ยว มีกลิ่นหอม มีเมล็ดอยู่ข้างในโพรง

#### สรรพคุณ

ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยรักษาตาต่อกระจก มีอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยบำรุงฟัน ช่วยรักษาโรคถุงน้ำดีอักเสบ ช่วยรักษาโรคเกาต์ ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น (Wikipedia, 2559)



รูปที่ 2.3 : แอปเปิล

ที่มา : <http://food.mthai.com>

#### 2.2.4 แครอท

ชื่อสามัญ : Carrot

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Daucus carota*

แครอทมีหัวขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ตามสายพันธุ์ มีลักษณะทรงกลมยาวเรียว สีเหลือง สีส้ม มีรากฝอย มีเปลือกบางผิวเรียบ มีเนื้อแน่นฉ่ำน้ำ รสชาติหวานกรอบ สามารถทำเครื่องดื่มได้

##### สรรพคุณ

มีแคลเซียม มีวิตามินซี มีโพแทสเซียม ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยบำรุงเส้นผม ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยบำรุงฟัน ช่วยรักษาแผลหนอง ช่วยรักษาฝี ช่วยรักษาโรคถุงลมโป่งพอง ช่วยรักษาโรคไทรอยด์เป็นพิษ ช่วยขับพยาธิ เป็นต้น (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.4 : แครอท

ที่มา : <http://www.hemetfarmersmarket.com>

#### 2.2.5 พริกหวาน

ชื่อสามัญ : Sweet Pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Capsicum annuum*

พริกหวานมีลักษณะทรงสี่เหลี่ยมหรือหกเหลี่ยม มีขนาดใหญ่ ผิวเปลือกหนาเป็นมัน ผลมีสีแดง สีเขียว สีเหลือง ตามสายพันธุ์ มีรสชาติดหวานกรอบ ใช้ประกอบอาหารเมนูต่างๆ

##### สรรพคุณ

มีอนุมูลอิสระ ช่วยเจริญอาหาร แก้หวัด แก้ไอ ช่วยขับเสมหะ ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยขับลม ช่วยขับเหงื่อ ช่วยให้การเต้นหัวใจปกติ ช่วยลดความดันโลหิตสูง เป็นต้น (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.5 : พริกหวาน

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

### 2.2.6 อะโวคาโด

ชื่อสามัญ : Avocado

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Persea Americana Mill

อะโวคาโดมีการนำมาปลูกครั้งแรกที่จังหวัดน่าน มีเนื้อมันเป็นเนย ผลจะมีรูปร่างคล้ายสาถิหรือรูปไข่จนถึงรูปกลม อะโวคาโด เป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากในแถบยุโรปและอเมริกา

#### สรรพคุณ

ช่วยลดน้ำหนักได้ มีกรดโอเลอิก มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน สามารถใช้บำรุงเส้นผมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ผิวแห้งจะช่วยทำให้คุณมีผิวพรรณที่ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.6 : อะโวคาโด

ที่มา : <http://www.royalprojectmarket.com>

### 2.2.7 ฝรั่ง

ชื่อสามัญ : Guava

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Psidium guajava L.

ฝรั่งเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ชมพู่ มีจุดกำเนิดที่อเมริกากลางและหมู่เกาะอินดีส์ตะวันตก โดยคาดว่าน่าจะถูกนำเข้ามาในประเทศไทยสมัยพระนารายณ์มหาราช ฝรั่งนิยมนำมาประทานสด

#### สรรพคุณ

มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยรักษาโรคเบาหวาน เหงือกบวม ช่วยรักษาอาการท้องเสีย ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ เป็นต้น (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.7 : ฝรั่ง

ที่มา : <http://www.nanahealth.com>

### 2.2.8 พวงชมพู

ชื่อสามัญ : Pink Vine

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Antigonon leptopus* Hook.

ต้นพวงชมพู มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกากลาง จัดเป็นเถาเนื้ออ่อนขนาดเล็ก ยึดเกาะพันต้นไม้เพื่อการทรงตัว ต้องการแสงแดดมาก นิยมนำมาปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไปในเขตร้อน

#### สรรพคุณ

รากและเถาใช้เป็นยาแก้ลมประสาท ช่วยทำให้อ่อนหลับ อาจนำมาลวกให้สุกเพื่อใช้รับประทานเป็นผักจิ้มหรือชุบแป้งทอดรับประทานก็ได้ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.8 : พวงชมพู

ที่มา : <http://www.slowlife.company>

### 2.2.9 ดอกดาวกระจาย

ชื่อสามัญ : Spanish needle

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Bidens bipinnata* L.

ต้นดาวกระจายจัดเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นเหลี่ยมและมีขนเล็กน้อย กิ่งก้านมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยม ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ในประเทศไทยสามารถพบขึ้นได้ตามที่รกร้างทั่วไปในชนบท

#### สรรพคุณ

ช่วยกระจายลม ฟอกโลหิต ทั้งต้นดาวเรืองมีรสขม เป็นยาสุษุม ไม่มีพิษ โดยออกฤทธิ์ต่อกระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ และไต ใช้เป็นยาคับพิษร้อนถอนพิษไข้ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.9 : ดอกดาวกระจาย

ที่มา : <https://i.ytimg.com>



### 2.2.10 เรดโอ๊ค

ชื่อสามัญ : Lettuce

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lactuca sativa L.

เรดโอ๊คมีลักษณะเป็นข้อสั้น โดยแต่ละข้อจะเป็นที่เกิดของใบ ลำต้นจะค่อนข้างอวบอ้วน และ หากปลูกในพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์มาก ๆ ลำต้นอาจมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางได้ถึง 2 นิ้ว

#### สรรพคุณ

เรดโอ๊คมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงช่วยในการป้องกันและต่อต้านมะเร็งได้ น้ำคั้นจากใบมีสรรพคุณเป็นยาขับเหงื่อ เมล็ดผักกาดหอมใช้รักษาโรคตับ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.10 : เรดโอ๊ค

ที่มา : <https://cr.lnwfile.co>

### 2.2.11 ไข่ต้ม

ชื่อสามัญ : boiled egg

ไข่ต้ม เป็นอาหารจากไข่ของสัตว์ปีกหรือสัตว์ชนิดอื่นๆ ที่นิยมรับประทานคือ ไข่ไก่ ไข่เป็ด ทำโดยแช่ไข่ในภาชนะที่มีน้ำให้ความร้อนจนเดือด เนื้อไข่ที่เหลวจะแปรสภาพเป็นของแข็ง

#### สรรพคุณ

ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ร่างกายของเราจำเป็นต้องได้รับแคลเซียม เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทั้งวิตามินเอ วิตามินดี และธาตุเหล็ก เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้การผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงเป็นไปอย่างปกติ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.11 : ไข่ต้ม

ที่มา : <https://food.mthai.com>

### 2.2.12 ออกไก่

ชื่อสามัญ : chicken breast

เนื้อออกไก่นั้นจะมีลักษณะแห้งๆ และกระด้าง รสชาติไม่นุ่มลิ้น แต่นิยมทำมาปรุงอาหาร สำหรับดูแลสุขภาพจำพวกอาหารคลีน อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ

#### สรรพคุณ

โปรตีนสูงแต่พลังงานต่ำ โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอในร่างกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยในการเจริญเติบโตช่วยควบคุม เนื้อออกไก่จึงค่อนข้างเหมาะสม เพราะไม่มีไขมัน เป็นต้น (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.12 : ออกไก่

ที่มา : <https://static.bigc.co.th>

### 2.2.13 แรดิชิโอ

ชื่อสามัญ : Radichio

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cichorium intybus var. folisum

แรดิชิโอเป็นผักในตระกูลผักกาดหอม ลักษณะรูปทรงคล้ายกะหล่ำแต่มีม่วงแดงเส้นใบสีขาว นิยมนำมารับประทานสด มีรสชาติขมเล็กน้อยผลผลิตมากในช่วงเดือนตุลาคม-มีนาคม

#### สรรพคุณ

มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงมีแร่ธาตุสำคัญ ได้แก่ แมงกานีส ทองแดง สังกะสี เหล็กและโพแทสเซียม โดยแมงกานีสจะเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่ต้านอนุมูลอิสระ ส่วนโพแทสเซียมช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและความดันโลหิต (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.13 : แรดิชิโอ

ที่มา : <http://www.royalprojectmarket.com>

### 2.2.14 กะหล่ำปลีสีม่วง

ชื่อสามัญ : Red Cabbage

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Brassica oleraceae var rubra

กะหล่ำปลีสีม่วง เป็นพืชล้มลุก มีลักษณะคล้ายกะหล่ำปลีทั่วไป แต่ใบจะมีสีแดงหรือม่วงอมแดง ใบเดี่ยวเรียงซ้อนกันแน่น ลักษณะของหัวค่อนข้างกลม ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละสายพันธุ์

#### สรรพคุณ

ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงตับถุงน้ำดีไตและกระเพาะดีขึ้นนอกจากนี้ยังอุดมด้วยธาตุเหล็กจึงช่วยเสริมฮีโมโกลบินให้แก่ร่างกาย ซึ่งฮีโมโกลบินเป็นตัวการสำคัญที่นำพาออกซิเจนไปกับเม็ดเลือดแดงเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.14 : กะหล่ำปลีสีม่วง

ที่มา : <http://www.acfs.go.th>

### 2.2.15 ดอกอัญชัน

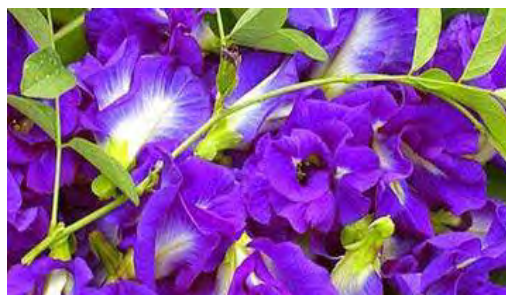
ชื่อสามัญ : Blue Pea, Butterfly Pea

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Clitoria ternatea L.

ไม้ล้มลุกเลื้อยพัน ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับรูปรีแกมขอบขนาน มีสีน้ำเงิน ม่วงหรือขาว ตรงกลางกลีบสีเหลืองหม่นขอบสีขาว ผลเป็นฝัก รูปดาบ โคนเล็กน้อย

#### สรรพคุณ

ในดอกอัญชันนั้นมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของดวงตา เพิ่มความสามารถในการมองเห็น แก้อาการตาฟาง ตาฝ้า (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.15 : ดอกอัญชัน

ที่มา : <http://www.rspg.or.th>

### 2.2.16 องุ่นแดง

ชื่อสามัญ : Red Grape vine

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Vitis vinifera

องุ่นแดงเป็นไม้เลื้อยขึ้นต้น ผลอยู่เป็นพวง มีลักษณะทรงกลม ทรงรี เปลือกบางผิวเรียบ มีนวลขาวเกาะ ผลอ่อนมีสีเขียว มีรสชาติเปรี้ยวจัด เมื่อผลสุกจะมีสีแดงเข้ม มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน

#### สรรพคุณ

ในองุ่นแดงมีสารฟลาโวนอยด์ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และสารแอนโทไซยานิน ช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้โลหิตหมุนเวียนได้ดีขึ้น ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.16 : องุ่นแดง

ที่มา : <https://www.thai-thaifood.com>

### 2.2.17 บีทรูท

ชื่อสามัญ : Garden beet, Common beet

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Beta vulgaris L.

บีทรูทเป็นผักเพื่อสุขภาพประจำเมืองหนาวที่มีต้นกำเนิดในแถบยุโรป โดยมีรากหรือหัวที่สะสมอาหารอยู่ใต้ดิน มีลักษณะทรงกลมป้อม เนื้อด้านในอวบ มีสีแดงเลือดหมูและม่วงแดง

#### สรรพคุณ

บีทรูทมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ คีมน้ำบีทรูทเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างพลังและความแข็งแรง ลดอาการเหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย ทำให้เลือดหมุนเวียนมากขึ้นถึง 16% (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.17 : บีทรูท

ที่มา : <https://medthai.com>

### 2.2.18 แก้วมังกร

ชื่อสามัญ : Dragon fruit

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Hylocereus undatus (Haw) Britt. Rose.

แก้วมังกร จัดเป็นไม้ในตระกูลกระบองเพชร มีรูปร่างกลมรี เปลือกมีสีแดง เมื่อผ่าครึ่ง จะเห็นเนื้อเป็นสีขาวหรือแดง มีเมล็ดคล้ายเมล็ดแมงลักฝังอยู่ทั่วผล ให้รสชาติหวานนิดๆ อมเปรี้ยว

#### สรรพคุณ

บรรเทาอาการ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน ช่วยลดความอ้วน เป็นผลไม้ที่มีแคลอรีต่ำ มีกากใยสูง มีที่ช่วยทั้งในเรื่องการบำรุงผิวพรรณ กระดูและฟันด้วย (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.18 : แก้วมังกร

ที่มา : <https://medthai.com>

### 2.2.19 พริกชี้ฟ้า

ชื่อสามัญ : Chili spur pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Capsicum annuum L.

ต้นพริกจัดเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก มีอายุประมาณ 1-3 ปี ลำต้นเปราะหักง่าย แตกกิ่งก้านหนาแน่นเป็นพุ่ม เปลือกลำต้นเรียบเป็นสีน้ำตาล กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด

#### สรรพคุณ

มีวิตามินซี มีวิตามินเค มีโพแทสเซียม มีวิตามินเอ มีแคลเซียม มีฟอสฟอรัส มีเหล็ก มีวิตามิน มีเส้นใยช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับปัสสาวะ แก้ปวดเมื่อย แก้ฟกช้ำดำเขียว แก้เคล็ดขัดยอก ช่วยให้ไหลเวียนเลือดดี ช่วยป้องกันเส้นเลือดหัวใจตีบ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.19 : พริกชี้ฟ้า

ที่มา : <https://medthai.com>

### 2.2.20 มะม่วงน้ำดอกไม้

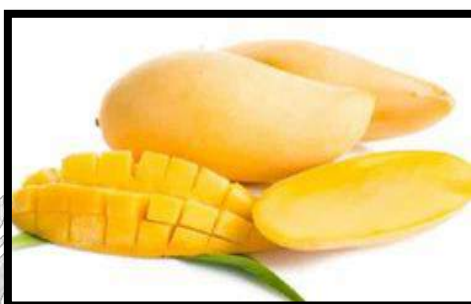
ชื่อสามัญ : Mango (Nam Dok Mai)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Mangifera indica Linn.

มะม่วงน้ำดอกไม้ ผลมีลักษณะรูปทรงรี ผิวเปลือกบาง ผลอ่อนมีสีเขียว มีรสชาติเปรี้ยว ผลสุกมีสีเหลือง เนื้อสุกมีสีเหลือง แน่นนุ่มฉ่ำน้ำ มีเนื้อมาก มีรสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม

#### สรรพคุณ

มะม่วงมีวิตามินซีสูง จึงช่วยต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี มีวิตามินเอ วิตามินซี ช่วยบำรุงผิวพรรณ ให้สดใส ช่วยบำรุงและรักษาสายตา เพราะอุดมไปด้วยวิตามินเอ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.20 : มะม่วงน้ำดอกไม้

ที่มา : <https://puechkaset.com>

### 2.2.21 มายองเนส

ชื่อสามัญ : mayonnaise

หรือ ซอสไข่แดง เป็นซอสข้นที่ทำจากไข่แดง น้ำมัน และน้ำส้มสายชู เป็นเครื่องปรุงรสของอาหารชาวตะวันตกหลายชาติ มายองเนสมีสีขาว สีเหลืองอ่อน หรือสีครีม

#### สรรพคุณ

มายองเนสรักษาความอ่อนแอและโรคอื่นๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้ชาย ผลิตภัณฑ์โฮมเมดมีความสามารถในการเพิ่มความใคร่และทำให้คนที่น่าสนใจในสายตาของเพศตรงข้าม (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.21 : มายองเนส

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki>

### 2.2.22 มัสตาร์ด

ชื่อสามัญ : moutarde

มัสตาร์ดทำจากเมล็ดมัสตาร์ดน้ำตาล (ได้จากพืชล้มลุกชนิด *Brassica juncea*) น้ำส้มสายชู เกลือกรดซิตริก และน้ำ มีกลิ่นรสไม่เผ็ดหรือฉุนจัด สามารถรับประทานเคียงกับเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด หรือนำไปผสมเครื่องปรุงรสชนิดอื่นๆ เพื่อทำซอสก็ได้

#### สรรพคุณ

ก่อให้เกิดการเร่งการเคลื่อนที่ของลำไส้และการทำให้ปกติของจุลินทรีย์เสริมสร้างกระบวนการเผาผลาญอาหารทั้งหมด ต่อสู้กับท้องอืดและท้องอืดยังช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมต่อสู้กับอาการผมร่วงในผู้หญิงและผู้ชาย (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.22 : มัสตาร์ด

ที่มา : <https://th.wikipedia.org>

### 2.2.23 หญ้าหวาน

ชื่อสามัญ : Stevia rebaudiana Bertoni

เป็นพืชที่ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 10-15 เท่า แต่ความหวานนี้ไม่ก่อให้เกิดพลังงานแต่อย่างใด (0 แคลอรี/กรัม) ด้วยความพิเศษของหญ้าหวานนี้ หญ้าหวานจึงเป็นพืชที่ได้รับความสนใจทั้งทางด้านอุตสาหกรรม การแพทย์ ยาสมุนไพร เครื่องดื่ม เป็นต้น

#### สรรพคุณ

ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมอง ช่วยในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาล ช่วยลดไขมันในเลือดสูง (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.23 : หญ้าหวาน

ที่มา : <https://th.wikipedia.org>

### 2.2.24 ปลาทูน่า

ชื่อสามัญ : tuna

เป็นปลาทะเลกลุ่มหนึ่งในเผ่า Thunnini จัดเป็นปลาเศรษฐกิจที่มีความสำคัญมาก เนื้อของปลาทูน่าจะมีสีชมพูหรือแดงเข้ม ต่างจากปลาทั่วไปที่มักจะมีเนื้อสีขาว นิยมเอามาทำเป็นปลากระป๋อง หรือปรุงสดต่าง ๆ เช่น ซาชิมิ

**สรรพคุณ**

ซ่อมแซมร่างกาย ปลาทูน่าอุดมไปด้วยโปรตีนและย่อยง่าย ซึ่งช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงรักษาเลือด ผิว ผม และเล็บ ได้อีกด้วย (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.24 : ปลาทูน่า

ที่มา : <https://th.wikipedia.org>

### 2.2.25 พาร์สลีย์

ชื่อสามัญ : Parsley

เป็นผักใบเล็กที่อยู่ในกลุ่ม เฮอร์บ (Herb) มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว นิยมใช้ประกอบอาหารดับกลิ่นคาวหลากหลายอย่าง และใช้ประดับจานอาหารให้ดูสวยงามรับประทาน

**สรรพคุณ**

ใบมีสรรพคุณเป็นยาแก้อาการสะอึกและยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดตามข้อ ช่วยทำให้มดลูกของสตรีหลังคลอดบุตรเข้าอู่เร็วขึ้น (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.25 : พาร์สลีย์

ที่มา : <https://th.wikipedia.org>



### 2.2.26 น้ำส้มสายชู

ชื่อสามัญ : vinegar

คำว่า "vinegar" มาจากคำในภาษาอังกฤษ-ฝรั่งเศส แปลว่าไวน์ที่เปรี้ยว น้ำส้มสายชู เป็นของเหลวที่ได้จากกระบวนการหมัก มีองค์ประกอบหลักคือกรดน้ำส้ม (กรดอะซิติก) น้ำส้มสายชูทั่วไปมีความเข้มข้นของกรดตั้งแต่ 4% ถึง 8% และยังสามารถนำมากำจัดคราบได้อีกด้วย

#### สรรพคุณ

การรับประทานน้ำส้มสายชูทำให้ผู้บริโภคอาจได้รับสารอาหารจำพวกวิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน ช่วยรักษาป้องกันโรคบางชนิดได้ด้วยช่วยรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง และโรคเบาหวานได้ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.26 : น้ำส้มสายชู

ที่มา : <https://www.google.com>

### 2.2.27 จิง

ชื่อสามัญ : Ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Zingiber officinale Roscoe.

จิง เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นหอมเฉพาะ แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน

#### สรรพคุณ

ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน แก้หอบไอ ขับเสมหะ แก้บิด ชงน้ำดื่ม แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก่จุกเสียด แน่นเฟ้อ แก้ไอ ขับเสมหะ (Wikipedia, 2561)



รูปที่ 2.27 : จิง

ที่มา : [tps://www.google.com](https://www.google.com)

### 2.2.28 เกลือ

ชื่อสามัญ : Table Salt

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Sodium chloride

เกลือ เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทรมีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด

#### สรรพคุณ

เสริมไอโอดีนเพื่อป้องกันภาวะพร่องไอโอดีน องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าผู้ใหญ่ควรบริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือ 5 กรัม ต่อวัน แก้วร้อนใน ดีสำหรับกระเพาะอาหาร มีเพียงแต่จะแก้อ่อนในกระเพาะอาหาร แก้ปัญหากลิ่นปากและปากขมได้ ยังช่วยเจริญอาหาร ย่อยอาหาร และขจัดความร้อนออกจากลำไส้ด้วย



รูปที่ 2.28 : เกลือ

ที่มา : <https://th.wikipedia.org>

### บทที่ 3

## รายละเอียดการปฏิบัติงาน

### 3.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ

#### 3.1.1 ชื่อและข้อมูลทั่วไปของโรงแรม

ชื่อสถานประกอบการ	โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
สถานที่ตั้ง	เลขที่ 257/1-3 ถนน เจริญนคร แขวง สำเหร่ เขต ธนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10600
เบอร์โทร	062 476 0022
แฟกซ์	062 476 1120
E-mail	bangkokriverside@anantara.com



รูปที่ 3.1 : สัญลักษณ์ของ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th>

ประวัติความเป็นมาของ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท อนันตรา มีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตซึ่งมีความหมายว่า “ไรที่สิ้นสุด” สะท้อนถึงแนวคิดแห่งอิสรภาพ การเคลื่อนไหว และความกลมเกลียวซึ่งถือเป็นหัวใจในการมอบประสบการณ์ในแบบอนันตรา รีสอร์ทของอนันตราแต่ละแห่งมีจุดแข็งด้านขนบธรรมเนียมประเพณีที่รุ่มรวย มรดกทางประวัติศาสตร์ และความงามตามธรรมชาติ ดังนั้น ประสบการณ์ที่มาพักทุกครั้ง ณ โรงแรมและ รีสอร์ท จึงถือเป็นการค้นพบและแรงบันดาลใจอันเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของอนันตรา

ประสบการณ์การพักผ่อนแบบอนันตราถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. 2544 จากการเปิดตัว รีสอร์ทอนันตราขึ้นเป็นแห่งแรกในประเทศไทย ณ เมืองตากอากาศริมทะเลอันเก่าแก่อย่างหัวหิน เราตั้งใจนำแขกผู้เข้าพักมาสัมผัสกับศูนย์กลางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของประเทศไทย รายล้อมไปด้วยบรรยากาศหมู่บ้านไทยเดิม เน้นประสบการณ์ที่ผู้เข้าพักสามารถมีส่วนร่วมใน

วัฒนธรรมของท้องถิ่น อาทิ การเข้าเรียนทำอาหาร การสาธิตวิธีแกะสลักผลไม้ ตลาดน้ำที่จัดขึ้น  
 ทุกๆ สัปดาห์ และการสาธิตศิลปะแม่ไม้มวยไทย ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เราได้นำประสบการณ์แบบ  
 อนันตรา มาสู่ดินแดนสามเหลี่ยมทองคำ ภูมิภาคเหนือสุดของประเทศไทย ทั้งแคมป์ช้างอนันตรา  
 ที่เป็นเอกลักษณ์และมีชื่อเสียงก้องไกล และเกาะสมุยเพื่อประสบการณ์ชิมชั้บวัฒนธรรมภาคใต้ของ  
 ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2549 เราได้เปิดตัวประสบการณ์แบบอนันตราไปยังภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก  
 โดยเปิดตัวอนันตรา มัลดีฟส์เพื่อให้แขกผู้เข้าพักได้พักผ่อนอย่างเป็นส่วนตัวบนเกาะที่ห่างไกล  
 แรบบันดาลใจจากความสำเร็จและเสียงตอบรับที่ดี จากผู้เข้าพักทั่วโลกทำให้เราภูมิใจนำเสนอการ  
 บริการต้อนรับที่เอาใจใส่ สบายๆ ในบรรยากาศที่หรูหรา แฝงไว้ด้วยการค้นพบสิ่งใหม่ๆ ไปยัง  
 จุดหมายปลายทางที่งดงามอื่นๆ ทั่วเอเชียและตะวันออกกลาง อาทิ ประเทศเวียดนาม บาห์ลี ภูเก็ต  
 และอาบูดาบี สัมผัสความหลงใหลอันน่าทึ่ง อีสราเอล และชื่นชมวัฒนธรรมทั่วโลก นี่คือการประ  
 เห่งประสบการณ์แบบอนันตรา

จุดเด่นของอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

- ความสงบ การสัมผัสธรรมชาติในเมืองกรุงเทพฯ ที่ได้ชื่อว่า “โอเอซิสเขตร้อน”
  - ห้องพัก ที่มีทั้งห้องพรีเมียร์เห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยาและห้องสวีทแบบไทยดั้งเดิม
- และร่วมสมัย
- คาซ่า เลานจ์ ที่มีสิทธิพิเศษเฉพาะสำหรับผู้พัก
  - มีร้านอาหารให้เลือกในการรับประทานถึง 10 ตัวเลือก ไม่ว่าจะมื้อไหนๆ ก็ดีที่สุดในกรุงเทพฯ
  - สระว่ายน้ำที่มีบาร์และร้านอาหารใกล้ท่าน สะดวกสบาย กว้างขวางและสวยงาม
  - มีบริการฟิตเนสกลับ
  - อนันตรา สปา สวีท ที่เป็นส่วนตัวในสไตล์โรมัน มีทั้งอ่างนวดและห้องอบ ฯลฯ
  - มีห้องประชุมส่วนตัวที่มีฟังก์ชันขนาดใหญ่พื้นที่ทั้งหมดกว่า 1,300 ตารางเมตร
- ห้องพักสำรองแยกกว่า 12 ห้อง บรรยากาศที่ได้แสงตะวัน แสงธรรมชาติ และห้องประชุมแกรนด์  
 ศาลาพื้นที่กลางแจ้งที่สามารถมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา
- ความหลากหลายของกิจกรรมที่ให้ลูกค้าได้เรียนรู้ เช่น การทำอาหาร การสอน  
 สาธิตแกะสลัก ฯลฯ

### 3.1.2 ที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.2 : ที่ตั้งและแผนที่การเดินทางโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.google.com/url>

ที่ตั้งเลขที่ 257/1-3 ถนน เจริญนคร แขวง สำเหร่ เขต ธนบุรี จังหวัด

กรุงเทพมหานคร 10600

### 3.2 ลักษณะการประกอบการ

#### 3.2.1 ห้องพัก

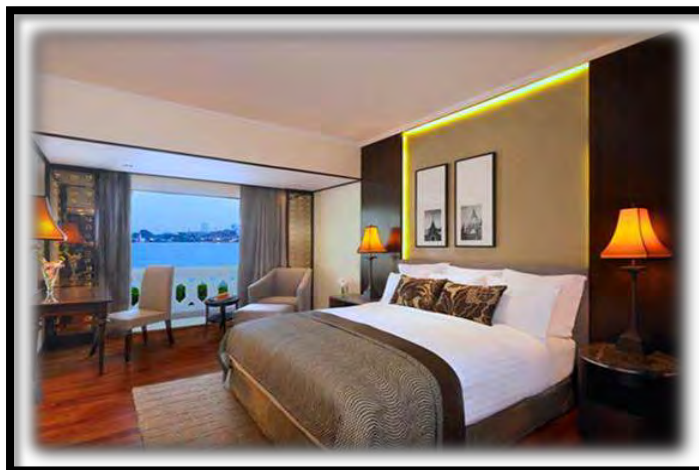
โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีทั้งหมด 281 ห้องและสวีท 95 ห้องและประเภทห้องพักภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มี 3 ประเภท ดังนี้

- ดิลักซ์พรีเมียร์
- ดิลักซ์พรีเมียร์ริเวอร์ฟรอนท์
- จูเนียร์พรีเมียร์สวีท



รูปที่ 3.3 : ดิลักซ์พรีเมียร์

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th>



รูปที่ 3.4 : ดิลักซ์พรีเมียร์ริเวอร์ฟรอนท์

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th>



รูปที่ 3.5 : จูเนียร์พรีเมียร์สวีท

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th>

### 3.2.2 ห้องอาหารและบาร์

ห้องอาหารและบาร์น้ำของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีทั้งหมด 10 ห้อง ดังนี้

#### 1. ห้องอาหาร THE MARKET

อาหารเช้าริเวอร์ไซด์ เป็นอาหารนานาชาติที่มีให้เลือกสรรมากมาย เริ่มต้นแต่ละวันด้วยอาหารเช้านานาชาติบุฟเฟต์หรืออาหารตามสั่งที่แสนอร่อย มีตัวเลือกในการทานอาหารทั้งในแบบเอเชียและตะวันตก ที่ห้องรับประทานอาหารนี้มีทั้งข้างในเป็นห้องแอร์ ส่วนใหญ่เป็น โชนสลัด เบเกอร์รี่และผลไม้ ส่วนทางข้างนอกจะเป็นอาหารร้อน ที่ติดวิวแม่น้ำเจ้าพระยา เปิดบริการอาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ : 6.00 - 10.30 น.



รูปที่ 3.6 : ห้องอาหาร THE MARKET

ที่มา : <https://www.google.com>

## 2. ห้องอาหาร BENIHANA

ห้องอาหารญี่ปุ่น ตรังริมแม่น้ำของกรุงเทพฯ ลูกค้าสามารถนั่งรอที่โต๊ะที่เป็นยากิ ล้มลองซูชิทำสดใหม่ และจับเครื่องดัดเครื่องเทศสไตล์ญี่ปุ่น ไปพร้อมกับชมการแสดง จากนั้นเชฟจะเริ่มเสิร์ฟเนื้อชิ้นเยี่ยมและอาหารทะเลปรุงอย่างเหมาะสม และเติมอิมกับซอสสูตรเฉพาะ และเครื่องเคียงในรูปแบบของเบนินานา มี 2 ห้องส่วนตัว 16 คน เปิดบริการมือกลางวัน 11.30 - 14.30 น. เปิดบริการค่ำ: 18.00 น. - 22.30 น.



รูปที่ 3.7 : ห้องอาหาร BENIHANA

ที่มา : <https://www.google.com>

## 3. ห้องอาหาร TRADER VIC'S

เป็นการให้บริการค็อกเทล สูตรต้นตำรับ พร้อมนำอาหารที่มีชื่อเสียงมาเสิร์ฟในบรรยากาศริมแม่น้ำของชายฝั่งตะวันตกและเอเชีย ตั้งแต่อาหารทะเลสด และเคซาดีญา ไปจนถึงสเต็กหมูพอร์คชอปสูตรฮาวาย ก้าวไปสู่อีกระดับด้วยชั้นเคย์บรันช์ ล้มลองซูชิคลาสสิกของเบนินานา และซาซิมิเลิศรส ดัดด้าไปกับอาหารจานพิเศษตามสั่งได้ที่ซุ้มปรุงอาหารสดๆ เปิดบริการอาหารค่ำ : 18:00-22:30 น. บาร์ : 17:30-10:30 น. Sunday Brunch : 11:30-03:00 น. (ปิดสำหรับอาหารค่ำในวันอาทิตย์)

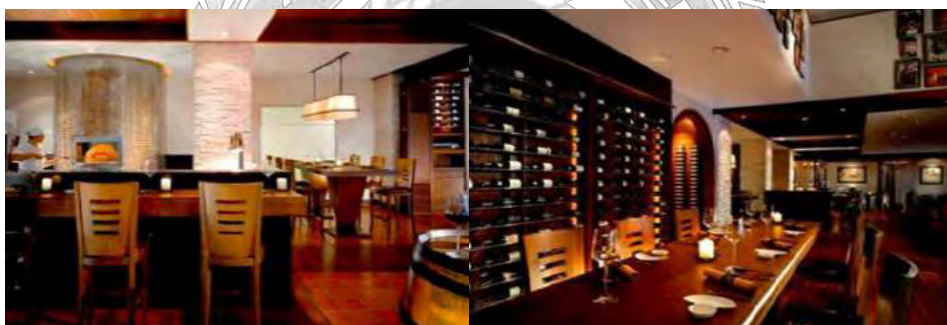


รูปที่ 3.8 : ห้องอาหาร TRADER VIC'S

ที่มา : <https://www.google.com>

#### 4. ห้องอาหาร BRIO

ห้องอาหารอิตาลี นำเสนอรสชาติดั้งเดิม ตั้งแต่พาสต้าเส้นสดแบบทำกันเองในครัวเรือน ไปจนถึงพิซซาจากเตาถ่านกลาง เติมเต็มอาหารทุกจานด้วยไวน์ชั้นเยี่ยม มุมลิตเติ้ลอิตาลี นำเสนอเนื้อ ที่ผ่านการหมักหรือแปรรูป และชีสอิตาลี พร้อมกับพาสต้า และซอสที่คัดสรรอย่างดีที่สุดสำหรับแขก ที่ต้องการสัมผัสประสบการณ์แบบอยู่บ้านที่บรีโอ เปิดบริการ : 12.00 น. – 22.00 น.



รูปที่ 3.9 : ห้องอาหาร BRIO

ที่มา : <https://www.google.com>

#### 5. ห้องอาหาร RIVERSIDE TERRACE

เป็นอาหารทะเลสดๆ และการแสดงอันน่าประทับใจริมแม่น้ำเจ้าพระยา ในกรุงเทพฯยามเย็น พร้อมการแสดงสด ชม “การผจญภัยของหนุมาน” ชุ่มปรุงอาหารแบบสดๆ มีบริการอาหารไทยและอาหารทะเลแบบคลาสสิก ทั่วทุกมุมโลกจากแถบเอเชีย เมดิเตอร์เรเนียน และแปซิฟิก เพลิดเพลินความสดในแบบ จากฟาร์มมายังโต๊ะของสลัดบาร์ ที่เก็บมาจากฟาร์ม ไฮโดรโปนิคส์ของเรา ลิ้มรสของหวานแสนเมดสไตล์ไทยและของหวานอื่นๆเปิดบริการ : 18.00 น. - 22.00 น. การแสดง : 19.30 น. - 20.30 น.





รูปที่ 3.10 : ห้องอาหาร RIVERSIDE TERRACE

ที่มา : <https://www.google.com>

## 6. ห้องอาหาร NUMERO UNO

ค้นพบสวรรค์ของคนชอบช็อกโกแลตด้วยของหวานที่ทำด้วยมือ ลิ้มลองรสชาติของช็อกโกแลตที่มีให้เลือกนับร้อยแบบ ขนมเค้กแสนอร่อย และขนมอบสดใหม่ จิบกาแฟหอมกรุ่น และดื่มด่ำกับช็อกโกแลตร้อนๆ ตามต้องการ เพลิดเพลินกับแซนวิชพร้อมทานคู่กับอาหารเอเชียและอาหารตะวันตก คุณสามารถเลือกของขวัญที่เหมาะสมสำหรับคนรักเพื่อนำกลับไปมอบให้ที่บ้านได้จากมุมของขวัญ เปิดบริการ : 06.00 น. – 22.00 น.



รูปที่ 3.11 : ห้องอาหาร NUMERO UNO

ที่มา : <https://www.google.com>

## 7. ELEPHANT BAR

ELEPHANT BAR เป็นบาร์ที่เพลิดเพลินไปกับสิ่งอำนวยความสะดวกสบายของบรรยากาศสบายบาร์ช้าง ตกแต่งสไตล์เอเชียอบอุ่นไปด้วยความสง่างามโลกเก่า Elephant Bar เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการลิ้มรสก่อนอาหาร ค่ำคือกเทลหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ Elephant Bar จะมีการถ่ายทอดสดออกอากาศการแข่งขันกีฬาเพื่อความบันเทิงของคุณ เวลาทำการ : 17:00 - 01:00 น.



รูปที่ 3.12 : ELEPHANT BAR

ที่มา : <https://www.google.com>

### 8. LONGTAIL BAR

ท่าเรือของดงเทล บาร์จะยื่นออกไปเหนือแม่น้ำเจ้าพระยา เหมาะสำหรับ การชมพระอาทิตย์ตก จิบค็อกเทลแสนอร่อยและเมนูบาร์บีคิวตามสั่ง ที่ดึงดูดให้คุณลูกค้าเข้ามา ลิ้มลอง เชิญชวนด้วยกลิ่นหอมกรุ่นจากเนื้อหวานน้ำ และอาหารทะเลสดใหม่ทุกวัน เปิดบริการเวลา ทำการ อาหารเย็น: 16:00 – 22.30 น. เครื่องดื่ม: 12.00 น. – 24.00 น.



รูปที่ 3.13 : LONGTAIL BAR

ที่มา : <https://www.google.com>

### 9. LOYNAM BAR

จิบค็อกเทลริมสระน้ำที่มองออกไปเห็นแม่น้ำของกรุงเทพฯ ผ่อนคลายกับ เครื่องดื่มเรียกความสดชื่นท่ามกลางสวนเขตร้อนและทิวทัศน์ของแม่น้ำ ลอยตามน้ำไปที่สวิมอัฟ บาร์และจิบน้ำผลไม้และเครื่องดื่มค็อกเทลแปลกใหม่ ผ่อนคลายในบรรยากาศสบายๆ บนเตียงนอน ริมสระว่ายน้ำของเรา ภายใต้อ่างแสงแดดหรือที่โต๊ะร่มรื่น ขณะเพลิดเพลินกับเมนูต่างๆ จากของว่าง แบบไทยและนานาชาติแสนอร่อย.เวลาทำการ : 10.00 – 19.00 น.



รูปที่ 3.14 : LOYNAM BAR

ที่มา : <https://www.google.com>

### 10. MANOHRA CRUISES

คิมดาร์รสชาติเย็นๆ ยามบ่ายด้วยการล่องเรือจิบค็อกเทล ขณะชมพระอาทิตย์ตก หรืออาหารไทยมือคำเต็มรูปแบบ เพลิดเพลินกับการลิ้มรสชาติอาหารประจำภาค และอาหารโปรดแบบดั้งเดิม อย่างต้มยำกุ้ง หรือมัสมั่น หรือออกแบบเมนูของคุณเองสำหรับการล่องเรือแบบส่วนตัว เพื่อสร้างความทรงจำที่น่าประทับใจ ที่นั่ง : 70 ท่านต่อเรือ ทริปล่องเรือรับประทานอาหารค่ำ : 19.30 น. - 21.30 น.



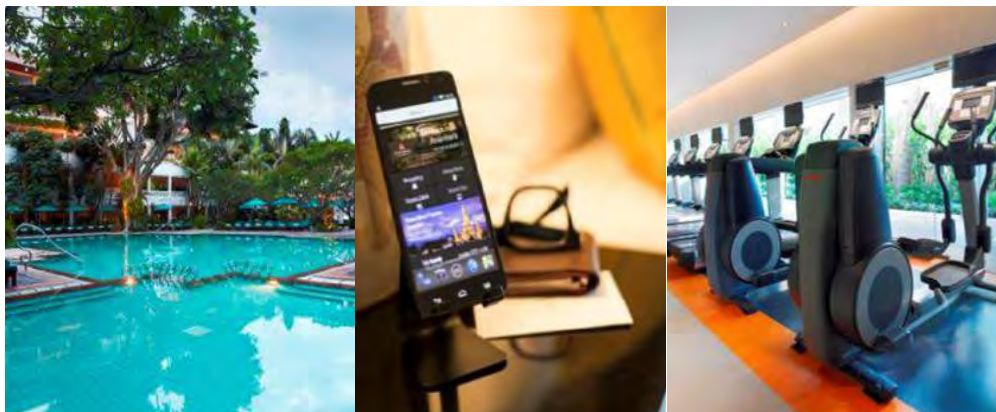
รูปที่ 3.15 : MANOHRA CRUISES

ที่มา : <https://www.google.com>

### 3.2.3 ห้องครัวหลักของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

มีทั้งหมด 9 ครัว ดังนี้ ครัวเย็น ครัวร้อน ครัวไทย ครัวจัดเลี้ยง ครัวเรือมโนราห์ ครัวจีน ครัวอินเดีย ครัวเบเกอรี่ และครัวบุชเชอร์

### 3.2.4 สิ่งอำนวยความสะดวกของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีดังนี้



รูปที่ 3.16 : FACILITIES

ที่มา : <https://www.google.com>

#### 3.2.4.1 สิ่งอำนวยความสะดวกในโรงแรม (FACILITIES)

- TROPICAL SWIMMING POOL บริการสระว่ายน้ำเขตร้อนและจากุซซี่ ศูนย์บริการ และ เซาว์น่า ท่ามกลางสวนเขตร้อนและสระว่ายน้ำ จากุซซี่ ที่งดงามมีพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย หรือผ่อนคลาย เป็นหนึ่งในสระว่ายน้ำกลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพ นั่งเล่นบนระเบียงสระว่ายน้ำ แช่น้ำร้อนหรือลิมลองค็อกเทลที่ของเราลอยน้ำบาร์
- สนามเทนนิส 2 สนาม
- คลับสำหรับเด็ก สนามเด็กเล่น
- คาซาร่า เลาจน์
- เรียนทำอาหาร ไทยทั้งมโนราห์ ครูสค์ หรือ ที่ครัวมาตลาด (market)
- เวทีมวยไทย สำหรับการแสดงและฝึกสอน
- บริการโตะบิลเลียด
- สปา

#### 3.2.4.2 สิ่งอำนวยความสะดวกในสปา (ANANTARA SPA)

อนันตรา สปา ที่อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ก้าวเข้าสู่ที่พักอันเขียวชอุ่มเพื่อความสะดวกสบายที่ดีที่สปาริเวอร์ไซด์ในกรุงเทพฯ ของเรา และหลบหนีความเครียดจากชีวิตในเมือง ด้วยความชำนาญระดับโลกและส่วนผสมจากในท้องถิ่น ช่วยให้การทำทรีตเมนต์มีความหลากหลาย สำรองการบำบัดแบบไทยดั้งเดิมกับเจอร์นีย์ออฟสยาม เสริมความงามด้วยผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าและผิวกายของ ELEMIS ปลดปล่อยกายปลดปล่อยใจในโปรแกรมสปาสำหรับสองท่าน ใช้ได้ทั้งคู่รักหรือคุณแม่คุณลูก

- ห้องดีลักซ์ทรีตเมนต์ 6 ห้อง
- ห้องทรีตเมนต์สวีท 2 ห้อง
- ห้องทรีตเมนต์เดี่ยว 1 ห้อง
- ห้องอบไอน้ำ
- ร้านเสริมสวย
- บริเวณพักผ่อน
- สปาทรีตเมนต์สูตรเฉพาะอนันตรา ซิกเนเจอร์ มาสสาจ (90 นาที) นวดประคบข้าว

แบบตะวันออก (90 นาที) และประสบการณ์สปาตามต้องการ (90 นาที)



รูปที่ 3.17 : ANANTARA SPA

ที่มา : <https://www.google.com>

### 3.2.4.3 ห้องประชุม ของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

(MEETING CAPACITIES TOTAL 12 MEETING ROOMS, PLUS VARIOUS FUNCTION SPACES)

การประชุมที่มีความโดดเด่นใจกลางกรุงเทพฯ อนันตรา ริเวอร์ไซด์ มีห้องประชุมจำนวนมากตั้งอยู่ในสวนเขียวขจี และครบครันไปด้วยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุด รับประทานอาหาร ชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยา รู้สึกผ่อนคลายไปกับกิจกรรมการสร้างทีมที่เป็นแบบฉบับ เพลิดเพลินไปกับบริการเฉพาะบุคคลที่รู้จักกันดีที่อนันตรา ในห้องจัดการประชุมที่ไม่เหมือนใครในกรุงเทพฯ

- ห้องเจ้าพระยาบอลรูม
- ห้องบอลรูม A
- ห้องบอลรูม B + C + D
- ห้องบอลรูม B / C / D
- ห้องการ์เดน
- ห้องเจริญนคร
- ห้องธนบุรี

- ห้องจัดมิน
- ห้องโลตัส
- ห้องเบมมูและป๊อปปี



Meeting Rooms	WxLxH (Metre)	Area (Sq. m.)	Theatre	Class Room	U-shape	Banquet	Cocktail Reception	Boardroom
Chaophraya Ballroom	22.5 x 27.5 x 5.3/3.1	619	600	360	N/A	540	600	N/A
Ballroom A	11.5 x 22.5 x 5.3	260	200	120	50	150	200	N/A
Ballroom B/C/D	11.5 x 22.5 x 3.1	260	180	100	45	150	200	N/A
Ballroom B	7.6 x 11.5 x 3.1	88	60	45	25	N/A	N/A	N/A
Ballroom C	7.6 x 11.5 x 3.1	84	60	45	25	N/A	N/A	N/A
Ballroom D	7.6 x 11.5 x 3.1	88	60	45	25	N/A	N/A	N/A
Charoennakorn	11.2 x 15.9 x 2.4	144	100	45	40	70	90	N/A
Thonburi	11.1 x 11.5 x 2.4	106	50	33	25	30	N/A	50
Garden	17.5 x 20 x 3.2	300	200	120	47	220	180	N/A
Jasmine	8 x 8 x 2.8	80	40	25	24	30	N/A	N/A
Bamboo	3 x 5 x 2.8	20	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	10
Poppy	3 x 5 x 2.8	20	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	10
Lotus	4 x 8 x 2.8	32	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	12
Business Center	4.4 x 7.3 x 2.4	32	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	13
Grand Sala	Open air with river view		N/A	N/A	N/A	N/A	400	N/A

รูปที่ 3.18 : MEETING CAPACITIES

ที่มา : <https://www.google.com>

### 3.3 แผนผังองค์กรและการบริหารงานองค์กร

William E Heinecke เป็นผู้บริหาร โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในเครือบริษัท ไมเนอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน)

แผนกครัวในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีหน้าที่ดังนี้

1) ผู้จัดการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม มีหน้าที่สรรหา คัดเลือก และฝึกอบรมพนักงานวางแผนและควบคุมการจัดซื้อของ ดูแลให้การจัดเตรียมอาหารเป็นไปอย่างราบรื่น โดยมีมาตรฐานสูง ตลอดจนกำหนดและควบคุมงบประมาณที่เกี่ยวข้อง

2) กู้ใหญ่ หรือ หัวหน้าแผนกครัว (Head Chef or Executive Chef) แผนกครัวในโรงแรมสำหรับคนที่อยู่ในตำแหน่งนี้จะไม่ค่อยได้ทำอาหารเอง เพราะจะเป็นคนคอยกำกับดูแลและควบคุมใบสั่งอาหารที่เข้ามา อีกทั้งกู้ใหญ่ต้องคอย ตรวจสอบไม่ให้พนักงานใช้ของแบบทิ้งๆ ขว้างๆ อีกด้วย และต้องดูแลให้ห้องครัวอยู่ในสภาพที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ และอาหารที่ทำออกมาต้องมีคุณภาพและมาตรฐานสูง

3) รองกู้ใหญ่ หรือรองหัวหน้าแผนกครัว (Second Chef or Sous Chef) จะทำหน้าที่ช่วยกู้ใหญ่ในงานต่างๆ หรือรักษาการแทน เมื่อกู้ใหญ่ไม่อยู่ ซึ่งงานหลักๆ ก็คือ การตรวจสอบว่าของต่างๆ ที่ต้องใช้ประกอบอาหารที่สั่งไว้นั้นมาครบหรือยัง และเช็คว่กู้หน่วยต่างๆ ในครัวรู้หรือไม่ว่าจะต้องทำอะไรบ้างในแต่ละมื้อแต่ละวัน

4) หัวหน้าครัวหรือหัวหน้าหน่วยในครัว (Section Chef หรือ Chef de Partie) ในแผนกนี้จะแบ่งเป็นแผนกออก มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ขนาดของ โรงแรมหรือห้องอาหารนั้นๆ จึงมีหัวหน้ากู้ที่ดูแลรับผิดชอบเป็นแผนกๆ เรียกรวมๆ ว่า Chef de Partie โดยชื่อแผนก และตำแหน่งต่างๆ ในครัวนิยมเรียกเป็นภาษาฝรั่งเศสเหมือนสมัยก่อน ซึ่งจะใช้กับเฉพาะห้องอาหารที่มีผู้จัดการก่อนข้างอนุรักษนิยม

5) กู้หมุนเวียน (Rellet Chef หรือ Chef Toumant) เชฟ ครัวนี้จะมีหน้าที่ทำงานแทนเวลาหัวหน้ากู้หน่วยต่างๆ ไม่อยู่ ซึ่งจะเป็นผู้ที่มีความชำนาญในงานของหลายๆ ครัว แม้ว่าจะไม่เก่งทุกด้าน แต่ก็สามารถที่จะทำได้อย่างไม่ติดขัด

6) ผู้ช่วยกู้ (Commia Chef) มีหน้าที่คอยช่วยงานของหัวหน้ากู้ในหลายๆ ด้านแต่เป็นงานที่ใช้ความชำนาญมากนัก

7) กู้ฝึกหัด (Trainee Chef) เป็นกู้ที่มีอายุอาวุโส น้อย มักจะเป็นพนักงานที่เพิ่งเข้ามาไม่นาน แต่หากทำงานยังมี ประสบการณ์มากขึ้น ก็จะได้รับเข้าเป็นตำแหน่งไปตามลำดับขั้นของตำแหน่งในครัว

8) พนักงานทำความสะอาดในครัว (Kitchen Porter หรือ Kitchen Assistant) มีหน้าที่ดูแลครัวให้สะอาดและถูกสุขลักษณะ โดยงานหลัก คือ ล้างหม้อ กระทะ เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ภายในครัว จาน แก้ว นำขยะไปทิ้ง ทำความสะอาดพื้น และตามกำแพงต่างๆ รวมถึงขนของ ที่มีคนนำมาส่งไปจัดเรียงไว้ที่ชั้นเก็บของหรือใส่ไว้ตามถังเก็บหรือนำเข้าไปแช่ในตู้เย็น (jobdb, 2014)

### 3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

3.4.1 ชื่อ-นามสกุล : นางสาว จิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ

สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ตำแหน่ง : นักศึกษาปฏิบัติงาน (Trainee)

แผนก : คริวเย็น (Cold Kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 07 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562

#### ลักษณะงานและหน้าที่ที่ปฏิบัติ

คริวเย็นเป็นคริวที่ไว้สำหรับประกอบอาหารประเภทของเย็น เช่น ผักสลัด น้ำปั่น ผลไม้ ชูชิ เป็นต้น จะมีการนำเสนอขายทั้งในรูปแบบ อาหารตามสั่ง บุฟเฟ่ต์และจัดเลี้ยง การทำงานในคริวเย็น จะใช้ทักษะในการทำอาหารแบบคานาเป็นส่วนใหญ่และเก็บรายละเอียด มีการคิดสูตรน้ำสลัดกับน้ำปั่นอยู่บ่อยๆ เพื่อไม่ให้เกิดความจำเจของแขก การปฏิบัติงานมีดังนี้

- 07.00 – 10.30 น. เดินเติมอาหารในไลน์อาหารเช้า ปั่นน้ำผลไม้เติมไลน์น้ำและเก็บของเข้าห้องคริว
  - 12.00 น. เปลี่ยนอาหารและจัดเตรียมอาหาร เช่น ฟรุ้ทสลัด ผลไม้ใส่โหลในวันถัดไป
  - 12.00 – 13.00 น. สไลด์ชีสทั้งหมด 3 ตัวและทำโคลคัท 3 อย่างเพื่อใช้ในวันถัดไป
- ทำโยเกิร์ตใส่ขามใหญ่ ร้อยอย่างมีมะม่วง,บลูเบอร์รี่,ฟรุ้ทสลัด,เพรนโยเกิร์ตและมูสลี่ เตรียมอาหารขึ้นไปส่งห้องคาวา
- 13.00 – 14.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
  - 14.00 – 14.30 น. จัดของที่สโตร์และติดป้ายอาหารวันหมดอายุ
  - 14.30 – 16.00 น. ดีโยเกิร์ตเตรียมไว้วันต่อวันและจัดรถผลไม้เพื่อใช้จัดไลน์น้ำ
  - 16.00 – 17.00 น. ล้างผักสลัดและหั่นผลไม้ใส่ถ้วย



รูปที่ 3.19 : แสดงภาพนักศึกษาศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาว จิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562



3.4.2 ชื่อ-นามสกุล : นาย กิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง

สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ตำแหน่ง : นักศึกษาปฏิบัติงาน (Trainee)

แผนก : คริวไทย (Thai Kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 07 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562

### ลักษณะงานและหน้าที่ที่ปฏิบัติ

ในแผนกครัวไทยจะมีการทำอาหารเช้าเป็นแบบบุฟเฟต์ ในทุกๆวันจะมีเมนูหลัก 3 เมนู คือ ไข่ตุ๋น ผัดผักบุ้ง ข้าวเหนียวหมูปิ้ง และมีเมนูที่เปลี่ยนไปทุกๆวัน คือ ซุปไก่ ซุปหมูตุ๋น ซุปเป็ด มะนาวดอง ให้สำหรับแขกที่มาเข้าพัก มีอาหารในแต่ละวันที่สลับสับเปลี่ยนกันไป และการเสนอขายในรูปแบบอาหารตามสั่ง เช่น ต้มยำกุ้ง ผัดไท ข้าวผัด เป็นต้น การปฏิบัติงานมีดังนี้

- 07.00 - 10.30 น. เดินเติมไลน์อาหารบุฟเฟต์ ปิ้งหมู
- 11.00 น. เก็บไลน์บุฟเฟต์อาหารเช้า ล้างและทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น ตะหลิว

กระทะ เป็นต้น

- 11.00 - 13.00 น. เตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารในวันถัดไป เช่น หั่นผัก เติมเครื่องปรุงต่างๆใส่รถเข็น ให้เพียงพอต่อการนำไปใช้ เสียบหมูปิ้ง และนำหมูปิ้งไปอบ
- 14.00 - 15.00 น. เก็บตลาดผัก และเก็บสต็อกของใช้เช่น น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันพืช เป็นต้น
- 15.00 - 17.00 น. หั่นผัก ผักบุ้ง ผักถั่วงอก ผักบ็อกโคลี



รูปที่ 3.20 : แสดงภาพนักศึกษาศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นาย กิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

3.4.3 ชื่อ-นามสกุล : นายไพบุลย์ อารีไพบุลย์กิจ

สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ตำแหน่ง : นักศึกษาปฏิบัติงาน (Trainee)

แผนก : คริวจัดเลี้ยง (Banquet Kitchet)

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 07 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562

#### ลักษณะงานและหน้าที่ที่ปฏิบัติ

คริว Banquet มีทั้งงานเลี้ยงตามห้องอาหารต่างๆภายในโรงแรมและเรือมโนราห์ หน้าที่จะเปลี่ยนไปแต่ละวัน เพราะคริว Banquet งานจะไม่ซ้ำกันทุกวัน งานจะเปลี่ยนทุกวันตามเมนูที่แขกกำหนดมา Banquet จะมีหลายลักษณะงานเช่น งานแต่งงาน งานเลี้ยงบริษัท งานประชุม เป็นต้น ทางคณะผู้จัดทำมีหน้าที่คือเตรียมวัตถุดิบตามเมนูที่แขกกำหนดมา และเวลามิงานก็คอยเติมไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารและหากวันไหนผมลงเรือมโนราห์ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายคือ

- 12.00 – 16.00 น. เตรียมวัตถุดิบที่ใช้ เช่น หั่นผัก เตรียมเนื้อสัตว์
- 17.00 – 19.00 น. ช่วยเชฟประกอบอาหารภายในเรือ
- 19.30 – 21.30 น. ตักอาหาร และจัดจานเพื่อให้มีความสวยงาม ก่อนจะเสิร์ฟให้แขก
- 21.30 – 22.00 น. รอเรือกลับเข้าโรงแรม



รูปที่ 3.21 : แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายไพบุลย์ อารีไพบุลย์กิจ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

### 3.5 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

3.5.1 ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นาง สุภัตตรา สิ้นใจ

ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา : SOUS CHEF แผนก ครีวเย็น (Cold Kitchen)

สถานที่ทำงานพนักงานที่ปรึกษา : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท



รูปที่ 3.22 : แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นางสุภัตตรา สิ้นใจ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

3.5.2 ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นางสาวพรวิลาส วัฒนเรืองรอง

ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา : Chef De Partie แผนกครัวไทย (Thai Kitchen)

สถานที่ทำงานพนักงานที่ปรึกษา : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท



รูปที่ 3.23 : แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นางสาวพรวิลาส วัฒนเรืองรอง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

- 3.5.3 ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นางสาวดาระณี เบ้าจังหวาร  
 ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา : Commis 2 แพนค คิวจัดเลี้ยง (Banquet Kitchen)  
 สถานที่ทำงานพนักงานที่ปรึกษา : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท



รูปที่ 3.24 : แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นางสาวดาระณี เบ้าจังหวาร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

### 3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานนักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาได้ใช้เวลาในการออกปฏิบัติงานในภาคเรียนที่ 2/2561 ทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 7 มกราคม ถึงวันที่ 29 เมษายน 2562

### 3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

คณะผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินการวิจัยตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม ถึงวันที่ 29 เมษายน 2562 รวม 16 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.7.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ

มีการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและพนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัว ในการกำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับสิ่งที่สนใจเพื่อศึกษาปัญหาภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

#### 3.7.2 วิเคราะห์การทำโครงการ

มีการรวบรวมข้อมูลและสอบถามในการทำโครงการกับพนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัว

#### 3.7.3 ลงมือปฏิบัติ

ศึกษาข้อมูลและนำวัตถุดิบมาทดลองจนให้ได้รสชาติที่แปลกใหม่มีรสชาติอร่อยและสมบูรณ์มากที่สุด

### 3.7.4 จัดทำเอกสารโครงการ

รวบรวมข้อมูล ทดลองทำน้ำสลัด ทำแบบสอบถาม ดำเนินการจัดทำรูปเล่มและสรุปผล นำให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และแก้ไขข้อผิดพลาดในการทำโครงการให้สมบูรณ์

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน โครงการ สลัด โรคมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรแสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 : ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	สัปดาห์															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. ศึกษาปัญหาที่จะทำโครงการ	■	■														
2. กำหนดหัวข้อโครงการ	■	■	■													
3. ลงมือปฏิบัติ			■	■	■											
4. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล					■	■	■									
5. เก็บรวบรวมข้อมูล								■	■	■						
6. วิเคราะห์ข้อมูล											■	■	■			
7. สรุปและจัดทำโครงการ														■	■	■

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงาน

#### 4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

การได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของทางมหาวิทยาลัยสยามทำให้ได้รับข้อมูลและวิธีการทำสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรที่เป็นวัตถุดิบเหลือใช้นำมาแปรรูปให้เกิดเป็นเมนูสลัดโรลกับน้ำสลัดขึ้นมาใหม่ที่ไม่ซ้ำใคร จากพนักงานที่ปรึกษา และได้ประสบการณ์ที่พบเจอในการฝึกงาน อีกทั้งยังได้ศึกษา ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ดี และยังได้รับทักษะการทำสลัดต่างๆภายในครัวที่ทางคณะผู้จัดทำได้ฝึกปฏิบัติสหกิจในระยะเวลา 16 สัปดาห์ระหว่างวันที่ 7 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562

#### 4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ

4.2.1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ที่ทางคณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานมาในแผนกครัว และหาข้อมูลเกี่ยวกับสลัดโรลกับน้ำสลัดเพื่อที่จะทำการทดลอง

4.2.2 ศึกษาหัวข้อของ โครงการนั้นๆ ขั้นตอนและวิธีการทำจากพนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัวและอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้ได้รับคำแนะนำ ปรับปรุงและแก้ไขของปัญหาให้ดีขึ้น

4.2.3 ออกแบบและรวบรวมข้อมูลที่น่าสนใจในแผนกครัวเย็น ครัวไทยและครัวจัดเลี้ยง เพื่อทำการทดลองของปัญหา และให้พนักงานที่ปรึกษาได้ชมพร้อมเก็บข้อมูลแบบสอบถาม

#### 4.3 วัตถุดิบและขั้นตอนการทำสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

##### 4.3.1 วัตถุดิบของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

- |   |                      |                |
|---|----------------------|----------------|
| - | มายองเนส             | 40 กรัม        |
| - | มัสตาร์ด             | 7.5 กรัม       |
| - | ซอสพริก              | 15 กรัม        |
| - | หญ้าหวาน             | 5 กรัม         |
| - | พาร์สลีย์            | 10 กรัม        |
| - | พริกชี้ฟ้า           | 10 กรัม        |
| - | บีทรูท               | 80 กรัม (1ลูก) |
| - | แก้วมังกร            | 50 กรัม (1ลูก) |
| - | น้ำส้มสายชูขาวอแกนิก | 20 กรัม        |

- น้ำจืด 2 กรัม
- มะม่วงน้ำดอกไม้ 10 กรัม (1/2 ลูก)
- เกลือ 4 กรัม



รูปที่ 4.1 : วัตถุดิบสำหรับทำน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.3.2 ขั้นตอนการทำน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

- 1) นำบีทรูทไปต้มกับน้ำเดือดประมาณ 8-10 นาที (เอาไม้แหลมจิ้มไปในตัวบีทรูทถ้ามีน้ำสีแดงติดขึ้นมาและจิ้มง่าย แสดงว่าบีทรูทสุกได้ที่แล้ว) ดังรูปที่ 4.2



รูปที่ 4.2 : เอาไม้แหลมจิ้มดูว่าสุกได้ที่หรือยัง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

- 2) ปอกเปลือกบิทูทและแก้วมังกรหั่นเป็นเต๋าเล็กๆ ใส่ชามเตรียมไว้ ดังรูปที่ 4.3



รูปที่ 4.3 : ปอกเปลือกบิทูทและแก้วมังกรเตรียมเอาไว้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

- 3) ใส่บิทูทและแก้วมังกรลงในเครื่องปั่น ใส่มายองเนส 40 กรัม กดปั่นให้ละเอียด ดังรูปที่ 4.4



รูปที่ 4.4 : ปั่นบิทูทและแก้วมังกรให้ละเอียด

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

- 4) ใส่ส่วนผสม มัสตาร์ด น้ำพริก หู๋หวาน พาร์สลีย์ พริกชี้ฟ้าแดง แก้วมังกร น้ำจืดและเกลือหิบบมือที่เตรียมไว้ ลงไปในเครื่องปั่น ดังรูปที่ 4.5





รูปที่ 4.5 : ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปเครื่องปั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

5) กดปั่นให้ละเอียดจะได้น้ำสลัดบีทรูทแก้วมังกรที่มีสีชมพูบานเย็น เสร็จแล้วเทใส่ถ้วย แล้วโรยด้วยมะม่วงน้ำดอกไม้หั่นเต๋าและพาร์สลีย์ ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 : เทน้ำสลัดลงในถ้วย แล้วโรยมะม่วงน้ำดอกไม้หั่นเต๋าและพาร์สลีย์

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.3.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำสลัดโรลมิซซึตามิ

- แดงกวาญี่ปุ่น
- ต้นอ่อนทานตะวัน
- ออกไก่
- อโวคาโด
- ฝรั่ง
- ดอกดาวกระจาย
- แครอท

- เรดโอ๊ก
- ฟริกหวานสีแดง
- ไข่ต้ม
- แอปเปิล
- พวงชมพู
- เรดชิอิ
- ดอกอัญชัน
- กะหล่ำปลีม่วง
- ปลาทูน่า
- องุ่นแดง



รูปที่ 4.7 : วัตถุดิบสลัดโรล  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.3.4 วิธีการทำสลัดโรลมิกซ์สามสี

วิธีการทำสลัดโรลมิกซ์สามสี มีดังนี้

- 1) สลัดโรลสีเขียวจากแตงกวาญี่ปุ่น (สไลด์บางๆสำหรับใช้ม้วน) ดังรูปที่ 4.8



รูปที่ 4.8 : สไลด์แตงกวาญี่ปุ่นบางๆ สำหรับใช้ม้วน  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

2) ส่วนผสมในไส้จะมี ต้นอ่อนทานตะวัน ออกไก่ อกไก๋ ฝรั่ง และ ดอกดาวกระจาย ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 : สลัดโรลสีเขียวจากแตงกวาญี่ปุ่น  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

3) สลัดโรลสีแดงจากแครอท (สไลด์บางๆ สำหรับใช้ม้วน) ดังรูปที่ 4.10



รูปที่ 4.10 : สไลด์แครอทบางๆ สำหรับใช้ม้วน  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

- 4) จากนั้นต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วนำอกไก่ชิ้นเล็กๆลงไปต้มจนสุก ดังรูปที่ 4.11



รูปที่ 4.11 : นำไก่ลงไปต้มจนสุก

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

- 5) ส่วนผสมในไส้จะมีเรดโอ๊ค พริกหวานแดง ไข่ต้ม แอปเปิ้ล และพวงชมพูเสร็จแล้วนำเสียบไม้ทิ้งไว้ ดังรูปที่ 4.12



รูปที่ 4.12 : สดัด โรลสีแดงจากแครอท

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

6) สลัดโรลสีม่วงจากเรดดิชิโอ้ สำหรับใช้ม้วน ดังรูปที่ 4.13



รูปที่ 4.13 : นำผักเรดดิชิโอ้มาวางไว้  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

7) ส่วนผสมในไส้จะมี ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วงซอย ปลาทูน่า และ อกน่ม่วง จากนั้นม้วนให้เป็นม้วนแล้วเสียบไม้พร้อมกับสลัดโรลทั้ง2สี ดังรูปที่ 4.14



รูปที่ 4.14 : สลัดโรลสีม่วงจากเรดดิชิโอ้  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

### 4.3 วิธีการจัดเสิร์ฟสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

4.4.1 นำสลัดโรลทั้งสามสีมาวางไว้ตรงกลางจาน

4.4.2 นำถ้วยน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรมาวางไว้ข้างสลัด

4.4.3 ตกแต่งจานโดยใช้ซอสดักน้ำแล้วลากพอบประมาณ แล้วโรยด้วยเม็ดทับทิมพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.15 : พร้อมเสิร์ฟสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

### 4.4 ประโยชน์ของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรสามสี

สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรของเรายังเป็น สลัดออกแกนิกที่ดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์จากสรรพคุณของผัก ผลไม้และดอกไม้อย่างมากมาย และเหตุผลที่ทำให้สลัดโรลมิกซ์สามสี คือต้องการให้ผู้บริโภค ได้รับสรรพคุณ โดยตรงจากผักผลไม้ที่มีสีเดียวกันและเกิดความแปลกใหม่ที่เป็นเอกลักษณ์ของสลัดโรลในตัวของมันเอง คือ

1. สลัดโรลมิกซ์สีเขียวจากแตงกวาญี่ปุ่น ต้นอ่อนทานตะวัน ออกไก่ โอวคาได้และฝรั่ง เป็นสีที่มาตรฐานที่ทุกคนจะนึกถึงและยังมีสารคลอโรฟิลล์ ที่ให้ประโยชน์มากมาย คือ “สารลูทีน” ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีภูมิคุ้มกัน ช่วยลดการเกิดความเสื่อมของจอประสาทตา ทำให้ดวงตาเราแข็งแรง ช่วยล้างสารพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกายถูกกำจัด ป้องกันไม่ให้ร่างกายเสียสมดุล

2. สลัดโรลมิกซ์สีแดงจากแครอท เรดโอ๊ค ฟริกหวานสีแดงและแอปเปิล สารตัวเลื่องชื่อในกลุ่มนี้ก็คือ “ไลโคปีน” เพราะมีการค้นพบว่าช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากของผู้ชายได้และลดปริมาณไขมันแอลดีแอลในเลือด นอกจากนี้อาหารสีแดงยังช่วยดูแลสุขภาพหัวใจ หลอดเลือดและระบบทางเดินปัสสาวะ ลดความเสี่ยงจากการเกิดมะเร็งได้

3. สลัดโรลมิกซ์สีม่วงและสีน้ำเงินจากเรดดิชีไอ้ ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วงขอยและอ่อน ม่วงจะมีสาร “แอนโทไซยานิน” ที่ช่วยลดล้างสารที่ก่อมะเร็งและยังออกฤทธิ์ทางขยายเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็น โรคหัวใจ และอัมพาตด้วย ในผักผลไม้กลุ่มสีนี้มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยปกป้องผักผลไม้จากการทำลายของรังสีอัลตราไวโอเล็ต เลยทำให้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผนังหลอดเลือด ช่วยชะลอการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว

#### 4.5 การคิดราคาค่าต้นทุนสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

การคิดราคาค่าต้นทุนของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

ลำดับ	วัตถุดิบ	แคลอรี	ปริมาณที่ใช้	ราคา/หน่วย	ราคาขาย (บาท)
1	มายองเนส	27.1	40 กรัม	59/220 กรัม	10.72
2	มันตาร์ด	4.95	7.5 กรัม	72/255 กรัม	2.11
3	ซอสพริก	1.65	15 กรัม	21/300 กรัม	1.05
4	หญ้าหวาน	10	5 กรัม	65/150 กรัม	2.16
5	พาร์สลีย์	3.6	10 กรัม	29/50 กรัม (1ห่อ)	5.80
6	พริกชี้ฟ้า	31.8	10 กรัม	15/100 กรัม	1.50
7	บีทรูท	34.4	80 กรัม	0 /500 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
8	แก้วมังกร	30	50 กรัม	0 /500 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
9	น้ำส้มสายชูออแกนิก	3.6	20 กรัม	75/200 กรัม	7.5
10	น้ำจิงสด	1.6	2 กรัม	0 /100 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
11	มะม่วงน้ำดอกไม้	12	10 กรัม	0 /250 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
12	เกลือ	0	4 กรัม	8/120 กรัม	0.26
รวมต้นทุน					31.10
Q FACTOR 5%					1.55
รวมต้นทุน					32.65

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากตารางที่ 4.1 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนของน้ำบีทรูทและแก้วมังกร ราคาต้นทุนรวมคือ 32.65 บาท ได้รับพลังงานกิโลแคลอรี คือ 404.6 พลังงานกิโลแคลอรีต่อน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร 1ถ้วย

## การคิดราคาต้นทุนของสลัดโรลมิกซ์สามสี แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ต้นทุนสลัดโรลมิกซ์สามสี

ลำดับ	วัตถุดิบ	แคลอรี	ปริมาณที่ใช้	ราคา/หน่วย	ราคาขาย (บาท)
1	แตงกวา	0.30	2 กรัม	0/200 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
2	ต้นอ่อนทานตะวัน	0.51	1 กรัม	0/50กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
3	อกไก่	0.40	1 กรัม	0/100 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
4	อะโวคาโด	1.60	1 กรัม	0/150 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
5	ฝรั่ง	0.86	2 กรัม	0/50 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
6	ดอกดาวกระจาย	0.54	1 กรัม	0/100 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
7	แครอท	0.84	2 กรัม	0 /100 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
8	เรดโอ๊ค	0.43	1 กรัม	0 /50 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
9	พริกหวานสีแดง	0.82	1 กรัม	0/100 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
10	ไข่ต้ม	1.60	1 กรัม	0 /100 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
11	แอปเปิล	0.75	1 กรัม	0 /300 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
12	พวงชมพู	0.54	1 กรัม	0/100 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
13	เรดคิซโอ้	0.48	1 กรัม	0/120 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
14	ดอกอัญชัน	0.54	1 กรัม	0/1000 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
15	กะหล่ำปลีม่วง	0.32	2 กรัม	0/350กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
16	ปลาทูน่า	1.10	1 กรัม	0/160 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
17	องุ่นแดง	0.94	2 กรัม	0/290 กรัม	วัตถุดิบเหลือใช้
รวมต้นทุน					0.00
Q FACTOR 5%					0.00
รวมต้นทุน					0.00

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากตารางที่ 4.2 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนของสลัดโรลมิกซ์สามสีส่วนของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำสลัดโรลมิกซ์สามสี เป็นวัตถุดิบเหลือใช้ทั้งหมด ราคาต้นทุนรวม คือ 0 บาท ได้รับพลังงานกิโลแคลอรี คือ 12.57 พลังงานกิโลแคลอรีต่อสลัดโรลมิกซ์สามสีต่อ 1 งาน



#### 4.6 สรุปข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

โครงการสกัดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำสกัดบีทรูทและแก้วมังกรนี้จากการเหลือใช้ในการขายอาหารเช้าของโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นการสรุปข้อมูลเพื่อการอธิบายผลจากการได้ทดลองของคณะผู้จัดทำที่ได้รวบรวมกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 30 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละของจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 30 ตัวอย่าง สรุปผลการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 2 ตอนประกอบด้วย

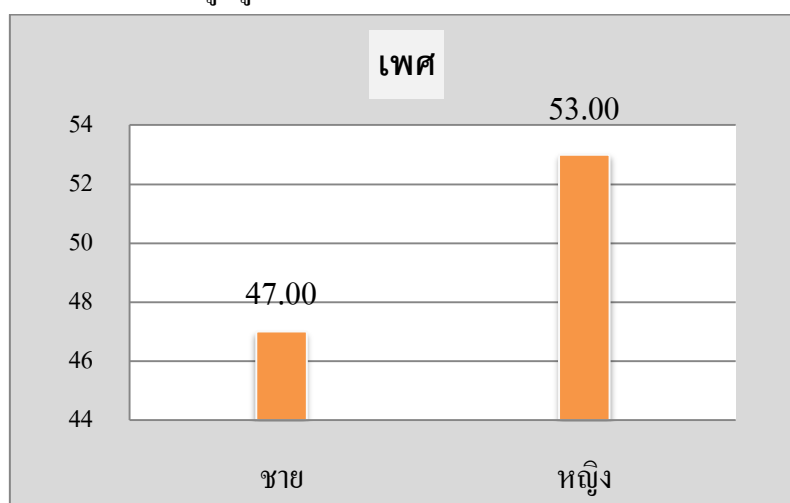
ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจของท่านที่มีต่อสกัดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำสกัดบีทรูทและแก้วมังกร

##### 4.6.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

###### 1) ด้านเพศ

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านเพศแสดงดังภาพที่ 4.16



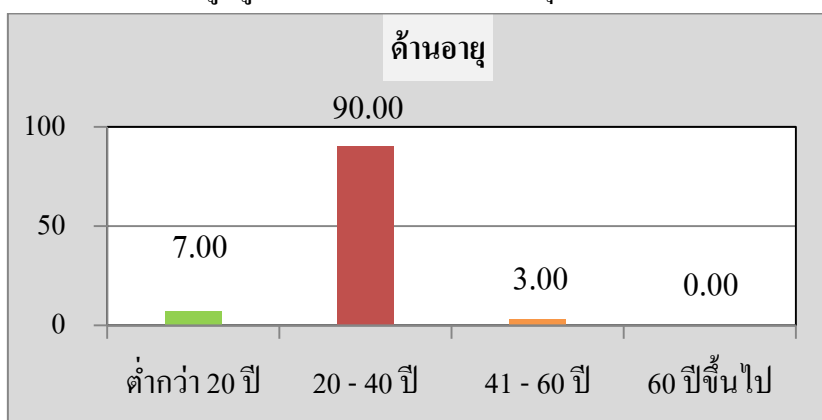
รูปที่ 4.16 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.16 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ เป็นเพศชายจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00 และเพศหญิงจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00

## 2) ด้านอายุ

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุแสดงดังภาพที่ 4.17



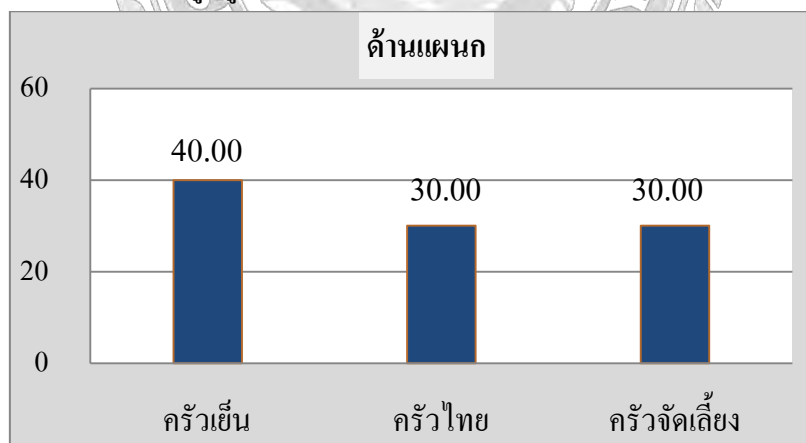
รูปที่ 4.17 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.17 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ ด้านอายุต่ำกว่า 20 ปีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 อายุ 20-40 ปีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 อายุ 41-60 ปีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00

## 3) ด้านแผนกที่ปฏิบัติงาน

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านแผนกแสดงดังภาพที่ 4.18



รูปที่ 4.18 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

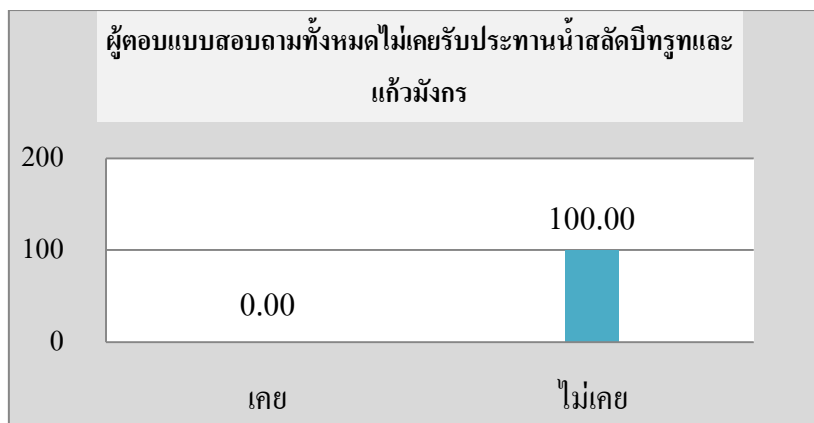
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.18 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ ด้านแผนกครัวเย็นจำนวนอายุ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 แผนกครัวไทยจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และแผนกครัวจัดเลี้ยงจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

#### 4) ด้านผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดไม่เคยรับประทานน้ำสลัดปีทูทและแก้ว

มังกร

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านท่านที่เคยรับประทานน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกรมาก่อนหรือไม่แสดงดังภาพที่ 4.19



รูปที่ 4.19 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามท่านที่เคยรับประทานน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกรมาก่อนหรือไม่

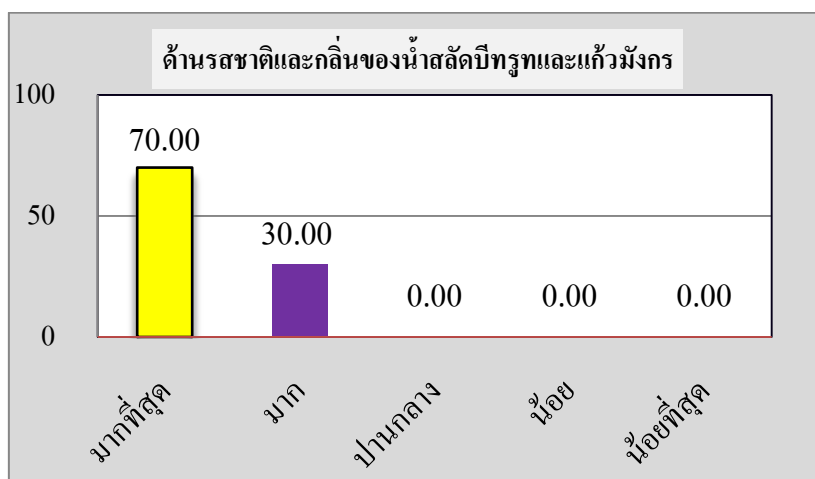
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.19 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ ด้านท่านที่เคยรับประทานน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกรมาก่อนหรือไม่ ท่านที่ไม่เคยท่าน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 100% ไม่เคยรับประทานน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกรมาก่อน

#### 4.6.2 ความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลมีกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร

##### 1) ด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกรแสดงดังภาพที่ 4.20



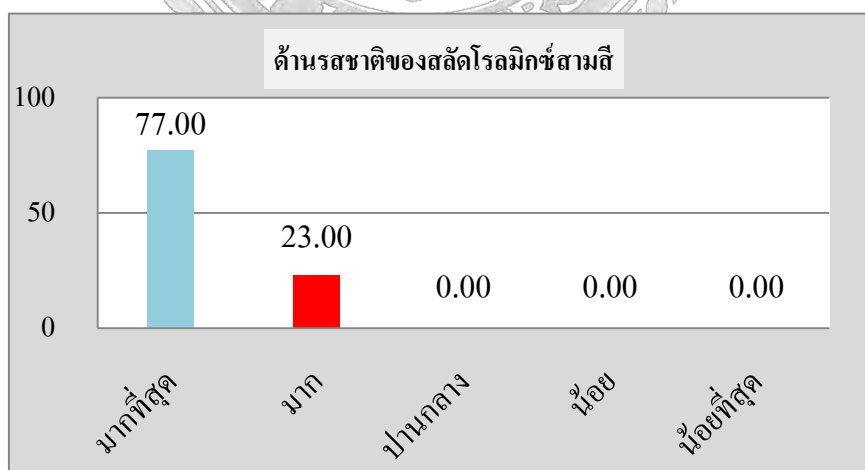
รูปที่ 4.20 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำส้วดบิทรูทและแก้วมังกร  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.20 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำส้วดบิทรูทและแก้วมังกร พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และมีความพึงพอใจมาก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

## 2) ความพึงพอใจด้านรสชาติของส้วดโรลมิทซ์สามสี

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านรสชาติของส้วดโรลมิทซ์สามสีแสดง

ดังภาพที่ 4.21

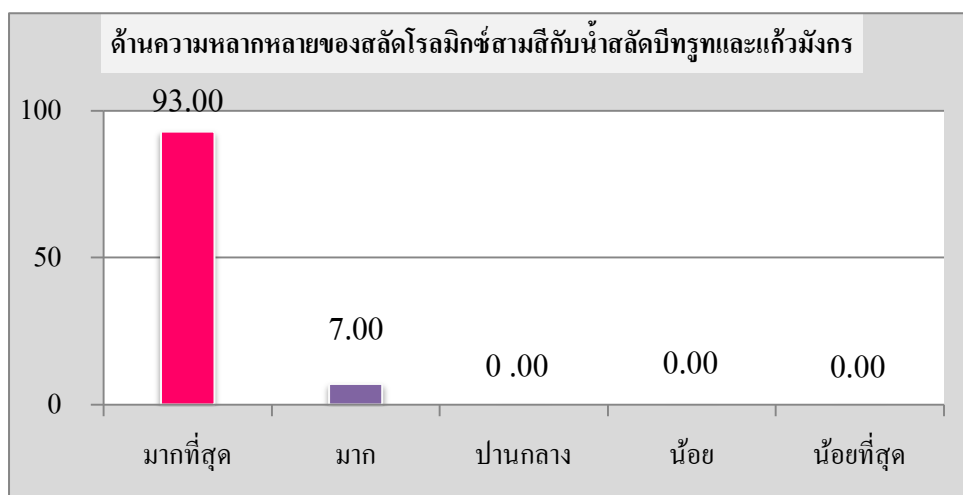


รูปที่ 4.21 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านรสชาติของส้วดโรลมิทซ์สามสี  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.21 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านรสชาติของ สลัดโรลมิกซ์สามสี พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 77.00 และ มีความพึงพอใจมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00

### 3) ความพึงพอใจด้านความหลากหลายของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูท และแก้วมังกร

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านความหลากหลายของสลัดโรลมิกซ์สามสี กับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกรแสดงดังภาพที่ 4.22



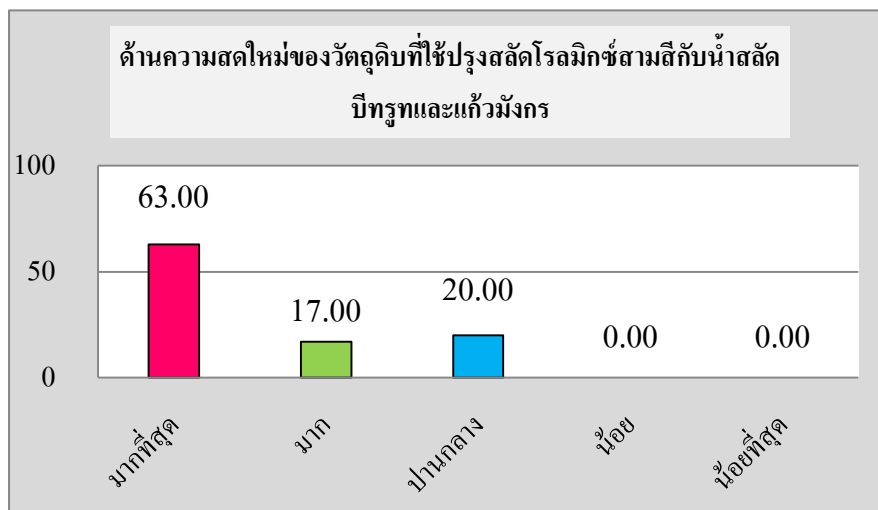
รูปที่ 4.22 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความหลากหลายของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.22 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความหลากหลายของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.00 และมีความพึงพอใจมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00

4) ความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงรสลดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำสลัดบิทรูทและแก้วมังกร

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงรสลดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำสลัดบิทรูทและแก้วมังกรแสดงดังภาพที่ 4.23



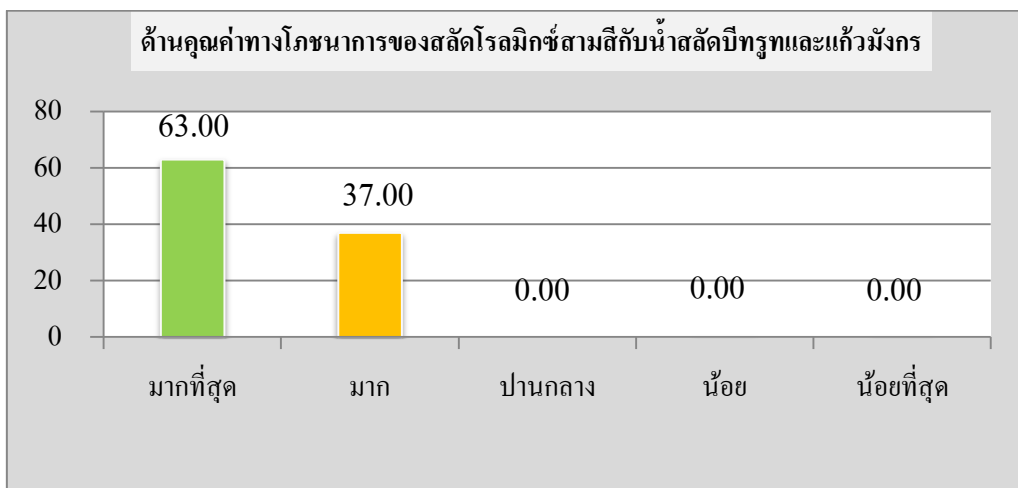
รูปที่ 4.23 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงรสลดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำบิทรูทและแก้วมังกร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.23 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงรสลดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำสลัดบิทรูทและแก้วมังกร พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 มีความพึงพอใจมาก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 และ มีความพึงพอใจปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

5) ความพึงพอใจด้านคุณค่าทางโภชนาการของสลดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำสลัดบิทรูทและแก้วมังกร

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านคุณค่าทางโภชนาการของสลดโรลมิทซ์สามสีกับน้ำสลัดบิทรูทและแก้วมังกรแสดงดังภาพที่ 4.24



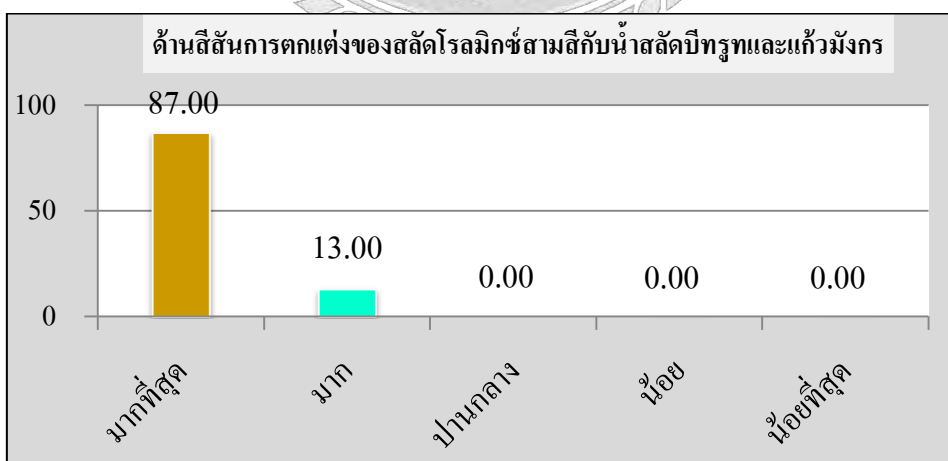
รูปที่ 4.24 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านคุณค่าทางโภชนาการของสัลดโรลมิชสามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.24 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านคุณค่าทางโภชนาการของสัลดโรลมิชสามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุดจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และมีความพึงพอใจมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00

6) ความพึงพอใจด้านสีสันทดแทนของสัลดโรลมิชสามสีกับน้ำปีทูทและแก้วมังกร

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านสีสันทดแทนของสัลดโรลมิชสามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกรแสดงดังภาพที่ 4.25



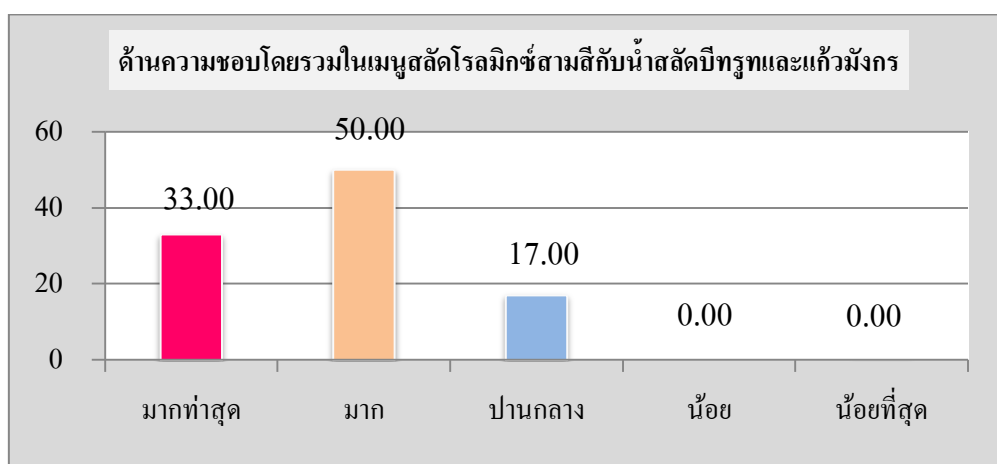
รูปที่ 4.25 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสีสันทดแทนของสัลดโรลมิชสามสีกับน้ำสลัดปีทูทและแก้วมังกร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.25 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสีสันการตกแต่งของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีรุทและแก้วมังกร พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุดจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 87.00 และมีความพึงพอใจมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00

#### 7) ความพึงพอใจด้านความชอบโดยรวมในเมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีรุทและแก้วมังกร

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามด้านความชอบโดยรวมในเมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีรุทและแก้วมังกรแสดงดังภาพที่ 4.26



รูปที่ 4.26 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความชอบโดยรวมในเมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีรุทและแก้วมังกร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากรูปที่ 4.26 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความชอบโดยรวมในเมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดปีรุทและแก้วมังกร พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุดจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 มีความพึงพอใจมาก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีความพึงพอใจปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00



#### 4.6.3 สรุปคะแนนค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

การหาค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ โดยใช้เกณฑ์ของลิเคิร์ต (greedisgoods, 2018) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

คะแนนค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ โครงการงาน “สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร” แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 คะแนนค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ “สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

ความพึงพอใจที่มีต่อ สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	การแปลผลความพึงพอใจ
<b>ความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลมิกซ์สามสี</b>			
1.ด้านรสชาติของสลัดโรลมิกซ์สามสี	4.76	0.64	มากที่สุด
2.ด้านความหลากหลายของสลัดโรลมิกซ์สามสี	4.93	0.42	มากที่สุด
3.ด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงสลัดโรลมิกซ์สามสี	4.43	0.79	มาก
4.ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสลัดโรลมิกซ์สามสี	4.63	0.47	มากที่สุด
5.ด้านสีสันทันการตกแต่งของสลัดโรลมิกซ์สามสี	4.86	0.38	มากที่สุด
6.ด้านความชอบโดยรวมของท่านในเมนูสลัดโรลมิกซ์สามสี	4.16	0.84	มาก
<b>ความพึงพอใจที่มีต่อน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร</b>			
1.ด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	4.70	0.79	มากที่สุด
2.ด้านความหลากหลายของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	4.93	0.42	มากที่สุด
3.ด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	4.43	0.79	มาก
4.ด้านคุณค่าทางโภชนาการของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	4.63	0.47	มากที่สุด
5.ด้านสีสันทันการตกแต่งของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	4.86	0.38	มากที่สุด
6.ด้านความชอบโดยรวมของท่านในเมนูน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร	4.16	0.84	มาก
รวมค่าเฉลี่ย	4.64	0.19	มากที่สุด

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผลจากการสำรวจโดยการแจกแบบสอบถามทั้งหมด 30 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 100.00 และสามารถสรุปผลได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่เคยรับประทานน้ำสลัดบีทรูท และแแก้วมังกรมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ในเรื่องของด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำสลัดบีทรูทและ แแก้วมังกรมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.00 และระดับพึงพอใจมาก คิดเป็น ร้อยละ 30.00 ด้านรสชาติของสลัด โรลมิกซ์สามสีมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 77.00 และมีความพึงพอใจอยู่ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 23.00 ด้านความหลากหลายของ สลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแแก้วมังกรมีความพึงพอใจอยู่ระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 93.00 และมีความพึงพอใจอยู่ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 7.00 ด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ ปรงสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแแก้วมังกรมีความพึงพอใจอยู่ระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 63.00 มีความพึงพอใจมาก คิดเป็นร้อยละ 20.00 และมีความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 17.00 ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแแก้วมังกร มีความพึงพอใจอยู่ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.00 และมีความพึงพอใจมากอยู่ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.00 ด้านสีสันทันการตกแต่งของสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแแก้วมังกร มีความพึงพอใจอยู่ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.00 และมีความพึงพอใจอยู่ดีมาก คิดเป็น ร้อยละ 13.00 ด้านความชอบโดยรวมของผู้ตอบแบบสอบถามในเมนูสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัด บีทรูทและแแก้วมังกรมีความพึงพอใจอยู่ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.00 มีความพึงพอใจอยู่ ีระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีความพึงพอใจอยู่ที่ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 17.00

ภาพรวมของผู้ทำแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อสลัด โรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูท และแแก้วมังกรอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านส่วนใหญ่พบว่ามีความพึงพอใจอยู่ใน ระดับมากที่สุด

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ และแนวทางการแก้ไข

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาของทางมหาวิทยาลัยสยาม ได้ปฏิบัติการฝึกงานระยะเวลา 16 สัปดาห์ ในแผนกครัวเย็น ครัวไทยและครัวจัดเลี้ยง ที่โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ทำให้ได้ลงมือปฏิบัติงานจริงในแผนกครัวที่ได้รับผิดชอบ ได้ฝึกความอดทน มีประสบการณ์ในการต้อนรับลูกค้าเวลามีปัญหาและแก้ไขปัญหาลักษณะหน้าได้ดี มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองที่ได้รับมอบหมาย ฝึกวินัยต่อตัวเองให้มีความตรงต่อเวลา และได้นำความรู้จากที่เรียนในห้องเรียนมาใช้ได้ในชีวิตจริง ทั้งในเรื่องของภาษา ทฤษฎีและการทำอาหารจริงในสถานการณ์จริง ทั้งนี้คณะผู้จัดทำได้คิดค้นและทำออกมาคือ สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรที่เป็นการนำผัก ผลไม้และดอกไม้ที่เหลือใช้จากการขายอาหารเข้าในโรงแรมมาแปรรูปให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่หรือเมนูสร้างสรรค์ใหม่ขึ้นมาให้เกิดประโยชน์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้านพลังงาน และเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่มีใจรักสุขภาพ ชอบสลัดออแกนิก ผู้ที่ชอบออกกำลังกาย น้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรที่แปลกใหม่ อุดมไปด้วยสารต่างๆที่ดีต่อสุขภาพ เมนูนี้จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับลูกค้าที่มีอาการแพ้แป้งกลูเตนในแป้งของสลัดโรลทั่วไป ที่สำคัญให้ประโยชน์กับผู้บริโภคอีกด้วย ซึ่งผลการประเมินนี้ที่ได้จากแบบสอบถามจากพนักงานในแผนกครัวทั้งสามครัวันนี้ นั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจ

##### 5.1.1 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

จากการทดลองในการทำครั้งแรกทางคณะผู้จัดทำได้ใช้วัตถุดิบ คือ โอลีฟออยล์ น้ำผึ้งและน้ำส้มสายชูที่ไม่เป็นออแกนิกและไม่ดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค และยังได้สูตรที่ไม่อร่อยนัก ในส่วนของสลัดโรลมิกซ์สามสียังมีส่วนไม่เป็นโรลและแตกกระจาย

จากการทดลองในครั้งที่สองทางคณะผู้จัดทำได้เปลี่ยนวัตถุดิบเป็นน้ำส้มสายชูออแกนิกที่หมักจากข้าวและใช้หญ้าหวานแทนน้ำผึ้งและคำนวณสูตรอย่างลงตัว ในส่วนของสลัดโรลมิกซ์สามสีได้ใช้ไม้ดอกทะเลเดีบบที่ตัวโรล ทำให้โรลมีส่วนอย่างสวยงามและตั้งได้

และสุดท้ายได้คำแนะนำจากพนักงานที่ปรึกษาช่วยแนะนำรสชาติให้ได้แล้วมีความเปรี้ยว มันปนกันทำให้เกิดความอร่อยและเป็นที่น่าพอใจ

### 5.1.2 ข้อเสนอแนะ

- การไม่เข้าใจควรสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษาที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องผักสลัด
- ศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ตและ โครงการที่เกี่ยวข้อง
- นำข้อเสนอแนะจากผู้ที่ตอบแบบสอบถามมาประเมินเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและแก้ไข

## 5.2 สรุปการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ได้ประสบการณ์ในการต้อนรับและดูแลลูกค้า พร้อมทั้งการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- ได้ฝึกระเบียบวินัยในการแต่งกายชุดนักศึกษาให้ถูกต้อง
- ได้ฝึกความตรงต่อเวลาในการทำงาน และได้ใช้ความรู้ เช่นการทำอาหารจากในห้องเรียนมาปฏิบัติงานจริง
- มีความรับผิดชอบมากขึ้น ในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- ได้ประสบการณ์ ได้เรียนรู้การทำอาหาร การหั่นของ การเก็บรักษาวัตถุดิบต่างๆ เช่นผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์
- ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้นต่อที่ร่วมงาน

### 5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ในช่วงแรกที่ได้เข้าปฏิบัติงานยังไม่ทราบค่าศัพท์วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้ แต่ต่อมาได้เรียนรู้ ได้จนจำและคล่องแคล่ว
- ในช่วงเดือนแรกของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ยังขาดทักษะในการทำครัวและการประกอบเมนูอาหารตามสั่ง จึงต้องใช้เวลาในการปรับตัว และมีพื้นที่ปรึกษาในแผนกคอยสอนงาน
- ในช่วงแรกที่ได้เข้าปฏิบัติงาน ยังไม่ค่อยกล้าพูดกับลูกค้าต่างชาติ และในการปฏิบัติงานทุกๆวันจึงทำให้เกิดความชำนาญและมีประสบการณ์ กล้าที่จะพูดและแนะนำอาหารให้กับลูกค้าได้

### 5.2.3 ข้อเสนอแนะ

การสื่อสารในระหว่างการทำงาน ยังมีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ เพื่อสร้างให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และสามารถช่วยลดปัญหาที่จะเกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้อีกด้วย

## บรรณานุกรม

- 108 health. (2559). *ไข่ม้วนดี*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/blog/myblog>
- ณัฐทิวา ขำขันมะลี. (2559). *สลัดม้วน*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/saladrolls60/khwam-pen-ma-khxng-slad-rol> 29/05/19
- บุรินทร์ รุจจนพันธุ์. (2551). *เกณฑ์ความพึงพอใจเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiall.com/blog/burin/1165/>
- วิกิพีเดีย. (2560). *เกลือ*. วันที่สืบค้น 8 พฤษภาคม 2562, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94>
- วิกิพีเดีย. (2562). *ซิง*. วันที่สืบค้น 8 พฤษภาคม 2562, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%82%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94>
- วิกิพีเดีย. (2561). *สลัดโรล*. วันที่สืบค้น 28 มีนาคม 2562, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94>
- วิกิพีเดีย. (2561). *น้ำสลัด*. วันที่สืบค้น 28 มีนาคม 2562, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94>
- วิกิพีเดีย. (2561). *สลัด*. วันที่สืบค้น 29 มีนาคม 2562, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94> 29/5/19
- Anantara riverside Bangkok resort. (2562). *อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท*. เข้าถึงได้จาก <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>
- Howtogetrid. (2555). *ประโยชน์และอันตรายของมายองเนสต่อสุขภาพของมนุษย์*. เข้าถึงได้จาก <https://htgetrid.com/th/polza-i-vred-majoneza>
- Trylor. (2559). *น้ำสลัด*. เข้าถึงได้จาก <http://thaisalad.blogspot.com/2010/06/blog-post.html>
- Wikihow. (2558). *วิธีการทำพาร์สลีย์*. เข้าถึงได้จาก <http://www.preservingyourharvest.com/DryingParsley>



**ภาคผนวก ก**

**แบบสอบถาม**

### แบบสอบถาม สลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป (ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม)

**คำชี้แจง** กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ  1. ชาย  2. หญิง
2. อายุ  1. ต่ำกว่า 20 ปี  2. 20 – 40 ปี
3. 41 – 60 ปี  4. 60 ปี ขึ้นไป
3. แผนกของท่าน  Cold Kitchen (ครัวเย็น)  Thai Kitchen (ครัวไทย)  
 Banquet Kitchen (ครัวจัดเลี้ยง)
4. ท่านเคยรับประทานน้ำสลัดบิทรูทและแก้วมังกรมาก่อนหรือไม่  เคย  ไม่เคย

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามสลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร

**คำชี้แจง** กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับความพึงพอใจที่ท่านต้องการเลือก

ด้านความพึงพอใจของท่านที่มีต่อ สลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5. คุณภาพของสลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร					
รสชาติและกลิ่นของซอสบิทรูทและแก้วมังกร					
รสชาติของสลัดโรลมิชสามสี					
ความหลากหลายของสลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร					
ความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงสลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร					
คุณค่าทางโภชนาการของสลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร					
สีสันทันการตกแต่งของสลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร					
ความชอบโดยรวมของท่านในเมนูสลัดโรลมิชสามสีกับซอสบิทรูทและแก้วมังกร					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

รูปภาพขณะปฏิบัติงานสทกิจ





ตกแต่งงานของงาน Western Set อาหารเย็น ครั้วเย็น



แร้ปลาแซลมอน ขายอาหารเช้า



ปอกผลไม้ให้ลูกค้า ในตอนเช้า



ขายน้ำปั่นตอนเช้า (Breakfast)



หยอด โยเกิร์ตเตรียมขายในตอนเช้า



ขายอาหารไทยในตอนเช้า (Breakfast)



คัดผักบั้ง เพื่อออกอาหารเช้า (Breakfast)



เตรียมวัตถุดิบเพื่อขายในตอนเช้า



ปิ้งหมูปิ้งอาหารเช้า (Breakfast)



เครื่องผักต่างๆ ขนมนจีนน้ำยา



จัดจานออร์เดิร์ฟงานเลี้ยง โต๊ะจีน



ย่าง BBQ & Seafood บูฟเฟต์ของโรงแรม (Sunday Brunch)



ตกแต่งงานของหวาน Manohra Cruises



Grill Vegetable เพื่อออกงานเลี้ยง



Station ขาหมูแฮมอบน้ำผึ้งในงานเลี้ยง



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

### บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

นักศึกษา : ครั้งแรกที่พี่ดาวเห็น สลัดโรลมิชซ์สามสีกับซอสบีทรูทและแก้วมังกรรู้สึกอย่างไรบ้าง?

พนักงาน : ครั้งแรกที่พี่เห็น พี่ว่ามันดูแปลกใหม่ดีและสีมันสวยงาม เพราะพี่ไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน

นักศึกษา : หลังจากพี่ดาวได้ชิมแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ?

พนักงาน : จากที่พี่ได้ชิมแล้ว พี่รู้สึกว่าพี่ได้กินสลัดโรลที่แปลกใหม่ ไม่เคยเจอที่ไหนมาก่อน เพราะผักในสลัดโรลนั้นมีผักที่หลากหลายชนิด ต่างจากสลัดโรลทั่วไป และรสชาติก็ถือว่าโอเคเลยเมื่อได้กินพร้อมกับซอสบีทรูทและแก้วมังกร

นักศึกษา : สามารถนำไปทดแทนผลิตภัณฑ์อันเดิมได้ไหม ?

พนักงาน : ทดแทนได้ เพราะผลิตภัณฑ์ที่เราได้ลองทำมีความหลากหลาย สีมันสวยงามน่ารับประทาน และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย

นักศึกษา : พี่ดาวรู้สึกอย่างไรบ้างกับผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้ ?

พนักงาน : ประทับใจในระดับหนึ่ง เพราะผลิตภัณฑ์ชิ้นนี้สามารถกินได้ทุกเพศ ทุกวัย มีความหลากหลายและดีต่อสุขภาพอีกด้วย น่าจะถูกใจคนที่ชอบกินอาหารที่รักสุขภาพ

จากบทสัมภาษณ์พนักงานที่เลี้ยงรู้สึกพึงพอใจต่อ “สลัดโรลมิชซ์สามสีกับซอสบีทรูทและแก้วมังกร” ของคณะผู้จัดทำ โดยเฉพาะการที่ผักในสลัดโรลมีความหลากหลาย มีสีที่สวยงาม และยังช่วยในเรื่องของสุขภาพ ทำให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่และน่าสนใจอีกด้วย

(นางสาว ดาระณี เบ้าจันทร์)

พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ง  
บทความวิชาการ

## สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

### Salad Rolls Served with Beetroot and Dragon Fruit Dressing

จิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ กิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง ไพบูลย์ อารีไพบูลย์กิจ

ภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญกทม. 10160

E-mail: jiraporn.tha@siam.edu kittisak.hou@siam.edu Phaiboon.ara@siam.edu

#### บทคัดย่อ

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นโรงแรมที่มีห้องอาหาร 10 ร้าน และลูกค้าสามารถลงมารับประทานอาหารเช้าที่ The Market มีอาหารให้เลือก ทั้งข้าว ก๋วยเตี๋ยว สลัด น้ำผลไม้ปั่น เป็นต้น และจากการที่ได้ปฏิบัติงานมา จึงทำให้ทางคณะผู้จัดทำได้เห็นถึงปัญหาจากแผนกครัวต่างๆ ซึ่งจะมีวัตถุดิบเหลือใช้ในการขายอาหารในแต่ละวัน เช่น วัตถุดิบจำพวก ผักและผลไม้ และในการจัดไลน์อาหารตามงานต่างๆ คณะผู้จัดทำมีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างสรรค์เมนูสลัดโรลและน้ำสลัดขึ้นใหม่จากวัตถุดิบเหลือใช้คือบีทรูทและแก้วมังกร ในการขายอาหารให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับลูกค้าที่มีอาการแพ้แป้งกลูเตนในแป้งของสลัดโรลทั่วไปและเหมาะสำหรับลูกค้าที่ต้องการดูแลสุขภาพ รักการออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานที่ปรึกษาครัวเย็น ครัวร้อนและครัวไทย ผลจากการสำรวจโดยการแจกแบบสอบถามทั้งหมด 30 ชุด ผลรวมค่าเฉลี่ยทั้งหมด คือ 4.64 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด สรุปเป็นรายด้านทั้งหมดของผู้ทำแบบสอบถาม ด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร ด้านรสชาติของสลัดโรลมิกซ์สามสี ด้านความหลากหลายของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร ด้านสีสัมผัสการตกแต่งของสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรอยู่ที่ระดับมากที่สุด ด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบ ที่ใช้ปรุงรสสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร ด้านความชอบโดยรวมในเมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : สลัด บีทรูท แก้วมังกร

#### Abstract

The Anantara Riverside Bangkok Resort Hotel, has a total of 10 restaurants and guests can come down to have breakfast at The Market. There is a selection of food such as rice, noodles, salads, juices, etc. The authors realized there was a lot of leftover raw materials from buffet service. This project aimed to create a new menu item of salad rolls and dressing from beetroot and dragon fruit. Salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing menu item also benefits guests who are allergic to gluten flour found in general salads and are suitable for guests who need health care, love exercise and weight control. The sample group is the cold kitchen, hot kitchen and thai kitchen, where the results of the survey were distributed by

a total of 30 questionnaires, the total average value is 4.64. The satisfaction is at the highest level. The taste and smell of beetroot and dragon fruit dressing, the taste of the salad rolls, the variety of salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing was at the highest level. The freshness of the ingredients used to cook the salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing and the overall preference to the salad rolls served with beetroot and dragon fruit dressing was the high satisfaction level.

**Keywords :** Salad Rolls, Beetroot, Dragon Fruit

### ที่มาของปัญหา

โรงแรมมีห้องครัวหลักทั้งหมด 9 ครัวด้วยกัน ได้แก่ ครัวเย็น ครัวร้อน ครัวไทย ครัวจัดเลี้ยง ครัวเรือ ครัวจีน ครัวอินเดีย ครัวเบเกอร์และครัวบุชเชอร์ ครัวทั้งหมดที่กล่าวถึงเป็นครัวหลักที่จะต้องแจกจ่ายอาหารและทำตามคำสั่งของลูกค้า รวมถึงไปถึงการจัดงานต่างๆ เช่น งานฉลองมงคลสมรส งานเลี้ยงสังสรรค์ งานประชุมสัมมนา ฯลฯ ที่ทุกๆ ครัวจะต้องทำเมนูอาหารตามที่ลูกค้าสั่งไว้ร่วมกันถือว่าครัวหลักทุกครัวจึงมีความสำคัญต่อโรงแรมเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังมีการขาย อาหารเช้าที่โซน The Market ในช่วงเช้าระหว่างเวลา 06.00 – 10.30 น. ลูกค้าทุกคนสามารถลงมารับประทานอาหารเช้าได้ที่ The Market มีอาหารให้เลือกมากมายไม่ว่าจะเป็นข้าว ก๋วยเตี๋ยว สลัด น้ำผลไม้ปั่น เค้ก เป็นต้น และจากการที่ได้ปฏิบัติงานมา ทางคณะผู้จัดทำได้เห็นถึงปัญหา จากแผนกครัวต่างๆ ในส่วนของอาหารเหลือทิ้งในแต่ละวัน เช่น วัตถุดิบจำพวก ผักและผลไม้ เป็นต้น

### แนวคิดในการทำโครงการ

การทำโครงการเรื่องสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรจากวัตถุดิบเหลือใช้จากการให้บริการอาหารเช้าของโรงแรมคณะผู้จัดทำได้หาข้อมูล สอบถามพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษา รวมถึงศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี มาเป็นแนวทางในการทำน้ำสลัดที่มีรสชาติอร่อย แปลกใหม่และไม่ให้เกิดการทิ้งไปอย่างสูญเปล่า ทางคณะผู้จัดทำจึงอยากทำให้วัตถุดิบเหล่านี้นำไปพัฒนาศึกษาเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อศึกษาถึงวิธีการทำสลัดโรลมิกซ์สามสีและน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร เพื่อลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในโรงแรมมาทำเป็นเมนูใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและพัฒนาเมนูเพื่อสุขภาพ ที่มีความแปลกใหม่ให้กับโรงแรม

### ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้นำวัตถุดิบเหลือใช้คือบีทรูทและแก้วมังกรให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์
- ลดต้นทุนของโรงแรม และสามารถนำข้อเสนอแนะต่างๆ จากแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น
- ได้เป็นแนวทางให้กับทางคณะผู้จัดทำได้ไปประกอบอาชีพในอนาคต

### วิธีการดำเนินการ

วิธีการทำน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร มีดังนี้

1. นำบีทรูทไปต้มกับน้ำเดือดประมาณ 8-10 นาที (เอาไม้แหลมจิ้มไปในตัวบีทรูท ถ้ามีน้ำสีแดงติดขึ้นมาและจิ้มง่าย แสดงว่าบีทรูทสุกได้ที่แล้ว)



2. ปอกเปลือกบีทรูทและแก้วมังกรหั่นเป็นเต๋าใส่ชามเตรียมไว้

3. ใส่บีทรูทและแก้วมังกรลงในเครื่องปั่นใส่มายองเนส กดปั่นให้ละเอียด

4. ใส่ส่วนผสม มัสตาร์ด ซอสพริก หลั้วหวาน พาร์สลีย์ พริกชี้ฟ้าแดง แก้วมังกร น้ำจืดสดและเกลือที่เตรียมไว้ ลงไปในเครื่องปั่น

5. กดปั่นให้ละเอียดจะได้ น้ำสลัดบีทรูท แก้วมังกรที่มีสีชมพูบานเย็น เสร็จแล้วใส่ถ้วย แล้วโรยด้วยมะม่วงน้ำดอกไม้หั่นเต๋าและพาร์สลีย์  
วิธีการทำสลัดโรลมิซซึสามสี มีดังนี้

1. สลัดโรลสีเขียวจากแตงกวาญี่ปุ่น (สลัดบ้างๆ สำหรับใช้ม้วน)

2. ส่วนผสมในไส้จะมี ต้นอ่อนทานตะวัน ออกไก่ อกไก่ ผักฝรั่ง และ ดอกดาวกระจาย

3. สลัดโรลสีแดงจากแครอท (สลัดบ้างๆ สำหรับใช้ม้วน)

4. จากนั้นต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วนำอกไก่ชิ้นเล็กๆ ลงไปต้มจนสุก

5. ส่วนผสมในไส้จะมี แครอท พริกหวานแดง ไข่ต้ม แอปเปิล และ พวงชมพู เสร็จแล้วนำเสียบไม้ทั้งไว้

6. สลัดโรลสีม่วงจากเรดคิชิโอ สำหรับใช้ม้วน

7. ส่วนผสมในไส้จะมี ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วงซอย ปลาทูน่า และ อกไก่ต้มจากนั้นม้วนให้เป็นม้วนแล้วเสียบไม้พร้อมกับสลัดโรลทั้ง 2 สี พร้อมเสิร์ฟ

### สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาของทางมหาวิทยาลัยสยาม ได้ปฏิบัติการฝึกงานระยะเวลา 16 สัปดาห์ ในแผนกครัวเย็นครัวไทยและครัวจัดเลี้ยง ที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ทำให้ได้ลงมือปฏิบัติงาน

จริงในแผนกครัวที่ได้รับฝึกสอน ได้ฝึกความอดทน มีประสบการณ์ในการต้อนรับลูกค้าเวลามีปัญหา และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความรับผิดชอบ ในหน้าที่ของตนเองที่ได้รับมอบหมาย ฝึกวินัยต่อตัวเองให้มีความตรงต่อเวลาและได้นำความรู้จากที่เรียนในห้องเรียนมาใช้ได้ในชีวิตจริงทั้งในเรื่องของ ภาษา ทฤษฎีและการทำอาหารจริงในสถานการณ์จริง ทั้งนี้คณะผู้จัดทำได้คิดค้นและทำออกมาคือ สลัดโรลมิซซึสามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร ที่เป็นการนำผัก ผลไม้และดอกไม้ที่เหลือใช้จากการขายอาหารเข้าในโรงแรมมาแปรรูปให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่หรือเมนูสร้างสรรค์ใหม่ขึ้นมาให้เกิดประโยชน์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้าน ลดพลังงาน และเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่มีใจรักสุขภาพ ชอบสลัดอเนกนิค ผู้ที่ชอบออกกำลังกาย น้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรที่แปลกใหม่อุดมไปด้วยสารต่างๆที่ดี ต่อสุขภาพและที่สำคัญสลัดโรลมิซซึสามสียังเหมาะกับผู้ที่แพ้ง่าย ภูมิตนแต่ยังชอบรับประทานสลัดโรล เมนูนี้จึงตอบโจทย์ที่สำคัญให้กับผู้บริโภคอีกด้วย ซึ่งผลการประเมินนี้ที่ได้จากแบบสอบถามจากพนักงานในแผนกครัวทั้งสามครัวยุนี้ นั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจภาพรวมของผู้ทำแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อสลัดโรลมิซซึสามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านส่วนใหญ่พบว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

- ถ้าไม่เข้าใจให้สอบถามจากพนักงานที่ปรึกษาที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องผักสลัด
- ศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ตและโครงการที่เกี่ยวข้อง

- นำข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามมาประเมินเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและแก้ไข

#### บรรณานุกรม

108 health. (2559). ไขมันดี. เข้าถึงได้จาก

<https://www.thaihealth.or.th/blog/myblog>

ณัฐทิชา ขำขันมะลี. (2559). สลัดม้วน. เข้าถึงได้

จาก

[https://sites.google.com/site/saladrolls60/](https://sites.google.com/site/saladrolls60/khwam-pen-ma-khxng-slad-rol)

[khwam-pen-ma-khxng-slad-rol](https://sites.google.com/site/saladrolls60/khwam-pen-ma-khxng-slad-rol) 29/05/19

บุรินทร์ รุจจนพันธุ์. (2551). เกษต์ความพึงพอใจ

เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaiail.com/blog/burin/1165/>

วิกิพีเดีย. (2560). เกลือ. วันที่สืบค้น 8 พฤษภาคม

2562, จาก [https://th.wikipedia.org/](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%2562)

[wiki/%E0%B9%80%E0%B8%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%2562)

วิกิพีเดีย. (2562). จิง. วันที่สืบค้น 8 พฤษภาคม

2562, จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%82%E0%B8%B4%E0%2562)

[E0%B8%82%E0%B8%B4%E0%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%82%E0%B8%B4%E0%2562)

วิกิพีเดีย. (2561). สลัดโรต. วันที่สืบค้น 28 มีนาคม

2562, จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%2562)

[E0%B8%AA%E0%B8%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%2562)

วิกิพีเดีย. (2561). น้ำสลัด. วันที่สืบค้น 28 มีนาคม

2562, จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%2562)

[E0%B8%AA%E0%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%2562)

วิกิพีเดีย. (2561). สลัด. วันที่สืบค้น 29 มีนาคม

2562, จาก

[https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94)

[AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94)

[B8%94](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%94) 29/5/19

Anantara riverside Bangkok resort. (2562). อนัน

ตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท. เข้าถึง

ได้จาก

<https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

Howtogetrid. (2555). ประโยชน์และอันตรายของมายองเนสต่อสุขภาพของมนุษย์. เข้าถึงได้จาก

<https://htgetrid.com/th/polza-i-vred-majoneza>

Trylor. (2559). น้ำสลัด. เข้าถึงได้จาก

<http://thaisalad.blogspot.com/2010/06/blog-post.html>

Wikihow. (2558). วิธีการทำพาร์สลีย์. เข้าถึงได้จาก

<http://www.preservingyourharvest.com/DryingParsley>



ภาคผนวก จ  
โปสเตอร์บทความวิชาการ

## สลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร Salad Rolls Served with Beetroot and Dragon Fruit



### Dressing

พนักงานที่ปรึกษา 1.นางสาวพรวิภาส วัฒนเรืองรอง 2.นางสาวดารานี เบ้าจันทาร 3.นาง สุภัตรา สนิใจ

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์

นางสาว จิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ 5804400203

นายกิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง 5804400204

นายไพบุลย์ อารีไพบุลย์กิจ 5804400181

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

### ความสำคัญของปัญหา

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีหลากหลายครัวหลักในการรองรับการจัดทำอาหารให้กับลูกค้าที่มาพัก รวมไปถึงการจัดงานต่างๆ เช่น งานฉลองมงคลสมรส งานเลี้ยงสังสรรค์ งานประชุมสัมมนา ฯลฯ และในการจัดไลน์อาหารตามงานต่างๆในแต่ละครั้ง ซึ่งจะมีวัตถุดิบเหลือใช้ในการขายอาหาร จึงทำให้คณะผู้จัดทำ ทำโครงการครั้งนี้และมีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างสรรค์เมนูสลัดโรลและน้ำสลัดขึ้นใหม่จากวัตถุดิบเหลือใช้ คือบีทรูทและแก้วมังกร ในการขายอาหารให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เมนูสลัดโรลมิกซ์สามสีกับน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรยังตอบโจทย์ให้กับลูกค้าที่แพ้ง่าย กลูเตนในแป้งของสลัดโรลทั่วไปและเหมาะสำหรับลูกค้าที่ต้องการดูแลสุขภาพ ระวังการออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนัก โดยจากสลัดออแกนิก

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในโรงแรม มาทำเป็นเมนูใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด พัฒนาเมนูเพื่อสุขภาพ ที่มีความปลอดภัยให้กับโรงแรม

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้นำวัตถุดิบเหลือใช้คือบีทรูทและแก้วมังกรให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์

### ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

วิธีการทำน้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกร

- 1.นำบีทรูทไปต้มกับน้ำเดือด ปอกเปลือกบีทรูทและแก้วมังกรหั่นเป็นเต๋าใส่ชามเตรียมไว้
- 2.ใส่บีทรูทและแก้วมังกรลงในถ้วยของเนส มัตตาร์ด ซอสพริก หนุ้าหวาน พาร์สลีย์ พริกชี้ฟ้าแดง แก้วมังกร น้ำจืดและเกลือที่เตรียมไว้ ลงไปในเครื่องปั่น
- 3.กดปั่นให้ละเอียดจะได้น้ำสลัดบีทรูทแก้วมังกรที่มีสีชมพูบานเย็น เสร็จแล้วใส่ถ้วย แล้วโรยด้วยมะม่วง น้ำดอกไม้หั่นเต๋าและพาร์สลีย์

วิธีการทำสลัดโรลมิกซ์สามสี มีดังนี้

- 1.สลัดโรลสีเขียวจากแตงกวาญี่ปุ่น(สไลด์บางๆ สำหรับใช้ม้วน)ส่วนผสมในไส้จะมี ต้นอ่อนทานตะวัน ออกไก่ โอวคาได่ ฝรั่ง และ ดอกดาวกระจาย
- 2.สลัดโรลสีแดงจากแครอท(สไลด์บางๆสำหรับใช้ม้วน)ส่วนผสมในไส้จะมีเรดโอ๊ค พริกหวานแดง ไข่ต้ม แอปเปิ้ล และพวงชมพู เสร็จแล้วนำเสียบไม้ทิ้งไว้
- 3.สลัดโรลสีม่วงจากเรดดิชิโอ้ สำหรับใช้ม้วน ส่วนผสมในไส้จะมี คอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วงขอย ปลาทูน่าและองุ่นม่วงจากนั้นม้วนให้เป็นม้วนแล้วเสียบไม้พร้อมเสิร์ฟ

### สรุปผล

คณะผู้จัดทำได้คิดค้นการนำผัก ผลไม้และดอกไม้ที่เหลือใช้จากการขายอาหารเข้าในโรงแรมให้เกิดเป็นเมนูสร้างสรรค์ใหม่ขึ้นมาให้เกิดประโยชน์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้านลดพลังงาน และเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่มีใจรักสุขภาพ ชอบสลัดออแกนิก ผู้ที่ชอบออกกำลังกาย น้ำสลัดบีทรูทและแก้วมังกรที่แปลกใหม่อุดมไปด้วยสารต่างๆที่ดี ต่อสุขภาพและที่สำคัญยังเหมาะกับผู้ที่แพ้ง่าย กลูเตนแต่ยังชอบรับประทานสลัดโรล ซึ่งสรุปเป็นรายด้านทั้งหมดของผู้ทำแบบสอบถาม ด้านรสชาติและกลิ่นของน้ำ ด้านรสชาติของสลัดโรลมิกซ์สามสี ด้านความหลากหลายด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านสีสันการตกแต่งอยู่ที่ระดับมากที่สุด ด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ ด้านความชอบโดยรวมอยู่ในระดับมาก





ภาคผนวก ฉ

ผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



ภาคผนวก ข

ประวัติผู้จัดทำ

## ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ – นามสกุล : นางสาว จิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ

รหัสนักศึกษา : 5804400203

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 24/19 ม.7 แขวง ราษฎร์บูรณะ

เขต ราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร 10140



ชื่อ – นามสกุล : นาย กิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง

รหัสนักศึกษา : 5804400204

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 1556 ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง ราษฎร์บูรณะ เขต ราษฎร์บูรณะ  
กรุงเทพมหานคร 10140



ชื่อ – นามสกุล : นายไพบุลย์ อารีไพบุลย์กิจ

รหัสนักศึกษา : 5804400181

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 42/558 แขวงหนองแขม เขตหนองแขม

กรุงเทพฯ

## ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นางสาว จิราภรณ์ ธนาพลกุลโชติ

รหัสนักศึกษา : 5804400203

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 24/19 ม.7 แขวง ราษฎร์บูรณะ

เขต ราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร 10140



ชื่อ - นามสกุล : นาย กิตติศักดิ์ ห้วยหงษ์ทอง

รหัสนักศึกษา : 5804400204

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 1556 ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง ราษฎร์บูรณะ เขต ราษฎร์บูรณะ

กรุงเทพมหานคร 10140



ชื่อ - นามสกุล : นายไพบุลย์ อารีไพบุลย์กิจ

รหัสนักศึกษา : 5804400181

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 42/558 แขวงหนองแขม เขตหนองแขม

กรุงเทพฯ