



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจ

ยำกุ้งฟูพาสต้า

Spicy Shrimp Pasta

โดย

นางสาว มะลิวัลย์ แซ่อย่าง 5804400258

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา สหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ (ภาษาไทย) ยำกุ้งฟูพาสตา
(ภาษาอังกฤษ) Spicy shrimp pasta


รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว


อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายวีระยุทธ อุเทศพรรัตนกุล)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ : ยำกุ้งฟูพาสต้า
หน่วยกิต : 5
ชื่อนักศึกษา : นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง
อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ
ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
ภาควิชา : การโรงแรม
คณะ : ศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา / ปีการศึกษา : 2/2561

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารและเพื่อคิดค้นสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ โดยนำเนื้อกุ้งสับละเอียดไปผสมกับแป้ง ผงฟู เกลือและนำไปทอดใส่จานพร้อมกับเส้นพาสตาที่นำไปผัดด้วยน้ำมันมะกอก กระเทียมสับและเครื่องปรุงรส เสิร์ฟพร้อมน้ำยำที่ทำด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว จิงสด หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนูแดง เมล็ดมะม่วง และใบสาระแหน่ จากนั้นนำไปให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนเป็นพนักงานในแผนกครัวและแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม และสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อยำกุ้งฟูพาสต้า จากการสัมภาษณ์ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นพนักงานแผนกครัวและแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 9 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของยำกุ้งฟูพาสตา นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามยังมีข้อเสนอแนะว่าตัวกุ้งฟูมีความฟูยังไม่พอ ควรเพิ่มเกลือคชนมบั้งลงไปจะทำให้กุ้งมีความฟูมากขึ้น จากผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปเพิ่มรายการอาหารใหม่ให้กับโรงแรมได้

คำสำคัญ : กุ้งฟู สลัด พาสตา

Project Title : Spicy shrimp pasta
Credits : 5
By : Miss Malivan Caeyang
Advisor : Dr. Nantira pookhao Sonjai
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Art
Semester / Academic yeas : 2/2018

Abstract

The objective of this research was to study the use of raw materials for cooking and to create new food items. The cooking method used is to finely chop the shrimp meat mix with flour, baking powder, salt and fry. Then put on the plate along with black ink pasta that are fried with olive oil, chopped garlic and seasoning. Served with spicy sauce made with fish sauce, sugar, lime juice, fresh ginger, red onion, chilli, mango seed and mint leaf. The result of level of satisfaction identified by 10 staff is as follows : 9 staff satisfied with test and appearance of spicy shrimp pasta , 1 staff commented that the shrimps are not full enough and suggests more bread crumbs, the shrimp will become more fluffy. This project can be used in the hotel business from raw materials that have been added to provide food value to create new innovations for the hotel.

Keywords : Shrimp, Salad , Pasta

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอมารีเรสซิเดนซ์พัทยา ตั้งแต่ วันที่ 7 มกราคม ถึง 29 เมษายน ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานตำแหน่ง งานครัว ณ โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ และสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. นายวิระยุทธ อุเทศพรรัตนกุล (Executive Chef)
2. นายสุพัฒน์ เลาจาง (CommisI)
3. นางสาวพิชญพัช อุภาสาน (CommisI)
4. ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ (อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง

25 พฤษภาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่ง	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 อาหารประเภทย่ำ	3
2.2 กุ้ง	4
2.3 พาสต้า	7
2.4 ยำกุ้งฟูพาสต้า	13
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ	17
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร	18
3.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารองค์กร	25
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	26
3.5 พนักงานที่ปรึกษาและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา	26
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	26
3.7 ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูลและการดำเนินงาน	27
3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน	
4.1 รายละเอียดการทำโครงการ	29
4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง ย้ำกึ่งฟูพาสตา	31
4.3 การคำนวณต้นทุน	32
บทที่ 5 สรุปผลรายงานและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	34
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	34
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	
ภาคผนวก ข ภาพขณะปฏิบัติงานและอาจารย์ไปนิเทศของอาจารย์	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	27
ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงการสัมภาษณ์	31
ตารางที่ 4.2 ตารางการคำนวณต้นทุน	32



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 Spaghetti	8
รูปที่ 2.2 Linguine	8
รูปที่ 2.3 Fettucine	9
รูปที่ 2.4 Macaroni	9
รูปที่ 2.5 Penne	10
รูปที่ 2.6 Rigatoni	10
รูปที่ 2.7 Farfalle	10
รูปที่ 2.8 Fusilli	11
รูปที่ 2.9 Conchiglie	11
รูปที่ 2.10 Ravioli	12
รูปที่ 3.1 โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา	17
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา	18
รูปที่ 3.3 ห้องซูพีเรีย	19
รูปที่ 3.4 ห้องซูพีเรีย หันหน้าสู่ทะเล	19
รูปที่ 3.5 ห้องสวีท 1 ห้องนอน	20
รูปที่ 3.6 ห้องสวีท โอเชียน 1 ห้องนอน	20
รูปที่ 3.7 ห้องสวีท คีล็กซ์ 1 ห้องนอน	21
รูปที่ 3.8 ห้องสวีท หัวมุม 1 ห้องนอน	21
รูปที่ 3.9 ห้องสวีท หัวมุม 1 ห้องนอน หันหน้าสู่ทะเล	21
รูปที่ 3.10 ห้องสวีท หัวมุม 2 ห้องนอน หันหน้าสู่ทะเล	22
รูปที่ 3.11 Fit Centre	22
รูปที่ 3.12 สระว่ายน้ำ	23
รูปที่ 3.13 ห้องอาหาร บราสเซอรี	23
รูปที่ 3.14 อโรมา เครี่	24
รูปที่ 3.15 พูลบาร์	24

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.16 ผู้จัดทำ	26
รูปที่ 3.17 พนักงานที่ปรึกษา	26
รูปที่ 4.1 ส่วนผสมน้ำยา	30
รูปที่ 4.2 น้ำยาคุ้งฟู	30
รูปที่ 4.3 งานพาสต้า	31
รูปที่ 4.4 ยาคุ้งฟูพาสต้า	31



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม เป็นสถานที่ประกอบการเชิงการค้าที่นักธุรกิจตั้งขึ้น เพื่อบริการผู้เดินทางในเรื่องของที่พักอาศัย อาหาร และบริการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพักอาศัยและเดินทาง ซึ่งมีบริการต่าง ๆ เพื่อความสะดวกของผู้ที่มาพัก ปัจจุบัน โรงแรมมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นผลมาจากการขยายธุรกิจโรงแรมของผู้ประกอบการอย่างต่อเนื่องส่งผลให้มีการแข่งขันในตลาดธุรกิจโรงแรมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านราคา สถานที่ บริการต่างๆ รวมถึงอาหารที่ให้บริการภายในโรงแรม

โรงแรมอมารีเรสซิเดนซ์พัทยาเป็นโรงแรมระดับ 4 ดาว โรงแรมกึ่งคอนโดมีทั้งหมด 33 ชั้น ส่วนตัวของโรงแรมตั้งแต่ชั้น 1 ถึงชั้น 15 มีทั้งหมด 173 ห้อง เป็นโรงแรมเปิดใหม่ประมาณ 3-4 ปี อยู่บนเขาพระตำหนัก อาหารของโรงแรมจะเน้น Buffet Breakfast เป็นหลัก และอาหาร A La Carte เสริมแขกที่เข้าใช้บริการส่วนมากเป็นชาวจีน รัสเซีย อินเดีย ไทย และผู้อาศัยอยู่ภายในคอนโด ดังนั้นผู้จัดทำจึงคิดรายการอาหารใหม่ขึ้นคือยำกุ้งฟูพาสต้าเป็นอาหารฟิวชั่นที่ผสมระหว่างอาหารไทยและอิตาลี เนื่องจากพัทยาคือเมืองที่อยู่ติดทะเลและมีอาหารทะเลมาก จึงนำรายการอาหารนี้มาประยุกต์กับรายการอาหารของไทยคือยำปลาชุกฟู โดยใช้กุ้งผสมแป้งแทนปลาชุก เนื่องจากกุ้งเป็นสัตว์ที่สามารถรับประทานได้ทุกศาสนา ทุกวัยและทุกชนชาติ ทานคู่กับพาสต้าซึ่งเป็นอาหารอิตาลีที่ได้รับความนิยมอย่างมากในโรงแรมเพราะเป็นรายการอาหารที่ใช้เวลาปรุงไม่นานและมีรสชาติที่อร่อย เมื่อนำทั้งสองรายการอาหารมาผสมกันทำให้เกิดเมนูใหม่ที่มีรสชาติที่อร่อยและน่าสนใจมากยิ่งขึ้น ผู้จัดทำจึงเห็นว่ายำกุ้งฟูพาสต้าควรทำเป็นรายการอาหาร A La Carte ให้แขกได้เลือกทาน เนื่องจากห้องอาหาร Buffet Breakfast เปิดตั้งแต่ 06.00-10.30 ในวันธรรมดา และ 06.00-11.00 ในวันเสาร์อาทิตย์เท่านั้น โรงแรมยังไม่มีห้องอาหารที่เปิดให้บริการอาหารตลอดเวลา ดังนั้นการที่มีรายการอาหาร A La Carte ที่หลากหลายมากขึ้นทำให้แขกมีทางเลือกที่เพิ่มขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นครัวถือเป็นส่วนที่สำคัญของภายในโรงแรม เพราะเป็นพื้นที่ในการเตรียมอาหาร ปรุงอาหาร ดังนั้นการทำรายการอาหารต่างๆจึงต้องทำความเข้าใจและคำนึงถึงแขกผู้เข้าพักภายในโรงแรมเป็นหลักเนื่องจากแขกมีหลากหลายชาติ ศาสนา และมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร
- 1.2.2 เพื่อคิดค้นสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ

1.4 ขอบเขตของโครงการ

- 1.4.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา แพนทครีว - แพนบริการอาหารและเครื่องดื่ม
- 1.4.2 ขอบเขตด้านเวลา ช่วงวันที่ 1 มีนาคม ถึงวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2562
- 1.4.3 ขอบเขตด้านประชากร แบบสัมภาษณ์พนักงานจำนวน 10 คน ได้แก่พนักงานแพนทบริการอาหารและเครื่องดื่ม และแพนทครีว

1.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.3.1 สถานประกอบการมียอดขายเพิ่มมากขึ้นจากรายการอาหารใหม่ๆ
- 1.3.2 ลูกค้ามีความประทับใจต่อรายการอาหารใหม่ๆ



บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิจัยเมนู ยำกุ้งฟูพาสตา (Spicy shrimp pasta) ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงงานดังกล่าวเพื่อทำการทบทวนเอกสารและข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

2.1 อาหารประเภทยำ

2.1.1 ความหมายของอาหารประเภทยำ

อมรินทร์ (2555) กล่าวว่า ยำ คือ การนำส่วนผสมของเนื้อสัตว์และผักหลายๆชนิดมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกันปรุงรสให้จัดทั้งเปรี้ยว เค็ม และเผ็ดเป็นหลัก หรืออาจจัดรสด้วยน้ำตาลให้กลมกล่อมยิ่งขึ้น เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ที่นำมาใช้ได้แก่ อาหารทะเลจำพวกกุ้ง หอย ปู ปลา และเนื้อสัตว์บดทุกแทบทุกชนิด สิ่งสำคัญที่ใช้วัดความอร่อยของยำแต่ละจานคือความสดใหม่ของวัตถุดิบเนื่องจากยำจะไม่ผ่านกระบวนการทำให้สุกมากนักเพื่อให้ได้รสชาติของวัตถุดิบ

2.1.2 ยำประเภทต่างๆ

ยำประเภทต่างๆแบ่งตามลักษณะสีของน้ำมีดังต่อไปนี้

1) **น้ำยำสีขาว** หรือ **ยำขาว** คือ ยำที่มีส่วนผสมของน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล และพริกขี้หนูหรือบางครั้งอาจเติมน้ำกระเทียมดองลงไปแทนน้ำตาลเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสหวานชุ่มคอ ยำที่อยู่ในประเภทนี้ได้แก่

1.1) **ยำใหญ่** ใช้เครื่องปรุงน้ำยำคล้ายของน้ำยำขาวและราดผักชี กระเทียม พริกขี้พาลงผสมให้เข้ากัน เพิ่มความเปรี้ยวด้วยน้ำส้มสายชูแทนน้ำมะนาว ตัดด้วยรสหวานของน้ำตาลปีบหรือน้ำตาลทราย ส่วนเนื้อสัตว์สามารถเลือกตามชอบได้

1.2) **ยำผลไม้** เช่น ยำส้มโอ ยำมะม่วง ยำประเภทนี้นิยมใส่มะพร้าวคั่วหรือถั่วลิสงคั่วเพื่อเพิ่มความเข้มข้นและความหอม

1.3) **ยำทะเล** ใช้เนื้อสัตว์ที่ฟูเต๋านั้น นิยมโขลกพริกขี้หนูและกระเทียมผสมลงในน้ำยำเพื่อเพิ่มรสเผ็ดและช่วยให้รสจัดขึ้น

2.) **น้ำยำสีดำ** มีลักษณะคล้ายน้ำยำสีขาวหรือบางสูตร โขลกพริกขี้หนูและกระเทียมผสมเพิ่มแต่ที่แตกต่างกันคือ น้ำยำสีดำต้องใส่น้ำพริกเผา ซึ่งเป็นตัวชูรสเพิ่มความเข้มข้น หรือเติมรสเผ็ดด้วยพริกป่นและพริกขี้หนูสด ยำในประเภทนี้ได้แก่

2.1) ปลา ใช้เนื้อกุ้ง ปลาหมึก เนื้อปลาอย่างหรือลวกพอสุกเป็นหลัก ส่วนน้ำยำจะใส่ ใบมะกรูด ตะไคร้ หอมเล็ก กระเทียม และใบสาระแหน่เพื่อดับคาว

2.2) ยำผักหรือยำผลไม้ เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ยำผักบุ้ง ที่มีความเข้มข้นจาก น้ำพริกเผาและเติมหัวกะทิขึ้นๆเพิ่มความหอม

2.3) ลาบ ในส่วนผสมอาจไม่มีน้ำพริกเผาแต่ก็ได้สีด้าจากพริกแห้งคั่วป่นหรือพริก ป่นแทนผสมกับข้าวคั่ว ปรงรสจัดเน้นเค็มและเผ็ด

3) น้ำยำสีแดง มีส่วนผสมน้ำพริกแกงคั่วที่ให้สีแดง ใส่ปลากรอบหรือกุ้งแห้งป่นผัดกับหัว กะทิ ปรงรสให้ออกเปรี้ยวเค็มหวาน ก่อนราดลงบนผักลวก เพิ่มความกรอบกรอบด้วยงาขาวหรือ หอมเจียว กินคู่ไข่ต้มหรือเนื้อสัตว์ลวกสุก

2.1.3 วัตถุประสงค์ในการทำยำ

วัตถุประสงค์ในการทำยำ มีดังนี้

1) เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์บดเกือบชนิด เช่น ไก่ หมู วัว เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่นำมายำต้องผ่าน กระบวนการลวกให้สุกก่อนนำมายำ ไม่นิยมทานเนื้อสด

2) อาหารทะเล จำพวกกุ้ง หอย ปู ปลา บางชนิดสามารถนำมายำแบบสดได้ แต่บางชนิด จะต้องลวกสุกก่อนทานอย่างเช่นปลาหมึก ปลา ชนิดที่นิยมทานแบบสดมากกว่าคือกุ้ง หอย และปู

3) ผัก ผักทุกชนิด ผักสามารถนำมายำได้ทั้งแบบสดและแบบลวก เพราะบางชนิดไม่ สามารถทานสดได้ต้องทำการลวกก่อนรับประทาน

4) ผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล มะละกอ มะม่วง เป็นต้น

5) ไข่ ไข่ที่นิยมนำมายำคือไข่ไก่

6) สมุนไพร เช่น จิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นต้น

2.2 กุ้ง

2.2.1 ลักษณะและนิสัยของกุ้งก้ามกรามหรือกุ้งแม่น้ำ

กุ้งเป็นสัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลัง ลำตัวค่อนข้างกลม หายใจด้วยเหงือก กุ้งเป็นสัตว์ เลือดเย็น เจริญเติบโตด้วยการลอกคราบ โดยปกติชอบหลบซ่อนตัวอยู่เงียบๆ ตามพื้นน้ำ หรือใน ซอกมิดๆ จะออกหากินในเวลากลางคืน กุ้งกินทั้งพืชและสัตว์เป็นอาหาร เช่น กินกุ้งด้วยกันเอง ลูก ปลา ไข่เดือน สัตว์หน้าดินขนาดเล็กชนิดต่างๆ ข้าว เนื้อมะพร้าว ตลอดจนซากสัตว์

ลักษณะ เป็นกุ้งแม่น้ำที่มีขนาดใหญ่สีเขียวอมฟ้าหรือม่วง สามารถพบได้ในเขตแม่น้ำภาค กลางของไทย โดยจะมีไขมันเยอะตรงหัว และเนื้อขาวแน่น ขนาดหรือน้ำหนัก กุ้งแม่น้ำตัวใหญ่จะ มีน้ำหนักถึง 400-600 กรัม ต่อตัว ขึ้นอยู่กับการเลี้ยง

2.2.2 กุ้งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนเล่มที่ 13 (2532) กล่าวว่า กุ้งก้ามกราม เป็นกุ้งน้ำจืดเลี้ยงขนาดใหญ่มีเนื้อนุ่มหวานมันรองลงมาจากกุ้งแม่น้ำ เปลือกสีเขียวอมฟ้าหรือม่วง ก้ามยาวมีปุ่มตะปุ่มตะป่ำ มีชื่อเรียกต่างกัน เช่น กุ้งหลวง ขณะที่กุ้งตัวเมียที่มีขนาดลำตัวเล็กกว่าเรียกว่า "กุ้งนาง" ปัจจุบันกุ้งก้ามกรามเป็นกุ้งเศรษฐกิจที่ส่งออกต่างประเทศและส่งเข้าภัตตาคารและร้านอาหารมากมาย จนเกิดเป็นตลาดกลางรับซื้อกุ้งโดยเฉพาะทั้งในจังหวัดสมุทรสาคร และอยุธยา ความอร่อยของกุ้งก้ามกรามคือความสด หวานมันของมันกุ้ง ถ้าเป็นกุ้งตัวใหญ่จะยิ่งมีความอร่อยมากเป็นพิเศษ เนื้อมีความหวานและมีมันกุ้งสีขาวอมส้มแทรกอยู่ที่หัวกุ้ง เหมาะกับการนำไปเผา เช่นเดียวกับกุ้งแม่น้ำ โดยจะต้องผ่าหลังทิ้งเปลือก วางด้านเปลือกลงบนตะแกรงย่าง ใช้เตาถ่าน ย่างไฟอ่อนๆ เวลาย่างต้องหาฝามาครอบ เพื่อช่วยให้เนื้อกุ้งสุกระอุ อย่างสุกพอดีเพื่อให้เนื้อกุ้งสดฉ่ำ นักกินกุ้งตัวยงนิยมกินกุ้งเผา เพราะได้สัมผัสความสดหวานของกุ้งอย่างเป็นธรรมชาติ

นอกจากนี้กุ้งก้ามกรามยังนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น ต้มยำน้ำข้น เพราะมันกุ้งจะให้น้ำต้มยำข้นหวานมันอร่อยมาก หรือนำไปฉู่ฉี่ ผัดไทย ผัดพริกไทยดำ กุ้งผัดพริกเกลือ กุ้งอบวุ้นเส้น กุ้งเจียนน้ำมันหอย หลนกุ้ง แกงเลียงกุ้งใหญ่ กุ้งผัดซอสมะขาม เป็นต้น ที่สำคัญคือต้องเลือกกุ้งที่สดๆ ตัวโต เปลือกมีสีฟ้า เนื้อแข็ง หัวกุ้งติดกับตัวแน่น

2.2.3 คุณค่าทางโภชนาการของกุ้ง

คุณค่าทางโภชนาการของกุ้ง มีดังนี้

- 1) กุ้งช่วยลดริ้วรอย เนื้อกุ้งมีสารอาหารสำคัญช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยตามวัย รวมถึงการป้องกันการเกิดจุดด่างดำที่เกิดจากการตากแดด
- 2) กุ้งช่วยควบคุมน้ำหนัก ในเนื้อกุ้งมีโปรตีนที่เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยลดความอ้วนได้
- 3) กุ้งช่วยบำรุงผม ในเนื้อกุ้งมีธาตุสังกะสี ทำให้รากผมมีความแข็งแรง ช่วยป้องกันผมร่วง
- 4) กุ้งช่วยให้กระดูกแข็งแรง ในเนื้อกุ้งมีสารอาหารสำคัญ อย่าง วิตามิน โปรตีน และแคลเซียม ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- 5) กุ้งช่วยให้สมองดี ในเนื้อกุ้งมีแร่ธาตุต่างๆ ที่มีส่วนช่วยให้บำรุงสมอง ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของสมอง และป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับสมอง
- 6) กุ้งช่วยป้องกันโรคมะเร็ง สารซีลีเนียมในเนื้อกุ้ง ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านร่างกาย ช่วยต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะ มะเร็งปอด และ มะเร็งต่อมลูกหมาก
- 7) กุ้งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ป้องกันการปวดประจำเดือน เป็นอาหารสำหรับเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

2.2.4 อาหารจากกุ้ง

Jenthanya.(2017) ระบุว่ากุ้งแต่ละสายพันธุ์สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ดังนี้

1) **กุ้งขาว** ลักษณะของกุ้งน้ำเค็มมีลักษณะลำตัวสีขาวใส หางสีแดง กุ้งขาวโตเต็มที่ใช้เวลา 120 วัน โดยมีน้ำหนักประมาณ 35-135 กรัมต่อตัว ขึ้นอยู่กับการเลี้ยง รายการอาหารที่นิยมใช้กุ้งขาว ได้แก่ ข้าวผัดกุ้ง กุ้งชุบแป้งทอด กุ้งคั่วเกลือ กุ้งทอดกระเทียม

2) **กุ้งแชบ๊วย** ลักษณะของกุ้งน้ำเค็มธรรมชาติที่สามารถเจอได้เยอะในจังหวัดระนอง ลำตัวสีขาวขุ่นขนาดใหญ่สุดจะอยู่ที่ประมาณ 100 กรัมต่อตัว แต่ถ้าเป็นกุ้งธรรมชาติอาจมีน้ำหนักมากกว่านั้นรายการอาหารที่นิยมใช้กุ้งแชบ๊วย ได้แก่ กุ้งอบวุ้นเส้น กุ้งอบเกลือ กุ้งย่าง หรือกุ้งเผา

3) **กุ้งลายเสือ** ลักษณะ เป็นกุ้งน้ำเค็มขนาดใหญ่ มีลายสีแดงสลับดำคล้ายกับลายเสือซึ่งเป็นที่มาของชื่อ กุ้งลายเสือ ขนาดใหญ่สุดจะยาวถึง 1 ฟุต โดยจะมีน้ำหนักอยู่ที่ 400-500 กรัมต่อตัว รายการอาหารที่นิยมใช้กุ้งลายเสือ ได้แก่ กุ้งเผา กุ้งอบเนย กุ้งย่างเกลือ

4) **กุ้งแม่น้ำ** เรียกอีกชื่อว่า **กุ้งหลวง** หรือ **กุ้งนาง** ลักษณะ เป็นกุ้งแม่น้ำที่มีขนาดใหญ่สีเขียวอมฟ้าหรือม่วง สามารถพบได้ในเขตแม่น้ำภาคกลางของไทย โดยจะมีไขมันเยอะตรงหัว และเนื้อขาวแน่น กุ้งแม่น้ำตัวใหญ่จะมีน้ำหนักถึง 400-600 กรัม ต่อตัว รายการอาหารที่นิยมใช้กุ้งแม่น้ำ ได้แก่ กุ้งเผา ต้มยำกุ้ง กุ้งทอดซอสมะขาม กุ้งแม่น้ำคั่วเกลือ

5) **กุ้งแคเนเดียนล็อบสเตอร์** หรือ **ตักแตนทะเล** ลักษณะ เป็นที่รู้จักในนามราชาแห่งอาหารทะเล เป็นกุ้งน้ำเค็มที่อยู่บริเวณมหาสมุทรแอตแลนติก โดยจะมีสีน้ำตาลสนิมไปจนถึงสีน้ำตาลเขียว และเมื่อนำไปทำอาหารจึงจะเปลี่ยนสีเป็นสีแดง หรือส้ม น้ำหนักของล็อบสเตอร์โตเต็มวัยจะอยู่ที่ประมาณ 2,000-2,500 กรัม เนื่องจากเนื้อล็อบสเตอร์มีรสชาติดหวานในตัวอยู่แล้วจึงเหมาะสำหรับการทำอาหารที่ไม่ต้องปรุงเยอะ เช่น การนึ่ง ต้ม หรือย่างบาร์บีคิว

6) **กุ้งมังกรเจดิส** หรือที่เรียกว่า **Phuket Lobster** ลักษณะ ถือว่าเป็นสุดยอดของกุ้ง โดยเฉพาะกุ้งมังกรภูเก็ตเพราะจะมีกระดองบางกว่ามาก ทำให้มีเนื้อกุ้งเยอะเป็นพิเศษ และมีเนื้อที่แน่น หวาน ไม่ยุ่ย น้ำหนักประมาณ 2 กิโลกรัม สามารถกินสดเหมือนซาซิมิได้ หรือนำไปอบ ย่าง เผา ผัด หรือนึ่งได้

7) **แคเนเดียนล็อบสเตอร์** มีลักษณะคล้ายตักแตนคือ มีหนวดยาวสองเส้น และก้ามใหญ่ที่เอาไว้ป้องกันศัตรู และมีสีน้ำตาลสนิมไปจนถึงสีน้ำตาลเขียว ซึ่งเมื่อนำไปทำอาหารจึงจะเปลี่ยนสีเป็นสีส้มอมแดง โดยกุ้งชนิดนี้จะเจอในน่านน้ำเย็น เช่น ประเทศแคนาดา และสหรัฐอเมริกา เป็นต้น กุ้งล็อบสเตอร์เป็นที่นิยมมากในอาหารตะวันตก โดยมักจะนำไปนึ่ง ต้ม หรือย่าง แล้วปรุงด้วยเนย และสมุนไพรต่าง ๆ ที่ไม่ต้องใช้เครื่องปรุงเยอะก็เพราะเนื้อล็อบสเตอร์นั้นหวาน กลมกล่อมอยู่แล้ว

8) กุ้งมังกรเจ็ดสี (Phuket Lobster) เป็นกุ้งที่มีขนาดใหญ่ที่สุด มีลายจุด และสีส้มสวยงาม และที่สำคัญคือมีขนาดเล็ก ๆ หลายเส้น เพื่อใช้ในการป้องกันตัว กุ้งมังกรเจ็ดสีสามารถพบในน่านน้ำเขตร้อน และเขตอบอุ่นทั่วโลก สำหรับประเทศไทย สามารถพบเจอกุ้งมังกรได้ในฝั่งอันดามัน กุ้งมังกรเจ็ดสี สามารถนำมาทำเป็นเมนูได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทย อาหารฝรั่ง อาหารพื้นบ้าน รสชาติดีเป็นที่ต้องการของตลาด และเป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก

2.3 พาสต้า

2.3.1 ความหมายของพาสต้า

ศุภกิจ รุ่งโรจน์ (2546) ให้ความหมายว่า เส้นพาสต้า (pasta) อาหารประเภทเส้นของอิตาลี มีหลายชนิด เช่น สปาเกตตี มะกะโรนี ก่อนปรุงอาหารต้องต้มให้สุก

ข้อมูลจากเว็บไซต์บ้านและสวน (2561) ระบุว่า เส้นพาสต้า เป็นอาหารอิตาลีมีส่วนผสมของแป้งสาลี น้ำ และไข่ เส้นพาสต้ามีรูปร่างหน้าตาประมาณ 500 แบบ แต่ละแบบมีชื่อเรียกที่ต่างกันไปที่นิยมและคุ้นเคยในบ้านเรามากที่สุดก็คือเส้นสปาเกตตี

ปริศนา บุญสินสุข (2547) ระบุว่า ความแตกต่างของรูปร่างของพาสตาด้านนั้น ไม่ได้ทำเพียงให้มีความหลากหลายเท่านั้นแต่ทำเพื่อให้เหมาะสมกับซอสชนิดต่างๆ เพราะพาสต้าแต่ละชนิด มีพื้นผิวสำหรับให้ซอสเกาะไม่เท่ากัน และไม่เหมือนกัน จึงเป็นเคล็ดลับหนึ่งในการเสริมหรือลดความอร่อยของจานพาสต้า อีกเคล็ดลับคือสภาพของเส้นเมื่อต้มสุก เส้นที่นุ่มคือเส้นที่สุกเกินไปกว่าจะคลุกกับซอสเสร็จพร้อมเสิร์ฟ พาสต้าจานนั้นก็ดูจะเหลวและไป การต้มพาสต้าจะต้องใช้น้ำมากๆ ใส่เกลือชนิดน้อย ใส่เส้นเมื่อน้ำเดือดพล่าน และจับเวลาตามคำแนะนำ

2.3.2 ชนิดประเภทของเส้นพาสต้า

ประเภทของเส้นพาสต้าแบ่ง 2 กลุ่ม

1) พาสต้าเส้นสด (Fresh pasta) ทำเป็นแบบสด ทำใหม่ นำส่วนผสมมารวมกันรีดเป็นเส้นพร้อมลวก ใช้เวลาลวกเพียงเล็กน้อย ให้สัมผัสนุ่มเหนียวไม่มีแกนแข็งตรงกลาง

2) พาสต้าเส้นแห้ง (dried pasta) เป็นพาสต้าที่มีการผลิตเดียวกับแบบเส้นสด แต่มีกระบวนการทำให้แห้งเพื่อให้เก็บได้นาน มีขายอยู่ทั่วไป ทั้งตลาดนัด ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดใหญ่ ถึงแม้ว่าจะเป็นเส้นที่อบแห้งแต่มีความพิเศษคือ ความกรอบกรอบของแกนกลางเส้นที่เรียกว่า อัลเดนเต้ (Al Dente) ซึ่งต้องใช้ความชำนาญในการต้ม การกำหนดระยะเวลาในการปรุง เพื่อให้ได้เส้นที่ดีไม่เหลวและเส้นพาสต้ามีรูปร่างที่แตกต่างกันไปในแต่ละชนิด ซึ่งมีมากกว่า 500 แบบและแต่ละ

ชนิดใช้ปรุงอาหารที่แตกต่างเช่นกัน ข้อมูลจากเว็บไซต์บ้านและสวน (2561) ระบุว่า สำหรับเส้นพาสต้าที่ได้รับความนิยมและเป็นที่ยอมรับทั่วไป 10 ชนิดได้แก่

1) Spaghetti (สปาเกตตี) คือเส้นพาสต้าแบบกลมยาว ได้รับความนิยมเป็นอันดับ 1 ของทุกเส้น ดังรูปที่ 2.1



รูปที่ 2.1 Spaghetti (สปาเกตตี)

ที่มา : <https://pixabay.com>

2) Linguine (ลิงกวินี) พาสต้าเส้นยาวคล้ายสปาเกตตี แต่แบนเล็กน้อย นิยมทานกับซอสที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ ดังรูปที่ 2.2



รูปที่ 2.2 Linguine (ลิงกวินี)

ที่มา : <http://todieforeat.com>

3) Fettucine (เฟตตุดชินี) เส้นยาวแบนกว่าลิงกวินี คล้ายริบบิ้น ดังรูปที่ 2.3



รูปที่ 2.3 Fettucine (เฟตตุดชินี)

ที่มา : <http://www.commonground.coop>

4) Macaroni (มักกะโรนี) เส้นพาสต้า อีกแบบหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากในบ้านเรา ลักษณะเป็นเส้นกลม มรูตรงกลาง ทานได้กับซอสหลากหลายแบบ หรือจะทานกับสลัด ดังรูปที่ 2.4



รูปที่ 2.4 Macaroni (มักกะโรนี)

ที่มา : <http://clickamericana.com>

5) **Penne (เพนเน่)** มีลักษณะเป็นแบบท่อ และตัดเฉียงปลายทั้งสองด้าน ดังรูปที่ 2.5



รูปที่ 2.5 Penne (เพนเน่)

ที่มา : <http://inmyownkitchen.com>

6) **Rigatoni (ริกาโทนี)** แบบท่อแต่ขนาดใหญ่กว่าเพนเน่ ผิวข้างนอกหยาบ ดังรูปที่ 2.6



รูปที่ 2.6 Rigatoni (ริกาโทนี)

ที่มา : www.cheatsheet.com

7) **Farfalle (ฟาร์ฟาเล่)** เป็นแผ่นแล้วพับตรงกลาง ลักษณะคล้ายผีเสื้อหรือโบ ดังรูปที่ 2.7



รูปที่ 2.7 Farfalle (ฟาร์ฟาเล่)

ที่มา : <http://todieforeat.com>

8) **Fusilli (ฟูซิลี)** เป็นท่อนๆ เก๋ๆ มีความหนากว่าพาสต้าอื่นๆ นิยมใช้เป็นเมนูพาสต้าอบชีส ดังรูปที่ 2.8



รูปที่ 2.8 Fusilli (ฟูซิลี)

ที่มา : <https://pixabay.com>

9) **Conchiglie (พาสต้าเปลือกหอย)** หน้าตาเหมือนเปลือกหอย ดังรูปที่ 2.9



รูปที่ 2.9 Conchiglie (พาสต้าเปลือกหอย)

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

10) **Ravioli (ราวิโอลี)** ลักษณะแปลกกว่าแบบอื่น คล้ายเกี้ยว ข้างในสอดไส้ผัก ชีส หรือเนื้อสัตว์ก็ได้ แล้วตัดขอบให้เป็นหยักๆ ดังรูปที่ 2.10



รูปที่ 2.10 Ravioli (ราวิโอลี)

ที่มา : <http://todieforeat.com>

2.3.3 อาหารจากพาสต้า

สำนักพิมพ์แสงแดด (2018) ระบุว่า พาสต้าเป็นอาหารประเภทเส้นที่ต้องทานคู่กับซอสที่เหมาะสมถึงจะมีรสชาติที่อร่อย ดังนั้นการเลือกเส้นมาประกอบอาหารต้องคำนึงถึงซอสที่จะทำคู่ด้วยการจับคู่เส้นกับซอสในแบบต่างๆ ได้แก่

1) พาสต้าแบบเส้นยาว ควรจับคู่กับซอสครีมที่ไม่ข้นมาก และ ซอสที่มีเบสจากน้ำมันมะกอก ตัวอย่างในการจับคู่ ได้แก่ เทซอสเพสโต้ลงบนเส้นลิงกวินี จะได้อาหารอิตาเลียนคลาสสิก อาจใส่กุ้งผัดสุกเติมลงไป และตกแต่งเพิ่มด้วยใบโหระพา

2) พาสต้าแบบเส้นริบิ้นยาว เหมาะกับซอสที่มีลักษณะข้น และมีเนื้อสัตว์มาก ตัวอย่างในการจับคู่ได้แก่ ซอสมะเขือเทศเนื้อสับ เพราะมันคือสุดยอดแห่งพาสต้าแบบคลาสสิก การที่ซอสนั้นข้นและมีเนื้อสัตว์เยอะ นั้นหมายความว่ามันสามารถเคลือบผิวของเส้นพาสต้าที่กว้างและยาว เหมือนกับเส้นริบิ้นได้ดี

3) พาสต้าทรงเปลือกหอย เหมาะกับซอสครีมที่ข้นมากๆ และมีเนื้อสัตว์มาก ตัวอย่างในการจับคู่ได้แก่ พาสต้าคอนกีใหญ่ สามารถนำมาใส่ในซุปร้อน โดยในส่วนของรูปทรงเปลือกหอยจะ สอดใส่ด้วยเนื้อสัตว์ ผัก หรือชีสต่างๆ เพื่อเพิ่มสีสันของจานอาหารได้

4) พาสต้าทรงเกลียว เหมาะกับซอสครีมที่ไม่ข้นมาก ตัวอย่างในการจับคู่ได้แก่ พาสต้าแบบทรงเกลียว มักจะถูกนำมาใช้ในสลัดพาสต้า และด้วยรูปทรงที่เหมือนกับเกลียวสว่านนี้ จะเข้ากันได้ดีเมื่อนำมาผัดกับมะเขือเทศ หอมใหญ่ มะกอก และเคเปอร์

5) พาสต้าทรงท่อ เหมาะกับซอสผัด ซอสมะเขือเทศเนื้อสับ และเหมาะกับนำมาอบกับชีส ตัวอย่างในการจับคู่ได้แก่ เส้นพาสต้าทรงท่อ เช่นเส้นเพนเน่ สามารถเข้าได้กับซอสหลากหลายชนิด โดยเฉพาะซอสอาราบิอาต้า และซอสมารินาร่า และเส้นประเภทนี้นิยมใช้ในอาหารจานอบ

6) พาสต้าแบบกึ่งยาว เหมาะกับซอสเนยหรือน้ำมันแบบไม่ข้นมาก ตัวอย่างในการจับคู่ได้แก่ พาสต้าประเภทนี้ได้รับความนิยมอย่างมาก จะเป็นแผ่นแป้งยัดไส้ด้วยเนื้อสัตว์ ผัก หรือชีส ตัวอย่างเช่น ราวิโอลี่ ยัดไส้ชีสผัดกับซอสเนย

2.4 ยำกุ้งฟูพาสต้า

2.4.1 วัตถุดิบ

1) มะนาว มะนาวเป็นไม้ผลยืนต้นขนาดเล็ก ผลรูปไข่หรือกลม เมื่อดิบผิวผลสีเขียว เมื่อกสุกผิวผลสีเหลือง ผิวเปลือกเรียบ เปลือกมะนาวมีน้ำมันที่มีกลิ่นหอม ต่อมน้ำมันที่ผิวเปลือกเห็นได้ชัด มะนาวหนึ่งผล มี 8-10 กลิบ เนื้อเป็นฉ่ำน้ำเล็กๆ รูปไข่ภายในมีน้ำสีเหลืองอ่อน รสเปรี้ยวจัด เปลือกขม มะนาวใช้ปรุงอาหารที่มีรสเปรี้ยว ประเภทยำ ดมข่าและน้ำพริก มะนาวปลูกได้ทุกภาคทั่วประเทศ

สรรพคุณ ของมะนาว รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ไอ ขับเสมหะ ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อันท้าวแตก

2) หอมแดง คนไทยนิยมนำหอมแดงมาเป็นส่วนประกอบเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียวหมูสับ รับประทานสดโดยผ่านเป็นแว่นบางๆ ทานกับแหนมสด เมี่ยงคำปลา เป็นต้น และเป็นส่วนประกอบของหลนทุกอย่าง ใช้เป็นเครื่องขมหวาน เช่น ขนมห่มื่อแกง

สรรพคุณ ใช้ลดไข้และรักษาแผล ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ขับลม แก้หวัดคัดจมูก แก้ท้องอืดแน่น และแก้อักเสบต่างๆ

3) พริกขี้หนู ต้นเป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นมีความสูงประมาณ 45-75 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้ามกัน ลักษณะใบจะกลมรี ตรงปลายจะแหลม ดอกจะออกตรงง่ามใบเป็นกลุ่ม ประมาณ 1-3 ดอก เป็นสีขาว มีกลีบดอกประมาณ 5 กลีบ ส่วนเกสรตัวผู้จะมีอยู่ 5 อัน จะขึ้นสลับกับกลีบดอก เกสรตัวเมียมี 1 อันและมีรังไข่ประมาณ 2-3 ห้อง ผล ผลสุกจะเป็นสีแดง หรือแดงปนน้ำตาล ลักษณะผลมีผิวลื่นเป็นมัน ภายในผลนั้นจะกลวง และมีแกนกลาง รอบ ๆ แกนจะมีเมล็ดเป็นสีเหลืองเกาะอยู่มากมาย และเมล็ดจะมีรสเผ็ด

สรรพคุณ ใช้ปรุงรสอาหาร ช่วยเจริญอาหาร และรักษาอาการอาเจียน รักษาโรคหิด กลาก รักษาโรคบิด โดยการใช้พริกสด 1 เม็ด หรือมากกว่านั้นใช้กิน และอาการปวดบวมเนื่องจากความเย็นจัด โดยใช้ผงพริกแห้งทำเป็นขี้ผึ้ง หรือสารละลายแอลกอฮอล์ใช้ทา เป็นเครื่องปรุงอาหารช่วยชูรส ใสน้ำพริก ยำ ทำเป็นน้ำปลาแดงและยังเป็นยาช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ หรือใช้ภายนอกเป็นยาทาถอนพิษคุดคุด ไข้ข้ออักเสบ

4) **ขิงสด** คนไทยชอบกินขิงสดกับแห้ว ใ้สั้ว ใ้กรอกอีสาน บางทีก็กินขิงอ่อนดองเปรี้ยวอมหวาน หรือขิงอ่อนสดๆ

สรรพคุณ ใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรค เหง้าขิงมีรสขม เผ็ด แก้อาเจียน แก้ไข้หวัดใหญ่ แก้ไอ หอบ อึดแน่น ท้องเสีย ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ และแก้พิษจากพืชและสัตว์

5) **ขิ้นฉ่ายจีน** ต้นเล็ก ก้านใบเล็กผอมยาว ใบและก้านใบรวมทั้งราก ลำต้น มีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย นิยมนำมารับประทานเป็นผักสดประเภทยำ เช่น ยำปลาสด ยำปลาทูน่า ยำปลากรอบ ยำหมูยอ ถ้านำมาประกอบอาหารก็จะเป็นชูปเนื้อเปื่อย

สรรพคุณ ช่วยลดความดันโลหิต เนื่องจากทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด เหมาะกับคนที่เป็นโรคไต เนื่องจากเป็นผักที่มีโซเดียมน้อย

6) **ต้นหอม** ต้นหอม เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวบ้างก็ปนสีม่วงอยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร ใบเป็นท่อยาว ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว ช่อดอกเมื่อบานมีลักษณะคล้ายร่ม มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก ต้นหอมกินได้ทั้งใบ ดอก และหัว มีกลิ่นฉุนและรสซ่า นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดต่างๆ

สรรพคุณ มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็งช่วยป้องกันการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดความเสี่ยงจากอาการโรคกระดูกพรุน เพราะมี แคลเซียมและฟอสฟอรัส ป้องกันภาวะโลหิตจาง ขับเหงื่อ แก้อักเสบวมแดง ป้องกันโรคหวัดเย็นแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ขับพยาธิ มีสารเคอร์ซีติน ให้ฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ ป้องกันแบคทีเรีย และไวรัส ช่วยป้องกันการแพ้ ป้องกันมะเร็ง ชะลอความชรา ซึ่งสามารถป้องกันการภูมิแพ้ได้ ใช้แก้หวัดคัดจมูก น้ำมูกไหล ลดไข้ ใช้ตำพอกผิวหนังแก้แมลงสัตว์กัดต่อย ระบุให้หลังน้ำนม เพิ่มน้ำนมสามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้

7) **กระเทียม** เป็นทั้งผักและยา ใช้เป็นผักปรุงรสอาหาร ประเภทปลา เนื้อ และสลัด ใช้ทั้งในรูปกลีบหัวสด และในรูปกระเทียมผง สำหรับคนเอเชียใช้ต้นกระเทียมสด รวมทั้งหัวกระเทียมแก่ เป็นผักที่ต้องปรุง เช่น แกงจืด หรือผัดผัก กับใช้หัวกระเทียมที่แก่เต็มที่แล้วมาประกอบอาหารและใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรค

สรรพคุณ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอล และยับยั้งเส้นเลือดตีบ ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดจับตัวเป็นลิ่ม รักษาโรคความดันโลหิตสูง

8) ตะไคร้ คนไทยเคิบโตมากับอาหารที่ต้องมีตะไคร้เป็นเครื่องปรุง ที่ขึ้นชื่อ คือ ประเภทต้มยำ แกงเผ็ด หรือข้าไก่ และยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่มีตะไคร้เป็นส่วนประกอบ ตะไคร้เป็นพืชผักสมุนไพรอายุยืน มีการปลูกมากในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเป็นเขตร้อนชื้น

สรรพคุณ ใช้เป็นยารักษาโรค ใช้ยับยั้งการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ บำรุงไฟธาตุ ส่วนที่นำมาใช้เป็นยาคือเหง้าและลำต้นแก่ ใบและลำต้นมีน้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) น้ำมันนี้มีฤทธิ์เป็นยาขับลม แก้จุกเสียด และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราและแบคทีเรีย

9) สะระแหน่ ผักสวนครัวชนิดนี้เป็นพืชที่มาจากต่างประเทศ แต่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของเมืองไทยได้ดี ไม่มีโรคและศัตรูรบกวนมาก สะระแหน่เป็นผักล้มลุกอายุยืน ตระกูลเดียวกับมินต์ กระจเพรา โหระพา แมงลัก เลื่อยปกคลุมดิน ใบมีน้ำมันหอมระเหย หากปลูกให้ดีจะเจริญเติบโต

สรรพคุณ เป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่นเฟ้อ ดมแก้ลม

2.4.2 ขั้นตอนการทำกุ่มฟู

ขั้นตอนการทำกุ่มฟู มีดังนี้

- 1) กุ่มแกะเปลือกเอาแต่เนื้อมาสับให้ละเอียดหรือจะนำไปปั่น ปูรตด้วยเกลือเล็กน้อย
- 2) ใส่แป้งสาลี และผงฟูลงไปผสมแล้วขยำให้เข้ากัน
- 3) ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปรอจนน้ำมันร้อนจัด นำกุ่มที่ผสมเสร็จแล้วลงไปทอด ทำให้กุ่มกระจายเป็นก้อนๆ เล็กๆ พอทอดจนเหลืองกรอบ นำขึ้นสะเด็ดน้ำมันไว้ก่อน

ขั้นตอนการทำน้ำยำ

- 1) ผสม พริกขี้หนูแล้วเติมน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาวคนให้ละลาย

ขั้นตอนการทำพาสต้า

- 2) ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมผัดพอหอม ใส่เส้นพาสตาลงไปผัดกับกระเทียม ใส่น้ำมันมะกอกผัดให้เข้ากัน ปูรตโดยใส่ Aromat ยกตั้งไฟปานกลาง
- 3) นำยำกุ่มฟูจัดใส่จาน ใส่เส้นพาสตา เสิร์ฟพร้อมน้ำยำ

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิรนาถ ทิพย์รักษา และ สุภักษร นุควงแก้ว (2552) ได้ศึกษาการผลิตพาสต้าจากแป้งถั่วแดงหลวงทดแทนแป้งเซโมลินาบางส่วน โดยแปรปริมาณแป้งถั่วแดงหลวงที่ระดับร้อยละ 5, 10, 15, 20, 25, และ 30 (โดยน้ำหนักแป้ง) เมื่อวิเคราะห์ค่าสีของผลิตภัณฑ์พาสต้าจากแป้งถั่วแดงหลวงพบว่าค่าความสว่าง (L^*) และค่าสีเหลือง (b^*) ลดลง ในขณะที่ค่าสีแดง (a^*) เพิ่มขึ้นเมื่อปริมาณแป้งถั่วแดงหลวงที่ใช้ทดแทนเพิ่มขึ้นร้อยละของน้ำหนักที่หายไปในการต้ม (Cooking loss) เพิ่มขึ้น (4.20-5.01%) โดยสูตรที่ทดแทนแป้งถั่วแดงหลวงปริมาณร้อยละ 10 มีค่า Cooking loss ต่ำสุด ค่าการพองตัวจะลดลงตามปริมาณแป้งถั่วแดงหลวงที่ใช้ทดแทนมากขึ้น จากการประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัส พบว่าผลิตภัณฑ์ที่ทดแทนด้วยแป้งถั่วแดงหลวงที่ระดับร้อยละ 20 ผู้บริโภคให้การยอมรับมากที่สุด มีค่าความแข็งแรงมากกว่าและระยะเวลาของเส้นน้อยกว่าสูตรมาตรฐาน โดยให้ปริมาณโปรตีน เส้นใย และเถ้าสูงกว่าสูตรมาตรฐาน

จิรนาถ บุญคง และ สุภัญญา ส่งแสง (2559) ได้ศึกษาการใช้แป้งข้าวฟ่างทดแทนเซโมลินาบางส่วนในการผลิตพาสต้า โดยแปรปริมาณแป้งข้าวฟ่างที่ระดับร้อยละ 5, 10, 15, 20, 25 และ 30 (โดย น้ำหนักแป้ง) เมื่อวิเคราะห์ค่าสีของเส้นพาสต้าที่ใช้แป้งข้าวฟ่าง พบว่าเมื่อเพิ่มปริมาณแป้งข้าวฟ่าง ค่าความสว่าง (L^*) และค่าสีเหลือง (b^*) ลดลง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับค่า chroma ที่ลดลง ในขณะที่ค่าสีแดง (a^*) เพิ่มขึ้นและจากการคำนวณค่า hue พบว่าพาสต้าทุกสูตร มีสีส้มแดง-สีเหลือง ร้อยละการสูญเสีย น้ำหนักจากการต้มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p > 0.05$) ในทุกตัวอย่าง ค่าการพองตัวลดลงเมื่อเพิ่มปริมาณแป้งข้าวฟ่าง การประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัส โดยวิธี 9-point hedonic scale พบว่าพาสต้าที่ทดแทนด้วยแป้งข้าวฟ่างร้อยละ 15 มีค่าการยอมรับสูงสุด ค่าความแข็งแรงของเส้นพาสต้าที่ระดับทดแทน ร้อยละ 15 มีค่ามากกว่าสูตรควบคุม ในขณะที่ค่าระยะยืดน้อยกว่า การวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบทางเคมีพบว่าพาสต้าที่ระดับทดแทน ร้อยละ 15 มีปริมาณไขมัน เส้นใย และเถ้าสูงกว่าสูตรควบคุม

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

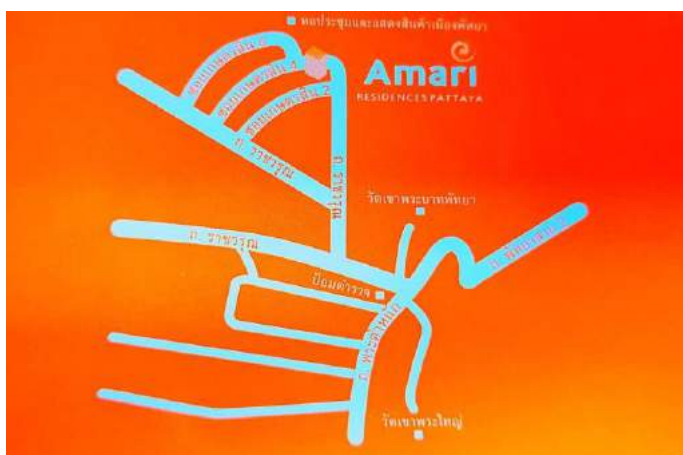
3.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ	โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา
ที่ตั้งของสถานประกอบการ	382/14 หมู่ 2 เขาพระตำหนัก หนองปรือ บางละมุง พัทยา ชลบุรี 20150
เบอร์โทร	03893 3222
อีเมล	residences.pattaya@amari.com
เว็บไซต์	www.amari.com/residences-pattaya



รูปที่ 3.1 โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา

ที่มา : <https://th.amari.com/residences-pattaya/photogallery>



รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา

ที่มา : nipawan.n@amari.com (Nipawan Niyom (ARJ, HR)

3.2 ลักษณะการประกอบการ

โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา ตั้งบนเขาพระตำหนัก เป็นโรงแรมกึ่งคอนโดมีทั้งหมด 33 ชั้นส่วนของโรงแรมตั้งแต่ชั้น 1 ถึงชั้น 15 มีห้องพักทั้งหมด 173 ห้อง เป็นโรงแรมระดับ 4ดาว เป็นโรงแรมในเครืออมารีซึ่งอยู่ภายใต้การบริหารของ ONYX Hospitality Group โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยาให้บริการห้องพักเป็นหลักคั้งนั้น จุดเด่นของโรงแรมคือ ห้อง Two bedroom suites กระจายน้ำพร้อมสไลเดอร์ และพิตเนสเซ็นเตอร์ ภายในโรงแรมมีบริการพิเศษฟรี Wi-Fi บริการรถรับ-ส่ง และรูมเซอร์วิสให้แก่แขกผู้เข้าพัก ตัวโรงแรมอยู่ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิ 125 กม.และจากท่าเรือบาเลียระยะทางเพียง 2.7 กม. นอกจากนี้โรงแรมยังอยู่ใกล้สถานที่เที่ยวที่น่าสนใจหลายแห่งได้แก่ วัดพระใหญ่ ศูนย์ประชุมพีช ศูนย์แสดงสินค้าและสัมมนา และสวนน้ำการ์ตูนเน็ตเวิร์ค อเม โซน

3.2.1 ประเภทห้องพัก

อมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา มีห้องพักในแบบเซอร์วิส เรสซิเดนซ์ มีทั้งหมด 173 ห้อง มีให้เลือกตั้งแต่ห้อง Superior ไปจนถึงห้อง Two Bedroom มีให้เลือกทั้งวิวภูเขาหรือวิวทะเล ห้องพักทุกห้องตกแต่งอย่างสวยงามและมีสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพักครบครัน ภายในห้องพักประกอบด้วย ห้องนั่งเล่น โต๊ะรับประทานอาหาร ห้องน้ำ โทรทัศน์พร้อมช่องดาวเทียม และฟรี WiFi อินเทอร์เน็ต ภายในห้องพัก

1) **ห้องซูพีเรีย (Superior)** ตกแต่งอย่างมีสไตล์และเรียบง่าย เหมาะสำหรับเป็นจุดเริ่มต้นของการพักผ่อน สิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพักได้แก่ ตู้เย็น, โทรทัศน์ LCD 40 นิ้ว, โต๊ะทำงาน และบริการ ฟรี WiFi อินเทอร์เน็ต ห้องพักมีขนาด 26-30 ตร.ม. สามารถพักได้ 2 คน ห้องซูพีเรียมีจำนวนทั้งหมด 41 ห้อง ดังรูปที่ 3.3



รูปที่ 3.3 ห้องซูพีเรีย (Superior)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

2) **ห้องซูพีเรีย หันหน้าสู่ทะเล (Superior Ocean Facing)** มีขนาด 26 – 31 ตารางเมตร จำนวน 16 ห้อง ภายในห้องพักประกอบด้วย ตู้เย็น, โทรทัศน์ LCD 40 นิ้ว, ช่องเสียบอุปกรณ์มัลติมีเดีย, Ocean view, ตู้เย็น, มินิบาร์, โต๊ะทำงาน และบริการ ฟรี WiFi อินเทอร์เน็ตในห้องพัก ดังรูปที่ 3.4



รูปที่ 3.4 ห้องซูพีเรีย หันหน้าสู่ทะเล (Superior Ocean Facing)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

3) **ห้องสวีท 1 ห้องนอน (One Bedroom Suite)** มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย อาทิ ระเบียงส่วนตัว ช่องเสียบอุปกรณ์มัลติมีเดีย ห้องครัวพร้อมอุปกรณ์ และ บริการ ฟรี WiFi อินเทอร์เน็ตภายในห้องพัก ห้องพักมีขนาด 34 ตารางเมตรมีทั้งหมด 28 ห้อง ดังรูปที่ 3.5



รูปที่ 3.5 ห้องสวีท 1 ห้องนอน (One Bedroom Suite)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

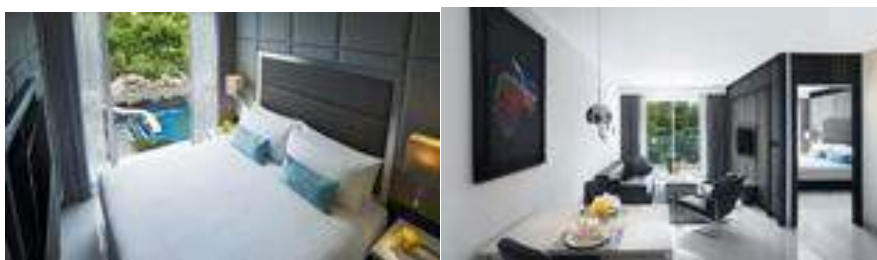
4) ห้องสวีท โอเชียน 1 ห้องนอน (One Bedroom Ocean Suite) ห้องสวีทแห่งนี้ตกแต่งอย่างทันสมัยและมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ ห้องครัวพร้อมอุปกรณ์, โทรทัศน์ LCD 40 นิ้ว, ห้องนั่งเล่นแยก พร้อมโต๊ะรับประทานอาหารและบริการ ฟรี WiFi อินเทอร์เน็ต ภายในห้องพัก ห้องพักมีขนาด 34 ตารางเมตร มีจำนวนทั้งหมด 22 ห้อง ดังรูปที่ 3.6



รูปที่ 3.6 ห้องสวีท โอเชียน 1 ห้องนอน (One Bedroom Ocean Suite)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

5) ห้องสวีท ดีลักซ์ 1 ห้องนอน (One Bedroom Deluxe Suite) เป็นห้องพักที่สมบูรณ์แบบสำหรับการพักผ่อนขณะท่องเที่ยวในเมืองพัทยา ห้องพักให้ความรู้สึกหรูหรา สะดวกสบาย ห้องประกอบด้วย ห้องนั่งเล่นแยก โต๊ะรับประทานอาหาร ห้องครัวพร้อมอุปกรณ์ โทรทัศน์ LCD 40 นิ้ว และบริการ ฟรี WiFi ภายในห้องพัก ห้องพักมีขนาดห้องพัก 49 ตารางเมตร มีจำนวนทั้งหมด 18 ห้อง ดังรูปที่ 3.7



รูปที่ 3.7 ห้องสวีท ดีลักซ์ 1 ห้องนอน (One Bedroom Deluxe Suite)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

6) ห้องสวีท หัวมุม 1 ห้องนอน (One Bedroom Corner Suite) ห้องพักประกอบด้วย เตียงนอนคุณภาพดี ห้องครัวพร้อมอุปกรณ์ ช่างเสียบอุปกรณ์มัลติมีเดียและบริการฟรี WiFi ภายในห้องพัก มีขนาดห้องพัก 56-58 ตารางเมตร มีจำนวนทั้งหมด 14 ห้อง ดังรูปที่ 3.8



รูปที่ 3.8 ห้องสวีท หัวมุม 1 ห้องนอน (One Bedroom Corner Suite)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

7) ห้องสวีท หัวมุม 1 ห้องนอน หันหน้าสู่ทะเล (One Bedroom Corner Suite Ocean Facing) เป็นห้องพักที่ทันสมัยและสมบูรณ์แบบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดีเยี่ยม มีเตียงเดี่ยวขนาดคิงไซส์ ระเบียงส่วนตัว ห้องครัวพร้อมอุปกรณ์ และบริการ ฟรี WiFi ในห้องพัก พร้อมความเทคโนโลยีทันสมัย ห้องพักมีขนาด 56-58 ตารางเมตร มีจำนวนทั้งหมด 21 ห้อง ดังรูปที่ 3.9



รูปที่ 3.9 ห้องสวีทหัวมุม1ห้องนอนหันหน้าสู่ทะเล (One Bedroom Corner Suite Ocean

Facing)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

8) ห้องสวีท หัวมุม 2 ห้องนอน หันหน้าสู่ทะเล (Two Bedroom Corner Suite Ocean Facing) มีพื้นที่กว้างขวาง พร้อมห้องนอน 2 ห้อง ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดีเยี่ยมและใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย จุดเด่นของห้องพักคือ ห้องนอน 2 ห้องพร้อมเตียงคิงไซส์และเตียงควีนไซส์, ห้องอาบน้ำ 2 ห้อง, ฟรี WiFi ห้องมีขนาด 84 ตารางเมตร มีจำนวนทั้งหมด 13 ห้อง ดังรูปที่ 3.10



รูปที่ 3.10 ห้องสวีท หัวมุม 2 ห้องนอน หันหน้าสู่ทะเล(Two Bedroom Corner Suite Ocean Facing)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

3.2.2 ห้องอำนวยความสะดวก

1) ห้องฟิตเนต อยู่ชั้น 2 ของโรงแรมหันหน้าออกทางด้านหน้าโรงแรม ภายในห้องฟิตเนต จะมองเห็นวิวสระว่ายน้ำและทิวทัศน์ด้านหน้าโรงแรม ดังรูปที่ 3.11



รูปที่ 3.11 Fit Centre

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

2) สระว่ายน้ำ ถือเป็นจุดเด่นของโรงแรม อมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา อยู่ทางด้านหน้าของโรงแรม มีสไลด์ที่หันหน้าเข้าหาโรงแรม ดังรูปที่ 3.12



รูปที่ 3.12 สระว่ายน้ำ

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

3.2.3 ห้องอาหารภายในโรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา

โรงแรม อมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา มีอาหารหลากหลายประเภทให้เลือก ไม่ว่าจะเป็นอาหารนานาชาติ หรือ อาหารเอเชีย สำหรับอาหารเช้า กลางวัน และอาหารค่ำ โรงแรมมีห้องอาหารทั้งหมด 3 ห้อง ได้แก่ ห้องอาหาร บราสเซอร์รี่ (Brasserie) ห้องอาหาร อโรมา เดลี่ (Aroma Deli) และพูลบาร์

1) ห้องอาหารบราสเซอร์รี่ (Brasserie) บริการอาหารเช้าบนเทอร์เรซเปิดโล่ง เปิดให้บริการตั้งแต่ 06.00-10.30 ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 06.00-11.00 ในวันเสาร์และอาทิตย์ ห้องอาหารไม่อนุญาตให้นำอาหารในห้องอาหารบราสเซอร์รี่ขึ้นไปรับประทานบนห้องแขก เนื่องจากเป็นอาหารบุปเฟ่ ต้องทานในห้องอาหารเท่านั้น หากต้องการทานบนห้อง โรงแรมมีบริการรูมเซอร์วิสให้บริการ คราวจะนำเสนอในรูปแบบรายการอาหาร A La Carte ตามคำสั่งแขกและรายการอาหารของห้องครัว ดังรูปที่ 3.13



รูปที่ 3.13 ห้องอาหารบราสเซอร์รี่ (Brasserie)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

2) อโรมา เดลี (Aroma Deli) บริการอาหารที่สามารถนำไปรับประทานข้างนอกได้ เช่น แซนวิช กาแฟ ชา เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ และน้ำผลไม้ปั่น ดังรูปที่ 3.14



รูปที่ 3.14 อโรมา เดลี (Aroma Deli)

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

3) พูลบาร์ เป็นบาร์ในสระว่ายน้ำและระเบียงริมสระ บริการเครื่องดื่มและอาหารว่าง ดังรูปที่ 3.15

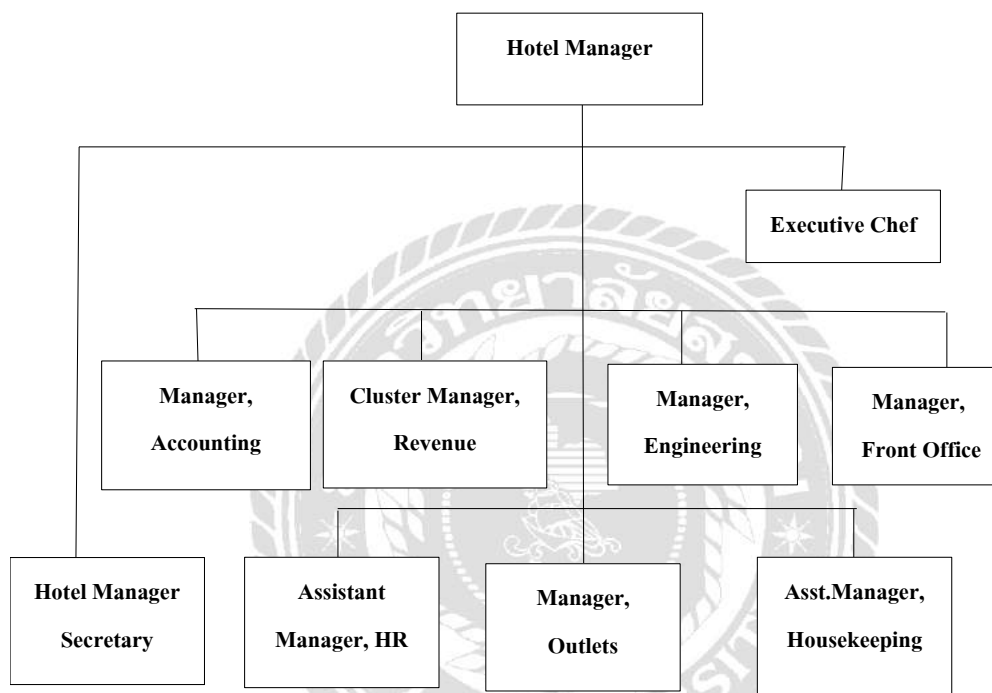


รูปที่ 3.15 พูลบาร์

ที่มา : www.amari.com/residences-pattaya/photogallery

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร

รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กรของโรงแรม อมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา แสดงดังรูปที่ 3.16



รูปที่ 3.16 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร

ที่มา : HR โรงแรม อมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อ - นามสกุล : นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง

รหัสนักศึกษา : 5804400258

ปฏิบัติงานแผนก : คริว (Kitchen)

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- เตรียมไลน์บุฟเฟต์ตอนเช้า และเก็บไลน์บุฟเฟต์
- เตรียมไลน์ไข่ และเก็บไลน์ไข่
- เติมน้ำไลน์บุฟเฟต์ตอนเช้า
- เตรียมของบุฟเฟต์อาหารเช้าล่วงหน้า
- เช็คนมมบิง ตั้งนมมบิง
- เช็ควัตถุหมักตุ๋นในครัว
- เขียนลิสต์ของของแต่ละวัน
- ทำแพนเค้กออกบุฟเฟต์ / แพรงโทส



รูปที่ 3.16 ผู้จัดทำ
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

3.5 พนักงานที่ปรึกษาและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ : นายวีระยุทธ อุเทศพรรัตนกุล

แผนก : Kitchen

ตำแหน่ง : Executive Chef

E-mail : Weerayut.u@amari.com



รูปที่ 3.17 พนักงานที่ปรึกษา
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา เริ่มฝึกปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ภายใน 1 วันทำงานวันละ 10 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 05.00 – 15.00 น. ซึ่งปฏิบัติงาน 5 วันต่อสัปดาห์

3.7 ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูลและการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูลและการดำเนินงาน มีดังต่อไปนี้

3.7.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ ในขณะที่ปฏิบัติงานได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาในการกำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับส่วนงานที่ได้รับมอบหมาย

3.7.2 วิเคราะห์การทำโครงการ ได้มีการสอบถามและรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการกับอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานพี่เลี้ยง

3.7.3 ลงมือปฏิบัติ นำกุ้งและเส้นพาสตาที่มีในครัว มาทดลองทำเมนูยำกุ้งพาสตา (Spicy shrimp pasta)

3.7.3 จัดทำเอกสารรวบรวมข้อมูลทำรูปเล่มและสรุปผล

3.7.4 ตรวจสอบและแก้ไข เมื่อทำรูปเล่มเสร็จนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดในการทำโครงการให้สมบูรณ์

ขั้นตอนการดำเนินงาน โครงการเรื่อง ยำกุ้งพาสตา (Spicy shrimp pasta) ระหว่างเดือน มีนาคม ถึง เดือน เมษายน 2562

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.
ตั้งหัวข้อของโครงการ	←→			
รวบรวมข้อมูลของโครงการ		←→		
ลงมือทำโครงการ			←→	
ตรวจสอบโครงการ				←→
โครงการเสร็จเรียบร้อย				←→

3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

- เครื่องคอมพิวเตอร์
- เครื่องปริ้นเตอร์ / เครื่องสแกน
- กล้องถ่ายรูป
- โทรศัพท์มือถือ
- โปรแกรม Microsoft Word
- โปรแกรม Microsoft Excel
- โปรแกรม Microsoft Power Point

3.9 วัตถุดิบในการทำ

- เปลือกกุ้งแม่น้ำ
- กุ้งขาว
- แป้งสาลี
- ผงฟู

- | | | | |
|------------------|-----------------|----|---|
| - หอมแดง | - น้ำเปล่า | | |
| - พริกขี้หนู | - เส้นพาสตาสีดำ | | |
| - จิงสค | - กระเทียมสับ | | |
| - น้ำมันงา | - หม้อ | | |
| - ซีน่าย โรยหน้า | - ท็อพี | | |
| - ต้นหอม | - กระทะ | | |
| - เมล็ดมะม่วง | - เตาแก๊ส | | |
| - น้ำปลา | - | มี | ค |
| - น้ำตาล | | | |



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

โครงการเรื่อง ยำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้แขกได้มีทางเลือกมากขึ้น และเป็นเมนูอาหารที่เกิดจากการผสมผสานของเมนูอาหารไทยและอิตาเลียน

4.1 รายละเอียดการทำโครงการ

จากการสอบถาม คั้นคว่ำ และสังเกต จึงได้สูตรที่เหมาะสมกับการทำยำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta) และสูตรที่ได้เหมาะสมดังนี้

4.1.1 ส่วนผสมและขั้นตอนการทำยำกุ้งฟูพาสต้า

ส่วนผสมยำกุ้งฟูพาสต้า มีดังนี้

ส่วนผสมตัวกุ้งฟู

- กุ้งขาว	5 กรัม
- แป้งสาลี	5.9 กรัม
- ผงฟู	2.6 กรัม

ส่วนผสมน้ำยำ

- หอมแดง	3 กรัม
- พริกขี้หนู	3 กรัม
- จิงสด	3 กรัม
- น้ำมะนาว	20 กรัม
- ตะไคร้	
- สารระเหย	
- ขึ้นฉ่ายโรยหน้า	3 กรัม
- ต้นหอม	3 กรัม
- เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	5 กรัม
- น้ำปลา	20 กรัม
- น้ำตาล	23 กรัม

ส่วนผสมพาสต้า

- เส้นพาสต้าหมึกดำ	50 กรัม
- กระทียมสับ	5 กรัม



รูปที่ 4.1 ส่วนผสมน้ำยำ

ขั้นตอนการทำกุ้งฟูมีดังนี้

- 1) กุ้งแกะเปลือกเอาแต่เนื้อมาสับให้ละเอียดหรือจะนำไปปั่น ปรงรสด้วยเกลือเล็กน้อย
- 2) ใส่แป้งสาลี และผงฟูลงไปผสมแล้วขยำให้เข้ากัน
- 3) ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปรอจนน้ำมันร้อนจัด นำกุ้งที่ผสมเสร็จแล้วลงไปทอด ทำให้กุ้งกระจายเป็นก้อนๆเล็กๆ พอทอดจนเหลืองกรอบ นำขึ้นสะเด็ดน้ำมันไว้ก่อน

ขั้นตอนการทำน้ำยำ

- 1) ผสม ขิงสดซอยเล็ก หอมแดงซอย พริกขี้หนู โขลก ตะไคร้ ใบสาระแหน่ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ และต้นหอม
- 2) เติมน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำส้มสายชูลงไป คนให้ละลาย
- 3) ชิมรสเผ็ดนำเปรี้ยวเค็ม หวานเล็กน้อย ดังรูปที่ 4.2



รูปที่ 4.2 น้ำยำกุ้งฟู

ขั้นตอนการทำพาสต้า

- 1) ตั้งหม้อต้มเส้นพาสต้าหมักดำ ใส่น้ำเปล่าให้เยอะๆ ใส่น้ำมัน เกลือนิดหน่อย พอน้ำเดือดใส่เส้นพาสต้าลงไปต้ม ประมาณ 5-6 นาที หรือจนเส้นได้ที่แล้วกลงตักเส้นออกจากหม้อพักไว้

- 2) ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่วัตถุเทศผัดพอหอม ใสเส้นพาสต้าหมักคั่วลงไปผัดกับกระเทียม ใส่น้ำมันมะกอกผัดให้เข้ากัน ประุงรสโดยใส่ Aromat ซึ่งเป็นเครื่องปรุงรสของฝรั่ง ประุง เสร็จยกลง จัดใส่จาน
- 3) นำยำกุ้งฟูจัดไว้ข้างๆเส้นพาสต้าให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมน้ำยำ ดังรูปที่ 4.3-4.4



รูปที่ 4.3 จานพาสต้า



รูปที่ 4.4 ยำกุ้งฟูพาสต้า

4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง ยำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta)

จากการสัมภาษณ์พนักงานในแผนกครัว และแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่มโรงแรม อมารีเรสซิเดนซ์ พัทยา จำนวน 10 คน สังกัดได้ดังนี้ พนักงาน 9 คน พึงพอใจในรสชาติ และหน้าตายำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta)

- พนักงานจำนวน 8 คน พึงพอใจในรสชาติและหน้าตายำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta)
- พนักงานจำนวน 1 คนบอกว่าน้ำยำเผ็ดไป เป็นรสชาติที่คนไทยชอบ แต่คนต่างชาติอาจทานไม่ได้
- พนักงานจำนวน 1 คน วิจารณ์ว่าตัวกุ้งมีความฟูยังไม่พอ ถ้าเพิ่งเกลือคนมบั้งลงไปจะทำให้กุ้งมีความฟูมากขึ้น

สรุปได้ว่ายำกุ้งฟูพาสต้า มีหน้าตาที่น่าพึงพอใจ และรสชาติอร่อย แต่เป็นรสชาติที่เหมาะสมกับคนไทยมากกว่าคนต่างชาติเนื่องจากเผ็ดเกินไป ดังนั้นต้องทำการปรับลดความเผ็ดลดหรือปรับสูตรให้มีความพอดีมากขึ้น

ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงการสัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์	ความคิดเห็นที่มีต่อ “ยำกุ้งฟูพาสต้า”
คนที่ 1	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อย แต่เผ็ดไปหน่อย แต่โดยรวมแล้วถือว่าดี
คนที่ 2	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยมีกลิ่นหอมน่ากิน
คนที่ 3	รสชาติอร่อยดี หน้าตาน่ากิน มีกลิ่นหอม

ผู้ให้สัมภาษณ์	ความคิดเห็นที่มีต่อ “ยำกุ้งฟูพาสต้า”
คนที่ 4	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยมาก เหมาะกับคนไทย แต่อาจเผ็ดไปสำหรับคนต่างชาติ
คนที่ 5	หน้าตาน่ากิน ส่วนรสชาติอร่อยดี
คนที่ 6	มีกลิ่นหอม หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยมาก
คนที่ 7	หน้าตาน่าทาน มีกลิ่นหอม รสชาติก็อร่อยดีใช้ได้
คนที่ 8	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยเส้นนุ่มมาก
คนที่ 9	รสชาติอร่อยดี แต่ตั้งกึ่งยังไม่ค่อยฟู ควรทำให้ฟูกว่านี้โดยการใส่เกลือขนมปังลงไป
คนที่ 10	รสชาติอร่อยดี ได้กลิ่นหอมของน้ำยำ

4.3 การคำนวณต้นทุน

การคำนวณต้นทุนยำกุ้งฟูพาส 1 จาน แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ตารางการคำนวณต้นทุน

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย (บาท/กรัม)	ราคาต้นทุน (บาท)
1	กุ้งขาว	5	310/1,000	1.55
2	แป้งสาลี	5.9	130/1,000	0.77
3	ผงฟู	2.6	12/30	1.04
4	หอมแดง	3	50/1,000	0.15
5	พริกขี้หนู	3	190/1,000	0.57
6	ขิงสด	3	50/1,000	0.15
7	มะนาว	3 (ลูก)	1*3.50 (ลูก)	10.5
8	ซีอิ๊วขาว	3	57/1,000	0.17
9	ต้นหอม	3	60/1,000	0.18
10	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	5	254/500	2.54
11	น้ำปลา	20	28/700	0.8
12	น้ำตาล	23	22/1,000	0.51
13	เส้นพาสต้าหมึกดำ	50	360/500	18
14	กระเทียม	5	58/1,000	0.29
	รวมทั้งหมด			37.22
	ราคาขาย			250
	ต้นทุน			14.89%

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ต้นทุนของยำกุ้งฟูพาสต้าเท่ากับ 37.22 บาท ดังนั้นต้นทุนของยำกุ้งฟูพาสต้า 1 จาน ที่ขาย 250 บาท มีต้นทุนอยู่ที่ 14.89%

ในการทำ ยำกุ้งฟูพาสต้า ผู้จัดทำเลือกใช้กุ้งแม่น้ำแทนปลาสด ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงแรม เนื่องจากบางคนไม่ทานปลาสดเพราะความเชื่อส่วนตัว และปลาสดมีกลิ่นค่อนข้างแรง ที่สำคัญคือครัวในโรงแรมไม่มีปลาสด ผู้จัดทำจึงเลือกใช้กุ้งแม่น้ำแทน เพราะกุ้งแม่น้ำมีเนื้อที่แน่นตัวใหญ่ อร่อย และสามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายมากกว่า และเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัว กุ้งแม่น้ำมีราคาแพงดังนั้นผู้จัดทำจึงได้นำไปผสมกับแป้งสาลีและผงฟูเพื่อลดเนื้อกุ้งที่ใช้ยาและเป็น การเพิ่มสีสันและความสวยงามของอาหาร ส่วนวัตถุดิบอื่นอื่น เช่น มะนาว หอมแดง กระเทียม เป็นต้น เป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวและหาง่ายเนื่องจากต้องใช้ประกอบอาหารเป็นปกติ



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากที่ผู้จัดทำได้ทำอาหารแนวฟิวชั่น ยำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta) นี้ มีผู้ชื่นชอบความคิดสร้างสรรค์ที่นำรายการอาหารไทยมาผสมผสานกับอาหารอิตาลีทำให้เกิดรายการอาหารใหม่ ผู้จัดทำได้ทำการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มเป้าหมายคือ พนักงานในแผนกครัว และแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา ส่วนมากพึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของยำกุ้งฟูพาสต้า

5.1.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการ

ปัญหาที่พบในการทำโครงการยำกุ้งฟูพาสต้า มีดังนี้

- 1) ครั้งแรกที่ทอดกุ้งฟูปัญหาที่พบคือ กุ้งไม่ฟู เนื่องการใส่แป้งน้อยเกินไป และน้ำมันยังร้อนไม่พอ
- 2) กุ้งฟูไหม้ เนื่องจากน้ำมันร้อนเกินไปทำให้แป้งไหม้และไม่ฟู สีของกุ้งไม่เท่ากัน

5.1.3 การแก้ปัญหาและข้อเสนอแนะ

- 1) ใช้ผงฟูผสมกับแป้งสาลีเพื่อให้เวลาทอดกุ้ง กุ้งจะได้ฟูมากขึ้นและสวย
- 2) ขนาดทอดน้ำมันต้องร้อน และใช้ไฟปานกลางขนาดทอด ค่อยๆทอดจะทำให้ได้กุ้งฟูมีสีเหลืองสวยงาม
- 3) ไม่ควรทอดนานเกินไปเพราะจะทำให้แป้งอมน้ำมัน พอได้สีเหลืองทองตามต้องการให้รีบตักขึ้น เพราะจะทำให้สีไม่สวยและไหม้ได้
- 4) น้ำมันที่ใช้ทอดควรใช้น้ำมันปาล์มที่ใหม่และปริมาณมากเพื่อให้เวลาทอดเนื้อกุ้งและแป้งจะได้กรอบฟูสวย

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติงานสหกิจ

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงานในโรงแรม และได้ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้มีความรับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและมีความอดทนมากขึ้น และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกงานไปต่อยอดในการทำงานในอนาคต นอกจากนี้ได้ประสบการณ์จากการฝึกงานยังได้รับใบรับรองการผ่านฝึกงานจากโรงแรมเพื่อเป็นใบเบิกทางอีกทางหนึ่งที่เราสามารถนำไปใช้ในอนาคตได้

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 1) เมื่อเริ่มปฏิบัติงานในระยะแรกต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องตื่นเช้าเวลา 03.30 น. ทุกวัน เนื่องจากต้องเข้างานก่อนเวลา 05.00 น.
- 2) นักศึกษาขาดทักษะการทำอาหารชั้นสูงเนื่องจากไม่ได้เรียนสายครัวโดยตรง
- 3) เวลาในการทำโครงการน้อยเกินไป เนื่องจากไม่สามารถหาข้อมูลในเวลางานได้ เพราะต้องทำงานและเตรียมงานเนื่องจากช่วงที่ฝึกงานเป็นช่วงที่โรงแรมขาดพนักงานเนื่องจากมีพนักงานลาออก ดังนั้นจึงไม่มีเวลาในการหาข้อมูล
- 4) พนักงานทุกคนต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา

5.2.3 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงาน

- 1) เตรียมความพร้อมและหาข้อมูลเกี่ยวกับแผนกที่ต้องการฝึกก่อน
- 2) หากมีข้อสงสัยหรือพบปัญหาให้ถามพี่เลี้ยงก่อน เพื่อที่จะได้ทำงานได้ถูกต้อง
- 3) ต้องตื่นตัวอยู่เสมอเพราะลูกค้าในแต่ละวันมีจำนวนที่มากน้อยไม่เท่ากัน ต้องพร้อมรับมือเสมอ
- 4) ต้องพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวันเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน



บรรณานุกรม

- จิรนาถ ทิพย์รักษา และ สุภัทษร นุควงแก้ว. (2552). *พาสต้าเสริมเส้นใยจากแป้งถั่วแดงหลวง*. วันที่สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JFTSU/article/view/38382/31801>
- จิรนาถ นุญคง และ สุภัทษญา ส่งแสง. (2559). *การใช้แป้งข้าวฟ่างแทนเซโมลินาบางส่วนเพื่อใช้ในการผลิตพาสต้า*. วันที่สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.researchsystem.siam.edu>
- บ้านและสวน. (n.d). *Types of PASTA – มารู้จัก เส้นพาสต้า กันเถอะ*. วันที่สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก www.baanlaesuan.com
- ปริศนา บุญสินสุข. (2547). *10 เบสต์พาสต้าดิชเชส*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เวลาดี.
- ระพีพรรณ ใจภักดี. (2545). *ผักผล*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดดเพื่อนเด็ก.
- ศุภาภิจ รุ่งโรจน์. (2546). *อาหารฝรั่งจานหลัก*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนเล่มที่ 13. (2532). *เรื่องที่ 10 การเพาะเลี้ยงกุ้งก้ามกราม*. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก <http://kanchanapisek.or.th>
- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2561). *Cook To Know*. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.krua.co/cooking/cook-to-know>
- อมรินทร์. (2555). *ยาร์สเค็ด*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ CUISINE.
- อมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา. (n.d.). *ข้อมูลโรงแรม*. วันที่สืบค้น 1 เมษายน 2562, จาก <https://th.amari.com/residences-pattaya>
- Hongthongrice. (2559). *ต้นหอม*. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.hongthongrice.com/life/4691/scallion/>
- Jenthanya. (2560). *รู้จักชนิดของกุ้ง*. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.wongnai.com/food-tips/from-shrimp-to-lobster?ref=ct>
- Nlovecooking. (n.d). *เมนูกุ้ง*. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก <https://nlovecooking.com/>
- ประเภทอาหาร/สูตรอาหาร-เมนูกุ้ง



ภาคผนวก



โครงการเรื่อง ยำกุ้งฟูพาสตา (Spicy shrimp pasta) มีวัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อศึกษาการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารและเพื่อคิดค้นสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ

จากการที่ผู้จัดทำได้คิดค้นสูตรยำกุ้งฟูพาสตา เพื่อศึกษาการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร และคิดค้นสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ ถือเป็นแนวทางให้กับสถานประกอบการในอนาคต เพื่อสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ เพื่อให้ลูกค้าเกิดความประทับใจ และสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรม

จากการสัมภาษณ์พนักงานในแผนกครัว และแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่มโรงแรมมารีเรสซิเดนซ์ พัทยา จำนวน 10 คน สังกัดได้ดังนี้ พนักงาน 9 คน จาก 10 คน พึงพอใจในรสชาติและหน้าตายำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta)

- พนักงานจำนวน 8 คน พึงพอใจในรสชาติและหน้าตายำกุ้งฟูพาสต้า (Spicy shrimp pasta)

- พนักงานจำนวน 1 คนบอกว่าน้ำยำเผ็ดไป เป็นรสชาติที่คนไทยชอบ แต่คนต่างชาติอาจทานไม่ได้

- พนักงานจำนวน 1 คน วิจารณ์ว่าตัวกุ้งมีความฟูยังไม่พอ ถ้าเพิ่งเกลือขนมปังลงไปจะทำให้กุ้งมีความฟูมากขึ้น

สรุปได้ว่ายำกุ้งฟูพาสต้า มีหน้าตาที่น่าพึงพอใจ และรสชาติอร่อย แต่เป็นรสชาติที่เหมาะสมกับคนไทยมากกว่าคนต่างชาติเนื่องจากเผ็ดเกินไป ดังนั้นต้องทำการปรับลดความเผ็ดลดหรือปรับสูตรให้มีความพอดีมากขึ้น

ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงการสัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์	ความคิดเห็นที่มีต่อ “ยำกุ้งฟูพาสต้า”
คนที่ 1	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อย แต่เผ็ดไปหน่อย แต่โดยรวมแล้วถือว่าดี
คนที่ 2	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยมีกลิ่นหอมน่ากิน
คนที่ 3	รสชาติอร่อยดี หน้าตาน่ากิน มีกลิ่นหอม
คนที่ 4	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยมาก เหมาะกับคนไทย แต่อาจเผ็ดไปสำหรับคนต่างชาติ
คนที่ 5	หน้าตาน่ากิน ส่วนรสชาติอร่อยดี
คนที่ 6	มีกลิ่นหอม หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยมาก

ผู้ให้สัมภาษณ์	ความคิดเห็นที่มีต่อ “ยำกุ้งฟูพาสต้า”
คนที่ 7	หน้าตาน่าทาน มีกลิ่นหอม รสชาติก็อร่อยดีใช้ได้
คนที่ 8	หน้าตาน่ากิน รสชาติอร่อยเส้นนุ่มมาก
คนที่ 9	รสชาติอร่อยดี แต่ตั้งกึ่งยังไม่ค่อยฟู ควรทำให้ฟูกว่านี้โดยการใส่ เกลือขนมปังลงไป
คนที่ 10	รสชาติอร่อยดี ได้กลิ่นหอมของน้ำยำ





ภาคผนวก ข

ภาพขณะปฏิบัติงานและอาจารย์ไปนิเทศของอาจารย์

หน้าที่และการปฏิบัติงาน



เตรียม station ไข่ / ทอดไข่ดาว / เตรียมเครื่องถ้วยเตี๋ยว / เตรียมเครื่อง omelet
สำหรับอาหารบุฟเฟ่ต์ตอนเช้า



เตรียมไลน์บุฟเฟ่ต์ตอนเช้า และเก็บไลน์บุฟเฟ่ต์



เตรียมมันฝรั่งอบสมุนไพร (อาหารยุโรป)



เตรียมผักกึว (อาหารยุโรป)



เตรียมปลากริว



เตรียมไก่กริว



วันที่ 11 เดือนกุมภาพันธ์ 2562 อาจารย์มานิตเทศ





ภาคผนวก ก

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

จากการทำงานของนักศึกษาในระยะเวลา 4 เดือน ได้มีการฝึกฝนที่เป็นกิจจะลักษณะ นักศึกษาเริ่มฝึกฝนจาก 1. ดู 2. ฝึกทำ 3. ทำด้วยตัวเอง และ 4. สามารถประเมินผลงานตัวเองมาได้ นักศึกษาสามารถทำงานตรงนี้ได้เป็นอย่างดี นักศึกษาสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้และแบ่งปันกับเพื่อนร่วมงานได้ จากการฝึกงานครั้งนี้จะให้นักศึกษาสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดอาชีพในอนาคตได้



วันที่ 29 เมษายน 2562 ฝึกงานวันสุดท้าย ถ่ายรูปกับพี่เลี้ยง สัมภาษณ์และถ่ายวิดีโอ สัมภาษณ์พี่เลี้ยง



ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ

ยำกุ้งฟูพาสตา

(Spicy shrimp pasta)

นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง

ภาควิชาการ โรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

E-mail : mailvan.cea@siam.edu

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารและเพื่อคิดค้นสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ โดยนำเนื้อกุ้งสับละเอียดไปผสมกับแป้ง ผงฟู เกลือและนำไปทอด ใส่จานพร้อมกับเส้นพาสตาที่นำไปผัดด้วยน้ำมันมะกอก กระเทียมสับและเครื่องปรุงรส เสิร์ฟพร้อมน้ำยาที่ทำด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว ชิงสด หอมแดง ตะไคร้ พริกชี้หนูแดง เมล็ดมะม่วง และใบสาระแหน่ จากนั้นนำไปให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนเป็นพนักงานในแผนกครัวและแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่มชิม และสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่มีต่อยำกุ้งฟูพาสตา จากการสัมภาษณ์ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นพนักงานแผนกครัวและแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 9 คนพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของยำกุ้งฟูพาสตา นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามยังมีข้อเสนอแนะว่าตัวกุ้งฟูมีความฟูยังไม่พอ ควรเพิ่มเกล็ดขนมปังลงไปจะทำให้กุ้งมีความฟูมากขึ้น

จากผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปเพิ่มรายการอาหารใหม่ให้กับโรงแรมได้

Abstract

The objective of this research was to study the use of raw materials for cooking and to create new food items. The cooking method used is to finely chop the shrimp meat mix with flour, baking powder, salt and fry.

Then put on the plate along with black ink pasta that are fried with olive oil, chopped garlic and seasoning. Served with spicy sauce made with fish sauce, sugar, lime juice, fresh ginger, red onion, chilli, mango seed and mint leaf. The result of level of satisfaction identified by 10 staff is as follows : 9 staff satisfied with test and appearance of spicy shrimp pasta , 1 staff commented that the shrimps are not full enough and suggests more bread crumbs,

the shrimp will become more fluffy. This project can be used in the hotel business from raw materials that have been added to provide food value to create new innovations for the hotel.

Keywords : Shrimp, Salad , Pasta

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อศึกษาการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร เพื่อคิดค้นสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ

ขอบเขตของโครงการ

ขอบเขตด้านพื้นที่ โรงแรมอมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา แพนทคริว - แพนบริการอาหารและเครื่องดื่ม ขอบเขตด้านเวลา ช่วงวันที่ 1 มีนาคม ถึงวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2562

ขอบเขตด้านประชากร แบบสัมภาษณ์พนักงาน จำนวน 10 คน ได้แก่พนักงานแพนบริการอาหารและเครื่องดื่ม และแพนทคริว

ประโยชน์ที่ได้รับ

สถานประกอบการมียอดขายเพิ่มมากขึ้นจากรายการอาหารใหม่ๆ
ลูกค้ามีความประทับใจต่อรายการอาหารใหม่ๆ

ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูลและการ

ดำเนินงาน

1. รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ ในขณะที่ปฏิบัติงานได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาในการกำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับส่วนงานที่ได้รับมอบหมาย

2. วิเคราะห์การทำโครงการ ได้มีการสอบถามและรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการกับอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานพี่เลี้ยง
3. ลงมือปฏิบัติ นำกุ้งและเส้นพาสตาที่มีในครัว มาทดลองทำเมนูยำกุ้งพาสตา (Spicy shrimp pasta)
4. จัดทำเอกสารรวบรวมข้อมูลทำรูปเล่มและสรุปผล
5. ตรวจสอบและแก้ไข เมื่อทำรูปเล่มเสร็จ

นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไข

ข้อผิดพลาดในการทำโครงการให้สมบูรณ์

ส่วนผสมและขั้นตอนการทำยำกุ้งพาสต้า

ส่วนผสมยำกุ้งพาสต้า มีดังนี้

ส่วนผสมตัวกุ้งฟู

กุ้งขาว 5 กรัม

แป้งสาลี 5.9 กรัม

ผงฟู 2.6 กรัม

ส่วนผสมน้ำยำ

หอมแดง 3 กรัม

พริกขี้หนู 3 กรัม

ขิงสด 3 กรัม

น้ำมะนาว 20 กรัม

ตะไคร้

สาระแหน่

ขึ้นฉ่ายโรยหน้า 3 กรัม

ต้นหอม 3 กรัม

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 5 กรัม

น้ำปลา 20 กรัม

น้ำตาล 23 กรัม

ส่วนผสมพาสต้า
เส้นพาสต้าหมึกดำ 50 กรัม
กระเทียมสับ 5 กรัม



รูปที่ 1 ส่วนผสมน้ำยำ

ขั้นตอนการทำกุ้งพุดังนี้

1. กุ้งแกะเปลือกเอาแต่เนื้อมาสับให้ละเอียดหรือจะนำไปปั่น ปรงรสด้วยเกลือเล็กน้อย
2. ใส่แป้งสาลี และผงฟูลงไปผสมแล้วขยำให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปรอจนน้ำมันร้อนจัด นำกุ้งที่ผสมเสร็จแล้วลงไปทอด ทำให้กุ้งกระจายเป็นก้อนๆเล็กๆ พอทอดจนเหลืองกรอบ นำขึ้นสะเด็ดน้ำมันไว้ก่อน

ขั้นตอนการทำน้ำยำ

1. ผสม พริกสดซอยเล็ก หอมแดงซอย พริกขี้หนู โขลก ตะไคร้ ใบสาระแหน่ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ และต้นหอม
2. เติมน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำส้มสายชูลงไป คนให้ละลาย

3. ชิมรสเผ็ดนำเปรี้ยวเค็ม หวานเล็กน้อย ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2 น้ำยำกุ้งฟู

ขั้นตอนการทำพาสต้า

- 1) ตั้งหม้อต้มเส้นพาสต้าหมึกดำ ใส่น้ำเปล่าให้เยอะๆ ใส่น้ำมัน เกลือนิดหน่อย พอน้ำเดือดใส่เส้นพาสต้าลงไปต้ม ประมาณ 5-6 นาที หรือจนเส้นได้ที่แล้วยกลงตักเส้นออกจากหม้อพักไว้
- 2) ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่วัสดุผสมผัดพอหอม ใสเส้นพาสต้าหมึกดำลงไปผัดกับกระเทียม ใส่น้ำมันมะกอกผัดให้เข้ากัน ปรงรสโดยใส่ Aromat ซึ่งเป็นเครื่องปรุงรสของฝรั่ง ปรงเสร็จยกลงจัดใส่จาน
- 3) นำยำกุ้งฟูจัดไว้ข้างๆเส้นพาสต้าให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมน้ำยำ ดังรูปที่ 3-4



รูปที่ 3 งานพาสต้า



รูปที่ 4 ยำกุ้งฟูพาสต้า

สรุปผล

จากการที่ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อศึกษาการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารและศึกษาค้นคว้าสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ ถือเป็นแนวทางให้กับสถานประกอบการในอนาคต เพื่อสร้างสรรค์รายการอาหารใหม่ๆ เพื่อให้ลูกค้าเกิดความประทับใจ และสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรม

บรรณานุกรม

Hongthongrice. (2559). ต้นหอม. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.hongthongrice.com/life/4691/scallion/>
Jentthanya. (2560). รู้จักชนิดของกุ้ง. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก

<https://www.wongnai.com/food-tips/from-shrimp-to-lobster?ref=ct>

Nlovecooking. (n.d). เมนูกุ้ง. วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก

<https://nlovecooking.com/>

ประเภทอาหาร/สูตรอาหาร-เมนูกุ้ง

จิรนาถ ทิพย์รักษา และ สุภักษร นุดวงแก้ว. (2552). พาสต้าเสริมเส้นใยจากแป้งถั่วแดงหลวง. วันที่ สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JFTSU/article/view/38382/31801>

จิรนาถ บุญคง และ สุกัญญา ส่งแสง. (2559). การใช้แป้งข้าวฟ่างแทนเซโมลินาบางส่วนเพื่อใช้ในการผลิตพาสต้า. วันที่ สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.researchsystem.siam.edu>

บ้านและสวน. (n.d). Types of PASTA – มา รู้จัก เส้นพาสต้า กันเถอะ. วันที่สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก www.baanlaesuan.com

ปริสนา บุญสินสุข. (2547). 10 เบสต์พาสต้าดิช เซส. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เวลาคดี.

ระพีพรรณ ใจภักดี. (2545). ผักผล.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดดเพื่อนเด็ก.

ศุภากิจ รุ่งโรจน์. (2546). อาหารฝรั่งจานหลัก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดด.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนเล่มที่ 13.

(2532). เรื่องที่ 10 การเพาะเลี้ยงกุ้งก้ามกราม.

วันที่สืบค้น 30 พฤษภาคม 2562, จาก

<http://kanchanapisek.or.th> สำนักพิมพ์แสงแดด.
(2561). Cook To Know. วันที่สืบค้น 30
พฤษภาคม 2562, จาก
<https://www.krua.co/cooking/cook-to-know>

อมรินทร์. (2555). ย่ำรสเด็ด. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์อมรินทร์ CUISINE.
อมารี เรสซิเดนซ์ พัทยา. (n.d.). ข้อมูลโรงแรม.
วันที่สืบค้น 1 เมษายน 2562, จาก
<https://th.amari.com/residences-pattaya>





ภาคผนวก จ

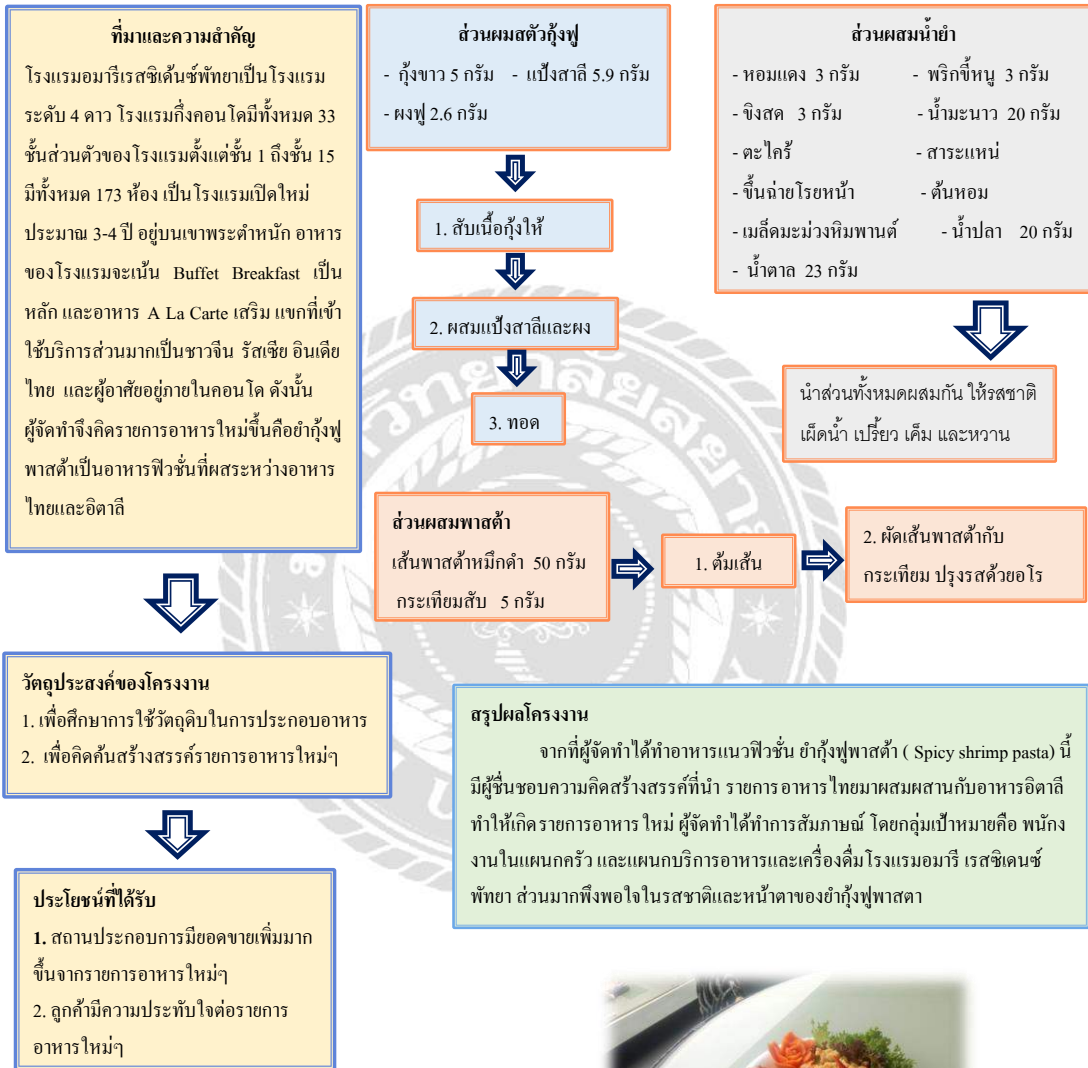
โปสเตอร์



ยำกุ้งฟูพาสตา(Spicy shrimp pasta)



นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง 5804400258 สาขา การ โรงแรม
คร.นันทิรา ภูขาว สนใจ (อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)
นายวีระยุทธ อุเทศพรรัตนกุล (พนักงานที่ปรึกษา)





ภาคผนวก น

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



ภาคผนวก ช

ประวัติผู้จัดทำ

ผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง

รหัสนักศึกษา : 58.4400258

คณะ : ศิลปะศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรม



ประวัติผู้จัดทำ

ผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวมะลิวัลย์ แซ่ย่าง

รหัสนักศึกษา : 58.4400258

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรม