



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
เมี่ยงปลาแซลมอน

Salmon wrapped in leaves

โดย

นางสาว กิรดา พิมพา 5804400069

นางสาว จุฑามาศ โอสถศรี 5804400092

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา สหกิจศึกษา
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ : เมี่ยงปลาเซลมอน
: Salmon wrapped in leaves


รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาว กิรดา พิมพา
: นางสาว จุฑามาศ ไอสดศรี


ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

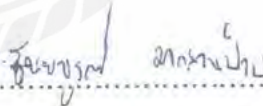
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการการสอบโครงการ


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)


..... พนักงานที่ปรึกษา
(คุณณัฐชารณ์ สุดหรั่ง)


..... กรรมการกลาง
(คุณรัชชบุรณ์ มากสวนปาน)


..... ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒนา)

หัวข้อโครงการ : เมี่ยงปลาแซลมอน
 หน่วยกิต : 5 หน่วยกิต
 ผู้จัดทำ : นางสาว กิรดา พิมพ์า 5804400069
 : นางสาว จุฑามาศ โอสภศรี 5804400092
 อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี
 ระดับการศึกษา :ปริญญาตรี
 สาขาวิชา : การโรงแรม
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 2/2561

บทคัดย่อ

โครงการเรื่องเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) มีวัตถุประสงค์เพื่อนำปลาแซลมอนที่เหลือใช้มาสร้างเป็นเมนูอาหารใหม่ในสถานประกอบการ และเพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด จากนั้นได้ทำการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างโรงแรมฮิสติน แกรนด์ สาทร จำนวน 46 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 68.00 ช่วงอายุระหว่าง 18-30 ปี ร้อยละ 87.00 ปฏิบัติงานแผนกครัวร้อยละ 97.00 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพอใจ ด้านความสดใหม่ของปลาแซลมอนในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.60 ด้านความสวยงามของอาหารในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.57 ด้านความสดใหม่ของผักแนมและเครื่องเคียงในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติของน้ำราดวาบิซึฟูคในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.51 ด้านความหลากหลายของผักแนมและเครื่องเคียงในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.42 ด้านรสชาติปลาแซลมอนชุบแป้งทอดในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.37 ด้านความกรอบของปลาแซลมอนชุบแป้งทอดในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.37 และจากการหาค่าเฉลี่ยโดยรวมโดยรวมทั้งในด้าน มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเฉลี่ย 4.48

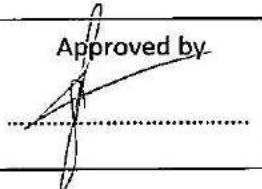
คำสำคัญ: เมี่ยง เมี่ยงปลา ปลาแซลมอน

Project Title : Salmon wrapped in leaves
Credits : 5
by : Miss Keerata Pimpa 5804400069
: Miss Jutamas Osodsri 5804400092
Advisor : Mister Sunton Sonkitdee
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 2/2018

Abstract

The purpose of the project, salmon wrapped in leaves, was to create a menu in the specific establishment and to use remaining raw materials as their maximum benefits. The results of the survey from the sample groups at Eastin Grand Hotel by rating the satisfaction level, 46 samples, found that the highest satisfaction rate was the male samples with 68 percent. The samples in the age range of 18-30 (87 percent) and the samples from kitchen department (97 percent) rated the highest score of the freshness of salmon at the average of 4.6, the freshness of vegetables and side dishes at 4.55, the flavor of wasabi dipping source at 4.51, the variety of vegetables and side dishes at 4.42, the flavor of fried salmon at 4.37 and the crispness of salmon at 4.37. In sum up, the average satisfaction score from every sides was 4.48.

Keywords: Miang, Miang fish, Salmon

Approved by


กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้ผู้จัดทำ ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานแผนกครัว ณ โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร ได้สอน ได้เรียนรู้งานและปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจากคุณณัฐภรณ์ สุดหรั่ง พนักงานที่ปรึกษาที่ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือช่วยเหลือ ให้แนะนำในการทำงานต่างๆทั้งเรื่องกรปฏิบัติงานและอื่นๆและขอขอบคุณอาจารย์ สุนทร สอนกิจดี อาจารย์ที่ปรึกษา โครงการนี้ได้คำแนะนำแนวคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอดจนโครงการเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ และขอขอบคุณบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาว กิรดา พิมพา
นางสาวจุฑามาศ โอสถศรี

25 พฤษภาคม 2562

สารบัญ

จดหมายนำส่งรายงาน.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
บทที่ 2 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 เมี่ยง	3
2.2 ปลาแชลมอน	9
2.3 เมี่ยงปลาแชลมอน	13
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อที่ตั้งของสถานประกอบการ	15
3.2 ลักษณะการประกอบการ	15
3.3 แผนผังแผนก Kitchen โรงแรมอีสติน แกรนด์	23
3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	25
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	26
3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	26
3.7 วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้.....	27
3.8 เกณฑ์การแปลงค่าน้ำหนักคะแนนเฉลี่ย	28
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน	
4.1 รายละเอียดการทำโครงการ	29
4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ	29
4.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเมี่ยงปลาแชลมอน	29

สารบัญ (ต่อ)

4.4 ขั้นตอนการทำเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves.....	30
4.5 การคำนวณต้นทุนในการทำเมี่ยงปลาแซลมอน	34
4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
4.7 ผลการดำเนินงาน.....	36
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลของโครงการ	43
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	44
บรรณานุกรม.....	45
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	47
ภาคผนวก ข ภาพขณะปฏิบัติงาน	51
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	62
ภาคผนวก ง บทความเชิงวิชาการ	64
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์.....	69
ภาคผนวก ฉ รายงานการปฏิบัติงาน	71
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ.....	85

สารบัญตาราง

ตารางที่ 3.1	ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	27
ตารางที่ 4.1	ส่วนผสมการทำเมี่ยงปลาแซลมอน.....	29
ตารางที่ 4.2	การคำนวณต้นทุน “เมี่ยงปลาแซลมอน”.....	35
ตารางที่ 4.3	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม.....	37
ตารางที่ 4.4	ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves.....	41
ตารางที่ 1	คำถามและคำตอบเชิงการทดลอง.....	49
ตารางที่ 2	คำถามและคำตอบเชิงการทดลอง.....	49
ตารางที่ 3	คำถามและคำตอบเชิงการทดลอง.....	50



สารบัญรูปภาพ

รูปที่ 2.1	เมี่ยงคำ	4
รูปที่ 2.2	เมี่ยงส้มโอ ไก่กรอบใบชะพลู	5
รูปที่ 2.3	ข้าวตังเมี่ยงลาว.....	6
รูปที่ 2.4	Chinook Salmon	9
รูปที่ 2.5	Sockeye Salmon	10
รูปที่ 2.6	Pink Salmon.....	10
รูปที่ 2.7	Chum Salmon	11
รูปที่ 2.8	Coho Salmon	11
รูปที่ 3.1	แผนที่ประกอบการ	15
รูปที่ 3.2	ห้องพัก Superior	16
รูปที่ 3.3	ห้องพัก แบบ Superior Sky / Executive Superior Sky	17
รูปที่ 3.4	ห้องพักแบบ Executive Deluxe	17
รูปที่ 3.5	ห้องพักแบบ Premium Deluxe.....	18
รูปที่ 3.6	ห้องพักแบบ Junior Suite.....	18
รูปที่ 3.7	ห้องอาหาร The Glass House.....	19
รูปที่ 3.8	ห้องอาหาร Blunos.....	20
รูปที่ 3.9	ห้องอาหาร Chef man.....	20
รูปที่ 3.10	สระว่ายน้ำ.....	21
รูปที่ 3.11	Fitness Center	21
รูปที่ 3.12	ห้องจัดเลี้ยง Surasak Ballroom	22
รูปที่ 3.13	ห้องจัดเลี้ยง Meeting Room.....	22
รูปที่ 3.14	ห้องจัดเลี้ยง Sky lounge.....	23
รูปที่ 3.15	แผนผังตารางแผนก Kitchen โรงแรม อิสตินแกรนด์ สาทร.....	23
รูปที่ 3.16	แผนผังตารางแผนก Kitchen (BQ&MQ Kitchen).....	24
รูปที่ 3.17	แผนผังตารางแผนก Kitchen (Butcher Kitchen).....	24
รูปที่ 3.18	ผู้ปฏิบัติงาน	25
รูปที่ 3.19	ผู้ปฏิบัติงาน	25
รูปที่ 3.20	Admin assistant kitchen.....	26

สารบัญ(ต่อ)

รูปที่ 4.1 ตำพริก กระทบเข้าด้วยกัน.....	30
รูปที่ 4.2 ใส่วากผักชี.....	31
รูปที่ 4.3 ใส่น้ำตาลปีบ.....	31
รูปที่ 4.4 ใส่น้ำมันง.....	31
รูปที่ 4.5 ใส่น้ำเกลือ.....	32
รูปที่ 4.6 ใส่วาซาบิ.....	32
รูปที่ 4.7 น้ำราดวาซาบิซีฟู้ด.....	32
รูปที่ 4.8 ต้มเส้นสปาเก็ตตี้.....	33
รูปที่ 4.9 แซลมอนและแป้งสาเล.....	33
รูปที่ 4.10 ปลาแซลมอนชุบแป้งทอด เมื่อทอดเสร็จจะเป็นลักษณะนี้.....	33
รูปที่ 4.11 เครื่องเคียงเมี่ยงปลาแซลมอน.....	34
รูปที่ 4.12 เมี่ยงปลาแซลมอน ราดน้ำจิ้มวาซาบิซีฟู้ด.....	34
รูปที่ 4.13 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของปลาแซลมอน.....	38
รูปที่ 4.14 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านรสชาติของแป้งปลาแซลมอน.....	38
รูปที่ 4.15 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านความกรอบของแป้งปลาแซลมอน.....	39
รูปที่ 4.16 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านรสชาติน้ำซีฟู้ด.....	39
รูปที่ 4.17 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของผักแนมและเครื่องเคียง.....	40
รูปที่ 4.18 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านความหลากหลายของผักแนมและเครื่องเคียง.....	40
รูปที่ 4.19 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านความสวยงามของอาหาร.....	41

บทนำ

บทที่ 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร เป็นโรงแรมหรูห้า ดาว มีห้องพักรวม 392 ห้อง มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ให้ความสะดวกสบาย มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย มีห้องอาหารให้บริการจำนวน 5 ห้องให้เลือกใช้บริการ มีทั้งอาหารไทย ยุโรป อิตาลี ญี่ปุ่น โดยรอบมีบรรยากาศที่ดี มองเห็นวิวได้กว้างไกล มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน มีห้องจัดเลี้ยงจำนวน 3 ห้อง ห้องจัดเลี้ยงจัดตกแต่งอย่างสวยงาม มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร ได้รับมาตรฐานในเรื่องการบริการ ทั้งภายในประเทศ และแขกต่างประเทศ ในส่วนแผนกที่ได้เข้าไปฝึกงาน เป็นแผนกครัว Banquet Kitchen มีทั้ง Hot Kitchen อาหารไทย ยุโรป Cold Kitchen, Japanese Kitchen, Butcher Kitchen, Canteen Kitchen แผนกที่ได้รับมอบหมายเข้าไปปฏิบัติงานคือ แผนกครัวภายในครัวร้อน ครัวแคนทีน ครัวญี่ปุ่นและครัวบุชเชอ ซึ่งได้ได้รับมอบหมายให้เข้าไปปฏิบัติงานแผนกครัวเป็นเวลา 4 เดือน ซึ่งครัวดังกล่าวตั้งอยู่ที่ ชั้น 10 ของโรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

จากการปฏิบัติงานที่แผนกครัว โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร พบว่า ในการจัดอาหารแต่ละวัน ปลาแชลมอนเป็นวัตถุดิบที่ใช้ภายในห้องอาหารทุกห้อง และมีการสั่งเข้ามาเป็นจำนวนมาก จากการสังเกตพบว่าการจัดอาหารนั้น ปลาแชลมอนเป็นวัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากการประกอบอาหารมากที่สุด เช่น ทั้งบริเวณเนื้อติดกระดูก ท้องปลา และเศษเนื้อที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ ประมาณวันละ 1-2 กิโลกรัม ทำให้สถานประกอบการต้องทิ้งโดยไม่ได้ใช้ประโยชน์จากเศษปลาแชลมอน

จากปัญหาดังกล่าวผู้จัดทำจึงมีความคิดที่จะนำเศษปลาแชลมอนเหลือทิ้งเหล่านี้มาสร้างสรรค์เป็นอาหารเมนูใหม่ที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยจากการศึกษาข้อมูลด้านโภชนาการของปลาแชลมอน พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งเป็นอีกทั้งยังมีความหลากหลายผสมผสานนำวัตถุดิบจากประเทศไทย-ญี่ปุ่น-อิตาลีเข้าด้วยกัน โดยการนำปลาแชลมอนเข้ามาผสมผสานกับผักแนม เครื่องเคียงของเมี่ยงปลา และเส้นสปาเก็ตตี้ โดยส่วนใหญ่จะใช้เป็นเส้นขนมจีนหรือเส้นหมี่ จุดเด่นของเมี่ยงปลาแชลมอน Salmon wrapped in leaves คือปลาแชลมอนชุบแป้งทอดและยังมีจุดเด่นที่เป็นน้ำราดวาซาบิซีฟู้ด

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบเหลือทิ้งให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการ
- 1.2.2 เพื่อเป็นการลดปริมาณวัตถุดิบเหลือทิ้ง และนำมาทำเป็นเมนูอาหารใหม่

1.3 ขอบเขตของโครงการ

งานวิจัยชิ้นนี้ เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของเมี่ยงปลาแซลมอนที่แตกต่างออกไปจากเดิม ทั้งรูปแบบ วัตถุดิบ และรสชาติ โดยใช้แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ

1.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาเรื่อง เมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves ได้แก่ พนักงานแผนกครัว และบริการอาหารและเครื่องดื่ม โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร จำนวน 46 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการสำรวจความคิดเห็นจากพนักงานในโรงแรม อีสติน แกรนด์ สาทร ในแผนกครัว และบริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 46 คน โดยใช้สูตรคำนวณของ Taro Yamane ที่ได้จากการประเมินความพึงพอใจ

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.6.1 ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือทิ้งและใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าของปลาแซลมอน เพื่อให้เกิดเมนูอาหารใหม่
- 1.6.2 เป็นการสร้างทางเลือกให้กับสถานประกอบการ ในการทำเมี่ยงปลาแซลมอนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการเรื่องเมี่ยงปลาแซลมอนจากปลาแซลมอนที่เหลือใช้จากการประกอบอาหารภายในโรงแรมมากที่สุดและถูกทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ทางคณะผู้จัดทำจึงนำปลาแซลมอนมาทำให้เกิดอาหารในรูปแบบใหม่ โดยได้ศึกษาข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเมี่ยงปลาแซลมอนดังต่อไปนี้

2.1 เมี่ยง

2.1.1 ความหมายของเมี่ยง

ปิ่นอนงค์ ปานชื่อ (2558) ได้ให้ความหมายของ เมี่ยงคำ ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2552 ระบุความหมายของ เมี่ยงไว้ 2 ประการ คือ เมี่ยง (ถิ่น - พายัพ) หมายถึง ต้นชา หรือ อีกความหมาย คือ เมี่ยง ของกินเล่นที่ใช้ใบไม้บางชนิด เช่น ใบชะพลู ใบทองหลาง ผักกาดหอม ห่อถั่วลิสงคั่ว มะพร้าว กุ้งแห้ง จิง หอมแดงเป็นต้น เมี่ยงคำ ปรากฏอยู่ในบทพระราชนิพนธ์ แห่งชมเครื่องว่าง ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6

ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องอาหารไทย กล่าวถึง เมี่ยงไว้ในหนังสือ เรื่องเล่ากับข้าวไทยว่า เมี่ยงตามความหมายต้องเป็นคำเล็กๆ ขนาดพอดีคำ เมี่ยงแต่ละชนิดล้วนเป็นอาหารว่าง ถึงแม้ว่าเมี่ยงแต่ละชนิดจะมี เครื่องเคียง ส่วนผสม และรสชาติที่แตกต่างกันเมื่อรับประทานร่วมกับน้ำเมี่ยงและเครื่องปรุงที่เตรียมไว้จะช่วยส่งเสริมความอร่อยได้อย่างลงตัว

2.1.2 เมี่ยงที่นิยมรับประทาน

ปิ่นอนงค์ ปานชื่อ (2558) ได้กล่าวถึงเมี่ยงที่นิยมรับประทาน ดังนี้

1) เมี่ยงคำ มีเครื่องเคียงจำนวนมาก เช่น กุ้งแห้ง ถั่วลิสง จิง หอมแดงเป็นต้น ส่วนผักแนมที่นำมาใช้ห่อเครื่องเคียงมี ใบชะพลู ผักกาดหอม หรือใบทองหลาง อยู่ที่จะเลือกรับประทานเมี่ยงไม่ว่าจะเป็นเมี่ยงชนิดไหนก็แล้วแต่ล้วนเป็นอาหารว่างทั้งสิ้น

2) เมี่ยงส้ม เป็นอาหารว่างที่ทำด้วย มะพร้าวชุดกวนกับน้ำตาลปีบผสมด้วยถั่วลิสงคั่ว และหอมแดง ปรุงให้มีรสเค็มหวาน โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย รับประทานคู่กับผักกาดหอมหรือใบทองหลาง ปลายผลไม้มักรสเปรี้ยว

3) เมี่ยงลาว เป็นอาหารว่างอย่างหนึ่ง ที่ใช้ผักกาดคอง ห่อไส้เป็นคำๆ ไส้ทำด้วยหมูสับ ผัดเคล้ากับกุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงคั่ว จิง น้ำมะขาม น้ำตาล น้ำปลาปรุงให้มีรสหวานนำ เค็มตามและเปรี้ยว นิดหน่อย กระเทียมเจียวรับประทานคู่กับข้าวตังทอดหรือข้าวเกรียบทอด

2.1.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเมี่ยงชนิดต่างๆ

สูตรและวิธีการทำเมี่ยง (2559) ได้กล่าวว่า เมี่ยงที่เป็นที่นิยมผู้คนเลือกรับประทาน ได้แก่ เมี่ยงคำ เมี่ยงส้ม และเมี่ยงลาว วัตถุดิบและวิธีการทำ ดังนี้

1. เมี่ยงคำ วัตถุดิบประกอบด้วย

- ใบชะพลู, ใบทองหลางหรือผักกาดหอม
- มะพร้าวคั่ว
- หอมแดงหั่นเต๋า
- จิงหั่นเต๋า
- มะนาวหั่นทั้งเปลือกเต๋า
- พริกขี้หนูซอย
- ถั่วลิสงคั่ว
- กุ้งแห้งแบบจืด
- น้ำราดเมี่ยงคำแบบหวาน

วิธีการทำเมี่ยงคำ ดังนี้

- เอากุ้งแห้งใส่ครกโขลกให้ละเอียด
- แบ่งมะพร้าวโขลกคลุกกับกุ้งป่น พร้อมด้วยกะปิ
- เอาน้ำตาลละลายในครก แล้วเทใส่หม้อที่ตั้งเคี่ยวบนเตา
- ปรงด้วยน้ำตาลปีบและน้ำปลาเล็กน้อย แล้วคนให้เข้ากัน
- เทียวไปเรื่อยๆจนน้ำกะปิมีลักษณะเหนียวหรือข้นค่อยชกกลง เมื่อทุกอย่าง

เสร็จเรียบร้อยแล้วจะได้ ดังรูปที่ 2.1



รูปที่ 2.1 เมี่ยงคำ

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

2. เมี่ยงส้ม ได้แก่ เมี่ยงส้มโอ ไก่กรอบใบชะพลู วัตถุดิบประกอบด้วย

- ส้มโอขาวน้ำผึ้ง
- อกไก่ ฉีกเป็นเส้นคั่วกรอบ
- กุ้งแห้งป่น
- ถั่วลิสงคั่ว
- พริกป่น
- หอมแดงซอย
- ตะไคร้ซอย
- หอมเจียว
- น้ำตาลปีบ
- น้ำพริกเผา
- น้ำปลา
- น้ำมะนาว

วิธีการทำ เมี่ยงส้มโอ เมี่ยงคำใบชะพลู ดังนี้

- 1) ทำไก่คั่วกรอบ โดยต้มอกไก่จนสุก นำมาฉีกเป็นเส้นเล็กๆ ลงไปคั่วในกระทะด้วยไฟอ่อนจนไก่กรอบ แล้วนำขึ้นมาพักไว้
- 2) ผสมน้ำยำโดยใช้น้ำตาลปีบกับน้ำจิ้มจนแล้วพักไว้ให้เย็น นำมาผสมกับน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงคั่ว หอมเล็ก ตะไคร้ และพริกป่นให้เข้ากัน
- 3) นำส้มโอและไก่ที่คั่วกรอบแล้วลงคลุกในน้ำยำให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยด้วยหอมเจียวรับประทานคู่กับใบชะพลู เมื่อทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยแล้วจะได้ ดังรูปที่ 2.2



รูปที่ 2.2 เมี่ยงส้มโอ ไก่กรอบใบชะพลู

ที่มา : <https://goodlifeupdate.com/healthy-food/recipe/68205.html>

3. เมี่ยงลาว ได้แก่ ข้าวตังเมี่ยงลาว วัตถุดิบประกอบด้วย

- ใบผักกาดคองชนิดเปรี้ยวตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
- น้ำมันพืชสำหรับผัดผักกาดคอง
- เนื้อหมูสับละเอียด
- กุ้งแห้งป่น
- หอมเจียวกรอบ
- กระเทียมเจียวกรอบ
- จิงสับละเอียด
- ถั่วลิสงคั่วป่น
- ข้าวตังจีนบางๆ
- น้ำมันพืชสำหรับทอดข้าวตัง
- พริกขี้หนูสดตามต้องการ

วิธีการทำ ข้าวตังเมี่ยงลาว ดังนี้

- 1) ผัดใบผักกาดคองกับน้ำมันให้ร้อนทั่วกัน
- 2) ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก นำไปเคี่ยวในกระทะจนข้น ใส่หมู กุ้งแห้ง หอมเจียว กระเทียมเจียว จิง ถั่วลิสง เคี่ยวให้เหนียวพอปั้นได้
- 3) ปั้นเป็นลูกกลมเล็กๆ ห่อด้วยใบผักกาดเป็นลูกกลมๆ
- 4) ทอดข้าวตังในน้ำมันมากๆ ใช้ไฟอ่อนให้เป็นสีเหลืองอ่อนๆพองกำลังดี ตักวางในกระดาษซับน้ำมัน
- 5) จัดเมี่ยงลาวเรียงให้สวยงาม โรยพริกขี้หนูสดในงานเดียวกับข้าวตัง เมื่อทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยแล้วจะได้ ดังรูปที่ 2.3



รูปที่ 2.3 ข้าวตังเมี่ยงลาว

ที่มา : <https://www.knorr.com/th/recipe-ideas/>

2.1.4 วิธีรับประทานเมี่ยงคำ

ปิ่นอนงค์ ปานชื่อ (2558) ได้กล่าวถึงเรื่องการรับประทานเมี่ยงคำว่า ควรรับประทาน 5 คำ ภายใน 1 มื้อ เป็นปริมาณที่นักโภชนาการแนะนำ เพราะ จะได้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี ตามความต้องการพลังงานของคนเราในหนึ่งวัน โดยวิธีรับประทานเมี่ยงที่ดี ควรนำเครื่องเคียงต่างๆ วางบนใบชะพลูหรือผักกาดหอมแล้วราดด้วยน้ำเมี่ยงบนเครื่องแล้วห่อเป็นคำๆ

2.1.5 ประโยชน์จากวัตถุดิบต่างๆ ในเมี่ยง

เมี่ยงเป็นอาหารว่างที่คนนิยมรับประทาน ซึ่งผักที่โดยทั่วไปคนนิยมรับประทานกับเมี่ยงไม่ว่าจะเป็นเมี่ยงชนิดใด มีดังนี้

1) ใบชะพลู

ชื่อสามัญ

Wildbetal leafbush

ชื่อวิทยาศาสตร์

Piper sarmentosum Roxb.

จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย

สุรเดช บุญทศ (2560) ได้เขียนบทความไว้ว่า สมุนไพรชะพลูมีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่นภาคเหนือเรียกว่า ผักพลูนก พูลูลิง บูลิง บูลิงนก ผักปุ่นา, ภาคอีสานเรียกว่า ผักแค ผักอีเล็ด ผักนางเล็ด, ภาคกลางเรียกว่า ช้ำพลู, ภาคใต้เรียกว่า นมวา เป็นต้น ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน สามารถทำให้เกิดโรคนิวโมโตไตได้ ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

สรรพคุณของชะพลู วิชาญ เทียงบุญธรรม (2548) กล่าวว่า ชะพลูเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน สรรพคุณทางยามีฤทธิ์ แก้ลม จุกเสียด แน่นเฟ้อ ขับถ่ายลม บำรุงธาตุ เป็นยาประจำธาตุน้ำ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เสมหะ ทำให้เสมหะแห้ง แก้ดิษ่าน บำรุงน้ำดี ลดระดับน้ำตาลในเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง แก้ขัดเบา ช่วยให้เจริญอาหาร

สรรพคุณตามส่วนต่างๆของชะพลู มีดังนี้ ดอก ทำให้เสมหะแห้ง ช่วยขับลมในลำไส้ ราก ขับเสมหะให้ออกมาทางระบบขับถ่าย ขับลมในลำไส้ ทำให้เสมหะแห้ง ต้น ขับเสมหะในทรวงอก ใบ มีรสเผ็ดร้อน ทำให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ

2) ผักกาดหอม

ชื่อสามัญ

Lettuce

ชื่อวิทยาศาสตร์

Lactuca sativa L.

จัดอยู่ในจัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน

สมุนไพรผักกาดหอม มีชื่อเรียกท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคเหนือเรียกว่าผักกาดขี้, ภาคกลางเรียกว่า สลัด สลัดผัก ผักสลัด, ผักกาดปี เป็นต้น

สายพันธุ์ของผักกาดหอมที่ใช้บริโภคมีอยู่ 3 ชนิดใหญ่ๆ ได้แก่

1) ผักกาดหอมใบ ในประเทศไทย ผักกาดหอมใบจะเป็นที่นิยมปลูกและบริโภคกันมากกว่าผักกาดหอมชนิดอื่น ๆ โดยเป็นผักกาดที่ใบไม่ห่อเป็นหัว ใบมีขนาดกว้างใหญ่และหิกลักษณะลำต้นเป็นพุ่มเตี้ย

2) ผักกาดหอมห่อ เป็นผักกาดหอมที่ใบจะห่อเป็นหัว เพราะมีใบเรียงซ้อนกันแน่นมาก

3) ผักกาดหอมต้น ลักษณะของลำต้นจะอวบ มีลำต้นสูง ใบจะเกิดขึ้นต่อกันไปจนถึงยอดหรือช่อดอก ลักษณะของใบคล้ายกับผักกาดหอมใบ แต่ใบจะเล็กกว่า มีความหนาและมีสีเขียวเข้มกว่า โดยมีทั้งชนิดกลมและยาว ไม่ห่อหัว โดยผักกาดหอมต้นนี้จะปลูกไว้เพื่อรับประทานต้นเท่านั้น

สรรพคุณของผักกาดหอม มีดังนี้

1) ช่วยป้องกันและต่อต้านมะเร็ง เป็นยาบำรุงร่างกาย ช่วยในการนอนหลับ แก้อาการเสีง่าย แก้ไข้ได้ เป็นยาแก้ไอได้ ช่วยขับเสมหะและอาการ ไอได้ ช่วยเป็นยาขับเหงื่อได้ ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ

2) เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยโลหิตจาง ช่วยอาการอ่อนเพลีย ช่วยแก้อาการปวดเอว

3) ช่วยในการจับถ่าย ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกได้ เป็นยาระบายได้ ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร

3. ใบทองหลาง

ชื่อสมุนไพรไทยอื่นๆ เช่น ทองกี, ทองแค, ทองบก

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Erythrina suberosa*

จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว

สรรพคุณของใบทองหลาง

1) ราก แก้เสมหะ แก่ริดสีดวง แก่ลมพิษ ทำลายพยาธิ รักษาฝีชาน แก้ไข้ แก่ร้อนใน ทำให้นอนหลับ

2) เปลือก ชูกำลัง บำรุงหัวใจ แก่ลมปลายไข้

3) เมล็ด แก้เสมหะ แก่ลม แก่ก้อนนิ่วในไต แก่ตัวร้อน แก่ปวดฟัน แก่ตีเฟิการ

4) ใบ ขับพยาธิไส้เดือน แก้ปวดบวมตามข้อ แก้กัวร้อน แก้กโรคตา แก้กโรคผิวหนัง แก้พยาธิตัวจิ๋ว แก้ลม แก้ไส้เลื่อนในท้อง แก้ฝืดหูหนอง แก้ไข้ แก้ก้นว ทำให้นอนหลับ รักษาแกมโรค แก้กโรคฟัน

5) แก่น แก้ฝีในท้อง แก้พิษฝี

6) ดอก ขับโลหิตตกดู คุมกำเนิด

7) ฝัก บำรุงน้ำดี ขับน้ำดี

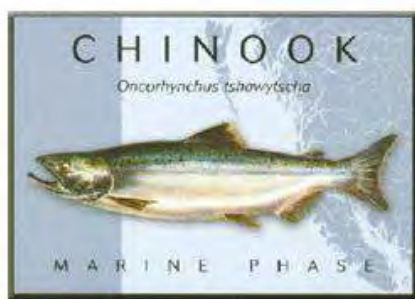
2.2 ปลาแซลมอน

2.2.1 ชื่อ – สายพันธุ์ของปลาแซลมอน

JGBTHAI (2556) กล่าวว่า สายพันธุ์ปลาแซลมอนหลักๆที่คนนิยมรับประทานมากที่สุดมีด้วยกัน 5 สายพันธุ์ ดังนี้

1) Chinook Salmon

เป็นปลาแซลมอนที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในบรรดาปลาแซลมอนทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้จึงมักจะถูกเรียกว่า Kings ปลาแซลมอนชนิดนี้จะโตเต็มที่เมื่ออายุได้ 4 ปี ดังรูปที่ 2.4

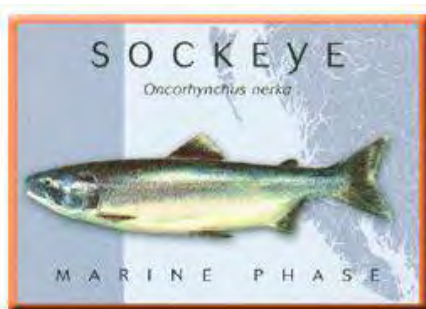


รูปที่ 2.4 Chinook Salmon

ที่มา : <https://www.jgbthai.com/salmon/>

2) Sockeye Salmon

เป็นปลาชนิดที่มีรสชาติอร่อยที่สุด และมีราคาแพงที่สุดในบรรดาปลาแซลมอน ซึ่งอันที่จริงปลาแซลมอนชนิดนี้มีขนาดที่ไม่ใหญ่มากนัก ดังรูปที่ 2.5



รูปที่ 2.5 Sockeye Salmon

ที่มา : <https://www.jgbthai.com/salmon/>

3) Pink Salmon

ปลาแซลมอนชนิดนี้มีลักษณะโดดเด่นคือ กระดุกสันหลังจะโค้งงอมากกว่าปลาแซลมอนชนิดอื่นๆ และมีขนาดเล็กที่สุดในบรรดาปลาแซลมอนแปซิฟิกด้วยกัน มักถูกเรียกว่า humpies เนื่องจากลักษณะหลังค่อมของมัน และที่สำคัญจะมีอายุเพียง 2 ปีเท่านั้น แต่ในบริเวณวอชิงตันและอลาสก้ามันจะมีอายุยืนกว่าในแม่น้ำ Skagit ดังรูปที่ 2.6

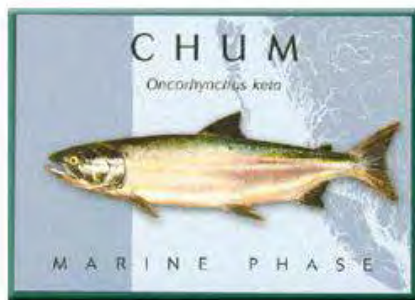


รูปที่ 2.6 Pink Salmon

ที่มา : <https://www.jgbthai.com/salmon/>

4) Chum Salmon

มีลักษณะคล้าย Pink Salmon แต่ขนาดใหญ่กว่า และกระดุกสันหลังจะไม่โค้งงอมากเท่าปลา Pink Salmon ลักษณะ คล้ายกันกับสุนัขตรงที่ฟันขนาดใหญ่ของมัน ซึ่งตัวผู้จะใช้เป็นอาวุธในการจับไล่ตัวผู้ตัวอื่นเพื่อไม่ให้ใครมาแย่งคู่ ของมัน อย่างไรก็ตามแต่ Chum salmon ในแม่น้ำ Skagit ก็มักถูกจับเป็นอาหารหลักของเหยี่ยวหัวล้านในฤดูหนาว ดังรูปที่ 2.7

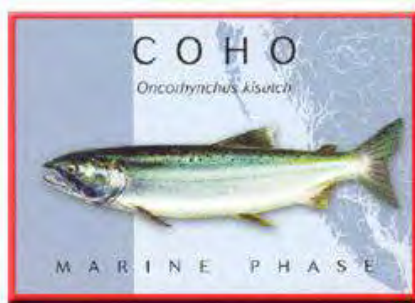


รูปที่ 2.7 Chum Salmon

ที่มา : <https://www.jgbthai.com/salmon/>

5) Coho Salmon

มีขนาดปานกลาง และลักษณะคล้ายกับปลา Chinook Salmon แต่ขนาดเล็กกว่าเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า silvers เนื่องจากผิวของมันมีสีเงิน ซึ่งสีเงินนี้จะดึงดูดให้มันตกเป็นเหยื่ออันโอชะของปลา anglers ข้อสังเกต คือ สายพันธุ์ Coho จะมีจำนวนน้อยกว่าสายพันธุ์ sockeye, pink และ chum ปลาแซลมอนชนิดนี้จะใช้เวลา 1 ปีแรกของมันอาศัยอยู่ในแหล่งน้ำที่มันเกิด หลังจากนั้นจะใช้ชีวิตในมหาสมุทรอีก 18 เดือนก่อนที่มันจะกลับมาวางไข่ ดังรูปที่ 2.8



รูปที่ 2.8 Coho Salmon

ที่มา : <https://www.jgbthai.com/salmon/>

2.2.2 แหล่งที่พบปลาแซลมอน

NISSUI (2560) กล่าวว่า ปลาแซลมอนเป็นปลาที่กำเนิดในน้ำจืดเจริญเติบโตและใช้ชีวิตในน้ำเค็ม การดำรงชีวิตและการสืบพันธุ์ต่างจากปลาทั่วไปอาศัยในน้ำเค็มเป็นหลัก แต่ฤดูวางไข่ปลาจะว่ายทวนกระแสน้ำเพื่อผสมพันธุ์ในน้ำจืดหลังจากนั้นทั้งตัวผู้และตัวเมียจะตายถูกปลาที่ฟักออกมาจากไข่จะว่ายน้ำออกสู่ทะเลเมื่อโตเต็มวัยและถึงเวลาวางไข่ก็จะอพยพกลับไปวางไข่ยังซึ่งถิ่นกำเนิดปลาแซลมอนที่นำมาบริโภค มาจากการเพาะเลี้ยง โดยแหล่งเพาะเลี้ยงที่สำคัญของโลกอยู่ใน

ประเทศนอร์เวย์ และ ซิลี โดยในธรรมชาติปลาแซลมอนจะกินสัตว์ทะเล เช่น กุ้งตัวเล็ก ๆ รวมทั้งพืชทะเล

2.2.3 การเลือกซื้อปลาแซลมอน

นัซพล ดันเจอร์ (2559) ได้กล่าวว่า การดูปลาแซลมอนที่สด สะอาด และปลอดภัย ควรสังเกตดังนี้

- 1) สีแซลมอน ต้องออกสีส้มสด ไม่จืดซีด สีไม่ส้มแสด
- 2) กลิ่นแซลมอน ปลาดิบที่สดสะอาดจะไม่มีกลิ่นคาวปลา และไม่เหม็นหืน
- 3) แซลมอนแบ่งเป็น 2 เกรด คือ แซลมอนสดเนื้อจะแน่น ยึดหยุ่นได้ดี เคี้ยวแล้วหวาน อร่อย และแซลมอนแช่แข็ง หลังจากละลายแล้วอาจติดเกล็ดน้ำแข็งที่เนื้อด้านใน เมื่อเคี้ยวเข้าไปจะรู้สึกได้ถึงเกล็ดเย็นๆ หรือถ้าทิ้งไว้นานๆ เนื้อแซลมอนก็จะเปื่อยยุ่ยเคี้ยวแล้วไม่อร่อย

2.2.4 ประโยชน์ของปลาแซลมอน

TESCO LOTUS (2559) ได้กล่าวว่า ปลาแซลมอนนอกจากจะมีเนื้อและรสชาติที่อร่อยแล้ว ปลาแซลมอนยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

- 1) ด้านกระดูก ช่วยรักษาโรคข้อกระดูกอักเสบและเรื่องอาการอักเสบของข้อต่อได้ดี
- 2) ด้านความเสี่ยงของอาการซึมเศร้า ปลาแซลมอนช่วยเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาท การรับประทานปลาแซลมอนเป็นประจำมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงและการเกิดอาการซึมเศร้า ภาวะเครียดในวัยหนุ่มสาว และภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้
- 3) ด้านเสริมการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ ปลาแซลมอนมีประโยชน์ต่อหลอดเลือดและหัวใจมาก และยังช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ อย่างอาการหัวใจวาย สโตรก หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูงได้
- 4) ด้านพัฒนาสมองทารกในครรภ์ คนที่กำลังตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมลูกสามารถกินปลาแซลมอนเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมองและการเรียนรู้ของลูกน้อยได้ และ การให้เด็ก ๆ วัยก่อนเข้าเรียน รับประทานปลาแซลมอนเยอะ ๆ ยังช่วยป้องกัน โรคสมาธิสั้น และยังช่วยส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก ๆ อีกด้วย
- 5) ด้านมีวิตามินดีสูง การได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอจะช่วยทำให้สุขภาพของเราแข็งแรง หากร่างกายขาดวิตามินดีไปอาจทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดประสาทอักเสบ โรคข้อรูมาตอยด์ และโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ได้

6) ด้านให้วิตามินในผักสดทำงานได้ดียิ่งขึ้น ปลาแซลมอนช่วยส่งเสริมวิตามินซีในผักต่าง ๆ อย่างผักโขมและคะน้าทำงานได้ดียิ่งขึ้น

7) ด้านป้องกันเซลล์เสื่อมสภาพ นอกจากจะมีวิตามินหลากหลายชนิดและโปรตีนสูงแล้ว ปลาแซลมอนยังช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดข้ออักเสบ ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันและไทรอยด์ให้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันเซลล์เสื่อมสภาพ ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ แข็งแรง

2.3 เมียงปลาแซลมอน

เมียงปลาแซลมอนเป็นการคัดแปลงมาจากเมียงคำ วัตถุดิบและส่วนประกอบหลักๆยังคงคล้ายเมียงคำ เพียงแต่นำปลาแซลมอนมาทอดกรอบประยุกต์ให้สามารถรับประทานคู่กับเครื่องเคียงและผักแนมของเมียงคำได้อย่างลงตัว และการทำน้ำเมียงปลาแซลมอนที่มีการคัดแปลงให้สามารถทานคู่กันได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

2.3.1 ลักษณะของเมียงปลาแซลมอน

ลักษณะของเมียงปลาแซลมอนจะเป็นคำเล็กๆ ขนาดพอดีคำ ห่อด้วยใบชะพลูหรือผักกาดหอม แล้วนำเครื่องเคียงต่างๆ ได้แก่ ถั่วลิสง กุ้งแห้ง มะนาว ชিং หอมแดง พริกขี้หนู วางไว้บนใบชะพลูหรือผักกาดหอมแล้วราดด้วยน้ำเมียงวาซาบิซีฟู้ด จากนั้นห่อเป็นคำแล้วสามารถรับประทานได้เลย การรับประทานเมียงปลาแซลมอนให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรรับประทาน 5 คำต่อ 1 มื้อเท่านั้น

2.3.2 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเมียงปลาแซลมอน

CRUA.CO (2559) กล่าวถึงวิธีการทำและวัตถุดิบของเมียงปลาแซลมอนไว้ ซึ่งได้คัดแปลงสูตรเมียงปลาแซลมอนมา ดังนี้

วัตถุดิบของเมียงปลาแซลมอน ประกอบด้วย

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1.) ปลาแซลมอน | 2.) แป้งสาลี |
| 3.) ใบชะพลู | 4.) ผักกาดหอม |
| 5.) หอมแดงหั่นเต๋า | 6.) มะนาวหั่นทั้งเปลือกเต๋า |
| 7.) ชিংหั่นเต๋า | 8.) พริกขี้หนูซอย |
| 9.) เส้นสปาเก็ตตี้ | 10.) กุ้งแห้งเลือกชนิดจืด |

วัตถุดิบน้ำราดเมียงคำ (วาซาบิซีฟู้ด)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1.) พริกแดง | 2.) น้ำตาลปีบ |
| 3.) น้ำมะนาว | 4.) กระเทียม |

- | | |
|--------------|------------|
| 5.) เกลือ | 6.) วาซาบิ |
| 7.) รากผักชี | |

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1.) หม้อ | 2.) กระทะ |
| 3.) ตะหลิวหรือทัพพี | 4.) ครก |
| 5.) สาก | 6.) มีด |
| 7.) กระจอน | 8.) เขียง |

2.3.3 วิธีทำเมี่ยงปลาแซลมอน

วิธีทำเมี่ยงปลาแซลมอน มีดังนี้

- 1) ทำน้ำเมี่ยงวาซาบิซึฟูค โดย ตำพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่น้ำตาลปีบแล้วตำให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาว ใส่มะนาว ใส่มะนาว ใส่วาซาบิที่ละลายน้ำแล้วคนให้เข้ากัน
- 2) ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่เส้นสปาเก็ตตี้ลงไปจนเส้นนิ่ม แล้วนำขึ้นมาพักไว้ก่อน
- 3) นำปลาแซลมอนหั่นเป็นลูกเต๋าแล้วคลุกกับแป้งสาตีให้เข้ากัน ตั้งกระทะให้น้ำมันเดือดใช้ไฟกลางแล้วนำแซลมอนชุบแป้งลงไปทอดให้เนื้อแป้งเหลืองกรอบ แล้วนำขึ้นมาพักไว้
- 4) จัดเตรียมเครื่องเคียงและผักแถมต่างๆลงจาน แล้วนำแซลมอนทอดกรอบมาวางไว้ขนาดพอดีคำแล้วนำเสิร์ฟพร้อมน้ำเมี่ยงวาซาบิซึฟูค

บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

สถานที่ตั้ง

เลขที่ 33/1 ถนน สาทรใต้ แขวง ยานนาวา เขต สาทร

จังหวัด กรุงเทพมหานคร 10120

เบอร์ติดต่อ

02-210 -8100

E-mail

www.eastinhotelsresidences.com



รูปที่ 3.1 แผนที่สถานประกอบการ

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

3.2 ลักษณะการประกอบการ

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร เปิดเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2555 เจ้าของโรงแรม คือคุณศิริ กาญจนพาสน์ เจ้าของเดียวกับบริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) เป็นโรงแรมภายใต้การบริหารของ Absolute Hotel Services ซึ่งดูแลและบริหาร โรงแรมภายใต้แบรนด์ Eastin Hotel & Residences และ U Hotel & Resorts และให้ Mr. John Westoby เป็นผู้ดูแลและบริหาร โรงแรมหรูหรารายหนึ่งแห่งในกรุงเทพมหานคร ให้บริการห้องพักระดับดีลักซ์ตั้งอยู่ใจกลางเมืองในย่านธุรกิจสาทร ไม่ห่างจากแม่น้ำเจ้าพระยา โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร เป็นโรงแรมหรูหราระดับ 4.5 ดาว ที่มีสะพานเชื่อมต่อกับสถานีรถไฟบีทีเอสสุรศักดิ์โดยตรง โรงแรมแห่งนี้มีสระว่ายน้ำไร้ขอบกลางแจ้ง ศูนย์

ออกกำลังกายซึ่งมีอุปกรณ์ครบครัน ห้องอาหาร 3 แห่ง และบริการอินเทอร์เน็ตไร้สาย (WiFi) ฟรี โรงแรมอยู่ห่างจากย่านใจกลางกรุงเทพมหานคร โดยใช้เวลาเดินทางด้วยรถไฟฟ้าเพียงไม่กี่นาที และห่างจากสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ 45 นาที หากเดินทางด้วยรถยนต์บนทางด่วน ห้องพักปรับอากาศพื้นที่กว้างขวางที่ใหม่และทันสมัยมีโทรทัศน์จอแบนพร้อมระบบช่องสัญญาณดาวเทียมและเคเบิลตลอด 24 ชม. มินิบาร์ครบครัน อุปกรณ์ชงชาและกาแฟ และตู้നിറภัยส่วนบุคคล ห้องน้ำมีฝักบัวน้ำอุ่น รองเท้าแตะ และเครื่องใช้ในห้องพักฟรี โรงแรมมีพื้นที่จอดรถฟรี ศูนย์บริการธุรกิจ บริการแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ บริการดูแลเด็ก บริการซักรีด และบริการรีดผ้า เป็นต้น

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร ให้บริการแก่นักท่องเที่ยว ดังนี้

3.2.1 ห้องพัก

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร มีห้องพักทั้งหมด 392 ห้อง มีทั้งหมด 6 ประเภท ได้แก่ Superior, Superior Sky, Executive Superior sky, Executive Deluxe, Junior Suite, Premium Deluxe มีรูปภาพประกอบดังต่อไปนี้

1) ห้องพักแบบ Superior

ห้องพักแบบ Superior ห้องนี้สามารถรองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 คน และเด็ก 1 คนในเตียงที่จัดไว้ให้ สามารถเพิ่มเตียงเสริมได้ ดังรูปที่ 3.2



Superior
32 sqm.

รูปที่ 3.2 ห้องพัก Superior

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

2) ห้องพักแบบ Superior Sky และ Executive Superior Sky

ห้องพักแบบ Superior Sky ห้องนี้สามารถรองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 คนและเด็ก 1 คนในเตียงที่จัดไว้ให้ สามารถเพิ่มเตียงเสริมได้

ห้องพักแบบ Executive Superior เดียงขนาดกึ่ง ไซส์หรือเตียงแฝด ห้องนี้สามารถรองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 คนและเด็ก 1 คนในเตียงที่จัดไว้ให้ สามารถเพิ่มเตียงเสริมได้ สิทธิพิเศษรวมถึงอาหารเช้าในลานจ้บริการชาคาแฟเครื่องดื่มน้ไม่มีแอลกอฮอล์และของว่างตลอดทั้งวัน บาร์เปิดให้บริการเครื่องดื่มน้ไม่จำกัดตั้งแต่วเวลา 17.30 - 19.30 น. และสิทธิประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย ดังรูปที่ 3.3



Superior Sky/ Executive Superior Sky

32 Sqm.

รูปที่ 3.3 ห้องพัก แบบ Superior Sky / Executive Superior Sky

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3) ห้องพักแบบ Executive Deluxe

ห้องพักแบบ Executive Deluxe ห้องนี้สามารถรองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 คนและเด็ก 1 คนในเตียงที่จัดไว้ให้ เพิ่มเตียงเสริมได้ สิทธิพิเศษ Executive Lounge เต็มรูปแบบรวมถึงบริการอาหารเช้าในลานจ้บริการชาคาแฟกาแฟเครื่องดื่มน้ไม่มีแอลกอฮอล์และของว่างตลอดทั้งวันบาร์เปิดให้บริการเครื่องดื่มน้ไม่ จำกัด เวลา 17.30 - 19.30 น.สิทธิประโยชน์อื่นๆ ดังรูปที่ 3.4



Executive Deluxe

43 Sqm.

รูปที่ 3.4 ห้องพักแบบ Executive Deluxe

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

4) ห้องพักแบบ Premium Deluxe

ห้องพักแบบ Premium ห้องนี้สามารถรองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 คน และเด็ก 1 คนในเตียงที่จัดไว้ให้ สามารถเพิ่มเตียงเสริมได้รวมถึงบริการอาหารเช้าในลานจ้ ฟริชกาาแฟ เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์และอาหารว่างตลอดทั้งวันบาร์เปิดให้บริการเครื่องดื่มไม่จำกัด และกับแกล้ม ตั้งแต่ 17.30 ถึง 19.30น. และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย ดังภาพ 3.5



รูปที่ 3.5 ห้องพักแบบ Premium Deluxe

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

5) ห้องพักแบบ Junior Suite

ห้องพักแบบ Junior Suite ห้องนี้สามารถรองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 คน และเด็ก 1 คนในเตียงที่จัดไว้ให้รวมถึงบริการอาหารเช้าในลานจ้ฟริชกาาแฟเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ และอาหารว่างตลอดทั้งวันบาร์เปิดให้บริการเครื่องดื่มไม่ จำกัด และกับแกล้มตั้งแต่ 17.30 ถึง 19.30 น. และสิทธิประโยชน์พิเศษ อีกมากมาย ดังรูปที่ 3.6



รูปที่ 3.6 ห้องพักแบบ Junior Suite

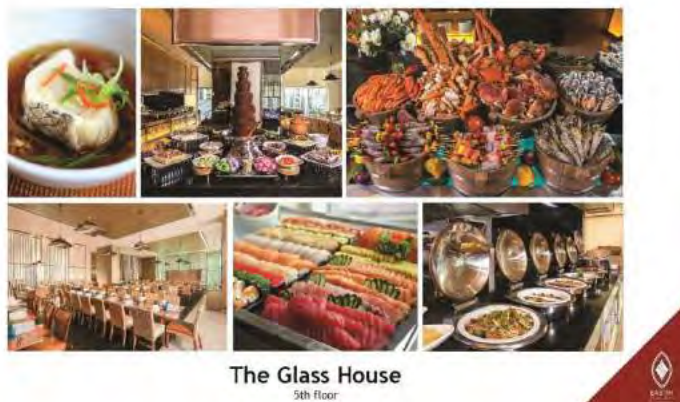
ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3.2.2 ห้องอาหาร

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร มีห้องอาหารทั้งหมด 3 ห้อง The Glass House, Blunos, Chef man มีรูปภาพประกอบดังต่อไปนี้

1) ห้องอาหาร The Glass House

ห้องอาหาร The Glass House อยู่ที่ชั้น 5 อาหารเช้าแบบบุฟเฟ่ต์: 700 บาทสุทธิต่อท่าน เปิด 06.00 - 11.30 น. ทุกวัน บุฟเฟ่ต์นานาชาติมี๊อกกลางวัน: 900 บาทสุทธิต่อท่าน วันจันทร์ – วันเสาร์ เปิด 12.00 น. - 14.30 น.บุฟเฟ่ต์แกรนด์วันหยุดสุดสัปดาห์: 1,800 บาทสุทธิต่อท่าน อาหารเย็นวันศุกร์ - วันเสาร์ เปิด 18.00 - 22.00 น. และอาหารกลางวันวันอาทิตย์เปิด 12.00 - 15.00 น. อาหารตามสั่ง เปิด 12.00 - 23.30 น. ทุกวัน ดังรูปที่ 3.7



รูปที่ 3.7 ห้องอาหาร The Glass House
ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

2) ห้องอาหาร Blunos

ห้องอาหาร Blunos เป็นร้านอาหารใหม่ของ Chef Martin Blunos อยู่ที่ริมสระน้ำชั้น 14 ของเราและเป็นสถานที่แรกที่ได้รับ 2 Michelin Star เปิดทำการนอกประเทศอังกฤษ ลี้มการรับประทานอาหารรสเลิศและการผจญภัยสุดล้ำ Blunos เป็นเรื่องของความคุ้มค่าและความสะดวกสบายของอาหารคลาสสิกที่ทำจากวัตถุดิบที่คัดสรรมาอย่างดีและเป็นที่ต้องการของมิชลินสตาร์ของมาร์ติน เปิดเวลา 09.00 - 24.00 น. ทุกวัน อาหารตามสั่งเปิด 11.00 - 24.00 น. ทุกวัน ดังรูปที่ 3.8



Blunos
14th floor

รูปที่ 3.8 ห้องอาหาร Blunos
ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3) ห้องอาหาร Chef Man

ห้องอาหาร Chef Man อยู่ที่ชั้น 3 เวลาให้บริการ: อาหารกลางวัน 11.00 - 14.30 น. | อาหารเย็นเปิดให้บริการเวลา 18.00 น. - 22.00 น. รสชาติแห่งอาณาจักรมังกร ห้องอาหาร Chef Man Chinese นำเสนออาหารกวางตุ้ง อาหารพิเศษประจำจังหวัดเมนูติ่มซำที่สร้างสรรค์และชุดน้ำชาคุณภาพเยี่ยมในบรรยากาศผ่อนคลาย แต่หรูหรา เมนูอาหารที่คัดสรรมาอย่างดี เน้นส่วนผสมที่ประณีตอาหารทะเลสดใหม่และรสชาติดั้งเดิม ดังรูปที่ 3.9



Chef Man
3rd floor

รูปที่ 3.9 ห้องอาหาร Chef man
ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3.2.3 บริการอื่นๆ

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร ให้บริการต่างๆ แก่นักท่องเที่ยว เช่น

1) Swimming Pool สระว่ายน้ำ บริการที่ให้แขกที่ได้เลือกใช้ ดังรูปที่ 3.10



Swimming Pool
14th floor

รูปที่ 3.10 สระว่ายน้ำ

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

2) **Fitness Center** ฟิตเนสสำหรับให้แขกได้เลือกใช้บริการ ดังรูปที่ 3.11



Fitness Centre
14th floor

รูปที่ 3.11 Fitness Center

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3.2.4 ห้องจัดเลี้ยง

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร มีห้องจัดเลี้ยง ทั้งหมด 3 ห้อง ได้แก่ Surasak Ballroom, Meeting Room, Sky Lounge มีรูปภาพประกอบดังต่อไปนี้

1) ห้องจัดเลี้ยง Surasak Ballroom

ห้องจัดเลี้ยง Surasak Ballroom อยู่ที่ชั้น 11 ของโรงแรม ห้องจัดเลี้ยงขนาดใหญ่รองรับแขกได้มากถึง 500 ท่าน เหมาะแก่การเป็นสถานที่จัดงาน ไม่ว่าจะเป็น งานแต่งงานหมั้น, งานเลี้ยง, งานอื่นๆ ดังรูปที่ 3.12



Surasak Ballroom
11th floor

รูปที่ 3.12 ห้องจัดเลี้ยง Surasak Ballroom

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

2) ห้องจัดเลี้ยง Meeting Room

ห้องจัดเลี้ยง Meeting Room อยู่ที่ชั้น 12 เป็นห้องจัดเลี้ยงที่มีขนาด
ลดลงมาจากห้องจัดเลี้ยง Surasak Ballroom เป็นห้องจัดเลี้ยงที่เหมาะสมแก่การจัด สัมมนา การจัดประชุม
จัดมิตติ้ง ดังรูปที่ 3.13



Meeting Room
12th floor

รูปที่ 3.13 ห้องจัดเลี้ยง Meeting Room

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3) ห้องจัดเลี้ยง Sky Lounge

ห้องจัดเลี้ยง Sky Lounge อยู่ที่ชั้น 33 ซึ่งเป็นชั้นบนสุดของโรงแรม
อีสติน แกรนด์ สาทร ซึ่งมองเห็นวิว และบรรยากาศโดยรอบ ได้กว้างไกล เห็นความสวยงามของ
กรุงเทพฯ ดังรูปที่ 3.14

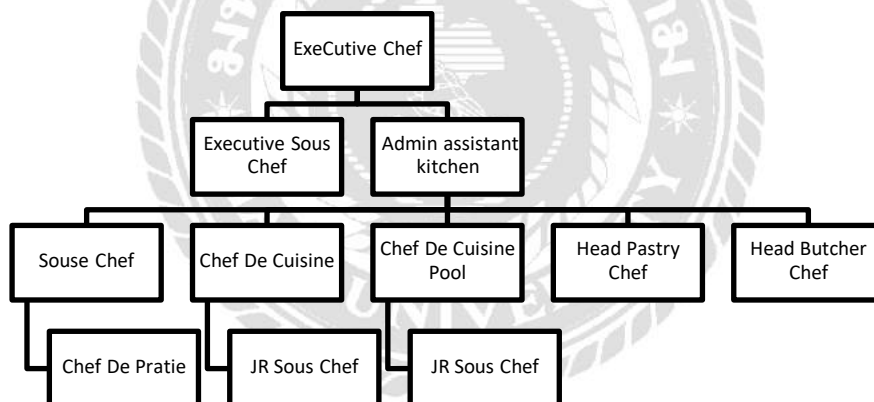


Sky Lounge
33rd floor

รูปที่ 3.14 ห้องจัดเลี้ยง Sky lounge
ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3.3 แผนผังแผนก Kitchen โรงแรมอีสติน แกรนด์

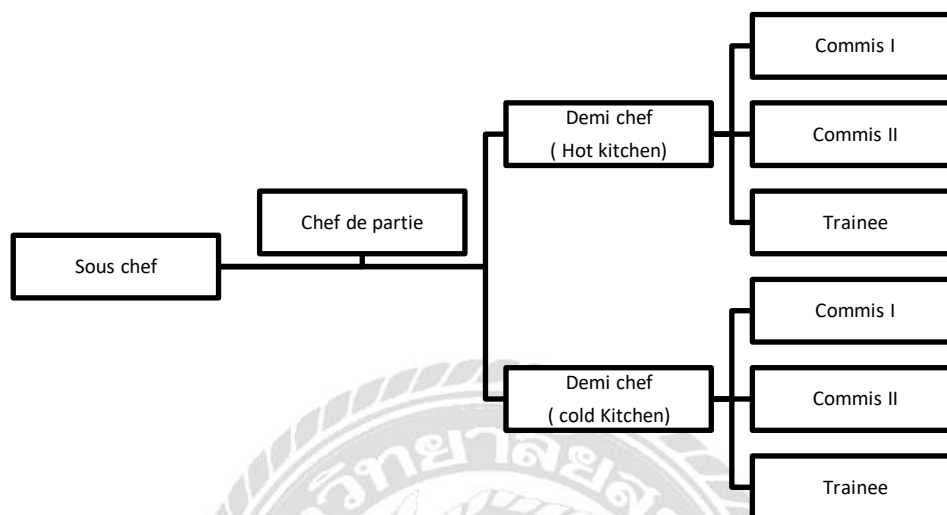
แผนผังโดยรวมของแผนก Kitchen โรงแรมอีสติน แกรนด์ แสดงดังรูปที่ 3.15



รูปที่ 3.15 แผนผังตารางแผนก Kitchen โรงแรม อีสตินแกรนด์ สาทร
ที่มา : โรงแรม อีสตินแกรนด์ สาทร

3.3.1 แผนผังแผนก Kitchen (Banquet Kitchen)

แผนผังโดยรวมของแผนก Banquet Kitchen แสดงดังรูปที่ 3.16

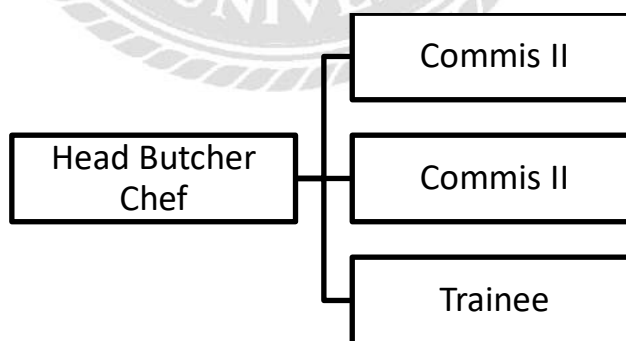


รูปที่ 3.16 แผนผังตารางแผนก Kitchen (BQ&MQ Kitchen)

ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3.3.2 แผนผังแผนก Kitchen (Butcher Kitchen)

แผนผังโดยรวมของแผนก Butcher Kitchen แสดงดังรูปที่ 3.17



รูปที่ 3.17 แผนผังตารางแผนก Kitchen (Butcher Kitchen)

ที่มา : ผู้จัดทำ

3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อ – นักศึกษาฝึกงาน : นางสาว กิรดา พิมพา

ตำแหน่ง/ แผนก : Canteen / Banquet Kitchen

วันเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

Canteen kitchen 7 มกราคม 2562 – 24 กุมภาพันธ์ 2562

Hot MQ&BQ Kitchen 25 กุมภาพันธ์ 2562 - 29 เมษายน 2562

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

- เตรียมวัตถุดิบและอาหารตามใบเมนูของCanteen ในแต่ละวัน เติมไลน์อาหาร Canteen เข้า กลางวัน และเย็น
- เคลี่ยอาหารที่เหลือแต่ละมือจาก Canteen
- เตรียมวัตถุดิบและอาหารตามจำนวนที่ใช้ใน ใบฟังก์ชั่นของวันถัดๆไป
- ดูแลความเรียบร้อยและเติมอาหารในไลน์บุฟเฟ่ต์บนห้องอาหาร Executive Lounge
- เก็บตลาดและเช็คของเข้าจากตลาด นำมาเก็บให้เรียบร้อยเพื่อเตรียมใช้งานในครั้งต่อไป
- เตรียมและเติมวัตถุดิบที่ขาดเหลือไว้เพื่อความรวดเร็วในการประกอบอาหาร
- เตรียมวัตถุดิบและอาหารตามใบฟังก์ชั่นของงานเลี้ยงในแต่ละวัน
- จัดไลน์อาหารบุฟเฟ่ต์ และเติมไลน์บุฟเฟ่ต์ในห้องจัดเลี้ยงตามงานจัดเลี้ยง



รูปที่ 3.18

ผู้ปฏิบัติงาน

ชื่อ – นามสกุล : นางสาว จุฑามาศ โอสภศิริ

ตำแหน่ง/ แผนก : Japanese Kitchen / Butcher Kitchen

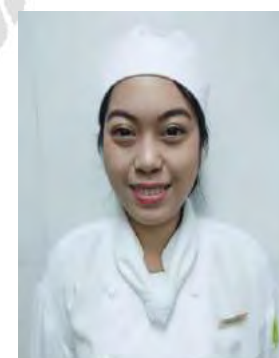
วันเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

Japanese kitchen 7 มกราคม 2562 – 24 กุมภาพันธ์ 2562

Butcher kitchen 25 กุมภาพันธ์ 2562 - 29 เมษายน 2562

ลักษณะที่ปฏิบัติงาน

- แล่ปลาแชลมอนสำหรับครัวญี่ปุ่น
- ในเวลา 11.00 น. ต้องจัดไลน์ชั้น 5 Glass House
- วันศุกร์ – เสาร์ ต้องจัดไลน์บุฟเฟ่ต์ตอน 17.00 น.
- ม้วนใหญ่สำหรับชั้น 5 Glass House และชั้น 32 Executive Lounge
- ปั่น Happy hour สำหรับ Executive Lounge ตามเมนูของแต่ละวันในตอนเย็น
- เตรียมเครื่องมิโสะ คัมซุปมิโสะ ทอดกุ้งเทพประ และหุงข้าว ในทุกๆวันเป็นประจำ



รูปที่ 3.19

ผู้ปฏิบัติงาน

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ – นามสกุล : นางสาว ณิชฎฐาภรณ์ สุดหุ่่น
 ตำแหน่ง : Admin assistant kitchen
 สถานประกอบการ : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร



รูปที่ 3.20 Admin assistant kitchen
 ที่มา : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานมีดังต่อไปนี้

3.6.1 กำหนดหัวข้อ ที่จะทำและสังเกตถึงปัญหาที่สามารถมาแก้ไขได้โดยมาเป็น หัวข้อ
 โครงการงานสหกิจ

3.6.2 เขียนโครงร่างรายงานศึกษาหาข้อมูลหรือปัญหาที่สมควรแก้หรือนำมาปรับปรุงพัฒนา
 จากการสอบถามจากพนักงาน

3.6.3 คิดค้นเมนู สูตร เมื่อได้ปัญหามาปรับปรุงพัฒนาโดยการคิดเมนูขึ้นมาใหม่กำหนด
 ส่วนผสม

3.6.4 ผู้จัดทำได้มีการทดลองประกอบอาหารเมี่ยงปลาแซลมอนปรากฏว่ารสชาติยังไม่ค่อยพึง
 พอใจมากนัก จึงปรับปรุงเพื่อให้รสชาติที่พึงพอใจ

3.6.5 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และทำการสอบถามข้อมูล
 กับพนักงานที่ปรึกษา

3.8.6 วิเคราะห์ข้อมูลจัดทำ แบบสอบถามขึ้นและนำผลลัพธ์ที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.7 สรุปข้อมูลและเขียนรายงานโดยทา การเขียนรายงานสรุปผลที่ได้รับเพื่อเตรียมนา ส่ง

3.6.8 นำเสนออาจารย์นำรายงานส่งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทา การตรวจสอบและรับฟัง
 ข้อเสนอแนะเพื่อทา การแก้ไขการดำเนินงานโครงการเมี่ยงปลาแซลมอน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานโครงการเรื่องเมี่ยงปลาแซลมอน แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	เดือน			
	ม.ค. 62	ก.พ. 62	มี.ค. 62	เม.ย. 62
1.รวบรวมข้อมูลและศึกษาเอกสารต่างๆ	↔			
2.เขียนโครงร่างและหัวข้อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา	↔			
3.เริ่มทดลองทำและนำปัญหามาปรับปรุง		↔		
4.เก็บรวบรวมข้อมูล			↔	
5.วิเคราะห์ข้อมูล			↔	
6.สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน			↔	↔

3.7 วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้

3.7.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเมี่ยงปลาแซลมอนเมี่ยงคำ

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1) ปลาแซลมอน | 6) กุ้งแห้ง (เลือกที่เป็นชนิดจืด) |
| 2) ใบชะพลู | 7) ผักกาดหอม |
| 3) หอมแดงหั่นเป็นลูกเต๋า | 8) มะนาวหั่นทั้งเปลือกเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า |
| 4) หิงหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า | 9) สปป่าเก็ดตี้ |
| 5) พริกขี้หนูซอย | 10) แป้งสาลี |

3.7.2 น้ำราดเมี่ยงคำ (วาซาบิชีฟู๊ด)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1) พริกแดง | 5) เกลือ |
| 2) น้ำตาลปี๊บ | 6) วาซาบิ |
| 3) น้ำมะนาว | 7) รากผักชี |
| 4) กระเทียม | |

3.7.3 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves

- | | |
|------------------|---------------|
| 1) หม้อ | 5) ครก, สาก |
| 2) กระทะ | 6) มีด, เขียง |
| 3) ตะหลิว, ทัพพี | |
| 4) กระชอน | |

3.8 เกณฑ์การแปลงค่าน้ำหนักคะแนนเฉลี่ย

เกณฑ์การเปลี่ยนแปลงผลค่าน้ำหนักคะแนนเฉลี่ยของ “ เมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) ” โดยใช้เกณฑ์ประเมินผลของลิเคิร์ต (likert Rating Scale), 2561 โดยมีแปลผลดังต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	คะแนน มีความพึงพอใจมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.50 – 4.49	คะแนน มีความพึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.49	คะแนน มีความพึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	คะแนน มีความพึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.49	คะแนน มีความพึงพอใจน้อยที่สุด



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 รายละเอียดการทำโครงการ

จากการศึกษาเรื่องเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) เป็นการนำเอาเศษปลาแซลมอนที่เหลือทิ้งมาทำให้เกิดประโยชน์ จึงได้ลงมือทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ผลการปฏิบัติงานในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงกระบวนการ ดังนี้

4.1.1 มีวัตถุประสงค์เพื่อปลาแซลมอนที่เหลือทิ้งมาแปรรูปเป็นเมนูอาหารใหม่ให้เกิดประโยชน์

4.1.2 ลดปริมาณปลาแซลมอนเหลือทิ้งมาเป็นเมี่ยงปลาแซลมอน

4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ

4.2.1 ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครัว โดยเลือกปัญหาที่น่าสนใจและที่สามารถแก้ไขได้

4.2.2 ปรึกษาหัวข้อที่ใช้ทำโครงการ ร่วมกับพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อคำแนะนำในการทำโครงการสหกิจศึกษาและวางแผนแก้ไขปัญหา

4.2.3 วางแผนและแก้ไขปัญหามาตามี่ผู้จัดทำโครงการที่ได้ค้นพบและได้กำหนดไว้ในโครงการสหกิจศึกษา

4.2.4 จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์เพื่อทำโครงการและลงมือทำการทดลอง

4.3 วัตถุดิบในการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

วัตถุดิบในการทำเมี่ยงปลาแซลมอน แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ (กรัม)
ส่วนผสมเมี่ยงปลาแซลมอน		
1	ปลาแซลมอน	200
2	กุ้งแห้ง (เลือกที่เป็นชนิดจืด)	10
3	ใบชะพลู	50
4	ผักกาดหอม	50
5	หอมแดงหั่นเป็นลูกเต๋า	10

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ (กรัม)
6	มะนาวหั่นทั้งเปลือกเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	10
7	จิงหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	10
8	พริกแดง	10
9	เส้นสปาเก็ตตี้	300
10	แป้งสาลี	100
ส่วนผสมน้ำราดซีฟู้ด		
1	พริกแดง	5
2	น้ำตาลปีบ	5
3	น้ำมะนาว	15
4	กระเทียม	5
5	เกลือ	5
6	วาซาบิ	5
7	รากผักชี	10

4.4 ขั้นตอนการทำเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves

ขั้นตอนการทำเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves มีดังนี้

4.4.1 น้ำราดเมี่ยงปลาแซลมอน ตำพริกกับกระเทียมเข้าด้วยกัน ให้ละเอียด ดังรูปที่ 4.1



รูปที่ 4.1 ตำพริก กระเทียมเข้าด้วยกัน

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.2 ใส่รากผักชีลงไปให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.2



รูปที่ 4.2 ใส่รากผักชี
ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.3 ใส่น้ำตาลปีบลงไปทำให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.3



รูปที่ 4.3 ใส่น้ำตาลปีบ
ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.4 ใส่น้ำมะนาวลงไปทำให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.4



รูปที่ 4.4 ใส่น้ำมะนาว
ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.5 ใส่เกลือลงไปตำให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.5



รูปที่ 4.5 ใส่เกลือ

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.6 ใส่วาซาบิที่ละลายกับน้ำลงไปและคนให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 ใส่วาซาบิ

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.7 คนทุกอย่างให้เข้ากัน เทลงถ้วยเสิร์ฟสมบูรณ์ ดังรูปที่ 4.7



รูปที่ 4.7 น้ำราควาซาบิซีฟูด

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.8 ต้มน้ำจนเดือดแล้วใส่เส้นสปาเก็ตตี้ลง ต้มไว้ 7 - 8 นาทีให้น้ำมันพืชลงไป 2 - 3 หยด
 ดังรูปที่ 4.8



รูปที่ 4.8 ต้มน้ำเส้นสปาเก็ตตี้

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.9 นำปลาแซลมอนที่หั่นเป็นสี่เหลี่ยมเต๋า คลุกกับแป้งสาลีให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 แซลมอนและแป้งสาลี คลุกแป้งสาลีและแซลมอนให้เข้ากัน

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.10 นำปลาแซลมอนที่คลุกแป้งสาลี ลงในกระทะที่มีน้ำมันที่เดือดพร้อมทอด ดังรูปที่ 4.10



รูปที่ 4.10 ปลาแซลมอนชุบแป้งทอด เมื่อทอดเสร็จจะเป็นลักษณะนี้

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.11 หั่นเครื่องเคียงที่ต้องใช้เป็นสี่เหลี่ยมเต๋า มีมะนาว จิง หอมแดง พร้อมด้วย พริกแดงซอย กุ้งแห้ง เส้นสปาเก็ตตี้ ดังรูปที่ 4.11



รูปที่ 4.11 เครื่องเคียงเมี่ยงปลาแซลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4.12 นำวัตถุดิบทุกอย่างจัดลงจานพร้อมเสิร์ฟ โดยจะมี ใบชะพลู ผักกาดหอม ปลาแซลมอนทอดกรอบ เส้นสปาเก็ตตี้ กุ้งแห้ง จิงหั่นเต๋า หัวหอมหั่นเต๋า มะนาวหั่นเต๋า พริกแดงซอย และน้ำราดเมี่ยงปลาแซลมอน (วาซาบิซึฟู๊ด) ดังรูปที่ 4.12



รูปที่ 4.12 เมี่ยงปลาแซลมอน ราดน้ำจิ้มวาซาบิซึฟู๊ด

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.5 การคำนวณต้นทุนในการทำเมี่ยงปลาแหลมมอน

วัตถุดิบหลักคือปลาแหลมมอน ที่เป็นเศษเหลือทิ้ง ดังนั้นวัตถุดิบที่ใช้ในการทำเมี่ยงปลาแหลมมอนมีวัตถุดิบและราคาต้นทุนที่ใช้ทำดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุน “เมี่ยงปลาแหลมมอน”

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
ส่วนผสมเมี่ยงปลาแหลมมอน				
1	ปลาแหลมมอน	200 กรัม	150/200กรัม	150
2	กุ้งแห้ง (เลือกที่เป็นชนิดจืด)	10 กรัม	80/1,000กรัม	0.80
3	ใบชะพลู	50 กรัม	40/1,000กรัม	2.00
4	ผักกาดหอม	50 กรัม	60/1,000กรัม	3.00
5	หอมแดงหั่นเป็นลูกเต๋า	10 กรัม	35/1,000กรัม	0.35
6	มะนาวหั่นทั้งเปลือกเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	10 กรัม	120/1,000กรัม	1.20
7	จิงหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	10 กรัม	60/1,000กรัม	0.60
8	พริกขี้หนู	10 กรัม	120/1,000กรัม	1.20
9	เส้นสปาเก็ตตี้	300 กรัม	28/400กรัม	21.00
10	แป้งสาลี	100 กรัม	40/1,000กรัม	4.00
ส่วนผสมน้ำราดซีฟู้ด				
1	พริกขี้หนู	5 กรัม	120/1,000กรัม	0.60
2	น้ำตาลปี๊ป	5 กรัม	56/1,000กรัม	0.28
3	น้ำมะนาว	15 กรัม	120/1,000กรัม	1.80
4	กระเทียม	5 กรัม	59/150กรัม	1.90
5	เกลือ	5 กรัม	7/500กรัม	0.07
6	วาซาบิ	5 กรัม	110/50กรัม	11.00
7	รากผักชี	10 กรัม	150/1,000กรัม	1.50
รวมราคาต้นทุน				251.30

4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.6.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทำเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves จากวัตถุดิบเหลือทิ้ง เพื่อเป็นการลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้งให้เกิดประโยชน์จากการนำปลาแซลมอนเหลือทิ้งมาแปรรูปเป็นอาหารเมนูใหม่ คือเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves โดยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม

4.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ทำเพื่อศึกษาและทดลองการทำเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) โดยการสุ่มตัวอย่างจากคนภายในสถานประกอบการโรงอิสติน แกรนด์ สาทร แพนทคริวและแพนทบริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 46 คน แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการทดสอบทำอาหารเมี่ยงปลาแซลมอน

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

4.6.3 วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves)

นำเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves มาประเมินคุณภาพจากแบบสอบถาม ด้วยวิธีการให้คะแนนความชอบ โดยให้คะแนนความชอบจาก 5 (มากที่สุด) ถึง 1 (น้อยที่สุด) จากนั้นนำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นนำค่าเฉลี่ยมาแปลผลระดับความพึงพอใจโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของลิเคิร์ต (Likert Scale) , 2561ปี เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	คะแนน มีความพึงพอใจมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.50 – 4.49	คะแนน มีความพึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.49	คะแนน มีความพึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	คะแนน มีความพึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.49	คะแนน มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

4.7 ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินโครงการเรื่อง เมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves ได้ทำการประเมินคุณภาพจากแบบสอบถาม โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คน มีผลดังนี้

4.7.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการประเมินทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านเพศ อายุ แผนก ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	29	63.00
	หญิง	17	37.00
รวม		46	100.00
อายุ	ต่ำกว่า 18 ปี	1	2.20
	18 – 30 ปี	40	87.00
	31 – 45 ปี	5	10.90
	มากกว่า 45 ปีขึ้นไป	0	00.00
รวม		46	100.00
แผนก	แผนกครัว	45	97.80
	แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม	1	2.20
	แผนกแม่บ้าน	0	00.00
	แผนกบริการส่วนหน้า	0	00.00
รวม		46	100.00

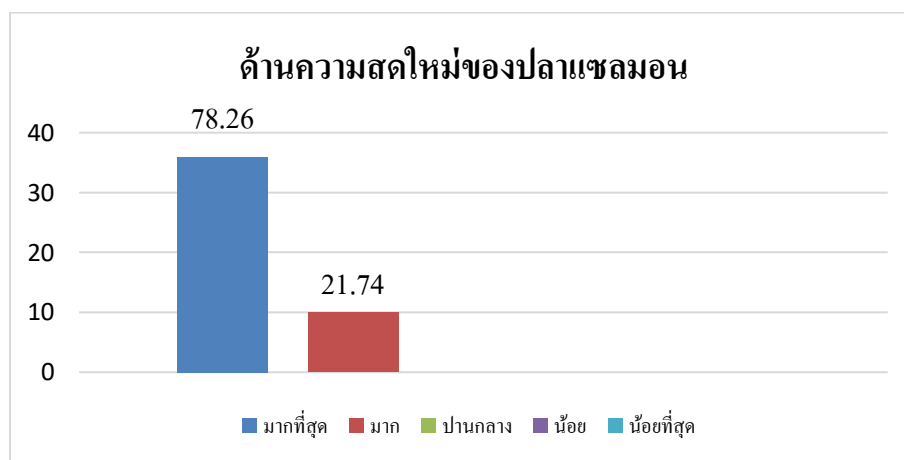
จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 รองลงมาเป็นเพศ หญิง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ด้านอายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 18-30 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 87.00 รองลงมา อายุ 31-45 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 10.90 ปฏิบัติงานในแผนกครัว มากที่สุด จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 97.80 รองลงมาเป็นแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

4.7.2 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจเกี่ยวกับเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves

การประเมินคุณภาพจากแบบสอบถาม ดังนี้

1) ความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของปลาแชลมอน

จากการประเมินความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของปลาแชลมอน พบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่ยอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.26 และรองลงมายอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.74 ดังรูปที่ 4.13

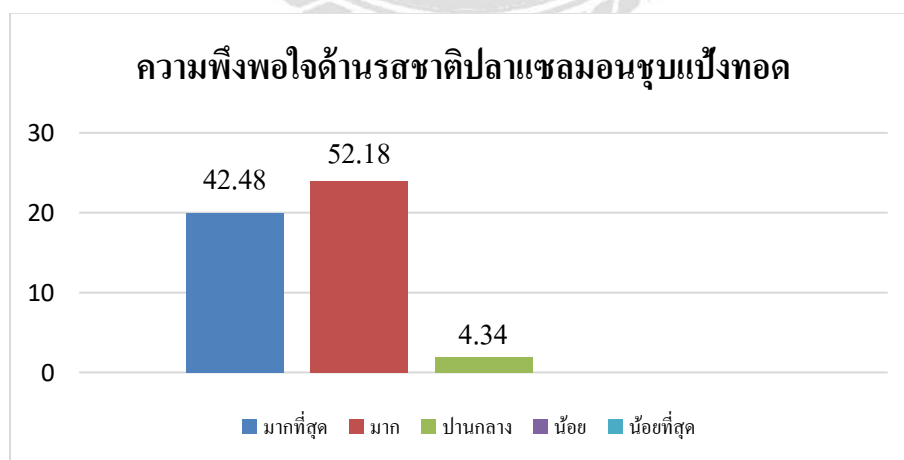


รูปที่ 4.13 ความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของปลาแชลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ

2) ความพึงพอใจด้านรสชาติปลาแชลมอนชุบแป้งทอด

จากการประเมินความพึงพอใจด้านรสชาติปลาแชลมอนชุบแป้งทอด พบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่ยอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.48 รองลงมายอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 52.18 ตามด้วยยอมรับในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 4.34 ดังรูปที่ 4.14

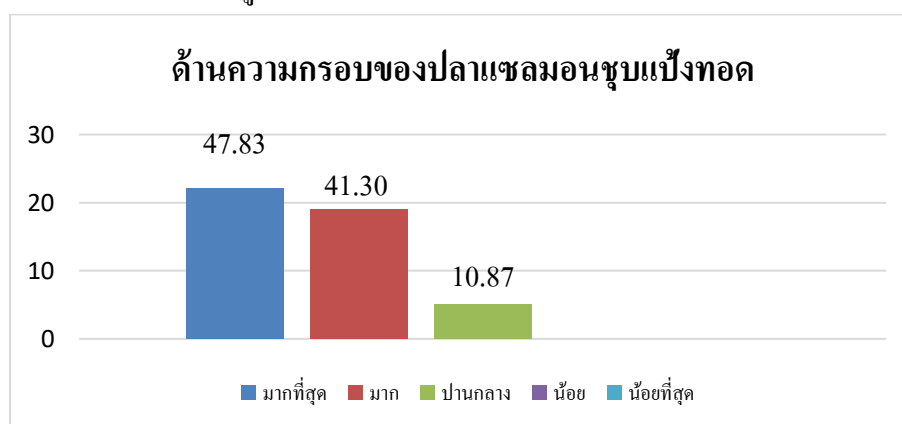


รูปที่ 4.14 ความพึงพอใจด้านรสชาติของแป้งปลาแชลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ

3) ความพึงพอใจด้านความกรอบของปลาแชลมอนซุบแข็งทอด

จากการประเมินความพึงพอใจด้านความกรอบของปลาแชลมอน ซุบแข็งทอด พบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่ยอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 47.83 และรองลงมายอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41.30 ตามด้วยยอมรับในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 10.87 จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 46 คน ดังรูปที่ 4.15

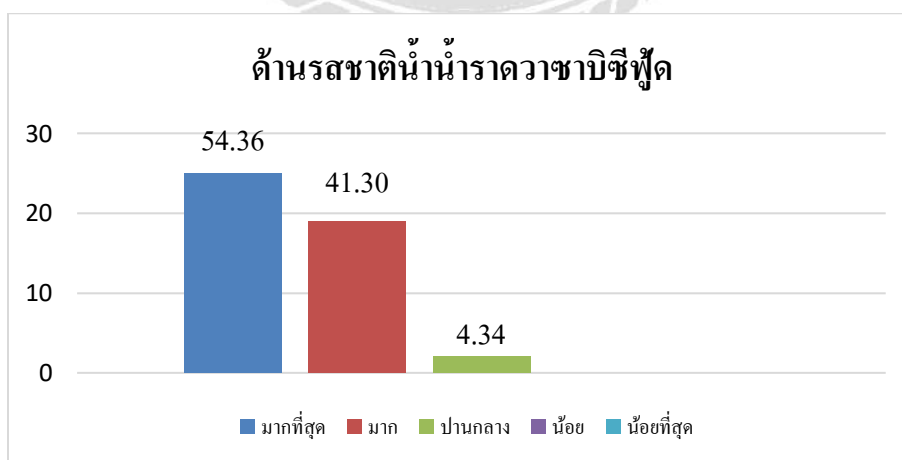


รูปที่ 4.15 ความพึงพอใจด้านความกรอบของแข็งปลาแชลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ

4) ความพึงพอใจด้านรสชาติน้ำนํ้ารดวาซาบิชิฟู๊ด

จากการประเมินความพึงพอใจด้านรสชาติน้ำนํ้ารดวาซาบิชิฟู๊ด พบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่ยอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 54.36 และรองลงมายอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41.30 ตามด้วยยอมรับในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 4.34 ดังรูปที่ 4.16

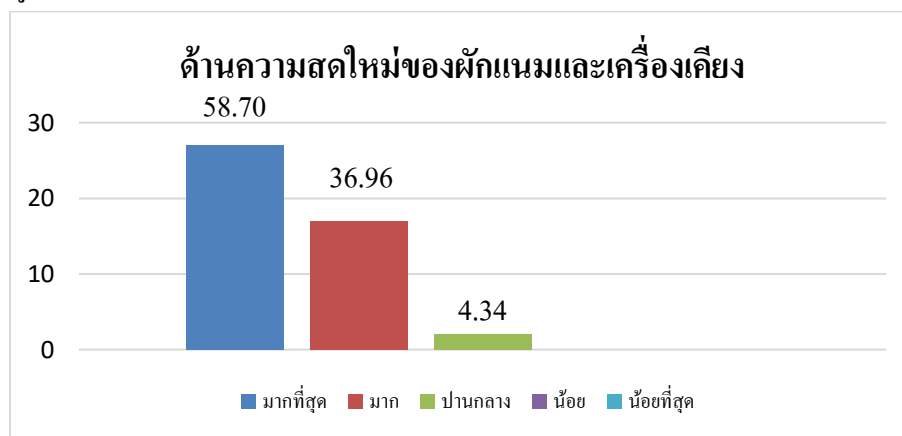


รูปที่ 4.16 ความพึงพอใจด้านรสชาติน้ำนํ้าฟู๊ด

ที่มา : ผู้จัดทำ

5) ความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของผักเนมและเครื่องเคียง

จากการประเมินความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของผักเนมและเครื่องเคียง พบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่ยอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 58.70 รองลงมายอมรับในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.96 ตามด้วยยอมรับในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 4.34 ดังรูปที่ 4.17

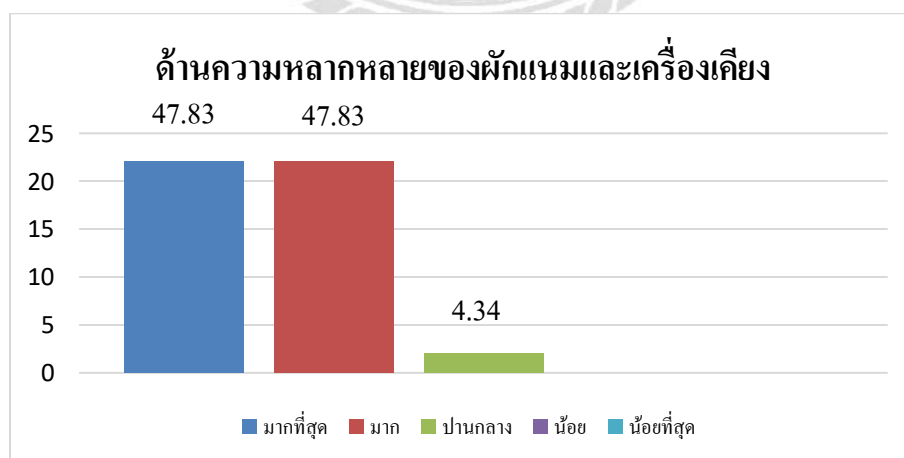


รูปที่ 4.17 กราฟแสดงความพึงพอใจด้านความสดใหม่ของผักเนมและเครื่องเคียง

ที่มา : ผู้จัดทำ

6. ความพึงพอใจด้านความหลากหลายของผักเนมและเครื่องเคียง

จากการประเมินความพึงพอใจด้านความหลากหลายของผักเนมและเครื่องเคียง พบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่ยอมรับในระดับมากที่สุดและยอมรับในระดับมากไม่ต่างกันคิดเป็นร้อยละ 47.83 รองลงมายอมรับในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 4.34 ดังรูปที่ 4.18

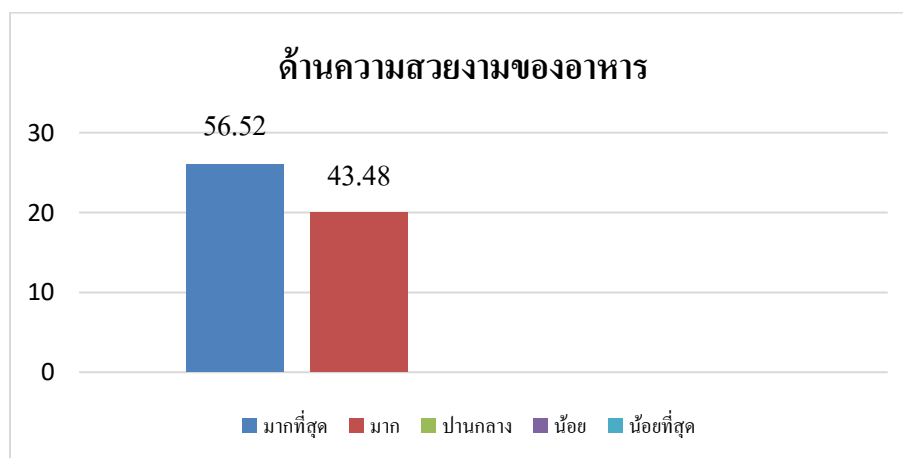


รูปที่ 4.18 ความพึงพอใจด้านความหลากหลายของผักเนมและเครื่องเคียง

ที่มา : ผู้จัดทำ

7) ความพึงพอใจด้านความสวยงามของอาหาร

จากการประเมินความพึงพอใจด้านความสวยงามของอาหาร พบว่า ผู้ประเมินส่วนใหญ่ยอมรับในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 56.52 และรองลงมายอมรับในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 43.48 ดังรูปที่ 4.19



รูปที่ 4.19 ความพึงพอใจด้านความสวยงามของอาหาร
ที่มา : ผู้จัดทำ

4.7.3 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

ความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวม อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves

คุณลักษณะ	(\bar{X})	(S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
ความสดใหม่ของปลาแซลมอน	4.60	0.49	มากที่สุด
ความสวยงามของอาหาร	4.57	0.49	มากที่สุด
ความสดใหม่ของผักแนมและเครื่องเคียง	4.55	0.58	มากที่สุด
รสชาติของน้ำราดวาวบิชิฟู๊ด	4.51	0.58	มากที่สุด
ความหลากหลายของผักแนมและเครื่องเคียง	4.42	0.58	มาก
รสชาติปลาแซลมอนชุบแป้งทอด	4.37	0.57	มาก
ความกรอบของปลาแซลมอนชุบแป้งทอด	4.37	0.68	มาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวมในแต่ละด้าน		4.48	

จากตารางที่ 4.4 จากการประเมินความพึงพอใจพบว่า ความสดใหม่ของปลาแชลมอน มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.60 ความสวยงามของอาหาร มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.57 ความสดใหม่ของผักแนมและเครื่องเคียง มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.55 รสชาติของน้ำราดวาวาบิซึฟู๊ด มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.51 ความหลากหลายของผักแนมและเครื่องเคียง มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.42 รสชาติปลาแชลมอนซุบแป้งทอด ความกรอบของปลาแชลมอนซุบแป้งทอด มีความพึงพอใจเฉลี่ยเท่ากัน 4.37 และจากการหาค่าเฉลี่ยโดยรวมในแต่ละด้าน มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.48

4.7.4 สรุปผลการทำ เมี่ยงปลาแชลมอน

จากการทดลองทำ เมี่ยงปลาแชลมอนที่ทำจากเศษปลาแชลมอน โดยมีเครื่องเคียง เป็นผัก สมุนไพร หลากหลาย เช่น ใบชะพลู ผักกาดหอม จึง เป็นต้น เมี่ยงปลาแชลมอน เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากการคำนวณต้นทุน เมี่ยงปลาแชลมอนยังเป็นอาหารที่ต่อยอดไปในทางธุรกิจได้



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลของโครงการ

5.1.1 สรุปผลการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

จากการที่ได้ปฏิบัติโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร คณะผู้จัดทำได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน ภายในแผนกครัว เป็นเวลา 4 เดือน ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริง ฝึกความอดทน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ฝึกความตรงต่อเวลา ได้เรียนรู้การทำอาหารไทย ยุโรป ญี่ปุ่น และการแล่ปลา ทางผู้จัดทำโครงการได้นำปลาแซลมอนเหลือทิ้งมาแปรรูปเป็นเมนูอาหารใหม่ เป็นเมนูเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) จากการเหลือทิ้งปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์ เพื่อลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง ซึ่งผลที่ได้จากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

ผลจากแบบสอบถามด้านเพศ เป็นเพศ ชาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.00 ผลจากแบบสอบถามด้านอายุ มีอายุ 18-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.00 ผลจากแบบสอบถามด้านแผนกแผนกครัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 97.00 ผลจากแบบสอบถามด้านความพึงพอใจของเมี่ยงปลาแซลมอน ความพึงพอใจโดยรวมมีความพึงพอใจมากที่สุด ความพึงพอใจเป็นรายข้อมีความพึงพอใจมากที่สุด ไม่ต่างกัน

สรุปโดยรวมแล้ว เมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) เป็นเมนูที่ได้รับความสนใจต่อพนักงานแผนกครัวใน โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทรอย่างมาก และได้ประโยชน์จากวัตถุดิบเหลือทิ้ง

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

จากการทดลองทำ เมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) ทางคณะผู้จัดทำมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงนั่นคือ ปลาแซลมอนมีขนาดชิ้นที่ใหญ่ไป แปะของปลาแซลมอนยังกรอบได้ไม่เต็มที่เพราะการผสมแป้งยังไม่ดีนัก รสชาติของน้ำราดซีฟู้ดค่อนข้างได้ผลตอบรับดี ได้คำแนะนำจากพี่พนักงานที่ปรึกษา พี่ๆพนักงานแผนกครัวและแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม

5.1.3 ข้อเสนอแนะ

ควรแก้ปัญหาจากสิ่งที่ได้ทดลองทำ คือปลาแซลมอนที่มีขนาดใหญ่เกินไป ต้องปรับให้มีขนาดที่เล็กลงพอดีค่า แปะของปลาแซลมอนที่ยังกรอบไม่เต็มที่ ต้องปรับในเรื่องของการผสมแป้งและการใช้ไฟในการทอดปลาแซลมอน รสชาติของน้ำราดซีฟู้ดค่อนข้างได้ผลตอบรับดี แต่สามารถทำให้

รสจัดกว่านี้ได้ทำให้เกิดความกลมกล่อมมากขึ้น และควรรหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องเมียง เมียงปลา ปลาแซลมอน จากหนังสือ หรืออินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับการทำรูปเล่มที่ถูกต้อง และการทำเมียง ปลาแซลมอน

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ประโยชน์จากการปฏิบัติงานสหกิจ

ประโยชน์จากการปฏิบัติงานสหกิจ มีดังนี้

- 1) ได้ฝึกความอดทนและความมีระเบียบวินัยในการทำงาน
- 2) การตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- 3) เรียนรู้การทำงานเป็นทีม สร้างความสัมพันธ์ไมตรีต่อผู้ร่วมงาน
- 4) เรียนรู้ฝึกฝนการทำอาหาร หรืออุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำอาหาร

5.2.2 ปัญหาที่พบจากการปฏิบัติสหกิจศึกษา

ปัญหาที่พบจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา มีดังนี้

- 1) ยังขาดความรู้ ประสบการณ์ในการทำงาน
- 2) จำอุปกรณ์และวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร ได้ไม่แม่นยำทำให้เกิดการทำงานล่าช้า
- 3) มีความรู้ในด้านอาหารไม่เพียงพอต่อการทำงานภายในครัว
- 4) เวลาการทำงานเปลี่ยนไปตามฟังก์ชัน ไม่ประจำ

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

ควรเลือกสถานประกอบการที่สะดวกต่อการเดินทาง เพื่อป้องกันปัญหาขาด ลา มา สาย ใส่ใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย หากความรู้ในแผนกที่เลือกไปปฏิบัติงาน ก่อนไปปฏิบัติงานจริง เก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการฝึกงานให้ได้มากที่สุด เพื่อเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ควรรหาสมุดมาจดสิ่งที่ได้เรียนรู้มา เพื่อกลับไปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มานำไปใช้ในอนาคค

บรรณานุกรม

- การเลือกซื้อปลาแชลมอน. (2559). วันที่สืบค้น 12 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.th.openrice.com>
- ทองกลางใบมน. (2558). วันที่สืบ 12 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.สมุนไพร-ไทย.com>
- ประโยชน์ของปลาแชลมอน. (2559). วันที่สืบค้น 8 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.tescolotus.com>
- ปลาแชลมอน. (2560). วันที่สืบค้น 12 พฤษภาคม 2562, จาก <https://nissui.co.th>
- ปิ่นอนงค์ ปานชื่อ. (2558). เมียง 5 คำ กำลังดี. สืบค้นวันที่ 10 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.bangkokbiznews.com/>
- เมียงคำ สมุนไพร ที่น่าสนใจ. (2562). วันที่สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.votejoel.com/food/miang-kham/>,
- เมียงปลาแชลมอน. (2559). วันที่สืบค้น 12 พฤษภาคม 2562, จาก <https://krua.co/recipes/1323/>
- เมียงส้มโอ ไก่กรอบใบชะพลู. (2560). วันที่สืบค้น 12 พฤษภาคม 2562, จาก <https://goodlifeupdate.com>
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. (2548). พจนานุกรมสมุนไพรไทย. กรุงเทพมหานคร: รวมสาสน์
- วิธีทำข้าวต้มเมียงลาว. (2555). วันที่สืบค้น 12 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.viteetam.com>
- สรรพคุณของใบชะพลู. (2558). วันที่สืบค้น 9 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.synergyjapan.com>
- สรรพคุณและประโยชน์ของผักกาดหอม. (2560). วันที่สืบค้น 9 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.medthai.com>,
- สุรเดช บุญทศ. (2560). ประโยชน์และสรรพคุณของใบชะพลู. วันที่สืบค้น 9 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.tnews.co.th/contents>
- สูตรและวิธีการทำเมียงคำ – ใบชะพลู. (2559). วันที่สืบค้น 12 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.thaimescenter.com>
- JGBTHAI. (2556). สายพันธุ์ของปลาแชลมอน. วันที่สืบค้น 10 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.jgbthai.com/salmon/>,



ภาคผนวก



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง **เมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves)**

แบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม
 ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการทดสอบทำอาหารเมี่ยงปลาแซลมอน
 ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ต้องการเลือก

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ต่ำกว่า 18 ปี 18 - 30 ปี 31 - 45 ปี มากกว่า 45 ปีขึ้นไป
3. แผนก แผนกครัว (Kitchen)
 แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม (Food and Beverage Service)
 แผนกแม่บ้าน (Housekeeping Department)
 แผนกบริการส่วนหน้า (Front Office)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการทำอาหารเมี่ยงปลาแซลมอน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับความพึงพอใจ

หมายเหตุ 5 มากที่สุด 4 มาก 3 ปานกลาง 2 น้อย 1 น้อยที่สุด

คุณลักษณะ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ความสดใหม่ของปลาแซลมอน					
2. รสชาติปลาแซลมอนชุบแป้งทอด					
3. ความกรอบของปลาแซลมอนชุบแป้งทอด					
4. รสชาติของน้ำราดวาวาบิชิฟู๊ด					
5. ความสดใหม่ของผักแนมและเครื่องเคียง					
6. ความหลากหลายของผักแนมและเครื่องเคียง					
7. ความสวยงามของอาหาร					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

.....

จากการทดลองทำเมี่ยงปลาแซลมอน จึงมีการให้พี่เลี้ยงที่ปรึกษาและพี่แผนกครัวได้ชิมรสชาติของเมี่ยงปลาแซลมอน เพื่อตอบคำถามจากการตั้งคำถามทั้ง 3 ข้อ

คำถามข้อที่ 1 รสชาติ ของน้ำราดซีฟู้ด

ตารางที่ 1 คำถามและคำตอบขิมการทดลอง

คำถามข้อที่ 1	รสชาติของน้ำราดซีฟู้ด
คำตอบคนที่ 1 นางพิมพ์นิภา กลั๊บประสิทธิ์ ตำแหน่ง Commis I (Main kitchen)	รสชาติซีฟู้ดจัดจ้านกำลังดี
คำตอบคนที่ 2 นายสุริโย โสรัตน์ ตำแหน่ง Commis II (Main kitchen)	รสชาติซีฟู้ดเบาไปพยายามให้จัดจ้านกว่านี้
คำตอบคนที่ 3 นางสาวณัฏฐาภรณ์ สุดหุ่่น ตำแหน่ง Admin Assistant Kitchen	รสชาติซีฟู้ดกำลังดีกลมกล่อม
คำตอบคนที่ 4 นายกิตติ รอดทอง ตำแหน่ง Chef De Partie (Main Kitchen)	รสชาติซีฟู้ดดีมากกลมกล่อม
คำตอบคนที่ 5 นายศุภชัย สิ้นชัยเสรี ตำแหน่ง Commis II (Butcher Kitchen)	รสชาติซีฟู้ดดีมาก

คำถามข้อที่ 2 การตกแต่งงาน

ตารางที่ 2 คำถามและคำตอบขิมการทดลอง

คำถามข้อที่ 2	การตกแต่งงาน
คำตอบคนที่ 1 นางพิมพ์นิภา กลั๊บประสิทธิ์ ตำแหน่ง Commis I (Main kitchen)	การจัดงานวัตถุประสงค์มีความสดใหม่เครื่องเคียงหลากหลาย
คำตอบคนที่ 2 นายสุริยา โสรัตน์	การจัดงานพอใช้ผักเคียงควรเยอะกว่านี้

ตำแหน่ง Commis II (Main kitchen)	
คำตอบคนที่ 3 นางสาวณัฐฐาภรณ์ สูดหฺรฺน	การจัดงานแนะนำให้ใช้งานหลุมแล้ววางเครื่องเคียงด้านบน
ตำแหน่ง Admin Assistant Kitchen	
คำตอบคนที่ 4 นายกิตติ รอดทอง	การจัดงานแนะนำให้ Set มาเป็นคำแล้วอาจใส่ถ้วยเล็กๆ มาให้ทานแบบพอดีคำ
ตำแหน่ง Chef De Partie (Main Kitchen)	
คำตอบคนที่ 5 นายศุภชัย สิ้นชัยเสรี	การจัดงานถือว่าดี ความคิดสร้างสรรค์ให้ผ่าน
ตำแหน่ง Commis II (Butcher Kitchen)	
คำถามข้อที่ 3 ความกรอบของแป้งแซลมอน	
ตารางที่ 3 คำถามและคำตอบขิมการทดลอง	
คำถามข้อที่ 3	ความกรอบของแป้งแซลมอน
คำตอบคนที่ 1 นางพิมพ์นิภา กลับประสิทธิ์	แป้งแซลมอนบางไปควรหนาเพื่อเพิ่มความกรอบมากกว่านี้
ตำแหน่ง Commis I (Main kitchen)	
คำตอบคนที่ 2 นายสุริโย โสรัตน์	แป้งแซลมอนกำลังดีรสชาติกลมกล่อม
ตำแหน่ง Commis II (Main kitchen)	
คำตอบคนที่ 3 นางสาวณัฐฐาภรณ์ สูดหฺรฺน	แป้งแซลมอนกำลังดีแต่ปลาแซลมอนควรหั่นชิ้นเล็กกว่านี้
ตำแหน่ง Admin Assistant Kitchen	
คำตอบคนที่ 4 นายกิตติ รอดทอง	แป้งแซลมอนกำลังดีแต่ปลาแซลมอนควรหั่นชิ้นเล็กพอดีคำกว่านี้
ตำแหน่ง Chef De Partie (Main Kitchen)	
คำตอบคนที่ 5 นายศุภชัย สิ้นชัยเสรี	แป้งแซลมอนบางไปควรหนาและกรอบกว่านี้
ตำแหน่ง Commis II (Butcher Kitchen)	



ภาพขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภายในโรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร



ยื่น Food Store ชาแฮม



ยื่น Food Store สปาเก็ตตี้ จากห้องจัดเลี้ยง



เตรียมอาหาร จากห้องครัวจัดเลี้ยงชั้น 11



แล่ปลาแซลมอนให้แต่ละครัวในโรงแรม



แล่ปลาแซลมอนให้แต่ละครัวในโรงแรม



จัดจานอาหารสำหรับ Food Test

เมนูอาหารที่ทำขณะปฏิบัติงานภายในโรงแรมอิสติน แกรนด์ สาทร



Crap จากห้องอาหาร Executive Lounge



Omelet Egg จากห้องอาหาร Executive Lounge



Poached Egg จากห้องอาหาร Executive Lounge



จัดเตรียม Food Store ขาแฮม จากห้องจัดเลี้ยง



จัดเตรียม Food Store ข้าวหมูกรอบ จากห้องจัดเลี้ยง



จัดเตรียม Food Store อาหารซีฟู้ด จากห้องจัดเลี้ยง



ไลน์โตก น้ำพริก จากห้องจัดเลี้ยง



หมูสะเต๊ะ จากห้องอาหาร Executive Lounge



อาหารค็อกเทล จากห้องจัดเลี้ยง



อาหารค็อกเทล จากห้องจัดเลี้ยง



อาหารค็อกเทล จากห้องจัดเลี้ยง



อาหารค็อกเทล จากห้องจัดเลี้ยง



๗ นิกริที่ใช้จัดออกงานเลี้ยง



ฟิวกรา ออกไลน์ทุกวันศุกร์ – เสาร์ 17.00น.ห้องอาหาร The Glass House



การจัดไลน์ วางข้าวปั้นแคริฟิเนียจัดบนถาดหิน ห้องอาหาร The Glass House



การจัดไลน์ซาซิมิแบบบุฟเฟต์ที่สำหรับออกงานเลี้ยง



การจัดไลน์ทุกวันศุกร์ – เสาร์ใช้เรือวางวาซิมิ 17.00น. ห้องอาหาร The Glass House



เทมปุระและซอสเทมจัดลงไลน์ทุกวัน ทุกวันศุกร์ – เสาร์ 17.00น. ห้องอาหาร

The Glass House

Food Test

Keerata Pimpa



Appetizer Tempura Shrimp Salad



Corn Soup



Main Course Green curry spaghetti

Food Test

Jutamas Osodsri



Gravlax



ข้าวปั้นญี่ปุ่น



ขณะกำลังทำ Food Test



1. เมียงปลาแชลมอนสามารถนำไปต่อยอดในธุรกิจ

เมนูที่ทางร้านได้ออกมา ถือว่ามีความคิดสร้างสรรค์ คำแนะนำ
 ไปรับ ผู้คนน่าจะสนใจได้ เพราะมีเรื่องมาตรฐาน Cost down กับ
 ปลอดภัยในเขณารวม

2. สิ่งที่ได้รับจากประโยชน์ของเมียงปลาแชลมอน

เมนูเพื่อสุขภาพ สำหรับโรงพยาบาล ได้ลดค่าอาหารที่คิด
 ค่าทางสังคมที่ดีขึ้น

Natthaporn Sudroon

Ms.Natthaporn Sudroon

(Admin Ass. Kitchen)



เมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves

นางสาว กิรดา พิมพ์ นางสาว จุฑามาศ โอสถศรี

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สุนทร สอนกิจดี

38 ถนน เพชรเกษม แขวง บางหว้า เขต ภาษีเจริญ กทม. 10160

Krtpimpa.03@hotmail.com Jutamaskeekie@gmail.com

บทคัดย่อ

โครงการเรื่องเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) มีวัตถุประสงค์เพื่อนำปลาแซลมอนที่เหลือใช้มาสร้างเป็นเมนูอาหารใหม่ในสถานประกอบการ และเพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด จากนั้นได้ทำการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างโรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร จำนวน 46 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 68.00 ช่วงอายุระหว่าง 18-30 ปี ร้อยละ 87.00 ปฏิบัติงานแผนกครัว ร้อยละ 97.00 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพอใจ ด้านความสดใหม่ของปลาแซลมอนในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.60 ด้านความสวยงามของอาหารในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.57 ด้านความสดใหม่ของผักแนมและเครื่องเคียงในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติของน้ำราดวาบิชิฟู๊ดในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.51 ด้านความหลากหลายของผักแนมและเครื่องเคียงในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.42 ด้านรสชาติปลาแซลมอนชุบแป้งทอดในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.37 ด้านความกรอบของปลาแซลมอนชุบแป้งทอด

ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.37 และจากการหาค่าเฉลี่ยโดยรวมโดยรวมในแต่ละด้าน มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเฉลี่ย 4.48

คำสำคัญ: เมี่ยง เมี่ยงปลา ปลาแซลมอน

Abstract

The purpose of the project, salmon wrapped in leaves, was to create a menu in the specific establishment and to use remaining raw materials as their maximum benefits. The results of the survey from the sample groups at Eastin Grand Hotel by rating the satisfaction level, 46 samples, found that the highest satisfaction rate was the male samples with 68 percent. The samples in the age range of 18-30 (87 percent) and the samples from kitchen department (97 percent) rated the highest score of the freshness of salmon at the average of 4.6, the freshness of vegetables and side dishes at 4.55, the flavor of wasabi dipping source at 4.51, the variety of vegetables and side dishes at 4.42, the flavor of fried salmon at 4.37 and the crispness of

salmon at 4.37. In sum up, the average satisfaction score from every sides was 4.48.

Keywords: Miang, Miang fish, Salmon

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบเหลือทิ้งให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการ

1.2.2 เพื่อเป็นการลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือทิ้งและนำมาทำเป็นเมนูอาหารใหม่

ขอบเขตของโครงการ

งานวิจัยชิ้นนี้ เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของเมี่ยงปลาแซลมอนที่แตกต่างออกไปจากเดิม ทั้งรูปแบบ วัตถุดิบ และรสชาติ โดยใช้แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาเรื่อง เมี่ยงปลาแซลมอน Salmon wrapped in leaves ได้แก่ พนักงานแผนกครัว และบริการอาหารและเครื่องดื่ม โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร จำนวน 46 คน

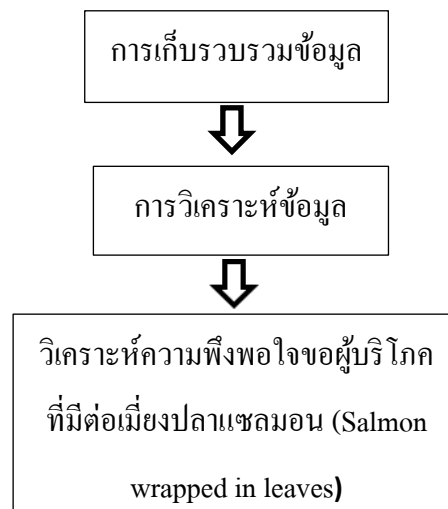
กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการสำรวจความคิดเห็นจากพนักงานในโรงแรม อีสติน แกรนด์ สาทร ในแผนกครัว และบริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 46 คน ที่ได้จากการประเมินความพึงพอใจ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือทิ้งและใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าของปลาแซลมอน เพื่อให้เกิดเมนูอาหารใหม่

2. เป็นการสร้างทางเลือกให้กับสถานประกอบการ ในการทำเมี่ยงปลาแซลมอนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล



ขั้นตอนการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

1. ทำน้ำเมี่ยงวาซาบิซีฟูดโดย ต้มน้ำพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่น้ำตาลปี๊บแล้วตำให้เข้ากัน ใส่น้ำมันงา ใส่น้ำเกลือ ใส่วาซาบิที่ละลายน้ำแล้วคนให้เข้ากัน

2. ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่เส้นสปาเก็ตตี้ลงไปจนเส้นนิ่มประมาณ 7-8 นาที แล้วนำขึ้นมาพักไว้ก่อนคลุกด้วยน้ำมัน เพื่อให้เส้นไม่ติดกัน

3. นำปลาแซลมอนหั่นเป็นลูกเต๋าแล้วคลุกกับแป้งสาติให้เข้ากัน ตั้งกระทะให้น้ำมันเดือดใช้ไฟกลาง แล้วนำแซลมอนชุบแป้งลงไปทอดให้เนื้อแป้งเหลืองกรอบ แล้วนำขึ้นมาพักไว้



4. จัดเตรียมเครื่องเคียงและผัก
แนมต่างๆลงจาน แล้วนำแซลมอน
ทอดกรอบมาวางไว้ขนาดพอดีคำแล้ว
นำเสิร์ฟพร้อมน้ำเมี่ยงวาซาบิที่ฟู๊ด

สรุปผลโครงการ

จากการที่ได้ปฏิบัติโครงการสหกิจศึกษา ณ
โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร คณะผู้จัดทำได้รับ
มอบหมายให้ปฏิบัติงาน ภายในแผนกครัว เป็นเวลา 4
เดือน ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริง ฝึกความอดทน มี
ความรับผิดชอบต่อน้ำที่ฝึกความตรงต่อเวลา ได้
เรียนรู้การทำอาหารไทย ยุโรป ญี่ปุ่น และการแล่ปลา
ทางผู้จัดทำโครงการได้นำปลาแซลมอนเหลือทิ้งมา
แปรรูปเป็นเมนูอาหารใหม่ เป็นเมนูเมี่ยง
ปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) จากการ
เหลือทิ้งปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์ เพื่อลด
ปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง ซึ่งผลที่ได้จาก
แบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

ผลจากแบบสอบถามด้านเพศ เป็นเพศ ชาย
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68 ผลจากแบบสอบถาม
สอบถามด้านอายุ มีอายุ 18-30ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อย
ละ 87 ผลจากแบบสอบถามด้านแผนก แผนก ครัววมาก
ที่สุด คิดเป็นร้อยละ 97. ผลจากแบบสอบถามด้าน
ความพึงพอใจของเมี่ยงปลาแซลมอน ความพึงพอใจ
โดยรวมมีความพึงพอใจมากที่สุด ความพึงพอใจเป็น
รายชื่อมีความพึงพอใจมากที่สุด ไม่ต่างกัน

สรุปโดยรวมแล้ว เมี่ยงปลาแซลมอน
(Salmon wrapped in leaves) เป็นเมนูที่ได้รับความ
สนใจต่อพนักงานแผนกครัวในโรงแรมอีสติน แกร
นด์ สาทรอย่างมาก และได้ประโยชน์จากวัตถุดิบ
เหลือทิ้ง

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการ
สหกิจศึกษา ณ โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร ตั้งแต
วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึง 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้
ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็น
ประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต
เกี่ยวกับการปฏิบัติงานแผนกครัว ณ โรงแรมอีสติน
แกรนด์ สาทร สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการ
ประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจาก
โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร ได้สอน ได้เรียนรู้งาน
และปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้จาก
จากคุณณัฐภรณ์ สุดหรั่ง พนักงานที่ปรึกษา ที่คอย
ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือช่วยเหลือ ให้แนะนำ
ในการทำงานต่างๆทั้งเรื่องการปฏิบัติงานและอื่นๆ
และขอขอบคุณอาจารย์ สุนทร สอนกิจดี อาจารย์ที่
ปรึกษา โครงการนี้ได้คำแนะนำแนวคิด ตลอดจน
แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอดจนโครงการเล่ม
นี้เสร็จสมบูรณ์ และขอขอบคุณบุคคลท่านอื่นๆที่
ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือใน
การจัดทำโครงการผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูง

ผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษา
ในการรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การ
ดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ซึ่ง
ผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

บรรณานุกรม

การเลือกซื้อปลาแซลมอน. (2559). วันที่สืบค้น

12 พฤษภาคม 2562, จาก

<https://www.th.openrice.com>

- ทองกลางใบมน. (2558). วันที่สืบ 12 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.สมุนไพรรไทย.com>
- ประโยชน์ของปลาเซลมอน. (2559). วันที่สืบ 8 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.tescolotus.com>
- ปลาเซลมอน. (2560). วันที่สืบ 12 พฤษภาคม 2562, จาก <https://nissui.co.th>
- ปิ่นอนงค์ ปานชื่อ. (2558). เมียง 5 คำ กำลังดี. สืบค้นวันที่ 10 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.bangkokbiznews.com/>
- เมียงคำ สมุนไพรร ที่น่าสนใจ. (2562). วันที่สืบ 10 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.votejoel.com/food/miang-kham/>,
- เมียงปลาเซลมอน. (2559). วันที่สืบ 12 พฤษภาคม 2562, จาก <https://krua.co/recipes/1323/>
- เมียงส้มโอ ไก่กรอบใบชะพลู. (2560). วันที่สืบ 12 พฤษภาคม 2562, จาก <https://goodlifeupdate.com>
- วิทย์ เทียงบูรณธรรม. (2548). พจนานุกรม สมุนไพรร ไทย. กรุงเทพมหานคร: รวมศาสตร์ วิธีทำข้าวต้มเมียงลาว. (2555). วันที่สืบ 12 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.viteetam.com>
- สรรพคุณของใบชะพลู. (2558). วันที่สืบ 9 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.synergyjapan.com>
- สรรพคุณและประโยชน์ของผักกาดหอม. (2560). วันที่สืบ 9 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.medthai.com> ,
- สูตรเลข บุญทศ. (2560). ประโยชน์และสรรพคุณของใบชะพลู. วันที่สืบ 9 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.tnews.co.th/contents>
- สูตรและวิธีการทำเมียงคำ – ใบชะพลู. (2559). วันที่สืบ 12 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.thaismescenter.com>
- JGBTHAI. (2556). สายพันธุ์ของปลาเซลมอน. วันที่สืบ 10 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.jgbthai.com/salmon/>,



เมี่ยงปลาแซลมอน

Salmon wrapped in leaves



คณะผู้จัดทำ นางสาว กิรดา ทิมพา 580440069
 นางสาว จุฑามาศ ไอสถศรี 5804400069

คณะศิลปศาสตร์ สาขา การโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยสยาม
 อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ สุรินทร์ สอนกิจดี

พนักงานที่ปรึกษา คุณณัฐชารณ์ สุธรรน

สถานประกอบการ โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร



บทคัดย่อ

โครงการเรื่องเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) มีวัตถุประสงค์เพื่อนำปลาแซลมอนที่เหลือใช้มาสร้างเป็นเมนูอาหารใหม่ในสถานประกอบการ และเพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด จากนั้นได้ทำการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างโรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร จำนวน 46 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 68.00 ช่วงอายุระหว่าง 18-30 ปี ร้อยละ 87.00 ปฏิบัติงานแผนกครัวร้อยละ 97.00 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพอใจ ด้านความสดใหม่ของปลาแซลมอนในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.60 ด้านความสวยงามของอาหารในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.57 ด้านความสดใหม่ของผักและเครื่องเคียงในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติของน้ำราวน้ำจิ้มในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.51 ด้านความหลากหลายของผักและเครื่องเคียงในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.42 ด้านรสชาติปลาแซลมอนชุบแป้งทอดในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.37 ด้านความกรอบของปลาแซลมอนชุบแป้งทอดในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.37 และจากการหาค่าเฉลี่ยโดยรวมโดยรวมในแต่ละด้าน มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเฉลี่ย 4.48

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ประโยชน์จากวัตถุดิบเหลือทิ้งให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการ
2. เพื่อเป็นการลดปริมาณวัตถุดิบเหลือทิ้ง และนำมาทำเป็นเมนูอาหารใหม่

วัตถุดิบและปริมาณในการทำเมี่ยงปลาแซลมอน

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ (กรัม)
ส่วนผสมปลาแซลมอน		
1	ปลาแซลมอน	200
2	กุ้งแห้ง (เลือกที่เป็ยชนิดดี)	10
3	ใบชะตอ	50
4	ผักกาดหอม	50
5	หอมแดงที่ปิ้งสุกแล้ว	10
6	มะนาวหั่นครึ่งปิ้งกินเป็นน้ำจิ้มรสเปรี้ยว	10
7	พริกขี้หนูสีแดงสุกแล้ว	10
8	พริกแดง	10
9	เส้นสปาเก็ตตี้	300
10	แป้งสาลี	100
ส่วนผสมน้ำราวน้ำจิ้ม		
1	พริกแดง	5
2	น้ำจิ้มเป็น	5
3	น้ำมะนาว	15
4	กระเทียม	5
5	เกลือ	5
6	วซาบิ	5
7	พริกขี้	10

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือทิ้งและใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าของปลาแซลมอนเพื่อให้เกิดเมนูอาหารใหม่
2. เป็นการสร้างทางเลือกให้กับสถานประกอบการ ในการทำเมี่ยงปลาแซลมอนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ขั้นตอนการเตรียมปลาแซลมอน

1. ทำน้ำเมี่ยงวซาบิซึฟูโดย ตำพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่ น้ำตาลปึกแล้วตำให้เข้ากัน ใส่ น้ำมะนาว ใส่น้ำส้ม ใส่น้ำมันที่ละลายแล้วคนให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่เส้นสปาเก็ตตี้ลงไปจนเส้นนุ่มประมาณ 7-8 นาที แล้วนำขึ้นมาพักไว้ก่อนคลุกด้วยน้ำมัน เพื่อให้เส้นไม่ติดกัน
3. นำปลาแซลมอนหั่นเป็นลูกเต๋าแล้วคลุกกับแป้งสาลีให้เข้ากัน ตั้งกระทะให้น้ำมันเดือดใช้ไฟกลาง แล้วนำแซลมอนชุบแป้งลงไปทอดให้เนื้อแป้งเหลืองกรอบ แล้วนำขึ้นมาพักไว้
4. จัดเครื่องเคียงเครื่องเคียงและผักตามต้องการ จากนั้นนำแซลมอนทอดกรอบมาวางไว้บนผักสดแล้วนำเส้นหรือเส้นน้ำเมี่ยงวซาบิซึฟู

รูปผลของโครงการ



จากการที่ได้ปฏิบัติโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร คณะผู้จัดทำได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน ภายในแผนกครัว เป็นเวลา 4 เดือน ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความตรงต่อเวลา ได้เรียนรู้การทำอาหารไทย สุภาพ ภูมิใจ และกระตือรือร้น ทางผู้จัดทำโครงการได้นำปลาแซลมอนเหลือทิ้งมาแปรรูปเป็นเมนูอาหารใหม่ เป็นเมนูเมี่ยงปลาแซลมอน (Salmon wrapped in leaves) จากการเหลือทิ้งปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์ เพื่อลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง ซึ่งผลที่ได้จากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจ

ผลจากแบบสอบถามด้านเพศ เป็นเพศ ชาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.00 ผลจากแบบสอบถามสอบถามด้านอายุ มีอายุ 18-30 มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.00 ผลจากแบบสอบถามด้านแผนก แผนก ครัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 97.00 ผลจากแบบสอบถาม ด้านความพึงพอใจของเมี่ยงปลาแซลมอน ความพึงพอใจ โดยรวมมีความพึงพอใจมากที่สุด ความพึงพอใจเป็นรายชื่อมีความพึงพอใจมากที่สุดไม่ต่างกัน



ภาคผนวก ฉ
รายงานการปฏิบัติงาน

รายงานเวลาการเข้า - ออก

นางสาว กิรตา พิมพ์ 5804400069

21
2/9/19
กิรตา พิมพ์

TIME ATTENDANCE FOR TRAINEE

Name: Keerata Pimpa Department: ~~Faculty of Education~~ Siam University (Kitchen)

Date	Time in	sign	Time out	sign	Remark
07/01/2019	08:25	กิรตา	18:18	กิรตา	
08/01/2019	07:12	กิรตา	18:31	กิรตา	
11/01/2019	07:05	กิรตา	20:22	กิรตา	
12/01/2019	07:23	กิรตา	20:23	กิรตา	
13/01/2019	07:27	กิรตา	19:55	กิรตา	
14/01/2019	07:51	กิรตา	18:31	กิรตา	
16/01/2019	06:55	กิรตา	17:48	กิรตา	
16/01/2019	06:46	กิรตา	18:00	กิรตา	
17/01/2019	07:05	กิรตา	18:40	กิรตา	
23/01/2019	07:37	กิรตา	20:00	กิรตา	
11/01/2019	07:02	กิรตา	18:02	กิรตา	
22/01/2019	07:10	กิรตา	18:14	กิรตา	
23/01/2019	07:12	กิรตา	18:17	กิรตา	
24/01/2019	07:27	กิรตา	21:07	กิรตา	
25/01/2019	07:35	กิรตา	20:13	กิรตา	
28/01/2019	07:17	กิรตา	17:41	กิรตา	
30/01/2019	07:13	กิรตา	18:10	กิรตา	
31/01/2019	07:15	กิรตา	18:10	กิรตา	
01/02/2019	07:15	กิรตา	18:00	กิรตา	
04/02/2019	07:16	กิรตา	18:10	กิรตา	
05/02/2019	07:17	กิรตา	18:15	กิรตา	
06/02/2019	07:26	กิรตา	19:00	กิรตา	
07/02/2019	07:18	กิรตา	18:00	กิรตา	
08/02/2019	07:10	กิรตา	18:10	กิรตา	
09/02/2019	07:27	กิรตา	20:53	กิรตา	
12/02/2019	07:15	กิรตา	18:00	กิรตา	
15/02/2019	07:23	กิรตา	20:16	กิรตา	
14/02/2019	07:35	กิรตา	19:00	กิรตา	
15/02/2019	07:47	กิรตา	18:00	กิรตา	
16/02/2019	07:26	กิรตา	18:20	กิรตา	
19/02/2019	07:23	กิรตา	18:10	กิรตา	
20/02/2019	07:22	กิรตา	18:00	กิรตา	
21/02/2019	06:50	กิรตา	18:50	กิรตา	
22/02/2019	07:28	กิรตา	18:00	กิรตา	
23/02/2019	07:31	กิรตา	18:00	กิรตา	
26/02/2019	06:30	กิรตา	17:19	กิรตา	

Verified By: Benjalee 11/4/19 Section Head /Date

EGS-HR 033

21/4/19



TIME ATTANDANCE FOR TRAINEE

Name: Keerato Pimpa Department: Siam University (kitchen)

Date	Time in	sign	Time out	sign	Remark
27/02/2019	06.30	jsm	17.30	jsm	
28/02/2019	06.30	jsm	17.35	jsm	
01/03/2019	06.40	jsm	17.19	jsm	
05/03/2019	06.40	jsm	17.12	jsm	
06/03/2019	06.40	jsm	17.10	jsm	
07/03/2019	06.30	jsm	17.54	jsm	
08/03/2019	07.38	jsm	20.36	jsm	
09/03/2019	06.40	jsm	17.37	jsm	
12/03/2019	06.40	jsm	17.59	jsm	
13/03/2019	06.40	jsm	17.36	jsm	
14/03/2019	06.45	jsm	17.40	jsm	
15/03/2019	07.36	jsm	21.21	jsm	
16/03/2019	07.30	jsm	17.20	jsm	
19/03/2019	06.43	jsm	17.20	jsm	
20/03/2019	06.42	jsm	17.41	jsm	
21/03/2019	06.40	jsm	17.39	jsm	
22/03/2019	09.25	jsm	20.10	jsm	
23/03/2019	07.53	jsm	16.10	jsm	
26/03/2019	06.45	jsm	17.00	jsm	
27/03/2019	06.50	jsm	17.10	jsm	
28/03/2019	06.45	jsm	17.42	jsm	
29/03/2019	06.50	jsm	17.50	jsm	
30/03/2019	10.25	jsm	21.20	jsm	
02/04/2019	06.50	jsm	17.15	jsm	
03/04/2019	06.55	jsm	17.35	jsm	
05/04/2019	07.20	jsm	18.15	jsm	
06/04/2019	06.50	jsm	17.05	jsm	
08/04/2019	07.47	jsm	08.30	jsm	
10/04/2019	07.50	jsm	11.30	jsm	
11/04/2019	07.50	jsm	20.35	jsm	
12/04/2019	07.40	jsm	19.00	jsm	
13/04/2019	07.40	jsm	17.20	jsm	
14/04/2019	07.34	jsm	17.40	jsm	
16/04/2019	07.40	jsm	17.55	jsm	
17/04/2019	07.50	jsm	18.00	jsm	
18/04/2019	07.50	jsm	18.00	jsm	
19/04/2019	07.45	jsm	17.45	jsm	

Verified By: Benjathon 19/4/19 Section Head /Date

รายงานการปฏิบัติงาน
นางสาว กิรตา พิมพา 5804400069



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	7 ม.ค. 62 - 13 ม.ค. 62 หยุด 9-10 ม.ค. 62	- Japan kitchen เรียนรู้การทำนัทชิวก การทำนัทชิวก การทำนัทชิวกใน การทอด กึ่งทอดนัทชิวก และการทำนัทชิวกใส้ - Banquet kitchen เรียนรู้การทำนัทชิวก นัทชิวก เช่น นัทชิวกใส้	กิรตา	อ.จิรดา
2	14 ม.ค. 62 - 21 ม.ค. 62 หยุด 20-21 ม.ค. 62	- Japan kitchen เรียนรู้การทำนัทชิวก นัทชิวก นัทชิวก การจัดไลน์ของ Japan - Canteen kitchen เรียนรู้วิธีการทำ นัทชิวก การทำนัทชิวกที่ดูทีวี การทำนัทชิวก ในรถทำอาหาร เช่น นัทชิวก, นัทชิวก - Banquet kitchen เรียนรู้การทำนัทชิวก จากเวลาทำนัทชิวก การจัดงานการนัทชิวก การนัทชิวกในร้านอาหาร นัทชิวก นัทชิวก, นัทชิวก	กิรตา	อ.จิรดา
3	22 ม.ค. 62 - 27 ม.ค. 62 หยุด 26-27 ม.ค. 62	- Banquet kitchen เรียนรู้การทำนัทชิวก นัทชิวกนัทชิวก ได้เรียนรู้อะไรบ้างและสาร สารนัทชิวก นัทชิวกนัทชิวกนัทชิวกและนัทชิวก นัทชิวก และนัทชิวกนัทชิวกนัทชิวกนัทชิวก นัทชิวกนัทชิวก นัทชิวกนัทชิวก - ได้เรียนรู้ในหัวข้อนัทชิวกนัทชิวกนัทชิวก นัทชิวก	กิรตา	อ.จิรดา
4	28 ม.ค. 62 - 4 ก.พ. 62 หยุด 3-4 ก.พ. 62	- Canteen kitchen ลงจัดไลน์นัทชิวก นัทชิวกนัทชิวกนัทชิวก นัทชิวกนัทชิวก breakfast - Banquet kitchen ได้ทำนัทชิวก natto store นัทชิวก นัทชิวก	กิรตา	อ.จิรดา



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
5	9 ก.พ. 62 - 11 ก.พ. 62 พชช. 10-11 ก.พ.	- Centeen kitchen ได้สอนทำขนม ได้ลงมือทำ "หัดคนทำขนมปัง" เขียนสูตรขนมปังต่างๆ เช่น ขนมปัง กล้วย, กล้วย, กล้วย, กล้วย - Banguet kitchen ได้เขียน station ขายขนมปังที่ ขายกับที่เรียนเพื่อ ทดลอง ได้เรียนการทำขนมปัง ครั้งนี้จึงมีขนมปัง เรียนทำขนมปัง	ปัทม	นิพนธ์
6	12 ก.พ. 62 - 13 ก.พ. 62 พชช. 12-13 ก.พ.	- Centeen kitchen ทำขนมปัง หรือ สอนทำขนม ทำขนมปังสอดไส้ผลไม้ - Blunos เขียนวิธีทำขนมปัง ประกอบขนมปังที่พิมพ์ สอนทำ ขนมปังสอดไส้ผลไม้ กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย - Banguet kitchen เรียนทำ ขนมปังที่พิมพ์ ทำขนมปังที่พิมพ์ ขนมปัง และขนมปังสอดไส้ผลไม้ - กล้วย	ปัทม	นิพนธ์
7	14 ก.พ. 62 - 25 ก.พ. 62 พชช. 24-25 ก.พ.	- Exbung เรียนทำขนมปังในลักษณะ เขียนสูตรขนมปังที่พิมพ์ใน ขนมปังสอดไส้ผลไม้ เช่น Omelet, Poached Eggs - Banguet kitchen เรียนทำขนมปัง กล้วย เช่น ขนมปังกล้วย กล้วย	ปัทม	นิพนธ์
8	26 ก.พ. 62 - 4 มี.ค. 62 พชช. 3-4 ก.พ.	- Banguet kitchen เขียนสูตร ขนมปังกล้วย ทำขนมปังกล้วยที่พิมพ์ กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย	ปัทม	นิพนธ์



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
9	5 มี.ค. 62 - 11 มี.ค. 62 พอส 10-11 มี.ค.	Exlong เรียนรู้วิธีการทำไข่ใน รูปทรงที่สวยงาม เช่น Omelet ที่มีรูปทรงในลักษณะวงรี ใน Omelet ในแต่ละเมนูจะใส่เครื่อง ปรุงที่แตกต่าง เช่น ซีส พริกเทศ แฮมลงน เหน็ด หรือแฮม ส่วน Poached Eggs มาลิทา ใส่ไข่ใน ในน้ำต้มสุกที่มีน้ำส้มสายชูเพื่อ ให้ไข่คงตัวในรูปทรงที่สวยงาม	กิตติ	Tipa
10	12 มี.ค. 62 - 18 มี.ค. 62 พอส 13-18 มี.ค.	- Banquet kitchen ในสี่ภาคนี้ เรียนรู้เทคนิคในการทำรูปต่างๆ เช่น รูปหัวใจ 100 คนกิน หัว ไข่ต้มในเตาไอน้ำ ส่วนที่ตรงหรือ ทำของตกแต่ง หัวใจรวม 100 คนกิน ในแต่ละรูปจะมีลักษณะที่ คล้ายกัน ให้ทำเทคนิคที่ต่างกัน จะมีที่แตกต่างออกไปคือรูป - อะพริคอต เพราะใช้กระดาษพิมพ์ใน หัวใจอันอื่นๆแล้ว		Tipa
11	19 มี.ค. 62 - 25 มี.ค. 62 พอส 21-25 มี.ค.	- Banquet kitchen สี่ภาคนี้ ฝึกสี่ภาคที่ทางบราซิลได้เรียนรู้ การทำอาหารและจัดสรรสถานที่ได้ ของตกแต่งทุกชนิด ในแต่ละวัน สามารถแยกข้อดีออกไป อนาคต สามารถจะนำ Food storage ส่วน อาหารที่จะทำ Food storage คอ. Cocktail สามารถใช้กับหัว เช่น น้ำดื่มที่ตกแต่งด้วยหัว, หัวผลไม้, หัวผัก	กิตติ	Tipa



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ชั้นปีที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	องชื่อ นักศึกษา	องชื่อนักงาน ที่ปรึกษา
12	26 พ.ค. 62 - 01 พ.ย. 62 พชด.ว. 113 - 01 พ.ย.	- Exlong เรียนรู้วิธีการทำน้ำ ผสมเนื้อ ใช้สำหรับทำเครป โดย ใช้เครื่องผสมกันเข้าส่วนผสม (ไม่ร้อนจน) สีให้เข้ากัน เนื้อจะคล้ายไข่ตุ๋นและ เนียนหือ ให้ใส่ส่วนผสมต่อไปเพื่อให้ เนื้อคลายความเหนียว แล้วนำส่วนผสม ไปกักบนที่เขย่า คนให้รวมกันต่อไป หลังจากนั้นก็เริ่มการทำเครป เริ่ม จากกร้อนเนื้อให้กระดกให้ร้อน เมื่อเนื้อโอ้ที่หัวตะไต้ใส่ส่วนผสม เนื้อที่พร้อม กลั่นส่วนผสม nutello	กัญญา	นิตยาณี
15	02 พ.ย. 62 - 08 พ.ย. 62 พชด. 07 พ.ย. 62 CD 08 พ.ย. 62 (พ ศ.ท.อ. 15 พ.ย. 62 - พชด. 15 พ.ย. 62 พชด. 15 พ.ย. 62 CD 08 พ.ย. 62 - 08 พ.ย. 62	- Banquet kitchen จัดเตรียม เนื้อเพื่อใส่อาหารในภัตตาคาร ที่หนัก ซ้ำหนัก และลดน้ำหนัก เนื้อทำฟาร์ม เนื้อหมู เนื้อไก่เนื้อ ที่หนักหนัก ไขมันสูงในเนื้อสัตว์ จึงจะนำเนื้อที่เตรียมไว้มาทำฟาร์ม	กัญญา	นิตยาณี
14	09 พ.ย. 62 - 15 พ.ย. 62 พชด. 15 พ.ย. 62 (พชด. 15 - 15 พ.ย. 62 พชด. 15 พ.ย. 62 พชด. 15 พ.ย. 62 CD พ.ย. 62 - 15 พ.ย. 62	- Exlong การทำน้ำสลัดทำ เช่น อิตาเลียน วิเนกัต ซีสซา กัวร์ดิโน กอส พาซาซิก ไนเมสซ่า สลัดจะขึ้นตามสูตรที่ทำเอง ให้ เรนนี่ โดมมอส ทำที่ผสมสูตรที่ ใช้กันแล้ว ใส่ใบโอบงที่ปลูกใหม่ใน - Banquet kitchen เก็บเมล็ดทำ ตามสูตรตามสูตรที่กระควี เก็บทำตามสูตรตามสูตรที่ ทยากรบรบท คัดลัดตามสูตรน้ำสลัด ออกจาประยงค์ที่งานทำ	กัญญา	นิตยาณี



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเขียน	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
15	16 เม.ย. 62 - 19 เม.ย. 62	Bangkok สัมผัสชีวิตในกรุงเทพมหานคร		
	พ.ย. 21 - 22 เม.ย. 62	สัมผัสชีวิตในไร่โรงเรียนเกษตรศาสตร์		
	วันที่ 20 CD ไร่พริก	ชมรมทำอาหารกลางวัน ในไร่พริกนักเรียน		
	วันที่ 08 ไร่ 18 ไร่	ทำอาหารกลางวันในไร่พริกนักเรียน		
		เขียนบทละครสั้นเรื่อง ทอริ่งรักแก้ว		
		- สัมผัสชีวิตในไร่พริก		
		- สัมผัสชีวิตในไร่พริก		
		ทำอาหารกลางวันในไร่พริก		
		- Food test โทง 3 ไร่พริก		
		1) salad tempura		
		2) Corn soup		
		3) Green curry Spaghetti		
		ทำอาหารกลางวันในไร่พริก	กัญญา	วิมล
16	23 เม.ย. 62 - 24 เม.ย. 62	สัมผัสชีวิตในไร่พริก CD ไร่พริก		
	พ.ย. 29 - 29 เม.ย. 62	งานทอดกฐณในไร่พริก Public Holiday		
	วันที่ 23 CD ไร่พริก	ในไร่พริกชมรมทำอาหารกลางวัน		
	วันที่ 24 / 04 / 62	ไร่พริก ในวันที่ 24 - 27 เม.ย. 62		
	24 - 27 ไร่ PH	CD ทำหน้าที่ 20 ไร่พริกวันที่ 08		
		ทำ CD ทำหน้าที่ 23 ไร่พริกวันที่		
		14 เม.ย. 62 ไร่พริก	กัญญา	วิมล

รายงานเวลาเข้า – ออก
นางสาวจุฑามาศ โอสถศรี 5804400092

2
9/16
11
รวม 16 วัน

TIME ATTANDANCE FOR TRAINEE

Name: Jatana Osodsri Department: Siam University (Kitchen)

Date	Time in	sign	Time out	sign	Remark
7/1/62	08:25	จุฑามาศ	18:18	จุฑามาศ	
8/1/62	07:12	จุฑามาศ	18:30	จุฑามาศ	
9/1/62	07:18	จุฑามาศ	18:40	จุฑามาศ	
10/1/62	07:13	จุฑามาศ	18:14	จุฑามาศ	
11/1/62	07:11	จุฑามาศ	18:03	จุฑามาศ	
12/1/62	09:22	จุฑามาศ	20:23	จุฑามาศ	
15/1/62	06:56	จุฑามาศ	17:49	จุฑามาศ	
16/1/62	06:47	จุฑามาศ	18:00	จุฑามาศ	
17/1/62	07:06	จุฑามาศ	18:40	จุฑามาศ	
18/1/62	07:05	จุฑามาศ	18:09	จุฑามาศ	
19/1/62	07:04	จุฑามาศ	18:01	จุฑามาศ	
21/1/62	07:17	จุฑามาศ	17:53	จุฑามาศ	
22/1/62	07:11	จุฑามาศ	18:14	จุฑามาศ	
23/1/62	07:11	จุฑามาศ	18:19	จุฑามาศ	
24/1/62	07:17	จุฑามาศ	18:04	จุฑามาศ	
29/1/62	07:17	จุฑามาศ	18:09	จุฑามาศ	
30/1/62	07:12	จุฑามาศ	18:11	จุฑามาศ	
31/1/62	07:17	จุฑามาศ	18:12	จุฑามาศ	
1/2/62	07:17	จุฑามาศ	18:18	จุฑามาศ	
2/2/62	07:20	จุฑามาศ	18:20	จุฑามาศ	
5/2/62	07:19	จุฑามาศ	18:19	จุฑามาศ	
1/2/62	07:27	จุฑามาศ	18:30	จุฑามาศ	
7/2/62	07:20	จุฑามาศ	18:20	จุฑามาศ	
9/2/62	07:12	จุฑามาศ	18:10	จุฑามาศ	
12/2/62	07:18	จุฑามาศ	18:20	จุฑามาศ	
13/2/62	07:18	จุฑามาศ	18:22	จุฑามาศ	
14/2/62	07:35	จุฑามาศ	18:10	จุฑามาศ	
15/2/62	07:50	จุฑามาศ	18:20	จุฑามาศ	
16/2/62	07:36	จุฑามาศ	18:20	จุฑามาศ	
17/2/62	07:26	จุฑามาศ	18:18	จุฑามาศ	
19/2/62	07:33	จุฑามาศ	18:10	จุฑามาศ	
20/2/62	07:24	จุฑามาศ	18:18	จุฑามาศ	
21/2/62	06:57	จุฑามาศ	18:18	จุฑามาศ	
22/2/62	07:25	จุฑามาศ	18:20	จุฑามาศ	
25/2/62	07:34	จุฑามาศ	18:19	จุฑามาศ	
27/2/62	06:35	จุฑามาศ	17:34	จุฑามาศ	

Verified By: _____ Section Head / Date _____

EGS-HR 013



TIME ATTENDANCE FOR TRAINEE

Name: Jitamas Oodsri

Department: Siam University (Kitchen)

Date	Time In	sign	Time out	sign	Remark
28 Nov. 62	07:25	g m z n a	18:12	g m z n a	
1 Dec. 62	07:22	g m z n a	18:29	g m z n a	
2 Dec. 62	07:13	g m z n a	18:20	g m z n a	
3 Dec. 62	07:21	g m z n a	18:10	g m z n a	
5 Dec. 62	07:35	g m z n a	18:12	g m z n a	
6 Dec. 62	07:33	g m z n a	18:10	g m z n a	
7 Dec. 62	07:28	g m z n a	18:11	g m z n a	
8 Dec. 62	07:34	g m z n a	18:14	g m z n a	
9 Dec. 62	07:26	g m z n a	18:12	g m z n a	
12 Dec. 62	07:43	g m z n a	18:00	g m z n a	
13 Dec. 62	07:35	g m z n a	18:10	g m z n a	
14 Dec. 62	07:35	g m z n a	18:12	g m z n a	
19 Dec. 62	07:45	g m z n a	18:20	g m z n a	
20 Dec. 62	07:35	g m z n a	18:11	g m z n a	
21 Dec. 62	07:43	g m z n a	18:10	g m z n a	
22 Dec. 62	07:43	g m z n a	18:14	g m z n a	
23 Dec. 62	07:53	g m z n a	18:11	g m z n a	
26 Dec. 62	07:53	g m z n a	18:16	g m z n a	
27 Dec. 62	07:51	g m z n a	18:19	g m z n a	
28 Dec. 62	07:41	g m z n a	18:15	g m z n a	
29 Dec. 62	07:50	g m z n a	18:13	g m z n a	
2 Jan. 62	07:50	g m z n a	18:11	g m z n a	
3 Jan. 62	07:58	g m z n a	18:09	g m z n a	
4 Jan. 62	07:56	g m z n a	18:18	g m z n a	
5 Jan. 62	07:57	g m z n a	18:09	g m z n a	
6 Jan. 62	07:49	g m z n a	18:19	g m z n a	
7 Jan. 62	07:42	g m z n a	18:09	g m z n a	
8 Jan. 62	07:48	g m z n a	18:00	g m z n a	
9 Jan. 62	07:50	g m z n a	18:10	g m z n a	
10 Jan. 62	07:50	g m z n a	18:05	g m z n a	
11 Jan. 62	07:49	g m z n a	18:19	g m z n a	
12 Jan. 62	07:40	g m z n a	18:02	g m z n a	
20 Jan. 62	07:45	g m z n a	18:03	g m z n a	
21 Jan. 62	07:46	g m z n a	18:09	g m z n a	
22 Jan. 62	07:59	g m z n a	18:19	g m z n a	
23 Jan. 62	07:50	g m z n a	18:10	g m z n a	
24 Jan. 62	07:34	g m z n a	18:02	g m z n a	
25 Jan. 62	07:40	g m z n a	17:40	g m z n a	

Verified By: g m z n a

Section Head / Date

EGS-HR.021

รายงานการปฏิบัติงาน
นางสาว จุฑามาศ โอสถศรี 5804400092



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
5.	4.ก.พ.62 - 10.ก.พ.62 หยุด 4 ก.พ.62 8 ก.พ.62 ๒๑.๖๖ 10 ก.พ.62	- Japanese Kitchen ได้ลงไปจัด ไลน์บุฟเฟต์ที่ชั้น ๓ Glass house ซึ่งจะมีเครื่องเคียงไปตอนด้วยวีรคอง, หัวโขนทำเครื่องตกแต่ง, ขี้ก้นสวย, เทียน, โขย ซึ่งไลน์บุฟเฟต์ที่ชั้น ๓ จะมีทุกวันที่ลงลง ไปจัด ไลน์บุฟเฟต์ 11 โมง และจากวันศุกร์ - เสาร์ จะจัด ไลน์บุฟเฟต์ ตอนเย็นที่ลงลง ไปจัด ไลน์บุฟเฟต์ 5 โมงเย็น	จุฑามาศ	พริ้ววิตร.
6.	11 ก.พ.62 - 17 ก.พ.62 หยุด 11 ก.พ.62	- Japanese Kitchen เรียนรู้วิธี นึ่งข้าวญี่ปุ่นที่อาคารด้านหน้าทำเพื่อ ทำส่งอาคารแม่ข่ายที่หน้าทำเพื่อ หิมและนึ่งข้าวสารนึ่งกันที่ ยี่สิบ เรียนวิธีวิธีการทำหิมและนึ่งข้าว หรือ ใช้ยุกรมทำข้าวสารที่หน้าทำหิม กับหิมลิต	จุฑามาศ	พริ้ววิตร.
7.	18 ก.พ.62 - 24 ก.พ.62 หยุด 18 ก.พ.62 ๒๑.๖๖ 24 ก.พ.62	- Japanese Kitchen เรียนรู้วิธี ทำแป้งขนมปังและวิธีทอดกึ่งขนมปัง ตั้งขนมปังที่อาคาร ๓ โฟนคั้นขนม ทอดขนมปังที่หน้าของแป้งทำขนมปัง แป้งขนมปังที่มีส่วนผสมของนม	จุฑามาศ	พริ้ววิตร.



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
8.	25 ก.พ. 62 - 3 มี.ค. 62	- Butcher Kitchen วิทยาลัยวชิร		
	หยุด 25 ก.พ. 62	ดูวัตถุดิบที่สารพัดใช้สำหรับทำเนื้อ		
	26 ก.พ. 62	สามารถได้ของรู้วิธีการปรุงจานที่มีกรรม		
		และปลาหมักทรงกลมหมั่นอาหารทะเล		
		เพื่อใช้ทำของในมรสมอน A la carte		
		ของมี 5 Glass house.	Armond	Pis water
9.	4 มี.ค. 62 - 10 มี.ค. 62	- Butcher Kitchen วิทยาลัยวชิร		
	หยุด 4 มี.ค. 62	ดูของสดที่ไปซื้อของเพื่อจะทำน้ำซอส		
	10 มี.ค. 62	ล้างผักแล้ว Main Kitchen ที่ใช้		
		ประกอบอาหารจัดเลี้ยง และ ล้างผัก		
		ออกไลน์ของ Executive Lounge		
		ชั้น 32 วิทยาลัยวชิรทำของสดที่		
		มีใช้เครื่องใช้ใหม่ที่ทำขนมปัง, โดน		
		และอื่น ๆ	Armond	Pis water
10.	11 มี.ค. 62 - 17 มี.ค. 62	- Butcher Kitchen วิทยาลัยวชิรทำไก่		
	หยุด 11 มี.ค. 62	Baking ใช้ไก่ไปลงส้อมน้ำหมัก		
	15-17 มี.ค. 62	เข้าที่และทำขึ้นไข่ ร้อนไลน์ที่ ชั้น 32		
		ของ Executive Lounge หรือ ล้างผัก		
		แล้ว Main Kitchen ที่ใช้ทำของใน		
		ประกอบอาหารจัดเลี้ยงของ Function	Armond	Pis water
11.	18 มี.ค. 62 - 24 มี.ค. 62	- Butcher Kitchen วิทยาลัยวชิรทำ		
	หยุด 18 มี.ค. 62	Salmon Graylax ทำส้อมที่ ใช้ หมน		
	24 มี.ค. 62	ซอสที่ทำด้วยไข่ขาวและน้ำมัน		
		Cold Kitchen ประกอบจัดเลี้ยงและ		
		Executive Lounge ที่ใช้ หมนออนไลน์	Armond	Pis water
		บุคลิก		



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
12.	25 มี.ค. 62 - 31 มี.ค. 62 หยุด 25 มี.ค. 62 30 - 31 มี.ค. 62	- Butcher Kitchen เชียงใหม่ เตรียมความพร้อมในเนกโทรทุกส่วนและโดย Function ของงานจัดเลี้ยงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Glass house, Main Kitchen, Japanese, Executive lounge เชียงใหม่ หรือพื้นที่ Function ที่โรงแรมต่างๆ ตามใบในวันถัดไป	จกมลดา	Dis Uster
13.	1 เม.ย. 62 - 7 เม.ย. 62 หยุด 1 เม.ย. 62	- Butcher Kitchen ภูเก็ต พร้อมหน้าพร้อมตาภูเก็ต ในกรณีใช้ที่อาหาร เชียงใหม่ ที่บ้านของพี่ พี่สาวพี่น้องและน้องๆ พี่สาวพี่น้อง อยู่บ้าง และควรเป็นแบบบ้าน ภูเก็ต คล้ายกับไปอาหารภูเก็ต	จกมลดา	Dis Uster
14.	8 เม.ย. 62 - 14 เม.ย. 62 หยุด 13 - 14 เม.ย. 62	- Butcher Kitchen ภูเก็ตทำทั้ง A la carte อาหารเช้าส่วนใดบ้าง เพื่อใช้ทำอาหารหรือประชุมต่างๆ และ ได้เรียนรู้การใช้ของในครัวและ ปลา และ Brown crab รวมถึงกุ้ง ซึ่ง พี่สาวพี่น้องใช้ปลาในครัวภูเก็ต	จกมลดา	Dis Uster
15.	15 เม.ย. 62 - 21 เม.ย. 62 หยุด 15 - 19 เม.ย. 62	- Butcher Kitchen ภูเก็ตสไลด์ปลา และของทอดทอดที่ภูเก็ต ไม่เหมือนกัน เช่น ทอดข้าวทอดปลาจะ สไลด์ไม่เหมือนกัน ในภูเก็ตทอดปลา จะสไลด์ทอดทำจากปลาและวันในภูเก็ต เป็นต้น	จกมลดา	Dis Uster



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล : นางสาว กิรดา พิมพา

ชื่อเล่น : ฟีน อายุ: 22 ปี

Emai : krtpimpa.02@hotmail.com

เบอร์โทร : 095-753-2278

ศึกษาที่ : มหาวิทยาลัยสยาม

คณะศิลปศาสตร์ สาขา การโรงแรม

รหัสนักศึกษา : 5804400069

ชั้นปีที่ศึกษา : ปีที่ 4

ที่อยู่ : 90 / 40 หมู่ 3 หมู่บ้าน ชวนชื่นพาร์ค กาญจนนา-บางใหญ่ แขวง บางใหญ่

เขต บางใหญ่ นนทบุรี 11140

ฝึกงานที่ : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

แผนก : ครีว Canteen Kitchen , Banquet Hot Kitchen

วัน-เวลา : 7 มกราคม – 29 เมษายน 2562 เป็นเวลา 4 เดือน



ชื่อ-นามสกุล : นางสาว จุฑามาศ โอสดศรี

ชื่อเล่น : กี่ อายุ: 22 ปี

Emai : Jutamaskeekie@gmail.com

เบอร์โทร : 099-639-9514

ศึกษาที่ : มหาวิทยาลัยสยาม

คณะศิลปศาสตร์ สาขา การโรงแรม

รหัสนักศึกษา : 5804400092

ชั้นปีที่ศึกษา : ปีที่ 4

ที่อยู่ : 7/6 หมู่ 11 แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน ถ.ราชพฤกษ์ จ.กรุงเทพฯ 10170

ฝึกงานที่ : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

แผนก : Japanese Kitchen , Butcher Kitchen

วัน-เวลา : 7 มกราคม – 29 เมษายน 2562 เป็นเวลา 4 เดือน



ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-นามสกุล : นางสาว กิรดา พิมพา **ชื่อเล่น** : ฟีน อายุ : 22 ปี
Emai : krtpimpa.02@hotmail.com **เบอร์โทร** : 095-753-2278
ศึกษาที่ : มหาวิทยาลัยสยาม คณะศิลปศาสตร์ สาขา การโรงแรม
รหัสนักศึกษา : 5804400069 **ชั้นปีที่ศึกษา** : ปีที่ 4
ที่อยู่ : 90 / 40 หมู่ 3 หมู่บ้าน ชวนชื่นพาร์ค กาญจนนา -บางใหญ่ แขวง บางใหญ่
เขต บางใหญ่ นนทบุรี 11140
ฝึกงานที่ : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร
แผนก : คิว Canteen Kitchen , Banquet Hot Kitchen
วัน-เวลา : 7 มกราคม 2562 – 29 เมษายน 2562 เป็นเวลา 4 เดือน



ชื่อ-นามสกุล : นางสาว จุฑามาศ โอสถศรี **ชื่อเล่น** : กี่ อายุ: 22 ปี
Emai : Jutamaskeekie@gmail.com **เบอร์โทร** : 099-639-9514
ศึกษาที่ : มหาวิทยาลัยสยาม คณะศิลปศาสตร์ สาขา การโรงแรม
รหัสนักศึกษา : 5804400092 **ชั้นปีที่ศึกษา** : ปีที่ 4
ที่อยู่ : 7/6 หมู่ 11 แขวงบางพรหม เขตตลิ่งชัน อ.ราชพฤกษ์ จ.กรุงเทพฯ 10170
ฝึกงานที่ : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร
แผนก : Japanese Kitchen , Butcher Kitchen
วัน-เวลา : 7 มกราคม 2562 – 29 เมษายน 2562 เป็นเวลา 4 เดือน