



## รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### Jackfruit Panna Cotta

โดย

นางสาวประกายรุ่ง	หงษ์โต	5804400133
นางสาวนิภาพร	เที่ยงธรรม	5804400164
นางสาวอรยา	อภิชนเสวียกุล	5804400166

รายงานเรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ Jackfruit Panna Cotta  
รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวประกายรุ้ง หงษ์โต 5804400133  
นางสาวนิภาพร เทียงธรรม 5804400164  
นางสาวอรุษา อภิชนเสวีขุฑ 5804400166  
ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว  
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ภัทรรักษ์ จิรมหาโกษา

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการสอบโครงการ

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ ภัทรรักษ์ จิรมหาโกษา)

  
..... พนักงานที่ปรึกษา

(คุณ นัฐพงศ์ แซงครอด)

  
..... กรรมการกลาง

(อาจารย์ นัฐพงศ์ แซงครอด)

  
..... ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้ประสานงานศูนย์สหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารูญ ภิรมย์วัฒนะ)

ชื่อโครงการ	: Jackfruit Panna Cotta
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวประกายรุ่ง หงษ์โต นางสาวนิภาพร เทียงธรรม นางสาวอรยา อภิชนเสวียกุล
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ภัทรภร จิรมหาโกคา
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ปีการศึกษา	: 2/2561

### บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการเรื่อง Jackfruit Panna Cotta มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสรรค์เมนูของหวานใหม่จากการนำวัตถุดิบของครัวเย็นและครัวเบเกอรี่ที่มีอยู่แล้ว นำมาสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยการต่อยอดให้เกิดเป็นขนมหวานที่น่าสนใจเป็นขนมพิวชั่นที่มีการผสมผสานกันระหว่างผลไม้ไทยขนุนและขนมจากต่างประเทศ ซึ่งเป็นสไตลล์อิตาเลียน และยังมีการนำกะทิและไข่เค็มมาเป็นส่วนผสมที่ทำให้เกิดรสชาติที่แปลกใหม่ ประยุกต์ให้เข้ากับเอกลักษณ์ของขนมสไตลล์อิตาเลียน ซึ่งได้รับคำแนะนำและปรึกษาจากพนักงานพี่เลี้ยง ในการรังสรรค์เมนูที่เป็นขนมหวานที่ให้ความรู้สึกสดชื่น หอมหวาน ซึ่งนับเป็นความแปลกใหม่ที่พบได้ไม่มากนักในการนำผลไม้ไทยๆ อย่างขนุนมาทำเป็นขนมหวานสไตลล์อิตาเลียน ในการดำเนินการได้ทดลองทำ Jackfruit Panna Cotta ขึ้น 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 พบว่าเนื้อ Panna Cotta มีรสชาติที่หวานมากเกินไป และ Crumble ยังมีกลิ่นของส่วนผสม คือ ไข่แดงเค็มไม่เข้มข้นและชัดเจนเพียงพอ ในการทำครั้งที่ 2 พบว่ามีการปรับลดระดับความหวานให้น้อยลงและทำ Crumble ให้เข้มข้นขึ้น และในครั้งสุดท้าย ครั้งที่ 3 คณะผู้จัดทำจึงได้ตัดสินใจเปลี่ยนภาชนะและการตกแต่งเพื่อความสวยงามและเพื่อให้เหมาะสมกับราคาที่ตั้งไว้ โดยคำนึงถึงความคุ้มค่าของราคาที่จะต้องการของลูกค้า การทดลองรังสรรค์เมนูขนมหวาน Jackfruit Panna Cotta ในแต่ละครั้งได้ มีพนักงานพี่เลี้ยงให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด ขนม Jackfruit Panna Cotta ที่สร้างสรรค์ขึ้นในโครงการนี้จะถูกนำไปเสนอการขายที่ Lobby Lounge, Volti Restaurant และงานจัดเลี้ยงต่างๆภายในโรงแรมแข่งกรี-ลา อาทิเช่น งานแต่งงาน งานสัมมนา เพื่อให้ความหลากหลายของเมนูขนมหวานที่มีมากยิ่งขึ้นและเป็นเมนูขนมให้ เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจแก่ลูกค้าของโรงแรมแข่งกรี-ลาต่อไป

**คำสำคัญ:** Jackfruit Panna Cotta, ขนมหวาน, โรงแรมแข่งกรี-ลา

**Project Title** : Jackfruit Panna Cotta  
**Credits** : 5  
**By** : Miss Prakairung Hongto  
Miss Nipaporn Thiangtham  
Miss Oraya Aphichongsewiyakun  
**Advisor** : Pattaraporn Jiramahapoka  
**Degree** : Bachelor of Arts  
**Major** : Hotel  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester / Academic year** : 2/2018

### Abstract

The purpose of this project, Jackfruit Panna Cotta, was to create a new dessert menu item from bringing the raw materials of the cold kitchen and the bakery to create additional value by extending it into an interesting dessert. It is a fusion dessert that is a combination of Thai fruits, jackfruit, and foreign sweets, Italian style. Coconut milk and salted eggs also are an ingredient that create an exotic flavor to be applied to the identity of Italian style sweets. We received advice and counsel from the mentor staff to create a sweet and sweet dessert menu item that gives a refreshing and fragrant feeling. It is a very rare thing that we can bring Thai fruits like jackfruit to make the Italian desserts. In the operation, we tried to make Jackfruit Panna Cotta 3 times. The first time, it was found that Panna Cotta has a very sweet taste and the crumble also has the smell of ingredients. The salted egg yolks were not full-flavoured and clear enough. The second time, it was found that the taste of sweetness is lessened and we made the crumble to have a stronger flavor. The last time, the organizers decided to change the container and the decoration for beauty and to suit the price was set because we consider the value of the price that will be needed for the customer. In the experiment to create a dessert menu item, Jackfruit Panna Cotta, each time, we received good advice and care from the mentor staff. The Jackfruit Panna Cotta sweets that have been created in this project will be offered for sale at the Lobby Lounge, Volti Restaurant and various banquets in the Shangri-La Hotel such as wedding, and seminars, in order to have more variety of desserts menu item and to be an attractive option for customers of Shangri-La Hotel.

**Keywords** : Jackfruit Panna Cotta, Dessert, Shangri-La Hotel

Approved by

## กิตติกรรมประกาศ

### (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมแชนกรี-ลา ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึง 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานตำแหน่ง Trainee Kitchen ณ โรงแรมแชนกรี-ลา สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรมแชนกรี-ลา ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ และสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณณัฐพงศ์ แสงคอด (พนักงานที่ปรึกษา)
2. อาจารย์ภัทรภร จิรมหาโกคา (อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการ

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

23 พฤษภาคม 2562

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่ง	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3ขอบเขตของโครงการ	2
1.4ประโยชน์ที่ได้รับ	2
<b>บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 Panna Cotta	3
2.2 ขนุน (Jackfruit)	4
2.3 กะทิ (Coconut Milk)	9
2.4 ไข่เค็ม (Salted Egg)	12
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
<b>บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	16
3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร	18
3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร	30
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	31
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	34
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	35
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	35
3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้	35

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

### บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน

#### ส่วนที่ 1 ขั้นตอนการทำ

4.1 วัตถุประสงค์การทำ Jackfruit Panna Cotta 36

4.2 ส่วนผสม Jackfruit Panna Cotta 37

4.3 ขั้นตอนการดำเนินงาน 39

4.4 ต้นทุนการผลิต 44

#### ส่วนที่ 2 การประเมินผล

4.5 การสัมภาษณ์ 46

4.6 สรุปผลการทดลอง 47

### บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ 48

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา 49

### บรรณานุกรม

#### ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ภาพขณะปฏิบัติงาน 51

ภาคผนวก ข คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา 55

ภาคผนวก ค บทความวิชาการ 56

ภาคผนวก ง ตารางการปฏิบัติงาน 60

ภาคผนวก จ ไวนิล 71

ภาคผนวก ฉ คณะผู้จัดทำ 72

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 สูตร Panna Cotta ดั้งเดิมของโรงแรมแซงกรี-ลา	3
ตารางที่ 2.2 ตารางคุณค่าทางโภชนาการของเนื้อขนุนดิบ	8
ตารางที่ 2.3 ตารางคุณค่าทางโภชนาการในกะทิ	11
ตารางที่ 3.1 ตารางจำนวนห้องพักของโรงแรมแซงกรี-ลา ตึกแซงกรี-ลา วิง (เมนวิง)	18
ตารางที่ 3.2 ตารางจำนวนห้องพักของโรงแรมแซงกรี-ลา ตึกกรุงเทพวิง	20
ตารางที่ 3.3 แผนผังการบริหารขององค์กร	30
ตารางที่ 3.4 แผนการดำเนินโครงการ	35
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมการทำ Panna Cotta	37
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมการทำ Jackfruit in syrup	38
ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมการทำ Coconut Milk Panna Cotta	38
ตารางที่ 4.4 ส่วนผสมการทำ Crumble Salted Egg	38
ตารางที่ 4.5 ต้นทุนส่วนผสมของ Panna Cotta	44
ตารางที่ 4.6 ต้นทุนส่วนผสมของ Jackfruit in syrup	44
ตารางที่ 4.7 ต้นทุนส่วนผสมของ Coconut Milk Panna Cotta	44
ตารางที่ 4.8 ต้นทุนส่วนผสมของ Crumble Salted Egg	45
ตารางที่ 4.9 บทความการสัมภาษณ์	46



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ต้นขนุน	5
รูปที่ 2.2 ดอกขนุน	5
รูปที่ 2.3 ผลขนุน	6
รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (โลโก้) โรงแรมเซงกรี-ลา	16
รูปที่ 3.2 ตึกโรงแรมเซงกรี-ลา	17
รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรมเซงกรี-ลา	17
รูปที่ 3.4 Shangri-La Wing Specialty Suite	19
รูปที่ 3.5 Shangri-La Wing Presidential Suite	19
รูปที่ 3.6 Krungthep Wing Specialty Suite	20
รูปที่ 3.7 Krungthep Wing Presidential Suite	21
รูปที่ 3.8 CHI, The Spa	22
รูปที่ 3.9 Health Club	23
รูปที่ 3.10 สระว่ายน้ำกลางแจ้ง	23
รูปที่ 3.11 ห้องแรนด็บบอลรูม	24
รูปที่ 3.12 Horizon Cruise	25
รูปที่ 3.13 NEXT2 Café	26
รูปที่ 3.14 Salathip	26
รูปที่ 3.15 Shang Palace	27
รูปที่ 3.16 Chocolate Boutique	27
รูปที่ 3.17 Volti Restaurant & Bar	28
รูปที่ 3.18 Riverside Lounge	28
รูปที่ 3.19 The Long Bar	29
รูปที่ 3.20 นักศึกษาสหกิจศึกษา	31
รูปที่ 3.21 นักศึกษาสหกิจศึกษา	32
รูปที่ 3.22 นักศึกษาสหกิจศึกษา	33
รูปที่ 3.23 พนักงานที่ปรึกษา	34

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.1 วัตถุดิบการทำ Panna Cotta	36
รูปที่ 4.2 วัตถุดิบการทำ Jackfruit in syrup	36
รูปที่ 4.3 วัตถุดิบการทำ Coconut Milk Panna Cotta	37
รูปที่ 4.4 วัตถุดิบการทำ Crumble Salted Egg	37
รูปที่ 4.5 รูประหว่างต้มส่วนผสมเข้าด้วยกัน	39
รูปที่ 4.6 รูประหว่างต้มส่วนผสมเข้าด้วยกัน	40
รูปที่ 4.7 วิธีต้มขนุน	40
รูปที่ 4.8 Crumble Salted Egg	41
รูปที่ 4.9 Panna Cotta ชั้นที่ 1	41
รูปที่ 4.10 Panna Cotta ชั้นที่ 2	42
รูปที่ 4.11 Panna Cotta ชั้นที่ 3	42
รูปที่ 4.12 โรยด้วย Crumble Salted Egg	43
รูปที่ 13 Jackfruit Panna Cotta	43



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมแห่งกรี-ลา เป็นโรงแรมในเครือของธุรกิจ แห่งกรี-ลา อินเตอร์เนชั่นแนล เป็นธุรกิจของสมาชิกกลุ่มพี่น้องตระกูลก๊วก (ชาวมาเลเซียเชื้อสายจีน) ปี1978 กลุ่มก๊วกตั้งบริษัทดำเนินธุรกิจ โรงแรม โดยใช้ชื่อว่า กลุ่มโรงแรมก๊วก บริหารโรงแรม 5 แห่ง ในฟิลิปปินส์และมาเลเซีย มีการให้บริการห้องพักที่ทันสมัย การบริการที่ยอดเยี่ยมและอบอุ่นแก่ลูกค้า ปี1983 ชื่อบริษัทได้เปลี่ยนเป็นแห่งกรี-ลา อินเตอร์เนชั่นแนล ซึ่งเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในเรื่องของการต้อนรับอย่างอบอุ่นที่เป็นเลิศ ปี1986 โรงแรมแห่งกรี-ลา กรุงเทพฯ เปิดให้บริการดีกรีกองกรี-ลา-วิง ปี1990 โรงแรมแห่งกรี-ลา กรุงเทพฯ เปิดให้บริการดีกรีกองกรี-ลา-วิง

ปัจจุบันโรงแรมแห่งกรี-ลา เปิดดำเนินงานอย่างเป็นทางการทั้งหมด 103 โรงแรม ใน 21 ประเทศ ใน 6 ทวีป ได้แก่ ทวีปเอเชีย ตะวันออกกลาง ยุโรป อเมริกาเหนือ โอเชียเนีย และแอฟริกา โดย 21 ประเทศ นั้นประกอบไปด้วย ประเทศไทย จีน อินเดีย อินโดนีเซีย ญี่ปุ่น มาเลเซีย มัลดีฟส์ มองโกเลีย พม่า ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ศรีลังกา โอมาน สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ ฝรั่งเศส ตุรกี สหราชอาณาจักร แคนาดา ออสเตรเลีย ฟิลิปปินส์

แผนกครัวในโรงแรมแห่งกรี-ลา มีแผนกครัวที่มีบทบาทสำคัญในการประกอบอาหาร ได้แก่ ครัวไทย ครัวร้อน ครัวเย็น ครัวเบเกอร์ ครัวจีน ครัวญี่ปุ่น ครัวอินเดีย และครัวอิตาลี คณะผู้จัดทำได้ไปศึกษาปฏิบัติงานที่ครัวเบเกอร์และครัวเย็นจึงคิดค้นสูตรขนมหวานสไตล์อิตาลีขึ้นมาแนะนำเสนอให้กับทางโรงแรมคือ Jackfruit Panna Cotta โดยส่วนผสมหลักๆของการทำพานาคอตต้าจะมี ครีม นม น้ำตาล เจลาติน ขนุน กะทิ และไข่แดงไข่เค็ม เราจึงได้นำเสนอเมนูของหวานนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นตัวเลือกให้ลูกค้าที่ชอบเมนูขนมหวานสไตล์อิตาลีเราจึงได้นำมาประยุกต์เป็นขนมหวานฟิวชั่น โดยการใส่ขนุน กะทิ และไข่แดงเค็มเพิ่มลงไปเมนู Jackfruit Panna Cotta เพราะรูปแบบการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่เปลี่ยนไป หนุ่มสาวยุคใหม่ชอบการผสมผสานของวัฒนธรรม ความโมเดิร์น ความแปลกใหม่ การตกแต่งอย่างมีสไตล์ให้เข้ากับอาหาร ด้วยความต้องการเหล่านี้เราจึงนำเสนอเมนูนี้ขึ้นมาเพราะเหมาะกับทุกเพศทุกวัยสามารถรับประทานได้และทางโรงแรมสามารถนำ Jackfruit Panna Cotta ไปเป็นของหวานในการจัดงานเลี้ยงต่างๆ ที่จัดขึ้นภายในโรงแรมและสามารถนำไปเสิร์ฟเป็นอาหารว่างให้กับแขกได้

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อให้มีผลิตภัณฑ์ใหม่ให้แก่โรงแรม คือ Jackfruit Panna Cotta

1.2.2 เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาปรับใช้และต่อยอดเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้า

## 1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ครัวเย็น(Cold Kitchen) และ ครัวเบเกอรี่(Bakery Kitchen)

โรงแรมเชงกรี-ลา

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ พนักงานที่ปรึกษาและพนักงานของ โรงแรมเชงกรี-ลา

1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา ระหว่างวันที่ 7 มกราคม 2562 – 29 เมษายน 2562

## 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 โรงแรมเชงกรี-ลามีรายได้เพิ่มจากสินค้าใหม่

1.4.2 โรงแรมเชงกรี-ลาสามารถลดต้นทุนค่าใช้จ่ายของวัตถุดิบที่มีจากการประกอบอาหาร

1.4.3 นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการทำงานและความคิดสร้างสรรค์ในการคิดค้นนำเสนอเมนูขนมหวานขึ้นมาใหม่



## บทที่ 2

### การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการทำโครงการเรื่อง Jackfruit Panna Cotta ผู้จัดทำได้มีการศึกษาและค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำโครงการครั้งนี้ เพื่อเป็นการทบทวนเอกสารและทฤษฎีต่างๆที่มีความเกี่ยวข้อง โดยรายละเอียดดังนี้

#### 2.1 Panna Cotta

เป็นของหวานสัญชาติอิตาลีที่แปลตรงตัวว่า ครีมต้ม ได้รับความนิยมมากมีลักษณะคล้ายกับพุดดิ้ง แต่มีเนื้อที่ละเอียดกว่า นุ่มและนิ่มมากกว่า มีรสหวานน้อยๆ อร่อยหอมมัน ในขณะที่มีส่วนผสมไม่มากได้แก่นม ครีม น้ำตาล และเจลาติน โดยถ้าตามสูตรดั้งเดิมจะกินเนื้อ Panna Cotta กินเพียงอย่างเดียว ไม่เติมผลไม้หรือเครื่องอื่นๆ หรืออย่างมากก็เพียงแต่เหยาะเหล่านิดๆพอได้กลิ่น ต่อมาได้มีการทานคู่กับผลไม้เชื่อมหรือผลไม้รสเปรี้ยวจะเข้ากันได้ดี ทานแล้วรู้สึกสดชื่นขึ้นมาทันที แหล่งกำเนิดของ Panna Cotta นั้นไม่แน่ชัด แต่สันนิษฐานกันว่าขนมนี้มาจากถิ่นพิมอนต์ หรือทางตอนเหนือของอิตาลี โดยสูตรดั้งเดิมของ Panna Cotta มีดังนี้

ตารางที่ 2.1 สูตร Panna Cotta ดั้งเดิมของ โรงแรมแซงกรี-ลา

ส่วนผสม	ปริมาณ/กรัม
ครีม	200
นม	300
น้ำตาล	50
เจลาติน	20
กลิ่นวนิลา	5

## 2.2 ขนุน (Jackfruit)

เป็นผลไม้สีเหลืองหรือสีออกส้มๆ มีรสชาติอร่อยหวานมันที่ใครๆก็ติดใจ นอกจากทานง่ายแล้วยังหาทานได้ง่ายอีกด้วย ขนุนยังมีประโยชน์อยู่อีกมากมายจนเรียกได้ว่าเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพเลยทีเดียว ซึ่งเต็มไปด้วยสารอาหารมากมายได้แก่ วิตามินซี วิตามินเอ ไทอามิน แคลเซียม โปแทสเซียม สังกะสี กรดโฟลิก โซเดียม วิตามินบี และยังมีไฟโตนิวเทรียนต์ ที่เป็นสารต้านมะเร็ง สารต้านการอักเสบอีกด้วย ยังไม่หมดแค่นั้นในขนุนยังมีเกลือแร่ โพแทสเซียม และมีโปรตีนสูง มีไขมันและคอเลสเตอรอลที่น้อยมาก และยังให้พลังงานต่ำ โดยขนุน 100 กรัมให้พลังงาน 94 กิโลแคลอรีเท่านั้น ทั้งยังมีคุณสมบัติด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส จึงมีส่วนช่วยในเรื่องระบบภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี (สุรเดช บุญทศ, 2559)

### 2.2.1 ที่มาของขนุน

ขนุน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Artocarpus Heterophyllus* Lam (ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database) มีถิ่นกำเนิดในเอเชียใต้และแพร่หลายมายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และได้รับความนิยมมากในคาบสมุทรมาลายู ไม่ปรากฏว่าเข้ามายังประเทศไทยเมื่อใด แต่มีการกล่าวถึงในเอกสารโบราณตั้งแต่สมัยสุโขทัยและกรุงศรีอยุธยา ชื่อสามัญของขนุนคือ Jackfruit มาจากภาษาโปรตุเกสว่า Jaka ในขณะที่ในทวีปแอฟริกาเรียกว่า ไซซ้าง เนื่องจากขนุนเป็นผลไม้ที่มีผลขนาดใหญ่ที่สุดในโลกนานๆครั้งถึงจะมีผลที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางน้อยกว่า 25 ซม. (สุรเดช บุญทศ, 2559)

### 2.2.2 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นขนุน เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 15-30 เมตร กิ่งและลำต้นเมื่อมีผลจะมีน้ำยางสีขาวข้นไหลออกมา ลักษณะของใบขนุน เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบเป็นรูปรี ใบหนา ผิวด้านบนของใบจะมีสีเขียวเข้มเป็นมัน ส่วนผิวใบด้านล่างจะสากมือ (สุรเดช บุญทศ, 2559)



รูปที่ 2.1 ต้นขนุน

ที่มา: <https://medthai.com>

ดอกขนุน ออกเป็นช่อเชิงสดแยกเพศอยู่รวมกัน เป็นช่อสี่เหลี่ยม อัดกันแน่นและอยู่บนต้นเดียวกัน โดยดอกเพศผู้จะออกตามปลายกิ่งหรือซอกใบ ซึ่งเราจะเรียกว่า "ลำ" ส่วนดอกเพศเมียจะออกตามกิ่งใหญ่และลำต้น เมื่อติดผลดอกทั้งช่อจะเจริญรวมกันเป็นผลรวมมีขนาดใหญ่ โดย 1 ดอกจะกลายเป็น 1 ขวง



รูปที่ 2.2 ดอกขนุน

ที่มา: <https://medthai.com>

ผลขนุน หรือ ลูกขนุน ลักษณะภายนอกจะคล้าย ๆ จำปาตะ (ซึ่งเป็นวงศ์เดียวกัน) โดยลักษณะของลูกขนุน ในผลดิบเปลือกจะมีสีขาว หนามหยาบ ถ้ากรีดเปลือกออกมาจะมียางเหนียว แต่ถ้าผลแก่เปลือกจะมีสีน้ำตาลอ่อนอมเหลืองและหนามจะป้านขึ้นด้วย ภายในผลของขนุนจะมีซังขนุนหุ้มยางสีเหลืองไว้ เมล็ดจะอยู่ในซัง โดยดอกขนุนจะออกดอกปีละ 2 ครั้ง คือในช่วงเมษายน-พฤษภาคม และในช่วงธันวาคม-มกราคม (สุรเดช บุญทศ, 2559)



### รูปที่ 2.3 ผลขนุน

ที่มา: <https://medthai.com>

- พันธุ์ขนุน มีหลายพันธุ์ สีของเนื้อจะต่างไปตามพันธุ์ บางพันธุ์ซึ่งมีรสหวานรับประทานได้ บางพันธุ์ซึ่งมีรสจืดไม่นิยมรับประทาน พันธุ์ขนุนที่นิยมปลูกในประเทศไทย ได้แก่
- พันธุ์ตาบ๊วย เนื้อสีจำปาออกเหลือง ผลใหญ่ เนื้อหนา
- พันธุ์ฟ้าถล่ม ผลขนาดใหญ่มาก ค่อนข้างกลม เนื้อสีเหลืองทอง
- พันธุ์ทองสุคใจ ผลใหญ่ ยาว เนื้อสีเหลือง
- พันธุ์จำปากรอบ ผลขนาดกลาง เนื้อสีจำปา หวานอมเปรี้ยว

#### 2.2.3 ประโยชน์ของขนุน

1. ช่วยในเรื่องการนอนหลับ ในขนุนมีแมกนีเซียมและธาตุเหล็กที่ช่วยกระตุ้นให้ฮอร์โมนเมลาโทนิનทำงานได้อย่างเต็มที่ จึงส่งผลให้นอนหลับสบายขึ้น



2. ช่วยระบบย่อยอาหาร การรับประทานขนุนเพียง 100 กรัมก็มีไฟเบอร์ประมาณ 3.6 กรัมแล้ว จะช่วยระบบย่อยไม่ค่อยทำงานหรือท้องผูกได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันลำไส้สกปรก เมื่อร่างกายขับถ่ายสาร ก่อมะเร็งออกทางลำไส้ใหญ่

3. ป้องกันมะเร็ง ขนุนเป็นผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีไฟโตนิวเทรียนต์ และมีวิตามินซีสูง จึงมีสรรพคุณช่วยป้องกันมะเร็งได้หลายชนิด ทั้งมะเร็งเต้านม มะเร็งในช่องปาก มะเร็งปอด มะเร็งผิวหนัง มะเร็งกระเพาะอาหาร หรือมะเร็งต่อมลูกหมาก โดยจะช่วยปกป้องเซลล์ร่างกายจากการโดนทำลาย และช่วย ช่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอได้ด้วย

4. ลดความดันโลหิต ขนุนมีโพแทสเซียมสูง ช่วยลดความดันโลหิต ลดอาการหลอดเลือดอุดตัน บำรุงหัวใจ ลดความเสี่ยงที่จะเกิดความผิดปกติของหลอดเลือดไม่ให้อุดตัน

5. ป้องกันภาวะเลือดจาง ในขนุนมีธาตุเหล็กที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือด และยังมี แมกนีเซียม ที่สำคัญต่อเม็ดเลือดขาว ขนุนจึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคโลหิตจางได้

6. บำรุงกระดูก ขนุนมีแคลเซียม วิตามินซี แมกนีเซียม ที่เป็นตัวช่วยสำคัญทำให้การดูดซึม แคลเซียมเข้าสู่ร่างกายทำได้ง่าย ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

7. บำรุงประสาท ในขนุนมีวิตามินและสารอาหารสำคัญต่อระบบประสาทอย่างไทอามิน ไนอาซิน และเกลือแร่ที่เข้าไปช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง

8. บำรุงสายตา วิตามินเอในขนุนสามารถช่วยบำรุงสายตาให้มองเห็นได้ชัดเจน ป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อม และโรคต้อกระจกได้

9. บำรุงผิวพรรณ ในขนุนมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ส่งผลดีต่อผิวพรรณ ลดริ้วรอย พร้อม ปกป้องผิวจากแสงแดดและมลพิษที่เป็นตัวการทำร้ายร่างกายแก่ก่อนวัย

10. รักษาแผลพุพอง แผลเปื่อย เนื่องจากขนุนเป็นผลไม้มีคุณสมบัติด้านการอักเสบ ต้าน แบคทีเรียและไวรัส อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยปกป้องเซลล์ผิวหนังจากการถูกทำลายได้อย่างดี จึง ทำให้แผลพุพองหรือแผลที่เปื่อยดีขึ้น (สุรเดช บุญทศ, 2559)

ตารางที่ 2.2 ตารางคุณค่าทางโภชนาการของเนื้อขนุนดิบ ต่อ 100 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ	มิลลิกรัม	เปอร์เซ็นต์
วิตามินบี 1	0.105	9%
วิตามินบี 2	0.055	5%
วิตามินบี 3	0.92	6%
วิตามินบี 5	0.235	5%
วิตามินบี 6	0.329	25%
วิตามินบี 9	24	6%
วิตามินซี	14.7	17%
วิตามินอี	0.34	2%
ธาตุแคลเซียม	24	2%
ธาตุเหล็ก	0.23	2%
ธาตุแมกนีเซียม	29	8%
ธาตุแมงกานีส	0.043	2%
ธาตุฟอสฟอรัส	21	3%
ธาตุโพแทสเซียม	448	10%
ธาตุโซเดียม	2	0%
ธาตุสังกะสี	0.13	1%
วิตามินเอ	5 ไมโครกรัม	1%
เบตาแคโรทีน	61 ไมโครกรัม	1%
ลูทีนและซีแซนทีน	157 ไมโครกรัม	-
คาร์โบไฮเดรต	23.25 กรัม	-
น้ำตาล	19.08 กรัม	-
เส้นใย	1.5 กรัม	-
ไขมัน	0.64 กรัม	-
โปรตีน	1.72 กรัม	-

### 2.3 กะทิ (Coconut Milk)

กะทิ คือ ของเหลว ที่ได้มาจากเนื้อมะพร้าวแก่นำมาขูด จากนั้นผสมกับน้ำอุ่นแล้วบีบคั้นจะได้ น้ำกะทิที่มีสีขาวขุ่นคล้ายน้ำมัน ในเนื้อแก่ของมะพร้าวมีส่วนประกอบหลักคือ ไขมัน ซึ่งอยู่ในรูปของอิมัลชัน (emulsion) ส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำกะทิ คือ น้ำมัน น้ำ โปรตีน และน้ำตาล อยู่รวมกันเป็นอิมัลชัน ชนิดน้ำมันในน้ำ โดยมีโปรตีนทำหน้าที่เป็นสารอิมัลซิไฟเออร์ ความเข้มข้นของน้ำกะทิขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำเมื่อตั้งทิ้งไว้จะแยกเป็นชั้นถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

หัวกะทิ (Thick Coconut Milk) เป็นกะทิที่ได้จากการบีบอัดมะพร้าวขูดร่วมกับน้ำในครั้งแรก มีไขมันเป็นองค์ประกอบ 20%–22%

หางกะทิ (Thin Coconut Milk) เป็นการนำเอามะพร้าวขูดที่คั้นเอากะทิออกแล้ว มาเติมน้ำ แล้วคั้นกะทิครั้งที่ 2 หางกะทิจะมีปริมาณไขมันหลงเหลือเป็นองค์ประกอบเพียง 5%–7% เท่านั้น

การใช้กะทินั้นแพร่หลายในประเทศที่มีการปลูกมะพร้าว เช่น ไทย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ อินเดีย ศรีลังกา เป็นต้น โดยใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารคาวหวาน ในอดีตหรือในท้องที่ไกลตลาดชาวบ้านจะต้องคั้นน้ำกะทิเอง แต่ในปัจจุบันมีการขูดมะพร้าวขายในตลาดสดและมีการคั้นน้ำกะทิด้วยเครื่องคั้นน้ำกะทิ ส่วนผู้บริโภคที่อยู่ไกลตลาดหรือต้องการใช้น้ำกะทิในปริมาณมากก็ได้รับความสะดวกจากการใช้น้ำกะทิสำเร็จรูปในอุตสาหกรรม เป็นการลดภาระในการเตรียมน้ำกะทิทั้งยังเป็นการกระจายรายได้อีกด้วย น้ำกะทิอุตสาหกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 5 แบบ ได้แก่

1. กะทิสด ได้จากการคั้นน้ำกะทิด้วยเครื่อง แล้วเก็บรักษาด้วยความเย็นทันที ความเย็นสามารถรักษา น้ำกะทิจากการเน่าเสียได้นาน 1-2 วัน แต่รสชาติอาจจะเปลี่ยนไปเล็กน้อยจึงนิยมจำหน่ายวันต่อวัน อุตสาหกรรมที่ใช้น้ำกะทิสดมากที่สุดคือ อุตสาหกรรมทำไอศกรีม ส่วนอุณหภูมิห้องเย็นในการเก็บรักษาต้องไม่ต่ำเกินไปจนเกิดผลึกน้ำแข็ง เพราะจะทำให้เนื้อสัมผัสของน้ำกะทิเปลี่ยนไป คือ อาจจะมีตะกอน โปรตีนแยกตัว และให้ลักษณะเนื้อเป็นทราย และการขนส่งจะต้องรักษาอุณหภูมิด้วยเช่นกัน เนื่องจากมีความเสี่ยงจากการเน่าเสียมาก และเนื่องจากเป็นสินค้าสำหรับอุตสาหกรรมจึงต้องบรรจุในถุงพลาสติกขนาดใหญ่ และต้องบรรจุซ้อนในลังพลาสติกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและป้องกันการรั่วซึมระหว่างการเก็บรักษาและขนส่ง

2. น้ำกะทิพาสเจอร์ไรซ์ เป็นน้ำกะทิสดที่นำมาผ่านความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค แต่เชื้อที่เหลือยังสามารถเจริญเติบโตได้จึงต้องเก็บในห้องเย็นเหมือนน้ำกะทิสดทั่วไป แต่ความเสี่ยงในการเน่าเสียน้อย

กว่าจึงสามารถเก็บรักษาได้นาน 4-6 วัน ส่วนการขนส่งและการวางจำหน่ายควรใช้อุณหภูมิต่ำ น้ำกะทิพาสเจอร์ไรซ์นี้มีการบรรจุถุงพลาสติกขนาดต่างๆ เช่น 250 กรัม 500 กรัม และ 1,000 กรัม เพื่อเป็นตัวเลือกในการตอบสนองความต้องการของผู้ใช้

### 3. น้ำกะทิบรรจุกระป๋อง เป็นน้ำกะทิที่ผ่านกระบวนการบรรจุกระป๋อง ปิดฝา แล้วฆ่าเชื้ออย่าง

สมบูรณ์ในระดับอุตสาหกรรม เพื่อทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่สามารถเจริญได้ในอุณหภูมิการเก็บรักษาที่ปกติ ทำให้สามารถเก็บรักษาได้นานโดยไม่ต้องเก็บในที่เย็น และยังสามารถส่งไปจำหน่ายในต่างประเทศได้

4. น้ำกะทิล่องยูเอชที เป็นน้ำกะทิที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยระบบความร้อนสูงระยะเวลาสั้น (140-145 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10-15 วินาที) แล้วบรรจุในกล่องที่ผ่านการฆ่าเชื้อมาแล้ว การใช้ระยะเวลาการให้ความร้อนสั้นจะทำให้คงสภาพน้ำกะทิให้สดได้มากที่สุด แต่อายุการเก็บรักษาจะสั้นกว่าแบบกระป๋อง เนื่องจากแบบกล่องยูเอชทีกระดาษไม่แข็งแรงเท่ากระป๋อง จึงอาจทำให้เกิดการเน่าเสียเกิดขึ้นได้หากกล่องกระดาษชำรุด

5. กะทิผง เป็นการนำน้ำกะทิมาทำให้แห้งเป็นผงละเอียด โดยใช้เครื่องทำแห้งแบบพ่นฝอย (spraydryer) น้ำกะทิโดยธรรมชาติมีน้ำมันเป็นส่วนประกอบสูง เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำนมโค จึงไม่สามารถทำให้แห้งได้เหมือนนมผง ดังนั้นต้องเติมสารเพิ่มปริมาณของแข็งคือ สารมอลโทเดกซ์ทริน (maltodextrin) เครื่องทำแห้งเป็นอุปกรณ์ผลิตน้ำกะทิให้เป็นละอองฝอยเข้ามาในห้องอบ และสัมผัสกับลมร้อนที่มีอุณหภูมิ 160-180 องศาเซลเซียส ทำให้น้ำระเหยออกจากละอองของเหลวอย่างรวดเร็วเป็นอนุภาคผงที่มีขนาดเล็ก กะทิผงมีความชื้นต่ำจึงเก็บรักษาได้นาน ไม่เน่าเสีย แต่ต้องเก็บในภาชนะป้องกันความชื้น เช่น ในถุงอลูมิเนียมฟอยล์ หรือกระป๋องที่มีฝาปิดสนิท เนื่องจากกะทิผงจะดูดความชื้นได้คืออาจจะทำให้เกาะตัวเป็นก้อนได้ (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์, 2556)

### 2.3.1 สารอาหารในกะทิ

ประมาณ 93% ของพลังงานในกะทิได้มาจากสารอาหารจำพวกไขมัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ซึ่งรวมถึงไขมันไตรกลีเซอไรด์ที่มีโมเลกุลที่ความยาวของสายคาร์บอนปานกลางหรือที่เรียกกันว่า Medium Chain Triglycerides (MCTs, ไตรกลีเซอไรด์ชนิดถูกดูดซึมจากระบบทางเดินอาหารได้รวดเร็ว) หรือไขมันดี นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบของวิตามินและเกลือแร่มากมาย ดังนี้ (อภิษฎา ราษฎร์วีจิตร, 2560)

ตารางที่ 2.3 ตารางคุณค่าทางโภชนาการในกะทิ 1 ถ้วย (240 กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการ	กรัม	เปอร์เซ็นต์
พลังงาน	552 แคลอรี	-
ไขมัน	57	-
โปรตีน	5	-
คาร์โบไฮเดรต	13	-
เส้นใยอาหาร	5	-
วิตามินซี	-	11%
โพแทสเซียม	-	10%
เหล็ก	-	22%
แมกนีเซียม	-	22%
โปแตสเซียม	-	18%
ทองแดง	-	32%
แมงกานีส	-	110%
เซเลเนียม	-	21%

### 2.3.2 ประโยชน์ของกะทิ

1. กะทิมีกรดไขมันอิ่มตัวที่ชื่อว่า Lauric Acid กรดไขมันชนิดนี้มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย และต้านเชื้อไวรัส นอกจากนี้กะทียังทำให้ไขมันชนิดดี มีปริมาณเพิ่มขึ้นในสัดส่วนที่เหมาะสม ส่งผลให้ไขมันที่ไม่ดีถูกกำจัดและมีระดับในกระแสเลือดลดลง ซึ่งจะส่งผลดีต่อหลอดเลือดและหัวใจ (อภัย ราษฎร์วิจิตร, 2560)
2. ในกะทิมีไขมันชนิดดีที่จะช่วยเร่งให้ร่างกายนำไขมันออกมาเปลี่ยนเป็นพลังงาน นักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งเชื่อว่า การบริโภคไขมันดีร่วมกับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะเป็นการลดไขมันที่อยู่ในกล้ามเนื้อ ส่งผลให้มีน้ำหนักตัว และทรวดทรงที่ดีและเหมาะสม
3. สามารถใช้น้ำมะพร้าวทดแทนเกลือแร่กับผู้ที่มีการท้องร่วง/ท้องเสีย กะทีกีมีสารอิเล็กโทรไลต์ (Electrolyte) เหมือนกับน้ำมะพร้าว สารอิเล็กโทรไลต์ช่วยป้องกันมิให้ร่างกายอ่อนเพลีย ป้องกันตะคริว ช่วยให้ร่างกายทนต่ออุณหภูมิของอากาศที่สูงขึ้น
4. กะทิช่วยชะลอการปลดปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด อาจเป็นได้ว่าไขมันดีเร่งการสร้างพลังงานจากไขมัน ทำให้การใช้น้ำตาลกลูโคสของร่างกายถูกจำกัดสัดส่วนลงไป ซึ่งมุมมองของนักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า น่าจะดีกับผู้ป่วยเบาหวาน ด้วยเป็นการชะลอระดับน้ำตาลในเลือด
5. กะทิมีสวนประกอบของธาตุเหล็ก จึงช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
6. กะทิมีฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

### 2.4 ไข่เค็ม (Salted Egg)

ไข่เค็มเป็นภูมิปัญญาของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ ที่ทำไข่เค็มเก็บไว้เพื่อเป็นการถนอมอาหารไว้บริโภคได้นานๆ ซึ่งสมัยก่อนผู้คนส่วนใหญ่มีอาชีพทำนากันเกือบทุกบ้าน จึงมักจะเลี้ยงเป็ดไว้กินไข่ และจะเลี้ยงบ้านละ 10-20 ตัว โดยเลี้ยงแบบปล่อยทุ่ง เป็ดจะหาอาหารตามทุ่งนากินเองและชาวบ้านจะให้อาหารเสริมด้วยข้าวเปลือก จึงทำให้ไข่เป็ดไม่มีกลิ่นคาว จากนั้นเมื่อเปิดออกไข่คนก็จะนำมาทำเป็นอาหารในครัวเรือน แต่เนื่องจากเป็ดมีจำนวนมากจึงออกไข่มาเหมือนกันและทำให้บริโภคกันไม่ทัน จึงได้มีการคิดถนอมอาหารโดยการนำไข่เป็ดมาดองกลายเป็นไข่เค็ม และถือเป็นภูมิปัญญาที่ผสมผสานกับเทคโนโลยีของชาวบ้านที่สืบทอดกันมาช้านาน (เปรมฤดี ศรีถาวร, 2559) ต่อมาไข่เค็มได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น มีความหลากหลาย ทั้งวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนผสม มีคุณประโยชน์ที่หลากหลาย มีรสชาติที่แตกต่างกัน ปัจจุบันมีการพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้า มีการไปจำหน่ายในรูปแบบของไข่เค็มทั้งที่เป็นไข่สด และไข่ที่ต้มแล้วสามารถนำไปบริโภคได้เลย หรืออาจนำไปทำเป็นไส้ขนมต่าง ๆ เช่น ขนมเปียะ ขนม

ไผ่พระจันทร์ ขนมะขาม กล้วย ตลอดจนใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆได้อีกด้วย การทำไผ่เค็มมี 2 วิธี คือ

1. ไผ่เค็มดอง เป็นไผ่เค็มที่ได้จากการนำไผ่เปิดสดมาแช่ในสารละลายเกลือที่มีความเข้มข้นร้อยละ 20-25 แช่ทิ้งไว้ประมาณ 15-20 วัน

2. ไผ่เค็มพอก มีหลากหลายวิธี เช่น

2.1 การใช้ดินเหนียวผสมกับน้ำเกลือเข้มข้นร้อยละ 25-30 หมักจนดินเหนียวสามารถปั้นเป็นก้อนได้ จึงนำมาพอกไผ่ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 วัน

2.2 ใช้ดินเหนียว เกลือ และแกลบ ในอัตราส่วน 1 : 3 : 5 นำมานวดให้เข้ากัน จากนั้นนำมาพอกไผ่ให้มิดทั่วทั้งพอง หนาประมาณครึ่งนิ้ว ประมาณ 1 เดือนไผ่แดงจะเริ่มแข็งตัว มีสีเข้ม และมีกลิ่นเค็ม

2.3 การใช้ข้าวสุกผสมกับเกลือ แล้วนำมาพอกไผ่ให้มิด ทำให้สามารถเก็บไผ่เค็มไว้ได้ อย่างน้อย 6 เดือน

2.4 ใช้เกลือ ดินเหนียว ขี้เถ้า แกลบ และถ่านป่น มาผสมกันแล้วนำไปพอกไผ่ให้มิด

2.5 ไผ่เค็มดินสอพอง โดยมีการนำดินสอพองกับเกลือมาผสมกันในอัตราส่วน 3 : 1 นำมาพอกไผ่ไว้ให้มิด (อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง, 2560)

2.4.1 ประโยชน์ของไผ่เค็ม

1. ไผ่อุดมไปด้วยโปรตีน โดย 1 พองจะมีโปรตีนคุณภาพดี 6 กรัม และกรดอะมิโนสำคัญ อีก 9 ชนิด

2. การบริโภคไผ่เป็นประจำช่วยป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อนเส้นเลือดอุดตันในสมอง และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

3. ไผ่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี โดยโคลีนอยู่ในกลุ่มของวิตามินบีจัดเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด โดยไผ่ 1 พองจะมีโคลีนมากถึง 300 ไมโครกรัม

4. ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม ผู้หญิงที่รับประทานไผ่ 6 พองต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลงร้อยละ 44

5. ไข่ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพดี เพราะว่าไข่มีซัลเฟอร์สูงรวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด (เกศินี ขาวพิมาย, 2560)

#### 2.4.2 ลักษณะของไข่เค็ม

ลักษณะภายนอกของไข่เค็มจะเหมือนกับไข่สด คือ เปลือกสีขาวขุ่น เห็นเป็นเงากลมสีดำบนเปลือกไข่ ซึ่งก็คือไข่แดง แต่ถ้าเป็นไข่เค็มที่ต้มในน้ำที่ใส่สารส้ม เปลือกจะมีลักษณะสากและมีผงคล้ายแป้งเคลือบอยู่ ลักษณะภายนอกของไข่เค็มที่เปลือกจะต้องไม่มีสีน้ำตาลและรอยแตกร้าว เนื้อภายในไข่ขาวจะมีสีขาวขุ่น เนื้อนุ่มละเอียด มีกลิ่นและรสเค็มปานกลางของเกลือ ส่วนไข่แดงมีสีส้มแดงเข้ม เนื้อสัมผัสคงตัวและหยาบ มีส่วนของน้ำมันไข้มออกมา (อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง, 2560)

#### 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นัยวิท เฉลิมนนท์ (2559) ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพของน้ำมันมะพร้าวที่สกัดด้วยวิธีปั่นเหวี่ยง ได้ผลการวิจัยดังนี้ โดยทั่วไปการคั้นกะทิโดยการเติมน้ำ (1:1) และไม่เติมน้ำ (1:0) มีผลทำให้ค่าองค์ประกอบของกะทิแตกต่างกัน กะทิที่คั้นจากมะพร้าวชุดโดยการเติมน้ำจะได้กะทิที่มีปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และไขมันน้อยกว่า และแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $p \leq 0.5$ ) เมื่อเทียบกับกะทิที่คั้นแบบไม่เติมน้ำ เมื่อตั้งกะทิทิ้งไว้ กะทิที่คั้นโดยวิธีที่ต่างกันทั้งสองแบบ จะมีการแยกชั้นเป็นชั้นของครีมและเซรัมในวันแรก โดยน้ำมันจะมีการแยกชั้นออกมาจนสังเกตได้ เมื่อเวลาผ่านไป 3 วันเป็นต้นไป

อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง (2560) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ไข่เค็มสามรส ได้ผลการวิจัยดังนี้ วิธีการดองที่เหมาะสมการใช้ไข่เป็ดคียบในการดองนั้นได้ผลดีกว่าการใช้ไข่เป็ดต้ม เพราะ การนำไข่ไปให้ความร้อนโดยการต้มนั้น ทำให้โปรตีนของไข่เปลี่ยนแปลงอย่างถาวร และนำไปดองในน้ำดองไข่เค็มสามรสที่มีค่า pH คือ 6.2 ซึ่งมีสภาพเป็นกรด เมื่อระยะเวลา 4 สัปดาห์ผ่านไปน้ำดองที่ซึมเข้าไปภายในไข่ทำให้โปรตีนจับตัวเป็นก้อนแข็งขึ้น และจากสัปดาห์ที่ 5 และ 6 ลักษณะของไข่ขาวมีความแข็ง กระด้าง และเหนียวขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพของโปรตีนในไข่ขาวโดยกรด คือ น้ำดอง



จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า การคั้นน้ำกะทิแบบไม่เติมน้ำจะได้ปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และไขมัน มากกว่าการคั้นกะทิแบบเติมน้ำ ในเรื่องของการเลือกใช้น้ำกะทิจึงขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้บริโภค หากต้องการใช้ในปริมาณน้อยและต้องการความสดใหม่และรสชาติของกะทิจริงๆแนะนำให้ใช้น้ำกะทิจึงสด แต่หากต้องการใช้ในปริมาณที่มากสามารถเลือกใช้ได้ทั้งแบบกล่องยูเอชที แบบพาสเจอร์ไรซ์ แบบกระป๋อง และแบบผงได้เลย ถึงแม้ว่าจะได้รับปริมาณประโยชน์จากกะทิน้อยกว่าแบบกะทิจึงสด แต่รสชาติและกลิ่นไม่ได้ต่างกันเลย ส่วนการทำไข่เค็มวิธีที่เหมาะสมและนิยมกันมากคือการใช้ไข่เป็ดสดนำมาพอง ไม่ว่าจะพอกด้วยดินเหนียว แกลบ หรือดินสอพอง ก็ได้ผลลัพธ์ออกมาคล้ายๆกันแตกต่างกันที่การมีน้ำมันเยิ้มออกมาจากไข่แดงมากน้อยแค่นั้นและความนุ่มละเอียดยของไข่ขาว

**วิธีการนำมาปรับใช้กับเมนูที่เราสร้างสรรค์**

การเลือกซื้อวัตถุดิบที่ดีที่สุดจากการที่เราหาข้อมูลมา เช่น การเลือกซื้อขุ่นพันธุ์จําปากรอบ ที่มีผลขนาดกลาง เนื้อสีจําปา มีรสหวานอมเปรี้ยว เพื่อให้เข้ากันได้ดีกับครีมและกะทิจึงทำเนื้อ Panna Cotta การเลือกใช้น้ำกะทิโดยเราเลือกใช้น้ำกะทิแบบบรรจุกล่องยูเอชที เพื่อความสะดวกในการใช้งานและหากทางโรงแรมนำไปใช้ จะต้องใช้ในปริมาณที่เยอะพอสมควร การใช้น้ำกะทิจึงบรรจุกล่องยูเอชทีจึงตอบโจทย์ต่อการใช้งานดีที่สุดเพราะจะสามารถเก็บได้นานไม่เกิดการเน่าเสียถึงแม้จะไม่ได้เก็บในตู้เย็น และยังมีรสชาติที่คล้ายกับกะทิจึงสดมากที่สุด ต่อมาการเลือกใช้น้ำเค็มไข่เค็ม โดยเลือกจากไข่เค็มที่ไม่มีรอยแตกร้าวไม่มีกลิ่นเน่าเสียเปลือกสีขุ่น เห็นเป็นเงากลมสีดำบนเปลือกไข่ ซึ่งก็คือไข่แดง ไข่ขาวเนื้อนุ่มละเอียดย มีกลิ่นและรสเค็มปานกลางของเกลือ ส่วนไข่แดงมีสีส้มแดงเข้ม เนื้อสัมผัสคงตัวและหยาบ มีส่วนของน้ำมันเยิ้มออกมา

### บทที่ 3

#### รายละเอียดการปฏิบัติงาน



รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (โลโก้) โรงแรมแชนกรี-ลา

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

#### 3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ : Shangri-La Hotel, Bangkok

ที่ตั้ง : เลขที่ 89 ซ.วัดสวนพลู ถ.เจริญกรุง เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์ : 02-236-7777

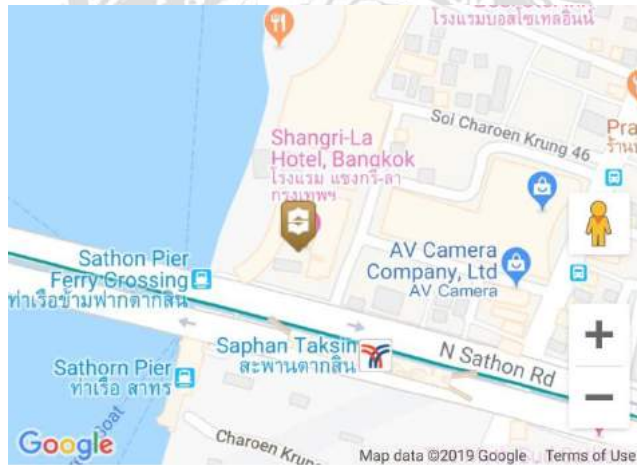
โทรสาร : 02-237-3704

E-mail : [slbk@shangri-la.com](mailto:slbk@shangri-la.com)



รูปที่ 3.2 ตึกโรงแรมเซงกรี-ลา

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)



รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรมเซงกรี-ลา

ที่มา: Google Map

โรงแรมเซงกรี-ลา กรุงเทพฯ ตั้งอยู่ในย่านสีลม ติดกับสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสสะพานตากสิน ห่างจากสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิใช้เวลาเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ 40 นาที

### 3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

#### 3.2.1 ประเภทห้องพัก

โรงแรมแชงกรี-ลา กรุงเทพฯ ประกอบด้วยด้วย 2 ตึก ได้แก่ แชงกรี-ลา วิง (เมนวิง) และ  
กรุงเทพวิง

#### Shangri-La Wing

ตารางที่ 3.1 ตารางจำนวนห้องพักของโรงแรมแชงกรี-ลา ตึกแชงกรี-ลา วิง (เมนวิง)

SLBK Room Types	No of Rooms	Size in SqM
Deluxe	185	36
Deluxe River View	265	36
Deluxe Balcony	81	42
Premier Room	17	56
Horizon Club Room	63	36
Executive Suite	28	72
Executive River View Suite	29	72
Premier Suite	2	100
Specialty Suite	2	208
Presidential Suite	1	235
<b>Shangri-La Wing Total</b>	<b>673</b>	



รูปที่ 3.4 Shangri-La Wing Specialty Suite

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

Shangri-La Wing Specialty Suites มอบความสะดวกสบายหรูหราเป็นพิเศษสำหรับแขกที่เข้าพัก ภายในห้องสามารถมองเห็นวิวของแม่น้ำเจ้าพระยาและอีกฝั่งยังสามารถมองเห็นวิวเมืองของกรุงเทพฯ ได้อีกด้วย



รูปที่ 3.5 Shangri-La Wing Presidential Suite

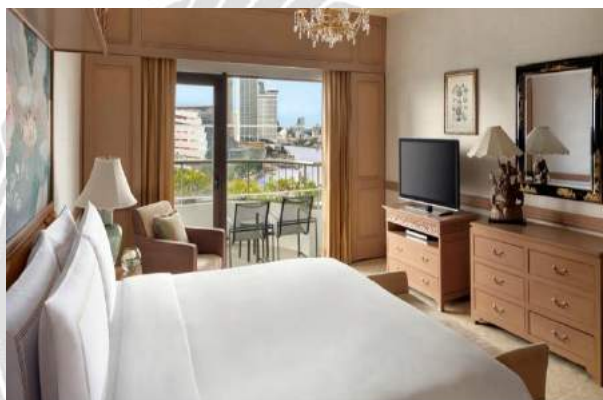
ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

Presidential Suite ให้บริการห้องพักกว้างขวางและหรูหราเป็นพิเศษ การตกแต่งแบบไทยคลาสสิก ผู้เข้าพักยังสามารถใช้บริการ Horizon Club Lounge พร้อมสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ รวมถึงอาหารเช้าค็อกเทล ยามเย็นและอื่น ๆ อีกมากมาย

## Krungthep Wing

ตารางที่ 3.2 ตารางจำนวนห้องพักของโรงแรมแชงกรี-ลา ตึกกรุงเทพวิง

SLBK Room Types	No of Rooms	Size in SqM
Deluxe Balcony	119	44
Deluxe Suite	7	84
Specialty Suite	2	129
Presidential Suite	1	215
<b>KTW Total</b>	<b>129</b>	



รูปที่ 3.6 Krungthep Wing Specialty Suite

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

ห้องสวีทขนาดกว้างที่สามารถมองเห็นวิวของแม่น้ำเจ้าพระยาและมีระเบียงส่วนตัวที่กว้างขวาง ตกแต่งด้วยสไตล์ไทยร่วมสมัยทำให้ห้องพักดูสวยงามและโทนสีอบอุ่น



รูปที่ 3.7 Krungthep Wing Presidential Suite

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

ห้องสวีท 1 ห้องนอน มีห้องนั่งเล่น ห้องครัว และพื้นที่รับประทานอาหารแยกเป็นสัดส่วน ภายในห้องตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไทยคลาสสิก

### 3.2.2 สิ่งอำนวยความสะดวก

-คลินิก

-ห้องปลอดบุหรี่

-ห้องประชุม

-ที่จอดรถ

-สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ

-ตู้เซฟ

-ร้านทำผม / เสริมสวย

-ลานจอดรถลิคอปเตอร์

### 3.2.3 กิจกรรมภายในโรงแรม



รูปที่ 3.8 CHI, The Spa

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

CHI, สปา ที่โรงแรมแชงกรี-ลา ให้บริการสปาเพื่อสุขภาพและความงามแบบครบวงจร อาทิเช่น Signature Therapies and Massage นวดตัว นวดหน้า นวดอโรม่า นวดฝ่าเท้า ทำทรีทเมนท์ผิวหน้าและผิว ภาย ภายในสปา ยังมีอ่างจากุซซี่ขนาดใหญ่ให้ผ่อนคลายและบำบัดในน้ำ





รูปที่ 3.9 Health Club

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

โรงแรมเซี่ยงกี้-ลาให้บริการห้องฟิตเนสสุดหรูขนาด 10,000 ตารางเมตรออกแบบมาเพื่อตอบสนองความต้องการของแขกทุกคนที่เข้ามาใช้บริการ มีตัวเลือกของเครื่องออกกำลังกายมากกว่า 40 ประเภท รวมทั้งคลาสแอโรบิก โยคะ มวย การฝึกสอนส่วนตัว และอื่นๆอีกมากมาย



รูปที่ 3.10 สระว่ายน้ำกลางแจ้ง

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

สระว่ายน้ำกลางแจ้งที่มีขนาดใหญ่ใช้สำหรับการว่ายน้ำหรือกิจกรรมนันทนาการ สามารถมองเห็นทัศนียภาพของแม่น้ำเจ้าพระยา พร้อมกับชมวิวภายในแม่น้ำและบริเวณรอบๆมีพื้นที่ให้กับแขกได้นอนพักผ่อนหรือรับประทานอาหารว่าง

### 3.2.4 ห้องประชุม



รูปที่ 3.11 ห้องแกรนด์บอลรูม

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

ห้องแกรนด์บอลรูมขนาดใหญ่ที่สามารถรองรับการจัดงานประชุมและงานแต่งงานได้ มีเนื้อที่กว่า 1,359.5 ตารางเมตร ซึ่งสามารถรองรับแขกได้มากที่สุดถึง 1,500 ท่านสำหรับงานค็อกเทล หรือ 1,000 ท่านสำหรับงานเลี้ยงอาหารค่ำ

ห้องบอลรูม เป็นห้องติดกัน 3 ห้อง 1-2-3 ความสูงของห้องประมาณ 6.5 เมตร สามารถเลือกตามความเหมาะสมของจำนวนแขกผู้มาร่วมงานได้ตามด้านล่าง

Ballroom 1-2-3 ถ้าจัดแบบ Cocktail จะรองรับแขกได้ 1500 คน จัดแบบ Buffet ได้ 1200 คน และจัดแบบโต๊ะจีนจะรองรับได้ 1,000 คน (100 โต๊ะ)

Ballroom 1 ถ้าจัดแบบ Cocktail จะรองรับแขกได้ 500 คน จัดแบบ Buffet ได้ 300 คน และจัดแบบโต๊ะจีนจะรองรับได้ 400 คน (40 โต๊ะ)

Ballroom 1-2 ถ้าจัดแบบ Cocktail จะรองรับแขกได้ 700 คน จัดแบบ Buffet ได้ 500 คน และจัดแบบโต๊ะจีนจะรองรับได้ 600 คน (60 โต๊ะ)

Ballroom 2-3 ถ้าจัดแบบ Cocktail จะรองรับแขกได้ 600 คน จัดแบบ Buffet ได้ 400 คน และจัดแบบโต๊ะจีนจะรองรับได้ 500 คน (50 โต๊ะ)

### 3.2.5 ห้องอาหารและบาร์



รูปที่ 3.12 Horizon Cruise

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

เพลิดเพลินไปกับบุฟเฟ่ต์อาหารนานาชาติขณะล่องเรือไปตามแม่น้ำเจ้าพระยาบนเรือ Horizon River Cruise ล่องเรือผ่านอาคารประวัติศาสตร์และสถานที่สำคัญ เช่น วัดอรุณ ในขณะที่ล่องเรือสามารถเพลิดเพลินกับการเลือกบุฟเฟ่ต์นานาชาติที่น่าดึงดูดพร้อมอาหารที่มีให้เลือกมากมายเช่น ซูชิและซาซิมิ อาหารทะเล สลัด อาหารไทย ของหวานและผลไม้ นอกจากนี้ยังมีค็อกเทลและไอศกรีมให้บริการอีกด้วย



รูปที่ 3.13 NEXT2 Café

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

NEXT2 Café เป็นห้องอาหารที่ให้บริการอาหารนานาชาติแบบบุฟเฟต์ ไม่ว่าจะเป็นอาหารจีน อาหารอินเดีย อาหารไทย อาหารญี่ปุ่นหรือแม้กระทั่งขนมปังและไอศกรีมต่างๆแขกสามารถเลือกรับประทานตามความชอบได้ และยังมีเมนู a` la carte ให้บริการอีกด้วย



รูปที่ 3.14 Salathip

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

ศาลาทิพย์ตั้งอยู่ในศาลาไม้สักแบบดั้งเดิมตกแต่งด้วยโคมไฟสไตล์ไทย ให้บริการอาหารไทยแบบดั้งเดิมจากแต่ละภูมิภาคในประเทศไทยทั้ง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ แขกสามารถเพลิดเพลินไปกับการแสดงรำไทยแบบดั้งเดิมในขณะที่รับประทานอาหาร เชฟของศาลาทิพย์เตรียมอาหารทุกจานด้วยส่วนผสมที่ลงตัวของสมุนไพรและเครื่องเทศเพื่อสร้างรสชาติไทยแท้ๆ และยังมีเมนูอีกมากมายให้เลือกรับประทานสำหรับผู้ชื่นชอบอาหารไทยอีกด้วย



รูปที่ 3.15 Shang Palace

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

เป็นห้องอาหารที่ให้บริการอาหารจีน อาหารที่ท่านไม่ควรพลาดเมื่อเข้าใช้บริการห้องอาหาร Shang Palace คือ เมนู Sticky Rice with Crab เป็นเมนูยอดนิยมของร้านอาหาร และยังมีเมนูคลาสสิก "เป็ดปักกิ่ง" และ "หมูหัน โชคดี" ให้บริการอีกด้วย



รูปที่ 3.16 Chocolate Boutique

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

ดื่มด่ำกับช็อคโกแลตหลากหลายรูปแบบที่ Chocolate Boutique ที่สร้างสรรค์โดยมิเค่ก ช็อคโกแลตคูกี้ และขนมปังอันเป็นเอกลักษณ์ อีกทั้งมีเครื่องดื่มให้บริการภายในร้าน



รูปที่ 3.17 Volti Restaurant & Bar

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

ตกแต่งในสไตล์ทรูหรา โทนสีหลักของห้องอาหารเป็นสีเหลืองทอง โขไฟสีครีมตัดกับเบาะสีแดง แสงไฟในร้านสีส้มอ่อนๆ ให้ความรู้สึกอบอุ่นเหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบอาหารอิตาเลียนร่วมสมัย พร้อมชมทัศนียภาพอันงดงามของแม่น้ำเจ้าพระยา เชฟปรุงอาหารอิตาเลียนโดยใช้วัตถุดิบคุณภาพสูงจากอิตาลี เมนูเด่นของที่นี่ อาทิเช่น พิซซ่าแป้งบางกรอบ และ T-Bone steak



รูปที่ 3.18 Riverside Lounge

ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

ริเวอร์ไซด์เลานจ์ตั้งอยู่ในตึกกรุงเทพวิงที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ด้วยการนำเสนอทิวทัศน์อันตระการตาของแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับอาหารเช้า และชายามบ่าย



รูปที่ 3.19 The Long Bar

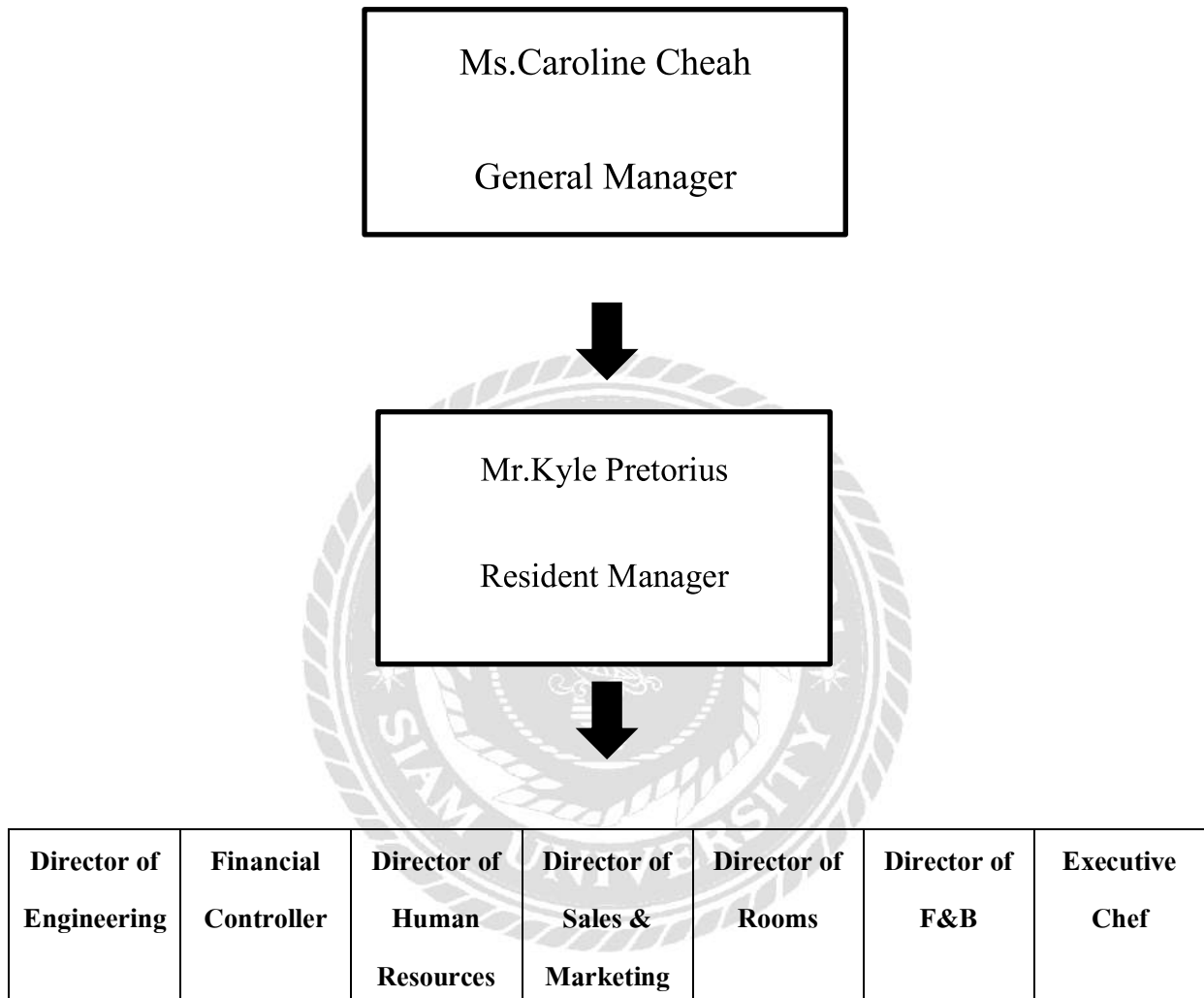
ที่มา: [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

The Long Bar เป็นบาร์ที่อยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา วิวของแม่น้ำเจ้าพระยาในตอนกลางคืนเหมาะกับการพักผ่อนและสังสรรค์ไปพร้อมกับการดื่มเครื่องดื่มค็อกเทลและเครื่องดื่มระดับพรีเมียม



### 3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร

ตารางที่ 3.3 แผนผังการบริหารขององค์กร





### 3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.20 นักศึกษาสหกิจศึกษา  
ที่มา: คณะผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : น.ส ประกายรุ่ง หงษ์โต

รหัสนักศึกษา : 5804400133

ปฏิบัติงานแผนก : Bakery Kitchen

ตำแหน่งงาน : Trainee Kitchen

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายมีดังนี้

- 1.ส่งขนมปังและขนมหวานที่ห้องอาหาร Riverside Lounge, NEXT2 Café, Volti Restaurant & Bar, Horizon Club Lounge
- 2.ยื่นไลน์ห้องอาหาร Lobby Lounge, NEXT2 Café
- 3.แต่งหน้าขนมเค้ก
- 4.ปั้นแป้งขนมปัง อบขนมปัง
- 5.เซตของสำหรับงานเลี้ยง
- 6.ลงไลน์ขนมปังสำหรับ Lunch&Dinner NEXT2 Café



### รูปที่ 3.21 นักศึกษาสหกิจศึกษา

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : น.ส นิภาพร เทียงธรรม

รหัสนักศึกษา : 5804400164

ปฏิบัติงานแผนก : Cold Kitchen

ตำแหน่งงาน : Trainee Kitchen

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายมีดังนี้

- 1.ส่งของที่ห้องอาหาร Riverside Lounge, NEXT2 Café, Volti Restaurant & Bar, Horizon Club Lounge
- 2.ยืนไลน์ห้องอาหาร NEXT2 Café
- 3.จัดผลไม้สำหรับเบรกห้องประชุมและงานเลี้ยง
- 4.ทำคานาเป้และสลัดลงเรือ HORIZON CRUISE
- 5.เตรียมอาหารเซตสำหรับห้องประชุม
- 6.ทำฟรุตสลัด
- 7.เซตไลน์อาหารที่เรือ Horizon Cruise
- 8.เซตอาหารสำหรับ Lunch&Dinner NEXT2 Café
- 9.เซตอาหารสำหรับ Dinner Riverside Lounge



### รูปที่ 3.22 นักศึกษาสหกิจศึกษา

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : น.ส อรยา อภิชนเสวียกุล

รหัสนักศึกษา : 5804400166

ปฏิบัติงานแผนก : Cold Kitchen

ตำแหน่งงาน : Trainee Kitchen

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายมีดังนี้

- 1.ส่งของที่ห้องอาหาร Riverside Lounge, NEXT2 Café, Volti Restaurant & Bar, Horizon Club Lounge
- 2.ยืนไลน์ห้องอาหาร NEXT2 Café
- 3.รับผิดชอบอาหารที่จะส่งพนักงานจัดเลี้ยง
- 4.ลงอาหารที่ห้องจัดเลี้ยง
- 5.ทำคานาเป้และสลัดลงเรือ HORIZON CRUISE
- 6.เตรียมอาหารเซตสำหรับห้องประชุม
- 7.เซตไลน์อาหารที่เรือ Horizon Cruise
- 8.เซตอาหารสำหรับ Lunch&Dinner NEXT2 Café
- 9.สไลด์เนื้อ โคล์สและจัดชีสสำหรับไปห้องอาหารต่างๆ

### 3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.23 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : คุณณัฐพงศ์ แสงคอด

แผนก : Bakery Kitchen

ตำแหน่ง : Sa-kitchen คือ Service associate kitchen

มีหน้าที่ทำของสำหรับ Afternoon Tea, เตรียมของสำหรับส่งไปยังห้องอาหารต่างๆ, รับของจากตลาดและเบเกอรี่, เซตไลน์ขนมปังที่ห้องอาหาร NEXT2 Café และส่งของตามห้องอาหารต่างๆ

### 3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562- 29 เมษายน 2562 รวมระยะเวลา 16 สัปดาห์

### 3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ตารางที่ 3.4 แผนการดำเนินโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ม.ค.62	ก.พ.62	มี.ค.62	เม.ย.62
1.คิดหัวข้อโครงการ	←→			
2.สำรวจปัญหา	←→			
3.รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงการ		←→		
4.ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา		←→		
5.ศึกษาการทำพานาคอตต้า			←→	
6.ศึกษารูปแบบการจัดทำโครงการ			←→	
7.ดำเนินการจัดทำโครงการ	←			→

### 3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1. โทรศัพท์มือถือ | 7. กะละมัง  |
| 2. สมุดบันทึก     | 8. ถ้วย     |
| 3. เครื่องตวง     | 9. หม้อ     |
| 4. ทรายขี้        | 10. ทัพพี   |
| 5. เตาอบ          | 11. แก้ว    |
| 6. ตู้เย็น        | 12. เตาแก๊ส |

## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงาน

จากการที่ได้ออกปฏิบัติสหกิจศึกษาผู้จัดทำได้คิดค้นเมนูใหม่ขึ้นมา คือ Jackfruit Panna Cotta มีรายละเอียดดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ขั้นตอนการทำ

##### 4.1 วัตถุดิบการทำ Jackfruit Panna Cotta



รูปที่ 4.1 วัตถุดิบการทำ Panna Cotta

ที่มา: คณะผู้จัดทำ



รูปที่ 4.2 วัตถุดิบการทำ Jackfruit in syrup

ที่มา: คณะผู้จัดทำ



รูปที่ 4.3 วัตถุดิบการทำ Coconut Milk Panna Cotta  
ที่มา: คณะผู้จัดทำ



รูปที่ 4.4 วัตถุดิบการทำ Crumble Salted Egg  
ที่มา: คณะผู้จัดทำ

#### 4.2 ส่วนผสม Jackfruit Panna Cotta

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมการทำ Panna Cotta โดยผู้จัดทำได้นำสูตรของทางโรงแรมที่กล่าวไว้ในบทที่ 2 มาปรับสูตรเพื่อให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ

ส่วนผสม	ปริมาณ/กรัม
ครีม	200
นม	300
น้ำตาล	40
เจลาติน	20

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมการทำ Jackfruit in syrup

ส่วนผสม	ปริมาณ/กรัม
ขนุน	100
น้ำ	100
น้ำตาล	100

ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมการทำ Coconut Milk Panna Cotta โดยผู้จัดทำได้นำสูตรของทางโรงแรมที่กล่าวไว้ในบทที่ 2 มาปรับสูตรเพื่อให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ โดยการใส่กะทิแทนนม

ส่วนผสม	ปริมาณ/กรัม
กะทิ	350
ครีม	200
น้ำตาล	30
เจลาติน	20

ตารางที่ 4.4 ส่วนผสมการทำ Crumble Salted Egg

ส่วนผสม	ปริมาณ/กรัม
ไข่แดง ไข่เค็ม	3 ลูก
แป้งขนมปัง	280
แป้งเค้ก	280
ไอซ์ซิ่ง	370
เนย	285



## 4.3 ขั้นตอนการดำเนินงาน

### 4.3.1 วิธีทำ Panna Cotta

1. ชั่งครีม นม และน้ำตาล ตามสูตร
2. ต้มจนเดือด และรอประมาณ 30 วินาที
3. ใส่เจลาตินลงไปคนให้เข้ากัน
4. รอจนกว่าความร้อนลดลงอยู่ในอุณหภูมิปกติ



รูปที่ 4.5 รูประหว่างต้มส่วนผสมเข้าด้วยกัน  
ที่มา: คณะผู้จัดทำ

### 4.3.2 วิธีทำ Coconut Milk Panna Cotta

1. ชั่งกะทิ ครีม และน้ำตาล ตามสูตร
2. ต้มจนเดือด และรอประมาณ 30 วินาที
3. ใส่เจลาตินลงไปคนให้เข้ากัน
4. รอจนกว่าความร้อนลดลงอยู่ในอุณหภูมิปกติ



รูปที่ 4.6 รูประหว่างต้มส่วนผสมเข้าด้วยกัน  
ที่มา: คณะผู้จัดทำ

#### 4.3.3 วิธีทำ Jackfruit in syrup

1. หั่นขนุนให้เป็นเส้นๆ ความหนาพอดี
2. ต้มน้ำ กับน้ำตาล ให้เข้ากัน
3. ใส่ขนุนลงไป เชื่อมจนเดือดและมีกลิ่นหอม
4. ตักใส่ถ้วยพักไว้จนหายร้อน



รูปที่ 4.7 วิธีต้มขนุน  
ที่มา: คณะผู้จัดทำ

#### 4.3.4 วิธีทำ Crumble Salted Egg

1. ใส่วัตถุดิบทั้งหมดลงไปตีในเครื่องตีขนมปัง ประมาณ 15 นาที
2. นำขึ้นมาพักไว้ในถาดประมาณ 15 นาที
3. นำเข้าเตาอบ 12 นาที
4. รอจนอุณหภูมิปกติจึงเก็บใส่กล่อง



รูปที่ 4.8 Crumble Salted Egg

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

#### 4.3.5 ขั้นตอนการทำ Jackfruit Panna Cotta

1. หยอด Panna Cotta ลงไปในแก้วที่เตรียมไว้ จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 30 นาที



รูปที่ 4.9 Panna Cotta ชั้นที่ 1

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

2. ตักขุ่นที่เชื่อมไว้ใส่ลงไปในแก้ว



รูปที่ 4.10 Panna Cotta ชั้นที่ 2

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

3. หยอด Coconut Milk Panna Cotta ลงไปในแก้ว จากนั้นแช่ตู้เย็นประมาณ 30 นาที



รูปที่ 4.11 Panna Cotta ชั้นที่ 3

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

4. โรยด้วย Crumble Salted Egg ให้ทั่วเพื่อตัดความหวานของ Panna Cotta ทั้ง 3 ชั้น



รูปที่ 4.12 โรยด้วย Crumble Salted Egg

ที่มา: คณะผู้จัดทำ



รูปที่ 4.13 Jackfruit Panna Cotta

ที่มา: คณะผู้จัดทำ

#### 4.4 ต้นทุนการผลิต

ตารางที่ 4.5 ต้นทุนส่วนผสมของ Panna Cotta

ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา (บาท)	หน่วย (กรัม)	รวม (บาท)
ครีม	200	295	1000	59
นม	300	59	946	18.71
น้ำตาล	40	22	1000	0.88
เจลาติน	20	26	100	5.2
รวม				<b>83.79</b>

ตารางที่ 4.6 ต้นทุนส่วนผสมของ Jackfruit in syrup

ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา (บาท)	หน่วย (กรัม)	รวม (บาท)
ขนุน	100	80	200	40
น้ำตาล	100	22	1000	2.2
รวม				<b>42.2</b>

ตารางที่ 4.7 ต้นทุนส่วนผสมของ Coconut Milk Panna Cotta

ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา (บาท)	หน่วย (กรัม)	รวม (บาท)
ครีม	200	295	1000	59
กะทิ	200	72	1000	14.4
น้ำตาล	30	22	1000	0.66
เจลาติน	20	55	100	11
รวม				<b>85.06</b>

ตารางที่ 4.8 ต้นทุนส่วนผสมของ Crumble Salted Egg

ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา (บาท)	หน่วย (กรัม)	รวม (บาท)
ไข่แดงไข่เค็ม	3 ลูก	60	6 ลูก	30
แป้งขนมปัง	280	45	1000	12.6
แป้งเค้ก	280	45	1000	12.6
ไอซ์ซิ่ง	370	40	900	16.44
เนย	285	220	454	138.10
<b>รวม</b>				<b>209.74</b>

จากตารางต้นทุนส่วนผสมของ Jackfruit Panna Cotta ทั้ง 4 ตาราง สรุปได้ว่า ต้นทุนการผลิตคือ 427 บาท ต่อ Jackfruit Panna Cotta 10 แก้ว คิดเป็นต้นทุนต่อแก้ว 43 บาท ขายในราคาแก้วละ 95 บาท และจากวัตถุประสงค์ของโครงการในข้อ 1.2.2 เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาปรับใช้และต่อยอดเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้า สามารถลดต้นทุนการผลิตจากขนุนได้อีก 40 บาท จะเหลือต้นทุนการผลิต 387 บาท คิดเป็นต้นทุนต่อแก้ว 39 บาท

## ส่วนที่ 2 การประเมินผล

### 4.5 การสัมภาษณ์

ผู้จัดทำได้เลือกใช้การเก็บข้อมูลเป็นการสัมภาษณ์ เนื่องจากมีประชากรน้อย และเป็นการสัมภาษณ์เชิงบรรยาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มากขึ้นเกี่ยวกับรสชาติของขนม ผู้จัดทำสามารถทำการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาได้ 2 ท่าน โดยมีข้อมูลดังนี้

#### ตารางที่ 4.9 บทความการสัมภาษณ์

คำถาม	การสัมภาษณ์
1. คุณคิดเห็นอย่างไรที่ผู้จัดทำได้นำขนุนที่เป็นผลไม้ไทยมาผสมผสานกับขนมสไลต์อิตาเลียน	<p>คนที่ 1 : แปลกใหม่ดี เพราะปกติจะไม่ค่อยนำขนุนมาทำเป็นขนม เนื่องจากผลขนุนสดไม่มีกลิ่นและมีรสชาติที่ไม่โดดเด่นนัก แต่ไม่น่าเชื่อว่ารสชาติจะออกมาได้ดีทีเดียว</p> <p>คนที่ 2 : แปลกใหม่ดี เพราะปกติขนุนจะไม่มีรสชาติที่หวานและโดดเด่นนัก แต่นักศึกษาทำออกมาได้ดี</p>
2. คุณคิดเห็นอย่างไรกับรสชาติ กลิ่น และรูปลักษณะของ Jackfuir Panna Cotta	<p>คนที่ 1 : รสชาติหวานเกินไป ทั้งตัว Panna Cotta ก็หวานและขนุนยังหวานอีก ได้รสชาติหวานหอมของกะทิและได้กลิ่นหอมอ่อนๆของขนุน และยังมี Crumble ไข่เค็มทำให้รู้สึกแปลกใหม่ยิ่งขึ้นในการทาน ลักษณะน่ารับประทาน แต่ควรเปลี่ยนภาชนะและตกแต่งให้สวยงาม</p> <p>คนที่ 2 : ทานแล้วรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที แต่หวานไปหน่อยและอยากให้ Crumble มีกลิ่นของไข่แดงเค็มเด่นกว่านี้อีกหน่อยเพราะไม่น่าเชื่อว่า Crumble ไข่เค็มจะทานและเข้ากันได้ดีขนาดนี้ ได้รสชาติหวานหอมของกะทิดี รวมแล้วถือว่าดี แต่อยากให้ตกแต่งให้สวยงามและดูน่าทานมากกว่านี้</p>



#### 4.6 สรุปผลการทดลอง

จากการทดลองทำ Jackfruit Panna Cotta จึงได้แนวคิดและความคิดเห็นจากการให้สัมภาษณ์ของพนักงานที่ปรึกษามีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า มีความคิดที่แปลกใหม่ กล้าที่จะนำผลไม้ที่มีกลิ่นและรสชาติที่โดดเด่นมาทำขนมสไลต์อิตาเลียนได้ และยังออกมาได้ดีอีกด้วย ทั้งยังเสนอความเป็นไทยด้วยรสชาติของกะทือ่อนๆที่สัมผัสได้ และยังนำไข่แดงเค็มมาทำเป็น Crumble เพื่อเพิ่มรสชาติในการทานมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเข้ากันได้ดีกับทุกส่วนผสมในขนมอีกด้วย และเมื่อทานเข้าไปจะรู้สึกถึงความสดชื่นของนมทันที จึงเหมาะที่จะทานในสภาพอากาศที่ร้อนมาก ๆ อย่างประเทศไทยเป็นอย่างยิ่ง และควรจะต้องปรับในเรื่องของรสชาติความหวานให้น้อยลงกว่านี้ตามที่ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 2 ท่านได้ติชมมา และต้องมีการตกแต่งเพิ่มเติมให้ดูเหมาะสมกับราคาและการวางจำหน่ายมากกว่านี้



## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลโครงการ

##### 5.1.1 สรุปผลโครงการโดยเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์และขอบเขตที่ตั้งไว้ในบทที่

จากการทำ Jackfruit Panna Cotta จึงทำให้ได้ขนมฟิวชันในรูปแบบใหม่ที่ได้จากการนำขนมหวานสไตล์อิตาเลียนมาผสมผสานความเป็นไทยทั้งจากขนุน กะทิ และไข่เค็ม ที่ได้จากการนำวัตถุดิบของครัวเย็นและครัวเบเกอรี่ที่มีอยู่แล้วมาต่อยอดให้เกิดเป็นขนมหวานรูปแบบใหม่และเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้ามากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีความหลากหลายทั้งในเรื่องของรสชาติ กลิ่น การสัมผัส และลักษณะ แต่พอนำมารวมกันสามารถเข้ากันได้ดีจึงทำให้ Jackfruit Panna Cotta มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นจากส่วนผสมต่างๆที่เรานำมาเสนอในรูปแบบของขนมหวานที่มีของคววมสมอยู่ด้วย

##### 5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

1. ระยะเวลาในการดำเนินงานค่อนข้างจำกัด และในขณะที่ปฏิบัติงานมีเวลาให้ทดลองทำ Jackfruit Panna Cotta ได้ไม่เต็มที่
2. เลือกซื้อวัตถุดิบค่อนข้างยาก เนื่องจากรสชาติของแต่ละยี่ห้อไม่เหมือนกันและมีราคาที่แตกต่างกันค่อนข้างมาก
3. ในการทดลองทำแต่ละครั้งมีรสชาติที่แตกต่างกัน เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนสูตรใหม่เพื่อให้ได้รสชาติที่ออกมาพอดีตามคำแนะนำของพนักงานที่ปรึกษาและความต้องการของคณะผู้จัดทำ

##### 5.1.3 ข้อเสนอแนะนักศึกษาที่มีข้อเสนอแนะอย่างไรเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้อื่นในการดำเนินการแก้ไขต่อไป

1. เสิร์ฟพร้อมไอศกรีมผลไม้จะได้รสชาติที่ดีขึ้น และเพิ่มมูลค่าของขนมได้มากขึ้น
2. จัดแต่งสินค้าให้สวยงามเหมาะสมกับราคาที่ตั้งไว้

## 5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 1.เข้าใจหลักการทำงานมากขึ้น มีความรับผิดชอบจากงานที่ได้รับมอบหมาย
- 2.ได้รับประสบการณ์ในสภาวะการทำงานจริง
- 3.ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 4.มีทักษะในการใช้อุปกรณ์ภายในครัวมากขึ้น
- 5.มีความมั่นใจในการทำงาน กล้าตัดสินใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น
- 6.ทำให้เราสามารถรับแรงกดดันได้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแรงกดดันจากการทำงานหรือจากเพื่อนร่วมงาน
- 7.ทำให้เรามีความตรงต่อเวลา

### 5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 1.อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อการใช้งาน
- 2.มีพื้นที่ในการทำงานจำกัด
- 3.พนักงานไม่เพียงพอต่องานที่ได้รับมอบหมาย
- 4.มีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานไม่ชัดเจน
- 5.งานที่ได้รับมอบหมายต้องใช้ความละเอียดในการทำงาน ทำให้การทำงานเกิดความล่าช้า

### 5.2.3 ข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติงานสหกิจ

ควรสอบถามอาจารย์ในสาขาวิชาและหาข้อมูลของทางสถานประกอบการให้ดีกว่าก่อนเลือกสถานประกอบการ

## บรรณานุกรม

เกศินี ขาวพิมาย. (2560). *ประโยชน์ของไข่เค็ม*. วันที่สืบค้น 4 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก:

<http://bbnsocail.blogspot.com/2013/06/blog-post.html>

นัยวิท เกลิมนนท์. (2559). *คุณภาพของน้ำมันมะพร้าวที่สกัดด้วยวิธีปั่นเหวี่ยง*. วันที่สืบค้น 4 พฤษภาคม 2562,

เข้าถึงได้จาก: <http://research.rmutsb.ac.th/fullpaper/2558/2558240240286.pdf>

เปรมฤดี ศรีถาวร. (2559). *ประวัติความเป็นมาของไข่เค็ม*. วันที่สืบค้น 2 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก:

<http://druckky.blogspot.com>

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2556). *กะทิ*. วันที่สืบค้น 2 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก:

<http://www.foodnetworksolution.com>

สุระเดช บุญทศ. (2559). *ที่มาของขนุน*. วันที่สืบค้น 1 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com>

อภัย ราษฎร์วิจิตร. (2560). *ประโยชน์ของกะทิ*. วันที่สืบค้น 2 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้จาก:

<http://haamor.com/th>

อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง. (2560). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ไข่เค็มสามรส*. วันที่สืบค้น 4 พฤษภาคม 2562, เข้าถึงได้

จาก: [http://rdi.aru.ac.th/e\\_journal/pdf/135.pdf](http://rdi.aru.ac.th/e_journal/pdf/135.pdf)



ภาคผนวก ก

ภาพขณะปฏิบัติงาน



จัดแต่งไอศกรีมให้หน้ารับประทาน



ปั้นขนมปัง Salt Roll



บีบไส้ Choux Cream และ Éclair



ชั้นเค้ก Strawberry 16 layer



แต่งหน้า Chocolate Finacai



จัดแต่ง Whole Wheat Bread



ยื่นไลน์อาหารที่ NEXT2 Café



แต่งหน้าคานาเป้แตงกวา



เลือกขนุนนำไปแต่งงานผลไม้

ลงงานเซต Vegetarian



ทำคานาเบ้ Tomatomoz

แต่งหน้าคานาเบ้แดงกวาง





เลือกขนุนนำไปแต่งจานผลไม้      ลงจานผลไม้ Mixed Fruit



ภาพขณะเซตอาหารสำหรับงานเลี้ยงที่ห้องบอลรูม

ภาคผนวก ข

คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



### โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการนี้อย่างไรบ้าง

โรงแรมแข่งกรี-ลาสามารถนำไปเสนอการขายให้กับแขกได้จริง และรู้ถึงสรรพคุณของวัตถุดิบ  
ที่นำมาทำ Jackfruit Panna Cotta มากยิ่งขึ้น จากโครงการที่นักศึกษาทำ และในเรื่องของการปฏิบัติ  
สหกิจนักศึกษาช่วยทำงานได้หลายอย่าง เรียนรู้ได้เร็ว สามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้อย่าง  
ถูกต้อง

พนักงานที่ปรึกษา

Natlapong S.

(คุณณัฐพงษ์ แสงกอด)





ภาคผนวก ค

บทความวิชาการ

## Jackfruit Panna Cotta

นางสาวประกายรุ่ง หงษ์โต

นางสาวนิภาพร เทียงธรรม

นางสาวอรยา อภิชนเสวียกุล

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

Email : prakairung1217@gmail.com

nppmann@gmail.com

[orayason@gmail.com](mailto:orayason@gmail.com)

### บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการเรื่อง Jackfruit Panna Cotta มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสรรค์เมนูของหวานใหม่จากการนำวัตถุดิบของครัวเย็นและครัวเบเกอรี่ที่มีอยู่แล้ว นำมาสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยการต่อยอดให้เกิดเป็นขนมหวานที่น่าสนใจเป็นขนมฟิวชันที่มีการผสมผสานกันระหว่างผลไม้ไทยขนุนและขนมจากต่างประเทศ ซึ่งเป็นสไตล์อิตาเลียน และยังมีการนำกะทิและไข่เค็มมาเป็นส่วนผสมที่ทำให้เกิดรสชาติที่แปลกใหม่ ประยุกต์ให้เข้ากับเอกลักษณ์ของขนมสไตล์อิตาเลียน ซึ่งได้รับคำแนะนำและปรึกษาจากพนักงานพี่เลี้ยง ในการรังสรรค์เมนูที่เป็นขนมหวานที่ให้ความรู้สึกสดชื่น หอมหวาน ซึ่งนับเป็นความแปลกใหม่ที่พบได้ไม่มากนักในการนำผลไม้ไทยๆอย่างขนุนมาทำเป็นขนมหวานสไตล์อิตาเลียน ในการดำเนินการได้ทดลองทำ Jackfruit Panna Cotta ขึ้น 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 พบว่าเนื้อ Panna Cotta มีรสชาติที่หวานมากเกินไป และ Crumble ยังมีกลิ่นของส่วนผสม คือ ไข่แดงเค็มไม่เข้มข้นและชัดเจนเพียงพอ ในการทำครั้งที่ 2 พบว่ามีการปรับลดระดับความหวานให้น้อยลงและทำ

Crumble ให้เข้มข้นขึ้น และในครั้งสุดท้าย ครั้งที่ 3 คณะผู้จัดทำจึงได้ตัดสินใจเปลี่ยนภาชนะและการตกแต่งเพื่อความสวยงามและเพื่อให้เหมาะสมกับราคาที่ตั้งไว้ โดยคำนึงถึงความคุ้มค่าของราคาที่จะต้องการของลูกค้า การทดลองรังสรรค์เมนูขนมหวาน Jackfruit Panna Cotta ในแต่ละครั้งได้มีพนักงานพี่เลี้ยงให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด ขนม Jackfruit Panna Cotta ที่สร้างสรรค์ขึ้นในโครงการนี้จะถูกนำไปเสนอการขายที่ Lobby Lounge, Volti Restaurant และงานจัดเลี้ยงต่างๆภายในโรงแรมแชงกรี-ลา อาทิเช่น งานแต่งงาน งานสัมมนา เพื่อให้ความหลากหลายของเมนูขนมหวานที่มีมากยิ่งขึ้น และเป็นเมนูขนมให้เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจแก่ลูกค้าของโรงแรมแชงกรี-ลาต่อไป

**คำสำคัญ:** Jackfruit Panna Cotta, ขนมหวาน, โรงแรมแชงกรี-ลา

### Abstract

The purpose of this project, Jackfruit Panna Cotta, was to create a new dessert menu item from bringing the raw materials of the cold

kitchen and the bakery to create additional value by extending it into an interesting dessert. It is a fusion dessert that is a combination of Thai fruits, jackfruit, and foreign sweets, Italian style. Coconut milk and salted eggs also are an ingredient that create an exotic flavor to be applied to the identity of Italian style sweets. We received advice and counsel from the mentor staff to create a sweet and sweet dessert menu item that gives a refreshing and fragrant feeling. It is a very rare thing that we can bring Thai fruits like jackfruit to make the Italian desserts. In the operation, we tried to make Jackfruit Panna Cotta 3 times. The first time, it was found that Panna Cotta has a very sweet taste and the crumble also has the smell of ingredients. The salted egg yolks were not full-flavoured and clear enough. The second time, it was found that the taste of sweetness is lessened and we made the crumble to have a stronger flavor. The last time, the organizers decided to change the container and the decoration for beauty and to suit the price was set because we consider the value of the price that will be needed for the customer. In the experiment to create a dessert menu item, Jackfruit Panna Cotta, each time, we received good advice and care from the mentor staff. The Jackfruit Panna Cotta sweets that have been created in this project will be offered for sale at the Lobby Lounge, Volti Restaurant and various banquets in the Shangri-La Hotel such as wedding, and seminars, in order to have more variety of desserts menu item and to be an attractive option for customers of Shangri-La Hotel.

**Keywords :** Jackfruit Panna Cotta, Dessert, Shangri-La Hotel

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีผลิตภัณฑ์ใหม่ให้แก่โรงแรม คือ Jackfruit Panna Cotta
2. เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาปรับใช้ และต่อยอดเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้า

### ขอบเขต

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ครีวเย็น(Cold Kitchen) และ ครีวเบเกอรี่(Bakery Kitchen) โรงแรม แชนกรี-ลา
2. ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ พนักงานที่ปรึกษาและพนักงานของ โรงแรมแชนกรี-ลา
3. ขอบเขตด้านระยะเวลา ระหว่างวันที่ 7 มกราคม 2562 – 29 เมษายน 2562

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมแชนกรี-ลามิราฯได้เพิ่มจากสินค้าใหม่
2. โรงแรมแชนกรี-ลาสามารถลดต้นทุนค่าใช้จ่ายของวัตถุดิบที่มีจากการประกอบอาหาร
3. นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการทำงานและความคิดสร้างสรรค์ในการคิดค้นนำเสนอเมนูขนมหวานขึ้นมาใหม่

### ส่วนผสม Jackfruit Panna Cotta

ส่วนผสม	ปริมาณ/กรัม
ครีม	400
นม	300
น้ำตาล	170
เจลาติน	40
ขนุน	100
กะทิ	350
ไข่แดงไข่เค็ม	3ลูก
แป้งขนมปัง	280
แป้งเค้ก	280
ไอซ์ซิ่ง	370
เนย	285

## ขั้นตอนการทำ Jackfruit Panna Cotta

1. เตรียมทำ Panna Cotta โดยนำครีม นม และน้ำตาลตมจนเกือบเดือด จากนั้นปิดไฟและใส่เจลาตินลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันและพักทิ้งไว้

2. เตรียมทำ Coconut Milk Panna Cotta โดยนำครีม นม กะทิ และน้ำตาลตมจนเกือบเดือด จากนั้นปิดไฟและใส่เจลาตินลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันและพักทิ้งไว้

3. เชื่อมขนุน โดยนำขนุน น้ำตาล และน้ำตมไฟเชื่อมจนเดือดและเริ่มเหนียว จากนั้นพักทิ้งไว้

4. ทำ Crumble โดยนำแป้งขนมปัง แป้งเค้ก ผงฟู น้ำตาล เนย เกลือ และไข่แดงไข่เค็ม ตีให้เข้ากันประมาณ 15 นาที จากนั้นนำไปอบ 12 นาที จากนั้นพักทิ้งไว้

5. นำ Panna Cotta หยอดใส่แก้ว จากนั้นแช่ตู้เย็นประมาณ 15 นาที

6. ใส่ขนุนเชื่อม และแช่ตู้เย็นประมาณ 15 นาที

7. หยอด Coconut Milk Panna Cotta จากนั้นแช่ตู้เย็นประมาณ 15 นาที

8. โรยหน้าด้วย Crumble และตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ

## สรุปผลโครงการ

จากการทำ Jackfruit Panna Cotta จึงทำให้ได้ขนมพิวซันในรูปแบบใหม่ที่ได้จากการนำขนมหวานสไตล์อิตาเลียนมาผสมผสานความเป็นไทยทั้งจากขนุน กะทิ และไข่เค็ม ที่ได้จากการนำวัตถุดิบครัวเรือนและครัวเบเกอรี่ที่มีอยู่แล้วมาต่อยอดให้เกิดเป็นขนมหวานรูปแบบใหม่และเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้ามากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีความหลากหลายทั้งในเรื่องของรสชาติ กลิ่น การสัมผัส และลักษณะ แต่พอนำมารวมกันสามารถเข้ากันได้ดี จึงทำให้ Jackfruit Panna Cotta มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น จากส่วนผสมต่างๆที่เรานำมาเสนอในรูปแบบของขนมหวานที่มีของหวานผสมอยู่ด้วย

## กิตติกรรมประกาศ

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเชงกรี-ลา ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึง 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานตำแหน่ง Trainee Kitchen ณ โรงแรมเชงกรี-ลา สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจากโรงแรมเชงกรี-ลา ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ และสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณฉัฐพงศ์ แสงคอด (พนักงานที่ปรึกษา)
2. อาจารย์ภัทรภร จิรมหาโกคา (อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการ

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

## เอกสารอ้างอิง

เกศินี ขาวพิมาย. (2560). ประโยชน์ของไข่เค็ม.

วันที่สืบค้น 4 พฤษภาคม 2562, จาก

<http://bbnsocail.blogspot.com/2013/06/blog-post.html>

นัชวิทย์ เฉลิมนนท์. (2559). คุณภาพของน้ำมัน

มะพร้าวที่สกัดด้วยวิธีปั่นเหวี่ยง. วันที่สืบค้น 4 พฤษภาคม 2562, จาก

<http://research.rmutsb.ac.th/fullpaper/2558/2558240240286.pdf>

เปรมฤดี ศรีธพร. (2559). ประวัติความเป็นมาของ  
ไข่เค็ม. วันที่สืบค้น 2 พฤษภาคม 2562,  
จาก <http://druckky.blogspot.com>

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2556). กะทิ. วันที่สืบค้น 2  
พฤษภาคม 2562, จาก  
<http://www.foodnetworksolution.com>

สุรเดช บุญทศ. (2559). ที่มาของขนุน. วันที่สืบค้น  
1 พฤษภาคม 2562, จาก  
<https://medthai.com>

อภัย ราษฎร์วิจิตร. (2560). ประโยชน์ของกะทิ.  
วันที่สืบค้น 2 พฤษภาคม 2562, จาก  
<http://haamor.com/th>

อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง. (2560). การพัฒนา  
ผลิตภัณฑ์ไข่เค็มสามรส. วันที่สืบค้น 4  
พฤษภาคม 2562, จาก

[http://rdi.aru.ac.th/e\\_journal/pdf/135.pdf](http://rdi.aru.ac.th/e_journal/pdf/135.pdf)







## คณะผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : น.ส.ประกายรุ่ง หงษ์โต

รหัสนักศึกษา : 5804400133

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 78/224 หมู่ 6 หมู่บ้านเพชรวิเศษ ถนนเพชรเกษม 106 แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม  
กรุงเทพฯ 10160



ชื่อ-นามสกุล : น.ส.นิภาพร เทียงธรรม

รหัสนักศึกษา : 5804400164

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 1679/50 เทอคไทย39 แขวงตลาดพลู เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600



ชื่อ-นามสกุล : น.ส.อรยา อภิชนเสวียกุล

รหัสนักศึกษา : 5804400166

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 8 เทอคไทย42 แขวงปากคลอง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

