



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)

Three-Flavored Banana Chips
(Miang Kham, Spicy Seafood Sauce, Spicy Korean Sauce)

โดย

นายศิษฏ์พงษ์	อัสวจินดา	5704400210
นายพันธุ์วิศ	พันธุ์สุโข	5704400387
นายชนกานต์	กิจเกตุ	5804420015

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา สหกิจศึกษา
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ	กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)		
	Three-Flavored Banana Chips		
	(Miang Kham, Spicy Seafood Sauce, Spicy Korean Sauce)		
รายชื่อผู้จัดทำ	นายศิษฏ์พงษ์	อัสวจินดา	5704400210
	นายพันธีรวิศ	พันธ์สุโข	5704400387
	นายชนกานต์	กิจเกตุ	5804420015
ภาควิชา	การโรงแรมและการท่องเที่ยว		
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์สุนทร สอนกิจดี		

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและ
การท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษาที่ 2561

คณะกรรมการสอบโครงการ

.....
 (อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)

วันเพ็ญ คณ.ประจ. พนักงานที่ปรึกษา
(นางวันเพ็ญ ชนประชา)

.....กรรมการกลาง
(อาจารย์จันทจิรา ไชยศรีชนะ)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมการศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารจ ติมปะวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ	: กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ, รสน้ำจิ้มซีฟู้ด, รสซอสเผ็ดเกาหลี)
ชื่อนักศึกษา	: นายศิษฏ์พงษ์ อัสวจินดา
	: นายพันธ์วิธ พันธุ์สุโข
	: นายชนกานต์ กิจเกตุ
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์สุนทร สอนกิจดี
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขา	: การโรงแรมและท่องเที่ยว
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2561

บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง “กล้วยฉาบ 3 รส” (รสเมี่ยงคำ, รสน้ำจิ้มซีฟู้ด, รสซอสเผ็ดเกาหลี) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเป็นการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกจากโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) ให้เกิดประโยชน์สูงสุด 2) เพื่อเป็นการลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้งและนำมาทำเป็นเมนูอาหารใหม่ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อกล้วยฉาบ 3 รส โดยทำการประเมินความพึงพอใจจากพนักงานโรงแรมสวนสามพราน จำนวน 32 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 68.75 มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ร้อยละ 43.75 และปฏิบัติงานในแผนกครัว เบเกอรี่ ร้อยละ 37.20 จากการสำรวจความพึงพอใจ พบว่า กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำได้รับความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุดที่ 4.69 คะแนน รองลงมา กล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี มีคะแนนความพึงพอใจที่ 3.13 คะแนน และรสน้ำจิ้มซีฟู้ดมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 1.25 คะแนน ทั้งนี้ กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปผลิตเป็นสินค้าของสถานประกอบการได้

คำสำคัญ : กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ กล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด กล้วยฉาบรสซอสเผ็ดเกาหลี

Project Title : Three-Flavored Banana Chips (Miang Kham, Spicy Seafood Sauce, Spicy Korean Sauce)

By : Mr. Sitsadeepong Asvajinda
: Mr. Punvarit Punsuko
: Mr. Chanakarn Kijket

Advisor : Mr. Suntorn Sonkitdee

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

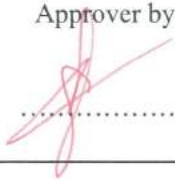
Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic year : 3/2018

Abstract

The objectives of this cooperative education project were; 1) to use organic ingredients from Suan Sampran Hotel for maximum benefits; 2) to reduce the amount of wastes and use them to create new menu item; and 3) to study consumers' satisfaction on the new menu item "Three-Flavored Banana Chips". The sample was 32 employees at Suan Sampran Hotel, and the authors asked them to evaluate their satisfaction with the new menu item. Most of the sample were female (68.75%), age 20-40 years old (43.75%), and worked in Kitchen & Bakery Department (37.20%). According to the satisfaction survey, it was found that the Miang Kham flavored banana chips gained the highest satisfaction scores with a mean of 4.69, followed by Spicy Korean Sauce with a mean of 3.13, and lastly Spicy Seafood Sauce with a mean of 1.25. The findings indicated that Miang Kham flavored banana chips could be practically produced for commercial purpose and being the hotel's product.

Keywords: Miang Kham, Spicy Seafood Sauce, Spicy Korean Sauce flavored banana chips

Approver by


กิตติกรรมประกาศ

Acknowledgement

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม ถึงวันที่ 30 สิงหาคม 2562 ส่งผลให้ผู้จัดทำ ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานแผนกครัวเบเกอรี่และแผนกครัวกลาง ณ โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจากโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) ได้สอนได้เรียนรู้งานและปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่าง ๆ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจากคุณวันเพ็ญ ชนประชา และ น้องนุช เหมือนดี พนักงานที่ปรึกษาที่ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือช่วยเหลือ ให้แนะนำในการทำงานต่างๆทั้งเรื่อง การปฏิบัติงานและอื่นๆและขอขอบคุณอาจารย์ อาจารย์ สุนทร สอนกิติ อาจารย์ที่ปรึกษา โครงการนี้ได้คำแนะนำแนวคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอดจนโครงการเล่มนี้ เสร็จสมบูรณ์ และขอขอบคุณบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการผู้จัดทำจึงขอกราบขอบ พระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นายศิษฏ์พงษ์ อัสวจินดา

นายชนกานต์ กิจเกตุ

นายพันธวัชร พันธ์สุโข

30 สิงหาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของการฉาบกล้วย	3
2.2 กล้วยน้ำว้า	5
2.3 การทำกล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)	11
บทที่ 3 รายละเอียดและการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อที่ตั้งของสถานประกอบการ	37
3.2 ลักษณะการประกอบการและข้อมูลทั่วไป	37
3.3 การจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร	48
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ	50
3.5 พนักงานที่ปรึกษา	53
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	54
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	54
3.8 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ที่ใช้	55
3.9 เกณฑ์การแปลงค่าน้ำหนักคะแนนเฉลี่ย	56

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 รายละเอียดการทำโครงการ	57
4.2 ส่วนผสมในการทำ กล้วยฉาบ 3 รส	57
4.3 ขั้นตอนในการทำกล้วยฉาบ 3 รส	59
4.4 ต้นทุนในการผลิต กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)	67
4.5 สรุปผลการปฏิบัติตามโครงการ	69
บทที่ 5 สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลของโครงการ	75
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	76
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	79
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	90
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	93
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	95
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	101
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน	103
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	123

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	55
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมกล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ	57
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมกล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี	58
ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด	58
ตารางที่ 4.4 ต้นทุนการทำกล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ	67
ตารางที่ 4.5 ต้นทุนการทำกล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี	67
ตารางที่ 4.6 ต้นทุนการทำกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด	68
ตารางที่ 4.7 แสดงค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	69
ตารางที่ 4.8 ความพึงพอใจที่มีต่อกล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ	71
ตารางที่ 4.9 ความพึงพอใจที่มีต่อ กล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี	72
ตารางที่ 4.10 ความพึงพอใจที่มีต่อกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด	73
ตารางที่ 4.11 สรุปผลความพึงพอใจผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อ กล้วยฉาบ 3 รส	74

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 กล้วยฉาบ	3
รูปที่ 2.2 เฝือกฉาบ	4
รูปที่ 2.3 มั่นฉาบ	4
รูปที่ 2.4 กล้วยน้ำว่า	5
รูปที่ 2.5 กล้วยน้ำว่าไส้ขาว	6
รูปที่ 2.6 กล้วยน้ำว่าไส้เหลือง	6
รูปที่ 2.7 กล้วยน้ำว่าไส้แดง	7
รูปที่ 2.8 กล้วยฉาบ	9
รูปที่ 2.9 แป้งจากกล้วย	9
รูปที่ 2.10 กล้วยตาก	10
รูปที่ 2.11 waragi	10
รูปที่ 2.12 กล้วยกวน	11
รูปที่ 2.13 มะพร้าว	11
รูปที่ 2.14 ถั่วลิสง	14
รูปที่ 2.15 จิง	16
รูปที่ 2.16 มะนาว	18
รูปที่ 2.17 ชะพลู	20
รูปที่ 2.18 รากผักชี	21
รูปที่ 2.19 กระเทียม	23
รูปที่ 2.20 น้ำตาลทราย	25
รูปที่ 2.21 พริกขี้หนูหอม	27
รูปที่ 2.22 ซอสมะเขือเทศ	29
รูปที่ 2.23 โคชูจัง	31
รูปที่ 2.24 น้ำผึ้ง	32
รูปที่ 2.25 น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ล	33
รูปที่ 2.26 งาขาว	34
รูปที่ 3.1 แผนที่สถานประกอบการ	37

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.2 ห้องพัก Superior garden view	39
รูปที่ 3.3 ห้องพัก แบบ Superior river view	39
รูปที่ 3.4 ห้องพักแบบ Deluxe room	40
รูปที่ 3.5 บ้านขนาด	41
รูปที่ 3.6 บ้านการเวก	41
รูปที่ 3.7 บ้านพรวงคราว	42
รูปที่ 3.8 บ้านลัดดาวัลย์	42
รูปที่ 3.9 บ้านกุมาริกา	43
รูปที่ 3.10 ห้องอาหารไทยอินจัน	44
รูปที่ 3.11 ห้องอาหารริมน้ำ	44
รูปที่ 3.12 ห้องอาหารแวนด้า	45
รูปที่ 3.13 ตลาดสุขใจ	45
รูปที่ 3.14 ปฐม ออร์แกนิก คาเฟ่	46
รูปที่ 3.15 สระว่ายน้ำ	46
รูปที่ 3.16 ห้องฟิตเนส	47
รูปที่ 3.17 สวนพรรณไม้	47
รูปที่ 3.18 แผนผังองค์กรแผนกต่างๆในโรงแรม	48
รูปที่ 3.19 แผนผังองค์กรแผนก Kitchen	49
รูปที่ 3.20 นายชนกานต์ กิจเกตุ	50
รูปที่ 3.21 นายศิษฏ์พงษ์ อัสวจินดา	51
รูปที่ 3.22 นายพันธวัริศ พันธุ์สุโข	52
รูปที่ 3.23 นางวันเพ็ญ ชนประชา	53
รูปที่ 3.24 นางน้องนุช เหมือนดี	53
รูปที่ 4.1 วัตถุดิบในการทำน้ำรสเมี่ยงคำ	57
รูปที่ 4.2 วัตถุดิบในการทำน้ำรสเผ็ดเกาหลี	58
รูปที่ 4.3 วัตถุดิบในการทำน้ำจิ้มซีฟู้ด	58
รูปที่ 4.4 กลัวย่น้ำว่าดิบ	59

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.5 นำกล้วยที่ปอกเปลือกแล้วไปแช่น้ำ	59
รูปที่ 4.6 ฝานกล้วยเป็นชิ้น	60
รูปที่ 4.7 นำกล้วยที่ทอดเสร็จแล้วมาพักให้แห้ง	60
รูปที่ 4.8 นำวัตถุดิบทั้งหมดมาคลุกรวมกัน	61
รูปที่ 4.9 การผสมน้ำเมี่ยงคำ	61
รูปที่ 4.10 นำกล้วยไปคลุกน้ำเมี่ยงคำ	62
รูปที่ 4.11 นำกล้วยฉาบคลุกเมี่ยง	62
รูปที่ 4.12 กล้วยฉาบรสเมี่ยง	63
รูปที่ 4.13 หลังผัดให้ส่วนผสมเข้ากันเสร็จ	63
รูปที่ 4.14 คลุกกล้วยให้เข้ากับซอส	64
รูปที่ 4.15 ตามด้วยโรยงา	64
รูปที่ 4.16 ปั่นพริก กระเทียม รากผักชี	65
รูปที่ 4.17 เคี้ยวน้ำตาลทราย มะนาว น้ำปลา	65
รูปที่ 4.18 ใส่รากผักชี กระเทียม พริกลงไป	66
รูปที่ 4.19 นำกล้วยลงไปคลุกกับน้ำจิ้มซีฟู้ดที่ทำเตรียมไว้	66

บทนำ

บทที่ 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) เป็นโรงแรมระดับ 4 ดาว ที่มีอาหารส่วนใหญ่เป็นวัตถุดิบที่มาจากออร์แกนิกเกือบทั้งหมด มีการจัดการในแผนก F&B อย่างมีระบบ แยกเป็นสัดส่วนคือ ครั้วกลาง ที่มีหน้าที่ในการจัดทำอาหารไทยและต่างชาติ และ ครั้วเบเกอรี่ ที่มีหน้าที่ในการจัดทำอาหารประเภทของหวานและขนมไทยในส่วนแผนกที่ได้เข้าไปฝึกงาน เป็นแผนกครั้วกลางและเบเกอรี่ทั้ง 2 แผนก ซึ่งได้รับมอบหมายให้เข้าไปปฏิบัติงานในแผนกครั้วเป็นเวลา 3 เดือน 15 วัน ซึ่งแผนกครั้วดังกล่าวทั้ง 2 แผนกนั้นตั้งอยู่ที่หลังสโตนของโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) และอยู่ใกล้เคียงกันทั้งแผนกครั้วกลางและแผนกเบเกอรี่

จากการปฏิบัติงานที่แผนกครั้วกลางและแผนกครั้วเบเกอรี่ ในโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) นั้น พบว่าในการจัดอาหารแต่ละวัน จะมีการเลือกวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิก และอาหารส่วนมากนั้นจะมีกล้วยเป็นส่วนประกอบ และมีการสั่งอาหารจำนวนมากของในแต่ละวันจากการสังเกตพบว่าการจัดอาหารนั้นได้พบว่ากล้วยน้ำว้าเป็นวัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากการประกอบอาหารมากที่สุด ทำให้สถานประกอบการต้องทิ้งโดยไม่ได้ใช้ประโยชน์จากกล้วยน้ำว้าให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากปัญหาดังกล่าวผู้จัดทำจึงมีความคิดที่จะนำกล้วยที่เป็นผลไม้ ออร์แกนิกจากโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) เหล่านี้มาสร้างสรรค์เป็นอาหารเมนูใหม่ที่มีประโยชน์ แปลกใหม่ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยจากการศึกษาข้อมูลด้านโภชนาการของกล้วยนั้น พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งยังเป็นผลไม้ ออร์แกนิกของโรงแรม และยังสามารถนำมาแปรรูปได้หลากหลาย ผสมผสานกับวัตถุดิบอย่างอื่นได้เป็นอย่างดีโดยมองเห็นว่าการนำกล้วยไปฉาบจะทำให้เพิ่มมูลค่าของสินค้าและมีความหลากหลายทางด้านรสชาติทำให้ผู้ซื้อหรือผู้ที่เข้ามาใช้บริการได้มีตัวเลือกที่หลากหลายในการซื้อสินค้านำไปรับประทาน ทางด้านผู้จัดทำเลยมองเห็นประโยชน์ในส่วนนี้ และได้นำกล้วยนั้นมาแปรรูปเป็นเมนูอาหารใหม่ กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกจากโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- 1.2.2 เพื่อเป็นการลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง และนำมาทำเป็นเมนูอาหารใหม่
- 1.2.3 เพื่อเพิ่มความหลากหลายในด้านรสชาติ
- 1.2.4 เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบค้ามากยิ่งขึ้น

1.3 ขอบเขตของโครงการ

งานวิจัยชิ้นนี้ เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของกล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) ที่แตกต่างออกไปจากเดิม ทั้งรูปแบบ วัตถุดิบ และรสชาติ โดยใช้แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ

1.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาเรื่อง กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) ได้แก่กลุ่มบุคคลทั่วไป จำนวน 32 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการสำรวจความคิดเห็นจากบุคคลทั่วไป จำนวน 32 คน โดยใช้สูตรคำนวณของ Taro Yamane (Taro Yamane, 1967) ที่ได้จากการประเมินความพึงพอใจ

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือทิ้งและใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าของกล้วยน้ำว้า เพื่อให้เกิดเมนูอาหารใหม่
- 1.5.2 เป็นการสร้างทางเลือกให้กับสถานประกอบการ ในการทำกล้วยฉาบรสชาติอื่น ๆ เพื่อความหลากหลาย และความคิดสร้างสรรค์

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการเรื่องกล้วยฉาบ 3 รส(รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)ได้ทราบถึงข้อดีที่เราสามารถนำวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกของโรงแรมมาแปรรูปให้เป็นกล้วยฉาบ ทำให้ไม่ต้องเสียต้นทุนในการผลิตจากวัตถุดิบ และทำให้เกิดเป็นกล้วยฉาบรสชาติใหม่ไม่เหมือนใครได้ทำการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 ความหมายของการฉาบกล้วย

2.2 กล้วยน้ำว้า

2.3 การทำกล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)

2.1 ความหมายของการฉาบ

2.1.1 การฉาบ

เป็นการนำเอาผักหรือผลไม้ที่ทำสุกแล้ว เช่น เผือกทอด มันทอด กล้วยทอด เป็นต้น วิธีการคือการใช้น้ำตาลให้เป็นน้ำเชื่อมแก๊จจนเป็นเกล็ด แล้วเทลงผสมคลุกเคล้ากับของทอดไว้ ทิ้งไว้ให้เย็นจนน้ำเชื่อมเกาะเป็นเกล็ดติดอยู่บนผิวอาหารที่ฉาบ

2.1.2 ผลไม้ที่นิยมนำมาฉาบ

อัญญา แซ่ตัน (2556) ได้กล่าวว่า การฉาบกล้วยใช้วัตถุดิบในการทำดังนี้

2.1.2.1 กล้วยฉาบ เป็นอาหารว่างทำโดยการใช้กล้วยน้ำว้าดิบไปทอดจนกรอบลงไปคลุกเคล้ากับรสชาติต่าง ๆ โดยมีรสชาติที่ผู้คนคุ้นเคย 2 รสชาติ คือ รสหวานและรสเค็ม โดยรสหวานเกิดจากการนำตาลไปทำให้เป็นน้ำเชื่อม แล้วนำกล้วยที่ทอดเสร็จลงไปคลุกเคล้าและทอดซ้ำอีกครั้ง รสเค็มเกิดจากการที่นำกล้วยที่ทอดเสร็จและลงไปคลุกเคล้ากับเกลือ ดังรูปที่ 2.1



รูปที่ 2.1 กล้วยฉาบ

ที่มา : <https://sites.google.com/site/withithaknmlwywab/withi-tha-khnm-klwy-chab>

2.1.2.2 เผือกฉาบ เป็นอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวทำโดยการนำเผือกไปผ่านทอดจนกรอบและลงไปคลุกเคล้าลงไปในคลุกเคล้ากับรสชาติต่างๆ โดยมีรสชาติที่ผู้คนคุ้นเคย 2 รสชาติ คือ รสหวานและรสเค็ม โดยรสหวานเกิดจากการนำตาลไปทำให้เป็นน้ำเชื่อม แล้วนำกล้วยที่ทอดเสร็จลงไปคลุกเคล้าและทอดซ้ำอีกครั้ง รสเค็มเกิดจากการที่นำกล้วยที่ทอดเสร็จและลงไปคลุกเคล้ากับเกลือ ดังรูปที่ 2.2



รูปที่ 2.2 เผือกฉาบ

ที่มา : <https://food.mthai.com/dessert/131835.html>

2.1.2.3 มันฉาบ เป็นอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวทำโดยการนำมันไปผ่านทอดจนกรอบและลงไปคลุกเคล้าลงไปในคลุกเคล้ากับรสชาติต่างๆ โดยมีรสชาติที่ผู้คนคุ้นเคย 2 รสชาติ คือ รสหวานและรสเค็ม โดยรสหวานเกิดจากการนำตาลไปทำให้เป็นน้ำเชื่อม แล้วนำกล้วยที่ทอดเสร็จลงไปคลุกเคล้าและทอดซ้ำอีกครั้ง รสเค็มเกิดจากการที่นำกล้วยที่ทอดเสร็จและลงไปคลุกเคล้ากับเกลือ ดังรูปที่ 2.3



รูปที่ 2.3 มันฉาบ

ที่มา : <https://sites.google.com/site/natsima39/3>

2.1.3 ประโยชน์ที่ได้จากการะฉาบผลไม้

2.1.3.1 เป็นการถนอมอาหารเพื่อเก็บรักษาไว้รับประทานได้อย่างยาวนาน

2.1.3.2 เป็นการแปรรูปผักและผลไม้ให้รูปแบบใหม่และสามารถนำไปสร้างอาชีพและรายได้อีกด้วย

2.2 กล้วยน้ำว้า

2.2.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของกล้วยน้ำว้า

ชื่อสามัญว่า Banana blossom, Banana, Cultivated banana

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Musa ABB cv. Kluai ‘Namwa

ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ (2561) ได้กล่าวว่า กล้วยน้ำว้า เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว มีลำต้นสูง 3.0- 4.5 เมตร ลำต้นแท้จะเป็นส่วนหัว/เหง้าที่อยู่เหนือดินเล็กน้อย หรือ ฝังอยู่ใต้ดิน เหง้ากล้วยน้ำว้าสามารถแตกหน่อแยกเป็นต้นใหม่ได้ ส่วนลำต้นเหนือดินที่เป็นลำต้นเทียมประกอบด้วยกาบใบและใบ โดยกาบใบจะแทงออกจากเหง้าเรียงซ้อนกันแน่นเป็นวงกลมจนกลายเป็นลำต้นตามที่มีมองเห็น แผ่นกาบด้านนอกที่มองเห็นจะมีสีเขียว และมีสีดำประเล็กน้อย กาบใบเป็นแผ่นโค้งเป็นรูปครึ่งวงกลม โดยมีแกนกลางเป็นกาบอ่อนเรียงซ้อนกัน แต่เมื่อกล้วยออกปลี/ดอก แกนกลางจะกลายเป็นแกนกล้วยแทน ขนาดของลำต้นเทียมประมาณ 15-25 ซม. ดังรูปที่ 2.4



รูปที่ 2.4 กล้วยน้ำว้า

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/benefits-of-cultivated-banana-and-caution>

2.2.2 สายพันธุ์กล้วยน้ำว้าในประเทศไทย

ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ (2561) ได้กล่าวว่ากล้วยน้ำว้าในประเทศไทย พบว่ามีอยู่ประมาณ 3 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มกล้วยน้ำว้าไข่ขาว กลุ่มกล้วยน้ำว้าไข่เหลือง และกลุ่มกล้วยน้ำว้าไข่แดง โดยกล้วยน้ำว้าในแต่ละกลุ่มก็มีลักษณะการใช้งานที่เหมาะสมที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับนำไปใช้ประโยชน์

2.2.2.1 กล้วยน้ำว่าไสขาว

กล้วยน้ำว่าไสขาว หรือ “กล้วยน้ำว่ามะล่อง” เป็นกล้วยน้ำว่าไสขาว เมื่อนำไปทำ “กล้วยตาก” จะได้กล้วยตากที่สีเหลืองสวย ไม่ดำคล้ำ หรือ เอาไปทำกล้วยแผ่นอบ ก็จะมีสีเหลืองสวยพอดี ไม่เหลืองมาก ดังรูปที่ 2.5



รูปที่ 2.5 กล้วยน้ำว่าไสขาว

ที่มา : <https://sites.google.com/site/suranan580710237/>

2.2.2.2 กล้วยน้ำไสเหลือง

กล้วยน้ำว่ากลุ่มไสเหลือง เป็นกล้วยที่เหมาะสมสำหรับการกินผลสด ทำกล้วยเชื่อม กล้วยทอด กล้วยบวชชี เป็นกล้วยที่เหมาะสมสำหรับการแปรรูป ทำขนม ใช้งานได้หลากหลายที่สุด ดังรูปที่ 2.6



รูปที่ 2.6 กล้วยน้ำว่าไสเหลือง

ที่มา : <https://www.bansuanporpeang.com/node/23283>

2.2.2.3 กล้วยน้ำว้าไส้แดง

กล้วยน้ำว้ากลุ่มไส้แดง เป็นกล้วยที่ติดผลค่อนข้างดก ไส้กลางค่อนข้างแข็ง มีความฝาด จะเหมาะนำไปทำกล้วยเชื่อม หรือทำให้ข้าวต้มมัด เพราะไส้กล้วยมีความแข็งไม่เละ ดังรูปที่ 2.7



รูปที่ 2.7 กล้วยน้ำว้าไส้แดง

ที่มา : <https://www.nanagarden.com/product/157030>

2.2.3 ประโยชน์ของกล้วย

ประโยชน์ของกล้วยมีดังนี้

2.2.3.1 ช่วยลดน้ำหนัก กล้วยน้ำว้ามีส่วนช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดได้ และมีกากใยสูงซึ่งช่วยให้อิ่มไว จึงช่วยลดอาการอยากรับประทานของจุกจิกได้

2.2.3.2 ช่วยชะลอความแก่ สารต้านอนุมูลอิสระที่อุดมอยู่ในกล้วยน้ำว้ามีส่วนช่วยชะลอความแก่ได้ ดังนั้นผู้ที่อยากชะลอวัยให้ผิวพรรณยังแลดูอ่อนเยาว์ ควรรับประทานเป็นประจำ

2.2.3.3 บรรเทาอาการของโรคกรดไหลย้อน และป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ หากกำลังเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่าย ถ่ายเป็นเลือดหรือเป็นโรคกรดไหลย้อน กล้วยน้ำว้าช่วยได้ เพราะมีกากใยจำนวนมาก ทำให้อุจจาระนุ่ม จึงมีส่วนช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ในการป้องกันการเกิดมะเร็งในลำไส้ด้วย

2.2.3.4 แก้อาการนอนไม่หลับ มีส่วนช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ช่วยลดอาการหงุดหงิดของผู้หญิงที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือน รักษาโรคซึมเศร้า และช่วยลดความเครียดได้ เนื่องจากสารอาหารบางชนิด เช่น โพรตีน ทริปโตเฟน ที่อยู่ในกล้วยมีส่วนช่วยในการผลิตสารเซโร

โทนิน หรือที่เรารู้จักกันในชื่อฮอร์โมนแห่งความสุข จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเมื่อรับประทานแล้วจึงทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้นได้

2.2.4 สรรพคุณของกล้วยน้ำว้าสีแดง

นิตยสารหมอชาวบ้าน (2530) กล่าวว่าสรรพคุณของกล้วยน้ำว้าสีแดงมีดังนี้

2.2.4.1 เปลือกและเนื้อของกล้วยทุกชนิดมีเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารที่มีผลยับยั้งการหลั่งของน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร และกระตุ้นให้ลำไส้เล็กบีบตัวมากขึ้น จึงได้บำบัดอาการแผลในกระเพาะอาหารและทำให้ระบายได้

2.2.4.2 รักษาอาการเจ็บคอ ไอแห้ง ผู้ที่มีปัญหาไอ เจ็บคออย่างหนัก ให้ลองรับประทานกล้วยน้ำว้าวันละ 4-6 ผล โดยที่จะแบ่งรับประทานก็ครั้งก็ได้ แต่ไม่แนะนำให้รับประทานครั้งเดียวเพราะอาจส่งผลให้เกิดอาการจุกเสียดและอาเจียน

2.2.4.3 ช่วยลดกลิ่นปาก การรับประทานกล้วยน้ำว้า 1 ผลในตอนเช้า ก่อนแปรงฟัน จะช่วยลดกลิ่นปากได้ โดยที่ไม่ต้องพึ่งน้ำยาบ้วนปากเลยก็ได้

2.2.4.4 แก้อาการคันจากยุงกัด หากมีผื่นคันจากการถูกยุงกัด แนะนำให้ใช้เปลือกกล้วยรักษา โดยใช้ด้านในของเปลือกมาทาบริเวณที่ถูกยุงกัด จะทำให้อาการคันลดลง

2.2.4.5 ลดความหยาบกร้านของผิวหนัง อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยบรรเทาผิวหยาบกร้านให้กลับมานุ่มและชุ่มชื้นคือ การมาส์กผิวด้วยกล้วยน้ำว้า โดยนำกล้วยสุกมาบดให้ละเอียด เติมน้ำผึ้งประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน นำไปพอกบริเวณผิวที่หยาบกร้าน ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวนุ่มเนียนขึ้น

2.2.5 การแปรรูปกล้วย

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ (2553) ได้กล่าวถึง การแปรรูปกล้วยดังนี้

เมื่อปลูกกล้วยกินกันมากขึ้น ผลผลิตกล้วยที่ไม่ได้ขนาดตามที่ต้องการอาจจะเหลือทิ้ง ดังนั้นจึงควรนำมาแปรรูป เพื่อให้เก็บได้นานขึ้น อีกทั้งเป็นการเพิ่มมูลค่าให้แก่ผลผลิตด้วย

2.2.5.1 การแปรรูปกล้วยดิบ

2.2.5.1.1 การทำกล้วยฉาบ ใช้กล้วยดิบ เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยหักมุก นำมาฝานบางๆ ตามยาว หรือตามขวาง อาจจะฝักลมสักครู่ หรือฝานลงกระทะทันทีก็ได้ และทอดในกระทะที่ใส่น้ำมันท่วม เมื่อขึ้นกล้วยสุกจะลอย ก็ตักขึ้นและซับน้ำมันด้วยกระดาษฟาง จากนั้นอาจนำไปคลุกเนย เรียกว่า กล้วยอบเนย หรือฉาบให้หวานด้วยการนำไปคลุกกับน้ำตาลที่ละลายจนเกือบแห้งในกระทะ เรียกว่า กล้วยฉาบ หรือนำไปคลุกในน้ำเชื่อม แล้วเอาลงทอดอีกครั้งอย่างรวดเร็ว เรียกว่า กล้วยกรอบแก้ว ดังรูปที่ 2.8



รูปที่ 2.8 กล้วยฉาบ

ที่มา : <https://sites.google.com/site/khnmklwychabs/>

2.2.5.1.2 แป้งจากกล้วย นำกล้วยดิบมาล้างให้สุก ปอกเปลือก หั่น และอบให้แห้ง แล้วบดให้ละเอียดเป็นแป้ง ใช้ทำขนมกล้วยและบัวลอย หรือผสมกับแป้งเค้กใช้ทำคุกกี้ได้ ทำให้มีกลิ่นหอมของกล้วย ดังรูปที่ 2.9



รูปที่ 2.9 แป้งจากกล้วย

ที่มา : <http://www.chutamas.info/?p=1212>

2.2.5.2 การแปรรูปจากกล้วยสุก

2.2.5.2.1 กล้วยตาก นำกล้วยที่สุกงอมมาปอกเปลือก และนำไปตากแดด 1-2 แดด จากนั้นมาคั้นเพื่อให้กล้วยนุ่ม แล้วนำไปตากอีก 5-6 แดด หรือจนกว่ากล้วยจะแห้งตามต้องการ (ในทุกๆ วันที่เก็บ ให้กล้วยทั้งหมดมารวมกัน น้ำหวานจากกล้วยจะออกมาทุกวัน และกล้วยจะน้ำ แล้วนำไปตากแดด) ระวังอย่าให้แมลงวันตอม ส่วนการตากอาจใช้แสงอาทิตย์ หรือเตาอบขนาดใหญ่ที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์หรือไฟฟ้า ดังรูปที่ 2.10



รูปที่ 2.10 กกล้วยตาก

ที่มา : <https://www.kaidee.com/product-344720579>

2.2.5.2.2 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยประเทศในทวีปแอฟริกา เช่น ยูกันดา รวันดา บรูไน คองโก และแทนซาเนีย นิยมนำกล้วยมาทำเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ ในประเทศยูกันดา เรียกเครื่องดื่มชนิดนี้ว่า วารากิ (Waragi) ประเทศฝรั่งเศสนำเนื้อกล้วยสุกบดเหลว ผสมกับน้ำ และทำให้ร้อน 15-70 องศาเซลเซียส นาน 1 ชั่วโมง แล้วทำให้เย็นลงที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส ต่อมาใส่เอนไซม์เพกทิเนส (pectinase) ทิ้งไว้นาน 24 ชั่วโมง ภายใต้บรรยากาศที่เพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ นำส่วนที่เป็นกากมาบด แล้วนำส่วนที่เป็นน้ำมาหมักด้วยเชื้อ *Saccharomyces cerevisiae* ที่อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส ภายใต้บรรยากาศที่มีคาร์บอนไดออกไซด์ หรือไนโตรเจน จะได้สุราผลไม้ที่ทำจากกล้วย ดังรูปที่ 2.11



รูปที่ 2.11 waragi

ที่มา : <https://zabuys.com/product/uganda-waragi-original/>

2.2.5.2.3 กล้วยกวน โดยการนำกล้วยสุกงอมมายี แล้วเคล้ากับน้ำตาลและกะทิ นำไปกวนในกระทะที่ไม่เป็นสนิม กวนที่ไฟอ่อนๆ จนสุกเหนียว ปั้นเป็นก้อนกลม หรือสี่เหลี่ยม แล้วห่อด้วยกระดาษแก้ว ดังรูปที่ 2.12



รูปที่ 2.12 กล้วยกวน

ที่มา : <https://medium.com/@Banplynampranburi>

2.3 การทำกล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)

2.3.1 กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำเมี่ยงคำ มีดังนี้

2.3.1.1 มะพร้าวคั่ว

มะพร้าว ชื่อสามัญ Coconut

มะพร้าว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cocos nucifera* L. จัดอยู่ใน วงศ์ปาล์ม (ARECACEAE) ซึ่งแต่เดิมใช้ชื่อว่า PALMAE หรือ PALMACEAE

สมุนไพรมะพร้าว มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ดุง (จันทบุรี) โพล (กาญจนบุรี) คอสำ (แม่ฮ่องสอน) เอี้ยจี้ (จีน) หมากอูน หมากอุน (ทั่วไป) เป็นต้น



รูปที่ 2.13 มะพร้าว

ที่มา : <http://th.nfnatural.com/super-foods/powdered-coconut-flour.html>

ณรงค์ โฉมเฉลา (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า มะพร้าวเป็นพืชยืนต้นที่จัดอยู่ในตระกูลปาล์ม ใบมีลักษณะเป็นใบประกอบเหมือนขนนก ผลประกอบไปด้วยเปลือกนอก ใบ

มะพร้าว กะลามะพร้าว และชั้นสุดท้ายคือเนื้อมะพร้าว ซึ่งภายในจะมีน้ำมันมะพร้าว ถ้าถูกมะพร้าวแก่ มาก เนื้อมะพร้าวจะดูดเอาน้ำมันมะพร้าวไปหมด

สำหรับสถิติการผลิตมะพร้าว ประเทศอินโดนีเซียคืออันดับ 1 ของโลกที่ผลิตมะพร้าวได้มากที่สุด ส่วนประเทศไทยจะอยู่ที่อันดับ 6 ของโลก และรายชื่อพันธุ์มะพร้าวต่าง ๆ ก็ได้แก่ มะพร้าวน้ำหอม มะพร้าวทะเล มะพร้าวไฟ มะพร้าวซอ มะพร้าวกะทิ มะพร้าวพวงร้อย มะพร้าวมลายูสีเหลืองต้นเดี่ยว

มะพร้าวเป็นผลไม้ที่นิยมกันอย่างมากในบ้านเรา คุณสมบัติเด่น ๆ ของมะพร้าวก็คือ ส่วนต่าง ๆ สามารถนำมาใช้ทำเป็นประโยชน์ได้หมด ไม่ว่าจะเป็นทำเป็นอาหารคาวหวาน เพื่อบำรุงสุขภาพและรักษาอาการหรือโรคต่าง ๆ รวมไปถึงการผลิตน้ำมันมะพร้าว กะทิ น้ำตาล และยังรวมไปถึงการทำสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ขึ้นมาใช้สอย

น้ำมันมะพร้าว ถ้าจะให้ดีควรกินสด ๆ เปิดดูแล้วควรดื่มเลย ไม่ควรทิ้งไว้หรือเก็บไว้ในตู้เย็นนานเกินครึ่งชั่วโมง หากดื่มทันทีจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด แต่ควรระวังเรื่องสารฟอกขาวไว้ด้วย ซึ่งมาจากสวนโดยตรงก็จะดีและปลอดภัยมาก และสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือเป็นโรคไตควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมันมะพร้าว

2.3.1.1.1 สรรพคุณของมะพร้าว

ณรงค์ โฉมเฉลา (ม.ป.ป) กล่าวว่า สรรพคุณของมะพร้าวมีดังนี้

1.1) น้ำมันมะพร้าวช่วยให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ขาวนวลขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ (น้ำมันมะพร้าว)

1.2) น้ำมันมะพร้าวมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น กระชับ ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้เป็นอย่างดี (น้ำมันมะพร้าว)

1.3) ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว มีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและการแบ่งเซลล์ได้เป็นอย่างดี (น้ำมันมะพร้าว)

1.4) ในเนื้อและน้ำมันมะพร้าวอ่อนมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกายอย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี วิตามินบี กรดอะมิโน ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และยังมีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ภายใน 5 นาที (น้ำมันมะพร้าว)

1.5) น้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์ใช้เป็นเครื่องสำอางจากธรรมชาติที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและไม่มีอันตรายใด ๆ ต่อร่างกาย (ยกเว้นผู้ที่ที่เป็นโรคเบาหวานและโรคไต)

2.3.1.1.2 ประโยชน์ของมะพร้าว

ณรงค์ โฉมเฉลา (ม.ป.ป) กล่าวว่า ประโยชน์ของมะพร้าว มีดังนี้

1.1) ช่วยกำจัดริ้วรอยของครกหินที่ซื้อใหม่ ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวที่ใช้ทิ้งกะทิตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ 4-5 ชิ้น ใส่ลงไปในครกแล้วคาน้ำมันมะพร้าวจนละเอียด ให้น้ำมันจากเนื้อมะพร้าวออกมาสัมผัสกับผิวครกไปเรื่อย ๆ ประมาณสิบนาที แล้วทิ้งไว้อย่างนั้นประมาณ 1 คืนเพื่อน้ำมันมะพร้าวซึมเข้าตามริ้วรอยของเนื้อครก ก้นครกก็จะลื่นเป็นมันดูสะอาดใ้ใช้งานได้อย่างคล่องมือ (หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ)

1.2) มารดาที่เพิ่งคลอดบุตรแต่ไม่มีน้ำนมเพียงพอ ก็สามารถให้นมบุตรกินน้ำมะพร้าวแทนน้ำนมแม่ได้ชั่วคราวได้ เพราะน้ำมะพร้าวมีกรดลอริกที่มีอยู่มากในน้ำนมแม่นั้นเอง แล้วยังมีความบริสุทธิ์ไม่มีสารเคมีเจือปน จึงไม่เป็นอันตรายต่อเด็กทารก (น้ำมะพร้าว)

1.3) ผู้ที่เป็นสิ่วหรือมีประจำเดือนติดต่อกันไม่หยุดให้ดื่มน้ำมะพร้าว จะช่วยทำให้ร่างกายขับของเสียออกมาได้มากยิ่งขึ้น (น้ำมะพร้าว)

1.4) มะพร้าว ประโยชน์ใช้ทำเป็นน้ำสัสมายใช้ได้ (น้ำมะพร้าว)

1.5) ยอดอ่อนมะพร้าว หรือ "หัวใจมะพร้าว" (Coconut's heart) ซึ่งมีราคาแพงมาก เพราะการเก็บยอดอ่อนจะทำให้ต้นมะพร้าวตายทั้งต้น (ต้องโค่นกันเลยทีเดียว) โดยนำไปใช้ทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัด แกงส้ม แกงคั่ว รวมไปถึงยำยอดอ่อนมะพร้าว หรือ "สลัดเจ้าสัว" (Millionaire's salad)

2.3.1.1.3 คุณค่าทางโภชนาการของเนื้อมะพร้าวต่อ 100 กรัม

ณรงค์ โฉมเฉลา (ม.ป.ป) กล่าวว่า คุณค่าทางโภชนาการของเนื้อมะพร้าวต่อ 100 กรัม ให้ พลังงาน 1,480 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 24.23 กรัม น้ำตาล 6.23 กรัม เส้นใย 9 กรัม ไขมัน 33.49 กรัม โปรตีน 3.33 กรัม

2.3.1.2 ถั่วลิสงคั่วป่น

ถั่วลิสง ชื่อสามัญ

Peanut, Groundnut, Earthnut, Goober, Pindar, Monkeynut

ถั่วลิสง ชื่อวิทยาศาสตร์

Arachis hypogaea L. จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว
(FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE)
และอยู่ในวงศ์ย่อย



รูปที่ 2.14 ถั่วลิสง

ที่มา : <https://medthai.com/ถั่วลิสง/>

ศานิต ศาสตร์ศึกษา (2558) ได้กล่าวว่า ถั่วลิสง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ถั่วคุด (ประจวบคีรีขันธ์) ถั่วดิน (ภาคเหนือ ภาคอีสาน) ถั่วยีสง ถั่วยีสง ถั่วลิง (ภาคกลาง) ถั่วใต้ดิน (ภาคใต้), เหลาะฮวยแซ (จีน-แต้จิ๋ว), ถั่วยาสง (หนังสืออักขราภิธานศรับท์ของหมอปรัดเล) เป็นต้น

ถั่วลิสงมีถิ่นดั้งเดิมอยู่ในเขตร้อนของทวีปอเมริกาใต้ ตั้งแต่ลุ่มน้ำอเมซอน ไปจนถึงประเทศบราซิล โดยถั่วลิสงในสกุล *Arachis* สามารถแบ่งออกได้เป็น 19 ชนิด แต่สำหรับสายพันธุ์ที่ปลูกจะมีอยู่เพียงชนิดเดียวคือ *Hypogaea* ส่วนที่เหลือทั้งหมดจะเป็นสายพันธุ์ป่า

การปลูกถั่วลิสงมีอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย แต่จะมีมากทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และในสถานการณ์ปัจจุบันการผลิตถั่วลิสงนั้นยังไม่เพียงพอต่อความต้องการใช้ในประเทศ จึงได้มีการนำเข้ามาจากต่างประเทศเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

2.3.1.2.1 สรรพคุณของถั่วลิสง

ศานิต ศาสตร์ศึกษา (2558) ได้กล่าวถึง สรรพคุณของถั่วลิสง มีดังนี้

- 1.1) ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโต (เมล็ด)
- 1.2) ช่วยบำรุงสมองและประสาทตา ช่วยเสริมสร้างความจำ และยังมีโคลีนที่ช่วยควบคุมความจำอีกด้วย (เมล็ด)
- 1.3) ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย (เมล็ด) และช่วยให้ความอบอุ่นแก่ผิวกาย (น้ำมันถั่วลิสง)
- 1.4) ช่วยลดความดันโลหิตสูง (ใบ) โดยใช้ทั้งก้านและใบสดหรือแห้ง (แห้งใช้ประมาณ 30 กรัม ถ้าสดใช้ประมาณ 40 กรัม) นำมาต้มกับน้ำกิน (เมล็ด)

1.5) ถั่วลิสงมีสารต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็ง และมีจินสเตอรินซึ่งทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งตีบลง

2.3.1.2.2 ประโยชน์ของถั่วลิสง

ศานิต สวัสดิ์กาญจน์ (2558) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของถั่วลิสง มีดังนี้

1.1) ถั่วลิสงเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นแหล่งของโปรตีนและพลังงาน โดยมีโปรตีนเทียบเท่ากับถั่วแดง ถั่วดำ และถั่วเขียว แต่น้อยกว่าถั่วเหลือง และยังมีกรดอะมิโนอีกหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย ถั่วลิสงมีสารอาหารมากกว่า 30 ชนิด มีโปรตีนมากกว่าถั่วเปลือกแข็งชนิดอื่น ๆ ให้โซเดียมต่ำ มีไขมันไม่อิ่มตัวน้อย และยังไม่พบคอเลสเตอรอลด้วย

1.2) ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารหวานต่าง ๆ เมนูถั่วลิสง เช่น แกงฮังเล น้ำพริกคั่ว ถั่วลิสงต้มกระดุกหมู ถั่วลิสงนึ่งข้าวเหนียวยัดไส้หมูสับ ไก่สามอย่าง เมี่ยงคำ ส้มตำไทย หรือสารพัดน้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ น้ำจิ้มมันทอด น้ำพริกเผาทรงเครื่อง น้ำพริกถั่วปลานึ่ง หรือใช้เป็นเครื่องปรุงรสถ้วยเดียว แหวน อาหารจำพวกยำต่าง ๆ และยังสามารถนำไปผสมกับข้าวหนึ่งทำเป็นข้าวต้มมัดใส่ข้าววิฉู ข้าวหลามข้าวเม่า หรือทำเป็นไส้ขนมชนิดต่าง ๆ เช่น ขนมไส้เทียน ถั่วลิสงคั่ว ถั่วลิสงทอด ถั่วลิสงต้ม ถั่วลิสงปั่น ถั่วลิสงบด ถั่วลิสงชุบแป้งทอด ถั่วตัด ถั่วคั่วต้บ ถั่วกระจก ถั่วลิสงเคลือบรสต่าง ๆ ถั่วลิสงทอดคลุกเนย เนยถั่วลิสง แป้งถั่วลิสง ใช้ผสมในลูกกวาด ช็อกโกแลต เป็นต้น

1.3) ถั่วลิสงสามารถนำมาเพาะเป็นถั่วงอกได้ เช่นเดียวกับถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ และถั่วลิสงเตา แต่จะไม่นิยมมากนัก

1.4) น้ำมันจากถั่วลิสงสามารถนำมาใช้แทนน้ำมันมะกอกได้

1.5) สำหรับถั่วลิสงป่าที่เป็นพืชยืนต้น สามารถนำมาใช้เป็นพืชอาหารสัตว์ได้

2.3.1.2.3 คุณค่าทางโภชนาการของถั่วลิสง ต่อ 100 กรัม

ศานิต สวัสดิ์กาญจน์ (2558) ได้กล่าวถึง คุณค่าทางโภชนาการของถั่วลิสง ต่อ 100 กรัม ให้ พลังงาน 570 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 21 กรัม น้ำ 4.26 กรัม น้ำตาล 0 กรัม เส้นใย 9 กรัม ไขมัน 48 กรัม ไขมันอิ่มตัว 7 กรัม ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 24 กรัม ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 16 กรัม โปรตีน 25 กรัม

2.3.1.3 จิง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Zingiber officinale* Roscoe.

ชื่อวงศ์: ZINGIBERACEAE

ชื่อพ้อง: Ginger

ชื่ออังกฤษ: Banana, Cultivated banana

ชื่อท้องถิ่น: จิงแกลง, จิงแดง, จิงเผือก, สะเอ



รูปที่ 2.15 จิง

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/benefits-of-ginger>

2.3.1.3.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กรณีศ รัตนามหัทธนะ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า พืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอ มีเหง้าใต้ดินเป็นข้อๆ เนื้อในสีขาวหรือเหลืองอ่อน ปลายสุดของข้อจะเป็นที่แทงยอดหรือลำต้นเทียม ลำต้นสูงพ่นพื้นดินขึ้นมา 50-100 เซนติเมตร มีกาบหรือโคนใบหุ้ม ลักษณะใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแถว ใบรูปหอก ปลายใบสอบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบและจะเป็นกาบหุ้มลำต้นเทียม

ดอกช่อ ทรงกระบอก แทงขึ้นมาจากเหง้า กลีบดอกสีเหลืองอมเขียว อุ่นน้ำและหลุดร่วงไว โคนกลีบดอกม้วนห่อ ส่วนปลายกลีบผายกว้างออก ใบประดับสีเขียว มีแต้มแดงตรงโคน ดอกเกสรผู้มี 6 อัน ผลแห้ง แข็ง มี 3 พู

2.3.1.3.2 ส่วนที่ใช้เป็นยาและสรรพคุณ

กรณีศ รัตนามหัทธนะ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า เหง้าสรรพคุณ รักษาแน่นจุดเสียดและอาการอาเจียน

2.3.1.3.3 สารสำคัญที่ออกฤทธิ์

กรณีศ รัตนามหัทธนะ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า สารสำคัญที่ออกฤทธิ์มีดังนี้

1.1) อนุพันธ์ของ Gingerol, Shogaol และ Diarylheptanoids มีฤทธิ์ด้านการอาเจียนและช่วยขับลม

1.2) สารในน้ำมันหอมระเหย เช่น Menthol, Cineole มีผลลดอาการจุกเสียดได้

2.3.1.3.4 สมุนไพรขิง

กรณิศ รัตนามหัทธนะ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า ขิง (Ginger) สมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู อีกทั้งยังมากไปด้วยสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการรักษาโรคได้เป็นอย่างดี รสชาติเผ็ดร้อน แต่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย

ประกอบไปด้วย วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต เส้นใย และโปรตีน ซึ่งทุกส่วนของขิง เช่น ราก เหง้า ต้น แก่น ดอก ใบ และผล ล้วนนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด

2.3.1.3.5 คุณค่าทางโภชนาการของขิง

กรณิศ รัตนามหัทธนะ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า ขิง 100 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 25 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.4 กรัม ไขมัน 0.6 กรัม เส้นใยอาหาร 0.8 กรัม ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 18 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เบต้า-คาโรทีน 10 ไมโครกรัม วิตามินซี 1 มิลลิกรัม ไขมัน 0.02 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1 มิลลิกรัม ไลโคปีน 0.02 มิลลิกรัม

ไม่ควรรับประทานขิงเกินวันละ 4 กรัมต่อวัน เนื่องจากอาจทำให้เกิดกรดไหลย้อน และรบกวนยาต้านการแข็งตัวของเลือดได้

2.3.1.3.6 ประโยชน์ของขิง

กรณิศ รัตนามหัทธนะ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า ขิงไม่เพียงแต่มีประโยชน์เฉพาะทางด้านการประกอบอาหาร หรือทำให้รสชาติอาหารดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ทางด้านอื่นๆ รวมถึงมีสรรพคุณที่ดีต่อร่างกายหลายด้าน ซึ่งประโยชน์เหล่านั้นก็มีดังนี้

แก้อาการเมาเรือ แก้อาการเมาค้าง ช่วยลดอาการท้องอืด บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน บรรเทาอาการไมเกรน ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง รักษากรดไหลย้อน ช่วยรักษาโรคต่างๆ อีกมากมาย

2.3.1.4 มะนาว

มานะ เป้นวงษ์ (2553) ได้กล่าวว่า มะนาว ผลไม้ลูกกลมเล็ก แต่รสชาติเปรี้ยวจัด เหมาะกับการนำมาปรุงรสอาหารให้กลมกล่อมมากยิ่งขึ้น พืชชนิดนี้อยู่คู่ครัวคนไทยมาช้านาน มีต้นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ด้วยรสชาติที่ใครๆ ก็ติดใจทำให้มะนาวกลายเป็นหนึ่งในพืชเศรษฐกิจที่ทำรายได้ให้กับประเทศ



รูปที่ 2.16 มะนาว

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/lemon-benefits>

นอกจากรสชาติเปรี้ยวจัดถูกปากเมื่อนำมาปรุงรสอาหารแล้ว มะนาวยังเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ดอก เมล็ด หรือเปลือก ต่างก็มีสรรพคุณทางยามากมาย โดยเฉพาะน้ำมะนาวที่มีประโยชน์ตั้งแต่ในด้านการดูแลผิวพรรณให้ผุดผ่อง เรียบเนียน ช่วยลดน้ำหนัก กำจัดไขมันส่วนเกิน ช่วยให้เจริญอาหาร ไปจนถึงใช้ทำความสะอาดเครื่องเรือนและคราบสกปรกต่างๆ ได้อีกด้วย

2.3.1.4.1 ส่วนประกอบของน้ำมะนาว

มานะ เป้นวงษ์ (2553) ได้กล่าวว่า ส่วนประกอบของน้ำมะนาวมีดังนี้

1.1) กรดมาลิก (Malic acid) แก้ปากแห้ง ช่วยลดสิว และบำรุงผิวพรรณให้เรียบเนียนสดใสยิ่งขึ้น

1.2) กรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid) หรือที่รู้จักกันดีในชื่อ วิตามินซี ช่วยป้องกันโรคติดเชื้อ บำรุงผิวพรรณ กระดูก ฟัน และหลอดเลือด ทั้งยังมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย

1.3) กรดซิตริก (Citric acid) ช่วยสลายนิ่วในไต และขับแคลเซียมส่วนเกินออกจากหลอดเลือดแดง ตับอ่อน และไต รวมถึงช่วยขจัดล้างสารพิษและไขมัน

กระตุ้นการหลั่งเอนไซม์ธรรมชาติ ช่วยให้ขับถ่ายคล่อง ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส และไม่รู้สึกรู้สึกริดไปด้วย

2.3.1.4.2 สรรพคุณทางยาของมะนาว

มานะ เป้ในวงษ์ (2553) ได้กล่าวว่า สรรพคุณทางยาของมะนาว มีดังนี้

1.1) มะนาวอุดมไปด้วยฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยลดอาการอักเสบและควบคุมความดันโลหิตได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยยับยั้งการเกิดสารอนุมูลอิสระที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดมะเร็ง จึงมีส่วนช่วยยับยั้งการเกิดเซลล์มะเร็งในระยะเริ่มต้นได้ นอกจากนี้ยังขึ้นชื่อในเรื่องประโยชน์ของการบำรุงสุขภาพอีกหลากหลายอย่าง

1.2) น้ำมะนาวช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ วิงเวียน และอาการเมาค้าง

1.3) ช่วยบรรเทาอาการไอ เพียงนำใบมะนาวมาหั่นเป็นฝอยๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ดื่มเป็นน้ำชา

1.4) ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปาก โดยผสมน้ำกับน้ำมะนาว 3-4 หยด หรือนำใบมะนาวหั่นฝอยมาชงแล้วใช้อมกลั้วคอเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคในช่องปากก็ได้เช่นกัน

1.5) ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำตาล

1.6) บรรเทาอาการคันตามผิวหนัง โดยนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณที่มีอาการ

2.3.1.4.3 ประโยชน์ของมะนาว

มานะ เป้ในวงษ์ (2553) ได้กล่าวว่า มะนาวช่วยลดน้ำหนักด้วยประโยชน์ในการล้างสารพิษและลดไขมันในเลือด จึงช่วยควบคุมระดับไตรกลีเซอไรด์ให้เป็นปกติ และช่วยให้มีไขมันดีในร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักสามารถทำตามสูตรรับประทานมะนาวเพื่อการลดน้ำหนัก

2.3.1.5 ใบชะพลู

ชะพลู ชื่อสามัญ Wildbetel leafbush

ชะพลู ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย

(PIPERACEAE)



รูปที่ 2.17 ชะพลู

ที่มา : <https://www.tnews.co.th/clip/365163/>

สุทธิชัย ปทุมล่องทอง (2561) ได้กล่าวว่า สมุนไพรชะพลู มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักพลูนก พูลึง ปูลิง ปูลิงนก ผักปุนา (ภาคเหนือ) ผักแค ผักอีเล็ด ผักนางเล็ด (ภาคอีสาน) ช้าพลู (ภาคกลาง) นมวา (ภาคใต้) เป็นต้น

ชะพลู มักมีการจำสับสนกับพลูทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบจะรสไม่จัดเท่า กับพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า สำหรับสรรพคุณของชะพลูที่สำคัญนั้นก็ ได้แก่ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ เป็นต้น และประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อให้สารออกซาเลตเจือจางลง และถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือจะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ๆ เพื่อป้องกันโรคนิ่วก็ทำได้เหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดคุณควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

2.3.2 กล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด

2.3.2.1 รากผักชี

ผักชี ชื่อสามัญ Coriander

ผักชี ชื่อวิทยาศาสตร์ Coriandrum sativum L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี

(APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)



รูปที่ 2.18 รากผักชี

ที่มา : www.rspg.or.th, www.samunpri.com

นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า ผักชี มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีไทย (ความหมายที่เข้าใจโดยทั่วไป) ผักหอม (นครพนม) ย่าแฮ (กระบี่) ผักหอมป้อม ผักหอมผอม (ภาคเหนือ) ผักหอมน้อย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

ผักชี มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน สำหรับแหล่งเพาะปลูกสำคัญ ๆ ในประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดราชบุรี จังหวัดนครปฐม และกรุงเทพมหานคร ถ้าเป็นต่างประเทศจะเพาะปลูกในแถบทวีปยุโรป ทวีปอเมริกาใต้ ในประเทศอินเดีย เป็นพืชผักที่สามารถปลูกได้ตลอดปี แต่ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือฤดูหนาว เพราะจะทำให้ผักชีโตเร็วมาก

ผักชีไทย เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในการนำมาใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น แล้วยังมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายประการ และด้วยสีเขียวสดของผักชีและรูปร่างของใบที่มีความเป็นเอกลักษณ์ ผักชีไทยจึงเป็นที่นิยมในการนำมาทำเป็นผักแต่งจานอาหารให้น่ารับประทาน

การรับประทานผักชีควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม หากรับประทานมากเกินไปอาจจะทำให้มีกลิ่นตัวแรง มีอาการตาข่าย ลืมง่ายได้

2.3.2.1.1 สรรพคุณของผักชี

นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า สรรพคุณของผักชี มีดังนี้

- 1.1) ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว ไข้ดำอืดแดง
- 1.2) ช่วยแก้อาการหวัด
- 1.3) ช่วยละลายเสมหะ ด้วยการใช้ต้นสดประมาณ 60 กรัม นำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้
- 1.4) ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร มีเลือดออก ด้วยการใช้ผลสดนำมาบดให้แตกผสมกับเหล้า คั้นวันละ 5 ครั้ง หรือจะใช้ต้นสดประมาณ 120 กรัม นำมาใส่นม 2 แก้วผสมน้ำตาลดื่ม
- 1.5) ใช้รักษาเหือด หิด อีสุกอีใส
- 1.6) ช่วยแก้เด็กเป็นผื่นแดง ไฟลามทุ่ง ด้วยการใช้ต้นสด นำมาหั่นเป็นฝอย ๆ ใส่ลงไปนึ่งแล้วต้มให้เดือด นำมาใช้ทา
- 1.7) ช่วยให้ผื่นหัดออกเร็วขึ้น โดยใช้ต้นสดนำมาหั่นเป็นฝอย ๆ ใส่ลงไปนึ่งแล้วต้มให้เดือด นำมาใช้ทา

2.3.2.1.2 ประโยชน์ของผักชี

นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของผักชี มีดังนี้

- 1.1) ใบนามารับประทานเป็นผักแนม รับประทานกับอาหารอื่น หรือนำมาใช้ปรับแต่งหน้าอาหาร
- 1.2) ช่วยถนอมอาหาร
- 1.3) ช่วยดับกลิ่นเนื้อและกลิ่นคาวต่าง ๆ

2.3.2.1.3 คุณค่าทางโภชนาการของผักชีสดต่อ 100 กรัม

นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า คุณค่าทางโภชนาการของผักชีสดต่อ 100 กรัม ได้ พลังงาน 23 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 3.67 กรัม น้ำตาล 0.87 กรัม เส้นใย 2.8 กรัม ไขมัน 0.52 กรัม โปรตีน 2.13 กรัม น้ำ 92.21 กรัม วิตามินเอ 337 ไมโครกรัม (42%) เบตาแคโรทีน 3,930 ไมโครกรัม (36%) ลูทีนและซีแซนทีน 865 ไมโครกรัม วิตามินบี 1 0.067 มิลลิกรัม 6% วิตามินบี 2 0.162 มิลลิกรัม 14% วิตามินบี 3 1.114 มิลลิกรัม 7% วิตามินบี 5 0.57 มิลลิกรัม 11%

2.3.2.2 กระเทียม

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า กระเทียม (garlic) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Allium sativum* L. เป็นพืชใบเรียวยาว แบน แคบ ปลายแหลม โคนใบแผ่เป็นแผ่น และเชื่อมติดกันหุ้มรอบใบอ่อนกว่าด้านใน ลักษณะคล้ายลำต้นเทียม ออกดอกเป็นดอกช่อ ติดเป็นกระจุกที่ปลายก้าน ดอกย่อยมีกาบหุ้มเป็นจะงอยยาว กลีบดอกมี 6 กลีบ รูปยาวแหลม สีขาวแต่มีสีม่วง หรือขาวอมชมพู ผลขนาดเล็กเป็นกระเปาะสั้นๆ รูปไข่หรือค่อนข้างกลม มี 3 พู เมล็ดเล็ก สีดำ กระเทียมมีลำต้นใต้ดินเป็นหัวลักษณะกลมแบนแต่ละหัวประกอบด้วย 6-10 กลีบ เปลือกนอกมีเยื่อสีขาว หรือม่วงอมชมพูหุ้มอยู่ 2-4 ชั้น ลอกออกได้



รูปที่ 2.19 กระเทียม

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/herbal-garlic-help-disease>

นอกจากครัวไทยจะใช้ประโยชน์จากส่วนหัวกระเทียมเป็นหลักในการดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ แต่งกลิ่น และเพิ่มรสชาติให้กับอาหารประเภทผัดชนิดต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว ส่วนใบและหัวกระเทียมสดๆ ยังสามารถกินเป็นผักเคียงได้ด้วย ส่วนนอกครัวยังมีการนำกระเทียมมาเป็นสมุนไพรบรรเทาปัญหาสุขภาพด้วย ดังปรากฏหลักฐานว่า แพทย์แผนไทยใช้กระเทียมสดรักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน โรคบิด ปวด แก้อาการกระหายลมและโลหิต ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง

การศึกษาค้นคว้าคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาในระยะหลัง พบว่า กระเทียมมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้อีกหลายอย่าง แต่การนำมาใช้ประโยชน์ให้ได้ผลอย่างจริงจังยังจะต้องมีการศึกษาผลทางคลินิกวิทยาให้ถ่องแท้เสียก่อน

2.3.2.2.1 สารสำคัญที่เป็นสารออกฤทธิ์ของกระเทียม

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า สารในกลุ่มสารประกอบกำมะถัน (organosulfur) ได้แก่ allisatin, ajoene, methylajoene, dimethylajoene, allicin, methylallyl thiosulfonates, dimethyl thiosulfonates, diallyl sulfide, diallyl disulfide, diallyl trisulfide, di(1-propenyl) sulfide, alkenyl disulfide, alkenyl trisulfide, S-allyl cysteine, allyl methyl sulfide, thiaceomonone และสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ ได้แก่ quercetin, isoquercitrin, reynoutrin, astragalin และ isorhamnetin 3-O-b-D-glucopyranoside (1-13)

2.3.2.2.2 คุณค่าทางโภชนาการ

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า กระเทียมดิบปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงาน 149 กิโลแคลอรี และประกอบด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 33.06 กรัม เส้นใยอาหาร 2.1 กรัม แคลเซียม 181 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 153 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 25 มิลลิกรัม แมงกานีส 1.672 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 401 มิลลิกรัม สังกะสี 1.16 มิลลิกรัม ซีลีเนียม 14.2 ไมโครกรัม วิตามินบี 1 0.2 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.11 มิลลิกรัม วิตามินบี 3 0.7 มิลลิกรัม วิตามินบี 6 1.235 มิลลิกรัม วิตามินบี 9 3 ไมโครกรัม วิตามินซี 31.2 มิลลิกรัม

2.3.2.2.3สรรพคุณต่าง ๆ ของกระเทียม

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า สรรพคุณต่าง ๆ ของกระเทียม มีดังนี้

1.1) ฆ่าเชื้อรา คือ กลาก เกลื้อน ที่ผิวหนัง ผม ขน ทั้งในคนและในสัตว์ได้

1.2) ขับยั้งเชื้อต่าง ๆ เช่น เชื้อที่ทำให้เกิดฝีหนอง และใช้รักษาแผลสด แผลที่เป็นหนอง คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ เชื้อวัณโรค และเชื้อปอดบวม

1.3) ฆ่า หรือยับยั้งเชื้อแบคทีเรียแทบทุกชนิด กล่าวคือ มีสารอัลลิซิน ที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่มักทำให้เกิดโรคได้ถึง 15 ชนิด โดยเฉพาะยับยั้งเชื้อพวกที่ดื้อยาเพนนิซิลินได้ดีกว่าเชื้อพวกที่ไม่ดื้อยาอีกด้วย นอกจากนี้ ขยายฆ่าเชื้อบิดมีตัวที่มีพิษต่อลำไส้ได้ดี โดยมีสารที่สำคัญคือ กาลิซิน รวมทั้งสามารถยับยั้งเชื้อบิดเทียมซึ่งไม่รบกวนแบคทีเรียตัวอื่นที่มีประโยชน์ต่อลำไส้

1.4) น้ำมันหอมระเหยจากกระเทียมมีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ก่อโรคติดเชื้อในช่องปาก หูอักเสบ และผิวหนัง

1.5) มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา *Aspergillus fumigatus* ที่ทำให้ก่อโรคติดเชื้อในปอด

2.3.2.3 น้ำตาลทราย

วิทิต วัฒนาวินูล (2557) ได้กล่าวว่า น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่า น้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทรายหรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ



รูปที่ 2.20 น้ำตาลทราย

ที่มา : <https://medthai.com/น้ำตาล/>

2.3.2.3.1 น้ำตาลจะมีอยู่ด้วย 3 ชนิดใหญ่ๆ

วิทิต วัฒนาวินูล (2557) ได้กล่าวว่า น้ำตาลจะมีอยู่ด้วย 3 ชนิดใหญ่ๆ มีดังนี้

1.1) น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว หรือ โมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) เช่น กลูโคส (glucose), ฟรักโทส (fructose), กาแล็กโทส (galactose)

1.2) น้ำตาลโมเลกุลคู่ หรือ ไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) เช่น ซูโครส (sucrose), แล็กโทส (lactose), มอลโทส (maltose)

1.3) น้ำตาลโมเลกุลใหญ่ หรือ โพลีแซ็กคาไรด์ (polysaccharide) เช่น แป้ง (starch) ไกลโคเจน (glycogen), เซลลูโลส (cellulose)

2.3.2.3.2 ประเภทของน้ำตาล

วิทิต วัฒนาวินูล (2557) ได้กล่าวว่า ประเภทของน้ำตาล มีดังนี้

- 1.1) น้ำตาลทรายดิบ (Raw Sugar)
- 1.2) น้ำตาลทรายดิบคุณภาพสูง (High Pol Sugar)
- 1.3) น้ำตาลทรายขาว (White Sugar)
- 1.4) น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ (Refined Sugar)
- 1.5) น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์พิเศษ (Super Refined Sugar)
- 1.6) น้ำตาลปีบ (Paste Sugar)
- 1.7) น้ำตาลทรายแดง (Brown Sugar)
- 1.8) น้ำเชื่อม (Liquid Sugar)
- 1.9) น้ำตาลแร่ธรรมชาติ (Mineral Sugar)
- 1.10) กากน้ำตาล (Molasses)

2.3.2.3.3 ประโยชน์ของน้ำตาล

วิทิต วัฒนาวินูล (2557) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของน้ำตาล มีดังนี้

1.1) น้ำตาลเป็นสารที่ให้ความหวานและให้พลังงานแก่ร่างกาย (โดยน้ำตาล 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 แคลอรี) ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ทำให้รู้สึกสดชื่นกระชุ่มกระชวย

1.2) น้ำตาลเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตมาก เนื่องจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ก็ล้วนแล้วแต่ต้องใช้พลังงานจากน้ำตาล นอกจากนี้การหายใจ การขับปัสสาวะ การไหลเวียน การย่อยอาหารก็ล้วนแล้วแต่ต้องการความร้อนจากน้ำตาลแทบทั้งสิ้น หรือแม้แต่ตั้งแต่การคลอดจากครรภ์มารดา ในการดำรงชีวิตเราจะขาดน้ำตาลไม่ได้ แม้อาหารที่จำเป็นของทารกก็ยังเป็นน้ำนมที่มีน้ำตาลผสมอยู่ สรุปก็คือ พลังงานในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ 70% มาจากน้ำตาล ถ้าขาดน้ำตาลมนุษย์ก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

1.3) กลูโคส (glucose) เป็นแหล่งอาหารที่จำเป็นของเซลล์เนื้อเยื่อ และอวัยวะภายในร่างกาย ทำให้ ไกลโคเจน (glycogen) ในตับเพิ่มขึ้น ช่วยทำให้การเผาผลาญ (Metabolism) ของเนื้อเยื่อดีขึ้น และในขณะที่น้ำตาลในเลือดลดน้อยลง กลูโคสยังเป็นสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจได้เป็นอย่างดี

1.4) กลูโคส (glucose) สามารถทำให้ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคติดต่อได้ ดังนั้นในการรักษาโรค กลูโคสจึงถูกนำไปใช้เป็นยารักษาโรคอย่างกว้างขวาง

2.3.2.3.4 สรรพคุณของน้ำตาล

วิทิต วัฒนวิบูล (2557) ได้กล่าวว่า สรรพคุณของน้ำตาล มีดังนี้

- 1.1) น้ำตาลทรายแดงมีคุณสมบัติร้อนและมีรสหวาน มีสรรพคุณช่วยบำรุงกำลัง (น้ำตาลทรายแดง)
- 1.2) ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกมากยิ่งขึ้น (น้ำตาลทรายแดง)
- 1.3) น้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลทรายกรวดมีสรรพคุณช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ (น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายกรวด)
- 1.4) ช่วยรักษาปากเป็นแผล มีอาการเจ็บคอ ไอมีเสมหะเหลือียง (น้ำตาลทรายขาว, น้ำตาลทรายกรวด)
- 1.5) น้ำเชื่อมที่ได้จากน้ำตาลทรายขาว สามารถใช้เป็นยารักษาบาดแผลเน่าเปื่อยได้ เพราะน้ำเชื่อมสามารถเปลี่ยนสภาพกรดและด่างบริเวณปากแผลได้ ทำให้เซลล์ผิวหนังถูกกระตุ้น การไหลเวียนของโลหิตทำงานดีขึ้น และยังเป็นอาหารที่ถูกนำไปใช้หล่อเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นอีกด้วย ทำให้เชื้อโรคไม่สามารถเจริญเติบโตได้ และบาดแผลก็จะหายเร็วขึ้น (น้ำตาลทรายขาว)

2.3.2.4 พริกขี้หนูหอม

พริกขี้หนูสวน : Chilli Padi, Bird's Eye Chili, Bird Eye Chili, Thai pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Capsicum frutescens* Linn.

อยู่ในวงศ์ : Solanaceae



รูปที่ 2.21 พริกขี้หนูหอม

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

จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก (2560) ได้กล่าวว่า พริกขี้หนูสวน (Prik-Kee-Nu-Suan) เป็นพริกขี้หนูชนิดหนึ่ง เป็นพืชผักสมุนไพร ที่เจริญเติบโตได้ง่ายๆ เป็นไม้ทรงพุ่มขนาดเล็ก มีลำต้นกลมๆ มีสีเขียว ใบมีลักษณะทรงรียาวรี ปลายใบแหลม ใบเรียบมัน มีสีเขียว ดอกมีลักษณะรูปกรวย กลีบดอกมีสีขาว ผลมีลักษณะทรงกลมยาว ปลายเรียวเล็กๆ มีขนาดเล็ก ผิวเปลือกหนาลื่นเป็นมัน ผลดิบมีสีเขียว ผลสุกมีสีแดง ภายในผลกลวงมีแกนกลาง จะมีเมล็ดเล็กๆ สีเหลืองอ่อน เกาะแกนกลางอยู่มากมาย มีรสชาติเผ็ดร้อน เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่ง ใช้ประกอบอาหารเมนูต่าง ๆ ประเทศไทยนิยมรับประทานกันมาก และมีการปลูกกันมาก

ลำต้น เป็นพืชผักสมุนไพร เป็นพืชล้มลุก เป็นไม้ทรงพุ่มขนาดเล็ก มีอายุประมาณ 1-3 ปี มีลำต้นตั้งตรง ลำต้นมีลักษณะกลมๆ เนื้อไม้แข็ง แตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนมีสีเขียว กิ่งแก่มีสีน้ำตาล

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกัน มีลักษณะทรงรียาวรี ปลายใบแหลม ใบเรียบมัน ขอบใบเรียบ มีก้านใบยาว ใบมีสีเขียว มีขนปกคลุมทั่วใบ

ราก เป็นระบบรากแก้ว มีลักษณะกลม แทงลึกลงในดิน มีรากแขนงและรากย่อย รากออกตามรอบๆ ลำต้น มีสีน้ำตาล

ดอก ออกดอกเดี่ยว ดอกมีลักษณะรูปกรวย กลีบดอกมีสีขาว มีกลีบเลี้ยงสีเขียว ก้านช่อดอกจะยาว ดอกออกตามกิ่ง และตามซอกใบ

ผล เป็นผลเดี่ยว มีลักษณะทรงกลมยาว ปลายเรียวเล็กๆ มีขนาดเล็ก ผิวเปลือกหนาลื่นเป็นมัน ผลดิบมีสีเขียว ผลสุกมีสีแดง ภายในผลกลวงมีแกนกลาง จะมีเมล็ดเล็กๆ สีเหลืองอ่อน เกาะแกนกลางอยู่มากมาย มีรสชาติเผ็ดร้อน เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่ง ใช้ประกอบอาหารเมนูต่างๆ ได้หลายเมนู

เมล็ด มีขนาดเล็กๆ จำนวนมาก อยู่ภายในผล เมล็ดมีลักษณะกลมแบน เล็กๆ มีสีเหลืองอ่อน

2.3.2.4.1 ประโยชน์และสรรพคุณพริกขี้หนูสวน

จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก (2560) ได้กล่าวว่า ประโยชน์และสรรพคุณพริกขี้หนูสวน มีดังนี้

1.1) มีวิตามินซี มีวิตามินเค มีโพแทสเซียม มีวิตามินเอ มีแคลเซียม มีฟอสฟอรัส มีเหล็ก มีวิตามินบี1 มีวิตามินบี2 มีวิตามินบี3 มีเบตาแคโรทีน มีคาร์โบไฮเดรต มีโปรตีน มีไขมัน มีเส้นใย

1.2) ช่วยบำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับพยาธิ แก้ก้นซาง ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยให้ไหลเวียนเลือดดี ช่วยรักษาการอุดตันเส้นเลือด ช่วยฟอกโลหิต ช่วย

สลายลิ่มเลือด ช่วยบรรเทาอาการปวด แก้วปวดศีรษะ แก้วหวัด แก้วไอ แก้วไข้ ช่วยขับเสมหะ ช่วยลด น้ำมูก ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยบำรุงประสาท ช่วยขับลม แก้วอาหารไม่ย่อย รักษากระเพาะย่อยอาหาร แก้วกระษัย ช่วยขับปัสสาวะ แก้วท้องอืด แก้วฟกช้ำดำเขียว แก้วบิด แก้วคัน แก้วผดผื่น แก้วหิด แก้วกลากเกลื้อน แก้วแพ้อากาศ แก้วลมฟกช้ำ แก้วปวดเมื่อย ช่วยรักษาโรคเก๊าท์ มีอนุมูลอิสระ

2.3.3 กล้วยฉาบรสซอสเกาหลี

2.3.3.1 ซอสมะเขือเทศ

ซอสมะเขือเทศ คือซอสที่ทำจากมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบหลัก ใช้สำหรับเติมรสเปรี้ยวอมหวานให้กับอาหาร

ซอสในการทำอาหาร **น้ำปรุงรส** หรือ **ซอส** (อังกฤษ: sauce) เป็นของเหลว, ครีม หรืออาหารกึ่งของแข็งที่ใช้ประกอบหรือใช้ในการทำอาหาร ปกติจะไม่รับประทานน้ำปรุงรส แต่จะใช้ปรุงแต่งรสชาติ เพิ่มความชุ่มชื้น หรือตกแต่งอาหาร มีความเป็นไปได้ว่าน้ำปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดในยุโรปที่มีการบันทึกคือ การ์ม (garum) เป็นน้ำปลาที่ใช้ในกรีกโบราณ ขณะที่เต้าเจี้ยว ที่ทำจากถั่วเหลืองมีอ้างอิงถึงใน *Rites of Zhou* ช่วงศตวรรษที่ 3 ก่อนคริสตกาล



รูปที่ 2.22 ซอสมะเขือเทศ

ที่มา : <http://www.easycookingmenu.com/index.php/knowledge/lycopene>

ศุภลักษณ์ ชัยอนันต์ (2540) ได้กล่าวว่า มะเขือเทศ เป็นพืชชนิดหนึ่งที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร มะเขือเทศขนาดปานกลางจะมีปริมาณวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งผล มะเขือเทศผลหนึ่งจะมีวิตามินเอราว 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีโปแตสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียมและแร่ธาตุอื่น ๆ อีกหลายชนิด

2.3.3.1.1 ประโยชน์มะเขือเทศ

สุภาลักษณ์ ชัยอนันต์ (2540) ได้กล่าวว่า ประโยชน์มะเขือเทศ มีดังนี้

1.1) มะเขือเทศมีสารที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา ดังนั้นจึงใช้เป็นยารักษาโรคที่เกี่ยวกับปากที่เกิดจากเชื้อราได้

1.2) มะเขือเทศมีสารแอนติออกซิแดนท์ คือ ไลโคปีน ที่มีคุณสมบัติสามารถลดการเกิดมะเร็งลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมากได้ หากทานมะเขือเทศ 10 ครั้ง/สัปดาห์ จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชายได้ถึง 45% นอกจากนี้มะเขือเทศยังมี เบต้า-แคโรทีน และฟอสฟอรัสสูง ที่มีมะเขือเทศมีรสชาติอร่อยนั้น เพราะมีกรดอะมิโนที่ชื่อกลูตามิกสูง กรดอะมิโนนี้เองเป็นตัวเพิ่มรสชาติให้อาหาร ทั้งยังเป็นกรดอะมิโนตัวเดียวกับที่อยู่ในผงชูรสด้วย

1.3) รักษาผิว สمانผิวหน้าให้เต่งตึง โดยใช้น้ำมันมะเขือเทศพอกหน้า หรืออาจจะนำมะเขือเทศสุกผ่านบาง ๆ แปะบนใบหน้า จะช่วยให้ผิวหน้าอ่อนนุ่ม

1.4) ในผลมะเขือเทศมีสารจำพวก แคโรทีนอยด์ ชื่อไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารสีแดง และวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินเค โดยเฉพาะวิตามินเอ และวิตามินซี มีในปริมาณสูง มีกรดมาลิก กรดซิตริก ซึ่งให้รสเปรี้ยว และมีกลูตามิก (Glutamic) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร นอกจากนี้ยังประกอบด้วย สารเบต้า-แคโรทีน และแร่ธาตุหลายชนิด เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เป็นต้น

1.5) มะเขือเทศมีสรรพคุณทางยาค่อนข้างสูง เพราะมะเขือเทศมี วิตามินพี (citrin) ซึ่งจะช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด มะเขือเทศยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะจึงสามารถแก้อาการความดันโลหิตสูง มะเขือเทศมีวิตามินเอจึงสามารถรักษาโรคตาได้ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือมีวิตามินซีมากทำให้สามารถป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยระบบการย่อย และช่วยการขับถ่ายอุจจาระอีกด้วย

1.6) ช่วยบำรุงผิวลดริ้วรอย ผิวพรรณไม่แห้งกร้าน ระบบการหมุนเวียนเลือดดีขึ้น และยังสามารถต้านมะเร็งได้ด้วย

1.7) ขอสมมะเขือเทศสามารถนำมาใช้หมักผมได้ โดยจะช่วยป้องกันการเปลี่ยนไปของสีผมอันเนื่องมาจากการว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีน และยังสามารถนำมาใช้ขัดเครื่องประดับเงินขึ้นให้เงางามได้เหมือนเดิม

2.3.3.2 โคชูจัง

นายชูศักดิ์ เอกชน และคณะ (2556) ได้กล่าวว่า โคชูจัง เป็นเสมือนน้ำพริกของไทยมีส่วนผสมคือ พริกสีแดงสด ถั่วเหลืองหมักเกลือ ซอสถั่วเหลืองและข้าวเหนียวหนึ่ง นำส่วนผสมทุกอย่างตำให้ละเอียดแล้วนำมาคลุกให้เขาเป็นเนื้อเดียวกันจะกลายเป็นสีแดงคล้ำอย่างชัดเจน โคชูจังใช้รับประทานเป็น น้ำพริกกับข้าวสวย ดังเช่น น้ำพริกต่างๆของไทยหรือใช้ผสมในต้มซุปหรือผัดเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารให้อร่อยขึ้น



รูปที่ 2.23 โคชูจัง

ที่มา : <https://www.chilloutkorea.com/kochujang/>

ลักษณะของพริกแดงก็คือ พริกแก่จัดจนเป็นสีแดงนั่นเอง และคนเกาหลีใช้ในการประกอบอาหารหลากหลายประเภท โดยแท้จริงแล้วพริกมิใช่เป็นพืชดั้งเดิมของคาบสมุทรแห่งนี้ ชาวโปรตุเกสที่มาจากชายทางซีกโลกตะวันออกได้นำพริกพันธุ์พื้นเมืองชนิดนี้จากแถบลาตินอเมริกาเข้ามาเผยแพร่ในเกาหลีเมื่อราวคริสต์ศตวรรษที่ 17 จากนั้นพริกได้กลายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการปรุงอาหาร ทำให้อาหารเกาหลีมีรสเผ็ดและกลายเป็นสัญลักษณ์สำคัญของอาหารการกินของคนในสังคมนี้

สำหรับโคชูจังที่มีชื่อเสียงที่สุดของเกาหลีได้ในปัจจุบันจะมาจากเมืองซุนชังในจังหวัดโชลลาเหนือบริเวณแถบนี้เป็นแหล่งปลูกพริกแดง ทำนาเกลือ ปลูกถั่วเหลืองและปลูกข้าว ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโคชูจัง อนึ่ง มีเรื่องเล่าถึงครั้งอดีตกาลว่า ครั้งหนึ่งกษัตริย์พระองค์หนึ่งแห่งอาณาจักรโชซอนได้เสด็จมาทรงภารกิจยังเมืองนี้ พระองค์ได้ทรงหยุดเพื่อเสวยพระกระยาหารกลางวันที่บ้านชวานาแห่งหนึ่ง ชวานาผู้ยากไร้ไม่มีอะไรจะถวาย นอกจากน้ำพริกหรือโคชูจังกับข้าวหุงร้อน ๆ ภายหลังการเสวยอาหารที่ถวายแล้วกษัตริย์พระองค์นั้นทรงพอพระทัยในรสชาติของโคชูจังยิ่งนัก จึงได้สร้างให้ข้าราชการท้องถิ่นนำโคชูจังที่ผลิตจากหมู่บ้านนี้ไปถวาย

ในพระราชวังเสมอไม่ได้ขาด ทำให้ชื่อเสียงของโคชูจิงจากเมืองนี้เป็นที่เลื่องลือไปทั่ว ปัจจุบันครอบครัวของนางมุน อ็อก-เร วัย 69 ปี ที่มีลูกชาย 3 คนและลูกสาว 2 คน แห่งเมืองซุนชังที่ทำการผลิตขายตลอดมา จนมีผู้เรียกนางว่า “ยายโคชูจิง” เพราะผู้บริโภครู้จักดีใจฝีมือการปรุงรสโคชูจิงของนางมาก ทำให้ผู้คนจากต่างถิ่นสั่งซื้อมากมาย ในขณะที่ครอบครัวอื่นในเมืองนี้ก็ทำการผลิตเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือนแทบทุกบ้าน กล่าวกันว่ารสชาติโคชูจิงของเมืองนี้อร่อย ไม่เค็มไม่เผ็ด และไม่หวานเกินไป นั่นคือมีรสชาติกลมกล่อมหอมหวานรับประทานยิ่งนักทำให้สร้างรายได้ และชื่อเสียงแก่ครัวเรือนในเมืองซุนชังให้ระบือไปไกล

2.3.3.3 น้ำผึ้ง

สุภาภรณ์ ปิณฑ (2552) ได้กล่าวว่า น้ำผึ้งคือน้ำหวานที่ผึ้งเก็บมาจากต่อมน้ำหวานของดอกไม้ โดยผึ้งจะกลืนน้ำหวานลงสู่กระเพาะน้ำหวาน ซึ่งจะมีเอนไซม์ช่วยย่อยน้ำหวานแล้วนำมาเก็บไว้ในหลอดรวงผึ้ง จากนั้นน้ำผึ้งค่อยๆบ่มตัวเองโดยการระเหยน้ำออกไปจนน้ำผึ้งมีปริมาณน้ำตาลที่เข้มข้นขึ้นจนได้ระดับที่เหมาะสมกับการเก็บรักษาผึ้งงานก็จะปิดฝาหลอดรวง เราเรียกน้ำผึ้งนี้ว่า “น้ำผึ้งสุก” เป็นน้ำผึ้งที่ได้มาตรฐาน คือมีน้ำอยู่ไม่เกินร้อยละ 20-21 แต่ถ้าหากเก็บน้ำผึ้งในหน้าที่มีน้ำมากไม่มีการระเหยน้ำออกมาให้อยู่ในมาตรฐานอาจทำให้เกิดกระบวนการหมัก ทำให้น้ำผึ้งมีรสเปรี้ยวและเกิดแก๊สขึ้น อาจมีการระเบิดได้ถ้าเก็บไว้ในขวดแก้วที่ปิดสนิท ดังนั้นคนโบราณจึงนิยมให้ใช้น้ำผึ้งเดือนห้า เพราะปริมาณน้ำน้อยและมีดอกไม้หลายชนิดบานในช่วงเวลาดังกล่าว



รูปที่ 2.24 น้ำผึ้ง

ที่มา : <https://www.doctor.or.th/article/detail/6413>

คุณภาพของน้ำผึ้งที่ได้มานั้นขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ หรือชนิดของเกสรดอกไม้ที่ผึ้งได้ไป รวมถึงแหล่งของพืชและพื้นดินนั้นๆ ที่ผึ้งเจริญเติบโตอยู่ เพราะฉะนั้นน้ำผึ้งที่ได้

จากรังผึ้งในป่าใหญ่ จึงมีความสมบูรณ์และมีแร่ธาตุอาหารที่แตกต่างจากน้ำผึ้งเลี้ยง ส่วนน้ำผึ้งเลี้ยง จะมีการเติมน้ำหวานจากน้ำตาลและเกสรเทียมซึ่งทำให้คุณค่าลดน้อยลงไป

วิธีสังเกตว่าเป็นน้ำผึ้งแท้จากธรรมชาติทำได้โดยการนำน้ำผึ้งใส่ไว้ในขวด ตั้งทิ้งไว้สักพัก จะพบว่ามีเกสร ดอกไม้ลอยอยู่ด้านบน ซึ่งเป็นลักษณะตามธรรมชาติของน้ำผึ้งป่า

2.3.3.3.1 ประโยชน์ของน้ำผึ้ง

สุภาภรณ์ ปิณฑ (2552) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของน้ำผึ้ง มีดังนี้

1.1) น้ำผึ้งมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับที่มีในผักใบเขียว

และยังมีวิตามินบี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก และกรดอะมิโน

1.2) น้ำผึ้งยาอายุวัฒนะของทุกชนชาติ

1.3) ทุกชนชาติทั้งจีน ยุโรป เอเชีย แอฟริกา อินเดียต่างมีความ เชื่อมโยงกันว่า น้ำผึ้งมีสรรพคุณบำรุงสุขภาพและเป็นยาอายุวัฒนะหมออายุเวทถือว่าน้ำผึ้งเป็นยา อายุวัฒนะและไม่เพียงมีคุณค่าทางยาเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตอีกด้วย เช่น ใช้ประกอบในพิธีกรรมต่างๆ รวมทั้งใช้เป็นเครื่องสักการบูชาเทพเจ้า

2.3.3.4 น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลไซเดอร์ เป็นน้ำส้มสายชูหมักที่ผลิตจากการนำแอปเปิ้ลสดหรือน้ำแอปเปิ้ลมาบ่มรวมกับยีสต์ โดยในกระบวนการนี้จะเกิดกรดอะซิติก (Acetic Acid) หรือกรด น้ำส้ม ซึ่งเป็นสารชีวภาพจากการบ่มหรือหมัก ทำให้แอปเปิ้ลไซเดอร์มีรสเปรี้ยวและมีกลิ่น เฉพาะตัว และมีประโยชน์มากมาย



รูปที่ 2.25 น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ล

ที่มา : <https://www.pobpad.com/แอปเปิ้ลไซเดอร์>

แอปเปิ้ลไซเดอร์อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ เหมือนกับน้ำแอปเปิ้ล เช่น เพคติน (Pectin) ไบโอดีน (Biotin) กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 โซเดียม แคลเซียม โพแทสเซียม และธาตุเหล็ก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เป็นเรื่องยากที่จะบอกส่วนประกอบที่แน่นอนของแอปเปิ้ลไซเดอร์ที่วางขายทั่วไปได้ เพราะจะแตกต่างกันไปตามกระบวนการบ่มหรือการเติมส่วนผสมของแต่ละผู้ผลิต แต่ส่วนใหญ่นั้นประกอบด้วยน้ำ กรดอะซิติก 1-10.57 เปอร์เซ็นต์ กรดซิตริก 0-18.5 เปอร์เซ็นต์ และอื่น ๆ

นอกจากประโยชน์ในการปรุงอาหาร ทำขนม ถนอมอาหาร ใช้แทนน้ำสลัด หรือเพิ่มรสชาติของอาหาร หลายคนยังนิยมใช้แอปเปิ้ลไซเดอร์ผสมกับน้ำเปล่าดื่มเพื่อสุขภาพ เพราะเชื่อว่าการรับประทานแอปเปิ้ลไซเดอร์อาจช่วยป้องกันหรือรักษาโรคต่าง ๆ เช่น กระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง การติดเชื้อ รวมทั้งช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ควบคุมน้ำหนัก บรรเทาอาการเจ็บจากตะคริวที่ขา แก้อาการท้องเสีย ช่วยจัดสารพิษในร่างกาย เป็นต้น

2.3.3.5 งาขาว

งาขาว : White Sesame Seeds

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sesamum indicum* L.

อยู่ในวงศ์ : Pedaliaceae



รูปที่ 2.26 งาขาว

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

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ (2550) ได้กล่าวว่า งาขาว (Nga-Kao) เป็นเครื่องเทศสมุนไพร มีอายุสั้นเพียงฤดูเดียว เจริญเติบโตได้ง่ายๆ เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรง ลำต้นมีลักษณะสี่เหลี่ยม มีเปลือกบาง มีขนหยาบๆปกคลุม ต้นมีสีเขียวเข้ม ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม

สลักกัน ใบมีลักษณะยาวรี ขอบใบหยัก มีเส้นกลางใบตามยาวเห็นชัด มีขนเล็กๆปกคลุม ผิวใบสาบมือ มีสีเขียว ดอกออกเป็นดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบและปลายยอด ก้านช่อดอกสั้น ดอกมีลักษณะทรงรี ทรงกรวยเล็กๆ มีสีขาว หรือสีชมพู ตามสายพันธุ์ ผลเป็นฝัก มีลักษณะทรงกรวย ยาวรี มีร่องเป็นรอยเส้นยาว มีอยู่ 4 พู มีขนเล็กๆ ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียว ผลแห้งแตกออกได้ มีสีน้ำตาล มีเมล็ดเล็กๆ เรียงอยู่ข้างในพู เมล็ดลักษณะแบนรี รูปไข่ มีขนาดเล็กๆ ผิวลื่นมัน มีน้ำมันมีกลิ่นหอม เมล็ดมีสีขาวนวล นำมาประกอบอาหารต่างๆ หลายเมนู ปลูกในประเทศไทย มีการปลูกหลายสายพันธุ์

ลำต้น เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีอายุสั้นเพียงฤดูเดียว ลำต้นตั้งตรง ลำต้นมีลักษณะสี่เหลี่ยม มีเปลือกบาง มีขนหยาบๆ ปกคลุม ต้นมีสีเขียวเข้ม

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามสลักกัน ใบมีลักษณะยาวรี ขอบใบหยัก มีเส้นกลางใบตามยาวเห็นชัด มีขนเล็กๆ ปกคลุม ผิวใบสาบมือ มีสีเขียว

ราก เป็นระบบรากแก้ว มีรากฝอยรากแขนงเล็กๆ มีลักษณะกลมเล็กๆ แทงลงในดิน ออกบริเวณรอบๆ ลำต้น มีสีน้ำตาล

ดอก ออกเป็นดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบและปลายยอด ก้านช่อดอกสั้น ดอกมีลักษณะทรงรี ทรงกรวยเล็กๆ มีสีขาว หรือสีชมพูตามสายพันธุ์

ผล เป็นฝัก มีลักษณะทรงกรวย ยาวรี มีร่องเป็นรอยเส้นยาว มีอยู่ 4 พู มีขนเล็กๆ ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียว ผลแห้งแตกออกได้ มีสีน้ำตาล มีเมล็ดเล็กๆ เรียงอยู่ข้างในพู

เมล็ด ลักษณะแบนรี รูปไข่ มีขนาดเล็กๆ ผิวลื่นมัน มีน้ำมันมีกลิ่นหอม เมล็ดมีสีขาวนวล

2.3.3.5.1 ประโยชน์และสรรพคุณงาขาว

สมจินตนา ทุมแสน (2550) ได้กล่าวว่า ประโยชน์และสรรพคุณงาขาว มีดังนี้

1.1) มีโปรตีน มีคาร์โบไฮเดรต มีวิตามินเอ มีวิตามินอี มีวิตามินซี มีวิตามินบี1 มีวิตามินบี2 มีวิตามินบี3 มีวิตามินบี5 มีวิตามินบี6 มีแคลเซียม มีฟอสฟอรัส มีโพแทสเซียม มีเหล็ก มีไขมัน มีพลังงาน มีเส้นใย มีสังกะสี มีเบตาแคโรทีน มีน้ำตาล มีแมกนีเซียม มีแมงกานีส

1.2) มีอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคเนื้องอก แก้อ่อนใน แก้กะหายน้ำ แก้ปวดหัว แก้ไข้ แก้ท้องร่วง แก้คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยบำรุงลำไส้ ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยบำรุงตับ ช่วยบำรุงไต แก้บวม น้ำ ช่วยลดตะกั่ว ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย แก้ท้องผูก แก้ตกขาว ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ แก้เอ็นอักเสบ แก้หลอดลมอักเสบ ช่วยรักษาหูด ช่วยรักษาฝีหนอง ช่วยบำรุงผม

ช่วยบำรุงฟัน ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยบำรุงระบบประสาท ช่วยป้องกันโรค
ความจำเสื่อม ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง ช่วย
ป้องกันโรคเบาหวาน



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ

โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran)

สถานที่ตั้ง

กิโลเมตรที่ 32 ถนนเพชรเกษม อ.สามพราน จ.นครปฐม
รหัสไปรษณีย์ 73110

เบอร์ติดต่อ

02-210 -8100

66 34 322 588-93

E-mail

<http://sampranriverside.com/th>



รูปที่ 3.1 แผนที่สถานประกอบการ

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th>

3.2 ลักษณะการประกอบการและข้อมูลทั่วไป

โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) ตั้งอยู่ใน สามพราน และให้บริการสนามเทนนิส กลางแจ้ง และ อ่างจากุซซี่ รีสอร์ททหุรราแห่งนี้มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น สระว่ายน้ำเด็ก ระเบียงอาบแดด และ สระว่ายน้ำกลางแจ้ง โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) มีสิ่งอำนวยความสะดวกหลากหลายชนิดให้แขกได้เพลิดเพลิน เช่น สนามเด็กเล่น คีฬาฟิฟบาร์ และสนามกอล์ฟ รีสอร์ทที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายและแขกสามารถใช้งานจักรยานให้เช่าได้

ความตั้งใจของ ดร.ชำนาญ และคุณหญิงวลี ยุวบูรณ์ ที่จะรักษาต้นพิกุลเก่าแก่อายุร่วมร้อยปีที่กำลังจะล้มเพราะตลิ่งพัง จึงซื้อที่ดินผืนนี้เพื่อสร้างบ้านพักตากอากาศของครอบครัว จากการปลูกกุหลาบเป็นงานอดิเรกในระยะแรก จนกลายเป็นธุรกิจเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2505 ความงดงามของกุหลาบสวนสามพราน ทำให้ได้รับการขนานนามในอดีตจากชาวต่างประเทศว่า “โรสการ์เด้น” หรือชื่อ “สวนสามพราน” ในภาษาไทย “สวนสามพราน” เป็นอาณาจักรแห่งการท่องเที่ยวที่สมบูรณ์แบบทั้งความสวยงามของพืชพรรณนานาชนิด ทั้งทำเลภูมิประเทศที่อยู่ริมแม่น้ำ นครชัยศรี การวางแผนภูมิสถาปัตยกรรม ศิลปกรรม ซึ่งได้บรรจุรายการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมเข้าไว้อย่างเหมาะสมกลมกลืน จากจุดเริ่มต้นที่สวนสามพรานเป็นแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรมไทยสู่ยุคปัจจุบันสวนสามพรานเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้จากการสะสมประสบการณ์ในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และได้ริเริ่มการขับเคลื่อนระบบอาหารยั่งยืนภายใต้สามพรานโมเดลกับแนวคิดธุรกิจเกื้อกูลสังคม ทำงานร่วมกับเครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์และทุกภาคส่วนบนฐานของการค้าที่เป็นธรรม

โดยปัจจุบัน มีการเปลี่ยนชื่อโรงแรมเป็น โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran)

3.2.1 ห้องพัก

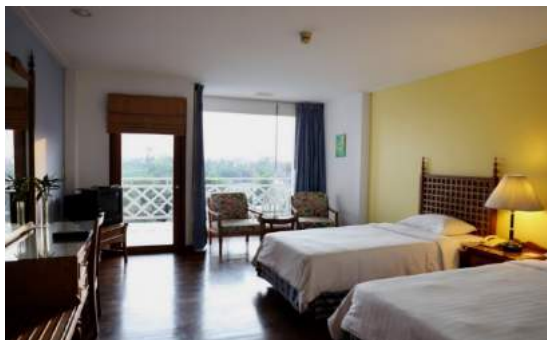
ตัวโรงแรมเป็นอาคาร 2 หลังเชื่อมต่อกันมีห้องพักทั้งหมด 160 ห้องเป็น ห้องพักวิวสวน จำนวน 73 ห้อง ห้องพักวิวแม่น้ำ ท่าจีน 69 ห้อง ห้องดีลักซ์ 7 ห้อง ห้องสวีท มี ระเบียบกว้างส่วนตัวอีก 7 ห้อง หลายห้องถูกออกแบบให้เหมาะกับการพักผ่อนของทั้งครอบครัว นอนได้ห้องละ 2-3 ท่าน รวมทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้พิการอีกด้วยและสามารถแจ้ง ความประสงค์หากต้องการห้องปลอดบุหรี่หรือห้องที่สามารถสูบบุหรี่ได้

บ้านเรือนไทยริมทะเลสาบ เหมาะสำหรับการพักผ่อนส่วนตัวหรือพักผ่อนกับครอบครัว พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน – โรงแรมริมแม่น้ำ สำหรับผู้ที่ต้องการความสะดวกสบาย พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับครอบครัว และแบบกลุ่มประชุมสัมมนา สิทธิพิเศษและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้เข้าพัก – บริการอินเทอร์เน็ตไร้สาย (Wi-Fi) ฟรีในห้องพัก บริเวณล็อบบี้ และพื้นที่สาธารณะบางแห่งในพื้นที่ – รับส่วนลด 10 % เมื่อใช้บริการทุกทรีทเม้นต์ที่ปทุมออร์แกนิกส์สปา (Patom Organic Spa) – ใช้บริการสรวายน้ำไอโซนกลางแจ้งและห้องฟิตเนส สิ่งอำนวยความสะดวกด้านนันทนาการอื่นๆ อาทิ ปั่นจักรยานในสวน ปั่นเรือถีบในทะเลสาบ สปอร์ตบาร์ คาราโอเกะและร้านเสริมสวย

3.2.1.1 ห้องพักภายในตัวโรงแรม

3.2.1.1.1 ห้องพักแบบ Superior ฝั่งสวน / garden view

มีพื้นที่ใช้สอย 31 ตารางเมตร ประกอบด้วย ห้องพักเตียงคู่และเตียงแบบพัก 3 ท่าน (เตียงใหญ่ 1 เตียงและเตียงเล็ก 1 เตียง) และห้องพักสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้พิการ ดังรูปที่ 3.2



รูปที่ 3.2 ห้องพัก Superior garden view

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th>

3.2.1.1.2 ห้องพักแบบ Superior ฝั่งแม่น้ำ/river view

มีพื้นที่ใช้สอยในห้อง 26 ตารางเมตร ตกแต่งโทนสีอ่อน สบายตา เห็นวิวโค้งน้ำแม่น้ำท่าจีนที่สวยงามที่สุดในอำเภอสามพราน คั่นค้ำกับวิวพระอาทิตย์ตกดินเต็มตา บริการเตียงแบบเตียงคู่ เตียงเดี่ยวขนาดกิงส์ไซส์ และเตียงแบบพัก 3 ท่าน(เตียงใหญ่ 1 เตียงและเตียงเล็ก 1 เตียง) ดังรูปที่ 3.3



รูปที่ 3.3 ห้องพัก แบบ Superior river view

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th>

3.2.1.1.3 ห้องพักแบบ Deluxe room

มีพื้นที่ใช้สอยในห้อง 33 ตารางเมตร ตกแต่งโทนสีอุ่น สบายตา เห็นวิวโค้งน้ำแม่น้ำท่าจีนที่สวยงามที่สุดในอำเภอสามพราน ค่ำกับวิวพระอาทิตย์ตกดินเต็มตา บริการเตียงขนาดคิงส์ไซส์ดังรูปที่ 3.4



รูปที่ 3.4 ห้องพักแบบ Deluxe room

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th>

3.2.1.2 โซนบ้านไทยโบราณ

บ้านเรือนไทยโบราณ ตลอด 70 ปีที่ผ่านมาผู้ก่อตั้งสวนสามพรานได้รวบรวมบ้านเรือนไทยโบราณสร้างด้วยไม้สักทั้งหมดจากทั่วประเทศไทย เป็นบ้านที่ได้รับการบูรณะและดูแลเป็นอย่างดี ตั้งอยู่รอบทะเลสาบ การตกแต่งภายในแบบไทย ๆ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกทันสมัยที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน บ้านแต่ละหลังตั้งชื่อตามดอกไม้ไทยที่ปลูกไว้ทางเข้าของบ้านแต่ละหลัง ได้แก่ ชมนาด การเวก พวงคราม ลัดดาวัลย์ และกุมาริกา บ้านไทยทั้ง 5 หลังมีเอกลักษณ์ส่วนตัวพร้อมเฉลียงริมทะเลสาบและโรงจอดรถ บ้านพักและห้องพักทุกห้องมีเครื่องปรับอากาศ ฝักบัวอาบน้ำ โคมไฟระย้า ทีวี อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ทางไกลระหว่างประเทศ มินิบาร์ เคเบิลทีวี และตู้เซฟ

3.2.1.2.1 บ้านขนาด

บ้านขนาด (บ้านหลังที่ 3) มี 4 ห้องนอน พักได้ 8 ท่าน ประกอบด้วย ห้องเตียงคู่ 2 ห้อง ห้องเตียงเดี่ยว 2 ห้อง แต่ละห้องมีห้องน้ำในตัว มีศาลาไม้ทรงไทย ริมทะเลสาบ ใต้ถุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้ดังรูปที่ 3.5



รูปที่ 3.5 บ้านขนาด

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th>

3.2.1.2.2 บ้านการเวก

บ้านการเวก (บ้านหลังที่ 4) มี 1 ห้องนอนใหญ่แบบเตียงเดี่ยว และ 1 ห้องนั่งเล่น ใต้ถุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้ดังรูปที่ 3.6



รูปที่ 3.6 บ้านการเวก

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th>

3.2.1.2.3 บ้านพรวงคราว

บ้านพรวงคราม (บ้านหลังที่ 5) มี 1 ห้องนอนใหญ่แบบเตียงเดี่ยว และ 1 ห้องนั่งเล่น ทำน้ำริมทะเลสาบ ได้ถุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้ดังรูปที่ 3.7



รูปที่ 3.7 บ้านพรวงคราว

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.1.2.4 บ้านลัดดาวลัย

บ้านลัดดาวลัย (บ้านหลังที่ 6) มี 2 ห้องนอน สำหรับ 4 ท่าน ทั้งสองห้องเป็นห้องเตียงคู่ มีห้องน้ำส่วนตัว พื้นที่นั่งเล่นบนบ้าน และศาลาไม้ทรงไทยริมทะเลสาบ ได้ถุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้ดังรูปที่ 3.8



รูปที่ 3.8 บ้านลัดดาวลัย

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.1.2.5 บ้านกุมาริกา

บ้านกุมาริกา บ้านกุมาริกา (บ้านหลังที่ 7) มี 2 ห้องนอน พักได้ 4 ท่าน เป็นห้องเตียงคู่ 1 ห้อง ห้องเตียงเดี่ยว 1 ห้องแต่ละห้องมีห้องน้ำและห้องนั่งเล่น ได้ทุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้ดังรูปที่ 3.9



รูปที่ 3.9 บ้านกุมาริกา

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.2 ด้านบริการอาหารและเครื่องดื่ม

สวนสามพราน มีห้องอาหาร 3 ห้อง ได้แก่ ห้องอาหารอินจัน ห้องอาหารริมน้ำ และห้องอาหารแวนด้า บริการอาหารหลากหลาย ทั้งอาหารไทย อาหารนานาชาติ ใช้อัตตุดิบจากสวนเกษตรอินทรีย์ที่เราปลูกเอง และจากสวนของเกษตรกรสามพรานโมเดล ทั้งข้าว พืช ผัก สมุนไพร และไข่ กว่า 70% (ประมาณเดือนละ 15 ตัน) ร้านอาหารของเราเป็นส่วนหนึ่งของความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม จากการรีไซเคิลขยะอาหารเป็นปุ๋ยหมัก ใช้น้ำมันที่ผ่านการปรุงอาหารไปผลิตเป็นไบโอดีเซล และไม่ใช้ขวดและหลอดพลาสติก 100%

3.2.2.1 ห้องอาหารไทยอินจัน

เป็นห้องอาหารแห่งแรกของสวนสามพราน เปิดปี พ.ศ.2507 ให้บริการอาหารไทยรสชาติดั้งเดิม ในบรรยากาศริมแม่น้ำท่าจีน เน้นใช้วัตถุดิบสดใหม่จากสวนเกษตรอินทรีย์ของเรา และจากเกษตรกรสามพรานโมเดล เมนูแนะนำคือ ผัดไทย และไอศกรีมกะทืออร์แกนิก ห้องอาหารอินจันเปิดให้บริการทุกวัน ระหว่าง 11.00 – 15.00 น. และในวันเสาร์เปิดให้บริการเพิ่มในช่วงเย็นเวลา 17.00 – 21.30 น. ดังรูปที่ 3.10



รูปที่ 3.10 ห้องอาหารไทยอินจัน

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.2.2 ห้องอาหารริมน้ำ

ให้บริการอาหารไทย 4 ภาค และอาหารยุโรป เสิร์ฟแบบทาบาส จานขนาดย่อม ให้ลูกค้าเลือกทานได้หลากหลายเมนู เน้นใช้วัตถุดิบสดใหม่จากสวนเกษตรอินทรีย์ของเรา และจากเกษตรกรสามพรานโมเดล เปิดบริการทุกวัน 2 ช่วงเวลา ระหว่างเวลา 06.00-11.00 น. และเวลา 15.00 – 23.00 น. ดังรูปที่ 3.11



รูปที่ 3.11 ห้องอาหารริมน้ำ

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.2.3 ห้องอาหารแวนด้า

ห้องอาหารริมทะเลสาบ ให้บริการอาหารบุฟเฟต์นานาชาติหลากหลาย ทั้ง ไทย ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น อินเดีย เน้นใช้วัตถุดิบสดใหม่จากสวนเกษตรอินทรีย์ของเรา และจากเกษตรกรสามพรานโมเดล รองรับแขกได้ถึง 500 ท่าน เปิดให้บริการช่วงกลางวันทุกวัน ระหว่างเวลา 11.30 – 14.30 น. ดังรูปที่ 3.12



รูปที่ 3.12 ห้องอาหารแวนด้า

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.2.4 ตลาดสุขใจ

ตลาดสุขใจก่อตั้งเมื่อปี 2553 ในบริเวณสวนสามพราน มีเป้าหมายเป็นพื้นที่เรียนรู้วิถีเกษตรอินทรีย์และช่องทางเชื่อมต่อตรงระหว่างเกษตรกรอินทรีย์ในเครือข่ายสามพรานโมเดลกับผู้บริโภคทำให้เกิดการเข้าถึงสินค้าอินทรีย์ที่เชื่อมั่นได้ในราคาที่เป็นธรรม ปัจจุบันมีร้านค้ากว่า 70 ร้านนำสินค้าข้าว ผัก ผลไม้ อาหารปรุงสด อาหารแปรรูปมาจำหน่าย สร้างรายได้ประมาณ 3,000,000 บาทต่อเดือน ตลาดสุขใจบริหารงานโดยคณะกรรมการตลาดที่ได้รับการเลือกตั้งจากกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าหมุนเวียนทุกปี และยังมีคณะกรรมการผู้บริโภคทำหน้าที่สะท้อนความเห็นต่อการดำเนินงานและสื่อสารความต้องการของลูกค้ากับคณะกรรมการตลาดเพื่อนำไปปรับปรุงการทำงานต่อไป ดังรูปที่ 3.13



รูปที่ 3.13 ตลาดสุขใจ

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.2.5 ปทุม ออร์แกนิก คาเฟ่

คาเฟ่ต้น้องใหม่ภายใต้แบรนด์ปทุม ตั้งอยู่บริเวณหมู่บ้านปทุม (Patom Organic Village) สามารถมองเห็นพื้นที่การเรียนรู้เส้นทางผลิตจากวัตถุดิบอินทรีย์ของเรา รวบรวมไปด้วยประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตกว่า 50 ปีของหมู่บ้าน และไม่ไกลจากคาเฟ่ ท่านสามารถเลือกซื้อสินค้าอินทรีย์ได้ที่ตลาดสุขใจ หรือนั่งเรือข้ามฟาก เพื่อไปเยือนปทุมออร์แกนิกฟาร์ม ท่านจะได้รู้จักกับกระบวนการผลิตผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกตั้งแต่ต้นจนจบภายใน 1 วัน ดังรูปที่ 3.14



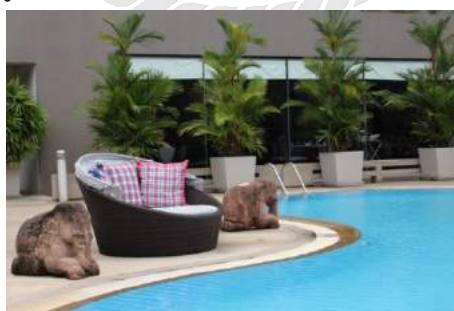
รูปที่ 3.14 ปทุม ออร์แกนิก คาเฟ่

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.3 บริการอื่นๆ

3.2.3.1 สระว่ายน้ำระบบโอโซน

เป็นสระว่ายน้ำกลางแจ้งระบบ โอโซนแห่งแรกในประเทศไทย เหมาะสำหรับผู้คนที่ต้องการผ่อนคลาย ในสระน้ำบรรยากาศสบายๆ ริมแม่น้ำท่าจีน เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 07.00 – 19.00น. ดังรูปที่ 3.15



รูปที่ 3.15 สระว่ายน้ำ

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.3.2 Fitness Center

อยู่บริเวณชั้น 3 ของ โรงแรมฝั่งอาคารทำกิน ทั้งเครื่องออกกำลังกายหลากหลาย ตู้วิ่งไฟฟ้า ตู้เดินวงรี ชุดดัมเบล บาร์ออกกำลังกาย และห้องอบไอน้ำ สำหรับลูกค้าที่ใช้บริการห้องพักของโรงแรม เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 06.00 – 21.00 น ดังรูปที่ 3.16



รูปที่ 3.16 ห้องฟิตเนส

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.2.3.3 สวนพรรณไม้

จากแปลงกุหลาบที่ปลูกด้วยความรักความเอาใจใส่ของท่านเจ้าของ จนกลายเป็นสวนสวย ที่รายล้อมด้วยพรรณไม้นดอก ไม้ใบ พืชผัก สมุนไพร นานาชนิด บนเนื้อที่ 100 ไร่ริมแม่น้ำท่าจีน ท่ามกลางธรรมชาตินี้นักท่องเที่ยวผู้มาเยือนสามารถพักผ่อนได้อย่างสบายใจ ด้วยระบบการปลูกแบบออร์แกนิกมาตรฐานสากล IFOAM EU และ Canada อีกจุดเด่นที่ไม่ควรพลาด คือ การเดินชมสวนพฤกษศาสตร์ ซึ่งรวบรวมพรรณไม้ต่าง ๆ เช่น พรรณไม้ในวรรณคดี พรรณไม้หายาก และสมุนไพรรักษาโรค ลักษณะการตกแต่งสวนตามธรรมชาติแต่งแต้มสีสันด้วยดอกไม้ไทย ดอกกุหลาบมอญ หากเดินชมโดยรอบจะสังเกตเห็นการอนุรักษ์ต้นไม้ใหญ่หลายๆ ต้น อายุไม่ต่ำกว่า 100 ปี นอกจากนี้พื้นที่สนามกว้างต่าง ๆ สามารถนรมิตงานจัดเลี้ยงได้อย่างลงตัว

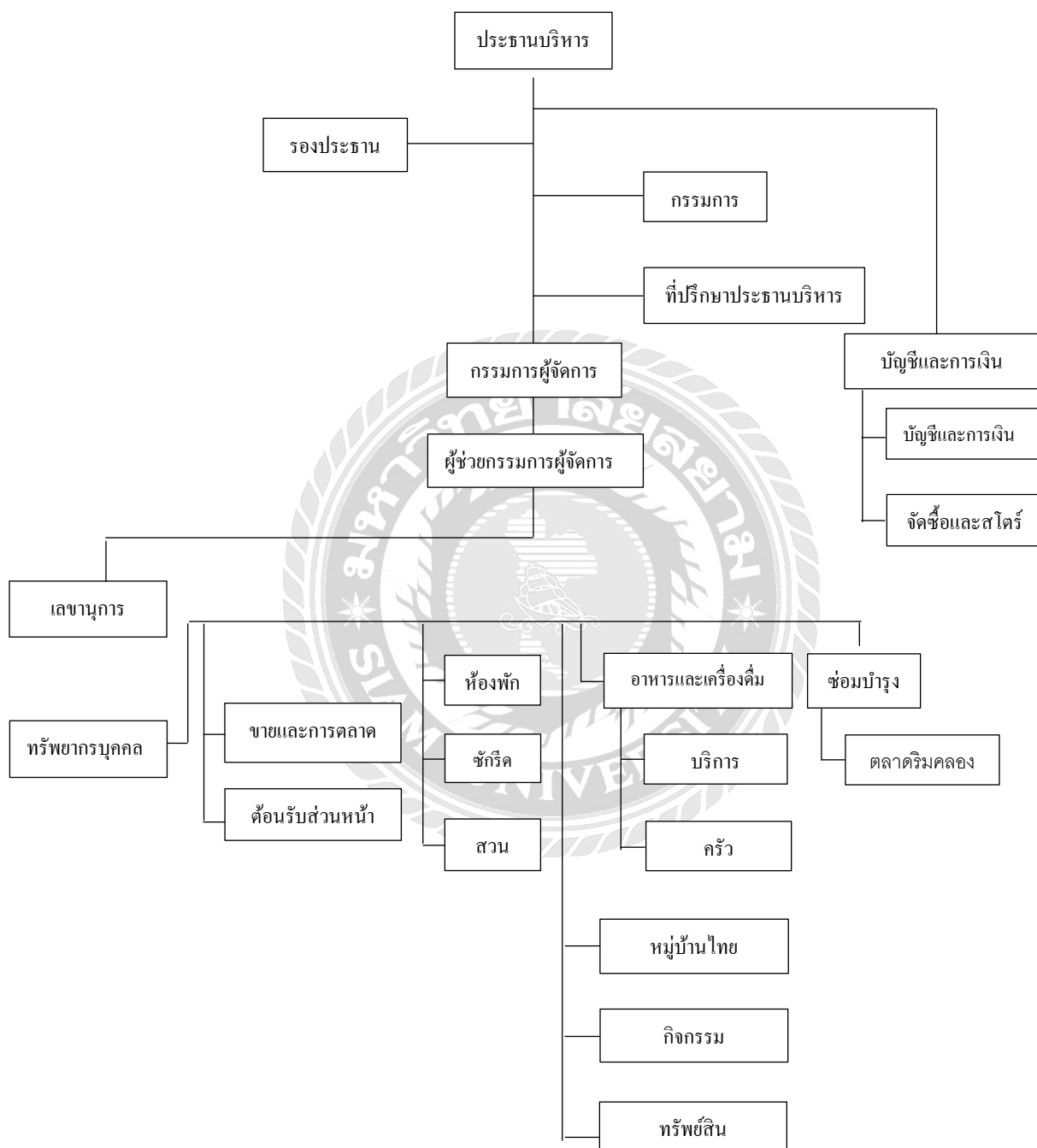


รูปที่ 3.17 สวนพรรณไม้

ที่มา : <http://sampranriverside.com/th/>

3.3 การจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร

Organization chart – Rosegardenriverside

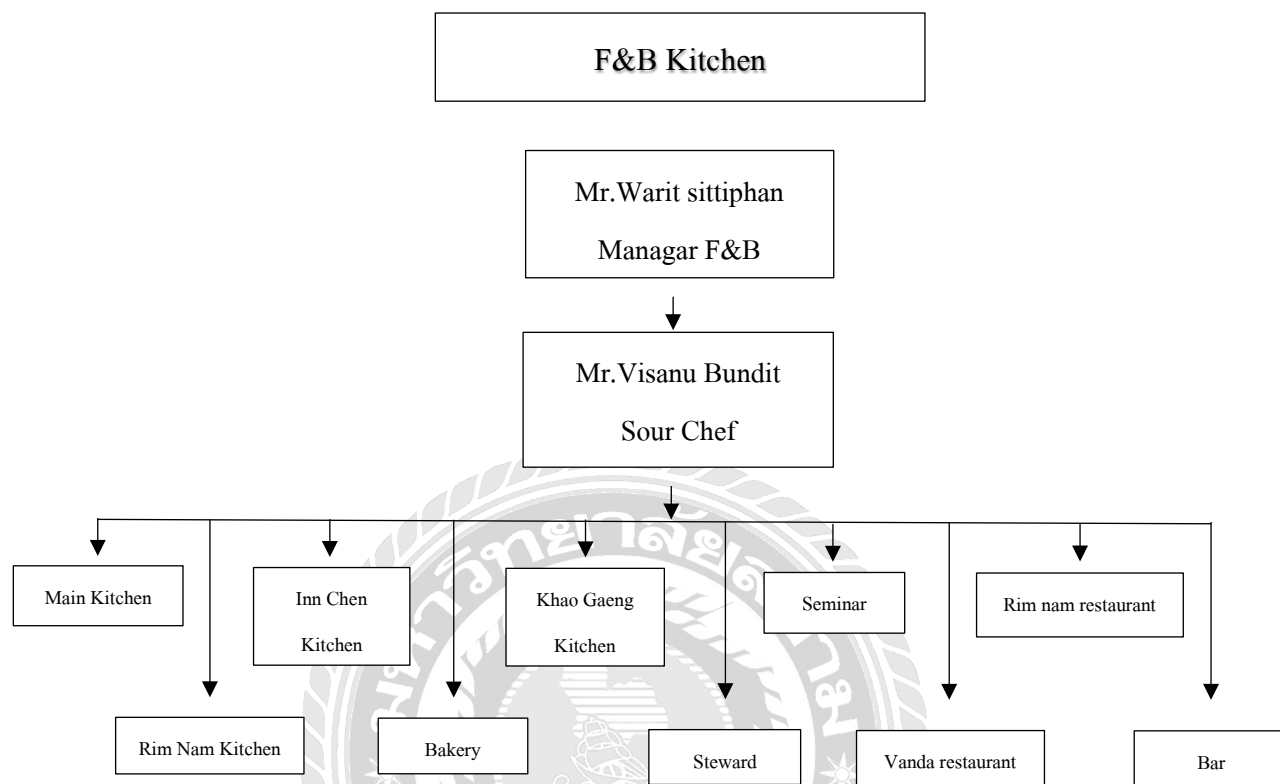


รูปที่ 3.18 แผนผังองค์กรแผนกต่างๆในโรงแรม

ที่มา : ผู้จัดทำ

3.3.1 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานของแผนกครัว

รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานของแผนกครัว แสดงดังรูปที่ 3.19



รูปที่ 3.19 แผนผังองค์กรแผนก Kitchen

ที่มา : ผู้จัดทำ

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ

ชื่อ-นักศึกษาฝึกงาน : นายชนกานต์ กิจเกตุ
ตำแหน่ง : Trainee Chef
สถานที่ปฏิบัติงาน : คีร์วกลาง/ห้องอาหารแวนด้า
ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

- จัดเตรียมวัตถุดิบอาหารตามรายการอาหารในแต่ละวัน
- เติมน้ำมันอาหารบุฟเฟต์และออกร้านที่ห้องอาหารแวนด้า
- เติมน้ำมันอาหารบุฟเฟต์เมื่อมีงานแต่งที่เรือนแก้ว
- ขนย้ายวัตถุดิบอาหารจากคีร์วกลางไปตามคีร์วต่างๆ
- ขายก๊วยเตี๋ยวบุฟเฟต์ในห้องอาหารแวนด้า
- ทำอาหารเติมน้ำมันบุฟเฟต์บ้างบางครั้ง



รูปที่ 3.20 นายชนกานต์ กิจเกตุ
ที่มา : ผู้จัดทำ

ชื่อ-นักศึกษาฝึกงาน : นายศิษฏ์พงษ์ อัสวจินดา

ตำแหน่ง : Trainee Chef

สถานที่ปฏิบัติงาน : โรงแรมเกอริ

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

- ทำขนมไทยตามจำนวนแขกบุฟเฟต์ที่ใช้ในแต่ละวัน
- ทำขนมไทยส่งออกขายในภายในโรงแรม
- ส่งขนมภายในโรงแรม
- เย็บใบตองสำหรับใส่ขนม
- ทำความสะอาดครัว
- แพ้คขนม



รูปที่ 3.21 นายศิษฏ์พงษ์ อัสวจินดา

ที่มา: ผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : นายพันธวัริศ พันธุ์สุโข

ตำแหน่ง : Trainee Chef

สถานที่ปฏิบัติงาน : คิวเบเกอร์

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

- ทำไส้ขนม
- ส่งขนมภายในโรงแรม
- ทำขนมเบเกอร์ตามออเดอร์
- ทำขนมกลีบลำดวน
- แพ้คขนม
- แยกขยะและส่งเอกสาร
- ทำความสะอาดครัว



รูปที่ 3.22 นายพันธวัริศ พันธุ์สุโข

ที่มา: ผู้จัดทำ

3.5 พนักงานที่ปรึกษา

พนักงานที่ปรึกษามีดังนี้

ชื่อ-นามสกุล : นางวันเพ็ญ ชนประชา
ตำแหน่ง : หัวหน้าแผนกครัวเบเกอรี่
แผนก : แผนกครัวเบเกอรี่



รูปที่ 3.23 นางวันเพ็ญ ชนประชา
ที่มา: ผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : นางน้อมนุช เหมือนดี
ตำแหน่ง : หัวหน้าแผนกครัวกลาง
แผนก : แผนกครัวกลาง



รูปที่ 3.24 นางน้อมนุช เหมือนดี
ที่มา: ผู้จัดทำ

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

วันที่ 14 พฤษภาคม ถึงวันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2562 เป็นเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ปฏิบัติงานตั้งแต่ วันจันทร์ ถึง วันเสาร์ เวลา 07.00 น. – 15.00 น.

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานมีดังต่อไปนี้

3.7.1 กำหนดหัวข้อ ที่จะทำและสังเกตถึงปัญหาที่สามารถมาแก้ไขได้โดยมาเป็น หัวข้อโครงการสหกิจ

3.7.2 เขียนโครงร่างรายงานศึกษาหาข้อมูลหรือปัญหาที่สมควรแก้ไขหรือนำมาปรับปรุงพัฒนาจากการสอบถามจากพนักงาน

3.7.3 คิดค้นเมนู สูตร เมื่อได้ปัญหามาปรับปรุงพัฒนาโดยการคิดสูตรขึ้นมาใหม่กำหนดส่วนผสม

3.7.4 ผู้จัดทำได้มีการทดลองประกอบอาหารกล้วยฉาบรสซอสเกาหลี, รสเมี่ยงคำและรสซี่ฟูดปรากฏว่ารสชาติยังไม่ค่อยพึงพอใจมากนัก จึงปรับปรุงเพื่อให้รสชาติที่พึงพอใจ

3.7.5 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และทำการสอบถามข้อมูลกับพนักงานที่ปรึกษา

3.7.6 วิเคราะห์ข้อมูลจัดทำ แบบสอบถามขึ้นและนำผลลัพธ์ที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

3.7.7 สรุปข้อมูลและเขียนรายงานโดยทา การเขียนรายงานสรุปผลที่ได้รับเพื่อเตรียมนำส่ง

3.7.8 นำเสนออาจารย์นำรายงานส่งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำ การตรวจสอบและรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อทำการแก้ไขการดำเนินงานโครงการกล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซี่ฟูด รสเผ็ดเกาหลี)

3.7.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานโครงการเรื่องกล้วยฉาบ 3 รส แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	เดือน			
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1. รวบรวมข้อมูลและศึกษาเอกสารต่างๆ		↔		
2. เขียนโครงร่างและหัวข้อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา		↔		
3. เริ่มทดลองทำและนำปัญหามาปรับปรุง		↔	↔	
4. เก็บรวบรวมข้อมูล			↔	
5. วิเคราะห์ข้อมูล			↔	
6. สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน			↔	↔

3.8 วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้

3.8.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำกล้วยฉาบรสขอสเกahlen

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1) กล้วยน้ำว่าดืบ | 6) น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ล |
| 2) ซอสมะเขือเทศ | 7) กระเทียม |
| 3) พริกป่นญี่ปุ่น | 8) งาขาวคั่ว |
| 4) น้ำผึ้ง | 9) น้ำมันพืช |
| 5) พริกเกาหลีโคชูจัง | |

3.8.2 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำกล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ

- | | |
|----------------|----------------|
| 1) น้ำเมี่ยงคำ | 5) พริก |
| 2) มะนาว | 6) น้ำมันพืช |
| 3) ใบชะพลู | 7) มะพร้าวคั่ว |
| 4) ถั่วลิสง | |

3.8.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำกล้วยฉาบรสชีฟูด

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1) กล้วยน้ำว่าดืบ | 5) รากผักชี |
| 2) มะนาว | 6) กระเทียม |
| 3) พริกชี้หนูหอม | 7) น้ำปลา |
| 4) น้ำตาลปี๊ป | 8) น้ำมันพืช |

3.8.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกล้วยฉาบ

- | | |
|----------------|--------------|
| 1) เครื่องปั่น | 5) ครก, สาก |
| 2) กระทะ | 6) มีด เขียง |
| 3) ตะหลิว | 7) ตะแกรง |
| 4) กระชอน | |

3.9 เกณฑ์การแปลงค่าน้ำหนักคะแนนเฉลี่ย

จากการทำ กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) ได้มีการทดสอบชิม กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) เพื่อทำการประเมินความพึงพอใจ โดยใช้ เกณฑ์การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของ กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) โดยใช้เกณฑ์การแปลผล ประเมินดังต่อไปนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

4.50 – 5.00	การแปลผล	มากที่สุด
3.50 – 4.49	การแปลผล	มาก
2.50 – 3.49	การแปลผล	ปานกลาง
1.50 – 2.49	การแปลผล	น้อย
1.00 – 1.49	การแปลผล	น้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 รายละเอียดการทำโครงการ

จากการศึกษาเรื่องกล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) เป็นการนำเอากล้วยน้ำว้าที่เหลือทิ้งมาทำให้เกิดประโยชน์ จึงได้ลงมือทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ผลการปฏิบัติงานในครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกจากโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อเป็นการลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง และนำมาทำเป็นเมนูอาหารใหม่ เพื่อเพิ่มความหลากหลายในด้านรสชาติและ เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับตัวสินค้ามากยิ่งขึ้น

4.2 ส่วนผสมในการทำกล้วยฉาบ 3 รส มีดังนี้

ส่วนผสมในการทำกล้วยฉาบ 3 รส มีดังนี้

4.2.1 กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ

กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำมีส่วนผสมดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมกล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ

รายการ	ปริมาณ
1. กล้วยน้ำว้า	1 หวี
2. น้ำเปล่า	1 ลิตร
3. เกลือ	3 ช้อนโต๊ะ
4. มะพร้าวคั่ว	1/3 ถ้วย
5. ถั่วลิสงคั่วป่น	1/3 ถ้วย
6. จิงชอย	1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
5. ใบชะพลู	3 ใบ



รูปที่ 4.1 วัตถุดิบในการทำน้ำรสเมี่ยงคำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.2.3 ก๊วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี

ก๊วยฉาบรสเผ็ดเกาหลีมีส่วนผสมดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมก๊วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. ก๊วยน้ำว้า	1 หวี
2. น้ำเปล่า	1 ลิตร
3. เกลือ	3 ช้อนโต๊ะ
4. กระเทียม	3-4 กลีบ
5. ซอสมะเขือเทศ	2/4 ถ้วย
6. โคชูจัง	2/3 ถ้วย
7. น้ำผึ้ง	2/3 ถ้วย
8. น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ล	1 ช้อนโต๊ะ
9. งาขาว	2 ช้อนโต๊ะ
10. ผงพริกญี่ปุ่น	1 ช้อนโต๊ะ



รูปที่ 4.2 วัตถุดิบในการทำน้ำรสเผ็ดเกาหลี
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.2.3 ก๊วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด

ก๊วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ดมีส่วนผสมดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมก๊วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. ก๊วยน้ำว้า	1 หวี
2. น้ำเปล่า	1 ลิตร
3. เกลือ	3 ช้อนโต๊ะ
4. รากผักชี	2 ราก
5. น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
6. กระเทียม	10-15 กลีบ
7. น้ำตาลทราย	500 กรัม
8. พริกขี้หนูหอม	10-15 เม็ด
9. น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
10. รากผักชี	2 ราก



รูปที่ 4.3 วัตถุดิบในการทำน้ำรสน้ำจิ้มซีฟู้ด
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3 ขั้นตอนในการทำกล้วยฉาบ 3 รส

4.3.1 ขั้นตอนการทำกล้วยฉาบ

การทำกล้วยฉาบมีขั้นตอนดังนี้

4.3.1.1 เตรียมกล้วยน้ำว้าดิบ ดังรูปที่ 4.4



รูปที่ 4.4 กล้วยน้ำว้าดิบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.2 ปอกเปลือกออก และนำไปแช่ไว้ในน้ำผสมเกลือที่เตรียมไว้ ดังรูปที่ 4.5



รูปที่ 4.5 นำกล้วยที่ปอกเปลือกแล้วไปแช่น้ำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.3 ผานเนื้อกล้วยออกให้เป็นชิ้นพอดีคำและนำไปเสด็จน้ำให้แห้ง ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 ผานกล้วยเป็นชิ้น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.1.4 เตรียมน้ำมัน และนำเนื้อกล้วยที่เตรียมไว้ลงไปทอดให้สุก หลังจากนั้นก็นำเนื้อกล้วยที่เราทอดไว้ขึ้นมาพักให้แห้ง และเตรียมการคลุกรสชาติที่เราต้องการในขั้นตอนต่อไป ดังรูปที่ 4.7



รูปที่ 4.7 นำกล้วยที่ทอดเสร็จแล้วมาพักให้แห้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2 ขั้นตอนการทำกล้วยจากรสเมี่ยงคำ

การทำรสเมี่ยงคำมีขั้นตอนดังนี้

4.3.2.1 เตรียมวัตถุดิบต่าง ๆ โดยนำใบชะพลูไปทอดให้กรอบ นำมะพร้าวไปคั่วให้เหลืองกรอบ นำถั่วมาบดให้เป็นผง สับจึงให้ละเอียดและนำไปแช่น้ำมะนาว หลังจากนั้นให้นำน้ำจิงลงไปทอดกับน้ำมันให้กรอบและหลังจากนั้นเราก็นำวัตถุดิบทั้งหมดนั้นมาคลุกรวมกัน ดังรูปที่ 4.8



รูปที่ 4.8 นำวัตถุดิบทั้งหมดมาคลุกรวมกัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.2 จากที่เราทอดกล้วยจนสุกนั้นเราก็นำกล้วยที่ทอดไปคลุกกับน้ำเมี่ยงและนำลงไปทอดอีกครั้ง ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 การผสมน้ำเมี่ยงคำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)



รูปที่ 4.10 นำกล้วยไปคลุกน้ำเมี่ยงคำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.2.3 แล้วจากนั้นเราก็สามารถนำกล้วยที่ทอดมาคลุกกับวัตถุดิบที่เราได้เตรียมไว้ได้เลย และเราจะได้ออกมาเป็นกล้วยฉาบรสเมี่ยงคำ ดังรูปที่ 4.11



รูปที่ 4.11 นำกล้วยฉาบคลุกเมี่ยง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)



รูปที่ 4.12 กล้วยฉาบรสเผ็ดเคาหลี่

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.3 ขั้นตอนการทำกล้วยฉาบรสเผ็ดเคาหลี่

รสเผ็ดเคาหลี่มีขั้นตอนดังนี้

4.3.3.1 เตรียมวัตถุดิบต่าง ๆ นำไปคั่ว ทำการชอยกระเทียมให้ละเอียด นำซอสมะเขือเทศ ซอสพริก โคชูจัง น้ำผึ้ง น้ำส้มสายชู แอปเปิ้ลมาผสมรวมกันและเก็บไว้ในถ้วย ตั้งไฟในกระทะและนำกระเทียมลงไปผัดให้เหลือง

4.3.3.2 พอกกระเทียมเหลืองแล้วนำส่วนผสมที่อยู่ในถ้วยลงไปผัดให้เข้ากัน

ดังรูปที่ 4.13



รูปที่ 4.13 หลังผัดให้ส่วนผสมเข้ากันเสร็จ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.3.3 นำกล้วยที่ทอดเสร็จและลงมาคลุกเคล้ากับซอสให้ซอสเคลือบไปบนกล้วย
ทุกชิ้นตามด้วยโรยงาและผงพริก เป็นอันเสร็จกล้วยฉาบรสเก๋หาดังรูปที่ 4.14-4.15



รูปที่ 4.14 คลุกกล้วยให้เข้ากับซอส

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2562)



รูปที่ 4.15 ตามด้วยโรยงา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.4 ขั้นตอนการทำกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด

รสน้ำจิ้มซีฟู้ดมีขั้นตอนดังนี้

4.3.4.1 เตรียมวัตถุดิบต่าง ๆ นำพริกชี้หนูหอม กระเทียม รากผักชี ปั่นเข้าด้วยกัน

ดังรูปที่ 4.16



รูปที่ 4.16 ปั่นพริก กระเทียม รากผักชี

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.4.2 จากนั้นเติวน้ำตาลทราย น้ำปลา มะนาวเข้าด้วยกัน เติวนจนเหนียวได้ที่ดัง

รูปที่ 4.17



รูปที่ 4.17 เติวน้ำตาลทราย มะนาว น้ำปลา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.4.3 เมื่อเคี่ยวจนได้ที่แล้วใส่พริก กระเทียม รากผักชีที่ปั่นเตรียมไว้ลงไปคนให้เข้ากันดังรูปที่ 4.18



รูปที่ 4.18 ใส่รากผักชี กระเทียม พริก ลงไป
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.3.4.4 จากนั้นนำกล้วยที่ทอดเตรียมไว้ลงไปคลุกเป็นอันเสร็จสิ้นดังรูปที่ 4.19



รูปที่ 4.19 นำกล้วยลงไปคลุกกับน้ำจิ้มที่เตรียมไว้
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2562)

4.4 ต้นทุนในการผลิต ก๋วยเตี๋ยว 3 รส (รสเผือก รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)

4.4.1 ต้นทุนการทำก๋วยเตี๋ยวรสเผือก แสดงดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ต้นทุนการทำก๋วยเตี๋ยวรสเผือก

รายการ	ปริมาณที่ใช้	ราคา/น้ำหนัก	ต้นทุน(บาท)
1. ก๋วยเตี๋ยว	1 หวี	30 / 1 หวี	30.00
2. น้ำเปล่า	1 ลิตร	- -	-
3. เกล็ด	1000 กรัม	12 / 1000	12.00
4. มะพร้าวคั่ว	500 กรัม	40 / 1000	40.00
5. ถั่วลิสงคั่วป่น	250 กรัม	94 / 1000	23.50
6. พริกขี้หนู	20 กรัม	35 / 1000	0.70
7. น้ำมันงา	15 กรัม	120 / 1000	1.80
8. ใบชะพลู	3 ใบ	149 / 50 ใบ	8.94
รวม			116.94

จากตารางที่ 4.4 ต้นทุนการทำก๋วยเตี๋ยวรสเผือก 116.94 บาท จำหน่ายถุงละ 200 บาท
กำไร 83.06 บาท

4.4.1 ต้นทุนการทำก๋วยเตี๋ยวรสเผ็ดเกาหลี แสดงดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ต้นทุนการทำก๋วยเตี๋ยวรสเผ็ดเกาหลี

รายการ	ปริมาณที่ใช้	ราคา/น้ำหนัก	ต้นทุน(บาท)
1. ก๋วยเตี๋ยว	1 หวี	30/1 หวี	30.00
2. น้ำเปล่า	1 ลิตร	- -	-
3. เกล็ด	1000 กรัม	12 / 1000	12.00
4. โคชูจัง	100 กรัม	189 / 500	37.80
5. กระเทียม	20 กรัม	45 / 1000	0.90
6. งาขาว	20 กรัม	21 / 100	4.20
7. น้ำผึ้ง	100 100	195 / 770	25.40
8. ซอสถั่วเหลือง	25 กรัม	34 / 1000	3.40
9. น้ำส้มสายชูแอปเปิ้ล	10 กรัม	77 / 250	3.08
10. ผงพริกญี่ปุ่น	25 กรัม	89 / 100	22.25
รวม			128.03

จากตารางที่ 4.5 ต้นทุนการทำกล้วยฉาบรสเผือก 128.03 บาท จำหน่ายถุงละ 200 บาท
กำไร 71.97 บาท

4.4.1 ต้นทุนการทำกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด แสดงดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ต้นทุนการทำกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด

รายการ	ปริมาณที่ใช้	ราคา/น้ำหนัก	ต้นทุน(บาท)
1. กล้วยน้ำว้า	1 หวี	30 / 1 หวี	30.00
2. น้ำเปล่า	1 ลิตร	- -	-
3. เกลือ	1000 กรัม	12 / 1000	12.00
4. รากผักชี	100 กรัม	70 / 1000	7.00
5. น้ำมันงา	15 กรัม	120 / 1000	1.80
6. กระเทียม	500 กรัม	45 / 1000	22.50
7. น้ำตาลทราย	500 กรัม	22 / 1000	11.00
8. พริกขี้หนูหอม	100 กรัม	80 / 1000	8.00
9. น้ำปลา	250 กรัม	50 / 1000	12.50
รวม			104.80

จากตารางที่ 4.6 ต้นทุนการทำกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด 104.8 บาท จำหน่ายถุงละ 200 บาท
กำไร 95.20 บาท

4.5 สรุปผลการปฏิบัติตามโครงการ

แบบสอบถามมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของกลุ่มบุคคลทั่วไป จำนวน 32 คน เกี่ยวกับการทำด้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ โดยใช้ค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวกลาง แผนกครัวเบเกอรี่ และแผนกจัดซื้อ&สโตร์ในโรงแรม เกี่ยวกับการทำด้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) โดยใช้ค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม และคำนวณค่าเฉลี่ย

4.5.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

โครงการด้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) แสดงดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	10	31.25
หญิง	22	68.75
รวม	32	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	6	18.75
20-40 ปี	14	43.75
41-60 ปี	8	25.00
60 ปีขึ้นไป	4	12.50
รวม	32	100.00
แผนก		
แผนกครัวกลาง	10	31.25
แผนกครัวเบเกอรี่	12	37.20
แผนกจัดซื้อ & สโตร์	10	31.25
รวม	32	100.00

จากตารางที่ 4.7 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามด้านเพศ เพศหญิงมากที่สุดคิดเป็น ร้อยละ 68.75 และเพศชายร้อยละ 31.25 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 32 คน ด้านอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20-40 ปีขึ้นไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.75 ที่เหลือ อีกได้แก่ อายุระหว่าง 41-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.00 อายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.75 และ อายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 12.50 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 32 คน ด้านอาชีพ พนักงานแผนกครัวเบเกอรี่ คิดเป็นร้อยละ 37.20 และแผนกครัวกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.25 แผนกจัดซื้อ&สโตร์ คิดเป็นร้อยละ 31.25 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 32 คน



4.5.2 ความพึงพอใจที่มีต่อกลิ้วฉาบ 3 รส

4.5.2.1 ความพึงพอใจที่มีต่อกลิ้วฉาบรสเมี่ยงคำ

แสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ความพึงพอใจที่มีต่อกลิ้วฉาบรสเมี่ยงคำ

คุณลักษณะของอาหาร	ความพึงพอใจ										ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	การแปลผลคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ด้านสีของอาหาร	27	84.37	2	6.25	1	3.12	1	3.12	1	3.12	4.66	0.92	มากที่สุด
2. ด้านกลิ่นของอาหาร	29	90.62	1	3.12	1	3.12	1	3.12	1	3.12	4.75	0.87	มากที่สุด
3. ด้านเนื้อสัมผัส	25	78.12	4	12.50	1	3.12	1	3.12	1	3.12	4.59	0.93	มากที่สุด
4. รสชาติรสเมี่ยงคำ	28	87.50	1	3.12	1	3.12	1	3.12	1	3.12	4.69	0.92	มากที่สุด
5. ด้านความชอบโดยรวม	25	78.12	4	12.50	1	3.12	1	3.12	1	3.12	4.59	0.93	มากที่สุด
ผลรวม	134	418.35	12	37.49	5	15.60	5	15.60	5	15.60	4.66	0.92	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.8 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อกลิ้วฉาบรสเมี่ยงคำ พบว่า คุณลักษณะด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจ 4.75 คะแนน รองลงมา คุณลักษณะด้านรสชาติกลี้วฉาบรสชาติรสเมี่ยงคำ มีคะแนนความพึงพอใจ 4.69 คะแนน คุณลักษณะด้านสีของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจ 4.66 คะแนน คุณลักษณะด้านเนื้อสัมผัส มีคะแนนความพึงพอใจ 4.59 คะแนน คุณลักษณะด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจ 4.59 คะแนน ตามลำดับ

4.5.2.2 ความพึงพอใจที่มีต่อกล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี

แสดงในตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ความพึงพอใจที่มีต่อ กล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี

คุณลักษณะของอาหาร	ความพึงพอใจ										ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	การแปลผลคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ด้านสีของอาหาร	10	31.25	2	6.25	18	56.25	2	6.25	0	0	3.63	0.99	มาก
2. ด้านกลิ่นของอาหาร	9	28.12	4	12.50	19	59.37	0	0	0	0	3.69	0.88	ปานกลาง
3. ด้านเนื้อสัมผัส	7	21.87	2	6.25	22	68.75	1	3.12	0	0	3.47	0.87	ปานกลาง
4. รสชาติรสเผ็ดเกาหลี	5	15.62	1	3.12	20	62.50	5	15.62	1	3.12	3.13	0.96	ปานกลาง
5. ด้านความชอบโดยรวม	6	18.75	0	0	23	71.87	1	3.12	2	6.25	3.22	0.99	ปานกลาง
ผลรวม	37	115.61	9	28.12	102	318.74	9	21.86	3	9.37	3.43	0.97	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.9 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อ กล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี พบว่า คุณลักษณะด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจ 3.69 คะแนน รองลงมา คุณลักษณะด้านสีของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจ 3.63 คะแนน คุณลักษณะด้านเนื้อสัมผัส มีคะแนนความพึงพอใจ 3.47 คะแนน คุณลักษณะด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจ 3.22 คะแนน คุณลักษณะด้านรสชาติกล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี มีคะแนนความพึงพอใจ 3.13 คะแนน ตามลำดับ

4.5.2.3 ความพึงพอใจที่มีต่อกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด

แสดงในตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ความพึงพอใจที่มีต่อกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด

คุณลักษณะของอาหาร	ความพึงพอใจ										ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	การแปลผลคะแนน เฉลี่ยความพึงพอใจ
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ด้านสีของอาหาร	1	3.12	0	0	1	3.12	2	6.25	28	87.50	1.25	0.79	น้อยที่สุด
2. ด้านกลิ่นของอาหาร	1	3.12	1	3.12	1	3.12	3	9.37	26	81.25	1.38	0.93	น้อยที่สุด
3. ด้านเนื้อสัมผัส	0	0	1	3.12	0	0	4	12.50	27	84.37	1.22	0.60	น้อยที่สุด
4. รสชาติน้ำจิ้มซีฟู้ด	2	6.25	0	0	0	0	0	0	30	93.75	1.25	0.97	น้อยที่สุด
5. ด้านความชอบโดยรวม	1	3.12	1	3.12	1	3.12	3	9.37	26	81.25	1.38	0.93	น้อยที่สุด
ผลรวม	5	15.61	3	9.36	3	9.36	12	37.49	137	428.12	1.29	0.86	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 4.10 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อกล้วยฉาบรสน้ำจิ้มซีฟู้ด พบว่า คุณลักษณะด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจ 1.38 คะแนน รองลงมา คุณลักษณะด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจ 1.38 คะแนน คุณลักษณะด้านสีของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจ 1.25 คะแนน คุณลักษณะด้านรสชาติกล้วยฉาบรสชาติรสน้ำจิ้มซีฟู้ด มีคะแนนความพึงพอใจ 1.25 คะแนน คุณลักษณะด้านเนื้อสัมผัส มีคะแนนความพึงพอใจ 1.22 คะแนน ตามลำดับ

4.5.3 สรุปผลความพึงพอใจผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อ กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)

คุณลักษณะด้านรสชาติกล้วยฉาบรสชาติรสเมี่ยงคำมีคะแนนความพึงพอใจ 4.69 คะแนน คุณลักษณะด้านรสชาติกล้วยฉาบรสชาติรสเผ็ดเกาหลีมีคะแนนความพึงพอใจ 3.13 คะแนน คุณลักษณะด้านรสชาติกล้วยฉาบรสชาติรสน้ำจิ้มซีฟู้ดมีคะแนนความพึงพอใจ 1.25 คะแนน ทั้งนี้ กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปผลิตเป็นสินค้าของสถานประกอบการได้ ดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 สรุปผลความพึงพอใจผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อ กล้วยฉาบ 3 รส

คุณลักษณะด้าน	รส		
	รสชาติรสเมี่ยงคำ①	รสชาติรสเผ็ดเกาหลี②	รสชาติรสน้ำจิ้มซีฟู้ด③
1. ด้านสีของอาหาร	4.66±0.92	3.63±0.99	1.25±0.79
2. ด้านกลิ่นของอาหาร	4.75±0.87	3.69±0.88	1.38±0.93
3. ด้านเนื้อสัมผัส	4.59±0.93	3.47±0.87	1.22±0.90
4. รสชาติ	4.69±0.92	3.13±0.96	1.25±0.97
5. ด้านความชอบโดยรวม	4.59±0.93	3.22±0.99	1.38±0.93
คะแนนเฉลี่ย	23.28±4.57	17.14±4.69	6.48±4.52

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลของโครงการ

5.1.1 สรุปผลการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

จากการที่ได้ปฏิบัติโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) คณะผู้จัดทำได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน ภายในแผนกครัว เป็นเวลา 3 เดือน 15 วัน ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริง ฝึกความอดทน มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ฝึกความตรงต่อเวลา ได้เรียนรู้การทำขนมไทย และเบเกอรี่ ทางคณะผู้จัดทำโครงการได้นำกล้วยน้ำว้าเหลือทิ้งมาแปรรูปเป็นเมนูอาหารใหม่ เป็นกล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) จากการเหลือทิ้งกล้วยน้ำว้าทำให้เกิดประโยชน์ เพื่อลดปริมาณของวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง ซึ่งผลที่ได้จากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

5.1.2 จากผลตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผลจากการการประเมินความพึงพอใจจากพนักงานโรงแรมสวนสามพราน (Suan Sampran) จำนวน 32 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 68.75 มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ร้อยละ 43.75 และปฏิบัติงานในแผนกครัว เบเกอรี่ ร้อยละ 37.20 จากการสำรวจความพึงพอใจ พบว่า กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำได้รับคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุดที่ 4.69 คะแนน รองลงมา กล้วยฉาบรสเผ็ดเกาหลี มีคะแนนความพึงพอใจที่ 3.13 คะแนน และรสน้ำจิ้มซีฟู้ดมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 1.25 คะแนน ทั้งนี้ กล้วยฉาบรสเมี่ยงคำเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปผลิตเป็นสินค้าของสถานประกอบการได้

5.1.3 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

จากการทดลองทำ กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) นั้นทางคณะผู้จัดทำมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงนั่นคือ การที่ทดลองทอดกล้วยแล้ว ทำให้กล้วยไม่กรอบรสชาติของทั้ง 3 รสนั้นน้อยเกินไป หรือการที่ไม่ได้รสชาติที่ต้องการ แต่ทางคณะผู้จัดทำได้รับคำแนะนำจากพี่พนักงานที่ปรึกษา และพี่ๆในแผนกครัวเบเกอรี่และแผนกครัวกลาง จึงทำให้ทำออกมาได้สำเร็จในที่สุด

5.1.4 การแก้ไขปัญหา

ควรแก้ปัญหามาจากสิ่งที่ได้ทดลองทำ คือ การทอดกล้วยนั้นอย่างแรกเลยคือ การทอดที่ทำให้เกือบสุก ใช้ไฟปานกลาง จะทำให้กล้วยนั้นกรอบ และนำไปชุบหรือคลุกกับรสชาติที่ต้องการ และนำลงไปทอดอีกที จะทำให้กล้วยนั้นออกมาได้รสชาติและกรอบอย่างที่ที่ต้องการ แต่สามารถทำให้รสชาติโดดเด่นกว่านี้ได้จะทำให้ได้รับรู้ถึงรสชาตินั้นมากขึ้น และควรหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการผสมเครื่องปรุงหรือน้ำเครื่องปรุงมากยิ่งขึ้น อาจจะหาจากในเวปไซต์ต่าง ๆ หรือการค้นคว้าด้วยตัวเองจากการทดลอง

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ประโยชน์จากการปฏิบัติงานสหกิจ

- 5.2.1.1 ได้ฝึกความอดทนและความมีระเบียบวินัยในการทำงาน
- 5.2.1.2 การตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ ที่ได้รับมอบหมาย
- 5.2.1.3 เรียนรู้การทำงานเป็นทีม สร้างความสัมพันธ์ไมตรีต่อผู้ร่วมงาน
- 5.2.1.4 เรียนรู้ฝึกฝนการทำอาหาร หรืออุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำอาหาร

5.2.2 ปัญหาที่พบจากการปฏิบัติสหกิจศึกษา

- 5.2.2.1 ยังขาดความรู้ ประสบการณ์ในการทำงาน
- 5.2.2.2 จำอุปกรณ์และวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร ได้ไม่แม่นยำทำให้เกิดการทำงานล่าช้า
- 5.2.2.3 มีความรู้ในด้านอาหารไม่เพียงพอต่อการทำงานภายในครัว
- 5.2.2.4 ยังไม่สามารถปรุงขนมหรืออาหารได้ตามรสชาติที่ต้องการโดยพอดี แต่ได้รับคำแนะนำจากพี่ๆในแผนก ว่าควรปรุงรสชาติเมนูนั้น ๆ อย่างไร

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

ควรเลือกสถานประกอบการที่เราชื่นชอบในการทำงาน และที่สะดวกต่อการเดินทาง เพื่อป้องกันปัญหาขาด ลา มาสาย ใส่ใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย หาความรู้ในแผนกที่เลือกไปปฏิบัติงาน ก่อนไปปฏิบัติงานจริง เก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการฝึกงานให้ได้มากที่สุด เพื่อเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ควรหาสมุดมาจดสิ่งที่ได้เรียนรู้มา เพื่อกลับไปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มานำไปใช้ในอนาคต

บรรณานุกรม

- กรณีศ รัตนามัทธนะ. (ม.ป.ป). จิงอ่อน. ครีว, 20(240), 12.
- จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2560). *พริกชี้หนู*. เข้าถึงได้จาก www.thaikasetsart.com
- ณรงค์ โฉมเฉลา. (ม.ป.ป). *พืชปลูกพื้นเมืองไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://th.nfnatural.com/super-foods/powdered-coconut-flour.html>
- ชูศักดิ์ เอกชน และคณะ. (2556). *โคชูจัง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.chilloutkorea.com/kochujang/>
- ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ. (2557). *การปลูกผลไม้แปลกและหายาก*. พิจิตร: ชมรมเผยแพร่ความรู้ทางการเกษตร.
- นิตยสารหมอชาวบ้าน. (2530). *สรรพคุณของกล้วย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealthbook.com/index.php?page=Book&category=13>
- นพมาศ สุนทรเจริญนนท์. (ม.ป.ป). *ผักชี*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/staff/noppamas.sup/article>
- มานะ แป้นวงษ์. (2553). *เทคนิคการผลิตมะนาวนอกฤดู*. กรุงเทพฯ: เกษตรสยามบุ๊คส์.
- วิฑิต วัฒนวิบูล. (2557). *พลังในร่างกาย*. เข้าถึงได้จาก www.doctor.or.th
- ศานิต สวัสดิกาญจน์. (2558). *พืชน้ำมัน: ถั่วลิสง*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (2553). *การแปรรูปกล้วย*. เข้าถึงได้จาก <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=30&chap=6&page=chap6.htm>
- สุภาพรณ ปิติพร. (2552). *น้ำผึ้ง*. นิตยสารหมอชาวบ้าน, 360.
- สุภาลักษณ์ ชัยอนันต์. (2540). *ความพึงพอใจของเกษตรกรที่มีต่อโครงการส่งเสริมการปลูกมะเขือเทศแบบมีสัญญาผูกพันในจังหวัดลำปาง*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุทธิชัย ปทุมทองทอง. (2561). *ใบชะพลู*. เข้าถึงได้จาก <http://www.tnews.co.th>
- สมจินตนา ทุมแสน. (2550). *งว. [เอกสารออนไลน์]*. เข้าถึงได้จาก <http://oard3.doa.go.th/agriculture/pdfdata/3k3UpCFTue104346.pdf>
- อัญชนา แซ่ตัน. (2556, 1 มีนาคม). *เรื่องกล้วยๆที่ไม่กล้วยและยิ่งกว่ากล้วย*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <http://kae21.blogspot.com/>
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics: An Introductory Analysis* (2nd ed.). New York :Harper &Row.

ภาคผนวก ก

ภาพการปฏิบัติงาน





รูปที่ 1 ตวงนมเพื่อที่จะทำโยเกิร์ต



รูปที่ 2 ต้มนมเพื่อที่จะทำโยเกิร์ต



รูปที่ 3 ตักโยเกิร์ตใส่บรรจุภัณฑ์



รูปที่ 4 ตักไอศกรีมใส่บรรจุภัณฑ์



รูปที่ 5 ปลอกกล้วยเพื่อเตรียมที่จะทำกล้วยฉาบ



รูปที่ 6 ชูคมะพร้าว เพื่อที่จะนำไปทำขนมมะพร้าวแก้ว



รูปที่ 7 เตรียมวัตถุดิบสำหรับทำกล้วยฉาบ



รูปที่ 8 ผสมแป้งเพื่อนำไปทำขนมกล้วยปล้ำควน



รูปที่ 9 จัดเรียงขนมเพื่อนำไปออกร้าน



รูปที่ 10 การปรุงรสกล้วยฉาบรสซอสเกาหลี&รสเผ็ดขี้ผึ้ง



รูปที่ 11 การเตรียมวัตถุดิบสำหรับทำขนม



รูปที่ 12 ผัดข้าวผัดมั่งสาวิรัตเดิมไลน์อาหารบุฟเฟต์



รูปที่ 13 ย่างคอหมูย่างเตรียมไว้สำหรับงานเย็น



รูปที่ 14 จัดเตรียมเครื่องปรุงต่างๆในไลน์อาหารบุฟเฟ่ต์



รูปที่ 15 จัดเตรียมตู้ถ้วยเตี่ยวเพื่อเตรียมออกร้านบุฟเฟต์



รูปที่ 16 จัดร้านถ้วยเตี่ยวในห้องอาหารบุฟเฟต์



รูปที่ 17 ขายกล้วยเชื่อมในห้องอาหารบุฟเฟต์



รูปที่ 18 หั่นขาแฮม(Butcher)ในห้องอาหารบุฟเฟต์



รูปที่ 19 เคินดูอาหารและคอยเติมอาหารในไลน์บุฟเฟต์



ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสอบถาม



แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์

กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี)

คำชี้แจง:แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรีคณะศิลปศาสตร ใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ กล้วยฉาบ 3 รส (รสเมี่ยงคำ รสน้ำจิ้มซีฟู้ด รสเผ็ดเกาหลี) ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่2 แบบประเมินระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค

ส่วนที่3 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบที่ท่านเลือก

- | | | |
|--------|--|--|
| 1.เพศ | ☐ 1.) หญิง | ☐ 2.) ชาย |
| 2.อายุ | ☐ 1.) ต่ำกว่า 20 ปี | ☐ 2.) 20-40 ปี |
| | ☐ 3.) 41-60 ปี | ☐ 4.) 60 ปีขึ้นไป |

ตอนที่ 2

แบบประเมินระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับคำตอบที่ท่านเลือก

ระดับความพึงพอใจ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ปัจจัย/คุณลักษณะ	คะแนนความพึงพอใจ														
	รสเมี่ยงคำ					รสน้ำจิ้มซีฟู้ด					รสเผ็ดเกาหลี				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. ด้านสีของอาหาร															
2. ด้านกลิ่นของอาหาร															
3. ด้านเนื้อสัมผัส															
4. รสชาติ															
5. ด้านความชอบโดยรวม															

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา





ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์



ภาคผนวก ง
บันทึกการปฏิบัติงาน



ภาคผนวก ข
ประวัติผู้จัดทำ



ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400210
ชื่อ-นามสกุล : นายศิษฏ์พงษ์ อัสวจินดา
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การท่องเที่ยวและการโรงแรม
E-mail : Sitsadeepong.a@gmail.com
ที่อยู่ปัจจุบัน : 417 ซอย เพชรเกษม51 แขวง หลักสอง บางแค ถนน เพชรเกษม
กรุงเทพมหานคร 10160

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400387
ชื่อ-นามสกุล : นายพนัธวีศ พันธ์สุโข
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การท่องเที่ยวและการโรงแรม
E-mail : fonpunvarit@gmail.com
ที่อยู่ปัจจุบัน : 9 ถนนเพชรเกษม หมู่บ้านเศรษฐกิจ 32 เขตบางแค แขวงบางแคเหนือ
กรุงเทพมหานคร 10160

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5804420015
ชื่อ-นามสกุล : นายชนกานต์ กิจเกตุ
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การท่องเที่ยวและการโรงแรม
E-mail : cnk.kijket@hotmail.com
ที่อยู่ปัจจุบัน : 2230 เอกชัย109 แขวงบางบอนใต้ เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร 10150