



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เมนูอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู

Fresh BBQ Pork Spring Rolls

โดย

นางสาวกมลชนก ลีจริงวัฒนา 5804400173

นางสาวสุภาภรณ์ มงคลดิษฐ์ 5804400176

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษา 3 ปี การศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ

ปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู

Fresh BBQ Pork Spring Rolls

รายชื่อผู้จัดทำ

1. นางสาวกมลชนก สิริจงวัฒนา 5804400173

2. นางสาวสุภาภรณ์ มงคลศิษฐ์ 5804400176

ภาควิชา

การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยวประจำภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการสอบโครงการ

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ)

วิรัช ลือคำ

พนักงานที่ปรึกษา

(นายวิรัช ลือคำ)

สุนทร สอนกิจดี

กรรมการกลาง

(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)



ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ มารุจ ลิ้มปะวัฒนา)

โครงการ	: ปอเป็ยะสดบาร์บีคิวหมู
ชื่อนักศึกษา	: นางสาวกมลชนก สิริจงวัฒนา : นางสาวสุภาภรณ์ มงคลศิษฐ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
ภาควิชา	: การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปี การศึกษา	: 3 / 2561

### บทคัดย่อ

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาวมีความสูงถึง 32 ชั้น ตั้งโดดเด่นอยู่บนริมฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยาในย่านเก่าแก่ของกรุงเทพฯ และเป็นโรงแรมที่มีเครือข่ายทั่วโลก อีกทั้งยังเป็นโรงแรมที่มีลูกค้าเข้าพักเป็นจำนวนมาก แต่เนื่องด้วยมีการเติบโตของห้างใหญ่อย่าง Icon Siam ที่มีร้านอาหารเป็นจำนวนมาก จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีจำนวนลูกค้าลดลง ทางคณะผู้จัดทำจึงได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูล เพื่อรังสรรค์เมนูใหม่ที่แตกต่างจากเดิม จะได้เป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ

เนื่องด้วยคณะผู้จัดทำได้เข้ารับการปฏิบัติงานในแผนกครัว และได้รับมอบหมายให้ดูแลไลน์บุฟเฟต์อาหารเช้า อาหารกลางวันและอาหารเย็น ได้สังเกตว่าลูกค้าส่วนใหญ่ชอบอาหารที่มีรสชาติที่ไม่เผ็ดมากจนเกินไป เป็นรสชาติกลางๆ และสามารถทานได้ง่าย จึงคิดเมนูนี้ขึ้นมาเพื่อสร้างความแปลกใหม่และตอบรับความต้องการของลูกค้าได้เป็นอย่างดี และยังเป็นการสนับสนุนโรงแรมได้อีกทาง ในการดึงดูดลูกค้าและสามารถเพิ่มยอดขายได้ อีกทั้งยังได้นำวัตถุดิบที่มีมาสร้างสรรค์ เป็นเมนูตัวใหม่นั้นคือ เมนูปอเป็ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) โดยมีการแจกแบบสอบถามเพื่อสำรวจความพึงพอใจเป็น จำนวน 30 ชุด โดยผลของการสำรวจความพึงพอใจ พบว่าอยู่ในระดับชอบมากมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.43 แต่ในการนำเสิร์ฟลูกค้านั้นจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจากผู้บริหารตามกฎระเบียบของทางโรงแรม

คำสำคัญ : ปอเป็ยะสด บาร์บีคิวหมู อาหารฟิวชั่น โรงแรมมิลเลนเนียม

**Project Title** : Fresh BBQ Pork Spring Rolls

**By** : Ms. Kamonchanok Sirichongwattana  
: Ms. Supaporn Mongkondit

**Advisor** : Ms. Pimpitcha Lerdsakulpasuk

**Degree** : Bachelor of Arts

**Major** : Hotel and Tourism

**Faculty** : Liberal Arts

**Semester** : 3 / 2018

### Abstract

Millennium Hilton Bangkok is a 5 star hotel, with a height up to 32 floors, located on the Chao Phraya River coast in Bangkok's historic district, and is a global network hotel with many guests visiting. Due to the growth of large shopping malls, such as Iconsiam, the number of guests has decreased. So we plan to create a new menu item that is different, in order to add more choice for our guests.

During the attendance of co-operative education, the author did practical work in the kitchen, and the author was assigned to service the buffet line for breakfast lunch and dinner. We noticed that most of our guests liked the taste that is not too spicy and neutral in flavor. Therefore, we created this new menu item to meet the demands of our guests. Moreover, it helped the hotel to attract customers and can increase sales. The authors used left over raw materials to create a new menu item, Fresh BBQ Pork Spring Rolls. After that we distributed 30 sets of questionnaires to evaluate the satisfaction survey. The results showed that satisfaction levels are very high, the overall average was 4.43. Although it show good potential, in order for the hotel to serve the new menu item, it must be accepted by the management team.

Keywords : BBQ pork spring rolls, fusion food, Millennium Hotel.

Approved By

.....

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตันกรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2562 ถึงวันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2562 ส่งผลให้ทางคณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษานับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

- 1.คุณ วิรัช ลือคำ หัวหน้าแผนกเอ็กพลอร์ (Chef De Partie)
  - 2.คุณ ชุตินารถ เขยเชิงวิทย์ พนักงานแผนกเอ็กพลอร์ (Cook 1)
  - 3.อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข อาจารย์ที่ปรึกษา
- และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

28 กันยายน พ.ศ. 2562

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	2
<b>บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ.....	3
2.2 พฤติกรรมของผู้บริโภค.....	5
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
2.4 วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการประกอบอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู.....	8
<b>บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	19
3.2 ห้องพักของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ.....	21
3.3 ห้องอาหารของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ.....	27
3.4 แผนกครัวของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ.....	30
3.5 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร.....	31
3.6 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	32
3.7 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา.....	34
3.8 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	35
3.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	35
<b>บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงการ</b>	
4.1 ส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู.....	36
4.2 ขั้นตอนการทำปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู.....	38

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.3 ตารางแสดงต้นทุนของอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู .....	43
4.4 สรุปผลข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม.....	44
<b>บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลโครงการ.....	54
5.2 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์และข้อเสนอแนะ.....	55
5.3 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	55
5.4 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	55
บรรณานุกรม.....	56
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข การปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์ (ไวนิล)	
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ช ประวัติคณะผู้จัดทำ	



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	35
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการหมักบาร์บีคิวหมู.....	36
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมในการทำซอสบาร์บีคิวหมู.....	37
ตารางที่ 4.3 ตารางแสดงต้นทุนของอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู.....	43
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ.....	44
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	45
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง.....	45
ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก.....	46
ตารางที่ 4.8 แสดงระดับของความชอบในอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู.....	52





## สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 แป้งปอเปี๊ยะ.....	8
รูปที่ 2.2 เนื้อหมูสันใน.....	9
รูปที่ 2.3 พริกหวาน.....	10
รูปที่ 2.4 หอมหัวใหญ่.....	11
รูปที่ 2.5 สับปะรด.....	12
รูปที่ 2.6 มะเขือเทศเชอร์รี่.....	13
รูปที่ 2.7 น้ำผึ้ง.....	14
รูปที่ 2.8 เกลือ.....	15
รูปที่ 2.9 พริกไทย.....	16
รูปที่ 2.10 ผงปาปริก้า.....	17
รูปที่ 2.11 ใบกระวาน.....	18
รูปที่ 3.1 โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ(Millennium Hilton Bangkok).....	19
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ(Millennium Hilton Bangkok).....	20
รูปที่ 3.3 สัญลักษณ์ของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ(Millennium Hilton Bangkok).....	20
รูปที่ 3.4 คิงดีลักซ์รูม (King Deluxe Room).....	21
รูปที่ 3.5 คิงพรีเมียมรูม (King Premium Room).....	22
รูปที่ 3.6 ทวินดีลักซ์รูม (Twin Deluxe Room).....	23
รูปที่ 3.7 ทวินแฟมิลีรีเวอร์วิว (Twin Family River View).....	24
รูปที่ 3.8 คิงพาโนรามิกรีเวอร์สวีท (King Panoramic River Suite).....	24
รูปที่ 3.9 รอยัลสวีท (Royal Suite).....	25
รูปที่ 3.10 คิงเอ็กเซ็กคิวทีฟรูม (King Executive Room).....	26
รูปที่ 3.11 เอ็กเซ็กคิวทีฟรูม (Executive Room).....	26
รูปที่ 3.12 ห้องอาหารโฟลว์ (Flow).....	27
รูปที่ 3.13 ห้องอาหารพราิม (Prime).....	27
รูปที่ 3.14 ห้องอาหารหยวน (Yuan).....	28
รูปที่ 3.15 ห้องอาหารเดอะบีช The Beach.....	28
รูปที่ 3.16 ห้องอาหารลานเทิร์น (The Lantern).....	29

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 3.17 ห้องอาหารทรีซิกตี้ (Three Sixty).....	29
รูปที่ 3.18 ห้องอาหารเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor).....	30
รูปที่ 3.19 แผนกครัว (Kitchen).....	30
รูปที่ 3.20 ผู้บริหารของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ(Millennium Hilton Bangkok).....	31
รูปที่ 3.21 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวกมลชนก สิริจงวัฒนา.....	32
รูปที่ 3.22 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวสุภาภรณ์ มงคลดิษฐ์.....	33
รูปที่ 3.23 พนักงานที่ปรึกษานายวิรัช ลือคำ.....	34
รูปที่ 4.1 เคี้ยววัตถุดิบบนไฟปานกลาง.....	38
รูปที่ 4.2 ผสมหมูกับซอสบาร์บีคิว.....	39
รูปที่ 4.3 คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน.....	39
รูปที่ 4.4 หมูที่หมักไว้ นาบบนกระทะร้อน.....	40
รูปที่ 4.5 หั่นผักทรงลูกเต๋า.....	40
รูปที่ 4.6 แผ่นแป้งที่ผ่านน้ำ วางวัตถุดิบบนแผ่นแป้ง.....	41
รูปที่ 4.7 ม้วนแผ่นแป้งปอเปี๊ยะ.....	41
รูปที่ 4.8 ตกแต่งจานพร้อมจัดเสิร์ฟ.....	42
รูปที่ 4.9 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านรสชาติ.....	47
รูปที่ 4.10 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านสีส้ม.....	47
รูปที่ 4.11 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านเนื้อสัมผัส.....	48
รูปที่ 4.12 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านกลิ่น.....	48
รูปที่ 4.13 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ.....	49
รูปที่ 4.14 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านโภชนาการ.....	50
รูปที่ 4.15 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านรูปลักษณะอาหาร.....	50
รูปที่ 4.16 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในด้านความคิดสร้างสรรค์.....	51
รูปที่ 4.17 แสดงคำร้อยละของความพึงพอใจในการตกแต่งจาน.....	51

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาโรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตัน

โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตันกรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นโรงแรมที่มีขนาดใหญ่ และมีเครือข่ายครอบคลุมทั่วโลกได้รับการตอบรับที่ดีจากนักท่องเที่ยวมาโดยตลอด แต่เนื่องจากปัจจุบันมีโรงแรมเกิดขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดปัญหาค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นทำให้ร้านอาหารบุฟเฟต์ที่จัดให้บริการแก่ลูกค้าในแต่ละวันมีปริมาณของเหลือทิ้งเพิ่มมากขึ้นแสดงถึงค่าใช้จ่ายที่เสียไปภายในองค์กรเนื่องด้วยคณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจในแผนกครัวเอ็กซิวซีฟ (Exclusive floor) และครัวเบเกอรี่ (Bakery) ทำให้พบปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงแรมนั่นคือโรงแรมได้จัดซื้อวัตถุดิบเป็นจำนวนมากเพื่อรับรองลูกค้าที่เข้ามาพักจึงส่งผลให้มีวัตถุดิบบางส่วนเหลือจากการไลน์บุฟเฟต์อาหารเช้า (Breakfast) และอาหารเย็น (Dinner) จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นคณะผู้จัดทำจึงคิดค้นเมนูปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมูเพื่อสร้างความหลากหลายและเป็นการเพิ่มทางเลือกแปลกใหม่ให้กับลูกค้าของโรงแรมอีกทางนอกจากนี้ตัวโครงการยังได้แสดงออกถึงความเป็นอาหารประยุกต์ (Fusion food) ที่ทำออกมาให้มีรูปแบบที่ทานง่ายและมีรสชาติที่ถูกปากลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อลดปัญหาปริมาณอาหารที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน
- 1.2.2 เพื่อคิดค้นเมนูอาหารประยุกต์ในการเพิ่มทางเลือกแปลกใหม่ให้กับลูกค้า
- 1.2.3 เพื่อศึกษาวิธีการทำปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมู

### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

#### 1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการสหกิจฉบับนี้

คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวัตถุดิบจากทางห้องอาหารเอ็กซ์พลอร์

โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

#### 1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจฉบับนี้ คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 14 พฤษภาคม

พ.ศ. 2562 ถึงวันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2562

#### 1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

โดยศึกษาวิธีการแปรรูปจากวัตถุดิบเหลือใช้มาเป็นเมนูใหม่ เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ๆ ให้กับ  
โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

#### 1.3.4 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการสหกิจฉบับนี้คณะผู้จัดทำได้ใช้วิธีเก็บข้อมูล  
จากแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างพนักงานห้องอาหารของโรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตัน กรุงเทพฯ  
(Millennium Hilton Bangkok) จำนวน 30 คน

### 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 เพื่อเป็นการลดปริมาณอาหารที่เหลือในแต่ละวัน

1.4.2 ช่วยลดต้นทุนในการจัดซื้อวัตถุดิบในครัว

1.4.3 เป็นการเปิดโอกาสให้กับนักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติงานมาปรับใช้ในการริเริ่มสร้างสรรค์เมนูอาหารใหม่ที่สามารถใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

1.4.4 สามารถนำความรู้มาเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคตได้

## บทที่ 2

### ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การได้เรียนรู้งานและได้ทำโครงการในแผนกของครัวเอ็กฟลอร์ (Ex.floor) ของโรงแรม มิลเลนเนียมฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาและตรวจสอบบทความที่เกี่ยวข้องและคำนิยามศัพท์ ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการวิจัยเรื่อง ปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)เอาไว้ดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ

2.2 พฤติกรรมผู้บริโภค

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4 วัตถุดิบที่ใช้ทำปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

#### 2.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร ตามความหมายของ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อมหรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี (พระราชบัญญัติอาหาร, 2522) มีผู้ให้ความหมายอีกว่าอาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกายแล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งการรับเข้าสู่ร่างกายจะด้วยวิธีใดก็ตาม อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์เมื่ออาหารเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะเกิดขบวนการย่อย การดูดซึม การแปรรูป การขนส่งไปยังอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อใช้ประโยชน์ในการดำรงไว้ซึ่งการทำงานของเซลล์ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ อาหารถูกย่อยให้เป็นโมเลกุลที่เล็กลงเรียกว่า สารอาหาร (Nutrients) คือ สารเคมีที่อยู่ในอาหาร โดยสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มดังนี้คือ สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย (Macronutrients or Fuel Nutrients) ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน อีกกลุ่มหนึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นในการควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน อีกทั้งช่วยในการป้องกันและต้านทานโรคหรือช่วยให้ร่างกายแข็งแรงซึ่งเรียกว่า Micronutrients ได้แก่ สารอาหารพวกวิตามิน เกลือแร่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่ดีจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายอย่างเต็มที่จะต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง คือ ต้องเป็นอาหารที่มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบทุกชนิด มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการ

ข อ ง ร ้ า ง ก ก ้ ย

ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและป้องกันภาวะทุพโภชนาการในเด็กและผู้ใหญ่ทุกเพศทุกวัยได้ นอกจากอาหารแล้วน้ำก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ร่างกายควรได้รับอย่างเพียงพอในแต่ละวันโดยทั่วไปแล้วร่างกายจะประกอบด้วยน้ำประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในเซลล์ น้ำจะช่วยในการขนส่งสารอาหารไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้วยังช่วยในการควบคุมอุณหภูมิ ดังนั้นน้ำจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกาย

โภชนาการ มีความหมายกว้างกว่าคำว่าอาหารมากกล่าวคือโภชนาการ หมายถึง เรื่องต่าง ๆ ที่ว่าด้วยอาหาร เช่น การจัดแบ่งประเภทสารอาหาร ประโยชน์ของอาหาร การย่อยอาหาร โรคขาดสารอาหาร เป็นต้น โภชนาการจึงเป็นวิชาการสาขาหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของอาหารที่รับประทานเข้าไปเพื่อประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย

กล่าวโดยสรุป โภชนาการ หมายถึงอาหารที่เรารับประทานเข้าไปแล้วร่างกายนำเอาไปใช้เพื่อการทำหน้าที่เป็นปกติของอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย การซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอของร่างกาย เราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นประเภท โดยอาศัยหลักทางโภชนาการได้เป็น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่และน้ำซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน โดยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้ ส่วนพวกวิตามิน เกลือแร่และน้ำจะเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการทำให้อวัยวะการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ดำเนินต่อไปได้เป็นปกตินอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทุกคนควรชั่งน้ำหนักตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้งถ้าผอมไปก็กินอาหารที่มีประโยชน์น้ำหนักจะได้เพิ่ม ถ้าอ้วนไปก็กินให้น้อยลง ร่วมกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น

## 2.2 พฤติกรรมผู้บริโภค

นัตยาพร เสมอใจ (2550 : 18) พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง กระบวนการ หรือ พฤติกรรม การตัดสินใจ การซื้อ การใช้ และการประเมินผลการใช้สินค้าหรือบริการของบุคคล ซึ่งจะมีความสำคัญต่อการซื้อสินค้าและบริการทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สุวัฒน์ ศิรินิรันดร์ และภาวนา สวนพลู (2552 : 241) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง ความต้องการ ความคิด การกระทำ การประเมินผล การตัดสินใจซื้อ และการใช้สินค้า หรือ บริการของบุคคล เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของบุคคลนั้น ๆ

ชนกฤต วันตะเมธ (2554 : 90) พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกในการค้นหา การซื้อ การใช้ การประเมิน และการกำจัดทั้งซึ่งสินค้า บริการ และแนวคิดต่าง ๆ ของผู้บริโภค

ปณิศา มีจินดา (2553:10) พฤติกรรมของผู้บริโภค หมายถึง เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือกลุ่มในการจัดหา การเลือกสรร การซื้อ การใช้ และการจัดการภายหลังการบริโภคผลิตภัณฑ์/บริการ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ

ข้อมูลจากสถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม กล่าวถึงเทรนด์การบริโภคในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พบว่ากลุ่มผู้บริโภคมีความใส่ใจและดูแลในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น โดยกลุ่มธุรกิจร้านอาหารจากธรรมชาติและอาหารออร์แกนิก เช่น Whole Market ประสบความสำเร็จอย่างมาก บ่งบอกถึงศักยภาพธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพและกำลังซื้อของผู้บริโภคในกลุ่มดังกล่าว ทั้งนี้ ในปี 2013 มูลค่าตลาดสินค้าอาหารและเครื่องเคมิคัลออร์แกนิกทั่วโลกอยู่ที่ประมาณ 80,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องราว 161,500 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในปี 2018 คิดเป็นอัตราเติบโตเฉลี่ยสะสม (CAGR) ที่ 15 % ต่อปี โดยมีตลาดอเมริกาเหนือและยุโรปเป็นตลาดออร์แกนิกที่ใหญ่ที่สุดของโลก มีมูลค่าตลาดรวมกันสูงถึง 95 % จากการสำรวจของ Euromonitor พบว่า มูลค่าตลาดอาหารเพื่อสุขภาพทั่วโลกมีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2560 มีมูลค่าตลาดสูงถึง 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐฯ หรือประมาณร้อยละ 15 ของมูลค่าอาหารและเครื่องดื่มทั้งหมด โดยประเทศที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นอันดับต้นๆ ของโลกส่วนใหญ่เป็นประเทศที่มีกำลังซื้อสูงอย่าง สหรัฐอเมริกา เยอรมนี ฝรั่งเศส และจีน

สำหรับประเทศไทย ในปี 2558 ตลาดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ มีมูลค่ากว่า 1.7 แสนล้านบาท ซึ่งหากพิจารณาย้อนหลังจากนี้ไป 5 ปี จะมีอัตราการเติบโตเฉลี่ยปีละ 9.1% นับว่าเป็นอัตราการขยายตัวที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับตลาดอาหารโดยรวมของประเทศซึ่งเติบโตแค่ 3.5% ต่อปี

ทั้งนี้ คาดว่าแนวโน้มของผลิตภัณฑ์สุขภาพในไทยจะยังคงเติบโตต่อไป โดยมีปัจจัยสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็น เทรนด์ดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นพฤติกรรมเด่นชัดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคทุกช่วงวัย หรือความสำคัญต่อการดูแลและเสริมสร้างภาพลักษณ์ของตัวเองทั้งรูปร่างและหน้าตาให้ดูดี และเป็นที่ประทับใจแก่คนรอบข้าง รวมทั้งทิศทางประชากรที่ค่อยๆ ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยคาดกันว่าในอีก 10 ปีข้างหน้าจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ยิ่งกระตุ้นให้ต้องดูแลเรื่องสุขภาพกันมากขึ้นด้วย

### 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คุณกฤตลักษณ์ ปะสะกะวี นักวิจัย และ ดร.ปณิดา บรรจงสินศิริ (2559) นักวิจัยอาวุโส ฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร ทำการวิจัยและพัฒนาภายใต้หลักความต้องการของผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน จากแนวโน้มผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นจะนำมาซึ่งความเสี่ยงของภาวะเจ็บป่วยต่างๆ โดยเฉพาะ โรคเรื้อรัง ซึ่งปัญหาดังกล่าวจะชะลอหรือป้องกันได้นั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือมีความเกี่ยวข้องต่าง ๆ ต้องให้ความสนใจใส่ใจ แนะนำเกี่ยวกับเรื่องการบริหารโภชนาการสุขภาพที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหานี้ นักวิจัยอาวุโส ฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร จึงได้บูรณาการดำเนินงานชุด “โครงการการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต” และประสบความสำเร็จในการวิจัยพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่สะดวกต่อการบริโภค ประกอบด้วยผลิตภัณฑ์อาหารมื้อหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่ม ซึ่งเหมาะกับ 5 โรคฮิตที่พบในผู้สูงอายุ การผลิตอาหารพร้อมบริโภคที่มีการควบคุมปริมาณพลังงานทั้งหมด ให้ได้ไม่เกิน 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน ลดปริมาณน้ำตาล และปริมาณโซเดียม ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง : ปอเปี๊ยะลุยสวน (Thai herbs spring roll: por pier lui suan) คุณสมบัติพิเศษ ไขมันและโซเดียมต่ำ จากส่วนประกอบหลักที่ให้ปริมาณไขมันต่ำ และเครื่องปรุงรสที่เน้นปริมาณโซเดียมต่ำ เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือผู้เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน การบริโภคผลิตภัณฑ์สามารถนำไปนั่งหรือเข้าไมโครเวฟได้ สำหรับหนึ่งหน่วยบริโภค 42 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ ยังมีเมนูเพื่อสุขภาพให้เลือกอีก ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ข้าวตังรสกระเทียม และทับทิมกรอบ

เบญจมาภรณ์ ภัทรนาวิก ดวงฤทัย ชำรงโชติ และ รุ่งทิวา วงศ์ไพศาลฤทธิ์ (2550) งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพของปอเปี๊ยะ ที่มีจำหน่ายอยู่ตามท้องตลาดและจัดทำ



ตำรับมาตรฐาน ศึกษาการเปลี่ยนแปลงและพัฒนากรรมวิธีการผลิตปอเปี๊ยะแซ่เยือกแข็งแบบซ่า และศึกษาคุณภาพและอายุการเก็บของปอเปี๊ยะแซ่เยือกแข็งแบบซ่า โดยศึกษาสูตรแป้งปอเปี๊ยะ ที่มีผลต่อการยอมรับของผู้บริโภคโดยใช้อัตราส่วนของแป้งสาลีอเนกประสงค์ : แป้งขนมปัง : แป้งเค้ก เท่ากับ 100 : 0 : 0, 0 : 100 : 0, 0 : 0 : 100, 90 : 5 : 5, 80 : 10 : 10, 70 : 15 : 15, 60 : 20 : 20, 50 : 25 : 25, 40 : 30 : 30 และ 30 : 35 : 35 ผลการทดลองพบว่าอัตราส่วนของแป้งสาลีอเนกประสงค์ : แป้งขนมปัง : แป้งเค้ก เท่ากับ 100 : 0 : 0 ได้รับการยอมรับจากผู้ทดสอบชิมมากที่สุด โดยมี คะแนนเฉลี่ยด้านความชอบรวมเท่ากับ 7.86 มีค่าความหนืด 249.67 Centi point รองลงมา แป้งปอเปี๊ยะที่ใช้อัตราส่วนของแป้งสาลีอเนกประสงค์ : แป้งขนมปัง : แป้งเค้ก เท่ากับ 0 : 100 : 0, 95 : 5 : 5, 80 : 10 : 10, 70 : 15 : 15, 0 : 0 : 100, 60 : 20 : 20, 40 : 30 : 30, 50 : 25 : 25 และ 30 : 35 : 35 โดยมีคะแนนเฉลี่ยด้านความชอบรวมเท่ากับ 6.13, 5.93, 5.66, 5.633, 5.06, 4.73, 4.66, 4.33 และ 4.00 ตามลำดับ

รัฐฤต โสภโณ กุลพัทธ์ ลิมนิลชาติ และ ปฐมบุตร ชินทะนา (2559) งานวิจัยปอเปี๊ยะ หอยทอดมีวัตถุประสงค์แก้ไขปัญหา ที่ลูกค้าต้องการให้มีสินค้าแปลกใหม่ ที่ยังไม่มีจำหน่าย ตามตลาด ร้านอาหารและร้านสะดวกซื้อ 7 – 11 ซึ่งเน้นอาหารพร้อมรับประทานได้ทันที เป็นการ สร้างสินค้า New Product เพื่อเพิ่มช่องทางในการเลือกซื้อสินค้าประเภท Food ในร้านสะดวกซื้อ ให้กับลูกค้า และยังสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าได้อีกด้วย

## 2.4 วัตถุดิบที่ใช้ทำปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

### 2.4.1 แป้งปอเปี๊ยะ (Spring Roll)



รูปที่ 2.1 แป้งปอเปี๊ยะ

ที่มา : <https://www.thaistreetfood.net/food>

ชื่อสามัญ แป้งปอเปี๊ยะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Spring Roll

**สรรพคุณ** ปอเปี๊ยะทอดเป็นอาหารเวียดนามที่คนไทยนิยมรับประทาน แผ่นแป้งปอเปี๊ยะทำจากแป้งข้าวเจ้าซึ่งเป็นแผ่นแป้งที่มีชื่อเสียงของประเทศเวียดนาม ปอเปี๊ยะมีทั้งชนิดสดและทอด จัดเป็นของกินเล่นหรือของว่าง ปอเปี๊ยะสามารถจัดเป็นอาหารสุขภาพ ปอเปี๊ยะ 1 ชิ้น โดยทั่วไปให้พลังงาน 39 กิโลแคลอรี แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับส่วนผสมของไส้ ส่วนผสมของไส้สามารถดัดแปลงได้หลายอย่าง เช่น ถ้าเป็นเทศกาลกินเจก็ใส่แต่ผักและเห็ดหอมผสมวุ้นเส้นนิดหน่อยก็เป็นปอเปี๊ยะทอดเจได้แล้ว ถ้าอยากดัดแปลงในส่วนของแป้งก็ทำได้โดยเปลี่ยนไปใช้แผ่นแป้งเวียดนาม ก็จะได้ความกรอบที่แปลกออกไปอีกแบบหนึ่ง ถ้าไม่ชอบไส้หมูอาจเปลี่ยนเป็นไส้กุ้งก็ได้

### 2.4.2 เนื้อหมูสันใน (Pork Fillet)



รูปที่ 2.2 เนื้อหมูสันใน

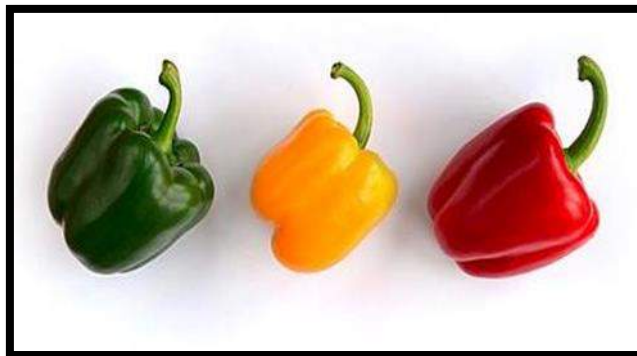
ที่มา : <https://www.honestdocs.co/protein-and-fat-from-different-types-of-meat>

ชื่อสามัญ เนื้อหมูสันใน

ชื่อวิทยาศาสตร์ Pork Fillet

**สรรพคุณ** เนื้อหมูเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญที่สุด และได้รับความนิยมสูงสุด ในปัจจุบันเนื้อส่วนที่มีคุณภาพ(ของโปรตีน)มากที่สุดคือ เนื้อสันใน และเนื้อที่มีไขมันมากที่สุดคือหมูสามชั้น ตามมาด้วยคอและซี่โครง เนื้อหมูที่สดจะมีสีชมพูอ่อน ใช้นิ้วกดลงไปแล้วไม่ยุบ เนื้อหมู นอกจากจะอุดมไปด้วยโปรตีนแล้ว ยังเป็นแหล่งของสารอาหารอื่น ๆ เช่นวิตามินบี 1 ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอบำรุงสายตา และยังมีฟอสฟอรัส และไนอาซีน(วิตามินบี3) ซึ่งมีประโยชน์อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนัง หรือแม้กระทั่งบำรุงสมอง จะพบมากในเนื้อส่วนที่ไม่ติดมัน สันในหมูว่ากันว่าเป็นเนื้อหมูที่ดีที่สุด เนื่องจากไม่มีไขมันกำกวมหรือแทรกเข้ามาในเนื้อ โดยเนื้อสันในหมูจะอยู่ติดกับซี่โครงด้านในซึ่งไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อไม่แน่นและไม่เหนียว สันในหมูในหมูหนึ่งตัวมีสันในอยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น เป็นเนื้อหมูส่วนที่นุ่มที่สุดและไม่มีไขมัน จึงมีราคาแพง ด้วยเนื้อมีความนุ่มอยู่แล้ว จึงแทบไม่ต้องหมักอะไรก็อร่อยได้ นำไปปรุงอาหารได้หลายจานแต่ควรเลือกใช้กับเมนูที่ไม่ผ่านความร้อนนาน เพราะจะทำให้เนื้อหมูยุ่ย สันในหมูมาประกอบอาหารได้หลายประเภท เริ่มตั้งแต่ ผัด ทอด อบ ย่าง โดยการย่างเนื้อสันในหมูจะช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นเอาไว้ในเนื้ออันนี้สำคัญมากเพราะเนื้อหมูปกติจะแห้งง่ายและสุกเร็ว

### 2.4.3 พริกหวาน (Capsicum)



รูปที่ 2.3 พริกหวาน (Capsicum)

ที่มา : <https://health.mthai.com/howto/health-care/23343.html>

ชื่อสามัญ พริกหวาน

ชื่อวิทยาศาสตร์ Capsicum

**สรรพคุณ** พริกหวาน มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Capsicum หรือ Bell pepper มาจาก ประเทศเม็กซิโก และแถบทวีปอเมริกาใต้ มีรูปร่างสีเหลืองถึงทึบเหลือง ซึ่งมีหลากหลายสีให้เลือกทั้งสีเขียว สีแดง สีเหลือง แต่รสชาติไม่เผ็ดเมื่อนำไปปรุงอาหารจะออกรสชาติหวาน จึงเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย แล้วพริกหวานยังอุดมไปด้วยสรรพคุณมากมาย เช่น ช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เพราะมีสารแคปไซซินซึ่งสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน และยังสามารถช่วยยับยั้งอนุมูลอิสระได้ อุดมด้วยวิตามินบี 1 และ วิตามินบี 2 ซึ่งช่วยบำรุงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ป้องกันโรคเหน็บชา แล้วยังช่วยสร้างฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยทำให้เจริญอาหาร แต่กินพริกหวานก็สามารถแก้อาการเบื่ออาหารได้ แล้วยังไปช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานดีขึ้นและยังช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย

- พริกหวานสีเหลือง มีสารสำคัญ ได้แก่ ลูทีน (Lutein) ช่วยป้องกันความเสื่อมของจอประสาทตา

- พริกหวานสีแดง มีสารไลโคปีน (Lycopene) มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย

- พริกหวานสีเขียว สารคลอโรฟิลล์ (Cholorophyll) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง มีส่วนช่วยลดอาการท้องผูก และทำให้ขับถ่ายดี

#### 2.4.4 หอมหัวใหญ่ (Onion)



รูปที่ 2.4 หอมหัวใหญ่

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

ชื่อสามัญ หอมหัวใหญ่

ชื่อวิทยาศาสตร์ Onion

**สรรพคุณ** หอมหัวใหญ่มีวิตามินซีสูง และยังมีสารอื่น ๆ เช่น สารเคอร์ซีทิน ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกายและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ช่วยป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่าง ๆ ได้ เนื่องจากหอมใหญ่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก การรับประทานหัวหอมสดเป็นประจำจะช่วยให้มีความจำที่ดีขึ้น หรือจะรับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น ๆ ก็ได้ ช่วยรักษาไข้หวัด แก้หวัดคัดจมูก และช่วยลดน้ำหนัก ด้วยการนำหัวหอมขนาดพอดีที่ปอกเปลือกแล้วมาทุบให้แหลก แล้วใส่ลงไปในแก้วที่ใส่น้ำร้อนรอไว้ จากนั้นให้ใช้ผ้าขาวบางมาปิดหุ้มปากแก้วไว้ แล้ววางไว้ใกล้ ๆ ตัวในตำแหน่งที่ไอของความร้อนจะลอยเข้าสู่จมูกได้ ซึ่งในช่วงที่น้ำกำลังร้อนจะมีไอน้ำที่ผสมกับกลิ่นหัวหอมลอยขึ้นมา ก็ให้พยายามสูดไอนั้นเข้าไป จะช่วยแก้อาการดังกล่าวได้ อีกทั้งยังสามารถช่วยป้องกันโรคระดูคพรุณได้ดีกว่ายารักษาโรคระดูคพรุณอย่างแคลซิโทนิน (Calcitonin) แต่นักวิจัยระบุว่าอาจจะต้องกินหอมใหญ่วันละ 200-300 กรัมจึงจะได้ผล (ผลการวิจัยจากวารสารวิชาการ “Nature”) จึงเหมาะอย่างมากสำหรับใช้กับสตรีในช่วงวัยหมดประจำเดือน

### 2.4.5 สับปะรด (Pineapple)



รูปที่ 2.5 สับปะรด

ที่มา : <https://medthai.com>

**ชื่อสามัญ** สับปะรด

**ชื่อวิทยาศาสตร์** Pineapple

**สรรพคุณ** สับปะรดจัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง โดยประโยชน์ของสับปะรดนั้นมีอยู่หลากหลาย เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ จำนวนมาก ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุแมงกานีส ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพเราเป็นอย่างมาก และสรรพคุณสับปะรดทางสมุนไพรนั้นก็ช่วยรักษาอาการต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลายเช่นกัน เช่น โรคบิด โรคนี้ว ช่วยบรรเทาอาการแผลเป็นหนอง ขับปัสสาวะ เป็นต้น สับปะรดมีเอนไซม์ย่อยโปรตีนชื่อบรอมีเลน (bromelain) ช่วยย่อยโปรตีนไม่ให้ตกค้างในลำไส้ และมีเกลือแร่ วิตามินซีจำนวนมาก และนำไปใช้ในอุตสาหกรรมทางการแพทย์เพื่อรักษาอาการอักเสบของเนื้อเยื่อ และนำไปใช้ในการผลิตเบียร์เพื่อป้องกันการตกตะกอนทำให้เบียร์ไม่ขุ่น

#### 2.4.6 มะเขือเทศเชอร์รี่ (*Lycopersicon esculentum* Mill)



รูปที่ 2.6 มะเขือเทศเชอร์รี่

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

ชื่อสามัญ

มะเขือเทศเชอร์รี่

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Lycopersicon esculentum* Mill.

สรรพคุณ

ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่แห้งกร้าน มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย น้ำมะเขือเทศช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา มะเขือเทศ มีบีตาแคโรทีน และฟอสฟอรัสในปริมาณมาก มะเขือเทศช่วยในการรักษาสิว ด้วยการนำน้ำมะเขือเทศมาพอกผิวหนังหรือผ่านบางๆแล้วนำมาแปะหน้าก็ได้ ช่วยทำให้ผิวหนังแห้งตึงสดใส ด้วยการนำน้ำมะเขือเทศมาพอกผิวหนัง หรือผ่านบางๆแล้วนำมาแปะหน้าก็ได้ มะเขือเทศใช้น้ำมาทำเป็นน้ำผลไม้ โดยน้ำผลไม้ที่ขึ้นชื่อก็คือ น้ำมะเขือเทศคอกา เป็นที่นิยมนำมาทำเป็นอาหารได้หลายเมนู เช่น ข้าวผัด ซุป ยำต่างๆ เป็นต้น ช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคหอบหืดได้มากถึง 45% ช่วยป้องกันการโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ ช่วยรักษาโรคตับปิดตึกเปิด เลือดออกตามไรฟัน ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด มะเขือเทศมีฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดภาวะเส้นเลือดตีบ การเกิดโรคหัวใจวาย สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ช่วยในระบบย่อยในกระเพาะอาหารและช่วยในการขับถ่ายอุจจาระได้สะดวก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา หรือเชื้อราที่ปาก ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชายได้

#### 2.4.7 น้ำผึ้ง (Honey)



รูปที่ 2.7 น้ำผึ้ง

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/honey-reduce-stress-insomnia>

ชื่อสามัญ น้ำผึ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Honey

**สรรพคุณ** น้ำผึ้งเป็นผลผลิตของน้ำหวานจากดอกไม้และแหล่งน้ำหวานอื่นๆ จากธรรมชาติที่ผึ้งงานนำมาเก็บสะสมไว้ในรังผึ้ง จากนั้นเหล่าผึ้งจะกินน้ำหวานที่ได้มาเข้าไป และน้ำหวานที่ผ่านการย่อยและผ่านเอนไซม์ในท้องผึ้งก็จะกลายมาเป็นน้ำผึ้งอยู่ในรังผึ้งอย่างที่เรารับประทานกันในที่สุด น้ำผึ้งที่ได้มาจากแต่ละแห่งนั้นจะมีรสชาติ ความหอมหวาน และสีที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบหรือชนิดของเกสรดอกไม้ที่ผึ้งได้ไป รวมถึงแหล่งของพืชและพื้นดินในบริเวณที่ผึ้งอาศัยอยู่ เพราะฉะนั้นน้ำผึ้งที่ได้จากรังผึ้งในป่าใหญ่ก็จะประกอบไปด้วยน้ำหวานจากดอกไม้ นานาพันธุ์ ส่วนน้ำผึ้งจากผึ้งเลี้ยงอาจมีน้ำหวานจากดอกไม้ชนิดเดียวหรือเพียงไม่กี่พันธุ์เท่านั้น นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังมีสารให้ความชุ่มชื้นที่จะช่วยให้ผิวพรรณอ่อนนุ่มและด้วยคุณสมบัติที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวี และช่วยเสริมสร้างเซลล์ใหม่ให้แก่ผิวหนังด้วย โดยวิธีใช้ที่ทำได้ง่ายๆ และแนะนำกันมานานรุ่นต่อรุ่นคือใช้น้ำผึ้งทาผิวหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำหรืออาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นเช็ดออกจะรู้สึกได้ทันทีว่าผิวนุ่มเนียนขึ้น นอกจากนี้ยังมีเครื่องสำอางมากมายที่มักใช้น้ำผึ้งเป็นส่วนประกอบเช่น ครีมพอกหน้า ครีมขัดหน้า และเจลล้างหน้า สบู่ล้างหน้า แต่เลือกผลิตภัณฑ์ที่น่าเชื่อถือและศึกษาข้อมูลประกอบการตัดสินใจใช้ให้ดี



#### 2.4.8 เกลือ (Sodium chloride)



รูปที่ 2.8 เกลือ

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/salt-production-and-benefits>

ชื่อสามัญ

เกลือ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Sodium chloride

**สรรพคุณ** เกลือ มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าสารอาหารและสมุนไพรทั้งหลายที่เรา รู้จักกัน เพราะร่างกายของเราต้องการเกลือวันละ 5-10 กรัม ตลอดชั่วชีวิตคน 1 คน กินเกลือเกือบ 200 กิโลกรัม ร่างกายเราใช้เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) เป็นสารนำประสาท เรียกว่าสารละลาย อิเล็กโทรไลต์ ทำให้กล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้ ช่วยรักษาระดับความดันเลือด เป็นต้น นับแต่อดีตกาลมาเกลือช่วยให้คนเราสามารถนอนและขนส่งอาหาร อาหารที่หมักเกลือนอกจาก จะเก็บได้นานขึ้นแล้ว เกลือยังทำให้ปลาและเนื้อแห้งจึงมีน้ำหนักเบาขึ้นและสะดวกต่อการขนส่ง ทางเรือยิ่งขึ้นด้วย ไม่น่าประหลาดใจที่เกลือซึ่งเป็นสารที่สัมพันธ์ใกล้ชิดกับชีวิตทั้งใน ทางชีววิทยาและวัฒนธรรม จะเป็นยาประจำบ้านที่ใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ตัวอย่างหนึ่งคือ น้ำเกลือ เนื่องจากโซเดียมคลอไรด์มีความเข้มข้นกว่าจึงดึงน้ำจากเนื้อเยื่อโดยรอบด้วยวิธีออสโมซิส น้ำเกลือจึงช่วยลดอาการเหงื่อท่วมและรักษาแผลอักเสบ ปัจจุบันทันตแพทย์จะบอกให้คนไข้ บ้วนปากด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ เพื่อลดอาการปวดเหงือกและช่วยให้หายเร็วขึ้น คนที่เป็นหวัดคัดจมูก ให้ใช้น้ำอุ่นละลายเกลือสูดผ่านรูจมูกเพื่อขับน้ำมูกออกจากรูจมูก

### 2.4.9 พริกไทย (Piper nigrum)



รูปที่ 2.9 พริกไทย

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

ชื่อสามัญ พริกไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper nigrum

**สรรพคุณ** พริกไทยดำมีประโยชน์ในการรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะ ลำไส้ แก้วปวด แก้อักเสบ เป็นต้น ทางตำรายินจะใช้พริกไทยดำในการรักษาโรคท้องเดินจากอหิวาต์ โรคมาลาเรีย ส่วนน้ำมันในพริกไทยดำ (สารพิเพอริน) ก็นำมาเจือจางกับน้ำ เอามาสูดดม หรือทาผิวหนัง เพื่อลดอาการไข้ หนาวสั่น ทำให้หายใจโล่งขึ้น และฆ่าเชื้อโรคได้ดี สามารถนำมาผสมกับน้ำมัน แล้วนวดบริเวณที่ปวดกล้ามเนื้อ นอกจากนี้กลิ่นของพริกไทยยังเข้าไปกระตุ้นสมองให้รู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ ส่วนในตำรายาไทยจะนำพริกไทยดำมาทำเป็นสมุนไพรเพื่อแก้อาการจุกเสียด แน่นเฟ้อ จากอาหารไม่ย่อย และแก้อาการอ่อนเพลีย ปัจจุบันมีผลการวิจัยจากประเทศสหรัฐอเมริกายืนยันว่า พริกไทยดำสามารถลดความอ้วนได้จริงและสามารถลดน้ำหนักได้อย่างดีเยี่ยม เนื่องจากมีส่วนประกอบของสาร "ไพเพอริน" ที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านความอ้วน นอกจากนี้จุดเด่นของพริกไทยในเรื่องความจุนและรสชาติที่เผ็ดร้อนยังช่วยในการควบคุมการก่อตัวของเซลล์ไขมันใหม่ให้ลดลง ทำลายเซลล์ไขมันเก่าที่สะสมอยู่ภายในร่างกายให้มีจำนวนลดลงด้วยจึงกลับมาอ้วนได้ยากขึ้น พริกไทยยังเข้าไปกระตุ้นการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหารทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารไปใช้ได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ทำให้ไม่เกิดการสะสมของไขมันซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความอ้วน นอกจากนี้ผลของพริกไทยจะมีประโยชน์มากมายแล้วใบและลำต้นก็ยังสามารถเอามาทำยาสมุนไพรได้เช่นกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะนำไปทำหรือผลิตเป็นแบบไหน

#### 2.4.10 ผงปาปริก้า (Paprika Chili Peppers)



รูปที่ 2.10 ผงปาปริก้า

ที่มา : <http://www.phuengluang.com/product/paprika-chili-powder/>

ชื่อสามัญ ผงปาปริก้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ Paprika Chili Peppers

**สรรพคุณ** ก่อนที่จะมาเป็นผงปาปริก้าที่ใช้กันอย่างสะดวกสบายในปัจจุบัน ในอดีตพริกปาปริก้าหรือ Paprika Chili Peppers ได้เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยเมื่อช่วงศตวรรษที่ 17 โดยพบว่ากลุ่มชาติพันธุ์ที่หนีจากเดกส์ทางเหนือนำพริกชนิดนี้ไปยังประเทศแถบบอลข่าน อีกทั้งกลายเป็นที่นิยมรับประทานในฮังการีช่วงตอนท้ายของศตวรรษที่ 18 นอกจากนี้ยังมีการแข่งขันอันเลื่องชื่อในสองเมืองคือ Szeged กับ Kalosca ซึ่งการแข่งขันนั้นมีชื่อว่า “Paprika capital of Hungary” นอกจากการนำผงปาปริก้ามาใช้เพิ่มกลิ่น สี สัน และรสชาติให้กับอาหารจานเด็ดแล้ว ในตัวพริกปาปริก้ายังมีประโยชน์ต่อร่างกายจากวิตามินกับเกลือแร่หลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซีที่มีปริมาณสูงมากกว่ามะเขือเทศ 6 – 9 เท่า อีกทั้งสารต้านเชื้อแบคทีเรียในระบบการย่อยอาหาร สารสำคัญที่ช่วยเพิ่มความสดชื่น คลายง่วง และต้านโรคซึมเศร้า สิ่งสำคัญคือในผงปาปริก้านั้นอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดดูแลระบบการไหลเวียนของโลหิตพร้อมกับปรับความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะปกติ ผงปาปริก้าสามารถนำมาประยุกต์ใช้แทนพริกป่นในเมนูอาหารบ้านเราได้ดี เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยชอบรสชาติเผ็ดจัด หรือนำมาโรยบนอาหารทานเล่นอย่างเช่น เฟรนช์ฟรายส์ น่องไก่หรือปีกไก่ทอด ปีกไก่นิวออลีนส์ รับรองว่าอร่อยจนไม่เหลือแม้แต่ชิ้นเดียวอย่างแน่นอน

## 2.4.11 ใบกระวาน (Laurus nobilis)



รูปที่ 2.11 ใบกระวาน

ที่มา : <https://www.xn--12cg3cq6bmlr1hc3fujdh.com/1332>

ชื่อสามัญ

ใบกระวาน

ชื่อวิทยาศาสตร์

Laurus nobilis

สรรพคุณ

ใบกระวานเป็นเครื่องเทศที่นิยมใช้กันมากในวัฒนธรรมตะวันตกตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ก่อนจะใช้ใบกระวานประกอบอาหารอย่างเช่นการดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์หรือปรุงน้ำสต็อกและน้ำแกง ให้ฉีกใบเป็นชิ้นๆ โดยเอาก้านกลางออกให้หมด จะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทานยิ่งขึ้นและช่วยดับกลิ่นคาวได้เป็นอย่างดี เช่น น้ำสต็อก น้ำเกรวี่ แกงมัสมั่น สตูลิ้นวัว สตูไก่ ขาแกะอบซอส หรือข้าวหมกไก่ เป็นต้น ใบกระวานเป็นเครื่องเทศที่ได้จากพืชยืนต้นขนาดเล็กส่วนที่ใช้ประโยชน์ใบกระวานคือ ใบ นำมาใช้เป็นเครื่องเทศเก็บจากต้นที่มีอายุ 2 ปีขึ้นไปในฤดูใบไม้ร่วง ใบเบย์มีกลิ่นคล้ายกระวานจึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าใบกระวาน สมุนไพรชนิดนี้มีกลิ่นหอม รสขม เครื่องเทศนี้เป็นพืชปลูกมากแถบเมดิเตอร์เรเนียน ประเทศที่ปลูกเบย์เป็นสินค้าส่งออกได้แก่ กรีซ สเปน โปรตุเกส ตุรกี ยูโกสลาเวีย โมร็อกโก เม็กซิโก และกัวเตมาลา ใบกระวาน เป็นเครื่องที่สำคัญในเมนูอาหารไทยและเมนูต่างชาติหลากหลายเมนูด้วยกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ชาวนิยมนำใบกระวานใส่ลงไปเมนูแกงคั่วได้เพื่อเพิ่มความหอม แต่เมนูที่ใส่ ใบกระวานแต่ดังไปทั่วโลกได้แก่ แกงมัสมั่น ข้าวหมกไก่และในเมนูต่างชาตินิยมใส่ลงไปพลาสด้า เช่น สปาเก็ตตี้ผัดพริกแห้ง สปาเก็ตตี้ซอสโบลเนส ซอสบาร์บีคิว และเมนูอื่นๆอีกมากมาย

### บทที่ 3

## รายละเอียดการปฏิบัติงาน

#### 3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

ที่มา : <http://www.bangkok.hilton.com>

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ  
(Millennium Hilton Bangkok)

ที่ตั้ง : 123 ถ.เจริญนคร คลองตันใต้  
คลองสาน กรุงเทพฯ 10600

โทรศัพท์ : +66 2 442 2000

โทรสาร : +66 2 442 2020

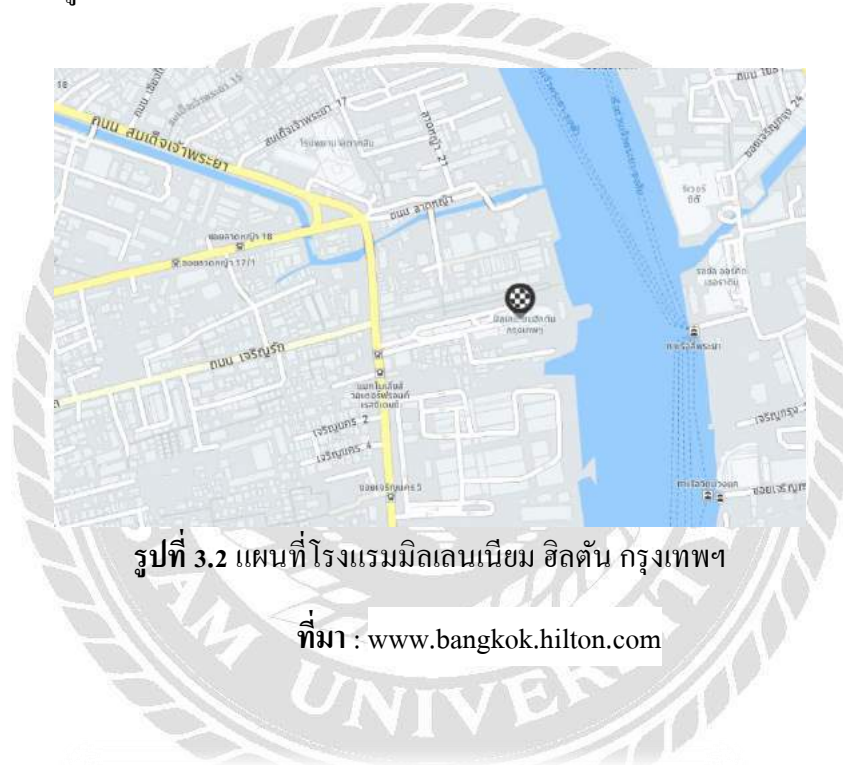
เว็บไซต์ : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตันกรุงเทพฯตั้งอยู่บนฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยามีห้องพักทั้งหมด 533 ห้อง ตั้งอยู่ในใจกลางกรุงเทพฯให้บริการเรือรับส่งไปท่าเรือสี่พระยาและให้บริการรถรับส่งฟรีจากสนามบินไป - กลับโรงแรม นอกจากนี้เรายังอยู่ใกล้กับสถานที่ที่น่าสนใจทางวัฒนธรรมของกรุงเทพฯเช่นวัดอรุณราชวังและไชน่าทาวน์

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ โดดเด่นโดดเด่นอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาในบริเวณใกล้เคียงกรุงเทพฯบนฝั่งธนบุรีบริเวณโรงแรมมีความหลากหลาย มุมมอง 360 องศาจากมุมสูงเหนือแม่น้ำเจ้าพระยาที่มองเห็นวิวทิวทัศน์ของสายน้ำและบริเวณส่วนต้อนรับที่อยู่ใกล้ชิดกับริมน้ำด้วยเช่นกัน

การเดินทางมายังโรงแรมสามารถเดินทางได้อย่างสะดวกสบายทั้งทางรถยนต์หรือทางรถไฟจากสถานีรถไฟฟ้าและจากท่าเรือไปยังสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในกรุงเทพฯ ที่ทันสมัยมาสู่การเดินทางโดยเรือข้ามฟากอย่างช้าๆข้ามฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ไว้ช่วงขณะมีเพียงเรือที่แล่นฝ่าสายน้ำเป็นความคลาสสิกของการเดินทางข้ามฝั่งน้ำเจ้าพระยาที่สืบทอดมานานแสนนาน

ภายในโรงแรมมีห้องพักทั้งหมด 533 ห้องทุกห้องมองเห็นวิวจากแม่น้ำเจ้าพระยาการตกแต่งที่ให้ความรู้สึกสดชื่นและความร่วมสมัยด้วยกลิ่นอายของความเป็นไทย กรุประตุน้ำต่างด้วยไม้พร้อมห้องน้ำที่เปิดโล่งอีกทั้งยังมีอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงและตู้เซฟไว้ให้บริการทุกห้องแล้ว ห้องสวิตยังถูกจัดสรรพื้นที่อย่างลงตัวเป็น 3 ส่วนคือทำงานนอนหลับและพักผ่อน



รูปที่ 3.3 ตราสัญลักษณ์โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์และการให้บริการขององค์กร

#### 3.2.1 ห้องพัก

ห้องพักของ โรงแรมมินเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯมีทั้งหมด 533 ห้อง และมีประเภทห้องพักดีลักซ์รีเวอร์วิว 368 ห้อง แฟมิลี่รีเวอร์วิว 16 ห้อง เอ็กเซ็กคิวทีฟรีเวอร์วิว 76 ห้อง และห้องสวีท อีก 73 ห้อง ดังนี้

##### 3.2.1.1 King Deluxe Room

วิวแม่น้ำและเมืองพื้นที่นั่งเล่นอ่างอาบน้ำและฝักบัว เพลิดเพลินไปกับทิวทัศน์อันตระการตาของแม่น้ำเจ้าพระยาและเมืองที่อยู่ไกลออกไปจากห้องนี้ตกแต่งในสไตล์ร่วมสมัยหรูหราและมีพื้นที่นั่งเล่น เติมความสดชื่นในห้องน้ำหรูหราพร้อมอ่างอาบน้ำแยกฝักบัวอาบน้ำ และสิ่งอำนวยความสะดวกหรูหรา เติงฮิลตันเซเรนิตีเตียงคิงไซส์เป็นจุดพักผ่อนที่เหมาะสมสำหรับการชมเส้นขอบฟ้าของกรุงเทพ สามารถเพิ่มเตียงเสริมได้เพื่อรองรับบุคคลที่สาม



รูปที่ 3.4 King Deluxe Room

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.1.2 King Premium Room

ที่พักนี้ได้รับการออกแบบอย่างระมัดระวังโดยคำนึงถึงครอบครัวเป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างความสะดวกสบายและความสบาย ผ่อนคลายในพื้นที่นั่งเล่นขนาดใหญ่ที่มีทัศนียภาพอันงดงามของแม่น้ำเจ้าพระยาและเมืองอื่นๆ ห้องน้ำตกแต่งครบครันมีอ่างอาบน้ำฝักบัวและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ตัวเลือกสำหรับการนอนประกอบด้วยเตียงฮิลตันและเตียงโซฟาสำหรับเด็กหรือขอเตียงเสริมเพิ่มเติมเพื่อรองรับบุคคลที่สามโดยมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม



รูปที่ 3.5 King Premium Room

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)



### 3.2.1.3 Twin Deluxe Room

วิวแม่น้ำและเมืองพื้นที่นั่งเล่นอ่างอาบน้ำและฝักบัวผลิตเพลลินไปกับทิวทัศน์อันตระการตาของแม่น้ำเจ้าพระยาและเมืองที่อยู่ไกลออกไปจากห้องนี้ตกแต่งในสไตล์ร่วมสมัยหรูหราและมีพื้นที่นั่งเล่น เติมความสดชื่นในห้องน้ำหรูหราพร้อมอ่างอาบน้ำแยกฝักบัวอาบน้ำและสิ่งอำนวยความสะดวกหรูหรา เพียง Twin Serenity เป็นจุดที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนและชื่นชมเส้นขอบฟ้าของกรุงเทพ



รูปที่ 3.6 Twin Deluxe Room  
ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.1.4 Twin Family River View

ไม่ว่าคุณจะเป็นครอบครัวหรือกำลังมองหาห้องอื่น ๆ ห้องนี้กว้างขวางและได้รับการตกแต่งใหม่ขนาด 67 ตารางเมตร, 7/2121 ตารางฟุต Family Suite เป็นห้องที่ลงตัว เพลิดเพลินกับการออกแบบร่วมสมัยและองค์ประกอบการตกแต่งที่ไม่ซ้ำกันเสริมด้วยแสงแดดธรรมชาติผ่านหน้าต่างพาโนรามาขนาดใหญ่ ห้องนั่งเล่นแยกเป็นส่วนให้อิสระและความเป็นส่วนตัวเมื่อเดินทางเป็นครอบครัวหรือกลุ่มเล็ก ห้องสวีทประกอบด้วยเตียงฮิลตันเซเรนิตี้ขนาดคิงไซส์และเตียงโซฟาที่สามารถปรับเปลี่ยนได้สำหรับสองคนรองรับได้สูงสุด 4 ท่าน เติมความสดชื่นในห้องน้ำอันหรูหราพร้อมอ่างอาบน้ำแยกฝักบัวอาบน้ำและสิ่งอำนวยความสะดวก



รูปที่ 3.7 Twin Family River View  
ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.1.5 King Panoramic River Suite

ทัศนียภาพอันงดงามของผลงานชิ้นเอกห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟสวีทพาโนราม่าแห่งนี้มีมุมมองที่สมบูรณ์แบบในการถ่ายภาพเส้นขอบฟ้ากรุงเทพฯและแม่น้ำเจ้าพระยาที่น่าจดจำ ห้องสวีทที่ได้รับการตกแต่งใหม่มีเตียงฮิลตันเซเรนิตี้เตียงคิงไซส์และห้องนั่งเล่นแยกเป็นสัดส่วน พร้อมหน้าต่างพาโนราม่า ห้องน้ำหรูหรมีอ่างอาบน้ำแยกเป็นสัดส่วนฝักบัวแบบสายฝนและสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องน้ำอันหรูหรา ลูกค้าที่เข้าพักในห้อง Panoramic Executive Suite จะได้รับสิทธิ์ใช้บริการ Executive Lounge ซึ่งตั้งอยู่บนชั้น 31 พร้อมทัศนียภาพอันงดงามของกรุงเทพฯและแม่น้ำเจ้าพระยา อภินันทนาการฟรี



รูปที่ 3.8 King Panoramic River Suite  
ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.1.6 Royal Suite

ห้องรอยัลสวีทที่ได้รับการตกแต่งใหม่เป็นสุดยอดของการปรับแต่งและสไตล์นำเสนอหนึ่งในวิวทัศน์ที่งดงามที่สุดที่จะพบในกรุงเทพฯ มนต์เสน่ห์ที่บริสุทธิ์รอคอยจากช่วงเวลาที่คุณเดินผ่านประตู บ้านพักสไตล์พาร์ทเมนท์หรูหราช่วนตัวที่สมบูรณ์แห่งนี้ตั้งอยู่บนชั้น 29 และมีห้องนั่งเล่นกว้างขวางพร้อมวิวทัศน์ที่ไม่มีสิ่งกีดขวางห้องนอนใหญ่ที่น่าประทับใจคู่เสื้อผ้าเบบวอลล์อินและห้องน้ำทันสมัย ห้องสวีทได้รับการตกแต่งใหม่อย่างสมบูรณ์โดยใช้วัสดุและรูปแบบที่ดีที่สุดเพื่อสร้างสถานที่พักผ่อนริมแม่น้ำที่ดีที่สุด



รูปที่ 3.9 Royal Suite

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.1.7 King Executive Room

สิทธิการเข้าใช้ Executive Lounge ชั้นสูงวิวประวัติศาสตร์และแม่น้ำสถานที่พักผ่อนอันหรูหราแห่งนี้ตั้งอยู่จากชั้น 24 พร้อมด้วยวิวทัศน์อันตระการตาของแม่น้ำเจ้าพระยาและเส้นขอบฟ้ากรุงเทพฯ เติมความสดชื่นในห้องน้ำทันสมัยพร้อมอ่างน้ำวนและฝักบัวแบบสายฝน (ให้บริการในบางห้องเท่านั้น) และผลิตภัณฑ์สำหรับอาบน้ำรสหรู เติงขนาดคิงไซส์ที่เป็นเอกลักษณ์ช่วยให้ผ่อนคลายสบายตลอดคืน



รูปที่ 3.10 King Executive Room

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.1.8 Executive Room

สิทธิการเข้าใช้ Executive Lounge ซึ่งได้รับการตกแต่งใหม่ชั้นบนสุดมองเห็นวิวเมืองและแม่น้ำ สถานที่พักผ่อนอันหรูหราแห่งนี้ตั้งอยู่ที่ชั้นบนสุดของโรงแรมประกอบไปด้วยทิวทัศน์อันงดงามของเส้นขอบฟ้ากรุงเทพ รูปแบบการออกแบบอย่างระมัดระวังพร้อมการใช้พื้นที่อย่างเหมาะสมห้องพักสร้างความประทับใจด้วยการตกแต่งที่เรียบง่ายทว่าหรูหรา เดียง Twin Hilton Serenity อันเป็นเอกลักษณ์ของเราช่วยให้คุณเติมพลังในความหรูหราและมีสไตล์ เติมความสดชื่นในห้องน้ำหรูหราพร้อมอ่างอาบน้ำแยกฝักบัวอาบน้ำฝนและสิ่งอำนวยความสะดวกหรูหรา ลูกค้ายูเข้าพักในห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟเฟิลิดเพลินกับการเข้าใช้บริการเอ็กเซ็กคิวทีฟเลานจ์ซึ่งตั้งอยู่บนชั้น 31 พร้อมทัศนียภาพอันงดงามของกรุงเทพและแม่น้ำเจ้าพระยา อภินันทนาการฟรี



รูปที่ 3.11 Executive Room

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.2 ห้องอาหาร

#### 3.2.2.1 ห้องอาหารโฟลว์(Flow)

ซิสทรูมที่ดีที่สุดแห่งแรกในกรุงเทพฯ บริการอาหารตลอดทั้งวันกับที่นั่งภายในอาคารและกลางแจ้งหลากหลายด้วยรสชาติอาหารชั้นสูงจากเอเชีย



รูปที่ 3.12 ห้องอาหารโฟลว์(Flow)

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

#### 3.2.2.2 ห้องอาหารไพรม์ (Prime)

ดื่มด่ำกับบรรยากาศที่ร้านสเต็กชื่อดังของเรา จิบไวน์ทั้งเก่าและใหม่ลิ้มรสเนื้อนำเข้าที่ดีที่สุดหรือเลือกกุ้งสดและหอยนางรมสดสำหรับมือค้ำในร้านอาหารร่วมสมัยแห่งนี้



รูปที่ 3.13 ห้องอาหารพราิม(Prime)

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.2.3 ห้องอาหาร หยวน (Yuan)

หยวนได้รับการกล่าวขานถึงการทำอาหารแบบจีนที่ทันสมัยหยวนมีการตกแต่งภายในที่โดดเด่นห้องส่วนตัวหลายห้องและห้องครัวการแสดงที่สวยงาม ร้านอาหารให้บริการอาหารกลางวันที่ยอดเยี่ยมซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากพลังของกรุงเทพฯในปัจจุบัน



รูปที่ 3.14 ห้องอาหาร หยวน (Yuan)

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.2.4 ห้องอาหาร The Beach

ดวงอาทิตย์และค็อกเทลสูตรพิเศษส่งของวันที่เดอะบีชที่โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตันกรุงเทพฯ พักผ่อนบนเก้าอี้ริมสระว่ายน้ำบนชั้น 4 พร้อมวิวสวนและวิวแม่น้ำในขณะที่คุณเพลิดเพลินไปกับน้ำผลไม้ปั่นน้ำผลไม้ปั่นและอาหารว่าง



รูปที่ 3.15 ห้องอาหาร The Beach

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.2.5 ห้องอาหารลานเทิร์น (The Lantern)

ที่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาเดอะแลนเทิร์นเหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบชบาแบบผสมผสานจับคู่กับช็อคโกแลตที่ทำขึ้นอย่างประณีตและขนมหวานแสนอร่อยที่สร้างขึ้นโดยพ่อครัวขนมของเราจากสวีตเซอร์แลนด์ นอกเหนือจากอาหารเช้าและตลอดทั้งวัน – เดอะแลนเทิร์นเป็นสถานที่สำหรับคนรักชาชั้นดีและกาแฟสดชั้นดีในตอนเช้าและช่วงบ่าย



รูปที่ 3.16 ห้องอาหารลานเทิร์น (The Lantern)

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.2.6 ห้องอาหารทรีซิกตี้ (Three Sixty)

ตั้งอยู่เหนือแสงไฟระยิบระยับของเจ้าพระยาในกรุงเทพฯ เลาจน์ที่ตกแต่งอย่างโรแมนติกแห่งนี้เสนอมุมมอง 360 องศาในมุมกว้างของเมืองและดนตรีแจ๊สดนในระดับ 32 จิบแชมเปญเย็นน้ำและเครื่องดื่มค็อกเทลในขณะที่ฟังเพลงแจ๊ส



รูปที่ 3.17 ห้องอาหารทรีซิกตี้ (Three Sixty)

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.2.7 ห้องอาหารเอ็กฟลอร์ (Ex. Floor)

เปิดให้บริการกับลูกค้าผู้ที่เข้าพักในห้องระดับExecutiveขึ้นไปเท่านั้น โดยตัวลานจ์แห่งนี้มีการให้บริการของว่างและเครื่องดื่มตลอดการเข้าพัก



รูปที่ 3.18 ห้องอาหาร เอ็กฟลอร์ (Ex. Floor)

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

### 3.2.3 แผนกครัว

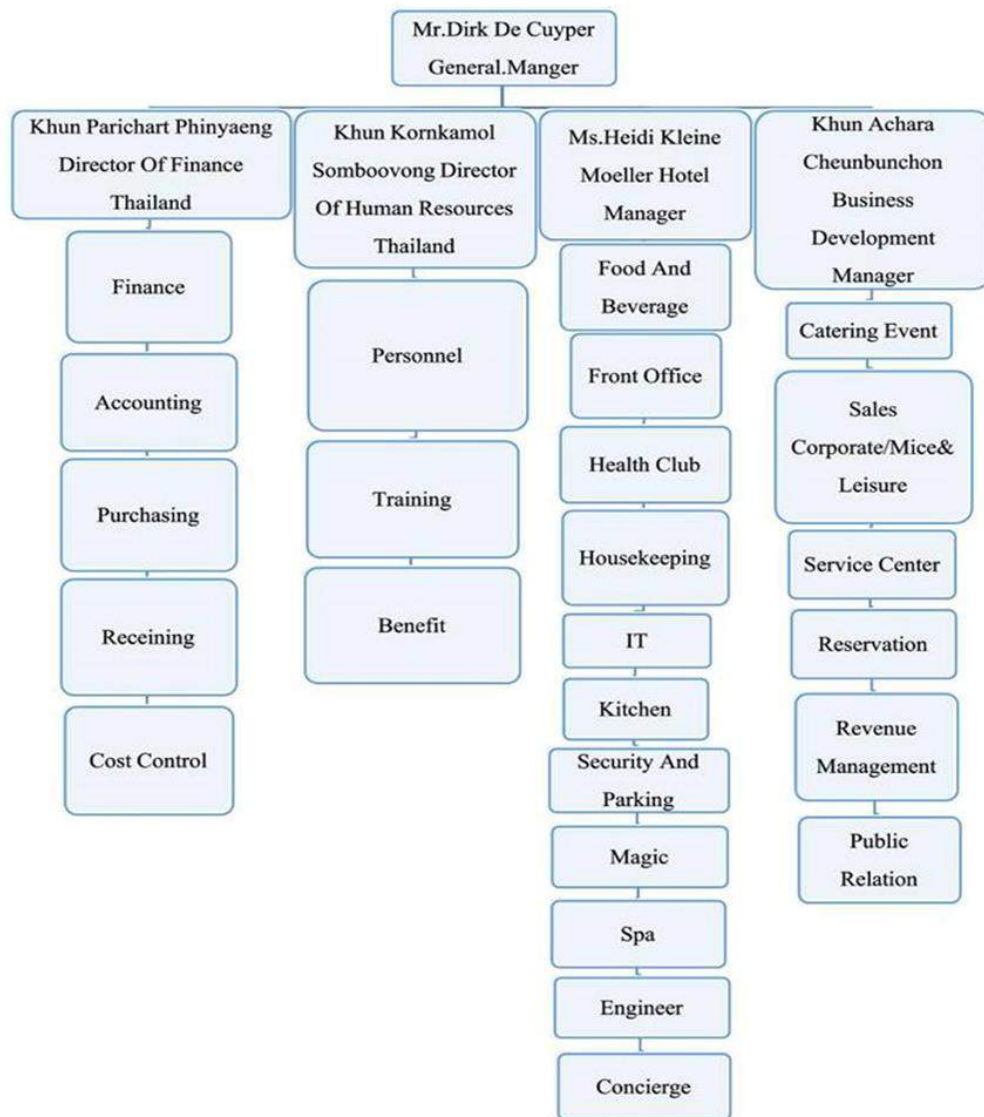


รูปที่ 3.19 แผนกครัว (Kitchen)

ที่มา : [www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)



### 3.5 รูปแบบการจัดองค์กรและบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.20 แผนผังองค์กรของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ที่มา : โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

### 3.6 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.21 นักศึกษาฝึกงาน นางสาว กมลชนก สิริจวัฒนา

ที่มา : ผู้จัดทำ

**ชื่อ** : นางสาว กมลชนก สิริจวัฒนา  
**ตำแหน่ง** : นักศึกษาฝึกงาน  
**แผนก** : ครั้วเอ็กฟลอร์(Ex.floor) และ ครั้วเบเกอรี่(Bakery Kitchen)  
**หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ**

- 7.00-10.30 น. เตรียมอาหารหน้าไลน์บุปเฟ่ต์ เก็บตัวอย่างอาหารทั้งชนิด เปลี่ยนภาชนะใส่อาหารทุก 8.00 น. ของทุกวัน ยืนประจำไลน์ไข่ ขายไข่ตามOder ที่ลูกค้าต้องการ ตอนรับและทักทายตอนเช้า
- 10.30-14.30 น. เตรียมอาหารและจัดผลไม้สำหรับช่วงAfternoon Tea ทำแซนวิชตามเมนูในแต่ละวัน จัดเรียงเค้กและของหวานให้พร้อมออกหน้าไลน์
- 14.30-16.30 น. ออกไลน์บุปเฟ่ต์Afternoon Tea ดูแลหน้าไลน์ คอยเติมของและบริการลูกค้า
- 16.30-17.00 น. หมดเวลาAfternoon Tea เก็บของจากหน้าไลน์ไปไว้ในครั้ว ดูแลความเรียบร้อย และเตรียมหน้าไลน์สำหรับช่วงHappy Hour



รูปที่ 3.22 นักศึกษาฝึกงาน นางสาว สุภาภรณ์ มงคลศิษฐ์

ที่มา : ผู้จัดทำ

ชื่อ : นางสาว สุภาภรณ์ มงคลศิษฐ์

ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน

แผนก : ครีวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen) และ ครีวเอ็กฟลอร์ (Ex.floor)

หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ

- 8.00-8.30 น. ส่งขนมปังครัวซองให้กับแผนก Ex.Floor
- 8.30-9.00 น. จัดขนมปังกรอบขาไก่ลงกล่องเตรียมจัดส่งให้ครัวร้อน
- 9.00-10.00 น. จัดส่งขนมปังตามช่วงเบรกตามOrderให้กับลูกค้าที่มาประชุม
- 10.00-11.00 น. เก็บขนมปังจากEx.Floor เอาลงมาไว้ที่ครัว จัดแยกเก็บตามประเภท รวมขนมปังที่เก็บมาจากห้องอาหาร โฟลว์ แยกประเภทขนมปัง
- 11.00-11.30 น. จัดหน้าไลน์ที่ห้องอาหาร โฟลว์
- 12.30-17.00 น. ทำขนมปังตามรายการที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน เช่น ครัวซอง Scone ขนมขาไก่ แลขนมปังพราม เป็นต้น
- 17.00-18.00 น. จัดส่งขนมปังพรามให้กับครัวพราม และขึ้นไปจัดหน้าไลน์ให้กับห้องอาหาร โฟลว์อีกครั้ง

### 3.7 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.23 พนักงานที่ปรึกษา นาย วิรัช ลือคำ

ที่มา : ผู้จัดทำ

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นาย วิรัช ลือคำ

ตำแหน่ง : Chef De Partie

แผนก : ครีวเอ็กฟลอร์(Ex.Floor)



## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

โครงการปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) มาจากการต้องการเพิ่มทางเลือกเมนูใหม่ให้กับทางสถานประกอบการ และโครงการนี้ยังจัดทำขึ้นเพื่อช่วยบริหารหมุนเวียนวัตถุดิบเดิมที่มีอยู่แล้ว มาทำให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการเพิ่มขึ้น

#### 4.1 ส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

##### 4.1.1 ส่วนผสมในการทำปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมูดังตารางที่ 4.1 และตารางที่ 4.2

##### ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการหมักบาร์บีคิวหมู

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1.เนื้อหมูสันใน	120 กรัม
2.แป้งปอเปี๊ยะ	12 กรัม
3.หอมใหญ่	10 กรัม
4.มะเขือเทศ	10 กรัม
5.พริกขี้	10 กรัม
6.สับปะรด	5 กรัม
7.น้ำสับปะรด	10 มิลลิลิตร
8.ซอสมะเขือเทศ	15 กรัม
9.ซอสพริก	15 กรัม
10.น้ำผึ้ง	7.5 มิลลิลิตร
11.เกลือ	2.5 กรัม
12.พริกไทย	2.5 กรัม
13.ผงปาปริก้า	5 กรัม

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมในการทำซอสบาร์บีคิวหมู

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1.หอมใหญ่	10 กรัม
2.มะเขือเทศ	10 กรัม
3.พริก3สี	10 กรัม
4.สับปะรด	5 กรัม
5.น้ำสับปะรด	10 มิลลิลิตร
6.ซอสมะเขือเทศ	15 กรัม
7.ซอสพริก	15 กรัม
8.ใบกระวาน	10 กรัม
9.น้ำผึ้ง	7.5 มิลลิลิตร
10.เกลือ	2.5 กรัม
11.พริกไทย	2.5 กรัม
12.ผงปาปริก้า	5 กรัม

#### 4.1.2 วัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. มีด
2. เขียง
3. กระทะ
4. ตะหลิว
5. หม้อสำหรับใส่ส่วนผสมต่างๆ

## 4.2 ขั้นตอนการทำปอเปี๊ยะบาร์บีคิว

### 4.2.1 วิธีทำซอสบาร์บีคิว

4.2.1.1 นำหอมใหญ่หั่นเป็นทรงลูกเต๋า/สับปะรด/น้ำสับปะรด/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริก/ใบกระวาน/น้ำผึ้ง/เกลือ/พริกไทย/ผงปาปริก้า ใส่รวมด้วยกันด้วยอัตราส่วนครึ่งหนึ่งของที่กำหนดไว้

4.2.1.2 เคี่ยวด้วยไฟกลางประมาณ 5 นาที



รูปที่ 4.1 เคี่ยววัตถุดิบบนไฟปานกลาง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

### 4.2.2 วิธีหมักหมูบาร์บีคิว

4.2.2.1 นำหมูสันในหมักกับ/สับปะรด /น้ำสับปะรด/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริก/ ทาบัสโก้/เกลือ/พริกไทย/น้ำผึ้ง





รูปที่ 4.2 ผสมหมูกับซอสบาร์บีคิว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.2.2.2 หมักส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน และทิ้งไว้ 30 นาที



รูปที่ 4.3 คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.2.2.3 นำมานาบกับน้ำมันบนกระทะร้อนให้หมูสุกพอดี



รูปที่ 4.4 นำหมูที่หมักไว้มาอบบนกระทะร้อน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.2.3 วิธีการทำปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู

4.2.3.1 นำหอมใหญ่ มะเขือเทศ พริก3สี สับปะรด ลงผัดให้พอสุก และ ตักใส่ภาชนะพักไว้



รูปที่ 4.5 หั่นผักทรงลูกเต๋า

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.2.3.2 นำแผ่นแป้งปอเปี๊ยะที่เตรียมไว้มาผ่านน้ำโรยให้มันเล็กน้อย แล้วนำผักกาดหอมวางตามด้วยเครื่องเคียง และหมูบาร์บีคิว



รูปที่ 4.6 แผ่นแป้งที่ผ่านน้ำ วางวัตถุดิบบนแผ่นแป้ง  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.2.3.3 ม้วนให้เป็นทรงแน่น จากนั้นตัดให้พอดีคำ แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมซอส  
บาร์บีคิว



รูปที่ 4.7 ม้วนแผ่นแป้งปอเปี๊ยะ  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.8 ตกแต่งจานพร้อมจัดเสิร์ฟ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.3 ต้นทุนของอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

ต้นทุนของอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) แสดงค่าตามตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
1	เนื้อหมูสันใน	120 กรัม	140/กก.	16.80
2	แป้งปอเปี๊ยะ	12 กรัม	80/500กรัม	1.92
3	หอมใหญ่	20 กรัม	30/กก.	0.60
4	มะเขือเทศ	20 กรัม	40/กก.	0.80
5	พริกขี้หนู	20 กรัม	50/กก.	1
6	สับปะรด	10 กรัม	30/กก.	0.3
7	น้ำสับปะรด	20 มล.	59/1,000มล.	1.18
8	ซอสมะเขือเทศ	30 กรัม	36/600กรัม	1.80
9	ซอสพริก	30 กรัม	26/300กรัม	2.60
10	ใบกระวาน	10 กรัม	95/50กรัม	19
11	น้ำผึ้ง	15 มล.	57/72มล.	11.87
12	เกลือ	5 กรัม	30/กก.	0.15
13	พริกไทย	5 กรัม	25/60กรัม	2
14	ผงปาปริก้า	10 กรัม	20/50กรัม	4
รวมราคาค่าต้นทุน:หนึ่งการจัดเสิร์ฟ				64.02

จากตารางที่ 4.3 สรุปผลของการคำนวณต้นทุนเมนูอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) พบว่าต้นทุนต่อ 1 จาน คือ 64.02 บาท ทำได้ 8 ชิ้น ต่อ 1 จาน

ตกชั้นละ 8 บาท และจากการที่ได้สอบถามพนักงานที่ปรึกษาผลปรากฏว่า ถ้าขายภายในโรงแรม ราคาจะอยู่ที่ประมาณ 350 บาทต่อจาน ดังนั้นกำไรจะเท่ากับ 285.98 บาท

#### 4.4 สรุปผลข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการที่คณะผู้จัดทำ 2562 โครงการอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) ได้มีการจัดทำแบบสอบถามเพื่อสำรวจความพึงพอใจของแผนกครัวต่าง ๆ เพื่อนำผลประเมินมาใช้ในการเก็บข้อมูลจำนวน 30 ชุด โดยใช้วิธีคำนวณตามสูตรของ ฟรานซิส กาลตัน (Francis Galton) โดยใช้สูตรดังนี้

- การคิดร้อยละ  $\frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม}}{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}} \times 100$

- การหาค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยใช้เกณฑ์การคิดค่าเฉลี่ย

ดังนี้ 
$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N} \quad S.D = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

#### 4.5.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	11	36.70
หญิง	19	63.30
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 36.70 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.30

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20 – 25 ปี	6	20.00
26 – 30 ปี	9	30.00
31 – 35 ปี	7	23.30
36 – 40 ปี	3	10.00
41 – 45 ปี	3	10.00
มากกว่า 46 ปี	2	6.70
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ เป็นผู้ที่มียุ 26-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 31-35 ปี และคิดเป็นร้อยละ 23.30 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุปี มีน้อยที่สุด มากกว่า 46 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.70

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง

ตำแหน่ง	จำนวน	ร้อยละ
Staff	8	26.70
Cook Helper	6	20.00
Cook I	5	16.70
Temporary	4	13.30
Executive floor office	5	16.70
Trainee	2	6.60
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.6 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้จำแนกตามตำแหน่งงาน (Staff) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.70 รองลงมาเป็น (Cook Helper)

คิดเป็นร้อยละ 20.00 ตามลำดับ ตำแหน่งพนักงาน (Cook I) พนักงานต้อนรับ (Executive floor office) คิดเป็นร้อยละ 16.70 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามตำแหน่งพนักงานชั่วคราว (Temporary) และ นักศึกษาฝึกงาน (Trainee) น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 13.30 และ 6.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

แผนก	จำนวน	ร้อยละ
ครัวเอ็กฟลอร์	13	43.30
ครัวเบเกอรี่	9	30.00
ต้อนรับส่วนหน้า	8	26.70
รวม	30	100.00

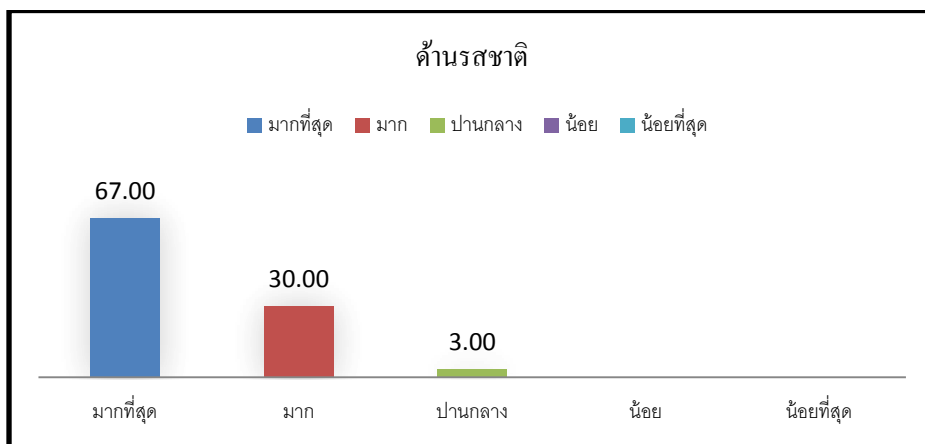
จากตารางที่ 4.7 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้จำแนกตามแผนกครัวเอ็กฟลอร์ (Ex.Floor Kitchen) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมาเป็นครัวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen) คิดเป็นร้อยละ 30.00 ตามลำดับ ส่วนแผนกต้อนรับส่วนหน้า (Executive floor office) ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.70

#### 4.5.2 ความพึงพอใจของอาหาร

4.5.2.1 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านรสชาติ

รูปที่ 4.9 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านรสชาติ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 3.00 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



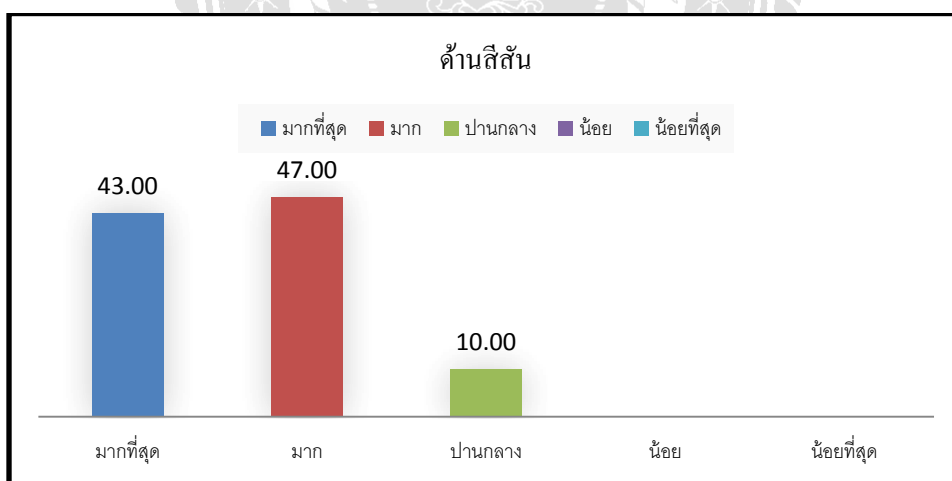


รูปที่ 4.9 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านรสชาติ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.5.2.2 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสีส้ม

รูปที่ 4.10 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสีส้ม จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 47.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 10.00 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้

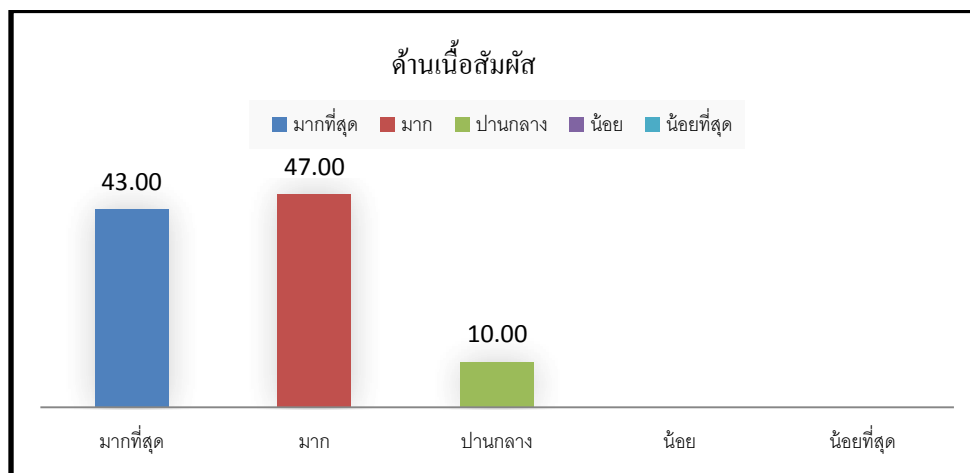


รูปที่ 4.10 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านสีส้ม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.5.2.3 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านเนื้อสัมผัส

รูปที่ 4.11 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านเนื้อสัมผัส จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 47.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 10.00 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้

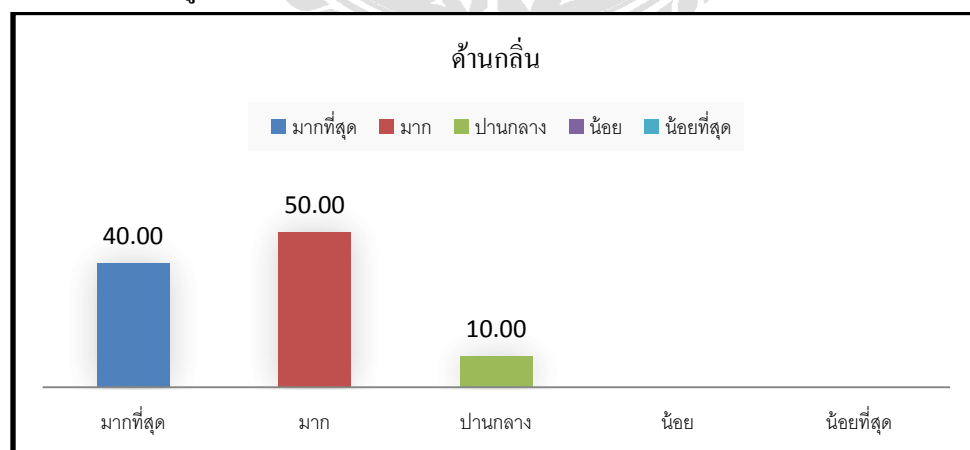


รูปที่ 4.11 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านเนื้อสัมผัส

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.5.2.4 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านกลิ่น

รูปที่ 4.12 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านกลิ่น จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 10.00 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้

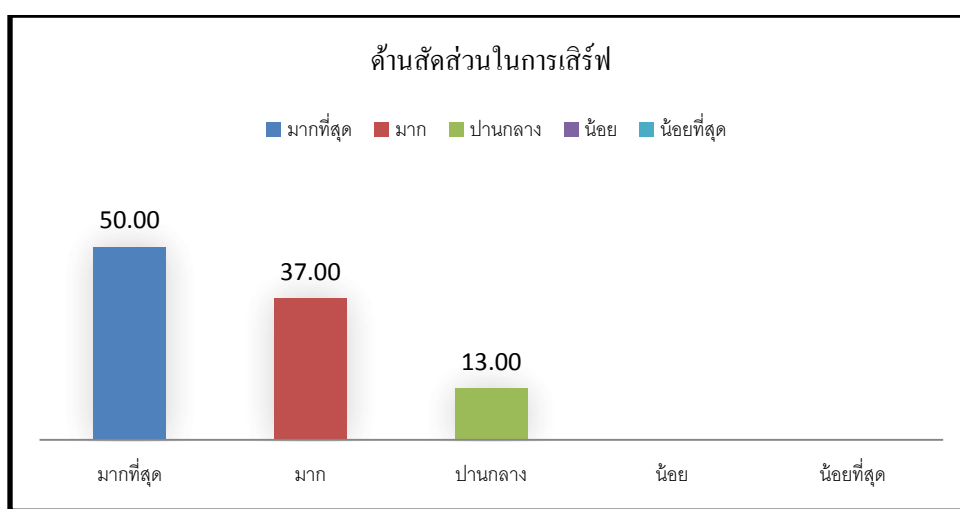


รูปที่ 4.12 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านกลิ่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.5.2.5 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ

รูปที่ 4.13 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 13.00 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้

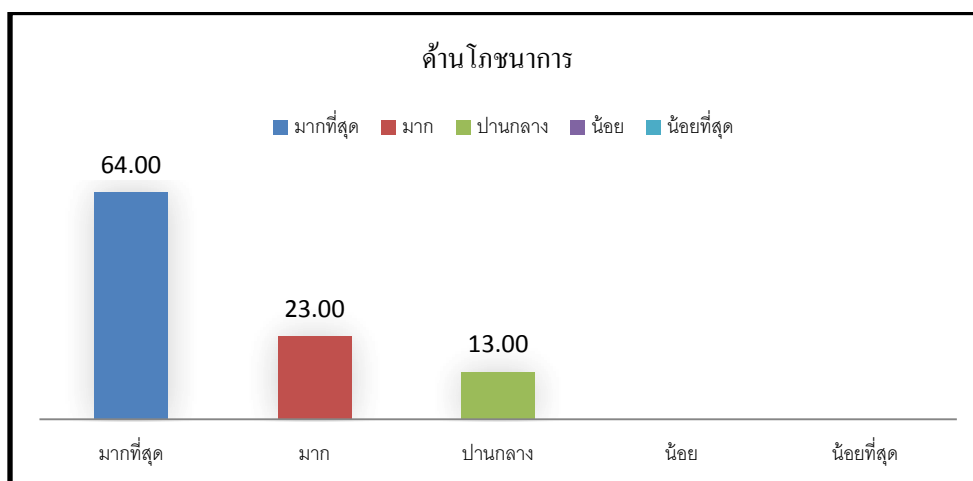


รูปที่ 4.13 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.5.2.6 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านโภชนาการ

รูปที่ 4.14 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านโภชนาการ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 23.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 13.00 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.14 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านโภชนาการ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.5.2.7 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านรูปลักษณ์อาหาร

รูปที่ 4.15 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในรูปลักษณ์อาหารจากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 10.00 จากผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



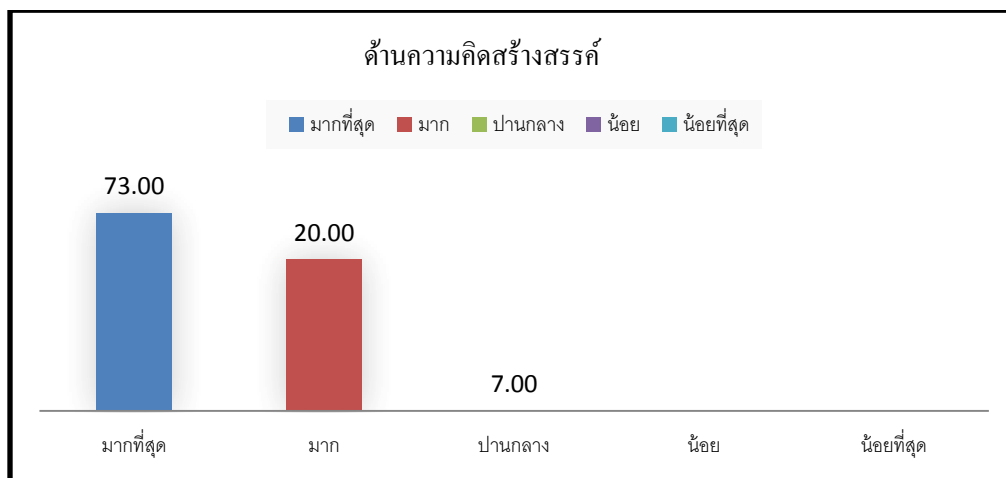
รูปที่ 4.15 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านรูปลักษณ์อาหาร

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.5.2.8 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านความคิดสร้างสรรค์

รูปที่ 4.16 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านความคิดสร้างสรรค์ จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 73.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากคิดเป็นร้อยละ 20.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 7.00 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.16 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านการคิดสร้างสรรค์

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.5.2.9 ผลการประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในด้านการตกแต่งงาน

รูปที่ 4.17 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านการตกแต่งงาน จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาได้คะแนนระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.00 รองลงมาได้คะแนนระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 3.00 จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 30 คนดังรูปนี้



รูปที่ 4.17 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจในด้านการตกแต่งงาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

#### 4.5.3 การแปรผลความพึงพอใจ

ข้อมูลความพึงพอใจของอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) การวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างโดยวัดระดับและแสดงผลตั้งแต่ 5-1 คือ ชอบมากที่สุด-ชอบน้อยที่สุดตามลำดับการวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) ซึ่งประมาณค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ประมาณค่าความคิดเห็นตามแนวคิดของ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553 : 103) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง ชอบมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง ชอบมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง ชอบปานกลาง

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง ชอบน้อย

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง ชอบน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.8 แสดงระดับของความพึงพอใจของเมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู

(Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	S.D	ระดับความเห็นชอบ
1.ด้านรสชาติ	4.64	0.55	ชอบมากที่สุด
2.ด้านความคิดสร้างสรรค์	4.54	0.50	ชอบมากที่สุด
3.ด้านโภชนาการ	4.51	0.72	ชอบมากที่สุด
4.ด้านการตกแต่งจาน	4.45	0.67	ชอบมาก
5.ด้านรูปลักษณะของอาหาร	4.41	0.67	ชอบมาก
6.ด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ	4.38	0.71	ชอบมาก
7.ด้านสีสันทัน	4.32	0.65	ชอบมาก
8.ด้านเนื้อสัมผัส	4.32	0.65	ชอบมาก
9.ด้านกลิ่น	4.32	0.65	ชอบมาก
<b>ค่าเฉลี่ยโดยรวม</b>	<b>4.43</b>	<b>0.64</b>	<b>ชอบมาก</b>

จากตารางที่ 4.8 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ด้านรสชาติโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับมากที่สุด

รองลงมา ด้านการตกแต่งงานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านรูปลักษณะของอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมาก รองลงมา ด้านสีส้มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านเนื้อสัมผัส มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) อยู่ในระดับชอบมากโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.43



## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลโครงการ

จากที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตันกรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ในแผนกครัวเบเกอรี่และครัว Ex.Floor ทางผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่เลี้ยงภายในสถานประกอบการ เล็งเห็นถึงจำนวนลูกค้าที่ลดลงส่งผลให้มีอาหารเหลือทิ้งในแต่ละวันมีจำนวนที่มากขึ้น และเมนูที่จัดแต่ละวันมีความซ้ำกันจนไม่น่าสนใจทางคณะผู้จัดทำจึงคิดค้นเมนูใหม่ เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับลูกค้า และเพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับสถานประกอบการ จากขั้นตอนการประเมินผล คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจโดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของเมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู ให้กับพนักงานภายในโรงแรมจำนวน 30 ชุดและผลลัพธ์ที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

จากผลสำรวจพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามในส่วนของด้านเพศเป็นเพศหญิงมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 63.30 และเป็นเพศชายน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 36.70 ในส่วนทางด้านอายุ คือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 26-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.00 และผู้ที่มีอายุระหว่างมากกว่า 46 ปี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.70 ในส่วนของด้านตำแหน่งเป็นตำแหน่งพนักงานมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.70 และตำแหน่งพนักงานฝึกหัดมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 6.60 ในส่วนของด้านแผนก เป็นแผนกครัว Ex.floor มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.30 และแผนกต้อนรับมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.70 จากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจที่มีต่อโครงการปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมูอยู่ในระดับชอบมาก คิดเป็นร้อยละ 4.43 จากผลความพึงพอใจทำให้โครงการนี้สามารถถูกนำไปใช้ได้จริง แต่อาจต้องผ่านกระบวนการตัดสินใจจากผู้บริหารหลายๆฝ่าย

##### 5.1.1 ปัญหาของกระบวนการทำโครงการและข้อเสนอแนะ

- 5.1.1.1 งบประมาณค่อนข้างบานปลาย เพราะการกะเกณฑ์ปริมาณส่วนผสม
- 5.1.1.2 มีเวลาว่างไม่ตรงกัน เนื่องจากมีวันหยุดคนละวัน จึงทำให้การปฏิบัติงานล่าช้า
- 5.1.1.3 ขาดความเข้าใจในการทำอาหาร ทำให้รสชาติออกมายังไม่ดี

##### 5.1.2 ข้อเสนอแนะ

- 5.1.2.1 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเมนูที่สนใจจากอินเทอร์เน็ตและหนังสือ
- 5.1.2.2 เก็บข้อมูลจากการปฏิบัติงานจริงภายในครัว
- 5.1.2.3 สอบถามพนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนการทำเมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู
- 5.1.2.4 ทดลองปฏิบัติเองที่บ้าน เพื่อหาข้อบกพร่องของเมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู



## 5.2 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์และข้อเสนอแนะ

### 5.2.1 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์

ในการปฏิบัติเองครั้งแรกนั้นพบปัญหาเกี่ยวกับรสชาติที่ไม่กลมกล่อม มีกลิ่นผักและกลิ่นพริกสีที่แรงเกินไปจนไม่น่ารับประทาน

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์

ในเรื่องของปริมาณการใส่ส่วนผสม ทางคณะผู้จัดทำได้ใส่ส่วนผสมที่น้อยลงและใช้วิธีการหั่นผักที่เล็กลงเพื่อลดกลิ่นเหม็นเขียวในอาหาร

## 5.3 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 5.3.1 ปัญหาของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.3.1.1 ด้านเวลาในการทำงานที่มีการผลัดเปลี่ยนช่วงเวลาทำงานหลายช่วงเวลาทำให้การเดินทางต้องกะเวลาเพิ่มมากขึ้น

5.3.1.2 ประสบการณ์การทำงานครัวยังไม่มากพอ

5.3.1.3 การสื่อสารกับลูกค้าต่างชาติที่ยังไม่ชำนาญ ทำให้เกิดความเข้าใจผิดพลาดในบางครั้ง

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.3.2.1 ควรสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับแผนกที่ตนเองสนใจให้มากขึ้น

5.3.2.2 ควรเพิ่มเติมและพัฒนาทักษะภาษาให้มากกว่าเดิม เนื่องจากการทำงานจริงต้องใช้ภาษา

## 5.4 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 5.4.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

#### 5.4.1.1 ด้านความรู้

5.4.1.1.1 ได้ความรู้และเทคนิคใหม่ๆเกี่ยวกับการทำอาหาร

5.4.1.1.2 ได้พัฒนาความกล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ ในชีวิตจริง

5.4.1.1.3 ได้พัฒนาการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในการทำงาน

#### 5.4.1.2 ด้านทักษะ

5.4.1.2.1 ได้เรียนรู้เทคนิคการทำงานที่เข้ากับตัวเรา

5.4.1.2.2 สามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้

5.4.1.2.3 สามารถนำไปต่อยอดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากเดิม

## บรรณานุกรม

- 12 สรรพคุณของพริกหวาน. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://health.mthai.com/howto/health-care/23343.html>
- กฤตลักษณ์ ปะสะกะวี และ ปนิตา บรรจงสินศิริ. (2559). *ผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคเบาหวาน*. เข้าถึงได้จาก [https://www.thailandtechshow.com/view\\_techno.php?id=66](https://www.thailandtechshow.com/view_techno.php?id=66)
- เกลือ ขั้นตอนการผลิต และการนำมาใช้ประโยชน์. (2562). เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/salt-production-and-benefits>
- คุณประโยชน์จากพริกไทยที่ควรรู้. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/pepper-benefits>
- นัตยาพร เสมอใจ. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- นชกฤต วันตะเมธ. (2554). *การสื่อสารการตลาด*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- น้ำผึ้ง มากคุณค่าทางสารอาหารและช่วยบำรุงผิวพรรณ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/honey-reduce-stress-insomnia>
- เบญจมาภรณ์ ภัทรนาวิก, ดวงฤทัย ชำรงโชติ และ รุ่งทิวา วงศ์ไพศาลฤทธิ์. (2550). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ปอเปี๊ยะแซ่เยือกแข็งแบบซ่า*. กรุงเทพฯ: คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.
- ใบกระวาน. (2561). เข้าถึงได้จาก <http://www.ต้นกล้าความรู้.com/1332>
- ปณิศา มีจินดา. (2553). *พฤติกรรมของผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ชรรรมสาร.
- แป้งปอเปี๊ยะ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://www.thaistreetfood.net/food>
- โปรตีนและไขมันจากเนื้อสัตว์แต่ละชนิดที่คนไทยนิยมรับประทาน. (2562). เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/protein-and-fat-from-different-types-of-meat>
- ผงปาปริก้า. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <http://www.phuengluang.com/product/paprika-chili-powder/>
- มะเขือเทศเชอร์รี่. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th>
- รัฐฤดี โสภโณ, กุลพัทธ์ ลิมนินลชาติ และปฐมบุตร ชินทะนา. (2559). *ปอเปี๊ยะหอยทอด*. สาขาวิชาธุรกิจค้าปลีก วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์.

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก [http://](http://www.bangkok.hilton.com)

[www.bangkok.hilton.com](http://www.bangkok.hilton.com)

สืบประวัติ. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com>

สุวัฒน์ ศิริรินทร์ และ ภาวนา สวนพล. (2552). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: มปป.

หอมหัวใหญ่. (ม.ป.ป.). เข้าถึงได้จาก <http://www.dordeginpaak.com>

อาหารและโภชนาการ - คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่โจ้. เข้าถึงได้จาก

[www.libarts.mju.ac.th](http://www.libarts.mju.ac.th)





**ภาคผนวก ก**  
**แบบสอบถาม**

**แบบสอบถาม**

**ความพึงพอใจของเมนูอาหาร ปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ การโรงแรม มหาวิทยาลัยสยาม คณะผู้จัดทำจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความจริง ทั้งนี้ข้อมูลในแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในโครงการนี้เท่านั้น

**1.เพศ**

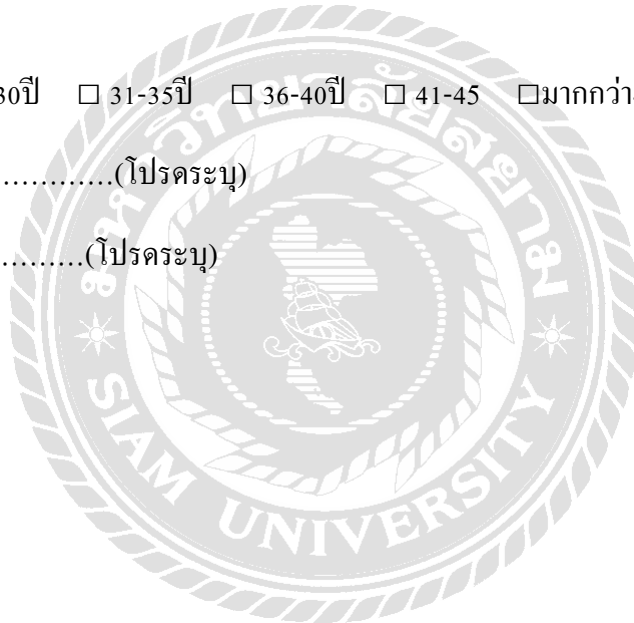
ชาย หญิง

**2.อายุ**

20-25ปี  26-30ปี  31-35ปี  36-40ปี  41-45 มากกว่า46ปี

**3.ตำแหน่ง.....(โปรดระบุ)**

**4.แผนก.....(โปรดระบุ)**



**ตอนที่ 2** ประเมินระดับความพึงพอใจของเมนูอาหาร ปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู

**คำชี้แจง** กรุณาทดสอบอาหารแล้วให้คะแนนตามความพึงพอใจของท่านให้ได้มากที่สุดโดย  
เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ 5=มากที่สุด 4=มาก 3=ปานกลาง 2=น้อย 1=น้อยที่สุด

ความพึงพอใจของเมนูอาหาร ปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ด้านรสชาติ					
2. ด้านสีสัมผัส					
3. ด้านเนื้อสัมผัส					
4. ด้านกลิ่น					
5. ด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ					
6. ด้านโภชนาการ					
7. รูปลักษณ์ของอาหาร					
8. ความคิดสร้างสรรค์					
9. การตกแต่งจาน					

**ตอนที่ 3** แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

**คำชี้แจง** เพื่อนำไปปรับปรุงและแก้ไข

ข้อเสนอแนะ.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ภาคผนวก ข  
ภาพการปฏิบัติงาน

## ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา



ภาพขณะทำออมเล็ต (Omllette) ตามที่แขกสั่งแล้วเสิร์ฟให้แขก



ทำเมนูแซนวิชประจำวันของ Afternoon Tea



ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา (ต่อ)



ดูแลไลน์อาหาร Afternoon Tea



จัดเตรียมอาหารออก Happy Hour



จัดไลน์และดูแลไลน์อาหาร Happy Hour

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา (ต่อ)



ตีแป้งและซั่งแบ่งสัดส่วนของแป้ง



ทำขนมปังแต่ละชนิดที่ใกล้จะหมดในแต่ละวัน



ทำSoft Rolls และจัดเรียงขนมปังไว้ขายที่ The Lantern ในวันรุ่งขึ้น



ภาคผนวก ค  
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

## โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร

จากเมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมูที่น้อง ๆ ได้ทำมานั้น มีรสชาติที่อร่อยทานง่ายและมีรสชาติของหมูบาร์บีคิวอยู่ข้างใน ทำให้มีรสชาติที่ดี พอได้ทานคู่กับซอสก็ยิ่งทำให้มีรสชาติที่จัดจ้านขึ้น โดยรวมถือว่าทำออกมาได้ดี การที่ตั้งใจทำเมนูนี้ขึ้นมาให้พี่ที่ทำงานได้ลองชิมกันทั้งหน้าบ้านและหลังบ้าน คิดว่าโครงการนี้ก็จะมีประโยชน์ต่อโรงแรมเรานะ เพราะเมนูนี้ไม่มีในโรงแรม น่าจะสร้างความแปลกใหม่ให้กับลูกค้าที่เข้ามาพัก โรงแรมเราได้ ถือว่าความมั่นใจในการทำเมนูนี้ของน้อง ๆ นั้นประสบความสำเร็จ และอยากให้ลองทำให้คนในครอบครัวได้ทาน ถือว่าเป็นโอกาสที่ดี โดยภาพรวมแล้วถือว่าน้อง ๆ ประสบความสำเร็จกับการทำเมนูนี้ขึ้นมาครับ



(นายวิรัช ลือคำ)



**ภาคผนวก ง**  
**บทความวิชาการ**

## เมนูอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู

### Fresh BBQ Pork Spring Rolls

ณ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

นางสาวกมลชนก สิริจวัฒนา

E-mail : eve\_aralive@hotmail.com

นางสาวสุภาภรณ์ มงคลศิษฐ์

E-mail : jib\_bg\_120@hotmail.com

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

#### บทคัดย่อ

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาวมีความสูงถึง 32 ชั้น ตั้งโดดเด่นอยู่บนริมฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยาในย่านเก่าแก่ของกรุงเทพฯ และเป็นโรงแรมที่มีเครือข่ายทั่วโลก อีกทั้งยังเป็นโรงแรมที่มีลูกค้าเข้าพักเป็นจำนวนมาก แต่เนื่องด้วยมีการเติบโตของห้างใหญ่อย่าง Icon Siam ที่มีร้านอาหารเป็นจำนวนมาก จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีจำนวนลูกค้าลดลง ทางคณะผู้จัดทำจึงได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูล เพื่อรังสรรค์เมนูใหม่ที่แตกต่างจากเดิม จะได้เป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ

เนื่องด้วยคณะผู้จัดทำได้เข้ารับการปฏิบัติงานในแผนกครัว และได้รับมอบหมายให้ดูแลไลน์ บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น ได้สังเกตว่าลูกค้าส่วนใหญ่ชอบอาหารที่มีรสชาติที่ไม่เผ็ดมากจนเกินไป เป็นรสชาติกลางๆ และสามารถทานได้ง่าย จึงคิดเมนูนี้ขึ้นมาเพื่อสร้างความแปลกใหม่และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้เป็นอย่างดี และยังเป็นการสนับสนุนโรงแรมได้อีกทาง ในการดึงดูดลูกค้าและสามารถเพิ่มยอดขายได้

อีกทั้งยังได้นำวัตถุดิบที่มีมาสร้างสรรค์เป็นเมนูตัวใหม่นั้นคือ เมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) โดยมีการแจกแบบสอบถามเพื่อสำรวจความพึงพอใจเป็นจำนวน 30 ชุด โดยผลของการสำรวจความพึงพอใจ พบว่าอยู่ในระดับชอบมากมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.43 แต่ในการนำเสิร์ฟลูกค้า นั้นจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจากผู้บริหารตามกฎระเบียบของทางโรงแรม

คำสำคัญ : ปอเปี๊ยะสด บาร์บีคิวหมู อาหารฟิวชั่น โรงแรมมิลเลนเนียม

#### Abstract

Millennium Hilton Bangkok is a 5 star hotel, with a height up to 32 floors, located on the Chao Phraya River coast in Bangkok's historic district, and is a global network hotel with many guests visiting. Due to the growth of large shopping malls, such as Iconsiam, the number of guests has

decreased. So we plan to create a new menu item that is different. In order to add more choice for our guests.

During the attendance of co-operative education, the auther did practical work in the kitchen, and the author was assigned to service the buffet line for breakfast lunch and dinner. We noticed that most of our guests liked the taste that is not too spicy and neutral in flavor. Therefore, we created this new menu item to meet the demands of our guests. Moreover, it helped the hotel to attract customers and can increase sales. The authors used left over raw materials to create a new menu item, Fresh BBQ Pork Spring Rolls. After that we distributed 30 sets of questionnaires to evaluate the satisfaction survey. The results showed that satisfaction levels are very high, the overall average was 4.43. Although it show good potential, in order for the hotel to serve the new menu item, it must be accepted by the management team.

Keywords : BBQ pork spring rolls, fusion food, Millennium Hotel.

#### ที่มาและปัญหา

โรงแรมมิลเลนเนียมฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นโรงแรมที่มีขนาดใหญ่

และมีเครือข่ายครอบคลุมทั่วโลกได้รับการตอบรับที่ดีจากนักท่องเที่ยวมาโดยตลอด แต่เนื่องจากปัจจุบันมีโรงแรมเกิดขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดปัญหาจำนวนผู้เข้าพักลดลงทำให้อาหารบุฟเฟต์ที่จัดให้บริการแก่ลูกค้าในแต่ละวันมีปริมาณของเหลือทิ้งเพิ่มมากขึ้นแสดงถึงค่าใช้จ่ายที่เสียไปภายในองค์กรเนื่องด้วยคณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจในแผนกครัวเอ็กซีคิวทีฟ (Excusive floor)และครัวเบเกอรี่ (Bakery) ทำให้พบปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงแรมนั้นคือ โรงแรมได้จัดซื้อวัตถุดิบเป็นจำนวนมากเพื่อรับรองลูกค้าที่เข้ามาพัก จึงส่งผลให้มีวัตถุดิบบางส่วนเหลือจากการไลน์บุฟเฟต์อาหารเช้า (Breakfast)และอาหารเย็น (Dinner) จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นคณะผู้จัดทำจึงคิดค้นเมนูปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมูเพื่อสร้างความหลากหลายและเป็นการเพิ่มทางเลือกแปลกใหม่ให้กับลูกค้าของ โรงแรมอีกทางนอกจากนี้ตัวโครงการยังได้แสดงออกถึงความ เป็นอาหารประยุคต์ (Fusion food) ที่ทำออกมาให้มีรูปแบบที่ทานง่ายและมีรสชาติที่ถูกปากลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อลดปัญหาปริมาณอาหารที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน
2. เพื่อคิดค้นเมนูอาหารประยุคต์ในการเพิ่มทางเลือกแปลกใหม่ให้กับลูกค้า
3. เพื่อศึกษาวิธีการทำปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมู

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นการลดปริมาณอาหารที่เหลือในแต่ละวัน
2. ช่วยลดต้นทุนในการจัดซื้อวัตถุดิบในครัว

3.เป็นการเปิดโอกาสให้กับนักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติงานมาปรับใช้ในการริเริ่มสร้างสรรค์เมนูอาหารใหม่ที่สามารถใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

4.สามารถนำความรู้มาเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคตได้

**ขั้นตอนการทำปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมู**

#### วิธีทำซอสบาร์บีคิว

1.นำหอมใหญ่หั่นเป็นทรงลูกเต๋า/สับปะรด/น้ำสับปะรด/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริก/ใบกระวาน/น้ำผึ้ง/เกลือ/พริกไทย/ผงปาปริก้าใส่รวมด้วยกันด้วยอัตราส่วนครึ่งหนึ่งของที่กำหนดไว้

2.เคี่ยวด้วยไฟกลางประมาณรอนาที

#### วิธีทำหมูบาร์บีคิว

1.นำหมูสันในหมักกับ/สับปะรด/น้ำสับปะรด/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริก/เกลือ/พริกไทย/น้ำผึ้ง

2. หมักส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันและทิ้งไว้30นาที

3.นำมานาบกับน้ำมันบนกระทะร้อนให้หมูสุกพอดี

#### วิธีการทำปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมู

1.นำหอมใหญ่ มะเขือเทศ พริก 3 สี สับปะรด ลงผัดให้พอสุกและตักใส่ภาชนะพักไว้

2.นำแผ่นแป้งปอเปี๊ยะที่เตรียมไว้มาผ่านน้ำ 1 รอบให้ชุ่มเล็กน้อยแล้วนำผักกาดหอมวางตามด้วยเครื่องเคียงและหมูบาร์บีคิว

3.ม้วนให้เป็นทรงแน่นอนจากนั้นตัดให้พอดีคำแล้วจัดเสิร์ฟพร้อมซอสบาร์บีคิว

#### สรุปผลโครงการ

จากที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

(Millennium Hilton Bangkok)ในแผนกครัวเบเกอรี่และครัว Ex.Floor

ทางผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่เลี้ยงภายในสถานประกอบการเล็งเห็นถึงจำนวนลูกค้าที่ลดลงส่งผลให้มีอาหารเหลือทิ้งในแต่ละวันมีจำนวนที่มากขึ้นและเมนูที่จัดแต่ละวันมีความซ้ำกันจนไม่น่าสนใจทางคณะผู้จัดทำจึงคิดค้นเมนูใหม่เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับลูกค้าและเพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับสถานประกอบการ

จากขั้นตอนการประเมินผลคณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจโดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของเมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมูให้กับพนักงานภายในโรงแรมจำนวน 30 ชุดและผลลัพธ์ที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

จากผลสำรวจพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามในส่วนของด้านเพศเป็นเพศหญิงมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 63.30 และเป็นเพศชายน้อยที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 36.70 ในส่วนทางด้านอายุคือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 26-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 และผู้ที่มีอายุระหว่างมากกว่า46ปีมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 6.70 ในส่วนของด้านตำแหน่งเป็นตำแหน่งพนักงานมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.70 และตำแหน่งพนักงานฝึกหัดมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 6.60 ในส่วนของด้านแผนกเป็นแผนกครัว Ex.floor มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.30 และแผนกต้อนรับมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.70

จากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจที่มีต่อโครงการปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมูอยู่ในระดับชอบมากคิดเป็นร้อยละ 4.43 จากผลความพึงพอใจทำให้โครงการนี้สามารถนำไปใช้ได้จริงแต่อาจ



ต้องผ่านกระบวนการตัดสินใจจากผู้บริหาร  
หลายๆฝ่าย

### ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์

ในเรื่องของปริมาณการใส่ส่วนผสม  
ทางคณะผู้จัดทำได้ใส่ส่วนผสมที่น้อยลงและ  
ใช้วิธีการหั่นผักที่เล็กลงเพื่อลดกลิ่นเหม็นเขียว  
ในอาหาร

### บรรณานุกรม

12 *สรรพคุณของพริกหวาน*. (ม.ป.ป). วันที่

สืบค้น 5 กันยายน 2562, จาก

<https://health.mthai.com/howto/health-care/23343.html>

กฤตลักษณ์ ปะสะกะวี และปณิดา บรรจงสินศิริ.

(2559). *ผลิตภัณฑ์อาหารพร้อม  
บริโภคสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะ  
โรคเบาหวาน*. วันที่สืบค้น 4  
กันยายน 2562, จาก

[https://www.thailandtechshow.com/  
view\\_techno.php?id=66](https://www.thailandtechshow.com/view_techno.php?id=66)

เกลือ ขั้นตอนการผลิต และการนำมาใช้

ประโยชน์. (2562). วันที่สืบค้น 5  
กันยายน 2562, จาก

[https://www.honestdocs.co/salt-  
production-and-benefits](https://www.honestdocs.co/salt-production-and-benefits)

คุณประโยชน์จากพริกไทยที่ควรรู้. (ม.ป.ป).

วันที่สืบค้น 10 กันยายน 2562, จาก

[https://www.honestdocs.co/pepper-  
benefits](https://www.honestdocs.co/pepper-benefits)

ฉัตรยาพร เสมอใจ. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*.

กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

นชกฤต วันตะเมตต์. (2554). *การสื่อสาร*

*การตลาด*. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

น้ำผึ้ง มากคุณค่าทางสารอาหารและช่วยบำรุง

ผิวพรรณ. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 7

กันยายน 2562, จาก

[https://www.honestdocs.co/honey-  
reduce-stress-insomnia](https://www.honestdocs.co/honey-reduce-stress-insomnia)

เบญจมาภรณ์ ภักทรนาวิก, ดวงฤทัย ชำรงโชติ

และรุ่งทิพา วงศ์ไพศาลฤทธิ. (2550).

*การพัฒนาผลิตภัณฑ์ปอเปี๊ยะ*

*แซ่เยือกแข็งแบบซู่*. คณะเทคโนโลยี

คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.

ใบกระวาน. (2561). วันที่สืบค้น 10 กันยายน

2562, จาก <http://www.ต้นกล้า>

[www.ต้นกล้า](http://www.ต้นกล้า)  
ความรู้.com/1332

ปณิสรา มีจินดา. (2553). *พฤติกรรมของ*

*ผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

แป้งปอเปี๊ยะ. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 5 กันยายน

2562, จาก

<https://www.thaistreetfood.net/food>

โปรตีนและไขมันจากเนื้อสัตว์แต่ละชนิดที่

คนไทยนิยมรับประทาน. (2562).

วันที่สืบค้น 5 กันยายน 2562, จาก

[https://www.honestdocs.co/protein-  
and-fat-from-different-types-of-  
meat](https://www.honestdocs.co/protein-and-fat-from-different-types-of-meat)

ผงปาปริก้า. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 10 กันยายน

2562, จาก

[http://www.phuenglueang.com/produ-  
ct/paprika-chili-powder/](http://www.phuenglueang.com/product/paprika-chili-powder/)

มะเขือเทศเชอร์รี่. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 7

กันยายน 2562, จาก

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

รัฐฤดี โสภโณ, กุลพัทธ์ ติมปนิลชาติ และ

ปฐมนุตร ชินทะนา. (2559). *ปอเปี๊ยะ*

*หอยทอด*.

สาขาวิชาธุรกิจค้าปลีก วิทยาลัย

เทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์.

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ.

(ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 8 กันยายน

2562, จาก

<http://www.bangkok.hilton.com>

สืบประวัติ. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 7 กันยายน

2562, จาก <https://medthai.com>

สุวัฒน์ ศิริรินทร์ทร์ และภavana สวนพดู.

(2552). พฤติกรรมผู้บริโภค.

กรุงเทพฯ.

หอมหัวใหญ่. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 4 กันยายน

2562, จาก

<http://www.dordekginpaak.com>

อาหารและโภชนาการ - คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยแม่โจ้. วันที่สืบค้น 2

กันยายน 2562, จาก

[www.libarts.mju.ac.th](http://www.libarts.mju.ac.th)





ภาคผนวก จ  
โปสเตอร์ (ไวนิล)



## ปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู

(Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

ภาควิชาการ โรงแรม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสยาม

นางสาวกมลชนก สิริจวัฒนา

นางสาวสุภาภรณ์ มงคลดิษฐ์

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

พนักงานที่ปรึกษา นายวิรัช ลือคำ

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ



### ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- นำหม้อใหญ่หั่นเป็นทรงลูกเต๋า/สับประรด/น้ำสับประรด/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริก/ใบกระวาน/น้ำผึ้ง/เกลือ/พริกไทย/ผงปาปริก้า ใส่รวมด้วยกันด้วยอัตราส่วนครึ่งหนึ่งของที่กำหนดไว้
- เคี่ยวด้วยไฟกลางประมาณ 1 ชั่วโมง
- นำหมูสันในหมักกับ/สับประรด /น้ำสับประรด/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริก/ทาบัสโก/เกลือ/พริกไทย/น้ำผึ้ง
- หมักส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน และทิ้งไว้ 30 นาที
- นำมานาบกับน้ำมันบนกระทะร้อนให้หมูสุกพอดี
- นำหม้อใหญ่ มะเขือเทศ พริกขี้หนู สับประรด ลงผัดให้พอสุก และตักใส่ภาชนะพักไว้
- นำแผ่นแป้งปอเปี๊ยะที่เตรียมไว้มาผ่านน้ำโรบให้ชุ่มเล็กน้อย แล้วนำผักกาดหอมวางตามด้วยเครื่องเคียง และหมูบาร์บีคิว
- ม้วนให้เป็นทรงแน่น จากนั้นตัดให้พอดีคำ แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมซอสบาร์บีคิว

คณะผู้จัดทำได้สังเกตว่าแขกส่วนใหญ่ชอบอาหารที่มีรสชาติ แต่ไม่เผ็ดมากจนเกินไป เป็นรสชาติกลางๆ และกินง่ายเป็นคำๆ จึงคิดเมนูใหม่นี้ขึ้นมา เพราะคิดว่าน่าจะตอบโจทย์สัได้อีกการกินของแขกส่วนใหญ่ได้ เป็นการช่วยโรงแรมได้อีกทาง เพื่อไม่ให้รายได้ลดลงและสามารถเพิ่มยอดขายได้ อีกทั้งยังได้นำวัตถุดิบที่มีมาสร้างสรรค์ เป็นเมนูตัวใหม่ นั่นคือ เมนูปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls)

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อลดปัญหาปริมาณอาหารที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน
- เพื่อคิดค้นเมนูอาหารประยุกต์ในการเพิ่มทางเลือกแปลกใหม่ให้กับลูกค้า
- เพื่อศึกษาวิธีการทำปอเปี๊ยะบาร์บีคิวหมู

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- เพื่อเป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรมและเป็นการลดปริมาณอาหารที่เหลือในแต่ละวัน
- ช่วยลดต้นทุนในการจัดซื้อวัตถุดิบในครัว
- เป็นการเปิดโอกาสให้กับนักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติงานมาปรับใช้ในการริเริ่มสร้างสรรค์เมนูอาหารใหม่ที่สามารถใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
- สามารถนำความรู้มาเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคตได้

### สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาโรงแรม มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ ทางคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์และพนักงานภายในแผนกครัว จึงสังเกตเห็นว่าในแต่ละวันมีวัตถุดิบเหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์เป็นจำนวนมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงทำแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ผลการประเมินพบว่า ตารางของค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมูอยู่ในระดับชอบมากที่สุดที่ 4.43 จากผลความพึงพอใจทำให้โครงการนี้สามารถที่จะถูกนำไปใช้ได้จริง และจะต้องผ่านกระบวนการในการตัดสินใจจากผู้บริหารในหลายๆฝ่าย



ภาคผนวก ฉ  
บันทึกการปฏิบัติงาน



ภาคผนวก ข  
ประวัติคณะผู้จัดทำ

## ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5804400173  
ชื่อ – นามสกุล : นางสาว กมลชนก สิริจวัฒนา  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว  
ที่อยู่ : 106/2 หมู่ 11 ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ  
10130  
เบอร์ติดต่อ : 083-1305627  
ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่องอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)

## ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5804400176  
ชื่อ – นามสกุล : นางสาว สุภาภรณ์ มงคลศิษฐ์  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว  
ที่อยู่ : 30/9 หมู่ 12 ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม้าน จังหวัดสมุทรสาคร 73210  
เบอร์ติดต่อ : 095-5650017  
ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่องอาหารปอเปี๊ยะสดบาร์บีคิวหมู (Fresh BBQ Pork Spring Rolls) โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok)