



รายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

พิชซ่ากะหล่ำดอก มังสวิรัต Vegetarian Cauliflower Pizza

โดย

นาย ธัชช วิณามัยกุล 5804400107

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ พืชผักกะหล่ำดอก มังสวิรัต
Vegetarian Cauliflower Pizza
รายชื่อผู้จัดทำ นาย ชีตซ์ วินามัยกุล
ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ภัทรกร จิรมหาโกคา

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการ
ท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ภัทรกร จิรมหาโกคา)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายชีตซ์ ใจสมุทร)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ปิยชิตา กังวานสิทธิ์)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผศ.ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒนะ)

ชื่อโครงการ: พืชชำกะหล่ำดอกมั่งสวิร์ติ
ชื่อนักศึกษา: นายธีรวัช วินามัยกุล
อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ภัทรกร จิรมหาโกคา
ระดับการศึกษา: ปริญญาตรี
สาขาวิชา: การโรงแรม
คณะ: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา: 3/2561

บทคัดย่อ

โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok) ให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่ม สไตล์ไทยและตะวันตก ปัญหาที่พบจากทางแผนกครัว คือเมนูอาหารยังขาดความแปลกใหม่ ลูกค้าที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ทางแผนกครัวจึงมีความต้องการที่จะค้นหาเมนูอาหารใหม่ๆขึ้นเพื่อให้มีความหลากหลายมากขึ้น ผู้จัดทำมีความสนใจที่จะนำวัตถุดิบที่เหลือที่มีอยู่ภายในห้องครัว คือ กระหล่ำดอก มาจัดทำเป็นเมนูอาหารพืชชำกะหล่ำดอกมั่งสวิร์ติ เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ทานมังสวิร์ติ และเพื่อลดต้นทุนการผลิตโดยนำกระหล่ำดอกที่เหลือจากแผนกครัวมาปรุงเป็นอาหารจานพิเศษของทางโรงแรม คือ พืชชำกะหล่ำดอกมั่งสวิร์ติ

ผลการจัดทำเมนู พืชชำกะหล่ำดอกมั่งสวิร์ติ พบว่าด้านความพึงพอใจเมนูอาหารใหม่ พืชชำกะหล่ำดอกมั่งสวิร์ติ ด้านคุณลักษณะด้านรสชาติ มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.97 ด้านความชอบโดยรวม มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.87 ด้านคุณภาพของอาหาร มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.83 ด้านกลิ่นของอาหาร มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.67 ด้านสีของอาหาร มีความพึงพอใจเฉลี่ย 4.53

คำสำคัญ : พืชชำ/กระหล่ำดอก/มั่งสวิร์ติ

Project Title: Vegetarian Cauliflower Pizza
Credits: 5
By: Teetuch Vinamaikul
Advisor: Pattarporn jiramahpoka
Degree: Bachelor of Arts
Major: Hotel
Faculty: Liberal Arts
Semester / Academic Year: 3/2017

Abstract

Riva Arun Bangkok serves a variety of Thai and Western food and beverages. One of the issues facing the kitchen department is the lack of new and distinct menu items. Since most of the hotel customers are foreigners, the kitchen department needs to search for new dishes to increase variety of menu items. The author was interested to apply remaining ingredients in the kitchen, such as cauliflower to create the Vegetarian Cauliflower Pizza menu item as an alternative for vegetarians and to reduce the production cost.

The results indicated the mean score of the level of satisfaction with the newly developed menu item in the following aspects: taste was 4.97, overall preference was 4.87, quality was 4.83, smell was 4.67 and color was 4.53.

Keywords: Pizza/ Cauliflower/ Vegetarian

Approver



กิตติกรรมประกาศ

Acknowledgement

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ริว่าอรุณ แวงคอก (Riva Arun Bangkok) ตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม ถึง วันที่ 30 สิงหาคม 2562 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรับรู้และประสบการณ์ต่างๆและทักษะในการทำงาน และการแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งสามารถนำเอามาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับการปฏิบัติงานได้จริงสำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายท่าน ดังนี้

1. อาจารย์ภัทรภร จิรมหาโกคา อาจารย์ที่ปรึกษา

2. นาย ชีร์ ใจสมุทร พนักงานที่ปรึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของการทำงานจริง ผู้จัดทำรายงานขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นาย ชีรัช วินามย์กุล

วันที่ 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 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 พืชชา	3
2.2 กระหล่ำดอก	9
2.3 มังสวิวัติ	13
2.4 มอสซาเรลล่าชีส	14
2.5 พราเมซานชีส	16
2.6 วิธีการทำชีสโฮมเมด	18
2.7 มะกอกดำ	19
2.8 มะเขือเทศเชอร์รี่	21
2.9 tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)	22
2.10 ใบโหระพา	25
บทที่ 3 รายละเอียดและการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	27
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร	28
3.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	34
3.5 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	35
3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	35
3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้	36
3.8 เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประมวลผล	36
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 อุปกรณ์ส่วน วัสดุดิบในการทำ พืชชำกะหล่ำดอก มังสวิรัต	37
4.2 ขั้นตอนในการทำ พืชชำกะหล่ำดอก มังสวิรัต	43
4.3 การคำนวณต้นทุนของ พืชชำกะหล่ำดอก มังสวิรัต	50
4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม	51
บทที่ 5 สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	56
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	57
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	61
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	68
ภาคผนวก ค บทความวิชาการ	70
ภาคผนวก ง ไปสเตอร์	76
ภาคผนวก จ บันทึกการปฏิบัติงาน	78
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ	80

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	35
ตารางที่ 4.1 ต้นทุนผลิตพืชชำกะหล่ำดอก มังสวิวัติ	50
ตารางที่ 4.2 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเพศ	51
ตารางที่ 4.3 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านอายุ	51
ตารางที่ 4.4 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านสีของอาหาร	52
ตารางที่ 4.5 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านกลิ่นของอาหาร	52
ตารางที่ 4.6 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านคุณภาพของอาหาร	53
ตารางที่ 4.7 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านรสชาติ	53
ตารางที่ 4.8 แสดงค่าร้อยละของด้านความชอบโดยรวม	54
ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ	55



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 พิชซ่า	3
รูปที่ 2.2 พิชซ่าหน้า Hawaiian	5
รูปที่ 2.3 พิชซ่าหน้า Seafood Deluxe	5
รูปที่ 2.4 พิชซ่าหน้า Super Deluxe	5
รูปที่ 2.5 พิชซ่าหน้า Seafood Cocktail	6
รูปที่ 2.6 พิชซ่าหน้า Chicken Trio	6
รูปที่ 2.7 กระหล่ำดอก	9
รูปที่ 2.8 มังสวิวัตติ	13
รูปที่ 2.9 มอสซาเรลล่าชีส	14
รูปที่ 2.10 พาเมซานชีส	16
รูปที่ 2.11 ชีสโอมเมด	18
รูปที่ 2.12 มะกอกดำ	19
รูปที่ 2.13 มะเขือเทศเชอร์รี่	21
รูปที่ 2.14 ขั้นตอนการผลิต tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)	23
รูปที่ 2.15 tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)	24
รูปที่ 2.16 ไบโหระพา	25
รูปที่ 3.1 โลโก้โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)	27
รูปที่ 3.2 โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)	27
รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)	28
รูปที่ 3.4 แกรนด์ คีล็กซ์ พร้อมอ่างจากุซซี่ (Grand Deluxe Jacuzzi)	29
รูปที่ 3.5 ห้องริว่าอรุณพรีเมียมจากุซซี่สวีท (Riva Arun Premium Jacuzzi Suite)	29
รูปที่ 3.6 สตูดิโอ (Studio Room)	30
รูปที่ 3.7 ซูพีเรีย พักเดี่ยว (Superior Single)	30
รูปที่ 3.8 คีล็กซ์ พักเดี่ยว (Deluxe Single)	30
รูปที่ 3.9 จากุซซี่ สวีท (Jacuzzi Suite Room)	31
รูปที่ 3.10 ซูพีเรีย (Superior Room)	31
รูปที่ 3.11 คีล็กซ์ (Deluxe Room)	31

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.12 Room Executive	32
รูปที่ 3.13 Room Run Of House	32
รูปที่ 3.14 ห้องอาหาร โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)	33
รูปที่ 3.15 นาย ชีรัช วินามย์กุล	34
รูปที่ 3.16 พนักงานที่ปรึกษา	34
รูปที่ 4.1 เตาอบ	37
รูปที่ 4.2 กระดาษไข	37
รูปที่ 4.3 ไมโครเวฟ	38
รูปที่ 4.4 ตราซั้ง	38
รูปที่ 4.5 เหยิง	38
รูปที่ 4.6 ถาด	38
รูปที่ 4.7 จาน	39
รูปที่ 4.8 ชาม	39
รูปที่ 4.9 กระละมั่ง	39
รูปที่ 4.10 เครื่องปั้น	39
รูปที่ 4.11 ถ้วยตวง	40
รูปที่ 4.12 ช้อนตวง	40
รูปที่ 4.13 พายยาง	40
รูปที่ 4.14 ที่ลับมีด	40
รูปที่ 4.15 ช้อน	41
รูปที่ 4.16 มีด	41
รูปที่ 4.17 ผ้าขาวบาง	41
รูปที่ 4.18 วัตถุดิบในการทำ พืชกะหล่ำดอก มังสวิวัติ	42
รูปที่ 4.19 นำดอกกะหล่ำ 3 ถ้วยตวง ไปปั่นละเอียด	43
รูปที่ 4.20 กะหล่ำดอก 3 ถ้วยตวงปั่นละเอียด	43
รูปที่ 4.21 นำกะหล่ำดอกเข้าไมโครเวฟ 4 นาที	44
รูปที่ 4.22 บีบน้ำออกจากกะหล่ำดอก	44

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.23 ใส่ ชีสพามาซาน 1/4 ถ้วยตวง มอสเชอร์เรราชีส 1/4 ถ้วยตวง ออริกาโน 1/2 ช้อนชา เกลือ 1/4 ช้อนชา	45
รูปที่ 4.24 ใส่ไข่	45
รูปที่ 4.25 ทำการผสมส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน	46
รูปที่ 4.26 นำไปขึ้นรูปบนถาดที่รองกระดาษไข	46
รูปที่ 4.27 นำเข้าเตาอบ อบด้วยอุณหภูมิ 230 องศา ประมาณ 10-12 นาที	47
รูปที่ 4.28 นำออกมาทาหน้าด้วย tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)	47
รูปที่ 4.29 นำเข้าเตาอบอีกครั้งโดยจะอบด้วยอุณหภูมิ 160 องศา 5 นาที เพื่อให้หน้าเซตตัว	48
รูปที่ 4.30 นำออกมาโดยจะใส่ tomato sundried,black olive,ใบโหระพา ชีสโฮมเมด	48
รูปที่ 4.31 พืชผักทะเล่ดอก มังสวิรัต	49



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok) ตั้งอยู่บนผืนน้ำของแม่น้ำเจ้าพระยาโดยมีทัศนียภาพวัดอรุณราชวรารามอันงดงาม ให้บริการห้องพักทันสมัยพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย ห้องอาหารแบบเปิดโล่งให้บริการอาหารอร่อยในบรรยากาศที่มีเสน่ห์ริมแม่น้ำ ผู้เข้าพักทุกท่านสามารถใช้บริการอินเทอร์เน็ตไร้สาย (WiFi) ฟรีในพื้นที่ส่วนกลาง ห้องพักทุกห้องมีเตียงนุ่มสบาย เครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำในตัวพร้อมเครื่องใช้ในห้องพักครบครัน ผู้เข้าพักสามารถออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ได้ที่ระเบียงที่ตกแต่งนี้ห่างจากท่าเรือท่าเตียนโดยใช้เวลาเดินเพียงไม่กี่นาที ห่างจากพิพิธภัณฑ์สยามโดยใช้เวลาเดินเพียง 5 นาที สนามบินที่ใกล้ที่สุดคือสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิซึ่งห่างจาก Riva Arun Bangkok เป็นระยะทาง 35 กิโลเมตร ซึ่งจะมีชาวต่างชาตินิยมเข้าพักเป็นจำนวนมาก

การให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่มมีห้องอาหารให้บริการอาหารสไตล์ไทยและตะวันตกรสชาติเดิม ๆ ที่ไม่มีอะไรแปลกใหม่แขกที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ทางแผนกครัวจึงมีความต้องการที่จะพัฒนาและผลิตอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น

ผู้จัดทำจึงมีความสนใจที่จะนำวัตถุดิบที่เหลือที่มีอยู่ภายในห้องครัว คือ กระหล่ำดอก มาพัฒนาเป็น พืชกะหล่ำดอก มังสวิวัติ เพื่อใช้สำหรับการเป็นเมนูใหม่และเป็นทางเลือกสำหรับผู้ทานมังสวิวัติ ในการทานอาหารแต่ละมื้อแก่ลูกค้า อีกทั้งยังเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งทางฝ่ายครัวของโรงแรมมีการคิดค้นอาหารที่แปลกใหม่อยู่เสมอมาเสมอ ตลอดเวลา

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อศึกษาการทำอาหารทางเลือกเชิงสุขภาพให้กับโรงแรมโรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

1.2.2 เพื่อจัดทำเมนู พืชกะหล่ำดอก มังสวิวัติ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

แผนกครัว โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานแผนกครัว โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya) จำนวน 30 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

วันที่ 15 พฤษภาคม ถึง วันที่ 31 สิงหาคม 2562

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya) ได้เมนูทางเลือกเชิงสุขภาพ พืชผัก
กะหล่ำดอก มังสวิวัติ

1.4.2 ได้ลดต้นทุนในการผลิตอาหารให้กับทางโรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva
Surya)



บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

หลังจากที่ผู้จัดทำรายงานขอนำเสนอ แนวทางการต่อยอดให้กับทางโรงแรมและเพื่อเพิ่มความหลากหลายของอาหาร โดยนำเสนอ พืชผักกะหล่ำดอก มังสวิวัติ มีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 พืชชำ
- 2.2 กระหล่ำดอก
- 2.3 มังสวิวัติ
- 2.4 มอสซาเรลล่าชีส
- 2.5 พราเมซานชีส
- 2.6 วิธีการทำชีสโอมเมด
- 2.7 มะกอกดำ
- 2.8 มะเขือเทศเชอรี่
- 2.9 tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)
- 2.10 ไบโหระพา

2.1 พืชชำ

2.1.1 ประวัติของพืชชำ

ทศนีย์ โรจนไพบูลย์ (2559) กล่าวว่า ประวัติของ พืชชำ (อิตาลี: pizza) เป็นอาหารอิตาลีและอาหารจานด่วนประเภทหนึ่ง ซึ่งชาวอิตาลีเป็นผู้คิดค้น มีลักษณะเป็นแป้งแผ่นกลมแบนราดด้วยซอสมะเขือเทศ แล้วทำให้สุกโดยการอบในเตาอบ



รูปที่ 2.1 พืชชำ

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

ประวัติของพิซซ่าเริ่มต้นขึ้นในปี ค.ศ. 79 เมื่อภูเขาไฟวิสุเวียสระเบิดขึ้นและทำลายเมืองปอมเปอีทั้งเมือง หลังจากนั้นประมาณ ค.ศ. 640 แดตาโน ฟิโอเรลลี ได้ค้นพบเตาฟืนโบราณจำนวนมากภายในซากปรักหักพังของเมือง ที่ถูกลาวาถล่ม หนึ่งในจำนวนเตาทั้งหมดนั้นพบว่ามีถ้ำถ่านขนมปังติดอยู่ในเตาอยู่ถึง 7 กิโลกรัม ซึ่งเป็นหลักฐานที่น่าเชื่อถือว่าอาหารโรมันในช่วงเวลาดังกล่าว (ก่อนเมืองปอมเปอีจะถูกถล่มด้วยลาวาและภูเขาไฟ) ต่างกินขนมปังที่อบด้วยเตาฟืนโบราณนี้ ซึ่งสันนิษฐานได้ว่าชาวเมือง ในเมืองนาโปลีกินขนมปังที่อบในเตาฟืนโบราณเช่นนี้มาประมาณ 700 ปีแล้ว ต่อมาในต้น ค.ศ. 1700 ชาวเมืองนาโปลีจึงได้เริ่มประยุกต์ใส่มะเขือเทศกับสมุนไพรบางอย่างลงในขนมปังแล้วนำไปอบในเตาฟืนโบราณ นี่เองคือจุดเริ่มต้นของมารินาราพิซซ่า และร้านพิซซ่าชื่อร้านแรกในนาโปลี ได้เปิดขายในปี ค.ศ. 1830

โดยร้านดังกล่าวใช้วิธีการอบพิซซ่าในเตาที่ทำจากหินภูเขาไฟ อีกประมาณร้อยปีต่อมา (นับจาก ค.ศ. 1700) และชีสเริ่มเข้ามามีอิทธิพลในอาหาร แต่ชีสดังกล่าวไม่ใช่ชีสปกติธรรมดาทั่วไป เป็นชีสที่ทำจากน้ำนมควายพื้นเมืองที่ชื่อ ฟิโอเร ดี บัฟฟาโล่ ประมาณปี ค.ศ. 1850 จึงเกิดพิซซ่ามาเกอริต้าขึ้นโดย ราฟาเอล เอสโปลีโต แห่งเมืองเนเปิล ซึ่งได้ทำพิซซ่าถวายเมื่อคราวที่สมเด็จพระราชาธิบดีอุมแบร์โตที่ 1 และสมเด็จพระราชินีมาเกอริต้าได้เสด็จเยือนเมืองเนเปิล โดยใช้สับบนหน้าพิซซ่าแทนสัญลักษณ์ของธงชาติอิตาลี โดยใช้ใบเบซิลแทนสีเขียว ไขมันสซาลล่าชีสแทนสีขาวและมะเขือเทศแทนสีแดง และตั้งชื่อพิซซ่าเพื่อเป็นเกียรติแด่พระราชินีว่า มาเกอริต้า ซึ่งพระนางก็ได้ทรงพระอนุญาตให้ใช้ชื่อพระนางเป็นชื่อของพิซซ่าเมื่อปี ค.ศ. 1889 ซึ่งพิซซ่าดังกล่าวได้กลายเป็นมาตรฐาน ของพิซซ่าในปัจจุบัน ซึ่งพิซซ่าในปัจจุบันโดยทั่วไปต่างก็ดัดแปลงหน้ามาจากพิซซ่า 2 ชนิดนี้ ซึ่งเป็นพิซซ่าดั้งเดิมของชาวนาโปลี คือมารินาราพิซซ่าและมาเกอริต้าพิซซ่า เป็นอาหารอิตาลีเลย คำว่า "พิซซ่า" ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "พาย" นิยมกันมาก ในสหรัฐอเมริกา และเป็นที่รู้จัก ของ คนไทย เมื่อไม่นานมานี้ พิซซ่าประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แผ่นแป้ง ซอส และเครื่องแต่งหน้า แผ่นแป้งมีหลายคำรับอาจใช้ผงฟู หรือยีสต์ แผ่นแป้งที่ขึ้นฟูด้วย ผงฟู จะกรอบ แบบแคร็กเกอร์ (Cracker) ส่วนยีสต์จะทำให้แผ่นแป้งเหนียว และนุ่ม พิซซ่าซอสทำจากมะเขือเทศสด ปูรงรสตามชอบ และใส่เครื่องเทศ ให้มีกลิ่นเฉพาะ บางคำรับใส่ใบโหระพา กานพลู ใบ กระวาน และอื่น ๆ แต่ส่วนใหญ่ นิยมใส่ผง ออริกาโน บางคนใช้ซอสมะเขือเทศที่ขายตามท้องตลาดแทนพิซซ่าซอสนี้เลย เครื่องแต่งหน้าที่นิยมคือ แฮม ไส้กรอก หรือ เนื้อสัตว์ ประเภทต่าง ๆ ตามชอบ ส่วนผักมักใช้ พริกหวาน หอมใหญ่ มะกอกฝรั่ง และเห็ด สิ่งที่เขาไม่ได้คือ เนยแข็ง (mozzarella cheese) สำหรับโรยหน้า

2.1.2 ประเภทของพิซซ่า/หน้าของพิซซ่าที่ได้รับความนิยม (ทัศนีย์ โรจนไพญญ์. 2559)

พิซซ่า 5 อันดับที่นิยมทานทั่วไป

1) พืช้านหน้า Hawaiian ลักษณะส่วนผสมคือ เบคอน แฮม สับปะรด และมอสซาเรลล่าชีสช่วยเพิ่มรสชาติ รับประทานร้อนๆ คู่กับซอสมะเขือเทศ ดังรูปที่ 2.2



รูปที่ 2.2 พืช้านหน้า Hawaiian

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

2) พืช้านหน้า Seafood Deluxe มีลักษณะส่วนผสมคือ หัวหอม พริกหยวก ซีฟู้ด มิกซ์ กุ้ง มอสซาเรลล่าชีส ปูอัด ซอสมารินาร่า ดังรูปที่ 2.3



รูปที่ 2.3 พืช้านหน้า Seafood Deluxe

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

3) พืช้า Super Deluxe มีลักษณะส่วนผสมคือ เป๊ปเปอโรนี เห็ด สับปะรด หัวหอม พริกหยวก แฮม เบคอนแผ่น ไส้กรอกหมูรมควัน ไส้กรอกอิตาลีเย็น มอสซาเรลล่าชีส ซอสพิซซ่า ดังรูปที่ 2.4



รูปที่ 2.4 พืช้านหน้า Super Deluxe

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

4) พิชซ่า Seafood Cocktail มีลักษณะส่วนผสมคือ สับปะรด แฮม กุ้ง ปูอัด มอสซาเรลล่าชีส ซอสเทาซันไอส์แลนด์ ดังรูปที่ 2.5



รูปที่ 2.5 พิชซ่าหน้า Seafood Cocktail

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

5) พิชซ่า Chicken Trio มีลักษณะส่วนผสมคือ ไก่สามรส ดังรูปที่ 2.6



รูปที่ 2.6 พิชซ่าหน้า Chicken Trio

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

2.1.3 การทำพิชซ่า (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2559)

1) ส่วนผสมแป้งพิชซ่า สูตรของ โรงแรม ริวา เซอร์รียา กรุงเทพฯ (Riva Surya)
โดยทั่วไปพิชซ่ามีส่วนผสมดังนี้

1.1) แป้งสาลีเอนกประสงค์ (ร่อนแล้ว)	250	กรัม
1.2) ยีสต์	1	ช้อนโต๊ะ
1.3) น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนโต๊ะ
1.4) เกลือป่นละเอียด	3/4	ช้อนชา
1.5) น้ำเปล่า	130	กรัม
1.6) เนยสด	45	กรัม

2) วิธีทำแผ่นแป้งพิซซ่า มีดังนี้

- 2.1) ผสมแป้ง และยีสต์ คนให้เข้ากัน ในอ่างผสม
- 2.2) ใส่น้ำตาลทรายและเกลือ คนให้เข้ากันอีกครั้ง
- 2.3) เทน้ำและน้ำมันพืชลงในอ่างผสมของแป้ง ใช้มือผสมให้ทั่วและเข้ากันดี
- 2.4) นวดแป้งให้จับตัวเป็นก้อน ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที จนแป้งเนียนและนุ่มดี
- 2.5) ตะล่อมแป้งเป็นก้อนกลม วางในชามอ่างผสมที่ทาด้วยน้ำมันบาง ๆ ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที แป้งจะขึ้นเป็น 2 เท่า
- 2.6) นวดแป้งเล็กน้อยเพื่อไล่ฟองอากาศ ตะล่อมเป็นก้อนกลมอีกครั้งหนึ่ง ทิ้งไว้อีก 10 นาที ในอ่างผสมเดิม
- 2.7) นวดแป้งไล่ฟองอากาศ และคลึงออกเป็นแผ่นกลม หนา 1/8 นิ้ว แล้วกรุลงถาดที่ทำน้ำมันไว้ (ถาดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 14 นิ้ว) จิ้มแผ่นแป้งด้วยส้อมให้เป็นรูทั่ว ๆ เพื่อไล่อากาศขณะอบ
- 2.8) ทาน้ำมันบาง ๆ บนแผ่นแป้งให้ทั่ว ราดด้วย พืชชาซอสที่เตรียมไว้เกลี่ยให้ทั่ว เว้นขอบแป้งไว้เล็กน้อย
- 2.9) แต่งหน้าด้วย แฮม ไส้กรอก พริกหวาน หอมใหญ่ และโรยหน้าด้วยเนยแข็งโมซซาเรลล่า (mozzarella cheese)
- 2.10) อบที่อุณหภูมิ 425 องศาฟาเรนไฮต์ เป็นเวลา 15-20 นาที

3) ส่วนผสมซอสพิซซ่า สูตรของ โรงแรม ริวา เซอร์รียา กรุงเทพฯ (Riva Surya) โดยทั่วไปซอสพิซซ่ามีส่วนผสม มีดังนี้

3.1) น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
3.2) หอมใหญ่สับละเอียด	1/2	ถ้วยตวง
3.3) มะเขือเทศเข้มข้นชนิดกระป๋อง	1	ถ้วยตวง
3.4) น้ำตาลทราย	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
3.5) เกลือป่น	2	ช้อนชา
3.6) พริกไทย	3/4	ช้อนชา
3.7) ออริกาโน (Oregano)	2	ช้อนชา
3.8) กระเทียม	800	กรัม

3.9) ซีสมอส	19.5	กรัม
3.10) พราเมซาน	19.5	กรัม
3.11) ไข่ไก่	1	ฟอง
3.12) ใบโหระพา	8	กรัม
3.13) มะเขือเทศเชอร์รี่	38	กรัม
3.14) มะกอกดำ	13	กรัม
3.15) เกลือ	1.5	กรัม
3.16) ออริกาโน	0.5	กรัม
3.17) ซีสโอมเมด	20	กรัม
3.18) tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)	110	กรัม

4) วิธีทำซอสพิซซา มีดังนี้

ตั้งกะทะใส่น้ำมันใช้ไฟอ่อน พอร้อนจึงใส่หอมใหญ่ผัดจนขึ้นหอมสุกใส และมีกลิ่นหอมดี จึงใส่มะเขือเทศเข้มข้น และเครื่องปรุงทั้งหมด ระวังไหม้ ควรห้ไฟลงผัดจนหอมและเข้ากัน

ซอสพิซซา มี 3 อย่างคือ

- 1) ซอสพิซซา (ซอสมะเขือเทศ ใส่กับพิซซาหน้าทั่วไป มีรสเปรี้ยวๆ เผ็ดๆ)
- 2) ซอสมารินาร่า (รสจะเปรี้ยวกว่า กลมกล่อมกว่า ซอสพิซซา แล้วมีรสเผ็ดนิดนึง เผ็ดน้อยกว่าซอสพิซซา เราว่าตัวนี้อร่อยว่าพิซซาซอสนะ เขาใส่แต่หน้าที่เป็น ซีฟู้ด เดอลูก)
- 3) เทาซันไอส์แลนด์ (มีรสเปรี้ยว แต่จะออกหวานมากกว่า จะใส่กับพิซซาหน้าซีฟู้ด)

ทั้ง 3 ซอส มีรสเปรี้ยว พออบไม่มีรสเปรี้ยว ยิ่งเทาซันไอส์แลนด์ มีรสออกหวาน

2.2 กระหล่ำดอก

กะหล่ำดอก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Brassica oleracea* L. var. *botrytis* L., *Brassica oleracea* L. cv. Group Cauliflower จัดอยู่ในวงศ์ BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

กะหล่ำดอก (ดอกเขียวและดอกขาว) มีชื่อสามัญว่า Cauliflower, Heading Broccoli ส่วนกะหล่ำดอกม่วง จะมีชื่อสามัญว่า Purple cauliflower

กะหล่ำดอก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า กะหล่ำตัน ผักกาดดอก (ทั่วไป) เป็นต้น



รูปที่ 2.7 กระหล่ำดอก

ที่มา : www.flickr.com

2.2.1 ลักษณะของกะหล่ำดอก

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (2546) กล่าวว่า ต้นกะหล่ำดอก มีถิ่นกำเนิดในแถบชายฝั่งเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก จัดเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุเพียงปีเดียวหรือสองปี ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นตั้งตรง มีความสูงของลำต้นประมาณ 50-80 เซนติเมตร เมื่อโตเต็มที่ จะออกดอกและสูงได้ประมาณ 90-150 เซนติเมตร ขนาดดอกหนักประมาณ 0.5-1.2 กิโลกรัม มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10-20 เซนติเมตร และมีอายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 60-90 วัน ระบบรากแผ่กระจายบนชั้นดินลึกไม่เกิน 30 เซนติเมตร มีรากแขนงขนาดใหญ่ที่อาจชอนไชลงไปในดินได้ลึกกว่านี้ ลำต้นไม่มีการแตกแขนง ส่วนของลำต้นยาวได้ประมาณ 20-30 เซนติเมตร ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดแล้วย้ายกล้าไปปลูก เจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศเย็นที่อุณหภูมิระหว่าง 14-20 องศาเซลเซียส

ใบกะหล่ำดอก ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงเวียนกันเป็นกระจุกคล้ายดอกกุหลาบซ้อน มีใบประมาณ 15-25 ใบ อยู่เรียงโดยรอบช่อดอก ลักษณะของใบเป็นรูปไข่หรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ใบกว้างที่ขอบใบเป็นคลื่นนั้นจะมีขนาดกว้างประมาณ 30-40 เซนติเมตร และยาวประมาณ 40-50 เซนติเมตร ส่วนใบพอมเรียวนั้นขอบใบจะเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 20-30

เซนติเมตร และยาวประมาณ 70-80 เซนติเมตร ผิวใบเรียบมีชั้นของไขห่อหุ้มผิวใบอยู่ แผ่นใบเป็นสีเทาจนถึงสีเขียวปนฟ้า เส้นกลางใบและเส้นใบเป็นสีขาว ไม่มีก้านใบ

กะหล่ำดอก พืชผักชนิดนี้ผู้บริโภคจะใช้ส่วนของดอกที่อยู่บริเวณปลายยอดของลำต้น ช่อดอกเป็นกระจุกลักษณะคล้ายโคม ดอกเป็นสีขาวถึงสีเหลืองอัดกันแน่นจนแยกจากกันเป็นดอกเดี่ยวไม่ได้ ก้านช่อดอกสั้นและนํ้า ช่อดอกมีลักษณะหลวมหรือเบียดกันแน่น อาจมีลักษณะเป็นทรงกลมหรือแบน มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10-40 เซนติเมตร กระจุกช่อดอกประกอบไปด้วยช่อดอกหลายช่อ ในแต่ละช่อจะเป็นช่อแบบกระจายยาวประมาณ 40-70 เซนติเมตร ก้านดอกย่อยยาวประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร ดอกมีครบทั้ง 4 ส่วน เป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ กลีบเลี้ยงตั้งตรงสีเขียว กลีบดอกเป็นรูปช้อนสีเหลืองจนถึงสีขาว มีขนาดกว้างประมาณ 10 เซนติเมตร และยาวประมาณ 2.5 เซนติเมตร ดอกมีเกสรเพศผู้ 6 อัน แบ่งเป็นขนาดสั้น 2 อัน และยาว 4 อัน รังไข่จะอยู่เหนือวงกลีบ มี 2 รังไข่เชื่อมติดกัน มีผนังที่ยึดกันอยู่ตรงกลาง มีต่อมนํ้า 2 อัน อยู่ระหว่างรังไข่ และเกสรเพศผู้ที่มีลักษณะสั้น ส่วนก้านช่อดอกและก้านดอกพองขยายออกรองรับกระจุกดอก ขนาดและลักษณะของช่อดอกจะแตกต่างกันออกไปตามพันธุ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามอายุการเก็บเกี่ยว คือ พันธุ์เบา (Early Snowfall, Burpeeana, Snow Drift) พันธุ์กลาง (Snowfall, Halland Erfurt Improve, Cauliflower Main Crop Snowfall) และพันธุ์หนัก (Winler, Putna) ดอกกะหล่ำมีลักษณะอวบและกรอบ ซึ่งเราจะเรียกส่วนนี้ว่า "ดอกกะหล่ำ" ถ้าหากให้ปล่อยเจริญเติบโตต่อไป ก็จะพัฒนากลายเป็นช่อดอกและติดเมล็ดได้ต่อไป

ผลกะหล่ำดอก ผลแตกแบบฝักกาด มีขนาดกว้างประมาณ 0.5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 5-10 เซนติเมตร มีเมล็ดประมาณ 10-30 เมล็ด เมล็ดมีลักษณะกลมเป็นสีน้ำตาล มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2-4 มิลลิเมตร

2.2.2 สรรพคุณของกะหล่ำดอก (ทวิทอง หงส์วิวัฒน์. 2546)

1. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะชนิดเรื้อรัง
2. ช่วยรักษาโรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ ด้วยการดื่มนํ้ากะหล่ำดอกประมาณ 1-2 ลิตรทุกวัน
3. ช่วยรักษาแผลในปาก ด้วยการใส่กะหล่ำดอกนํ้าคั้นเอานํ้า แล้วนํ้าที่ได้ไปใช้อมกลั้วปาก
3. นํ้าคั้นจากกะหล่ำดอกยังใช้อมกลั้วปาก เพื่อรักษาอาการเจ็บคอ แก้ก้ออักเสบได้ด้วย
4. กะหล่ำดอกสดมีสรรพคุณช่วยรักษาแผลเรื้อรัง โรคเรื้อนกวาง

2.2.3 ประโยชน์ของกะหล่ำดอก (ทวิทอง หงส์วิวัฒน์, 2546)

กะหล่ำดอกเป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ทำอาหารได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารระดับโรงแรม ระดับภัตตาคาร หรือในร้านข้าวแกง รวมไปถึงในครัวของแต่ละบ้าน สาเหตุที่กะหล่ำดอกได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากนั้นก็เนื่องมาจากผักชนิดนี้มีรสชาติอร่อย กรอบหวาน ดอกเป็นสีเหลืองดูน่ารับประทาน สามารถใช้ประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น ผัด แกง ใช้ทำผักดอง หรืออื่น ๆ อีกมากมาย

กะหล่ำดอกเป็นผักที่ขายได้ราคาดี ไม่ค่อยเกิดความเสียหายในระหว่างการขนส่ง สามารถเก็บไว้ได้นานกว่าผักอื่นหลายชนิด เนื่องจากมีลำต้นที่แข็งแรง เนื้อแน่น และไม่อวบน้ำ สามารถนำเอาส่วนของดอกทั้งสีขาวและสีม่วงมาใช้ประกอบอาหารได้เหมือนบร็อกโคลี่ และสีม่วงของดอกยังช่วยเพิ่มสีส้มของอาหารให้ดูสวยงามน่ารับประทานมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

กะหล่ำดอกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งยังมีสารเอนไซม์ ซัลโฟราเฟน (sulforaphane), ไดไทออลไทโอน (dithiolthiones), กลูโคซิโนเลต (glucosinolates), สารไอโซไทโอไซยานาต (isothiocyanates), สารฟลิกลินโดล (indoles), อินโดล ตรีคาร์บินัล (indole-3-carbinol), สารฟีนอลิกส์ (phenolics), กรดโฟลิกและคูมาริน (folic acid & coumarines) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกะหล่ำดิบนั้นจะมีวิตามินซีสูง มีโพแทสเซียม กำมะถัน และมีเส้นใยมาก โดยสารซัลโฟราเฟนจะช่วยต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง ส่วนกรดโฟลิกนั้นจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้และมะเร็งเต้านม สารอินโดลจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็งบางชนิดได้ดี และสารอินโดล ตรีคาร์บินัลจะช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม เป็นต้น

ในกะหล่ำดอกจะมีสารที่สามารถดึงสารก่อมะเร็งที่เรียกว่าคาร์ซิโนเจน (carcinogens) ออกจากเซลล์ กลไกที่เกิดขึ้นคือ สาร sulforaphane ทำให้มีการผลิตเอนไซม์ phase II มากขึ้น ซึ่งสามารถไปลดการผลิตเอนไซม์ phase I ที่เป็นอันตรายได้ เพราะเอนไซม์ phase II สามารถไปทำอันตรายสารพันธุกรรมในเซลล์ (cellular DNA)

พืชผักในวงศ์ CRUCIFERAE รวมไปถึงกะหล่ำดอก จะมีสารประกอบที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ดี จึงช่วยต้านมะเร็งได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ดี ผักกะหล่ำดอกสามารถช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและความดันโลหิตได้ เนื่องจากมีโพแทสเซียมสูง

กะหล่ำดอกมีวิตามินซีสูง การรับประทานเป็นประจำสามารถช่วยป้องกันและรักษาหวัด โรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ทำให้ผู้ที่อ่อนแอหรือผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็ว

กะหล่ำดอกเป็นผักที่อุดมไปด้วยโคลีน ซึ่งมีบทบาทในการพัฒนาและบำรุงสมองของทารกในครรภ์

กะหล่ำดอกเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เพราะให้พลังงานต่ำ ไม่ต้องกลั้วอ้วน และรับประทานได้ง่าย เพราะอร่อย ไม่ขมหรือเหม็นเขียวเหมือนกับผักชนิดอื่น ๆ

กะหล่ำดอกอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร จึงช่วยในการขับถ่าย ขับล้างสารพิษในร่างกาย

ช่วยด้านการอักเสบ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดในสมอง

วิตามินยูเป็นวิตามินที่พบได้ในพืชตระกูลกะหล่ำ ซึ่งทางการแพทย์จะเรียกว่าวิตามินยูว่า เอส มีไธล์เมธิโอนีน (S-methylmethionine) ซึ่งทางการแพทย์จะใช้สารชนิดนี้ในการช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและช่วยบรรเทาอาการปวดท้องที่มีสาเหตุมาจากแผลในกระเพาะ ช่วยทำให้การหลั่งของน้ำย่อยนั้นเป็นปกติ และช่วยหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในลำไส้ได้ แถมยังช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญของฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายได้อีกด้วย ดังนั้นการรับประทานพืชตระกูลกะหล่ำซึ่งมีวิตามินยูอยู่เป็นประจำ จึงช่วยลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศหญิงได้ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม เป็นต้น

คำแนะนำในการรับประทานกะหล่ำดอก

ในการรับประทานกะหล่ำดอกอย่าปรุงสุกมากเกินไป เพราะการปรุงสุกเกินไปจะทำให้สูญเสียคุณสมบัติทางยาของกะหล่ำดอกได้

เนื่องจากดอกกะหล่ำนั้นมีสารพิวรีนในระดับปานกลาง ผู้ที่เป็นโรคเก๊าท์ควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด ควรดื่มน้ำและหลีกเลี่ยง เพราะอาจทำให้อาการของโรคกำเริบขึ้นมาได้

2.3 มังสวิรัต



รูปที่ 2.8 มังสวิรัต

ที่มา : <https://talk.mthai.com>

ธัญนันท์ ออบถม (2548) กล่าวว่า คำว่า "มังสวิรัต" มาจากคำว่า "มังสะ" แปลว่า เนื้อสัตว์ "วิรัต" แปลว่า การงดเว้น มังสวิรัตจึงแปลว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์ ซึ่งหมายถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า เวเจเทเรียนนิซึม (Vegetarianism) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือ เวเจตัส (Vegetus) แปลว่า สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน หรือมีความหมายว่า ผู้ซึ่งละเว้นจากการนำสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร ทั้งนี้อาจรวมหรือไม่รวมถึงไข่และผลิตภัณฑ์จากนม

มังสวิรัตนั้น มีผู้ถือปฏิบัติกันมาเป็นเวลาช้านาน และกลายเป็นแนวปฏิบัติ ทางศาสนาสำหรับหลายศาสนา ในตะวันออกกลางมาเป็นเวลาหลายพันปี แล้วเช่น ศาสนาเซน ศาสนาฮินดู ศาสนาโซโรแอสเตอร์ ศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นๆ

มังสวิรัต อาจแบ่งได้เป็น 8 ประเภท คือ

1. มังสวิรัตแบบแมคโครไบโอติก (Macrobiotig) งดเว้นผลิตภัณฑ์จาก สัตว์ และยึดถือหลักหยิน-หยาง
2. มังสวิรัตินม-ไข่ (Lacto Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม ผลิตภัณฑ์จากนม และกินไข่
3. มังสวิรัตไข่ (Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินไข่

4. มังสวิรัตินม (Lacto Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม และผลิตภัณฑ์จากนม
 5. มังสวิรัตแบบเจ (J-Chinese Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมทั้งพืชที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ หอม กระเทียม คื่นฉ่าย ใบยาสูบ และหลักเกียว (กระเทียมโทนจีน)
 6. มังสวิรัตบริสุทธิ์ (Pure Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์
 7. มังสวิรัตพืชสด (Raw Food Eater) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และกินพืช ผัก ผลไม้ที่สดดิบ ไม่ผ่านขบวนการหุงต้มใดๆ
 8. มังสวิรัตผลไม้ (Fruitarian) กินแต่ผลไม้และถั่ว
- เหตุใดจึงต้องเป็นมังสวิรัต

2.4 มอสซาเรลล่าชีส



รูปที่ 2.9 มอสซาเรลล่าชีส

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

ทวีศักดิ์ หงษ์วิวัฒน์ (2548) กล่าวว่า ชีส (Cheese) คือ ผลิตภัณฑ์นมชนิดหนึ่ง ที่ใช้การเติมเชื้อจุลินทรีย์ลงไปนํ้านม เพื่อให้นํ้านมเกิดการแยกชั้น จุลินทรีย์จะทำให้ นํ้านมจับกันเป็นลิ่ม และแยกตัวเป็นชั้นของแข็ง ที่เรียกว่า เคิร์ด (curd) ซึ่งในส่วนนี้จะถูกนำมาทำเป็น ชีส และในชั้นของเหลวเรียกว่า เวย์ (whey) เป็นส่วน ที่มีคุณค่าทางอาหาร จึงถูกนำไปใช้เลี้ยงสัตว์ ทำเบเกอรี่ ใส่ในอาหารต่าง ที่เราคงเคยได้ยินว่า เวย์โปรตีน (whey protien) ชีส เป็นแหล่งอาหาร ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี สังกะสี สูง และวิตามินบี 12

2.4.1 ชีสจะถูกแบ่งเป็นหลายชนิดได้แก่

1. ชีส แบบ Fresh Cheeses เนยแข็งที่ไม่ต้องผ่านความร้อนและไม่ต้องหมักบ่ม มีกลิ่นและรสไม่จัด ออกรสเปรี้ยวอ่อนๆ เนื้อนุ่มเป็นครีมมีความชื้นสูง ได้แก่ ริคอตต้า (Ricotta) เฟต้า (Feta) คอตเตจชีส (Cottage cheese) ครีมชีส (Cream cheese) มาสคาโปน (Mascarpone) มอสซาเลล่า (Mozzarella)

2. ชีส แบบ Natural Rind Cheeses คือ เนยแข็งที่ทำจากนมแพะตามแบบฝรั่งเศส มีพัฒนาการมาจากเนยแข็งประเภท Fresh Cheese แต่จะต้องผ่านการจับน้ำทิ้งมากกว่าจึงทำให้มีความชื้นน้อยกว่า หลังจากการบ่มเนยแข็งประเภทนี้ จะมีรอยย่นพื้นบนผิวรอบนอกมาก มีรสชาติที่เด่นชัดด้วย เนยแข็งประเภทนี้จะบ่มด้วยราสีฟ้าค่อนข้างเทา มีจุดสีน้ำตาลออกน้ำตาลที่ผิวเนยแข็ง และเมื่อมีอายุมากขึ้นก็จะมีกลิ่นแรงขึ้นด้วย ได้แก่ Sancerre, Chabichou, Crottin de Chavignol, Banon, Perail, Poivre d'Ane, Valencay, Saint Marcellin

3. ชีส แบบ Wash-rind cheeses เป็น เนยแข็งที่ผิวนอกมีความเหนียวและมีสีน้ำตาลส้ม ซึ่งเกิดจากการล้างด้วยน้ำเกลือระหว่างการบ่ม มีตั้งแต่กลิ่นหอมจากเครื่องเทศไปจนถึงกลิ่นฉุน ได้แก่ Ardahan, Chaumes, Gris de Lille, Langres, Gubbeen, Oglesfield, Serra da Estrela, Vacherin, Stinking Bishop, Vieux Boulogne

4. ชีส แบบ Soft White Cheeses เนยแข็งที่ทำจากนมที่มีความเข้มข้นของครีมสูง เนื้อในจึงมีลักษณะเป็นครีมแข็ง ผิวนอกจะค่อนข้างบางเมื่อทานแล้วจะค่อยๆละลายในปาก มีความชื้นน้อยกว่าเนยแข็งประเภท Fresh Cheese และจะต้องผ่านกระบวนการบ่มด้วยราสีขาวก่อนนำมาบริโภค ได้แก่ Camembert, Brie, Chevre Log

5. ชีส แบบ Semi-Soft cheeses ได้แก่ Edam, Pont L'Eveque, St Nectaire, Tomme de Savoie, Langres, Carre de L'Est, Epoisses, Bel Paese, Caciocavallo, Danbo, Fontina, Graddost, Havarti, Livarot, Milleens, Provolone, Raclette

6. ชีส แบบ Hard Cheeses คือ เนยแข็งที่เกิดจากการนำหางนมออกไปมากจนความชื้นในเนยแข็งเหลือเพียงเล็กน้อย เปลือกเนยแข็งจะหนา เนื้อแข็ง ใช้เวลาบ่มนาน เช่น เชดดาร์ชีส (Cheddar), Emmental, Gouda, Pecorino Romano, Beaufort, Grana Padano, Leerdammer, Parmigiano Reggiano, พามีซาน (Parmesan)

การแบ่งเนยแข็งออกเป็น 5 ประเภทที่ได้กล่าวไปนี้เป็นเพียงตัวอย่างของการแบ่งประเภทเนยแข็ง จริงแล้วเนยแข็งทั้ง 5 ประเภทยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก เช่น แบ่งตามประเทศที่ผลิต แบ่งตามการกดอัดและการปรุงแต่ง แบ่งตามใยหุ้มเชื้อรา ได้แก่ Cheddar, Parmigiano Reggiano, Gruyere, Manchego

1. ชีส แบบ Blue Cheeses ได้แก่ Stilton, Roquefort, Gorgonzola, Maytag Blue, Cashel Blue

2. ชีส แบบ Flavoured Cheeses เป็นชีสที่มีการผสมเครื่องเทศต่างๆ หรือ ผลไม้ลงไป เพื่อให้ได้รสชาติและกลิ่นที่แปลก ได้แก่ Cornish Yarg, Gouda with Cumin, Stilton with Apricots, Devon Garland

สูตรอาหารที่ใช้ชีส เช่น พืชชา พาสต้า สลัดกรีก ชีสสลัด ทิรามิซู ฟองดู แชนวิช เสตีก เนื้อราดซอสบลูชีส แลมพซ้อพย่างราดบลูชีสซอส

2.5 พราเมซานชีส



รูปที่ 2.10 พราเมซานชีส

ที่มา : <https://pantip.com>

พามีซาน ชีส parmesan cheese [พา-มิ-ซาน-ชีส] พามีซานชีส พาร์มีซานชีส พามีซานชีส พามซานชีส (Parmesan) เป็นชีสเนื้อแข็ง ที่มีความชื้นน้อย รสชาติจึงเข้มข้น กลิ่นจะค่อนข้างแรง มีความเค็มมัน โดยจะผ่านการเก็บบ่ม (aging) 24-30 เดือน ยิ่งบ่มนานจะมีราคาสูงและมีรสชาติดียิ่งขึ้น โดยขั้นตอนการทำจะนำน้ำนมวัวดิบมาผสมด้วย starter whey (whey หรือ milk plasma) คือน้ำได้จากขั้นตอนทำ curd ของกระบวนการผลิตชีส ซึ่ง whey ที่เหลือจากกระบวนการทำพามีซานชีส จะนำไปใช้เลี้ยงหมู ที่จะใช้ทำพาร์มาแฮม "Prosciutto di Parma" (cured Parma ham)

โดยแบ่งเกรดของพามีซานชีส ตามระยะเวลาการบ่ม ได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. Minimum: 12 เดือน
2. Vecchio: 18–24 เดือน

3. Stravecchio: 24–36 เดือน

ต้นกำเนิดของพาร์มีซานชีส มาจากอิตาลี แถบแคว้น Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna (all in Emilia-Romagna), Mantova (in Lombardia) ชีสที่ทำขึ้นจากแหล่งผลิตเหล่านี้ ในกฎหมายของประเทศอิตาลี จะติดป้ายและเรียกพาร์มีซาน ชีสนี้ ว่า "Parmigiano-Reggiano" ส่วนชีสที่รสชาติและวิธีการผลิตคล้ายกับ Parmigiano-Reggiano ก็คือ Grana Padano

การนำพาร์มีซานชีสมาใช้ สามารถนำมาหั่นเป็นชิ้นแล้วราดด้วยน้ำสัมนามิกอย่างดี (ใช้ในการหมักทอดอบรสชาติ) นำมาชุบใส่ในพาสต้าและพิซซ่า จะช่วยให้รสชาติเข้มข้น นำไปใส่ในสลัดต่างๆ

สูตรอาหารที่ใช้พาร์มีซานชีส (พาร์มีซานชีส) เช่น สเปกเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศ, เฟตตูชินีซอสเพสโต้, สเปกเก็ตตี้โบโลเนสซอส สเปกเก็ตตี้คาโบนาร่า เฟตตูชินีผักโขม ครีมซอสกึ่ง Baked Camembert Pasta เกรปฟรุ๊ต ซัลซ่าสลัด สลัดผักสโตร์อิตาเลียน พาสต้า สเปกเก็ตตี้ พิชซ่า, อัลเฟรโดซอส (Alfredo sauce) เพสโต้ซอส (pesto sauce) ซุป ริซอตโต้ (risotto)

พาร์มีซานชีสพาร์มีซานชีส พาร์มีซานชีสพาร์มีซานชีส (parmesan cheese) เป็นเนยแข็ง (cheese) ชนิดหนึ่ง ลักษณะเนื้อแข็ง เนื่องจากมีความชื้นต่ำ รสชาติจึงเข้มข้น กลิ่นจะค่อนข้างแรง มีความเค็มมัน โดยจะผ่านการบ่ม (aging) 24-30 เดือน ยิ่งบ่มนานจะมีราคาสูงและมีรสชาติดีขึ้น

ขั้นตอนการทำจะนำน้ำนมวัวดิบมาผสมด้วย starter whey (whey หรือ milk plasma) คือ น้ำได้จากขั้นตอนทำ curd ของกระบวนการผลิตเนยแข็ง ซึ่งเป็น whey ที่เหลือจากกระบวนการทำพาร์มีซานชีส จะนำไปใช้เลี้ยงหมู ที่จะใช้ทำพาร์มาแฮม "Prosciutto di Parma" (cured Parma ham) โดยแบ่งเกรดของพาร์มีซานชีส ตามระยะเวลาการบ่ม ได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. Minimum: 12 เดือน
2. Vecchio: 18-24 เดือน
3. Stravecchio: 24-36 เดือน

ต้นกำเนิดของพาร์มีซานชีส มาจากอิตาลี แถบแคว้น Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna (all in Emilia-Romagna), Mantova (in Lombardia) ชีสที่ทำขึ้นจากแหล่งผลิตเหล่านี้ ในกฎหมายของประเทศอิตาลีจะติดป้ายและเรียกพาร์มีซานชีสนี้ ว่า "Parmigiano-Reggiano" ส่วนชีสที่รสชาติและวิธีการผลิตคล้ายกับ Parmigiano-Reggiano คือ Grana Padano

เนยแข็งพาร์มีซาน ใช้ปรุงอาหารรสชาติของอาหารให้สัมผัสเป็นครีมและมีรสชาติเค็มอ่อนๆ การใช้จะนำมาป่นหรือขูดลงบนอาหาร เช่น เฟตตูชินี สเปกเก็ตตี้โบโลเนสซอส สเปกเก็ตตี้คาโบนาร่า เฟตตูชินีผักโขม ซัลซ่าสลัด พาสต้า พิชซ่า เฟรนช์ โทส เป็นต้น

2.6 วิธีการทำชีสโฮมเมด

กนกวรรณ บาคมันน์ (2561) กล่าวว่า วิธีการทำชีสโฮมเมดหรือเมนูเบเกอรี่ที่หลากหลาย ชนิดที่ต้องใช้ครีมชีสเป็นส่วนผสม ไม่ว่าจะเป็นเค้กประเภทต่างๆ หรือของหวานสไตล์ตะวันตก อย่างเช่นสเปนเกดดี พาสต้า มักกะโรนี ฯลฯ นอกจากนี้ ยังใช้ครีมชีสกินกับขนมปังหรือแครกเกอร์ แบบง่ายๆ ได้โดยไม่ต้องปรุงอะไรให้ยุ่งยาก

การทำครีมชีสโฮมเมด สูตรแบบง่ายๆ ด้วยขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อน แลใช้เวลาแค่ 30 นาที



รูปที่ 2.11 ชีสโฮมเมด

ที่มา : <http://www.naibann.com>

ส่วนผสม

1. มะนาว 2 ซ่อนโตะ (มะนาวไทย หรือ มะนาวฝรั่ง)
2. นมสด รสจืด ไขมันสูง 1 ลิตร
3. เกลือป่นละเอียด สำหรับปรุงรส

วิธีทำ

1. นำนมตั้งไฟให้ร้อนพอประมาณ ไม่ต้องร้อนมาก ระหว่างนมอยู่บนไฟ ต้องคอยคนๆ ตลอดเวลาเพราะไม่อย่างนั้นนมจะติดก้นหม้อ
2. เมื่อน้ำนมร้อนแล้วใส่มะนาว 1 ซ่อนโตะ คนให้เข้ากัน จะเห็นว่าน้ำนมเริ่มจับตัวเป็นก้อนเล็กๆ แต่ไม่มากนัก คนประมาณ 1 นาที

3. เพิ่มน้ำมะนาวอีก 1 ช้อนโต๊ะ นำนมจะแยกตัวออกจากกันอย่างเห็นได้ชัดเลย ลักษณะคล้ายๆ กับก้อนเต้าหู้ (Curds)

4. ยกออกจากเตา แล้วนำมากรองกับกระชอนที่รองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้นานประมาณ 10-15 นาที (กลิ่นนมจะหอมมาก ๆ)

5. นำนมข้นแข็ง Curds ที่ได้มาปั่นให้ละเอียด ใส่เกลือลงไปเล็กน้อย เพื่อให้รสของครีมชีสกลมกล่อมขึ้น ถ้าเห็นว่าตัวครีมข้นเกินไปก็สามารถเพิ่มหางนม (Whey) ลงไปในเนื้อครีมได้

เสร็จเรียบร้อยแล้ว สามารถนำไปทำเป็นขนมหรือ อาหารเมนูอื่น ๆ ได้อีกมากมาย สามารถเก็บใส่กล่องปิดฝาให้สนิท แช่ตู้เย็นไว้ใช้ได้นานถึง 7-10 วัน

2.7 มะกอกดำ



รูปที่ 2.12 มะกอกดำ

ที่มา : <http://www.todayhealth.org>

สุทธิพงษ์ สุริยะ (2555) กล่าวว่า มะกอกดำ or black olive จัดเป็นผลไม้ที่มีน้ำมันมากที่สุด โดยพบมากในฝั่งยุโรป จึงนิยมนำไปผลิตเป็นน้ำมันที่ให้คุณภาพดี และมีความบริสุทธิ์สูง ใช้ประกอบอาหาร หรือแม้แต่ใช้เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องสำอางค์ เป็นต้น

2.7.1 สรรพคุณของมะกอกดำ (Black Olive Benefits)

ผลมะกอกช่วยในเรื่องเป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงสายตา แก้กษะหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ และเลือดออกตามไรฟัน

เมื่อมะกอกดำนั้น มีรสฝืดเพราะมีสารที่เรียกว่า อัลคาลอยด์ฉะนั้นจึงต้องนำไปดองในน้ำเกลือก่อนรับประทาน นิยมนำไปทำอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งผัดสปาเก็ตตี้ ทำเมนูยำ ออร์เดิร์ฟ งานสลัด หรืออาจจะใช้โรยพืชมะนาวต่าง ๆ ก็ได้ให้รสชาติอร่อยได้ไม่แพ้กัน

2.7.2 ประโยชน์ของมะกอกดำ (Black Olive Benefits)

สำหรับคนไม่คุ้นเคยเมนูฝรั่ง แต่อยากลิ้มรสมะกอกดำในอาหาร วันนี้มีเมนูที่มีส่วนผสมของมะกอกดำมาแนะนำ ไดแก่ เมนูคามาโบโกะเสิร์ฟกับเคพกูสเบอร์รี่และมะกอกดำ ซึ่งจากการวิเคราะห์เท่าที่สังเกตวัตถุดิบต่าง ๆ ของเมนูนี้ จะมีกลุ่มสียู้งทั้งสีโทนร้อน ประกอบด้วย คามาโบกะสีชมพู มะเขือเทศสีแดง เคพกูสเบอร์รี่สีเหลือง หอมแขกแดงสีชมพูออกม่วง และกลุ่มสีโทนเย็น ได้แก่ ผักคอสสีเขียว การจะทำอาหารเมนูนี้ให้สวย ก็เพียงใช้การหลบสีให้ผักสีเขียวจำนวนมากอยู่ชั้นล่างและวางทับด้วยวัตถุดิบ สีโทนร้อนทั้งหมด เพื่อให้สีสดดึงดูดสายตามากที่สุด และปิดทับแซมด้วยด้วยสีเขียวของผักคอสเล็กน้อยโรยหน้า เป็นการบาลานซ์สีทั้งสองโทนสวยงามลงตัวในตำแหน่งที่ดีที่สุด

คามาโบโกะเสิร์ฟกับเคพกูสเบอร์รี่และมะกอกดำ (สำหรับ 2-3 ที่ For 2-3 minutes)

ส่วนผสม (Ingredients)

- คามาโบโกะ 300 กรัม
- ผักคอส 200 กรัม
- เคพกูสเบอร์รี่สด 80 กรัม
- มะเขือเทศเนื้อ 150 กรัม
- มะกอกดำ 60 กรัม
- หอมแดง 30 กรัม
- ขนบั้งฝรั่งเศสหั่นชิ้นบาง อบกรอบ 100 กรัม

ประโยชน์ของมะกอกดำ (Black Olive Benefits)

- น้ำมันมะกอก 6 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชูหมักจากองุ่นเขียว 3 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับ 2 ช้อนชา
- พาสลีย์สับ 2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา
- เกลือและพริกไทยป่น ตามชอบ

วิธีทำ (Direction)

- นำคามาโบโกะใส่ ลงในหม้อเพื่อต้มจนกระทั่งสุก แล้วนำขึ้นมาพักไว้ให้เย็น
- เตรียมส่วนผสมของสลัดโดยนำผักคอสเคพกูสเบอร์รี่ มาล้างน้ำให้สะอาดพักไว้
- ต่อด้วยการหั่นมะเขือเทศเนื้อเป็นชิ้น สำหรับหอมแดงมาหั่นแว่นบาง ส่วนมะกอกดำให้ใส่ทั้งลูก

- จากนั้นเตรียมส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในหม้อ ปรงรสด้วยน้ำมันมะกอก น้ำส้มสายชูหมัก-
- จากองุ่นเขียว กระเทียมสับ พาสลีย์สับ น้ำตาลทราย เกลือและพริกไทยป่นตามชอบ
- เทใส่สลัดแล้วคลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันเป็นอย่างดี
- ตักใส่ซามเลิร์ฟพร้อมกับขนมปังฝรั่งเศสหั่นอบ

2.8 มะเขือเทศเชอร์รี่



รูปที่ 2.13 มะเขือเทศเชอร์รี่

ที่มา : <https://hkm.hrdi.or.th>

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lycopersicon esculentum*

ชื่อสามัญ Cherry Tomato

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะทั่วไป มะเขือเทศเชอร์รี่หวานเป็นมะเขือเทศสำหรับรับประทานสด ผลมีขนาดเล็ก พอดีคำ มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบชายฝั่งทะเลตะวันตกของทวีปอเมริกาใต้แถบประเทศเปรู ชิลี และอาร์เจนตินา เป็นพืชในตระกูลเดียวกับพริก ยาสูบ มันฝรั่ง มีลำต้นและระบบกิ่งก้านที่แตกแขนง สลับกันเป็นจำนวนมาก ลำต้นอ่อนมีขนปกคลุม ลำต้นแก่มีลักษณะเป็นเหลี่ยม ในระยะแรกของการเจริญเติบโต ลำต้นตั้งตรงในระยะหนึ่ง ต่อมาเมื่อลำต้นสูง 1 - 2 ฟุต จะทอดไปในแนวนอน ใบเป็นใบประกอบเจริญสลับกัน มีขนอ่อนขึ้นบนใบและมีต่อมสารระเหยที่ขน เมื่อถูกรบกวนจะปลดปล่อยสารที่มีกลิ่นออกมา สายพันธุ์ส่วนใหญ่ชอบใบเป็นหยัก ระบบรากมะเขือเทศเป็นระบบรากแก้วเจริญเติบโตได้เร็ว ดอกมะเขือเทศเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ดอกมะเขือเทศจะอยู่สลับกันในซอก ซ่อดอกสามารถแตกกิ่งได้มากกว่าสองกิ่ง และการเจริญเติบโตของกิ่งจะดำเนินต่อไปจนกระทั่งดอกซ่อแรกบาน การเพิ่มจำนวนซ่อดอกจะทำให้ได้โดยการใช้อุณหภูมิต่ำ มะเขือเทศ

ส่วนใหญ่ผสมตัวเอง ผลเป็นแบบ berry จะมีรูปร่างลักษณะ เช่น กลม กลมแป้น กลมยาว หรือเป็นเหลี่ยม ผิวของมะเขือเทศจะไม่มีสีผิว ส่วนผลสีชมพู หรือเหลืองเกิดจากเนื้อผล

การใช้ประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร เป็นมะเขือเทศรับประทานสด มีรสเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อย เนื้อเนียนนุ่ม รสชาติกลมกล่อม เป็นแหล่งของคาโรทีนอยด์ และโปแทสเซียม อุดมด้วยวิตามินซีและวิตามินอี (สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน), 2550)

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

การปลูกมะเขือเทศเชอร์รี่ในอุณหภูมิที่แตกต่างกัน จะให้ผลผลิตและคุณภาพที่แตกต่างกัน โดยผลผลิตจะลดลงเมื่อมีอุณหภูมิสูงขึ้น อุณหภูมิมีอิทธิพลต่อการติดและการพัฒนาของผล อุณหภูมิต่ำกว่า 12.8 °C และสูงกว่า 32.2 °C ละอองเกสรจะเป็นหมันไม่สามารถงอกท่อละอองเกสรลงไปผสมไข่ในรังได้ อุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตอยู่ระหว่าง 15 – 25 °C ช่วงแสงที่เหมาะสมสำหรับการเจริญ และผลผลิตมะเขือเทศอยู่ระหว่าง 8 – 16 ชั่วโมงต่อวัน ในช่วงแสงไม่เกิน 12 ชั่วโมงต่อวัน ช่อดอกจะเจริญเติบโตและติดผลเร็ว คุณภาพแสงสีน้ำเงินจะช่วยให้มะเขือเทศมีข้อสั้นกว่าสีแดง มะเขือเทศสามารถเจริญได้ดีในดินที่ร่วนซุย มีหน้าดินลึก ระบายน้ำได้ดี มีอินทรีย์วัตถุสูง pH 6.0 – 6.8 ข้อสำคัญพื้นที่ปลูกไม่ควรปลูกซ้ำกับพืชชนิดอื่นในตระกูลเดียวกัน เพราะเป็นแหล่งสะสมโรคแมลง (สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน), 2550)

2.9 tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ (ม.ป.ป) กล่าวว่า ซอสมะเขือเทศเข้มข้น (tomato paste) เป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะเขือเทศ โดยใช้มะเขือเทศสุก ผลสีแดงเป็นวัตถุดิบ

2.9.1 การเตรียมวัตถุดิบ

มะเขือเทศ จะผ่านการล้าง (washing) โดยล้างด้วยรางน้ำ (water flume) แล้วจึงคัดคุณภาพ (sort) ซึ่งเป็นการคัดสี ผลเน่า ผลมีตำหนิออก จากนั้นปอกเปลือก (peeling) และเอาเมล็ดออกแยกเอาน้ำและเนื้อ



รูปที่ 2.14 ขั้นตอนการผลิต tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)

ที่มา : www.sai.co.th

2.9.2 กระบวนการผลิตที่สำคัญมีดังนี้

1. การใช้ความร้อนทำลายเอนไซม์ (break)

Hot break เป็นการใช้ความร้อน ประมาณ 98.8 องศาเซลเซียส เพื่อทำลายเอนไซม์ polymethylesterase, polygalacturonase, และ lipoxxygenase เนื่องจากเอนไซม์ polymethylesterase และ polygalacturonase เป็นเอนไซม์ที่ย่อยสลาย เพกทิน (pectin) ซึ่งพบในผนังเซลล์ของมะเขือเทศ การใช้ความร้อนสูง เพื่อทำลายเอนไซม์ดังกล่าวจะช่วยรักษาความหนืด (viscosity) แต่มีผลต่อกลิ่นรสของมะเขือเทศ เนื่องจากเอนไซม์ lipoxxygenase ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อกลิ่นรสที่ดีของซอสมะเขือเทศ จะถูกความร้อนทำลายไปด้วย

Cold break tomato paste เป็นซอสมะเขือเทศเข้มข้นที่ผลิตโดยการใช้ความร้อนต่ำกว่าวิธี Hot break โดยใช้ความร้อน ประมาณ 65.5 องศาเซลเซียส ซึ่งเอนไซม์ lipoxxygenase จะถูกทำลาย ขณะที่ความร้อนที่ใช้ยังไม่เพียงพอที่จะทำลาย เอนไซม์ polymethylesterase และ polygalacturonase ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีความหนืดต่ำ แต่มีกลิ่นรสที่ดี

2. การทำให้เข้มข้น (concentration)

การทำให้เข้มข้นเป็นการระเหยนํ้าออกจากนํ้ามะเขือเทศที่มีปริมาณของแข็ง (total soluble solid) ประมาณ 6% ให้มีความเข้มข้นตามความต้องการ เช่น 12%, 24%, 28% หรือ 32% โดยใช้เครื่องระเหย (evaporator)

3. การบรรจุแบบปลอดเชื้อ (Aseptic filling)

ผลิตภัณฑ์ซอสมะเขือเทศเข้มข้นบรรจุในสภาวะที่ปลอดเชื้อ บรรจุภัณฑ์ที่ใช้บรรจุซอสมะเขือเทศเข้มข้น ได้แก่ ถุงใส่ใน ถัง (bag in drum) ถุงในกล่อง (bag in box) (220 กิโลกรัม/ถัง) กระป๋อง

การใช้ประโยชน์

ซอสมะเขือเทศเข้มข้นเป็นวัตถุดิบสำหรับแปรรูปต่อเนื่องเป็นซอสมะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศ ซอสสำหรับพิซซ่า และซอสในรูปแบบต่างๆ เพื่อเพิ่มรสชาติในการปรุงอาหาร



รูปที่ 2.15 tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)

ที่มา : www.sai.co.th

2.10 ใบโหระพา



รูปที่ 2.16 ใบโหระพา

ที่มา : <https://medthai.com>

โหระพา ชื่อสามัญ Sweet basil, Thai basil

โหระพา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum basilicum* L. จัดอยู่ในวงศ์กะเพรา

(LAMIACEAE หรือ LABIATAE) มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและแอฟริกา เป็นพืชพื้นเมืองของอินเดีย แต่แพร่หลายในเอเชียและตะวันตก โหระพาเป็นพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม นิยมอย่างมากในการนำมาประกอบอาหารและแต่งกลิ่นของรสชาติให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

โหระพา สรรพคุณนั้นมีมากมายแต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่ามันมีประโยชน์อย่างไร โดยโหระพา 1 ชีด มีเบต้าแคโรทีนสูงถึง 452.16 ไมโครกรัม ซึ่งสามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจ และยังมีวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ ด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก รวมไปถึงคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็นต้น โดยสรรพคุณของโหระพาที่เรานำมาใช้ในการรักษาโรคหลัก ๆ แล้วจะใช้แค่ใบและน้ำมันสกัดจากใบโหระพาเป็นหลัก แต่ส่วนอื่น ๆ ก็ใช้ได้เหมือนกันไม่ว่าจะเป็น ราก ลำต้น ก็ถือว่ามีประโยชน์แทบทั้งสิ้น แต่น้ำมันโหระพาอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้หากใช้กับหญิงตั้งครรภ์ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยง (สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร, 2560)

สรรพคุณของโหรพา (สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร, 2560)

1. ใบสดโหรพาใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย
2. ช่วยป้องกันความเสียหายในร่างกายของเราจากการทำลายของอนุมูลอิสระ
3. ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่อวัยวะ
4. มีส่วนในการช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
5. มีฤทธิ์ในการช่วยลดคอเลสเตอรอลและแผ่นคราบพลัคในกระแสเลือด
6. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง



บทที่ 3
รายละเอียดและการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)
ที่อยู่ 392/26 ถนนนพราช พระเบรมหาราชวัง พระนคร 10200
 กรุงเทพมหานคร



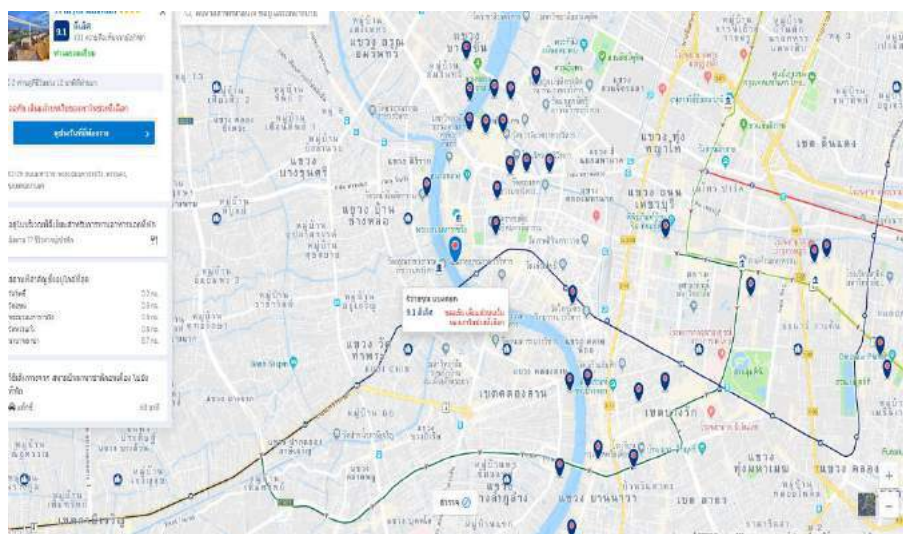
รูปที่ 3.1 โลโก้โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

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



รูปที่ 3.2 โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

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



รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

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

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร

ประวัติโรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

ตั้งอยู่บนผืนน้ำของแม่น้ำเจ้าพระยา โดยมีทัศนียภาพวัดอรุณราชวรารามอันงดงาม ให้บริการห้องพักทันสมัยพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย ห้องอาหารแบบเปิดโล่ง ให้บริการอาหารอร่อยในบรรยากาศที่มีเสน่ห์ริมแม่น้ำ ผู้เข้าพักทุกท่านสามารถใช้บริการ อินเทอร์เน็ตไร้สาย (WiFi) ฟรีในพื้นที่ส่วนกลาง

ห้องพักทุกห้องมีเตียงนุ่มสบาย เครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำในตัวพร้อมเครื่องใช้ในห้องพัก ระดับพรีเมียม ผู้เข้าพักสามารถออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ได้ที่ระเบียง

ที่พักแห่งนี้ห่างจากท่าเรือท่าเตียนโดยใช้เวลาเดินเพียงไม่กี่นาที ห่างจากพิพิธภัณฑ์สยาม โดยใช้เวลาเดินเพียง 5 นาที สนามบินที่ใกล้ที่สุดคือ สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิซึ่งห่างจาก Riva Arun Bangkok เป็นระยะทาง 35 กิโลเมตร

- คู่รักชอบทำเลนี้เป็นพิเศษ โดยให้คะแนน 9.2 สำหรับการเข้าพัก 2 ท่าน
- ริว่าอรุณ แบงคอก เปิดให้จองผ่าน Booking.com มาตั้งแต่ 23 พ.ค. 2016

สิ่งอำนวยความสะดวกยอดนิยม

- รวมบริการอินเทอร์เน็ตไร้สาย (Wi-Fi) ฟรี
- ห้องอาหาร/ภัตตาคาร

- แผนกต้อนรับส่วนหน้า 24 ชั่วโมง
- บริการรถเช่า
- บาร์
- บริการซักรีด
- เหมาะกับคู่รัก โดยได้คะแนนสิ่งอำนวยความสะดวก 8.8 สำหรับการเข้าพัก 2 ท่าน

3.2.1 ห้องพักโรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

1. แกรนด์ ดีลักซ์ พร้อมอ่างจากุซซี่ (Grand Deluxe Jacuzzi)



รูปที่ 3.4 แกรนด์ ดีลักซ์ พร้อมอ่างจากุซซี่ (Grand Deluxe Jacuzzi)

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

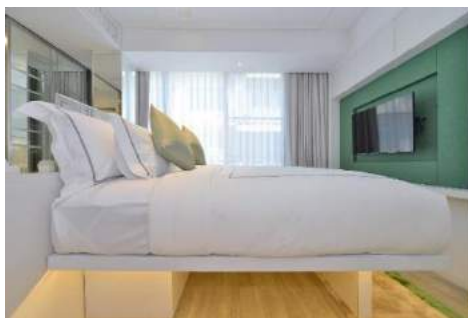
2. ห้องริว่าอรุณพรีเมียมจากุซซี่สวีท (Riva Arun Premium Jacuzzi Suite)



รูปที่ 3.5 ห้องริว่าอรุณพรีเมียมจากุซซี่สวีท (Riva Arun Premium Jacuzzi Suite)

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

3. สตูดิโอ (Studio Room)



รูปที่ 3.6 สตูดิโอ (Studio Room)

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

4. ซูพีเรีย พักเดี่ยว (Superior Single)



รูปที่ 3.7 ซูพีเรีย พักเดี่ยว (Superior Single)

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

5. ดีลักซ์ พักเดี่ยว (Deluxe Single)



รูปที่ 3.8 ดีลักซ์ พักเดี่ยว (Deluxe Single)

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

6. จาคุซซี่ สวิต (Jacuzzi Suite Room)



รูปที่ 3.9 จาคุซซี่ สวิต (Jacuzzi Suite Room)

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

7. ซูพีเรีย (Superior Room)



รูปที่ 3.10 ซูพีเรีย (Superior Room)

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

8. ดีลักซ์ (Deluxe Room)



รูปที่ 3.11 ดีลักซ์ (Deluxe Room)

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

9. Room Executive



รูปที่ 3.12 Room Executive

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

10. Room Run Of House



รูปที่ 3.13 Room Run Of House

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

3.2.2 ห้องอาหารโรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)



รูปที่ 3.14 ห้องอาหารโรงแรม ริว่าอรุณ แบงคอก (Riva Arun Bangkok)

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

3.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อ-นามสกุล นาย ธีรัช วินามัยกุล

ตำแหน่ง Kitchen

ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายมี ดังนี้

- จัดเตรียมอุปกรณ์
- ประจำตำแหน่งหน้าเตา



รูปที่ 3.15 นาย ธีรัช วินามัยกุล

ที่มา : ผู้จัดทำ

3.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ-นามสกุล นายธีร์ ใจสมุทร

ตำแหน่ง Commis



รูปที่ 3.16 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ

3.5 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

วันที่ 15 พฤษภาคม ถึง วันที่ 30 สิงหาคม 2562

3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.6.1 กำหนดหัวข้อในการศึกษาทำโครงการ

- ปรึกษากับพนักงานพี่เลี้ยงเกี่ยวกับพืชชำดอกกระหล่ำ
- นำหัวข้อไปปรึกษาคณะอาจารย์ที่ปรึกษา

3.6.2 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา

- ศึกษาข้อมูลจากพนักงานหัวหน้าแผนก
- ศึกษาการทำพืชชำดอกกระหล่ำ

3.6.3 วางแผนที่จะปฏิบัติ

- เตรียมอุปกรณ์ในการทำเล่มเมนู

3.6.4 ลงมือปฏิบัติ

3.6.5 จัดทำเอกสารโครงการ

3.6.6 ส่งเอกสารโครงการให้ที่ปรึกษาตรวจ

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ค.62	มิ.ย.62	ก.ค.62	ธ.ค.62
1.วางแผนการจัดทำโครงการ	←→			
2.รวบรวมข้อมูล		←→		
3.วิเคราะห์ผล		←→		
4.ตรวจสอบแก้ไขโครงการ		←→		
5.นำเสนอโครงการ			←→	

3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

- 3.7.1 เครื่องคอมพิวเตอร์
- 3.7.2 กล้องและโทรศัพท์มือถือ (สำหรับถ่ายภาพ)
- 3.7.3 เว็บไซต์ และสื่อออนไลน์ต่างๆ
- 3.7.4 โปรแกรม Microsoft Word, Microsoft PowerPoint
- 3.7.5 แบบสอบถาม
- 3.7.6 ข้อมูลจากพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการสหกิจศึกษา

3.8 เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประมวลผล

- โปรแกรมสำเร็จรูปทางด้านสถิติ

จากการทำพิชชาดอกระหล้าได้มีการทดสอบชิมพิชชาดอกระหล้าเพื่อทำการประเมินความพึงพอใจ โดยใช้เกณฑ์การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของพิชชาดอกระหล้า โดยใช้เกณฑ์การแปลผล ประเมินดังต่อไปนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

4.50 – 5.00	ชอบมากที่สุด
3.50 – 4.49	ชอบมาก
2.50 – 3.49	ชอบปานกลาง
1.50 – 2.49	ชอบน้อย
1.00 – 1.49	ชอบน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

โครงการเรื่อง พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิรัต มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเมนูใหม่ให้กับทางห้องครัวของโรงแรมเพื่อตอบสนองให้กับลูกค้าที่เข้ามาพักในโรงแรม สร้างความหลากหลายในเมนูอาหาร และยังเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือที่มีอยู่ภายในห้องครัวมาพัฒนาเป็น พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิรัตมี เพื่อใช้สำหรับการเป็นเมนูใหม่และเป็นทางเลือกสำหรับผู้ทานมังสวิรัต ในการทานอาหารแต่ละมื้อแก่ลูกค้า

4.1 อุปกรณ์ส่วน วัตถุดิบในการทำ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิรัต

4.1.1 อุปกรณ์ในการทำ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิรัต



รูปที่ 4.1 เตาอบ
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.2 กระดาษไข
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.3 ไมโครเวฟ
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.4 ตราชั่ง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.5 เขียง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.6 ถาด
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.7 จาน
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.8 ชาม
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.9 กะละมัง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.10 เครื่องปั่น
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.11 ถ้วยตวง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.12 ช้อนตวง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.13 พายยาง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.14 ที่ลับมีด
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.15 ช้อน
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.16 มีด
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.17 ผ้าขาวบาง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

4.1.2 วัตถุดิบในการทำ พืชกะหล่ำดอก มังสวิรัต

1. กะหล่ำดอก	800	กรัม
2. มอสซาเรลล่าชีส	19.5	กรัม
3. พราเมซานชีส	19.5	กรัม
4. ไข่ไก่	1	ฟอง
5. ใบโหระพา	8	กรัม
6. มะเขือเทศเชอร์รี่	38	กรัม
7. มะกอกดำ	13	กรัม
8. เกลือ	1.5	กรัม
9. ออริกาโน่	0.5	กรัม
10. ชีสโอมเมด	20	กรัม
11. tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)	110	กรัม



รูปที่ 4.18 วัตถุดิบในการทำ พืชกะหล่ำดอก มังสวิรัต

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

4.2 ขั้นตอนในการทำ พืชซากะหล่ำดอก มังสวิรัต

1. นำกะหล่ำดอก 3 ถ้วยตวง ไปปั่นละเอียด



รูปที่ 4.19 นำดอกกะหล่ำ 3 ถ้วยตวง ไปปั่นละเอียด

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.20 กะหล่ำดอก 3 ถ้วยตวงปั่นละเอียด

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

2. จากนั้นนำกะหล่ำดอกเข้าไมโครเวฟ 4 นาที ทิ้งไว้ให้หายร้อน



รูปที่ 4.21 นำกะหล่ำดอกเข้าไมโครเวฟ 4 นาที

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

3. นำกะหล่ำดอกที่พวยหายร้อนแล้วเทลงผ้าขาวบาง และบีบเอาน้ำออกให้หมด



รูปที่ 4.22 บีบเอาน้ำออกจากกะหล่ำดอก

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

4. จากนั้น นำกะหล่ำดอกใส่ภาชนะ ใส่ ชีสพามาซาน 1/4 ถ้วยตวง มอสเชอร์เร้าชีส 1/4 ถ้วยตวง ออริกานो 1/2 ช้อนชา เกลือ 1/4 ช้อนชา และไข่ไก่ 1 ฟอง



รูปที่ 4.23 ใส่ ชีสพามาซาน 1/4 ถ้วยตวง มอสเชอร์เร้าชีส 1/4 ถ้วยตวง
ออริกานอ 1/2 ช้อนชา เกลือ 1/4 ช้อนชา
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562



รูปที่ 4.24 ใส่ไข่
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

5. จากนั้นทำการผสมส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน



รูปที่ 4.25 ทำการผสมส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

6. นำไปขึ้นรูปบนถาดที่รองกระดาษไข



รูปที่ 4.26 นำไปขึ้นรูปบนถาดที่รองกระดาษไข

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

7. นำเข้าเตาอบ อบด้วยอุณหภูมิ 230 องศา ประมาณ 10-12 นาที



รูปที่ 4.27 นำเข้าเตาอบ อบด้วยอุณหภูมิ 230 องศา ประมาณ 10-12 นาที

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

8. จากนั้นนำออกมาทาหน้าด้วย tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)



รูปที่ 4.28 นำออกมาทาหน้าด้วย tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

9. นำเข้าเตาอบอีกครั้งโดยจะอบด้วยอุณหภูมิ 160 องศา 5 นาที เพื่อให้หน้าเซตตัว



รูปที่ 4.29 นำเข้าเตาอบอีกครั้งโดยจะอบด้วยอุณหภูมิ 160 องศา 5 นาที เพื่อให้หน้าเซตตัว
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

10. จากนั้นนำออกมาโดยจะใส่ tomato sundried, black olive, ใบโหระพา ชีสโฮมเมด



รูปที่ 4.30 นำออกมาโดยจะใส่ tomato sundried, black olive, ใบโหระพา ชีสโฮมเมด
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

11. พิซซ่ากะหล่ำดอก มังสวิรัต



รูปที่ 4.31 พิซซ่ากะหล่ำดอก มังสวิรัต

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2562

4.3 การคำนวณต้นทุนของ พืชชำกะหล่ำดอก มังสวิรัต

ตารางที่ 4.1 ต้นทุนผลิต พืชชำกะหล่ำดอก มังสวิรัต

วัตถุดิบ	ต้นทุน	จำนวนที่ใช้	ราคา
กะหล่ำดอก	65 บาท/ 1 g	1 g	30 บาท
ชีสมอส	159 บาท/ 200 g	19.5 g	15.50 บาท
พราเมซาน	177 บาท/ 125 g	19.5 g	19.50 บาท
ไข่ไก่	6 บาท/ 1 pcs	1 pcs	6 บาท
โหระพา	23 บาท/ 1 g	8 g	0.18 บาท
มะเขือเทศเชอร์รี่	35 บาท/ 250 g	38 g	5.32 บาท
มะกอกดำ	65 บาท/ 400 g	13 g	2.11 บาท
เกลือ	7 บาท/ 500 g	1.5 g	0.21 บาท
ออริกาโน่	45 บาท/ 10 g	0.5 g	2.25 บาท
ชีสโอมเมด	50 บาท/ 100 g	20 g	20 บาท
tomato paste (มะเขือเทศ ปาดหน้า)	38 บาท/ 220 g	110 g	19 บาท
รวมต้นทุน			120.07

จากตาราง 4.1 พบว่า ต้นทุนในการผลิต พืชชำกะหล่ำดอก มังสวิรัต อยู่ที่ 120.07 บาทต่อ 1 ชิ้น

หมายเหตุ เครื่องหมาย - เป็นวัตถุดิบที่เหลือใช้จากในครัวของโรงแรม

4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเพศ

ข้อมูลด้านเพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	12	40.00
หญิง	18	60.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.2 สรุปผลจำนวนเพศพบว่า จำนวนพนักงานแผนกครัวและลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการโรงแรมที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งหมด 30 คน เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.00

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านอายุ

ข้อมูลด้านอายุ	จำนวน	ร้อยละ
20-25 ปี	8	26.66
26-30 ปี	5	16.66
31-35 ปี	7	23.33
36 ปีขึ้นไป	10	33.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.3 สรุปผลจำนวนอายุพบว่า จำนวนพนักงานแผนกครัวและลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการโรงแรมที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งหมด 30 คน มีอายุ 36 ปีขึ้นไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 อายุ 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.66 อายุ 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.33 และอายุ 26-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.66

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจด้านคุณลักษณะของ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิริติ

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านสีของอาหาร

ข้อมูลด้านสีของอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก	16	53.33
ดี	14	46.67
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-
น้อยที่สุด	-	-
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.4 สรุปผลการตอบแบบสอบถามด้านสีของอาหาร พบว่าพนักงานแผนกครัว และลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ โรงแรมที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจด้านสีของอาหาร ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 53.33 ดี คิดเป็นร้อยละ 46.67

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านกลิ่นของอาหาร

ข้อมูลด้านกลิ่นของอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก	20	66.66
ดี	10	33.34
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-
น้อยที่สุด	-	-
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5 สรุปผลการตอบแบบสอบถามด้านกลิ่นของอาหาร พบว่าพนักงานแผนกครัวและลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ โรงแรมที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจด้านกลิ่นของอาหาร ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.66 ดี คิดเป็นร้อยละ 33.34

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านคุณภาพของอาหาร

ข้อมูลด้านคุณภาพของอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก	25	83.33
ดี	5	16.67
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-
น้อยที่สุด	-	-
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.6 สรุปผลการตอบแบบสอบถามด้านคุณภาพของอาหาร พบว่าพนักงานแผนกครัวและลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ โรงแรมที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจด้านคุณภาพของอาหาร ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 83.33 ดี คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าร้อยละของความพึงพอใจด้านรสชาติ

ข้อมูลด้านรสชาติ	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก	29	96.66
ดี	1	3.34
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-
น้อยที่สุด	-	-
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.7 สรุปผลการตอบแบบสอบถามด้านรสชาติ พบว่าพนักงานแผนกครัวและลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ โรงแรมที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจด้านรสชาติ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 96.66 ดี คิดเป็นร้อยละ 3.34

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าร้อยละของด้านความชอบโดยรวม

ข้อมูลด้านความชอบโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก	26	86.66
ดี	4	13.34
ปานกลาง	-	-
น้อย	-	-
น้อยที่สุด	-	-
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.8 สรุปผลการตอบแบบสอบถามด้านความชอบโดยรวมพบว่าพนักงานแผนกครัวและลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ โรงแรมที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งหมด 30 คน มีความพึงพอใจด้านความชอบโดยรวม ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 86.66 ดี คิดเป็นร้อยละ 13.34



ส่วนที่ 3 ระดับความพึงพอใจต่อ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิรัต

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

ความพึงพอใจต่อ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิรัต	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความพึง พอใจ
ด้านสีของอาหาร	4.53	0.50	มากที่สุด
ด้านกลิ่นของอาหาร	4.67	0.47	มากที่สุด
ด้านคุณภาพของอาหาร	4.83	0.37	มากที่สุด
ด้านรสชาติของอาหาร	4.97	0.18	มากที่สุด
ด้านความชอบโดยรวม	4.87	0.34	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.9 ความพึงพอใจของ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิรัต พบว่าคุณลักษณะด้านรสชาติ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.97 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.87 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ด้านคุณภาพของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.83 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.67 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดด้านสีของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.53 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิริติ ในครั้งที่ 1 ปัญหาเกิดจากการใช้ไฟอบแรงไป ทำให้ขอบพืชชำสีเข้มไป ครั้งที่ 2 การแก้ปัญหาคือ ลดไฟเหลือ 180 องศาเซลเซียส 7 นาที จาก 186 องศาเซลเซียส 8 นาที จึงได้ศึกษาข้อมูลและสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา จนทำให้ทำ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิริติ นั้นเกิดความสมบูรณ์และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้จัดทำได้มีการทำแบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงานในครัวและลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการที่มีต่อ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิริติ จำนวน 30 ชุด

5.1.2 จากผลตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผลจากการจากตารางประเมินความพึงพอใจเมนูอาหารใหม่ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิริติ พบว่าคุณลักษณะด้านรสชาติ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.97 คะแนน ด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.87 คะแนน ด้านคุณภาพของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.83 คะแนน ด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.67 คะแนน ด้านสีของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.53 คะแนน

5.1.3 ปัญหาของโครงการ

เนื่องจากการทำอาหารต้องใช้เวลาฝึกฝนและประสบการณ์ในการทำผู้ทำโครงการอาจยังทำรสชาติของ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิริติ ได้ยังไม่ดีพอต้องใช้ระยะเวลาฝึกฝนซึ่งผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์การทำอาหารหรือ พืชชะกะหล่ำดอก มังสวิริติ อาจทำให้ออกมาไม่ได้มาตรฐานหรือรสชาติที่ดีพอ

5.1.4 การแก้ไขปัญหา

ควรจดจำในการฝึกฝนภายในครัว และจำรสชาติของวัตถุดิบต่างๆ เพื่อมาปรับใช้กับเมนูและหากไม่เข้าใจในงานที่รับมอบหมายควรสอบถามจากพนักงานพี่เลี้ยงภายในครัวเพื่อให้มีรสชาติตามมาตรฐานและต้องใช้ระยะเวลาเพื่อฝึกฝนซึ่งก่อให้เกิดอุปสรรคมากมายระหว่างการ

ฝึกฝนทำ พืชซากะหล่ำดอก มังสวิริติ เพราะผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์ในการทำอาหารควรสังเกต และศึกษาระบบต่าง ๆ ภายในครัวควรระมัดระวังในการทำงานเพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำได้ฝึกปฏิบัติงานเป็นระยะเวลา 3 เดือนครึ่ง ในตำแหน่ง Kitchen ทำให้ได้ฝึกทักษะในการปฏิบัติงานจริงได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายรวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด ได้ฝึกความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในสถานประกอบการ และยังได้รับความรู้ในเรื่องของการทำอาหารชนิดต่าง ๆ เนื่องจากผู้จัดทำได้ฝึกงานในส่วนของครัวจึงได้มีการสังเกตพบว่าในกระบวนการผลิตนั้นจะมีวัตถุดิบคงเหลือจากสาเหตุต่าง ๆ ทางผู้จัดทำจึงได้เกิดความคิดและนำวัตถุดิบ คงเหลือมาทำ พืชซากะหล่ำดอก มังสวิริติ เพื่อสร้างสรรค์ให้เกิดเมนูใหม่ที่มีคุณภาพต่อสุขภาพ

5.2.1 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงานสหกิจ

ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษามักจะพบปัญหาในเรื่องของอุบัติเหตุจากการทำงาน เช่น การเกิดบาดเจ็บจากการหั่นของการถูกของมีคมบาดเป็นต้นและการสื่อสารในเรื่องภาษาอังกฤษยังไม่ดีพอและเจอคำศัพท์ในหลายๆเชื้อชาติและทั้งในด้านการฟังและการพูด

5.2.2 ข้อเสนอแนะ

ในการปฏิบัติงานในส่วนงานของครัวค่อนข้างที่จะต้องใช้เทคนิคมากดังนั้นควรมีการ เตรียมตัวและฝึกหัดเทคนิคการทำงานในส่วนครัวในการทำงานมีการใช้คำศัพท์เฉพาะทาง และต้องมีความอดทนเพราะต้องยืนนานและมีใจรักในการทำอาหารหรือทำงานในครัวมาก การปฏิบัติงานสหกิจฝึกงานสหกิจศึกษาควรปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการ และปฏิบัติงานอย่างระมัดระวังมีสติโดยไม่เกิดความประมาทในการทำงาน

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ บาคมันน์. (2561). *วิธีการทำชีสโฮมเมด*. เข้าถึงได้จาก <http://www.naibann.com/2018/02/13/homemade-cream-cheese-recipe/>
- กระหล่ำดอก. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <http://www.flickr.com>
- ขั้นตอนการผลิต *tomato paste* (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น). (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <http://www.sai.co.th>
- ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย. (ม.ป.ป). *ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา*, 18 (3), หน้า 8 -11.
- ชีส (Cheese). (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <http://www.smokyvalleygoatcheese.com/>
- ชีสโฮมเมด. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <http://www.naibann.com/2018/02/13/homemade-cream-cheese-recipe/>
- ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ . (2546). *ผักและสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: พรณีการพิมพ์.
- ทวีศักดิ์ หงส์วิวัฒน์. (2548). *ครีมชีส เนยจืด วนิลา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. (2559). *พิซซ่า*. กรุงเทพฯ : ยูไนเตคบุคส์.
- ธัญนันท์ อบรม. (2548). *34 สูตรเด็ด อาหารมังสวิรัต ยำ-ลาบ*. กรุงเทพฯ: ไพลิน.
- ใบโหระพา. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/ใบโหระพา>
- พิซซ่า. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://1112.com/pizza>
- พิซซ่าหน้า *Chicken Trio*. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://1112.com/pizza>
- พิซซ่าหน้า *Hawaiian*. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://1112.com/pizza>
- พิซซ่าหน้า *Seafood Cocktail*. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://1112.com/pizza>
- พิซซ่าหน้า *Seafood Deluxe*. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://1112.com/pizza>
- พิซซ่าหน้า *Super Deluxe*. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://1112.com/pizza>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (ม.ป.ป). *ซอสมะเขือเทศเข้มข้น (tomato paste)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.sai.co.th>
- มะกอกดำ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <http://www.todayhealth.org>
- มะเขือเทศเชอร์รี่. (2559). เข้าถึงได้จาก <https://hkm.hrdi.or.th/knowledge/detail/69>
- มังสวิรัต. (2015). เข้าถึงได้จาก <https://talk.mthai.com/health/421194.html> วิเชียร เกตุสิงห์. (2538).
- สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน). (2550). *มะเขือเทศเชอร์รี่*. เข้าถึงได้จาก <https://hkm.hrdi.or.th/knowledge/detail/69>
- สุทธิพงษ์ สุริยะ. (2555). *มะกอกดำ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/life-style/health/20121014/471629>

สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร. (2560). โหระพา. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>ไป

โหระพา

tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น). (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <http://www.sai.co.th>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน





รูปที่ 1 นำดอกกะหล่ำ 3 ถ้วยตวง ไปปั่นละเอียด



รูปที่ 2 นำกะหล่ำดอกเข้าไมโครเวฟ 4 นาที



รูปที่ 3 บีบน้ำออกจากกะหล่ำดอก



รูปที่ 4 ใส่ ชีสพามซาน 1/4 ถ้วยตวง มอสเซอร์เร่ชีส 1/4 ถ้วยตวง
ออริกานโน่ 1/2 ช้อนชา เกลือ 1/4 ช้อนชา



รูปที่ 5 ใส่ไข่



รูปที่ 6 ทำการผสมส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน



รูปที่ 7 นำไปขึ้นรูปบนถาดที่รองกระดาษไข



รูปที่ 8 นำเข้าเตาอบ อบด้วยอุณหภูมิ 230 องศา ประมาณ 10-12 นาที



รูปที่ 9 นำออกมาทาหน้าด้วย tomato paste (ซอสมะเขือเทศเข้มข้น)



รูปที่ 10 นำเข้าเตาอบอีกทีโดยจะอบด้วยอุณหภูมิ 160 องศา 5 นาที เพื่อให้หน้าเซตตัว



รูปที่ 11 พืชกะหล่ำดอก มังสวิรัต

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสอบถาม



แบบสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจ

พิซซ่ากะหล่ำดอก มังสวิรัต

Vegetarian Cauliflower Pizza

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นส่วนประกอบในการทำโครงการวิจัยให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ ทางคณะผู้จัดทำใคร่ขอความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถาม ด้วยข้อมูลตามความจริง (ข้อมูลจากแบบสอบถามนั้นจะถูกเก็บเป็นความลับเพื่อใช้ประโยชน์ในงานวิจัยนี้เท่านั้น) แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ

☐ 1. 20-25 ปี

☐ 2. 26-30 ปี

☐ 3. 31-35 ปี

☐ 4. 36 ปีขึ้นไป

3. ตำแหน่ง

☐ 1. พนักงานแผนกครัว

☐ 2. ลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการโรงแรม

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวและแขกที่เข้ามาใช้บริการโรงแรมที่มีต่อ พืชกะหล่ำดอก มังสวิรัต

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความพึงพอใจ”

คุณลักษณะของอาหาร	ระดับความพึงพอใจ				
	ดีมาก (5 คะแนน)	ดี (4 คะแนน)	ปานกลาง (3 คะแนน)	น้อย (2 คะแนน)	น้อยที่สุด (1 คะแนน)
1. ด้านสีของอาหาร					
2. ด้านกลิ่นของอาหาร					
3. ด้านคุณภาพของอาหาร					
4. รสชาติของพืชกะหล่ำดอก มังสวิรัต					
5. ความชอบโดยรวม					

ความคิดเห็นเพิ่มเติม.....

ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ



ภาคผนวก ง

โปสเตอร์



ภาคผนวก จ
บันทึกการปฏิบัติงาน



[illegible]

ภาคผนวก ง
ประวัติผู้จัดทำ



ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล	นาย ชีรัช วินามัยกุล
รหัสนักศึกษา	5804400107
คณะ	ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา	การท่องเที่ยวและการโรงแรม
ที่อยู่ปัจจุบัน	143/57 หมู่บ้านพญาภิบาล 29 เพชรเกษม 69 หนองแขม กรุงเทพฯ 10160