



## รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เครปเค้กขอสเลม่อนอันธุ์ชั้น

โรงแรม รอยัล ออคิด เซอราตัน

Crepe Cake with Lemon and Butterfly Pea Sauce

โดย

นางสาวณัฐสุดา กุลสังคะ 5604400159

นางสาวสุภาณีช แก้วพา 5604400213

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2560

หัวข้อโครงการ            เครปเค้กขอสเลม่อนอัญชัน  
   Crepe Cake with Lemon and Butterfly Pea Sauce

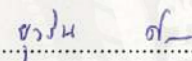
รายชื่อผู้จัดทำ            นางสาวณัฐสุดา กุลสังคะ  
   นางสาวศุภานิช แก้วพา


ภาควิชา                        การโรงแรมและการท่องเที่ยว

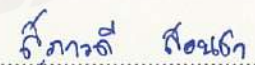
อาจารย์ที่ปรึกษา            อาจารย์ยุวริน ศรีปาน


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษาที่ 2560

คณะกรรมการสอบโครงการ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์ยุวริน ศรีปาน)

  
.....พนักงานที่ปรึกษา  
(คุณจิตติวุฒิ เอื้ออังกูรฑ์)

  
.....กรรมการกลาง  
(คุณสุภาวดี สอนชา)

  
.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร. มารุจ ลิมปะวัฒน์นะ)

หัวข้อโครงการ:	เครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน
รายชื่อผู้จัดทำ:	นางสาว ณัฐสุดา กุลสังกะ นางสาว ศุภนิช แก้วพา
อาจารย์ที่ปรึกษา:	อาจารย์ ยุวริน ศรีปาน
ระดับการศึกษา:	ปริญญาตรี
ภาควิชา:	การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ:	ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา:	3 / 2560

### บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการเครปเค้กซอสเลมอนอัญชันนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าในการตัดสินใจเลือกทาน เนื่องจากสมัยนี้ขนมหวานออกมาหลากหลาย จึงทำให้เกิดความคิดการทำ “เครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน” โดยทำการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือต่างๆ และทำการสอบถามข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองผลจากการประเมินความพึงพอใจพบว่าด้านรสชาติของซอสเลมอนอัญชัน มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.9 คะแนน รองลงมาคือด้านความนุ่มของเครปเค้กมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.3 คะแนน และ ด้านสี มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.3 คะแนน ด้านกลิ่น มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 3.8 คะแนน ด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.2 คะแนน สรุป “เครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน” นั้นเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และมีประโยชน์มากมาย ยังสามารถสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ทำประโยชน์ให้กับ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน

คำสำคัญ : เครปเค้ก,ซอสเลมอนอัญชัน

Project Title: Crepe Cake with Lemon and Butterfly Pea Sauce  
By: Miss. Nutsuda Kulsangkaha  
Miss. Supanich Kaewpa  
Advisor: Miss. Yuvarin Sipan  
Degree: Bachelor of Arts  
Major: Hotel and Tourism  
Faculty: Liberal Arts  
Semester / Academic: 3/2017

### Abstract

This project aimed to make crepe cake with lemon and butterfly pea sauce as an alternative choice for customers. With various styles and types of desserts available at present, the idea of making “crepe cake with lemon and butterfly pea sauce” was initiated. This study was conducted by collecting information from reliable sources and asking for data from the sample. The results of evaluating the satisfaction with the crepe cake showed that taste of lemon and butterfly pea sauce had a mean score on satisfaction at 4.9. It was followed by softness of crepe cake with a mean score on satisfaction at 4.3. Color had a mean score on satisfaction with 4.3. Scent had a mean score on satisfaction with 3.8. Overall preference with crepe cake had a mean score on satisfaction at 4.2. In conclusion, “crepe cake with lemon and butterfly pea sauce” provides health benefits along with other benefits. This project also created a new product for the hotel. Crepe cake was made with the creativity of the authors under the project’s objective, to create a new style of cake for customers as one choice of healthy desserts. It also reduces expenses in production process.

**Keywords:** Crepe Cake, Lemon and Butterfly Pea Sauce

Approved by

.....

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 เป็นเวลา 16 สัปดาห์ ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1.อาจารย์ ชูวริน ศรีปาน อาจารย์ที่ปรึกษา

2.คุณ วิฑูฒิ เอื้ออังกูรท์ ตำแหน่ง: CommisIII

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำ/คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวณัฐสุดา กุลสังกะ

นางสาวศุภานิช แก้วพา

31 สิงหาคม 2561

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	2
<b>บทที่ 2 ทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 เกรปเค้ก.....	3
2.2 เลมอน.....	6
2.3 อัญชัน.....	10
2.4 การทำซอสเลมอน.....	15
<b>บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ.....	18
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร.....	19
3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร.....	21
3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย.....	22
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา.....	22
3.6 ระยะเวลาปฏิบัติงาน.....	26
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	23
3.8 อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้.....	23

## สารบัญ ( ต่อ )

หน้า

### บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 ผลการดำเนิน โครงการ.....	25
4.2 การผลิตเครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน.....	25
4.3 อุปกรณ์การทำเครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน.....	25
4.4 ขั้นตอนการทำเครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน.....	26
4.5 ต้นทุนในการผลิต.....	31
4.6 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง.....	33
4.7 การประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์เครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน.....	34

### บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล โครงการ.....	35
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	35

บรรณานุกรม.....	37
-----------------	----

### ภาคผนวก

ภาคผนวก ก การปฏิบัติงาน.....	38
ภาคผนวก ข บทความวิชาการ.....	51
ภาคผนวก ค ไปสเตอร์.....	56

ประวัติผู้เขียน.....	58
----------------------	----

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน.....	23
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำซอสเลมอนอัญชัน (ดังรูปที่ 4.1-4.2).....	25
ตารางที่ 4.2 ต้นทุนผลผลิตเครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน.....	31
ตารางที่ 4.3 ต้นทุนผลผลิตเครปเค้กชาเขียว(เป็นเค้กตัวอย่างที่โรงแรมขมาเปรียบเทียบ).....	32
ตารางที่ 4.4 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง.....	33
ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าการประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์เครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน.....	34





## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 เครบเค็ก.....	4
รูปที่ 2.2 เลมอน.....	6
รูปที่ 2.3 อัญชัญ.....	10
รูปที่ 2.4 ซอสเลมอน.....	15
รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ โรงแรม รอยัล ออคิเด เซอรادتัน.....	18
รูปที่ 3.2 แผนที่ โรงแรม รอยัล ออคิเด เซอรادتัน.....	18
รูปที่ 3.3 โรงแรม รอยัล ออคิเด เซอรادتัน.....	18
รูปที่ 3.4 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานองค์กร.....	21
รูปที่ 3.5 พนักงานที่ปรึกษา คุณฐิติวุฒิ เอื้ออังกูรท์.....	22
รูปที่ 4.1 ส่วนผสมทำซอสเลมอนอัญชัน ครั้งที่ 1.....	27
รูปที่ 4.2 ส่วนผสมทำซอสเลมอนอัญชัน ครั้งที่ 2.....	27
รูปที่ 4.3 ขั้นตอนการทำ เครบเค็กซอสเลมอนอัญชัน.....	28
รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการทำ ซอสเลมอนอัญชัน.....	29
รูปที่ 4.5 ตกแต่งเครบเค็กซอสเลมอนอัญชันพร้อมเสิร์ฟ.....	30
รูปที่ 4.6 เพศ.....	33

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม รอยัลออคิด เซอรادتัน ตั้งอยู่ บริเวณที่ราบฝั่งตะวันออกของแม่น้ำ เจ้าพระยา ตัวตึกออกแบบเป็นรูปตัววาย(Y) หนึ่งในลักษณะเด่นของโรงแรมคือ สถานที่ตั้งอยู่บนริมฝั่งด้าน ตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งเป็นศูนย์กลางย่านธุรกิจและแหล่งบันเทิงที่สำคัญของกรุงเทพฯ เพื่อให้ห้องพักแขกทุกห้องสามารถมองเห็นทิวทัศน์อันงดงามของแม่น้ำ เจ้าพระยาได้อย่างชัดเจน ดังนั้น เมื่อมีลูกค้าเข้ามาใช้บริการภายในโรงแรมมากขึ้น จึงทำให้มองเห็นปัญหาของรายการขนมหวานของทางโรงแรมซึ่งมีแค่เค้กอยู่เพียงแค่นิดเดียว คือเค้กชาเขียว จึงมีความต้องการที่จะ พัฒนาและผลิตขนมหวานชนิดอื่นขึ้น เพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้แขกที่มาใช้บริการภายใน โรงแรมให้มีตัวเลือกและความหลากหลายในการเลือกรับประทานมากขึ้นและในการปฏิบัติงาน ของทุกวันนั้น ได้สังเกตเห็นว่า ซอสเลมอน และซอสต่างๆมีการเหลือทิ้งเป็นจำนวนมาก ทางคณะ ผู้จัดทำจึงได้มีการนำวัตถุดิบที่เหลือของซอสเลมอนมาใช้ให้เกิดประโยชน์และเนื่องจากโรงแรมรอยัล ออคิด เซอรادتัน มีเอกลักษณ์ความเป็นไทย ทางคณะผู้จัดทำมีความสนใจที่จะนำดอกอัญชัน มา ประยุกต์พัฒนาเป็น “เค้กซอสเลมอนอัญชัน” เพื่อสร้างความแปลกใหม่แก่ลูกค้าอีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ไทยของอาหารว่างไทยที่ผสมความเป็นตะวันตกอย่างลงตัว

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อสร้างสรรค์เค้กชนิดใหม่ให้กับลูกค้าในการตัดสินใจเลือกทาน “เค้กซอส เลมอนอัญชัน” เพื่อสุขภาพ

1.2.2 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือมาใช้ให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์เมนูใหม่และลดต้นทุน การผลิต

### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

#### 1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาการยอมรับเมนูใหม่ของห้องครัวเบเกอรี่ “เค้กซอสเลมอนอัญชัน”

#### 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานในแผนกครัวเบเกอรี่ ของโรงแรม รอยัล ออคิด เซอรادتัน จำนวน 10 คน

### 1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561

### 1.3.4 ขอบเขตสถานที่

โรงแรม รอยัลออคิด เซอรادتัน

## 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 ได้สร้างสรรค์แก้กษณคใหม่ให้กับโรงแรมในการผลิต “เครปแก้กษอสเลม่อนอัญชัน”

1.4.2 ช่วยลดรายจ่ายในกระบวนการผลิตและนำวัตถุดิบคงเหลือมาสร้างสรรค์



## บทที่ 2

### การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการเรื่อง เครบเค้กชอสเลม่อนอัญชัน คณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 2.1 เครบเค้ก
- 2.2 เลม่อน
- 2.3 อัญชัน
- 2.4 การทำชอสเลม่อน

#### 2.1 เครบเค้ก

##### 2.1.1 ประวัติความเป็นมา

ชรินรัตน์ จริงจิตร (2530) “ขนมเค้ก” (cake) เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีรสหวานและผ่านกระบวนการอบ ซึ่งจะทำมาจากแป้ง น้ำตาล และส่วนประกอบอื่นๆ เช่น ไข่ ผัก และผลไม้ที่ให้รสหวานหรือเปรี้ยว หรือส่วนประกอบที่มีไขมัน เช่น เนย ชีส ยีสต์ นม เป็นต้น และนิยมรับประทานเป็นของหวาน และฉลองในเทศกาลต่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันเกิดและวันแต่งงาน ซึ่งในโลกมีตำรับหรือสูตรการทำเค้กเป็นจำนวนล้านๆ สูตร ขนมเค้กมีหลากหลายชนิด อาทิ ชีสเค้ก ฟรุตเค้ก แพนเค้ก เค้กเนยสด และแยมโรล เป็นต้น

ขนมเค้ก มีรากศัพท์มาจากภาษาของชาวไวกิง (Old Norse word) มาจากคำว่า "kaka" ประวัติเริ่มจากปี ค.ศ. 1843 นักเคมีชาวอังกฤษชื่อ อัลเฟรดเบิร์ด (Alfred Bird 1811-1878) ได้ค้นพบ "ผงฟู" (baking powder) ขึ้น ทำให้เขาสามารถทำขนมปังชนิดที่ไม่มียีสต์ได้เป็นครั้งแรก ทั้งนี้เนื่องมาจากภรรยาของเขา (Elizabeth) เป็นโรคภูมิแพ้สำหรับอาหารที่มีส่วนผสมของไข่และยีสต์ สำหรับประวัติขนมเค้กในประเทศไทยนั้น ย้อนกลับไปได้เมื่อปี พ.ศ. 2480 ขนมเค้กยังไม่เป็นที่รู้จักแก่คนทั่วไปมากนัก จะมีเพียงคนบางกลุ่มเท่านั้นที่ได้รับอารยธรรมตะวันตกหรือใกล้ชิดกับชาวต่างประเทศที่เข้ามาทำธุรกิจ โดยร้านเบเกอรี่ (bakery) ในกรุงเทพฯ มีอยู่ไม่มากนัก ร้านที่เป็นที่รู้จักย่านถนนเจริญกรุงคือร้านมอนโกลีเยงเบเกอรี่ ต่อมาในปี พ.ศ. 2490 หลังจากสงครามโลกครั้งที่สองสิ้นสุดลง ประเทศไทยมีการติดต่อค้าขายทำธุรกิจกับต่างประเทศ และการท่องเที่ยวมีการขยายตัวมากขึ้น ทำให้มีความต้องการบริโภค ขนมเค้ก ขนมปัง เพสตรี้ เพื่อบริการแก่ลูกค้าหรือนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศมีมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ธุรกิจเบเกอรี่ หรือขนมเค้ก ขนมปัง ขนมคูกี้ จึงขยายตัวและเป็นที่รู้จัก และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เครบ เป็นขนมที่เรียบง่าย ประกอบไปด้วยแป้งสาลี ไข่ น้ำตาล นม เนย นำมาผสมกันแล้วเทลงในกระทะก็ได้แป้งแผ่นกลม สีเหลืองทอง สามารถใส่ไส้เป็นของหวานและผลไม้ได้ตามชอบ ด้วยเหตุที่

มีลักษณะทรงกลม สีเหลืองทองคล้ายดวงอาทิตย์ ในสมัยก่อนเครปจึงเป็นขนมที่ใช้เลี้ยงทายของสังคมในยุคเกษตรกรรม เชื่อกันว่าถ้าไม่ทำเครปในวัน ลาฌองเดอเลออร์ (La Chandeleur) ต้นกล้าของข้าวสาลีก็จะเป็นโรคและเหี่ยวเฉาตายไปในที่สุด



รูปที่ 2.1 เครปเค้ก

ที่มา : <https://cooking.kapook.com/view164823.html>

### 2.1.2 ชนิดของเครป

เครปจำแนกออกเป็นหลากหลายรูปแบบ ตามความต้องการของแต่ละบุคคลพบเห็นบ่อยที่สุดมีดังนี้

1. เครปเค้ก คือ การนำเค้กที่เราต้องการมาดัดแปลงให้เข้ากับเครป
2. เครปญี่ปุ่น คือ การทำแป้งให้นุ่มโดยอาศัยการนวดของฝ่ามือ
3. เครปเย็น คือ การนำเครปที่ทำขึ้นไปเป็นที่ใส่อิสครีมแต่ละรส
4. เครปพันชั้น คือ เครปธรรมดาที่นำวิวัฒนาการมาทำโดยต่อให้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆเพื่อให้เนื้อ

เครปติดต่อกันเป็นชั้นๆอย่างสวยงาม

5. เครปซูเซดต์ คือ เครปที่ดัดแปลงมาจากฝรั่งเศส และจัดเป็นเครปชนิดแรกที่มีการนำไปปรุงอาหาร รวมถึงเมนูอื่นๆ

6. เครปไอศครีม คือ เครปที่นำไอศครีมมาเป็นส่วนประกอบร่วมกับเครป

### 2.1.3 วิธีการทำ Crepe Cake

#### ส่วนผสม

- |               |     |      |
|---------------|-----|------|
| 1. ไข่ไก่     | 6   | ฟอง  |
| 2. น้ำตาลทราย | 80  | กรัม |
| 3. นมสด       | 250 | กรัม |
| 4. นมข้นจืด   | 200 | กรัม |

5. น้ำเปล่า	300	กรัม
6. แป้งเค้ก	250	กรัม
7. เกลือ	1/4	ช้อนชา
8. น้ำมันพืช	100	กรัม
9. กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา

### วิธีทำ

- ผสมทุกอย่างรวมกันใน mixing bowl จะใช้ whisk หรือ automatic hand mixer ในการผสมก็ได้ตักจนกว่าส่วนผสมจะเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ประมาณ 5-7 นาที

- จากนั้นนำส่วนผสมแป้งที่เราได้มารองกับกระชอน (กระชอนน่ะคะ ไม่ใช่ผ้าขาวบาง) กรองเสร็จแล้ว เราก็นำไปแช่ตู้เย็นสักชั่วโมง ให้แป้งเซ็ดตัว

- คราวนี้ก็ถึงขั้นตอนที่ต้องอดทนพยายามเพื่อความสวยงามเนียนของแป้งเครป ก็คือการทอดแป้ง ขั้นตอนแรกเราต้องเตรียมกระทะเทฟลอน ใช้ทิชชูหรือผ้าชุบน้ำมันเล็กน้อยเช็ดให้ทั่วกระทะ เพื่อเวลาที่เราจะร้อนมันออกมาจะได้ง่าย

- ตักแป้งประมาณหนึ่งกระบายลงบนกระทะแล้วร่อนวนแป้งไปรอบๆ ให้แป้งเคลือบกับกระทะ ขั้นตอนนี้ต้องใช้ไฟอ่อนๆ เดี่ยวแป้งมันจะสุกก่อนที่จะร้อนแป้งเสร็จ ทิ้งไว้สักพักให้ด้านแรกสุก (เอาแค่สุกพอ อย่าให้ไหม้) แล้วจึงใช้ spatula ค่อยๆ แซะแป้งกลับด้านเพื่อทอดอีกด้านหนึ่ง เอาละ สุกแล้วก็นำแป้งที่ได้พักไว้บนตะแกรงให้เย็นแล้วค่อยทำแผ่นที่ 2 ต่อไปทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนแป้งหมดกว่าจะเสร็จใช้เวลาาน

- ต่อไปคือส่วนผสมของวิปป์ครีมที่นำมาทาระหว่างชั้นของเค้ก ไม่รวมกับที่เอามาบีบแต่งหน้า

### ส่วนผสมวิปป์ครีม

1. วิปป์ครีม 4 ถ้วยตวง
2. ไอซิ่ง 4-5 ชต.

- ตีส่วนผสมทั้งสองจนตั้งยอด แล้วนำไปปาดบนแป้งเครปที่เย็นแล้ว ปาดบางๆ เพราะยังต้องปาดกันอีกหลายชั้น จนกระทั่งหมดทั้ง 20 แผ่น

## 2.2 เลมอน

เลมอน ชื่อสามัญ Lemon (อ่านว่า เล-ม่อน) เลมอน ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus limon (L.) Osbeck (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Citrus × limonum Risso, Citrus × limonia Osbeck) จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

เลมอน (อ่านว่า เล-ม่อน) มีชื่อเรียกอื่นว่า มะนาวเทศ, มะนาวฝรั่ง, มะนาวนมยาน

เลมอนเป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลน้ำและมีรสเปรี้ยว

เลมอน กับ มะนาว อย่างจำสับสนกันนะครับ เพราะมันคือคนละชนิดกัน เลมอนคือมะนาวนมยาน (สีเหลือง) ใช้คำว่า Lemon ส่วนมะนาวลูกเขียว ๆ กลม ๆ เล็ก ๆ ที่เราคุ้นเคยกันนั้นมันคือมะนาวหรือ Lime (ไลม์)



รูปที่ 2.2 เลมอน

ที่มา : <https://medthai.com>

เนื่องจากเลมอนมีฤทธิ์เป็นกรดและอาจทำลายเคลือบฟันได้ ดังนั้นควรเจือจางด้วยน้ำก่อนการนำมาใช้ และก่อนการนำมาใช้ทุกครั้งควรล้างทำความสะอาดให้ดีเสียก่อน

### ประโยชน์ของเลมอน

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันหวัด
2. เลมอนมีสารที่ช่วยต่อต้านมะเร็งอยู่หลายชนิด
3. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้
4. เลมอนมีวิตามินพี ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้หลอดเลือดแข็งแรง

5. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
6. น้ำเลมอนช่วยบำรุงตับและกระตุ้นให้ตับผลิตน้ำดีได้มากยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างเป็นปกติตลอดทั้งวัน
7. ช่วยทำความสะอาดลำไส้ กำจัดของเสียที่ตกค้างอยู่ในลำไส้
8. ช่วยขับลมในลำไส้ (เปลือก)
9. ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง (เปลือก)
10. ช่วยลดขนาดและละลายก้อนนิ่วในถุงน้ำดีและไตให้ขับออกมาทางปัสสาวะ
11. ช่วยลดปริมาณของกรดฟอสฟอริกในปัสสาวะให้น้อยลงจาก 1% เหลือ 0.13% ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย
12. ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
13. ความเปรี้ยวและความเป็นกรดของเลมอนถูกนำไปใช้ในการทดลองทางวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อทดแทนกรดชนิดอื่นที่มีราคาสูงกว่า
14. บางครั้งก็มีการนำเปลือกหรือกากมาใช้ทำเป็นอาหารและของหวาน
15. ความเปรี้ยวของเลมอนสามารถนำมาใช้ดับกลิ่นคาวปลา ทำให้รสชาติกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น แอมยังช่วยแก้กลิ่นได้อีกด้วย
16. เปลือกเลมอนมีฤทธิ์ในการช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ และได้มีการนำมาใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด น้ำยาล้างจาน เพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคและแบคทีเรีย เช่น บริเวณผ้าปูที่นอน พรม โซฟา หรือเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ
17. เลมอนมีประโยชน์ช่วยขจัดคราบและกลิ่นบนเตียงที่เราใช้รองหั่นผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เพียงแค่ผ่านเลมอนออกเป็นครั้งลูก แล้วบีบน้ำลงบนเตียง หลังจากนั้นก็ใช้เปลือกเลมอนนี้แหละขัด ๆ ถู ๆ ไปเรื่อย ๆ ถูเสร็จก็ปล่อยให้แห้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก
18. ช่วยขจัดคราบกาแฟในกาต้มน้ำที่ล้างออกยาก ด้วยการนำเลมอนมาหั่นแล้วนำไปต้มน้ำสะอาดในกาต้มน้ำกาแฟจนเดือด เสร็จแล้วปล่อยให้เย็นไว้ประมาณ 2 ชั่วโมงแล้วนำกาต้มน้ำไปล้างทำความสะอาด คราบที่ฝังแน่นอยู่ก็จะหลุดออกอย่างง่ายดาย
19. ช่วยขจัดคราบสบู่ในห้องน้ำตามขอบประตูหรือจากก้นห้องน้ำ ด้วยการนำเลมอนผ่านแล้วใช้เบกกิ้งโซดาส่งบนเลมอนเล็กน้อย แล้วนำมาขัด ๆ ถู ๆ ตรงที่มีคราบสบู่ เสร็จแล้วให้ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งก็จะทำให้ห้องน้ำของคุณกลับมาสะอาดสดใสเหมือนเดิมอีกครั้ง
20. ช่วยทำความสะอาดคราบสกปรก เชื้อโรคตามเคาน์เตอร์ โดยใช้เลมอนผ่านผสมเบกกิ้งโซดา แล้วนำมาถูบริเวณที่มีคราบ เสร็จแล้วให้ใช้ฟองน้ำชุบน้ำหมาด ๆ มาเช็ดทำความสะอาดอีกครั้ง (ไม่ควรใช้กับพื้นที่เป็นสแตนเลสหรือพื้นหินอ่อน เพราะจะทำให้สีซีดจางได้)
21. มีการนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย



22. ปัจจุบันเครื่องดื่มน้ำที่ผลิตมาจากนมหรือใช้ในการแต่งกลิ่นที่มีอยู่มากมายหลายยี่ห้อพอสมควร ไม่ว่าจะเป็น นมเลมอน น้ำอัดลม เครื่องดื่มน้ำผลไม้ เป็นต้น

**คุณค่าทางโภชนาการของนม (ไม่รวมเปลือก) ต่อ 100 กรัม**

- พลังงาน 29 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต 9.32 กรัม
- น้ำตาล 2.5 กรัม
- เส้นใย 2.8 กรัม
- ไขมัน 0.3 กรัม
- โปรตีน 1.1 กรัม
- วิตามินบี 1 0.04 มิลลิกรัม 3%
- วิตามินบี 2 0.02 มิลลิกรัม 2%
- วิตามินบี 3 0.1 มิลลิกรัม 1%
- วิตามินบี 5 0.19 มิลลิกรัม 4%
- วิตามินบี 6 0.08 มิลลิกรัม 6%
- วิตามินบี 9 11 ไมโครกรัม 3%
- โคลีน 5.1 มิลลิกรัม 1%
- วิตามินซี 53 มิลลิกรัม 64%
- ธาตุแคลเซียม 26 มิลลิกรัม 3%
- ธาตุเหล็ก 0.6 มิลลิกรัม 5%
- ธาตุแมกนีเซียม 8 มิลลิกรัม 2%
- ธาตุแมงกานีส 0.03 มิลลิกรัม 1%
- ธาตุฟอสฟอรัส 16 มิลลิกรัม 2%
- ธาตุโพแทสเซียม 138 มิลลิกรัม 3%
- ธาตุสังกะสี 0.06 มิลลิกรัม 1%

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : [USDA](#)

[Nutrient database](#))

## ผิวสวยด้วยเลมอน

1. สูตรดีท็อกซ์ ช่วยล้างสารพิษในร่างกาย ด้วยการใช้น้ำเลมอน น้ำผึ้ง น้ำอุ่น ผสมรวมกันแล้วดื่มเป็นประจำทุกเช้า ก็จะช่วยกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและช่วยกำจัดของเสียในร่างกายออกด้วย
2. สูตรบำรุงผิวกายให้เปล่งปลั่งสดใส ด้วยการใช้น้ำเลมอนครึ่งถ้วย นำมาผสมกับน้ำในอ่างแล้วนอนแช่ประมาณ 20 นาที ก็จะช่วยบำรุงผิวทำให้ผิวเปล่งปลั่งสดใสมากขึ้น
3. สูตรบำรุงผิวแห้งกร้าน ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว ด้วยการใช้น้ำเลมอน น้ำผึ้ง น้ำมันมะกอก อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาผสมกันแล้วนำมาทาบริเวณผิวหรือหน้าทึงไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วค่อยล้างออก
4. สูตรลดสิวอุดตัน สิวหัวดำ ด้วยการใช้น้ำเลมอนแต้มบาง ๆ บริเวณที่เป็นสิวอุดตัน ทาทึงไว้ข้ามคืนแล้วล้างออกทันทีหลังตื่นนอนตอนเช้า ทำเป็นประจำสิvoudตันก็จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด
5. สูตรสครับผิวหน้า ช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ทำให้ผิวพรรณสดใสยิ่งขึ้น ด้วยการใช้น้ำเลมอนผ่านบาง ๆ นำมาเติกกับน้ำตาลเกล็ดเล็ก ๆ แล้วใช้นวดเบา ๆ บริเวณผิวหรือใบหน้า หรือจะเติมน้ำอุ่นเล็กน้อยเพื่อให้สครับผิวได้ง่ายขึ้นก็ได้
6. สูตรบำรุงผมแห้งเสีย โดยใช้น้ำเลมอน 3 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 1/2 ถ้วย น้ำมันมะกอก 3/4 ถ้วย ผสมรวมกับแล้วนำมาชโลมบนเส้นผมที่เปียก แล้วใช้หวีซี่ห่างหวีผมเพื่อช่วยกระตุ้นให้เส้นผมซึมซับสารบำรุงในเลมอนได้ดียิ่งขึ้น เมื่อหวีเสร็จให้หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีแล้วล้างออกพร้อมสระผมตามปกติ
7. สูตรขจัดรังแค ด้วยการใช้น้ำเลมอน 3 ช้อนโต๊ะ ผสมไข่ขาว 1 ฟอง นำมานวดบริเวณหนังศีรษะแล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมงแล้วล้างออก และเพื่อให้ได้ผลดี ควรทำเป็นประจำเดือนละ 1-2 ครั้ง
8. สูตรลดปัญหาผมมัน ด้วยการใช้น้ำเลมอน 2 ผลผสมกับน้ำแล้วนำมาล้างผมหลังจากสระผมเสร็จ ก็จะช่วยลดความมันบนหนังศีรษะได้
9. สูตรบำรุงเล็บ ช่วยทำให้เล็บสวยมีสุขภาพดีและแข็งแรงเป็นเงางาม โดยวิธีการก็ง่าย ๆ เพียงแค่ใช้ปลายนิ้วจุ่มลงไปใต้น้ำเลมอนให้ชุ่ม ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วขัดเล็บด้วยแปรงขนอ่อน เสร็จแล้วให้นวดเล็บและบริเวณรอบ ๆ ด้วยส่วนผสมน้ำอุ่น 1/2 ช้อนโต๊ะ และไวน์ขาว 1/3 ช้อนโต๊ะ แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น

## 2.3 อัญชัน

อัญชัน (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Clitoria ternatea* L.) เป็นไม้เถา ลำต้นมีขนนุ่ม มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาใต้ ปลูกได้ทั่วไปในเขตร้อน มีชื่อพื้นเมืองอื่นอีกคือแดงชัน (เชียงใหม่) และเอื้องชัน, เองชัน (เหนือ) เมื่อกินออกมาจะได้เป็นสีฟ้า



รูปที่ 2.3 อัญชัน

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/>

### 2.3.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

อัญชันเป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อน อายุสั้น ใ้ช่ยอดเลื้อยพัน ลำต้นมีขนปกคลุม ใบประกอบแบบขนนก เรียงตรงข้ามยาว 6-12 เซนติเมตร มีใบย่อยรูปไข่ 5-7 ใบ กว้าง 2-3 เซนติเมตร ยาว 3-5 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบมน ผิวใบด้านล่างมีขนหนาปกคลุม

ดอกสีขาว ฟ้า และม่วง ดอกออกเดี่ยว ๆ รูปทรงคล้ายฝาคอยเชลล์ออกเป็นคู่ตามซอกใบ กลีบดอก 5 กลีบ ดอกบานเต็มที่ยาว 2.5-3.5 เซนติเมตรกลีบคลุมรูปกลม ปลายเว้าเป็นแฉ่ง ตรงกลางมีสีเหลือง มีทั้งดอกซ้อนและดอกกลา ดอกชั้นเดียวกลีบชั้นนอกมีขนาดใหญ่กลางกลีบสีเหลือง ส่วนกลีบชั้นในขนาดเล็กแต่ดอกซ้อนกลีบดอกมีขนาดเท่ากัน ซ่อนเวียนเป็นเกลียว ออกดอกเกือบตลอดปี ผลแห้งแตก เป็นฝักแบน กว้าง 1-1.5 เซนติเมตร ยาว 5-8 เซนติเมตร เมล็ดรูปไต สีดำ มี 5-10 เมล็ด

### 2.3.2 การกระจายพันธุ์

อัญชันมีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียเขตร้อน ก่อนจะถูกนำไปแพร่พันธุ์ในแอฟริกา ออสเตรเลีย และอเมริกา ในลาว ไทย เวียดนาม

### 2.3.3 สรรพคุณ

ดอก ใช้ปลูกหมักทำให้หมักดำ งามมากขึ้น เพราะดอกอัญชันมีสารที่ “แอนโทไซยานิน” (Anthocyanin) ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีมากขึ้น

- ดอก นำมาคั้นน้ำใช้หุงข้าวได้ด้วย ช่วยให้ข้าวที่หุงมีสีส้มที่สวยงาม
- เมล็ด เป็นยาระบาย
- ราก บำรุงตาแก้ตาฟาง ภูผินแก้ปวดฟัน ตาแฉะ และปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ นำรากมาถูกับน้ำฝนใช้หยอดหูและหยอดตานำไปวัดค่าความเป็นกรดเนื่องจากดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานิน

### 2.3.4 ประโยชน์ของดอกอัญชัน

ดอกอัญชันมีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน เรียกว่ามีดีต่อร่างกายคนเราตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าเลยทีเดียว โดยประโยชน์ของอัญชันก็มีดังนี้

#### 1.ลดอาการฟกช้ำ

ดอกอัญชันเต็มไปด้วยสารแอนโทไซยานินที่ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เมื่อมีเลือดไหลเวียนมากขึ้นก็จะช่วยลดอาการฟกช้ำลงได้ นอกจากนี้ สารแอนโทไซยานินยังมีคุณสมบัติช่วยปกป้องเซลล์จากความเสื่อมได้เป็นอย่างดี

#### 2.บำรุงร่างกาย บำรุงประสาท

ดอกอัญชันมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายไม่ให้เสื่อมสภาพ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ป้องกันริ้วรอย บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งอ่อนเยาว์ นอกจากนี้ ยังช่วยบำรุงสมอง ลดความเสี่ยงจากโรคร้าย มีประสิทธิภาพในการขับสารพิษออกจากร่างกาย และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

#### 3.ทำให้หายใจสะดวก

อัญชันสามารถใช้บรรเทาอาการหอบหืดได้ โดยการนำมาต้มดื่มหรือทานสดก็ได้ จะช่วยลดอาการอักเสบของหลอดลม ทำให้อาการหอบหืดดีขึ้น เนื่องจากรากอัญชันมีคุณสมบัติลดการอักเสบ ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ระบบการหายใจทำงานได้ดีขึ้น

#### 4.ลดความเครียด

ได้มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์ในสัตว์ สารสกัดที่ได้จากส่วนต่าง ๆ ของอัญชัน มีคุณสมบัติในการผ่อนคลายความเครียด ทำให้อาการวิตกกังวลน้อยลง และทำให้นอนหลับสบายมากขึ้น

### 2.3.5 ไอเดียการใช้อัญชันเพื่อสุขภาพ

อัญชัน เป็นดอกไม้สมุนไพรที่สามารถทานได้อย่างปลอดภัย หรือนำมาใช้เป็นยาบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยทั้งภายในและภายนอกก็ได้ผลอย่างน่าสนใจทั้งสิ้น ซึ่งเราก็มีไอเดียการใช้เพื่อสุขภาพมาฝากดังนี้

1.แก้ปวดฟัน รากของดอกอัญชันสามารถนำมาใช้เป็นยารักษาอาการปวดฟัน ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง โดยการใช้รากมาถูที่ฟัน

2. ขับปัสสาวะ ใบอัญชันมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ช่วยบำรุงสายตาให้สดใสแข็งแรง

3. บรรเทาอาการท้องผูก รากและเมล็ดของอัญชันเป็นยาระบาย ผู้ที่มีอาการท้องผูกเป็นประจำ ให้นำรากหรือเมล็ดอัญชันไปต้ม แล้วนำมาดื่มเป็นยาระบาย แต่อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีอาจพบผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้

4. รักษาอาการอาหารเป็นพิษ สารแอนโทไซยานินในอัญชันมีสรรพคุณยับยั้งเชื้ออีโคไลในระบบทางเดินอาหาร จึงช่วยบรรเทาอาการท้องเดินที่เกิดจากอาหารเป็นพิษ โดยสามารถนำอัญชันไปหุบแป็งทอดหรือต้มดื่มก็ได้

5. ลดอาการปวดเมื่อย ได้มีการศึกษาวิจัยในประเทศญี่ปุ่น โดยการแยกสารเทอร์นาทีนส์ที่มีอยู่ในดอกอัญชันออกมา สารชนิดนี้มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด ทำให้กล้ามเนื้อเรียบในร่างกายเกิดการคลายตัว จึงทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทา วิธีใช้ให้นำดอกอัญชัน 1 กำมือ ต้มกับน้ำ แล้วนำมาดื่ม

6. รักษาผมร่วง ดอกอัญชันสามารถใช้รักษาอาการผมร่วง บำรุงเส้นผมให้แข็งแรง ในดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานิน ที่มีสรรพคุณกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดให้เพิ่มมากขึ้น ทำให้มีเลือดไปเลี้ยงรากผมมากขึ้น ทำให้อาการผมร่วงลดลง วิธีใช้ให้นำดอกอัญชัน 1 กำมือ มาหมักผมทิ้งไว้ 15 – 20 นาที แล้วสระผมตามปกติ

7. แก่พิษแมลง อัญชันมีสารต้านอนุมูลอิสระและสารลดการอักเสบ จึงส่งผลทำให้เซลล์แข็งแรง ดังนั้น หากถูกแมลงกัด ให้นำอัญชันมาตำให้ละเอียด นำมาพอกบริเวณที่ปวดบวม จะทำให้อาการปวดลดลง เพราะอัญชันมีสรรพคุณกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และทำให้อาการปวดบวมลดลง

### 2.3.6 ไอเดียการใช้อัญชันเพื่อความงาม

เพิ่มความดกดำให้คิ้วลูก ใช้ดอกอัญชันประมาณ 6-7 ดอกมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาคั้นเอาแต่น้ำ จากนั้นนำมาทาที่คิ้วโดยทำให้เป็นรูปทรงคิ้วตามต้องการ นอกจากนี้ยังสามารถทาที่บริเวณโคนผมเพื่อกระตุ้นการงอกใหม่ของผมให้ดกดำได้เช่นกัน ปล่อยให้ 1-2 ชั่วโมง จึงล้างออกให้สะอาด ควรทำบ่อยๆ สัปดาห์ 4-5 ครั้งก็จะช่วยให้คิ้วและผมของลูกดกดำอย่างเป็นธรรมชาติ

เร่งผมให้ยาวเร็ว บำรุงผมให้สวยเงางาม เตรียมดอกอัญชัน 7-8 ดอกมาคั้นกับน้ำ กรองเอาแต่น้ำมาหมักผมไว้ประมาณ 15-20 นาที จากนั้นล้างออกให้สะอาด ทำเป็นประจำ เส้นผมจะดกดำเงางามและยังช่วยเร่งผมให้ยาวเร็วได้ด้วย

### 2.3.7 ไอเดียการกินอัญชันเพื่อสุขภาพ

สีสกัดที่สดใสของอัญชัน เหมาะสำหรับการนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง โดยเฉพาะของหวานและเครื่องดื่ม เมื่อกินจากอัญชัน ดังนี้

### 1. ข้าวเกรียบปากหม้ออัญชัน

เริ่มจากการทำน้ำอัญชัน โดยใส่น้ำร้อนลงไป ในดอกอัญชัน บีบมะนาวลงไปเพื่อให้เปลี่ยนไปเป็นสีม่วง ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งมัน จากนั้นเทน้ำอัญชันลงไป ผสมจนทุกอย่างเข้ากันดี เริ่มทำน้ำจิ้ม โดยเติวน้ำตาลทรายกับซีอิ๊วดำหวาน เกลือ น้ำส้มสายชู และน้ำจืดทุกอย่างละลาย ปิดไฟ พักเอาไว้ให้อุ่น ใส่วัตถุดิบและกระเทียมลงไป ทำไส้โดยตั่งน้ำมันในกระทะ ใส่วัตถุดิบและหอมหัวใหญ่ลงไป ผัดจนเข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทยดำ เกลือ น้ำตาล ใส่น้ำมันลงไป ผัดจนสุก เตรียมหม้อทอดทอด ใส่น้ำลงไป 2/3 ของหม้อ จึงใส่ข้าวโพด ยัดด้วยยางเอาไว้ให้แน่นจนตึง เจาะรูเอาไว้เล็กน้อยให้มีไอน้ำออกแล้วยกขึ้นตั้งด้วยไฟกลาง ปิดฝาครอบต้มน้ำจนเดือด ตักแป้งละลายบนฝาปากหม้อให้เป็นแผ่นบาง ๆ ปิดฝาครอบไว้ 10 วินาที เปิดฝา ตักไส้ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป แล้วใช้พายปาดแป้งขึ้นมาหุ้มไส้ ตักใส่จานที่มีน้ำมันเล็กน้อย พร้อมยกเสิร์ฟแต่งหน้าให้น่าทานด้วยกระเทียมเจียว ผักชี เสริฟพร้อมน้ำจิ้ม

### 2. ไอศกรีมอัญชัน

ต้มน้ำอัญชันเตรียมไว้ ใส่น้ำตาลและเกลือลงไป ปรุงรส รอนจนเดือด ยกออกจากเตาพักไว้จนเย็น กรองเอาแต่น้ำ รินใส่โถไว้ แล้วนำไปแช่ในช่องแช่แข็งให้จับตัวกันเป็นเกล็ดน้ำแข็ง จากนั้นนำเกร็ดน้ำแข็งและวิปครีมเข้าเครื่องปั่น ปั่นจนเข้ากัน นำส่วนผสมที่ปั่นเสร็จแล้วใส่กล่อง นำไปแช่แข็งอีกครั้ง จนเริ่มจับตัวกันเป็นเกล็ด นำออกมาปั่น ยกขึ้นเสิร์ฟได้เลย

### 3. ขนมชั้นอัญชัน

วิธีทำ นำกะทิขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทรายลงไป คนจนละลายแล้วปิดไฟ ทิ้งเอาไว้ให้เย็น ตักหัวกะทิที่อยู่ด้านบนเก็บไว้ ผสมแป้งท้าวยายม่อม แป้งมันสำปะหลัง และแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากัน ใสหัวกะทิลงไปที่ละน้อยพร้อมใช้มือคนแป้ง เมื่อแป้งกลายเป็นก้อนแล้วนำตัวต่อไปสักรัก ใส่น้ำกะทิที่เหลือตามลงไป ตามด้วยกลิ่นมะลิ คนจนเป็นเนื้อเดียว แล้วนำไปกรองด้วยกระชอน เติมน้ำอัญชันลงไป ผสมให้สีเข้ากัน ทาน้ำมันพืชลงไปบนถาดที่ใช้ขนมชั้นจนทั่ว นำชุดนี้ขึ้นตั้งไฟ รอนจนน้ำเริ่มเดือด นำถาดสำหรับขึ้นตั้ง ตักส่วนผสมแป้งสีม่วงใส่ลงในแป้นพิมพ์ทำเป็นชั้นที่ 1 ปิดฝาเอาไว้ 5 นาที เมื่อชั้นที่ 1 สุก ให้ปิดฝาแล้วตักส่วนผสมสีม่วงลงไป ปิดฝาแล้วทิ้งต่อ ทำไปเรื่อย ๆ จนส่วนผสมแป้งหมดจนเต็มแป้นพิมพ์ เมื่อนึ่งจนสุกแล้วนำขนมชั้นออกมาชุดหนึ่ง ทิ้งเอาไว้ให้เย็น นำออกจากแป้นพิมพ์ ฝัดครั้งขนมชั้นตามความยาว จากนั้นลอกขนมชั้นออกมาทีละชั้น แล้วม้วนเป็นรูปดอกกุหลาบ

### 4. วุ้นกะทิอัญชัน

ใส่น้ำและผงวุ้นลงไป ในหม้อ คนให้แตกอย่าให้เป็นก้อนแล้วพักทิ้งไว้ นำส่วนผสมขึ้นตั้งไฟอ่อน คนจนผงวุ้นเริ่มละลาย เติมน้ำตาลทรายลงไป คนจนน้ำตาลเริ่มละลาย ใส่น้ำอัญชันลงไป รอนจนเริ่มเดือด ปิดไฟ ยกออกจากเตาแล้วนำไปกรอง เทน้ำวุ้นลงไป ในพิมพ์ แล้วนำไปแช่เย็น วิธีการทำวุ้นกะทิ ให้ใส่กะทิตามด้วยผงวุ้น นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนจนผงวุ้นละลาย เมื่อกะทิเริ่มเดือดเติม

น้ำตาลทรายและเกลือลงไป คนให้ละลาย ปิดไฟยกลงจากเตา ตักวันกะทิหยอดลงไปบนแท่นพิมพ์ ทับวันอัญชัน แล้วนำไปแช่เย็น เมื่อแข็งตัวนำขึ้นเสิร์ฟได้เลย

#### 5. น้ำอัญชันมะนาว

น้ำอัญชันมะนาว เป็นเครื่องดื่มขอดีที่ช่วยในการดับกระหายและคลายร้อนได้เป็นอย่างดี แถมยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์มากมายที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย โดยการทำน้ำอัญชันมะนาวก็ไม่ยากเลย เพียงนำดอกอัญชันประมาณ 100 กรัม มาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยตวงจนเดือด จากนั้นยกลงจากเตาแล้วกรองเอาแต่น้ำที่ได้ เมื่อน้ำอัญชันเริ่มอุ่นก็เติมน้ำมะนาวและน้ำเชื่อมลงไปตามใจชอบ คนให้เข้ากันพร้อมเทใส่แก้ว ใส่น้ำแข็ง นำมาดื่มได้ทันที เห็นไหมว่าทำได้ไม่ยากเลย เพราะฉะนั้นมาทำน้ำอัญชันมะนาว ไว้ดื่มคลายร้อนกันดีกว่า

#### ข้อควรระวัง

1. ผู้ที่เป็นโลหิตจางควรเลี่ยง ผู้ที่มีโลหิตจางควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอัญชัน เพราะมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด
2. ทำให้ไตทำงานหนัก การทานดอกอัญชันมากเกินไป จะทำให้ไตทำงานหนักเพื่อขับสีของดอกอัญชันออกมา ดังนั้น จึงควรทานในปริมาณปกติ
3. ดอกอัญชันควรหลีกเลี่ยงการรับประทานแบบไม่ผ่านการปรุงสุก เพราะบริเวณขั้วดอกมียางซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด ส่งผลต่อการระคายเคืองในลำคอ อาจเกิดการกั๊กหลอดอาหารในลำคอได้
4. หลีกเลี่ยงการทานเมล็ดอัญชัน เพราะเมล็ดจะส่งผลกระทบต่อทางเดินอาหาร ทำให้คลื่นไส้และอาเจียนได้
5. ในกลุ่มผู้แพ้เกสรดอกไม้ ควรหลีกเลี่ยงดอกอัญชัน เพราะเกสรอัญชันสามารถฟุ้งกระจายได้ง่าย และกระตุ้นอาการแพ้เกสรดอกไม้
6. หลีกเลี่ยงการทานดอกอัญชันคู่กับยาต้านการแข็งตัวของเลือด เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของยาลดลง

## 2.4 การทำซอสเลมอน

ซอสเลมอนก็คล้ายๆ กับน้ำเลมอนที่หนืดขึ้นมาอีกนิด มีรสชาติเหมือนเลมอน หวาน เข้ม หนาเป็นครีมนิดๆ เพราะมีส่วนผสมของแป้งข้าวโพด เอาไว้ใช้ทานกับขนมหวานที่แห้ง เช่น ขนมปังจิบแบบก้อนได้ ซอสเลมอนยังมีไขมันและคอเลสเตอรอลน้อยกว่าครีม "แท้ๆ" และซอสที่ทำจากครีมและไข่ (คัสตาร์ดหรือเคิร์ด) อีกด้วย อีกทั้งยังไม่ต้องเติมน้ำตาลมาก การทำซอสเลมอนแบบดั้งเดิม (นุ่มนวลเนื้อเบา) และแบบเพิ่มครีม (เนื้อหนาและรสชาติเข้มข้นขึ้น)



รูปที่ 2.4 ซอสเลมอน

ที่มา : <https://th.wikihow.com>

### ซอสเลมอน

1. น้ำเย็น 1 ถ้วย
2. แป้งข้าวโพด 1 ช้อนชา
3. น้ำตาล 1/2 ถ้วย (100 กรัม)
4. น้ำเลมอน 2 ช้อนโต๊ะ
5. เนย 1 ช้อนโต๊ะ
6. เลมอนครึ่งลูกหรือผิวเลมอนขูด (เมื่อขูดผิว เลมอนจะแห้งขึ้น ดังนั้นเป็นการดีหากจะทานเลมอนทันทีเมื่อทำซอส)



## วิธีการทำซอสเลมอน

### ซอสเลมอนแบบธรรมดา นำเข้าไมโครเวฟ

1. ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันในชามใสทนความร้อน หากจะเตรียมไว้ทำทีหลังควรมีฝาปิดที่เข้าชุดกันไว้ด้วยหรือใช้กระดาษทำขนมปิดแทนเพื่อกันซอสหกเลอะ

2. คนจนแป้งข้าวโพดละลายหมดและส่วนผสมเป็นสีขุ่น น้ำตาลและเนยจะไม่ละลายทันที หลังจากผสมเข้ากันแล้วก็พร้อมนำไปอุ่น

3. ปิดฝาชามหลวมๆ เพื่อกันซอสหกใส่ไมโครเวฟ. ปิดให้หลวมๆ พอ เพราะถ้าปิดแน่นจะทำให้เกิดแรงดันและฝาหลุดกระเด็นได้ คุณกำลังจะอุ่นร้อนดังนั้นเหลือที่ว่างไว้ให้อากาศผ่านบ้าง

4. ตั้งไมโครเวฟที่ความร้อนสูงสุด แต่อย่าให้ถึงระดับสุก. ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 3 นาทีสำหรับส่วนผสมหนึ่งส่วน จากนั้นคนเร็วๆ แล้วนำเข้าไมโครเวฟอีก หากส่วนผสมเริ่มเดือดให้นำออกจากไมโครเวฟมาทิ้งให้เย็นลงประมาณ 30 วินาที จากนั้นคนและนำเข้าไมโครเวฟอีกครั้ง

5. อุ่นในไมโครเวฟจนเดือดประมาณ 2 นาที. ระวังอย่าให้สุกจนเกินไป เมื่อส่วนผสมเริ่มเกิดฟองปุดๆ ให้คนแล้วนำเข้าไมโครเวฟอีก 15-30 วินาที ทำอย่างนี้เรื่อยๆ จนกว่าส่วนผสมจะใสและรวมเป็นเนื้อเดียวกัน (แม้ว่ามองลงไปตรงๆ จะไม่ใส) แทนที่จะขุ่นเหมือนแป้ง

ไมโครเวฟแต่ละตัวไม่เหมือนกัน ให้ดูอย่างระมัดระวัง ไม่ว่าจะใช้เวลานานแค่ไหน หากซอสเป็นเนื้อเดียวกันและใสแล้วถือว่าเสร็จสิ้น ให้นำออกมาได้

6. นำออกจากไมโครเวฟ. อย่าเสิร์ฟขณะร้อนเพราะจะลวกลิ้นเวลาทาน ทิ้งให้เย็นสักครู่หนึ่ง ตรวจสอบอุณหภูมิก่อนก่อนให้เด็กเล็กๆ ทาน

เก็บซอสที่เหลือใส่ตู้เย็นในภาชนะที่ปิดปิดได้เพื่อใช้ครั้งต่อไป สามารถเก็บไว้ได้นานถึง 2-3 อาทิตย์

### ซอสเลมอนแบบธรรมดา ใช้เตาทำ

1. ผสมน้ำเย็น แป้งข้าวโพดและน้ำตาลเข้าด้วยกัน ใช้กระทะก้นหนาเพื่อกันส่วนผสมจับตัวกันเป็นก้อนจะได้ไม่ไหม้ติดก้นกระทะ อีกทั้งยังกระจายความร้อนได้ดีกว่าด้วย น้ำต้องเย็น หากไม่เย็นส่วนผสมจะละลายได้ไม่ดี

2. ปิดเตาใช้ไฟอ่อน-ปานกลางจากนั้นคนช้าๆ คนเร็วขึ้นเมื่อส่วนผสมเริ่มข้นขึ้นซึ่งเกิดจากแป้งข้าวโพดนั่นเอง

3. เติมน้ำเลมอน เนย ผิวเลมอนขูดจากนั้นจึงเสิร์ฟ คนอีกครั้งเพื่อให้เนยละลายเข้ากับส่วนผสมอื่นดี เมื่อส่วนผสมเริ่มเข้ากันและใสเป็นอันใช้ได้

โดยมากมักเติมส่วนผสมให้รสชาติตอนทำเสร็จ แต่หากอยากผสมแต่แรกก็ทำได้เช่นกัน ส่วนผสมมักจะร้อนขึ้นเมื่อใกล้สุก ซึ่งใช้เวลาไม่นานนัก ดังนั้นระวังอย่าให้ไหม้

### ซอสเลมอนครีม

1. ใช้ที่ตีไข่ผสม ไข่ น้ำ น้ำเลมอนและผิวเลมอนเข้าด้วยกันในกระทะซอสจนกระทั่งเข้ากัน เป็นเนื้อเดียว ต้องได้ส่วนผสมที่เข้ากันดี เปลือกเลมอนต้องกระจายทั่ว เมื่อทำขั้นตอนข้างต้นเสร็จแล้ว จะได้ซอสเลมอน 1 1/2 ถ้วย

2. อุณหภูมิส่วนผสมด้วยไฟปานกลาง คนจนน้ำตาลและเนยละลายจนเหลว คนบ่อยๆ จนเนยละลายและซอสเริ่มเดือด

3. เมื่อเดือดแล้วให้ยกลงจากเตา ทิ้งให้เย็นสักครู่ จากนั้นเสิร์ฟอุ่นๆ ซอสเลมอนครีมเอาไว้ราดพุดดิ้งขนมปัง ขนมปังจิ้ง หรือไอศกรีม

สามารถเก็บซอสไว้ในตู้เย็น (ใส่ภาชนะสุญญากาศ) ได้ถึง 1 เดือน แม้ว่าดีที่สุดคือเสิร์ฟอุ่นๆ

### เคล็ดลับ

- จะเพิ่มหรือลดสูตรก็ได้ แต่ถ้าส่วนผสมเยอะและข้นเกินไปและเวลาอุ่นบนเตาจะทำให้ความร้อนกระจายตัวไม่ทั่วถึงและอาจไหม้ได้
- สำหรับสูตรไร้แคลอรีหรือลดน้ำหนัก ลองใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเช่น ซูคราโลส (ปกติจำหน่ายอยู่ภายใต้ชื่อ Splenda)
- หากต้องการทำแบบแปลกใหม่ ให้ใช้มากริต้าแบบไม่มีแอลกอฮอล์ หรือถ้าอยากให้แปลกกว่าเดิมก็ลองผสมแอลกอฮอล์ดู หากคนทานต้องขับรถให้หลีกเลี่ยงสูตรนี้ และหากใส่มากไปอาจเกิดปัญหากับแป้งข้าวโพดได้
- ผิวผลไม้ตระกูลส้มอื่นๆ ส่วนมากมักไม่เปรี้ยวเท่าเลมอน ดังนั้นดูส่วนผสมน้ำตาลให้สมดุลจะได้รสเลมอนด้วย สำหรับส้มให้แทนน้ำครึ่งหนึ่งด้วยน้ำส้มและลดน้ำตาลลงครึ่งหนึ่ง จากนั้นเติมผิวเปลือกส้มขูดให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น (และมีสีเปลือกส้มกระจายอยู่)
- กลิ่นสกัดขวดเล็กโดยมากมีน้ำมันให้กลิ่น ไม่มีกรด ดังนั้นให้เติมกรดด้วยการใส่น้ำเลมอนในปริมาณปกติลงไปด้วย
- ใส่สินิดน้อยให้สวยงามและเพื่อให้รู้ว่าเป็นรสอะไร สีเหลืองอ่อนสวยงามเหมาะสมสำหรับเลมอนแต่ถ้าใส่เยอะเกินไปจะดูประหลาด ไม่น่าทาน หากทำรสส้มให้ใส่สีส้มและกลิ่นส้มลงไปแทนที่จะใช้น้ำส้ม หรือใช้สีเขียวสำหรับซอสมะนาว
- รสชาติไม่เปรี้ยวอื่นๆ เช่น วานิลลาจะดีกว่าผลไม้ตระกูลส้มเมื่อทานกับขนมหวานรสไม่จัดเช่น เค้กช็อกโกแลต (ใส่ซอสสินิดน้อยพอจะได้ไม่เยิ้มจนเกินไป) อย่าใช้ซอสเลมอนสำหรับช็อกโกแลต
- นำส่วนผสมที่เหลือแช่เย็น

**คำเตือน** ซอสจะไม่น่าทานหากจับตัวเป็นก้อนหรือเย็น ให้เสิร์ฟอุ่นๆ และไม่เป็นก้อน

### บทที่ 3

#### รายละเอียดการปฏิบัติงาน

##### 3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ

- 3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ      โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน
- 3.1.2 ที่อยู่และสถานที่ตั้ง      เลขที่ 2 ถนนเจริญกรุง ซอย 30 (ตอรอกกัปปันบุช)  
แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กทม. 10500  
โทรศัพท์:+66 (0) 2 266 0123, +66 (0) 2 665 3000  
โทรสาร:+66 (0) 2 236 8320  
อีเมล:info@sheraton.com  
Web Site:http://www.sheraton.com/bangkok  
http://www.starwoodhotels.com/thailand

รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน  
(ที่มา : <http://www.sheraton.com/bangkok>)



รูปที่ 3.2 แผนที่ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน  
(ที่มา : <http://www.sheraton.com/bangkok>)

### 3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร

โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตันตั้งอยู่บนบริเวณที่ราบฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา ตัวตึกออกแบบเป็นรูปตัววาย (Y) เพื่อแขกจะได้เห็นทิวทัศน์ของแม่น้ำจากห้องพักทุกห้อง

โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตันได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถเสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2526

โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตันเป็นโรงแรมที่อยู่ภายใต้การร่วมลงทุนของเอกชนและบริษัทต่างๆภายใต้ชื่อ “บริษัทโรงแรมรอยัลออคิด (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)” โดยมีผู้ถือหุ้นเป็นจำนวนอัตราส่วนดังนี้:

Grand Asset      100%

แต่เดิมใช้ชื่อว่าโรงแรมรอยัลออคิด โดยมีบริษัทแมนดารินอินเตอร์เนชั่นแนลโฮเต็ลจำกัด เป็นผู้บริหารงาน (ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นบริษัทแมนดารินโอเรียนเต็ลจำกัด) แต่เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงบางประการ บริษัทอิตัล-ไทยอินเตอร์เนชั่นแนลโฮเต็ลจำกัด (ในขณะนั้น) จึงมีมติให้เลิกสัญญาและว่าจ้างให้บริษัทไอทีทีเชอราตันคอร์ปอเรชั่นจำกัดจากประเทศสหรัฐอเมริกาเข้ารับดำเนินการบริหารแทนตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2528 เป็นต้นมา

เพื่อเป็นการยกระดับการบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้าระดับผู้บริหารและบุคคลสำคัญระดับประเทศ โรงแรม รอยัล ออคิดเชอราตันจึงได้ดำเนินการก่อตั้ง “เชอราตันทาวเวอร์ส” ซึ่งเป็นห้องพักพิเศษตั้งแต่ชั้นที่ 25 – ชั้นที่ 28 โดยเน้นถึงการให้บริการแบบเป็นส่วนตัวเป็นหลักสำคัญนับเป็นแห่งแรกในประเทศไทยเมื่อปีพ.ศ. 2529 นอกจากนี้ยังจัดให้มีทาวเวอร์สเลาจน์ตั้งอยู่บริเวณชั้น 27 เพื่อบริการผู้ที่เข้าพักในชั้นทาวเวอร์สและแขกรับเชิญในโอกาสเลี้ยงรับรองพบปะสังสรรค์ หรือเจรจาธุรกิจในบรรยากาศแบบเป็นกันเอง ซึ่งผู้เข้าพักสามารถใช้เป็นมุมผ่อนคลายพร้อมบริการอาหารเข้าค็อกเทลของว่างมีค้ำและเครื่องดื่มนานาชาติ ในระหว่างชั่วโมงธรรมดาทุกวัน

แหล่งธุรกิจส่วนใหญ่ของโรงแรมฯ ได้มาจากนักเดินทางทั่วโลกโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวกลุ่มอินเซนทิฟกลุ่มผู้เข้าร่วมการจัดประชุมระดับนานาชาติและนักธุรกิจจากหลายสาขาอาชีพและในด้านการตลาดของโรงแรมฯ โดยทั่วไป

ปัจจุบัน โรงแรมและรีสอร์ทในเครือเชอราตันบริหารโดยบริษัทสตาร์วู้ดโฮเต็ล แอนด์รีสอร์ท เป็นหนึ่งในผู้นำด้านธุรกิจโรงแรมและการพักผ่อนระดับโลก เจ้าของกิจการ และผู้บริหารโรงแรมและรีสอร์ทชั้นนำหลายแห่งทั่วโลก มีโรงแรมในเครือทั้งที่เป็นเจ้าของและผู้บริหารมากกว่า 1,051 โรงแรม ในกว่า 100 ประเทศ และพนักงานกว่า 145,000 คน โดยแบ่งออกเป็น 9 เครือข่ายคือ เซ็นทรัลจิส, ลักซ์วีร์คอลเลกชั่น, เชอราตัน, เวสทิน, พอร์ฟอยส์ โดย เชอราตัน, ดับเบิลยู,

เลอ เมอริเดียน,อลอฟต์, เอเลเมนท์ รวมถึงบริษัทสตาร์วู้ดเวเคชั่น โอนเนอร์ชิฟ ซึ่งเป็นผู้นำทางด้านธุรกิจท่องเที่ยวแบบพรีเมียม แชร์

รายละเอียดเพิ่มเติมค้นหาได้จาก เว็บไซต์ [www.starwoodhotels.com](http://www.starwoodhotels.com)

### ฝ่ายบริหารของโรงแรมฯ

คุณ มร.เว็บบักกิ่งแฮม

รองประธานกรรมการและกรรมการผู้จัดการ โรงแรมและรีสอร์ทในเครือสตาร์วู้ดประเทศไทย เวียดนาม เขมรและกรรมการผู้จัดการ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน และ ทาวเวอร์ส กรุงเทพฯ

คุณทีน่า ลิว ผู้จัดการทั่วไป

ผู้ช่วยผู้จัดการทั่วไป

คุณวินัสดา วัชรนุกุลเกียรติ

ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรบุคคล

คุณกนกนาถสุทธศิริ

ผู้อำนวยการฝ่ายขายและการตลาด โรงแรมและรีสอร์ทในเครือสตาร์วู้ดประเทศไทย เวียดนาม กัมพูชา

คุณเจมส์ ราเมจ

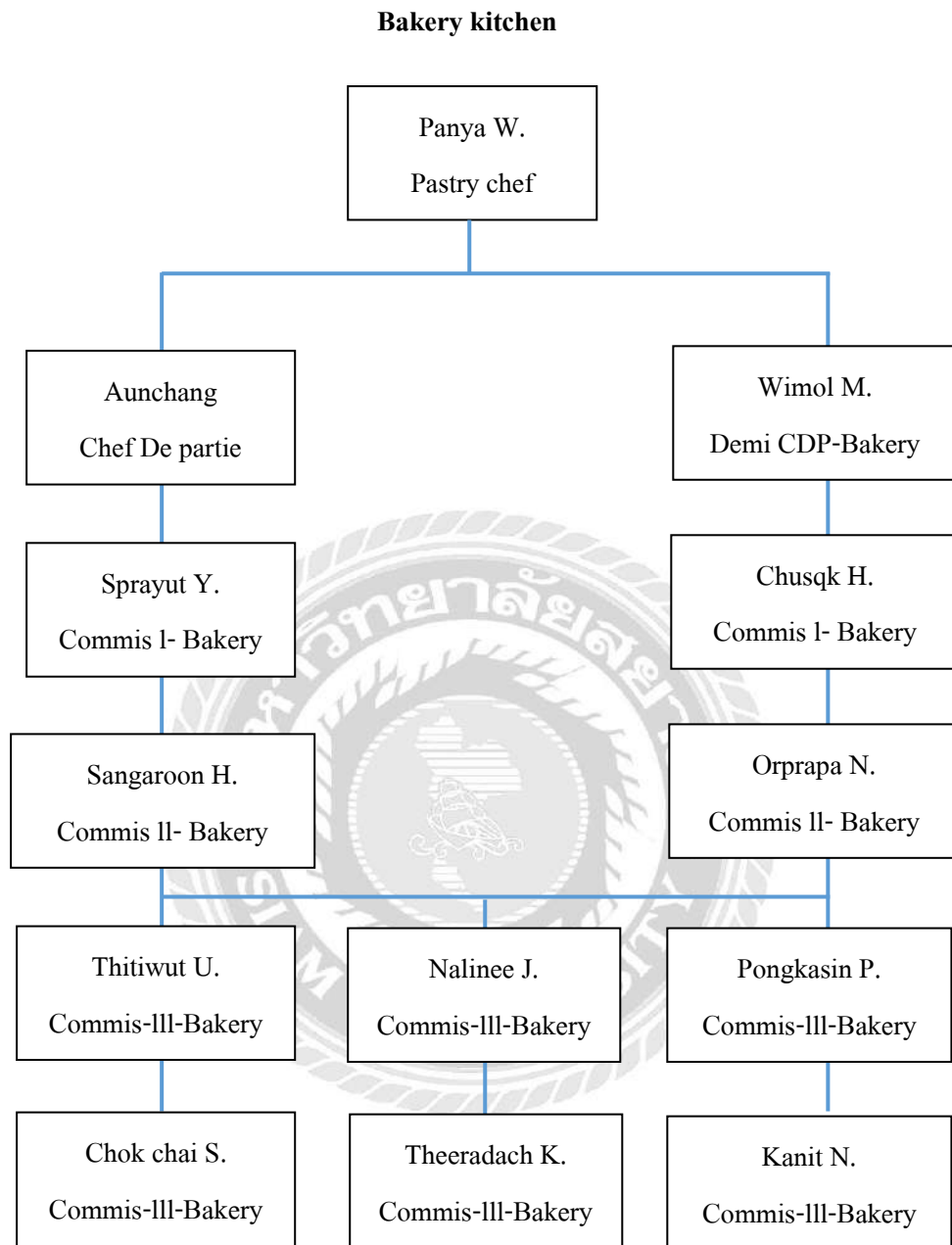
ผู้อำนวยการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

คุณจอห์น แมนเลย์



รูปที่ 3.3 โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน  
(ที่มา : <http://www.sheraton.com/bangkok>)

### 3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร



รูปที่ 3.4 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร

(ที่มา : <http://www.sheraton.com/bangkok>)

### 3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

#### 3.3.1 ตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย

นางสาวณัฐสุดา กุลสังคหะ ผู้ช่วยแผนก ครีwbเบเกอร์รี่  
นางสาว ศุภานิช แก้วพา ผู้ช่วยแผนก ครีwbเบเกอร์รี่

#### 3.3.2 ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับทำอาหาร
- ทำเค้ก และขนมต่างๆ
- จัดบันทึกอุณหภูมิการเก็บรักษาวัตถุดิบ
- จัดตกแต่งอาหารสำหรับงานต่างๆ
- ตรวจสอบวัตถุดิบ และเขียนรายงานส่งให้หัวหน้า

### 3.5 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

3.4.1 ชื่อพนักงานที่ปรึกษา คุณจิตติวุฒิ เอื้ออังกูรท์

3.4.2 ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา commis III



รูปที่ 3.5 พนักงานที่ปรึกษา คุณจิตติวุฒิ เอื้ออังกูรท์

### 3.6 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน เริ่มมาปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561 ภายใน 1 วันจะทำงาน 10 ชั่วโมง ซึ่งจะปฏิบัติงาน 5 วันต่อสัปดาห์ วันหยุดตามที่ตกลงกัน

### 3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

#### 3.7.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการงาน

กำหนดหัวข้อที่ต้องการปฏิบัติจากการสังเกตถึงปัญหาที่สามารถนำมาแก้ไข และปฏิบัติได้จริง โดยรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาและปฏิบัติงานที่ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน

#### 3.7.2 วิเคราะห์การทำโครงการงาน

ได้มีการสอบถามความคิดเห็นจากพนักงานที่ปรึกษา หัวหน้าแผนกจัดเลี้ยงถึงความเป็นไปได้ในการจัดทำโครงการงาน

#### 3.7.3 ลงมือปฏิบัติ

คณะผู้จัดทำทำการทดลองและเกิดความผิดพลาดหลายประการและพบกับปัญหา

#### 3.7.4 จัดทำเอกสาร

รวบรวมข้อมูล ทำการสอบถามพนักงานที่ปรึกษา ดำเนินการจัดทำรูปเล่ม และ สรุปผล

#### 3.7.5 ตรวจสอบและแก้ไข

นำรูปเล่มส่งให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ เพื่อความเหมาะสมและถูกต้องตามหลัก

#### 3.7.6 กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน

เริ่มดำเนินงานวิจัยตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง วันที่ 31 สิงหาคม 2561

### ตารางที่ 3.1 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	พ.ค.2561	มิ.ย.2561	ก.ค.2561	ส.ค.2561
รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการงาน	←→			
วิเคราะห์การทำโครงการงาน		←→		
ลงมือปฏิบัติ			←→	
จัดทำเอกสาร			←→	
ตรวจสอบและแก้ไข				←→

### 3.8 อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้

#### อุปกรณ์การทำครปเค็กชอสเลม่อนอัญชัน

1. หม้อ
2. ทัพพี
4. ช้อน
5. ซามอะคูนิเนียมเล็ก



**วัสดุการทำครปเค้กชอสเหมือนอัญชัน**

1. ไข่ไก่ 20 ฟอง
2. เกลือ 20 กรัม
3. น้ำมัน 250 กรัม
4. น้ำตาล 200 กรัม
5. นม 1850 กรัม
6. แป้งเค้ก 750 กรัม
7. เนย(นำไปละลาย) 750 กรัม
8. อัญชันอบแห้ง 100 กรัม



## บทที่ 4

### ผลการดำเนินงานโครงการ

#### 4.1 ผลการดำเนินโครงการ

จากการศึกษาการผสมของซอสเลมอนอัญชันพบว่าการผสมที่เหมาะสมคือสูตรที่ 2 ซึ่งมี ส่วนผสม ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำซอสเลมอนอัญชัน(ดังรูปที่ 4.1-4.2)

ส่วนผสมในการทดลอง ครั้งที่ 1	ปริมาณ	ส่วนผสมในการทดลอง ครั้งที่ 2	ปริมาณ
เนย	52 กรัม	เนย	50 กรัม
น้ำตาล	169 กรัม	น้ำตาล	165 กรัม
ครีม	202 กรัม	ครีม	200 กรัม
แป้งข้าวโพด	50 กรัม	แป้งข้าวโพด	50 กรัม
น้ำสะอาด	400 กรัม	น้ำสะอาด	400 กรัม
เลมอน	22 กรัม	เลมอน	20 กรัม
อัญชัน	150 กรัม	อัญชัน	150 กรัม

#### 4.2 การผลิตครีมเค้กซอสเลมอนอัญชัน

โครงการเรื่องครีมเค้กซอสเลมอนอัญชันของ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตันมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างทางเลือกให้กับโรงแรมในการผลิตโรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน และช่วยลดต้นทุนรายจ่ายในกระบวนการผลิต และนำวัตถุดิบคงเหลือมาสร้างสรรค์

#### 4.3 อุปกรณ์การทำครีมเค้กซอสเลมอนอัญชัน

1. หม้อ
2. ทัพพี
4. ช้อน
5. ซามอะลูมิเนียมเล็ก

#### 4.4 ขั้นตอนการทำเครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน

เนื่องจากการทดลองทำเครปเค้กชอสเลมอนอัญชันครั้งที่ 1 มีปัญหาคือได้รสชาติที่หวานและเปรี้ยวเกินไปจึงได้มีการแก้ไขปัญหาคือลดปริมาณน้ำตาลกับน้ำเลมอนลงเพื่อไม่ให้รสชาติหวานและเปรี้ยวเกินไป

##### ขั้นตอนการทำเครปเค้กชอสเลมอนอัญชันครั้งที่ 1

1. นำนม น้ำมัน น้ำตาลอัญชันอบแห้ง ต้มรวมกันด้วยไฟอ่อนๆ จนน้ำตาลละลาย
2. นำส่วนผสมที่ต้มมากรอง
3. นำไข่ไก่มาผสมกับน้ำอัญชันที่กรองแล้ว
4. ใส่น้ำมัน แป้งเค้ก คนให้เข้ากัน
5. ใส่น้ำตาลที่ละลายแล้ว
6. นำมากรองอีกครั้ง
7. นำส่วนผสมมาทอดบนกระทะเทปลอน
8. นำอัญชันมาต้มกับน้ำเปล่าและใส่น้ำตาล
9. นำมากรองเอาดอกอัญชันออก
10. นำน้ำอัญชันมาพักไว้ให้คลายร้อน
11. นำครีมและเนยมาตีให้ละลาย
12. นำน้ำอัญชันใส่ผสมกับแป้งข้าวโพด แล้วจึงนำไปตั้งไฟให้ร้อนอีกครั้ง
13. คนชอสให้เข้ากันสักครู่แล้วจึงนำเลมอนใส่ผสมลงไป
14. นำเครปเค้กที่ได้เตรียมไว้จัดลงจานพร้อมชอสเลมอนอัญชัน
15. นำชอสเลมอนอัญชันที่ได้เตรียมไว้ตอนแรกใส่ในถ้วย
16. ตกแต่งจานให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ

จากการทำเครปเค้กชอสเลมอนอัญชันนั้น โดยสูตรแรกใส่เลมอนกับน้ำตาลมากเกินไปทำให้ชอสเลมอนอัญชันที่จะนำมาทานกับเครปเค้กนั้นหวานเกินไปและเปรี้ยวไม่ได้ตามวัตถุประสงค์ที่คณะผู้จัดทำตั้งไว้ จึงได้คิดดัดแปลงสูตรเดิมโดยการลดเอาเลมอนและวัตถุดิบบางส่วนลง ซึ่งจะทำให้ชอสเลมอนอัญชันนั้นมีรสชาติที่เข้ากันกับเครปเค้กมากขึ้น ตรงตามวัตถุประสงค์ที่คณะผู้จัดทำได้ตั้งไว้ ตามการทดลองครั้งที่ 2

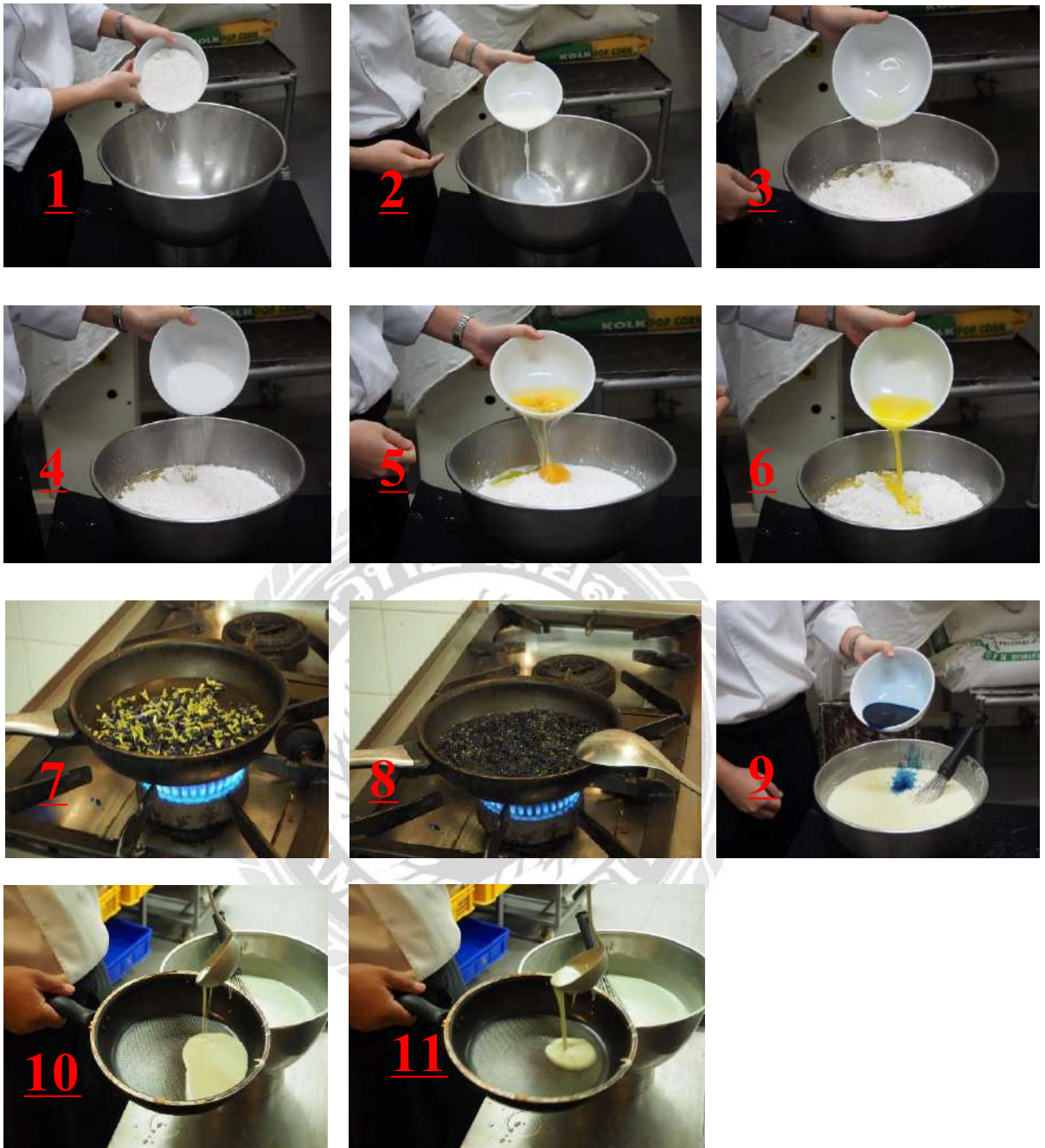


รูปที่ 4.1 ส่วนผสมทำชอสเลมอนอัญชันครั้งที่ 1  
ที่มา : ผู้จัดทำ



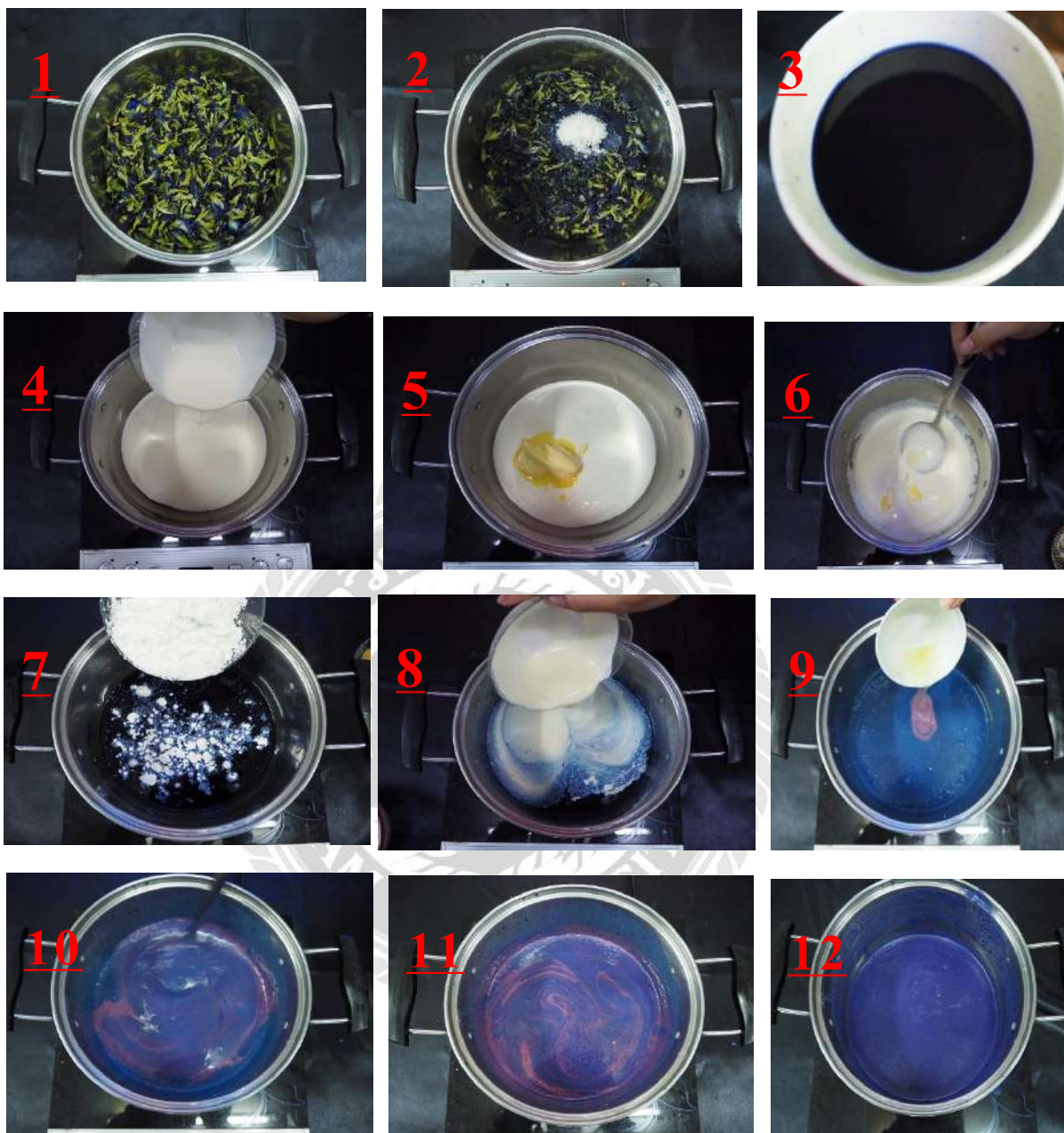
รูปที่ 4.2 ส่วนผสมทำชอสเลมอนอัญชันครั้งที่ 2  
ที่มา : ผู้จัดทำ

### ขั้นตอนการทำเครปเค้กอัญชัน



รูปที่ 4.3 ขั้นตอนการทำเครปเค้กอัญชัน  
ที่มา : ผู้จัดทำ

ขั้นตอนการทำซอสเลมอนอัญชัน



รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการทำซอสเลมอนอัญชัน

ที่มา : ผู้จัดทำ

## การทดลองทำครั้งที่ 2

1. นำนม น้ำมัน น้ำตาลอัญชันอบแห้งตีรวมกันด้วยไฟอ่อนๆจนน้ำตาลละลาย
2. นำส่วนผสมที่ตีมากรอง
3. นำไข่ไก่มาผสมกับน้ำอัญชันที่กรองแล้ว
4. ใส่น้ำมัน แป้งเค้กคนให้เข้ากัน
5. ใส่น้ำตาลที่ละลายแล้ว
6. นำมากรอง
7. นำส่วนผสมมาทอดบนกะทะเทปลอน
8. นำอัญชันมาตีกับน้ำเปล่าและใส่น้ำตาลในปริมาณน้อยลงกว่าครั้งแรก
9. นำมากรองเอาดอกอัญชันออก
10. นำน้ำอัญชันมาพักไว้ให้คลายร้อน
11. นำครีมและเนยมาตีให้ละลาย
12. นำน้ำอัญชันใส่ผสมกับแป้งข้าวโพด แล้วจึงนำไปตั้งไฟให้ร้อนอีกครั้ง
13. คนขอสให้เข้ากันสักครู่แล้วจึงนำเลมอนใส่ผสมลงไปปริมาณน้อยลงกว่าครั้งแรก
14. นำครีมเค้กที่ได้เตรียมไว้จัดลงจานพร้อมขอสเลมอนอัญชัน
15. นำขอสเลมอนอัญชันที่ได้เตรียมไว้ตอนแรกใส่ในถ้วย
16. ตกแต่งจานให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ ดังภาพที่ 4.5



รูปที่ 4.5 ตกแต่งเค้กขอสเลมอนอัญชันพร้อมเสิร์ฟ  
ที่มา : ผู้จัดทำ

#### 4.5 ต้นทุนในการผลิต

จากการคำนวณราคาต้นทุนทั้งหมดต่อ 1 สูตร เท่ากับ 74.36 บาท จากสูตรดังกล่าวสามารถทำ “ครีมเค้กซอสเลมอนอัญชัน” ได้จำนวน 1 งานคิดราคาต้นทุนต่อ 1 ชิ้น เท่ากับ 74.36 บาทราคาที่จะขายงานละ 225 บาท ต้นทุนในการผลิตครีมเค้กซอสเลมอนอัญชัน ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ต้นทุนผลผลิตครีมเค้กซอสเลมอนอัญชัน

วัตถุดิบ	ต้นทุน(บาท)	จำนวนที่ใช้	ราคา(บาท)
ไข่ไก่	96.00	20 ฟอง	4.80/ฟอง
เกลือ	0.24	20 กรัม	6.00/500 กรัม
น้ำมัน	28.53	250 กรัม	89.00/ลิตร
น้ำตาล	8.40	365 กรัม	23.00/กิโลกรัม
นม	97.24	1850 กรัม	205.00/5 ลิตร
แป้งเค้ก	31.50	750 กรัม	42.00/กิโลกรัม
เนย	265.60	800 กรัม	83.00/250 กรัม
อัญชันอบแห้ง	245.00	250 กรัม	49.00/50 กรัม
ครีม	36.00	200 กรัม	180.00/กิโลกรัม
แป้งข้าวโพด	3.79	50 กรัม	53.00/700 กรัม
เลมอน	80.00	20 กรัม(2ลูก)	40.00/ลูก
รวมต้นทุน			892.30

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ต้นทุนในการผลิตครีมเค้กซอสเลมอนอัญชัน อยู่ที่ 892.30 บาท ต่อเค้ก 1 ปอนด์



ตารางที่ 4.3 ต้นทุนผลผลิตแครปเค้กชาเขียว(เป็นเค้กตัวอย่างที่โรงแรมกามาเปรียบเทียบ)

วัตถุดิบ	ต้นทุน(บาท)	จำนวนที่ใช้	ราคา(บาท)
ไข่ไก่	100	20 ฟอง	5/ฟอง
เกลือ	0.44	20 กรัม	11/500 กรัม
น้ำมัน	28.53	250 กรัม	89.00/ลิตร
น้ำตาล	14.12	565 กรัม	25.00/กิโลกรัม
นม	129.5	1,850 กรัม	350.00/5 ลิตร
แป้งเค้ก	31.50	750 กรัม	42.00/กิโลกรัม
เนย	352	800 กรัม	110.00/250 กรัม
ผงชาเขียว	112	40 กรัม	564.00/200 กรัม
วิปิ้งครีม	166.25	350 กรัม	475.00/กิโลกรัม
<b>ผลรวม</b>			<b>934.34</b>

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ต้นทุนในการผลิตแครปเค้กชาเขียว อยู่ 934.34 บาท ต่อเค้ก 1 ปอนด์

สรุปผล พบว่าต้นทุนในการผลิตแครปเค้กเลมอนอัญชันมีราคาต้นทุนต่ำกว่าแครปเค้กชาเขียว เท่ากับ 42.04 บาท

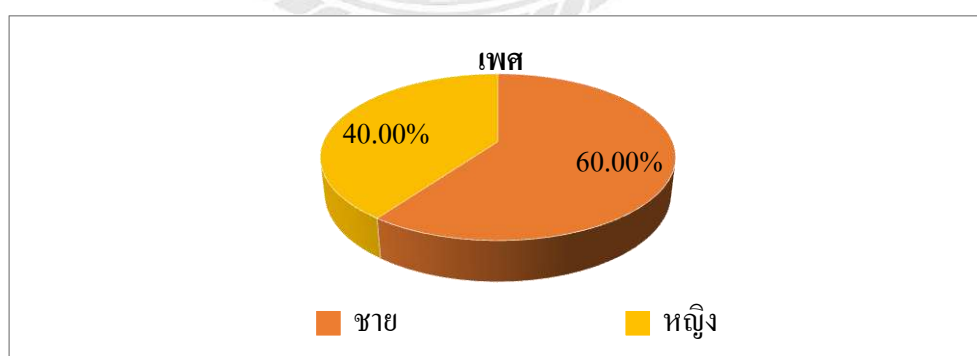
#### 4.6 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง

จากการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองในด้านเพศ พนักงานครัวเบเกอรี่ โรงแรม รอยัล ออคิ๊ด เซอร่าตัน จำนวน 10 คน ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	60.00
หญิง	4	40.00
รวม	10	100.00
กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง พนักงานครัวเบเกอรี่	10	100.00
รวม	10	100.00

จากการศึกษาโครงการเรื่องเครปเค้กชอสเลม่อนอัญชัน ได้ทำการทดสอบประเมินทางประสาทสัมผัส ผลการประเมินทางประสาทสัมผัสมีดังนี้ กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองมีเพศชายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 40.00 จากกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองทั้งหมดจำนวน 10 คนกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองด้านแผนกครัว ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองทั้งหมด 10 คน ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 เพศ

#### 4.7 การประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์เครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน

ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าการประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์เครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน

คุณลักษณะของอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความสำคัญ
1. ด้านสี	4.3	0.48	มากที่สุด
2. ด้านกลิ่น	3.8	0.63	มาก
3. ด้านความนุ่มของเครปเค้ก	4.3	0.82	มากที่สุด
4. รสชาติของชอสเลมอนอัญชัน	4.9	0.31	มากที่สุด
5. ด้านความชอบโดยรวม	4.2	0.42	มาก

จากการประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์ของเครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน พบว่าคุณลักษณะด้านรสชาติของชอสเลมอนอัญชัน มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.9 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านความนุ่มของเครปเค้กมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.3 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดและ ด้านสีมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.3 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดด้านความชอบโดยรวมมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.2 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดด้านกลิ่นมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 3.8 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมาก ตามลำดับ

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลโครงการ

##### 5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำเครปเค้กซอสเลมอนอัญชันในครั้งที่ 1 ได้ทำในสูตรดั้งเดิม ลองชิมรสชาติ ซอสเลมอนอัญชันยังไม่เข้าลงตัวความหวานและความเปรี้ยวมากเกินไป เพราะใส่เลมอนมากเกินไป เลยนำมาดัดแปลงให้มีคุณประโยชน์มากขึ้นในครั้งที่ 2 เครปเค้กซอสเลมอนอัญชันการประยุกต์ให้เกิดความสมบูรณ์และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คือลดน้ำตาลและใส่เลมอนน้อยลง จึงได้ศึกษาข้อมูลและสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา จนทำให้ ซอสเลมอนอัญชันนั้นเกิดความสมบูรณ์และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คณะผู้จัดทำได้สอบถามจากกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองความพึงพอใจของพนักงานครัวเบเกอรี่ 5 คนและแขกผู้มาใช้บริการโรงแรม 5 คน ที่มีต่อเครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน รวมจำนวน 10 คน

##### 5.1.2 ปัญหาของโครงการ

เนื่องจากการทำเครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน ต้องใช้เวลาฝึกฝนและประสบการณ์ ในการทำคณะผู้จัดทำโครงการอาจยังทำรสชาติของตัวซอสเลมอนอัญชัน ได้ยังไม่ดีพอต้องใช้ระยะเวลาฝึกฝนซึ่งคณะผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์การทำเครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน อาจทำให้ออกมาไม่ได้มาตรฐานหรือรสชาติที่ดีพอ

##### 5.1.3 การแก้ไขปัญหา

ควรจดจำในการฝึกฝนภายในครัว และจำรสชาติของวัตถุดิบต่างๆ เพื่อมาปรับใช้กับเมนูและหากไม่เข้าใจในงานที่รับมอบหมายควรสอบถามจากพนักงานพี่เลี้ยงภายในครัวเพื่อให้มีรสชาติตามมาตรฐานและต้องใช้เวลาเพื่อฝึกฝนซึ่งก่อให้เกิดอุปสรรคมากมายระหว่างการทำอาหารซอสเลมอนอัญชัน เพราะคณะผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์ในการทำอาหารควรสังเกตและศึกษาระบบต่างๆภายในครัวควรระมัดระวังในการทำงานเพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

#### 5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

##### 5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำได้ฝึกปฏิบัติงานเป็นระยะเวลา 4 เดือน ในตำแหน่ง ผู้ช่วยแผนกครัวเบเกอรี่ ทำให้ได้ฝึกทักษะในการปฏิบัติงานจริงได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายรวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด ได้ฝึกความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในสถานประกอบการ และยังได้รับความรู้ในเรื่อง

ของเบเกอรี่และอาหารชนิดต่างๆ เนื่องจากคณะผู้จัดทำได้ฝึกงานในส่วนของโรงแรมจึงได้มีการสังเกตพบว่าในกระบวนการผลิตนั้นจะมีวัตถุดิบคงเหลือจากสาเหตุต่างๆ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้เกิดความคิดและนำวัตถุดิบ คงเหลือมาทำ “เครปเค้กชอสเลมอนอัญชัน” เพื่อสร้างสรรค์ให้เกิดเมนูใหม่ที่มีคุณภาพประโยชน์ต่อสุขภาพ

### 5.2.2 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงานสหกิจ

ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษามักจะพบปัญหาในเรื่องของอุบัติเหตุจากการทำงาน เช่น การเกิดบาดแผลจากการหั่นของการถูกของมีคมบาดเป็นต้นและการสื่อสารในเรื่องภาษาอังกฤษยังไม่ดีพอและเจตคติที่หลากหลายเชื้อชาติและทั้งในด้านการฟังและการพูด

### 5.2.3 ข้อเสนอแนะ

ในการปฏิบัติงานในส่วนงานของครัวค่อนข้างที่จะต้องใช้เทคนิคมากดังนั้นควรมีการ เตรียมตัวและฝึกหัดเทคนิคการทำงานในส่วนครัวในการทำงานมีการใช้คำศัพท์เฉพาะทาง และต้องมีความอดทนเพราะต้องยืนนานและมีใจรักในการทำอาหารหรือทำงานในครัวมาก การฝึกงานสหกิจศึกษาควรปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการ และปฏิบัติงานอย่างระมัดระวังมีสติโดยไม่เกิดความประมาทในการทำงาน

## บรรณานุกรม

- ชรินรัตน์ จริงจิตร. (2530). *เบเกอรี่อร่อย*. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- ชิดพงษ์ กวีรุฑติ. (2558). *ขนมหวานง่ายๆทำได้ที่บ้าน*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็มไอเอส จำกัด.
- นิตดา หงส์วิวัฒน์. (2552). *เครปเค้กแสนอร่อย*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- เยาวภา ขวัญคุชฎี และ ฌวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (2554). *น้ำสลัดและซอส*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- วิทวัส โลหะมาศ. (2559). *Crepe Cake & Dessert by แม่หุ่น*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- อริศรา สุวรรณราช. (2556). *เค้กอร่อยสูตรไขมันต่ำ*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็มไอเอส จำกัด.
- HONESTDOCS. (2562, 12 ธันวาคม). *ดอกอัญชัน สมุนไพรสีน้ำเงิน ประโยชน์หลากหลายปลูกง่ายโตไว*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/blue-herbs-butterfly-pea-benefits>
- HONESTDOCS. (2562, 12 ธันวาคม). *อัญชัน ดอกไม้สีน้ำเงินที่มีดีมากกว่าความสวย*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/butterfly-benefits-the-idea>



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
การปฏิบัติงาน





























ภาคผนวก ข  
บทความวิชาการ





ภาควิชาวิศวกรรม

โยธา

## ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5604400159  
ชื่อ - นามสกุล : นางสาว ณิชสุดา กุลสังคห  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
สาขา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว  
ที่อยู่ : หมู่บ้านบูรพาวิลล่า3 บ้านเลขที่ 238  
ซอยทุ่งมังกร22 ถนนทุ่งมังกร  
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กทม. 10170



รหัสนักศึกษา : 5604400213  
ชื่อ - นามสกุล : นางสาว ศุภานิช แก้วพา  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
สาขา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว  
ที่อยู่ : 504 ถ.บรมราชชนนี  
แขวง ศาลาธรรมสพน์  
เขต ทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

