



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร
Crispy Chicken with Herbal Salad

โดย

นางสาว กนกภรณ์ พรภักทรนันท์ 5704400076

นางสาว ขวัญจิตร จิตรหาญ 5704400344

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษา 3 ปีการศึกษา 2560

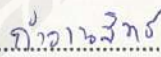
หัวข้อโครงการ	ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร
	Crispy Chicken with Herbal Salad
รายชื่อผู้จัดทำ	นางสาว กนกภรณ์ พรภักทรนันท์ 5704400076
	นางสาว ขวัญจิตร จิตรหาญ 5704400344
ภาควิชา	การโรงแรมและการท่องเที่ยว
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรม
และการท่องเที่ยว ประจำปีภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายมนูสิริ วัดล้อม)

 
.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)


.....ผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผศ.ดร.มารุจ ลิ้มประวัฒนะ)

ชื่อโครงการ	:	ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร
ชื่อนักศึกษา	:	นางสาว กนกภรณ์ พรภักทรนันท์ นางสาว ขวัญจิตร จิตรหาญ
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ
ระดับการศึกษา	:	ปริญญาตรี
ภาควิชา	:	การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ	:	ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ ปีการศึกษา	:	3/2560

บทคัดย่อ

โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ เป็นโรงแรมที่เปิดให้บริการทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยเน้นการบริการด้านห้องพักและอาหารเป็นหลัก อาหารของโรงแรมที่มีชื่อเสียง คือ ข้าวมันไก่ ดังนั้นในแต่ละวันจะมีการใช้ไก่ในปริมาณมาก ซึ่งคณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าลูกค้าไม่นิยมรับประทานหนังไก่ ทำให้มีหนังไก่เหลือจากการขายเป็นจำนวนมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงคิดค้นทำยำหนังไก่กรอบสมุนไพร เพื่อเพิ่มรายได้โดยการทำเป็นอาหารรูปแบบใหม่และลดต้นทุนให้กับโรงแรมได้อีกด้วย

ผลการศึกษาโครงการเรื่อง “ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร” โดยเลือกใช้สมุนไพรต่าง ๆ ได้แก่ ใบย่านาง, เห็ดหอม, กระเทียม, แครอท, มะเขือเทศและหอมหัวใหญ่ โดยมีสรรพคุณด้านมะเร็ง มีสารต้านอนุมูลอิสระและสรรพคุณอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งสังคมในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่รักสุขภาพกันมากขึ้น

การแจกแบบสอบถามความพึงพอใจพบว่า พนักงานและลูกค้าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเรื่องความสะอาดและความสดใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ความพอใจในเรื่องสีกลิ่นอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจในเรื่องกลิ่นและเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับปานกลาง รสชาติอยู่ในระดับปานกลาง และสามารถนำไปปรับใช้จริงในห้องอาหารต่าง ๆ ของโรงแรมได้ในอนาคต

คำสำคัญ: หนังไก่กรอบ, สมุนไพร

3

Project Title : Crispy Chicken with Herbal Salad
By : Ms. Kanokporn Pornphattharanun
Ms. Kwanjit Jithan
Advisor : Dr. Nantira Pookhao Sonjai
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel and Tourism Studies
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic year : 3/2017

Abstract

The Montien Bangkok Hotel was opened to serve both Thai and foreign clients with main emphasis on room and food services. The most popular dish of the hotel is Hainanese Chicken Rice. So, there is a daily consumption of chicken in large quantities. The authors observed that customers do not prefer to eat the chicken skin. Therefore, the authors had invented the menu item of Crispy Chicken with Herbal Salad in order to increase income and reduce costs for the hotel.

The final project, Crispy Chicken with Herbal Salad project, used herbs, such as baiyanang, mushrooms, kale, carrots, tomatoes and onions. The ingredients have many antioxidant properties.

Based on the distributed questionnaires, the respondents were satisfied with cleanliness and freshness at the highest level; colour at a moderate level; smell, texture and taste at a moderate level. It can be adapted for use in the restaurant and hotel in the future.

Keywords: Crispy Chicken Skin, Herb

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ

ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 เป็นช่วงเวลาที่คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษานับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. **ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ** **อาจารย์ที่ปรึกษา**

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ
31 สิงหาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	1
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	1
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	2
2.2.1 การขำ	2
2.1.2 น้ํงไก่ทอด.....	3
2.1.3 ไบย่านาง	4
2.1.4 เห็ดหอม	5
2.1.5 คะน้ํา	6
2.1.6 แครอท	7
2.1.7 มะเจือเทศ.....	10
2.1.8 หอมหัวใหญ่.....	12
2.1.9 พริกขี้หนู.....	14
2.1.10 มะนาว.....	16
2.1.11 น้ําปลา.....	18
2.1.12 น้ํตาลทราย	20
2.2 งานวิจัย/งานสารสนเทศที่เกี่ยวข้อง.....	23
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	24

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร	25
3.2.1 ห้องพักของโรงแรม	26
3.2.2 ห้องอาหารของโรงแรม	27
3.3 รูปแบบการจัดการองค์การและการบริหารงานขององค์กร	29
3.3.1 แผนภูมิองค์กร	29
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	30
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	31
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	31
3.7 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน	31
3.7.1 รวบรวมความต้องการและศึกษาข้อมูลของโครงการ	31
3.7.2 วิเคราะห์โครงการ	31
3.7.3 ทดลองและสรุปผล	31
3.7.4 จัดทำเอกสาร	31
3.7.5 กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน	32
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตาม โครงการ	
4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	33
4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองยี่ห้อไก่กรอบสมุนไพร	40
4.3 การคำนวณต้นทุน	40
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	41
5.1.1 สรุปผลโครงการ	41
5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ	41
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	41
5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	41
5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	41
5.2.3 ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไขปัญหาของโครงการ	42

บรรณานุกรม

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ก. รูปภาพขณะปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ข. แบบสอบถาม

ภาคผนวก ค. บทความทางวิชาการ

ภาคผนวก ง. โปสเตอร์

ภาคผนวก จ. คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ฉ. ประวัติผู้จัดทำ



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	32
ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุนรายการอาหารยำหนั๋งไก่กรอบสมุนไพร	40



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 ตัวอย่างการฆ่า	2
รูปที่ 2.2 ผนังไก่ทอด.....	3
รูปที่ 2.3 ใบย่านาง	4
รูปที่ 2.4 เห็ดหอม	5
รูปที่ 2.5 คะน้า.....	6
รูปที่ 2.6 แครอท	8
รูปที่ 2.7 มะเขือเทศ	10
รูปที่ 2.8 หอมหัวใหญ่	12
รูปที่ 2.9 พริกชี้หนู.....	14
รูปที่ 2.10 มะนาว.....	16
รูปที่ 2.11 น้ำปลา.....	18
รูปที่ 2.12 น้ำตาลทราย	20
รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม	24
รูปที่ 3.2 โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ.....	25
รูปที่ 3.3 ตัวอย่างห้องพัก Superior Room.....	26
รูปที่ 3.4 ตัวอย่างห้องพัก Deluxe Room.....	26
รูปที่ 3.5 ตัวอย่างห้องพัก Coporate Superior	26
รูปที่ 3.6 ตัวอย่างห้องพัก Junior Suite.....	27
รูปที่ 3.7 ตัวอย่างห้องพัก Imperial Suite	27
รูปที่ 3.8 ตัวอย่างห้องอาหาร Ruenton Coffee Shop.....	27
รูปที่ 3.9 ตัวอย่างห้องอาหาร Jade Garden.....	28
รูปที่ 3.10 ตัวอย่างห้องอาหาร Montien Bakery	28
รูปที่ 3.11 ตัวอย่างห้องอาหาร Garden Lounge.....	28
รูปที่ 3.12 ตัวอย่างห้องอาหาร Dancing Oasis	29
รูปที่ 3.13 แผนภูมิองค์กร	29
รูปที่ 3.14 พนักงานที่ปรึกษา	31
รูปที่ 4.1 ผนังไก่.....	34

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 4.2 ใบย่านาง	34
รูปที่ 4.3 เห็ดหอม	34
รูปที่ 4.4 พริกชี้หนู.....	35
รูปที่ 4.5 กระเทียม.....	35
รูปที่ 4.6 แครอท	35
รูปที่ 4.7 มะเขือเทศ	36
รูปที่ 4.8 หอมหัวใหญ่	36
รูปที่ 4.9 เครื่องปรุงต่างๆ ได้แก่ มะนาว น้ำปลา น้ำตาล	36
รูปที่ 4.10 หนังสือใบเตยและเครื่องปรุงรส	37
รูปที่ 4.11 นำหนังสือไปทอด	37
รูปที่ 4.12 นำหนังสือไปอบซ้ำ	37
รูปที่ 4.13 ผักและสมุนไพรต่างๆ	38
รูปที่ 4.14 ใส่ส่วนผสมในจาน คนให้ละลายเข้ากัน	38
รูปที่ 4.15 ใส่พริกชี้หนูสดและใบย่านางลงในจาน	38
รูปที่ 4.16 ใส่ผักและสมุนไพรทั้งหมด.....	39
รูปที่ 4.17 ใส่หนังสือลงไปและคลุกเคล้าให้เข้ากัน	39
รูปที่ 4.18 ยำหนังสือกรอบสมุนไพร	39

บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันธุรกิจโรงแรมในประเทศไทยมีการขยายตัวเติบโตอย่างรวดเร็วเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค มีนักธุรกิจสนใจลงทุนทำธุรกิจโรงแรมกันมากขึ้น โรงแรมจึงถือเป็นธุรกิจแขนงหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดการขยายตัวด้านการคมนาคมและการท่องเที่ยว ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ โดยรายได้หลักของโรงแรมคือค่าบริการห้องพักซึ่งมีบริการต่าง ๆ เพื่อความสะดวกแก่ลูกค้าที่มาเข้ามาใช้บริการ ส่วนปัจจัยรองสำคัญที่ช่วยให้ธุรกิจโรงแรมขยายตัวมากยิ่งขึ้นคือห้องอาหารที่หลากหลายรูปแบบภายในโรงแรม อาทิ อาหารไทย, อาหารจีนและอาหารญี่ปุ่น เป็นต้น

ดังนั้น คณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาการทำำหน้่งไก่กรอบสมุนไพร โดยการนำหน้่งไก่ที่เหลือจากการขายข้าวมันไก่ของทางโรงแรมมาแปรรูป โดยมีส่วนผสมของผักและสมุนไพรที่มีสรรพคุณหลากหลายด้าน เนื่องจากห้องอาหารภายในโรงแรมมีอาหารที่เหลือเป็นจำนวนมากจากการขายในแต่ละวัน จึงมีการคิดทำำเมนูอาหารใหม่ ทำให้เกิดโครงการขึ้นนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นการสร้างรายได้เพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่งและลดต้นทุนของอาหารอีกด้วย

1.2. วัตถุประสงค์

1.2.1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติงานในห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ช็อป โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ

1.2.2. เพื่อเพิ่มรายได้และลดต้นทุนให้ห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ช็อป โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ

1.3. ขอบเขตของโครงการ

1.3.1. ขอบเขตด้านพื้นที่ : โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ

1.3.2. ขอบเขตด้านประชากร : พนักงานของห้องอาหารจำนวน 5 คน
ลูกค้าที่มารับประทานอาหารที่ห้องอาหารจำนวน 5 คน

1.3.3. ขอบเขตด้านเวลา : 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561

1.3.4. ขอบเขตด้านเอกสาร/ข้อมูล : สืบค้นข้อมูลจากตำราและเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1. ลดต้นทุนการผลิตโดยการนำหน้่งไก่ที่ลูกค้าไม่นิยมรับประทานและเหลือจากการขายมาแปรรูป

1.4.2. สร้างรายได้ให้กับองค์กร

1.4.3. ได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการทำำหน้่งไก่กรอบสมุนไพร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

คณะผู้จัดทำได้นำหนังไก่ที่เหลือจากการขายข้าวมันไก่ของโรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ มาแปรรูปใหม่เพื่อช่วยโรงแรมในการลดจำนวนขยะและสามารถเพิ่มมูลค่าให้กับหนังไก่ ซึ่งนำกลับมาทำให้เกิดประโยชน์อีกครั้ง โดยแปรรูปและจัดทำให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร คณะผู้จัดทำจึงจัดทำสืบค้นข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1.1. การยำ หมายถึง การนำผักต่าง ๆ เนื้อสัตว์และน้ำปรุงรสมาเคล้าเข้าด้วยกัน จนรสซึมซาบเสมอกัน ยำของไทยมีรสหลักอยู่ 3 รส คือ เปรี้ยว, เค็ม, และหวาน สำหรับน้ำปรุงรสจะราดก่อนเวลารับประทานเล็กน้อยเพื่อให้ยำมีรสชาติดี (เพ็ญนภา พาหล, 2560).



รูปที่ 2.1 ตัวอย่างการยำ

ที่มา : <https://www.google.co.th>



รูปที่ 2.2 หนึ่งไก่ทอด

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

2.1.2. หนึ่งไก่ทอด หนึ่งไก่ทอดสามารถหาทานง่าย กรอบอร่อย ทานเป็นของว่างหรืออาหารหลักได้สบาย ๆ บางคนมองว่าหนึ่งไก่ทอดมีไขมันอยู่เป็นจำนวนมาก แต่แท้จริงแล้วหนึ่งไก่ทอดที่วางขายทั่วไป 1 ถูง ให้พลังงานเพียงแค่ 150 – 200 Kcal โดยประมาณ ซึ่งถือว่าไม่มากเมื่อเทียบกับปริมาณ หนึ่งไก่ทอดมีไขมัน แต่เมื่อโดนความร้อนไขมันที่อยู่ในหนึ่งไก่ก็จะถูกขับออกมาและจะยิ่งถูกขับออกมามากขึ้นเมื่อนำไปผ่านความร้อนด้วยการทอด หากนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กจะยิ่งทำให้ไขมันถูกขับออกมามากยิ่งขึ้น สารอาหารที่มีอยู่ในหนึ่งไก่ทอดก็คือ ไขมันและโปรตีน ซึ่งไขมันยังคงมีปะปนอยู่ในหนึ่งไก่ที่ผ่านการทอดแล้ว แต่น้อยกว่าหนึ่งไก่ที่ผ่านการผัดหรือคั่ว ดังนั้นจึงควรระวังในการทาน เพราะหากทานมากก็อ้วนได้เช่นกันและต้องออกกำลังกายควบคู่ไปกับการทานอาหารอื่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพ เพียงเท่านี้ก็สามารถทานได้อย่างอร่อยและไม่อ้วนอีกด้วย (<http://www.refillmarathon.com>, 2560)



รูปที่ 2.3 ไบย่านาง

ที่มา : <https://www.google.co.th>

2.1.3. ไบย่านาง

ชื่อสามัญ Bai-ya-nang (ตรงตัว)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limacia triandra* Miers

ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Cocculus triandrus* Colebr

จัดอยู่ในวงศ์บอร์เพ็ด (MENISPERMACEAE) ทางภาคกลางจะเรียกย่านางว่า “เถาย่านาง” เนื่องจากพรรณไม้ชนิดนี้เป็นเถาไม้เลื้อยเกี่ยวพันกับต้นไม้อื่น ไบย่านาง สรรพคุณนั้นมีหลากหลาย เพราะเป็นสมุนไพรเย็น มีคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ และยังมีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีนในปริมาณค่อนข้างสูง โดยเป็นสมุนไพรที่ใครหลาย ๆ คนต่างก็คุ้นเคยกันดี เพราะนิยมนำมาเป็นเครื่องปรุงรสช่วยเพิ่มความกลมกล่อมของอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ ชูพหน่อไม้แกงเลียง แกงหวาน เป็นต้น

สรรพคุณไบย่านาง

1. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก จึงช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วและความแก่ชรา
2. ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกายและช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
3. เป็นสมุนไพรที่ช่วยในการลดความอ้วนเผาผลาญไขมันได้อย่างเห็นผลและปลอดภัย
4. ช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ
5. เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นมะเร็งอย่างมาก (<https://medthai.com>, 2556)



รูปที่ 2.4 เห็ดหอม

ที่มา : <https://prayod.com>

2.1.4. เห็ดหอม

มีชื่อทับศัพท์เป็นภาษาอังกฤษว่า ชิตาเกะ (Shiitake) เห็ดหอมนอกจากจะเป็นอาหารแสนอร่อยแล้วยังมีคุณค่าสารอาหารและมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลังชั้นดี จนได้ชื่อว่าเป็นยาอายุวัฒนะ เห็ดหอมกินได้ทั้งดอกสดและดอกแห้ง คนจีนนิยมกินเห็ดหอมเนื้อหนาเก็บในฤดูหนาว ที่เรียกว่า ดั่งโกว แต่เห็ดหอมสดที่ผลิตได้ในไทยจะมีดอกบาง เนื้อไม่แน่น ไม่เหมาะที่จะทำเป็นเห็ดหอมแห้ง เห็ดหอมแห้งคุณภาพดี ต้องมีสีสดแห้งสนิท ดอกเห็ดใหญ่ บนดอกมีรอยปริแตกเป็นร่องลึก ลายขาวดำ เห็ดหอมปรุงเข้ากันได้ดีกับเนื้อสัตว์ ในสูตรเครื่องยาจีนจะใส่เห็ดหอมเพื่อเสริมฤทธิ์ทางยาของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ตัวเมีย อาหารที่นิยมปรุงด้วยเห็ดหอม เป็นอาหารประเภทผัด แกงจืด ตูน โจ๊ก แต่ขอแนะนำว่าเห็ดหอมดูดซับความเค็มได้ดี จึงควรระวังการปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา หรือซอสอื่น ๆ ผู้ที่ห้ามกินเห็ดหอมคือ สตรีหลังคลอด ผู้ป่วยหลังฟื้นไข้ และผู้ที่เพิ่งหายจากการออกหัด เห็ดหอมสด 100 กรัม ให้พลังงาน 26.61 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.19 กรัม ซึ่งมีกรดอะมิโนอยู่ 21 ชนิด ที่โดดเด่นคือ กรดกลูตามิกที่เป็นผงชูรสตามธรรมชาติของเห็ดหอมมีอยู่สูงถึง 355 มิลลิกรัม เห็ดหอมจึงถูกยกให้เป็น ยอดแห่งความหอมอร่อย ในการปรุงอาหารจีน มีคาร์โบไฮเดรต 4.19 กรัม ไขมัน 0.12 กรัม วิตามินบี 2 และไนอะซิน ปริมาณโซเดียมต่ำเหมาะสำหรับคนเป็นโรคไต มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (<https://prayod.com>, 2557)



รูปที่ 2.5 คะน้า

ที่มา : <https://medthai.com>

2.1.5. คะน้า

ชื่อสามัญ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese broccoli, Chinese kale

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Brassica oleracea* L. Cv. Alboglabra Group

ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Brassica alboglabra* L.H.Bailey

จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด (BRASSICACEAE หรือ CRUCIFERAE) คะน้า เป็นผักที่มีต้นกำเนิดในทวีปเอเชียซึ่งเพาะปลูกมากในประเทศจีน ไต้หวัน ฮองกง มาเลเซีย รวมไปถึงประเทศไทยบ้านเรา ด้วย ผักคะน้าเป็นผักที่สามารถเพาะปลูกได้ตลอดปี (แต่ช่วงเวลาเพาะปลูกที่ดีที่สุดจะในช่วงเดือนตุลาคม-เมษายน) มีระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวสั้น สำหรับบ้านเราสายพันธุ์ที่นิยมปลูกจะมีอยู่ด้วยกัน 3 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบกลม พันธุ์ใบแหลม พันธุ์ยอดหรือก้าน เป็นต้น

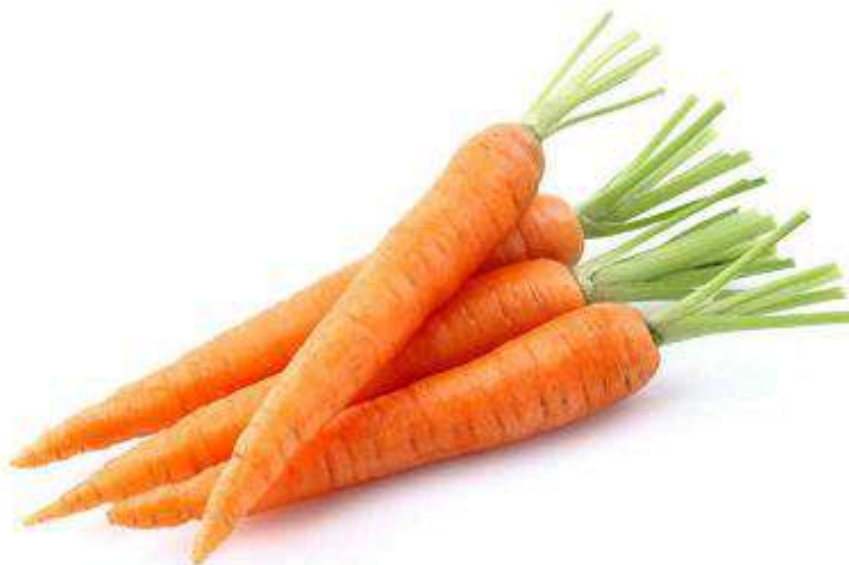
เมื่อหาซื้อมาแล้วควรเก็บใส่ไว้ในกล่องหรือถุงพลาสติก มัดหรือปิดให้แน่นแล้วนำไปแช่ไว้ในช่องเก็บผักของตู้เย็น ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยรักษาวิตามินในผักให้คงอยู่ได้มากที่สุด ผักคะน้าเป็นพืชผักใบเขียวที่นิยมรับประทานกันทั่วไป เป็นผักที่หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง แต่มีสิ่งที่จะต้องระวังเป็นพิเศษ นอกจากการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงแล้ว อาจจะต้องระวังในเรื่องของธาตุแคดเมียมที่อาจจะปนเปื้อนมากับน้ำและพื้นดินด้วย เพราะหากร่างกายได้รับเข้าไป มันจะเข้าไปสะสมในตับและไต ซึ่งจะเป็นพิษต่อตับและไตของคุณเอง และก่อนนำมารับประทานควรล้างทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง ด้วยการล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือจะล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาทีหรือจะใช้สารละลาย

อื่น ๆ ก็จะมีดีมากขึ้น เช่น น้ำยาล้างผัก น้ำส้มสายชู เกลือละลายน้ำ เป็นต้น (เพราะผักคะน้านั้นได้ชื่อว่าเป็นผักที่พบสารพิษตกค้างหรือยาฆ่าแมลงมากที่สุด)

ผักคะน้ามีสารกอยโตรเจน (Goitrogen) ซึ่งการได้รับในปริมาณที่มากเกินไปอาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ร่างกายขาดแร่ธาตุไอโอดีน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคคอพอก และยังไปยับยั้งการสร้างฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์อีกด้วย ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเรานำไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้้น้อยกว่าปกติ เป็นต้น ทางที่ดีที่สุดควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชนิดนี้ซ้ำ ๆ เดิม ๆ และควรเลือกรับประทานผักให้หลากหลาย ร่างกายจะได้ประโยชน์มากที่สุด

สรรพคุณคะน้า

1. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในกับร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง
3. ช่วยบำรุงผิวพรรณและป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ
4. มีวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ชุ่มชื้นมากขึ้น
5. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
6. คะน้ามีสารลูทีน (Lutein) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง 29% (ลูทีน)
7. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมและยังช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์จอตาได้
8. ธาตุเหล็กและธาตุฟอสเฟตในผักคะน้ามีความสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง
9. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตช่วยบำรุงโลหิต
10. ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่ช่วยขับออกซิเจนที่เลือดนำมาไว้ใช้
11. ผักคะน้ามีแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน (แคลเซียม)
12. ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (แคลเซียม)
13. มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
14. ผักคะน้ามีแมกนีเซียมสูง ซึ่งช่วยลดความถี่ของอาการไมเกรนลงได้ (ธาตุแมกนีเซียม)
15. ช่วยชะลอปัญหาความจำเสื่อม ทำให้อัตราการเปลี่ยนของความจำช้าลง และช่วยชะลอการเสื่อมของอายุสมอง (วิตามินอี)
16. มีคุณสมบัติช่วยป้องกันยับยั้งการเจริญของเนื้องอก ยับยั้งสารก่อมะเร็งต่อต้านอนุมูลอิสระและสารก่อมะเร็ง ช่วยส่งเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยขับพิษของสารก่อมะเร็ง ([https://medthai.com, 2556](https://medthai.com,2556))



รูปที่ 2.6 แครอท

ที่มา : www.google.co.th

2.1.6.แครอท

ชื่อสามัญ Carrot

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Daucus carota* L.

จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE) แครอท เป็นพืชในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกและรับประทานทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีหลายขนาด ตั้งแต่ขนาดเล็กเท่าดินสอไปจนถึงขนาดใหญ่และมีหลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีม่วง แต่ที่นิยมรับประทานนั้นจะเป็นแครอทสีส้มและยังจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย แครอทอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กและยังมีสารสำคัญ คือ สารฟอลคารินอล (Falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง เป็นต้น สำหรับประโยชน์ของแครอทนั้นที่เด่น ๆ ก็เห็นจะเป็นการนำมาใช้ประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว ทั้งผัด ทอด แกง ต้ม ซุป สลัด ยำ ก็มีแครอทเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น และยังมีเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอย่างน้ำแครอทปั่นอีกด้วย ยังไม่หมดเท่านั้นสรรพคุณของแครอทที่ใช้เป็นยารักษาโรคก็ใช้รักษาได้อย่างหลากหลายเช่นกัน

สรรพคุณแครอท

1. ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง
2. ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่ายจากมลภาวะแสงแดดต่างๆ
3. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
5. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
6. แครอทช่วยสร้างสร้างภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
7. ช่วยยับยั้งต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง
8. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
9. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
10. ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด
11. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด
12. ช่วยบำรุงเซลล์ผิวหนัง

ประโยชน์ของแครอท

1. นิยมนำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน
2. ใช้ทำเป็นน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพหรือน้ำแครอท หรือนำมาทำเป็นเค้กแครอท
3. ในด้านความงาม นำน้ำแครอทผสมมะนาว ทาผิวหน้าบำรุงผิวพรรณ ลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า
4. ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด เช่น สบู่แครอท เป็นต้น

การรับประทานแครอทให้ได้คุณค่าทางอาหารอย่างสูงสุด มีคำแนะนำว่าควรปรุงให้สุกก่อนนำมารับประทาน เนื่องจากแครอทมีผนังเซลล์ที่แข็ง การรับประทานแบบดิบ ๆ จะได้รับประโยชน์ไม่เต็มที่ เพราะร่างกายได้รับสารเบตาแคโรทีนไม่ถึง 25% การทำให้สุกก่อนนำมารับประทานจะทำให้ผนังเซลล์ที่แข็งตัวสลายออกไป ทำให้ร่างกายได้รับเบตาแคโรทีนได้อย่างสูงสุด และมีคำแนะนำว่าควรรับประทานแครอทร่วมกับอาหารที่มีไขมัน เนื่องจากเบตาแคโรทีนละลายได้ดีในไขมัน จึงทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารเบตาแคโรทีนได้มากกว่าครึ่งจากการรับประทานปกติ

แต่มีงานวิจัยล่าสุดออกมาว่าไม่ควรหั่นแครอทเป็นชิ้น ๆ ก่อนนำมาปรุงอาหาร เพราะจะทำให้สูญเสียประสิทธิภาพของสาร “ฟอลคารินอล” ซึ่งเป็นสารต้านมะเร็งที่อยู่ในแครอท เนื่องจากการหั่นแครอทเป็นชิ้น จะไปเพิ่มพื้นที่ผิวซึ่งทำให้สารอาหารที่เราควรจะได้รับถูกกรองทิ้งลงไปกับน้ำในขณะประกอบอาหาร ดังนั้นถ้าอยากให้สารอาหารครบถ้วนก็ไม่ควรนำแครอทไปหั่นก่อนการปรุงอาหาร แต่ควรนำมาหั่นหลังปรุงอาหารเสร็จแล้วจะดีกว่า (<https://medthai.com>, 2556)



รูปที่ 2.7 มะเขือเทศ

ที่มา : www.google.co.th

2.1.7. มะเขือเทศ

ชื่อสามัญ Tomato

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lycopersicon esculentum* Mill.

จัดอยู่ในวงศ์มะเขือ (SOLANACEAE) มะเขือเทศ นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก

โดยน้ำมะเขือเทศที่เราคั้นเองสด ๆ จะดีกว่าน้ำมะเขือเทศขวดหรือกล่อง และไม่ควรเลือกรับประทานมะเขือเทศดิบ เพราะอาจจะเป็นผลเสียต่อร่างกายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ และการกินมะเขือเทศในปริมาณมากก็ไม่มีผลข้างเคียงแต่อย่างใด มีงานวิจัยมะเขือเทศออกมาว่าการรับประทานมะเขือเทศให้ได้ 10 ครั้งต่อสัปดาห์ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมากเพราะจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้อย่างมาก และดีต่อสุขภาพผิวอย่างเห็นได้ชัดเจน

ข้อควรรู้ ! มะเขือเทศนั้นจัดว่าเป็นผลไม้ที่คนทั่วโลกนิยมรับประทานกันมากที่สุด โดยนิยมรับประทานกันมากกว่าผลไม้ยอดนิยมนับ 2 อย่างกล้วย มากถึง 16 ล้านตันต่อปี ส่วนผลไม้อันดับ 3 คือ แอปเปิ้ลและส้ม ตามลำดับ

สรรพคุณมะเขือเทศ

1. มะเขือเทศมีฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะ
2. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
3. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ
4. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดภาวะเส้นเลือดตีบ การเกิดโรคหัวใจวาย สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่
5. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
6. ช่วยในระบบย่อยในกระเพาะอาหารและช่วยในการขับถ่ายอุจจาระได้สะดวก
7. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งลำไส้
8. ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชายได้ถึง 45%
9. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งรังไข่ในเพศหญิง

ประโยชน์ของมะเขือเทศ

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่แห้งกร้าน
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. น้ำมะเขือเทศช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย
4. ช่วยเสริมคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง
5. มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา
6. มะเขือเทศมีเบตาแคโรทีนและฟอสฟอรัสในปริมาณมาก
7. มะเขือเทศช่วยในการรักษาสิว ด้วยการนำน้ำมะเขือเทศมาพอกผิวหนังหรือผานบาง ๆ แล้วนำมาปะหน้าก็ได้
8. ช่วยทำให้ผิวหนังเต่งตึงสดใส ด้วยการนำน้ำมะเขือเทศมาพอกผิวหนังหรือผานบาง ๆ แล้วนำมาปะหน้าก็ได้
9. มะเขือเทศใช้น้ำมาทำเป็นน้ำผลไม้ โดยน้ำผลไม้ที่ขึ้นชื่อก็คือน้ำมะเขือเทศคอกา
10. เป็นที่นิยมนำมาทำเป็นอาหารได้หลายเมนู เช่น ข้าวผัด ซุป ยำต่าง ๆ เป็นต้น
11. ขอสมะเขือเทศหมักผสม ด้วยการใช้น้ำมะเขือเทศหมักผสมจะช่วยป้องกันการเปลี่ยนไปของสีผม อันเนื่องมาจากการว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีน
12. ขอสมะเขือเทศนำมาใช้ขัดเครื่องประดับเงินชิ้นโปรดของคุณให้เงางามเหมือนเดิมได้ ด้วยนำขอสมะเขือเทศมาถูแล้วล้างน้ำออก
13. ขอสมะเขือเทศช่วยในการดับกลิ่นคาว เศษอาหาร กลิ่นพลาสติกได้เหมือนกันนะ เพียงแค่เปิดฝาขอสทิ้งไว้ 1 คืนเท่านั้น (<https://medthai.com>, 2556)



รูปที่ 2.8 หอมหัวใหญ่

ที่มา : www.google.co.th

2.1.8. หอมหัวใหญ่

ชื่อสามัญ Onion

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium cepa* L.

จัดอยู่ในวงศ์พืคลับพลึง (AMARYLLIDACEAE) สมุนไพรหอมใหญ่ มีชื่อเรียกอื่นว่า หัวหอม หอมหัวใหญ่ หัวหอมใหญ่ หอมฝรั่ง หอมหัว เป็นต้น หัวหอม ไม่ใช่เป็นแค่ผักธรรมดาทั่วไปที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารหรือเพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหาร และก็ไม่ได้ใหญ่แต่ชื่อและขนาด เนื่องจากมีสรรพคุณที่ใหญ่มากเพราะช่วยป้องกันและรักษาโรคสำคัญต่าง ๆ ได้หลายชนิด โดยพบว่าหัวหอมใหญ่นั้นอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารประกอบที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเรามากกว่า 300 ชนิด

ต้นหอมใหญ่ มีถิ่นกำเนิดและมีเขตการกระจายพันธุ์ในทวีปเอเชียกลาง บ้างก็บอกว่ามีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียตะวันตกเฉียงใต้ และสำหรับแหล่งผลิตที่สำคัญ ได้แก่ ประเทศจีน สหรัฐอเมริกา และประเทศอินเดีย โดยจัดเป็นพืชล้มลุก มีความสูงประมาณ 30-40 เซนติเมตร มีหัวอยู่ใต้ดินคล้ายหัวหอม ลักษณะกลมป้อม มีเปลือกนอกบาง ๆ สีม่วงแดงหุ้มอยู่ แต่เมื่อแห้งแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ลำต้นใต้ดินหรือที่เรียกว่าหัวนั้น ภายในจะมีกลีบสีขาวอวบหุ้มซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ ทำให้มีลักษณะเป็นหัวเช่นเดียวกับกระเทียมและหอมแดง สามารถปลูกได้ในดินทุกชนิดที่มีการระบายน้ำและมีอากาศดี เจริญเติบโตได้ดีในดินที่มีค่าความเป็นกรดเบสในช่วง 6.0-6.8 มีความเค็มของดินปานกลาง และในอุณหภูมิที่เหมาะสมคือ 15-24 องศาเซลเซียส

สรรพคุณหอมหัวใหญ่

1. หัวหอมใหญ่มีวิตามินซีสูง และยังมีสารอื่น ๆ เช่น สารเคอร์ซีทิน ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกายและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
2. ช่วยป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่าง ๆ ได้ เนื่องจากหอมใหญ่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก
3. หัวหอมมีคุณสมบัติช่วยทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้รู้สึกง่วง ช่วยในการนอนหลับได้สบาย
4. ช่วยทำให้เจริญอาหาร
5. ช่วยทำให้พลังลงสู่ด้านล่าง ช่วยให้พลังการไหลเวียนในอวัยวะภายในร่างกายคล่องตัว
6. ช่วยกำจัดสารตะกั่วและโลหะหนักที่ปนเปื้อนมากับอาหารและสะสมในร่างกาย
7. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ
8. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของอัมพาตได้เป็นอย่างดี

ข้อควรระวังในการรับประทานหอมหัวใหญ่

1. สมุนไพรหอมใหญ่ แม้ว่าสรรพคุณหอมใหญ่จะมีอยู่มากมาย แต่เนื่องจากหอมใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนและมีรสเผ็ด การนำมาใช้ในแต่ละบุคคล ควรคำนึงถึงสภาพร่างกายและโรคของผู้ป่วยด้วย ซึ่งฤทธิ์ดังกล่าวสามารถช่วยขับความเย็น ทำให้หยางทะลุทะลวงไปยังส่วนต่าง ๆ ช่วยกำจัดพิษและปัจจัยที่กระทบจากภายนอกเนื่องจากความเย็นได้ดี แต่ไม่มีฤทธิ์ในการบำรุงหยางในร่างกาย เมื่อใช้ไปนาน ๆ อาจจะทำให้ร่างกายเสียพลังได้ง่าย เช่น ในกรณีผู้ป่วยหอบหืดที่มีพลังอ่อนแออยู่แล้ว แทนที่จะมีอาการหอบดีขึ้น แต่กลับจะทำให้อาการหอบหืดกำเริบมากขึ้นกว่าเดิม เป็นต้น ดังนั้นจึงควรรู้ถึงข้อดีและข้อเสียเพื่อนำไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมด้วย จึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสูงสุด
2. การรับประทานหอมใหญ่ในปริมาณมากหรือรับประทานติดต่อกันนานเกินไป อาจจะทำให้ลายจิตประสาท ทำให้จิตฟุ้งซ่าน สมองง่าย ความจำเสื่อม มีอาการตามัว พลังและเลือดถูกทำลาย ทำให้เส้นเลือดไหลเวียนได้ไม่ดี ทำให้โรคต่าง ๆ ที่เป็นอยู่หายช้าและเรื้อรังและยังไปทำลายสมรรถภาพทางเพศ
3. สำหรับผู้ที่ถูกสัตว์มีพิษมีเขี้ยวกัด ไม่ควรรับประทานหอมใหญ่ เพราะการรับประทานหอมใหญ่ จะทำให้มีอาการรุนแรงขึ้น ทำให้พิษแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว
4. สิ่งที่คุณควรรู้อีกเรื่องนั้นก็คือ หอมใหญ่เป็นหนึ่งในอาหารที่มีกลิ่นแรงและทำให้เกิดกลิ่นปาก

(<https://medthai.com>, 2556)



รูปที่ 2.9 พริกขี้หนู

ที่มา : www.google.co.th

2.1.9. พริกขี้หนู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Capsicum frutescens* L.

ชื่อภาษาอังกฤษ : Chili, Chilli Pepper

ความเผ็ดของพริกมาจากสารชื่อ “แคปไซซิน” (Capsaicin) ซึ่งจะมีอยู่มากในบริเวณเยื่อแกนกลางสีขาว (คือส่วนเผ็ดมากที่สุด) ส่วนเปลือกและเมล็ดนั้นจะมีสารนี้น้อย ซึ่งคนทั่วไปมักเข้าใจผิดว่าส่วนเมล็ดและเปลือกคือส่วนที่เผ็ดที่สุด และสารชนิดนี้จะทนทานต่อความร้อนและความเย็นอย่างมาก แม้จะนำมาต้มให้สุกหรือแช่แข็งก็ไม่ได้ทำให้สูญเสียความเผ็ดไปแต่อย่างใด โดยเราสามารถเรียงลำดับความเผ็ดของพริกจากมากไปหาน้อยได้ คือ พริกขี้หนู, พริกเหลือง, พริกขี้ฟ้า, พริกหยวกและพริกหวาน เป็นต้น หน่วยวัดความเผ็ดเดิมคือ สโควิลล์ (Scoville) (เป็นค่าที่ตั้งขึ้นตามชื่อผู้คิดค้นวิธีการวัดระดับ ซึ่งก็คือ วิลเบอร์ สโควิลล์ นักเคมีชาวอเมริกัน) โดยพริกขี้หนูสวนบ้านเราจะมีค่าอยู่ที่ 50,000-100,000 สโควิลล์ ส่วนพริกที่ได้รับการบันทึกลงในกินเนสส์บุ๊กว่าเผ็ดที่สุดในโลกก็คือ พริกฮาบานโร วัดค่าได้ถึง 350,000 สโควิลล์หรือมากกว่า

พริกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินซี ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก โยอาหาร เป็นต้น หากต้องการลดความเผ็ดร้อนของพริกคุณควรรับประทานอาหารที่มีไขมันหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่าที่จะดื่มน้ำ เพราะการดื่มน้ำจะมีผลเพียงแค่ช่วยให้บรรเทาอาการแสบร้อนได้เท่านั้น แต่ความเผ็ดยังคงอยู่

สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานพริกเพราะอาจทำให้กรดไปกัดแผลในกระเพาะอาหารได้ และสำหรับเด็กและผู้สูงอายุที่มักจะสำลักง่ายก็ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเช่นกัน และควรระวังพริกปนตามร้านอาหาร พริกซองที่อาจจะมีสารอะฟลาทอกซินปนอยู่ ซึ่งเป็นสารพิษที่เกิดจากเชื้อรา หากร่างกายได้รับอย่างต่อเนื่องอาจเกิดการสะสมจนกลายเป็นมะเร็งตับในที่สุด ดังนั้นควรเลือกรับประทานพริกปนที่สะอาด ไม่มีเชื้อราและเปลี่ยนบ่อย ๆ ทุก ๆ 3 วัน พร้อมทั้งการจัดเก็บในภาชนะที่แห้งและสะอาด

สรรพคุณของพริก

1. พริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย
2. ช่วยให้อารมณ์ดี ทำให้ร่างกายสร้างสาร Endorphin (สารแห่งความสุข)
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น
4. วิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกาย
5. ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
6. ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารยิ่งขึ้น
7. สารแคปไซซินช่วยให้เกิดการตื่นตัวของร่างกาย
8. ช่วยในการดีท็อกซ์ของร่างกาย
9. พริกช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ
10. ช่วยบรรเทาอาการไอ
11. ช่วยลดสารที่มากัดข่วนระบบทางเดินหายใจ จากการเป็นไข้หวัด ไซนัสหรือโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ
12. ช่วยรักษาโรคตับปิดกั้นเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟัน
13. ช่วยให้หายใจได้สะดวกยิ่งขึ้น
14. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และความเผ็ดของพริกมีส่วนช่วยฆ่าเซลล์มะเร็งได้
15. ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดลดลง
16. ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด เส้นเลือดสมองอุดตัน
17. ช่วยในการสลายลิ่มเลือด
18. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว
19. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดให้ดียิ่งขึ้น
20. ช่วยลดความดันโลหิต (<https://medthai.com>, 2556)



รูปที่ 2.10 มะนาว

ที่มา : www.google.co.th

2.1.10.มะนาว

ชื่อสามัญ Lime

ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

หลายคนสงสัยว่า แล้วคำว่า Lemon ที่ในบ้านเราเข้าใจว่ามันคือมะนาวแล้วตกลงมันคืออะไรจริง ๆ แล้วเลมอน (Lemon) ความหมายที่ถูกต้องของมันก็คือ ผลส้มชนิดหนึ่งที่มีหัวท้ายมนหรือมะนาวที่มีผลเป็นลูกออกสีเหลืองใหญ่ ไม่ใช่ผลกลม ๆ สีเขียวลูกเล็ก ๆ อย่างมะนาวที่เราคุ้นเคย

สรรพคุณมะนาว

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
2. ช่วยแก้ไอเจ็บ เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมารถเมาเรือได้
3. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ
4. รู้หรือไม่ว่ามะนาวก็เป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการเจริญอาหารได้ด้วย
5. แก้อาการวิงเวียนหลังคลอดบุตร
6. แก้อาการลมเจิบ ด้วยการเอาใบมะนาวมาตำกินกับยาหอม
7. แก้โรคตาแดง
8. ใช้เป็นยาแก้ไข้ก็ได้เหมือนกัน ด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ดื่มเป็นน้ำชาหรือใช้อมกลั้วคอเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค
9. ใช้ในการแก้ไข้ทับระดู ด้วยการเอาใบมะนาวประมาณ 100 ใบมาตำกิน

10. สามารถช่วยรักษาโรคักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ เพราะในมะนาวมีวิตามินซีสูงมาก
11. มะนาวช่วยในการขับเสมหะ
12. ช่วยแก้ไอหรืออาการไอที่มีเลือดปนออกมา ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ดีในระดับหนึ่ง
13. ช่วยบรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ
14. ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง
15. ช่วยลดอาการเหงื่ออกวาม

ประโยชน์ของมะนาว

1. มะนาวช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
2. ช่วยบำรุงตาของคุณให้สดใสอยู่เสมอ
3. มะนาวประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส กรดซิตริก กรดมาลิก
4. ในผลมะนาว 1 ลูกจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มากถึง 7% ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ในการผสมเป็นน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ เช่น น้ำยาล้างจาน เป็นต้น
5. มะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอมสดชื่น (Aromatherapy)
6. มะนาวมีฤทธิ์ที่ช่วยในการกัดด้วย ซึ่งถือว่าเป็นกรดผลไม้อย่างหนึ่ง (AHA) ที่เป็นที่ยอมรับในการช่วยเร่งการผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพออกไป
7. น้ำมะนาวจะเป็นที่นิยมใช้กันมากในบ้านเราในการนำมาปรุงรสชาติด้านอาหาร
8. เพื่อใช้แต่งรสชาติให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด โดยจะนิยมผ่านมะนาวออกเป็นชิ้นบาง ๆ เสียบไว้กับขอบแก้วนั่นเอง
9. สำหรับประโยชน์ของเปลือกมะนาวนั้น เมื่อบีบน้ำออกหมดแล้วให้นำมาทาบริเวณคาง เหนือ ข้อมือ สะโพก สันเท้า ก็จะช่วยให้ผิวบริเวณเหล่านี้มีความนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น และนอกจากนี้ยังใช้เปลือกผลแห้งนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะได้อีกด้วย
10. ประโยชน์ของมะนาวสำหรับผู้ที่เป็นสิวฝ้า มะนาวจะช่วยรักษาสิวของคุณให้ลดน้อยลงได้ เพราะมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ จะทำให้ลดการอุดตันรูขุมขนจากสิวและยังช่วยในการขจัดความมัน และเชื้อโรคบนใบหน้าได้ด้วย โดยคุณสามารถนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาบริเวณสิวก่อนนอนทุกวัน สิวจะค่อย ๆ ยุบลงไปเอง
11. แก้ปัญหาผิวแตกด้วยใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณดังกล่าว
12. แก้ปัญหาหาลาย สิว ฝ้า ไม่สม่ำเสมอ ด้วยการนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาทิ้งไว้ก่อนนอน แล้วจึงล้างออกในตอนเช้า(<https://medthai.com>, 2556)



รูปที่ 2.11 น้ำปลา

ที่มา : www.google.co.th

2.1.11. น้ำปลา

น้ำปลา (Fish Sauce) ทำมาจากปลาหรือชิ้นส่วนของปลาหรือสัตว์อื่น ๆ เช่น กุ้ง หมึก หอย ปู หรือเคย หมักกับเกลือแกงหรือเกลือสมุทร เป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งที่มีประจำทุกครัวเรือนของไทย และอีกหลาย ๆ ประเทศในเอเชีย เช่น ประเทศเวียดนาม (เรียกว่านือคนาม) ฟิlipปินส์ (เรียกว่าปาทิส) ประเทศจีน (เรียกว่าหือโหล่ว) นอกจากนี้ น้ำปลายังนิยมใช้ในประเศลาวและประเศกัมพูชาอีกด้วย

น้ำปลาทำมาจากปลาหรือชิ้นส่วนของปลา ปลาที่นิยมนำมาผลิตน้ำปลามักเป็นปลาขนาดเล็ก เนื่องจากย่อยสลายได้ง่ายและเร็ว เช่น ปลาไส้ตัน ปลากระดัก ปลาทองแดง ปลาหลังเขียว และปลาสร้อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้สัตว์น้ำประเภทอื่นมาผลิตเป็นน้ำปลาได้ด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น กุ้ง หอย และปู ส่วนเกลือที่นิยมใช้หมักปลาคือเกลือแกงหรือเกลือทะเลนั่นเอง

ชนิดของน้ำปลา

1. น้ำปลาแท้ หมายถึง น้ำปลาที่ได้จากการหมักหรือย่อยปลา หรือส่วนของปลา หรือกากของปลาที่เหลือจากการหมัก ตามกรรมวิธีการผลิตน้ำปลา
2. น้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่น หมายถึง น้ำปลาที่ได้จากการหมักหรือย่อยสัตว์อื่นซึ่งมิใช่ปลาหรือส่วนของสัตว์อื่นหรือกากของสัตว์อื่นที่เหลือจากการหมัก ตามกรรมวิธีการผลิตน้ำปลาและให้หมายความรวมถึงน้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่นที่มีน้ำปลาแท้ผสมอยู่ด้วย
3. น้ำปลาผสม หมายถึง น้ำปลาตาม (1) หรือ (2) ที่มีสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคเจือปนหรือเจือจางหรือปรุงแต่งกลิ่นรส

สารอาหารที่มีประโยชน์ในน้ำปลา

- โปรตีนหรือกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไลซีน (Lysine) และกรดอ็อกซาลิก
- วิตามิน บี 12
- สารประกอบไนโตรเจน
- เกลือแร่อื่น ๆ (แล้วแต่การปรุงแต่ง)

อันตรายของน้ำปลา

น้ำปลาเป็นเครื่องปรุงแต่งรสชาติอาหารที่ให้ความเค็ม เนื่องจากมีส่วนประกอบเป็นเกลือทะเลในปริมาณที่สูง การรับประทานน้ำปลามากเกินไปก็เหมือนกับการกินเกลือมากเกินไปนั่นเอง อย่างทราบกันดีว่าเกลือประกอบไปด้วยโซเดียม และโซเดียมในปริมาณมาก ๆ และต่อเนื่องสามารถทำอันตรายต่อไตได้ ดังนั้นการกินน้ำปลามากเกินไป กินเค็มเกินไป สามารถทำให้เกิดโรคไตได้

วิธีการผลิตน้ำปลา

1. ขั้นตอนการผลิตน้ำปลา สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ขั้นตอนดังนี้
2. การหมัก เป็นการนำปลามากลุกเคล้ากับเกลือแล้วหมักในถังหมัก โดยใช้เวลาในการหมักประมาณ 1 ปี
3. การบ่ม เป็นการนำน้ำที่ได้จากขั้นตอนการหมักมาบ่มต่อยอดภูมิสูง เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีที่สมบูรณ์ รวมถึงกำจัดกลิ่นคาวปลาด้วย ขั้นตอนนี้ใช้เวลาราว 1 เดือน
4. การผสม เป็นขั้นตอนการผสมน้ำปลาที่ได้จากการบ่มเข้ากับสารเติมแต่งต่าง ๆ เพื่อให้มีรสชาติ สี และกลิ่นตามต้องการ
5. การบรรจุ เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการผลิตน้ำปลา ผู้ผลิตจะบรรจุน้ำปลาลงในบรรจุภัณฑ์ขนาดต่างกัน เพื่อความสะดวกของผู้บริโภค

วิธีการเลือกซื้อน้ำปลา

1. น้ำปลาที่ซื้อต้องยังไม่หมดอายุ
2. น้ำปลาที่ดีต้องใสและมีสีน้ำตาลอ่อน ๆ
3. มีกลิ่นหอมของเกลือและปลา
4. บรรจุภัณฑ์สะอาดและไม่มีร่องรอยการเปิดมาก่อน
5. ได้รับมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) และได้รับเครื่องหมาย อย.
6. มีวันที่ผลิตและวันหมดอายุที่ชัดเจน
7. บอกส่วนผสมและสารอาหารบนฉลาก (<https://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net>, 2560)



รูปที่ 2.12 น้ำตาลทราย

ที่มา : www.google.co.th

2.1.12. น้ำตาลทราย

สารที่ให้ความหวาน ซึ่งได้จากการสกัดจากธรรมชาติ เช่น ต้นตาล ต้นอ้อย มะพร้าว

ประเภทของน้ำตาล

1. น้ำตาลทรายดิบ (Raw Sugar) จะมีสีน้ำตาลเข้ม มีสิ่งสกปรกเจือปนอยู่ ยังไม่สะอาด เป็นวัตถุดิบในการผลิตน้ำตาลทรายขาว
2. น้ำตาลทรายดิบคุณภาพสูง (High Pol Sugar) คือ น้ำตาลที่สามารถนำไปบริโภคได้โดยตรง สีของน้ำตาลเป็นสีเหลืองแกมน้ำตาล ซึ่งผ่านกระบวนการทำให้น้ำตาลบริสุทธิ์บางส่วน น้ำตาลชนิดนี้มีราคาถูกกว่าน้ำตาลทรายขาว
3. น้ำตาลทรายขาว (White Sugar) คือ น้ำตาลลักษณะเป็นเม็ดละเอียดเหมือนทรายสีขาว เป็นน้ำตาลที่ผ่านการสกัดเอาสิ่งเจือปนออก เป็นน้ำตาลที่นิยมใช้บริโภค
4. น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ (Refined Sugar) คือ มีลักษณะเป็นเม็ดสีขาวใส เป็นน้ำตาลที่ผ่านกระบวนการผลิตทำให้น้ำตาลบริสุทธิ์ นิยมใช้ในอุตสาหกรรมที่ต้องการใช้น้ำตาล เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เป็นต้น
5. น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์พิเศษ (Super Refined Sugar) คือ น้ำตาลที่สกัดพิเศษมีความบริสุทธิ์สูง ใช้ในอุตสาหกรรมที่ต้องการใช้น้ำตาลที่มีความบริสุทธิ์มาก ๆ
6. น้ำตาลปี๊บ (Paste Sugar) คือ น้ำตาลที่เคี่ยวจนเข้มข้น แล้วนำมาทำให้น้ำตาลแข็งตัวโดยใช้ลมเย็น
7. น้ำตาลทรายแดง (Brown Sugar) คือ น้ำตาลทรายที่ไม่ผ่านกระบวนการขัดสี

8. น้ำเชื่อม (Liquid Sugar) คือ น้ำตาลผสมน้ำ เป็นของเหลวที่มีความหวาน นิยมนำมาใช้เพื่อความสะดวกในกระบวนการผลิตต่าง ๆ เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น
9. น้ำตาลแร่ธรรมชาติ (Mineral Sugar) คือ น้ำตาลที่ผสมคาราเมล ซึ่งได้มาจากการเคี่ยวน้ำตาลกับเอโมลาส
10. กากน้ำตาล (Molasses) คือ น้ำตาลที่ได้จากกระบวนการผลิตน้ำตาล นิยมนำมาใช้เป็นวัตถุดิบสำคัญในภาคอุตสาหกรรม เช่น อุตสาหกรรมอาหารสัตว์ สุรา ผงชูรส น้ำส้มสายชู เป็นต้น

ประโยชน์ของน้ำตาล

1. น้ำตาลให้ความหวาน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น มีกำลัง
2. การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ต้องการพลังงานที่มาจากน้ำตาล กลูโคส (glucose) คือ แหล่งอาหารที่จำเป็นต่อเนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ
3. น้ำตาลช่วยในการถนอมอาหาร และ ใช้หมักอาหารได้

สรรพคุณของน้ำตาล

1. สำหรับสรรพคุณของน้ำตาล ในด้านการรักษาโรคและการบำรุงร่างกายนั้น ประกอบด้วย
2. น้ำตาลมีรสหวาน สรรพคุณช่วยบำรุงกำลัง
3. ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี
4. น้ำตาลช่วยขับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ
5. ช่วยรักษาปากเป็นแผล
6. น้ำตาลช่วยแก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ
7. น้ำเชื่อมสามารถใช้เป็นยารักษาบาดแผลเน่าเปื่อยได้ ทำให้เซลล์ผิวหนังถูกกระตุ้น ทำให้แผลหายเร็วขึ้น
8. น้ำตาลช่วยแก้ปวด
9. สำหรับสตรีมีครรภ์ที่ปวดประจำเดือน ปวดท้องน้อย ประจำเดือนมีลิ่มเลือด ดื่มน้ำผสมกับน้ำตาลทรายแดงอุ่น ๆ จะทำให้สบายตัวมากขึ้น

โทษของน้ำตาล

1. หากกินน้ำตาลมากเกินไป จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย โดยโทษของความหวานของน้ำตาล หากเกิดการสะสมในร่างกายมากเกินไป จะทำให้น้ำตาลสะสมในเลือด ส่งผลต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ระบบการย่อยอาหารไม่ดี มีกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป ทำให้ฟันผุ ฯลฯ

2. น้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป ทำให้ตับอ่อนทำหน้าที่ผลิตอินซูลิน เสื่อมสมรรถภาพทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
 3. จะเป็นตัวเร่งการขับแร่ธาตุโครเมียมออกจากร่างกาย ผ่านทางไต ซึ่งแร่โครเมียม เป็นแร่ธาตุเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลิน สารที่ใช้ลดระดับน้ำตาลในเลือด
 4. หากมีปริมาณที่ตับมากเกินไปตับจะส่งไปยังกระแสเลือดและเป็นกรดไขมัน เพื่อนำไปสะสมในร่างกาย ส่วนที่เคลื่อนไหวน้อย เช่น สะโพก ก้น หน้าท้อง ขาอ่อน เป็นต้น
 5. น้ำตาลทำให้เลือดมีสภาพเป็นกรดมากเกินไป ทำให้ร่างกายไม่สมดุล
 6. การกินน้ำตาลมากเกินไป เร่งให้เกิดอาการปวดศีรษะเรื้อรัง โรคไมเกรน สิว ผื่น ตกกระ ตะคริว ในช่วงมีรอบเดือน แผลพุพอง แผลริดสีดวงทวาร มะเร็งตับ เบาหวาน โรคหัวใจ วัณโรค
 7. น้ำตาลที่สะสมในช่องปาก เป็นอาหารชั้นดีของแบคทีเรีย ทำให้เกิดฟันผุ
 8. ส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมอง ทำให้รู้สึกง่วงนอน
- คุณค่าทางโภชนาการของน้ำตาล

นักโภชนาการได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของน้ำตาลทรายขาว และ น้ำตาลทรายแดง โดยพบว่ามีสารอาหารต่าง ๆ มากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยรายละเอียด ดังนี้

— คุณค่าทางโภชนาการของน้ำตาลทรายขาว

ขนาด 100 กรัม พบว่าให้พลังงาน 387 กิโลแคลอรี มีสารอาหารสำคัญ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 99.98 กรัม น้ำตาล 99.80 กรัม น้ำ 0.02 กรัม วิตามินบี2 0.019 มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียม 1 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.05 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 2 มิลลิกรัม โซเดียม 1 มิลลิกรัม และ สังกะสี 0.01 มิลลิกรัม

— คุณค่าทางโภชนาการของน้ำตาลทรายแดง

ขนาด 100 กรัม พบว่าให้พลังงาน 380 กิโลแคลอรี พบว่าให้สารอาหารสำคัญ ประกอบด้วย โปรตีน 0.12 กรัม คาร์โบไฮเดรต 98.09 กรัม น้ำตาล 97.02 กรัม น้ำ 1.34 กรัม วิตามินบี3 0.110 มิลลิกรัม วิตามินบี6 0.041 มิลลิกรัม วิตามินบี9 1 ไมโครกรัม แคลเซียม 83 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.71 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 9 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 133 มิลลิกรัม โซเดียม 28 มิลลิกรัม และ สังกะสี 0.03 มิลลิกรัม (<https://fongza.com>, 2561)

2.2. งานวิจัย/งานสารสนเทศที่เกี่ยวข้อง

วีระ วีระกุลและวุฒิชัย ศรีวิกิรัตน์โยธิน. (2556) ได้ทำการศึกษาและรายงานว่า มะเขือเทศมีถิ่นกำเนิดในประเทศเปรูและเอกวาดอร์ มะเขือเทศจัดเป็นพืชผักที่มีความสำคัญในแง่อุตสาหกรรมและบริโภคเนื่องจากมีสารสำคัญที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะในมะเขือเทศประกอบไปด้วยวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินซี และแร่ธาตุหลายชนิด ภายในมะเขือเทศยังประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีชื่อว่า ไลโคปีน ซึ่งช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิดและยังช่วยให้สุขภาพผิวดีขึ้นอีกด้วย การทดลองเริ่มต้นจากการวิเคราะห์หาปริมาณวิตามินเอ วิตามินซีในมะเขือเทศ โดยในการหาปริมาณวิตามินเอ ใช้เอทานอลเป็นตัวทำละลายและวิตามินซีใช้น้ำเป็นตัวทำละลาย จากการวิเคราะห์หาปริมาณวิตามินเอ วิตามินซี โดยใช้เครื่องยูวีวิสลิเบล สเปคโตรโฟโตมิเตอร์พบว่า วิตามินเอและวิตามินซีในมะเขือเทศ 1 กิโลกรัมเท่ากับ 0.148 กรัมและ 19.22 กรัม ตามลำดับ ส่วนการศึกษาตัวทำละลายที่ใช้ในการสกัดสารไลโคปีน โดยใช้คลอโรฟอร์ม 21 เบนซีนและอะซีโตนเป็นตัวทำละลาย จากการวิเคราะห์โดยใช้เครื่อง HPLC วิเคราะห์พบว่าตัวทำละลายที่สกัดไลโคปีนได้ดีที่สุดคือ อะซีโตน รองลงมาคือ คลอโรฟอร์มและเบนซีน ตามลำดับ

วินัย คะห์ลัน. (2550) แคโรทีนอยด์เป็นสารสีธรรมชาติที่พบมากที่สุด พบในคลอโรพลาสต์ ในรูป Chromo proteins หากอยู่นอกคลอโรพลาสต์จะพบเป็น acyclic carotenoids ซึ่งแคโรทีนอยด์ ที่เป็นสีของมะเขือเทศคือไลโคปีนและพบว่าไลโคปีนมีโครงสร้างโมเลกุลที่ยาวกว่าแคโรทีนอยด์ชนิดอื่น ๆ ทำให้มีประสิทธิภาพและมีฤทธิ์การต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งจะช่วยลดความผิดปกติ ลดความเสี่ยงของเซลล์ที่เกิดจากการทำลายของอนุมูลอิสระและคนที่รับประทานมะเขือเทศมาก ๆ จะลดอัตราการเสี่ยงการเกิดมะเร็งบางชนิด โดยเฉพาะมะเร็งปอดและมะเร็งในช่องท้อง

บทที่ 3

รายละเอียดและการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อโรงแรม	:	มณเทียร กรุงเทพฯ (The Montien Hotel Bangkok)
ตั้งอยู่เลขที่	:	54 ถนนสุรวงศ์ แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
สัญลักษณ์ของโรงแรม	:	พระราชวังหรือที่อยู่ของพระราช



THE MONTIEN HOTEL BANGKOK

รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม
ที่มา : <https://www.montien.com>

โทรศัพท์	:	02-233-7060-9, 02-243-8060-9
Website	:	www.montien.com
E-mail	:	bangkok@montien.com

โรงแรมแบ่งออกเป็น 2 อาคาร	:	1. อาคารทางทิศใต้ (South Wing) มี 10 ชั้น 2. อาคารทางทิศเหนือ (North Wing) มี 17 ชั้น
---------------------------	---	--

การเดินทาง	:	<u>MRT Underground Train Station</u> ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการเดินทางจากโรงแรม ไปยังสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน สถานีสามย่าน <u>BTS Sky Train Station</u> ใช้เวลาเพียง 5 นาทีในการเดินทางจากโรงแรม ไปยังสถานีรถไฟฟ้า สถานีศาลาแดง
------------	---	---



รูปที่ 3.2 โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.montien.com>

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตรายการให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2510 เป็นโรงแรมชั้นนำหนึ่งของเมืองไทย โดยออกแบบการก่อสร้างให้เด่นเป็นสง่าใจกลางเมืองหลวงของไทย ด้วยการตกแต่งที่ประณีตบรรจงและอ่อนช้อย สะท้อนถึงคุณค่าของวัฒนธรรมและประเพณีไทย โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ ยืนหยัดอย่างภาคภูมิใจด้วยการเป็นโรงแรมชั้นนำระดับซูพีเรียฟิรสต์คลาส (Superior First Class) ของเมืองไทย อันเนื่องมาจากความเพียบพร้อมและความขยันขันแข็ง ความร่วมมือร่วมใจกันของพนักงานทุกคนด้วยจุดมุ่งหมาย คือ “การมอบการต้อนรับที่อบอุ่น มีประสิทธิภาพผสมผสานความเป็นไทยด้วยมาตรฐานสากลระดับโรงแรม 5 ดาว” ภายใต้สโลแกน “The spirit of Thai hospitality” ซึ่งแสดงถึงความมุ่งมั่นในการให้บริการและบริการอันอบอุ่นด้วยไมตรีจิตแบบไทย ๆ ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นที่สดุและเลื่องชื่อไปทั่วโลก

ภายในโรงแรมมีห้องพักทั้งหมด 511 ห้อง แต่ละห้องได้รับการตกแต่งอย่างหรูหราและงดงาม สะท้อนให้เห็นถึงความวิจิตรตระการตาและสุนทรียภาพของศิลปกรรมไทยผสมผสานกับลวดลายสลักเสลาดงาม ภายในห้องพักทุกห้อง ประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน ห้องน้ำซึ่งตกแต่งอย่างหรูหราด้วยหินอ่อน สถานที่สำหรับพักผ่อนและให้ความบันเทิงต่าง ๆ อาทิ คลับ 54, เบเกอร์รี่ ช้อป, การ์เด็น เลาจน์และแอนด์ แอน แฟลร์ แดนซิง โอเอซิส เป็นต้น และยังมีบริการอื่น ๆ อีกมากมาย อาทิ บริการรถเช่า, บริการแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ, บริการตู้നിറภัยและบริการซักแห้ง เป็นต้น โรงแรมจะมีแผนกต้อนรับส่วนหน้าไว้บริการให้สำหรับลูกค้าที่มาใช้บริการตลอดเวลา 24 ชั่วโมง เพื่อความสะดวกและสร้างความประทับใจแก่ลูกค้า

3.2.1 ห้องพักของโรงแรมแบ่งเป็น 5 ชนิดดังนี้

Superior Room



รูปที่ 3.3 ตัวอย่างห้องพัก Superior Room

ที่มา : <https://www.montien.com>

Deluxe Room



รูปที่ 3.4 ตัวอย่างห้องพัก Deluxe Room

ที่มา : <https://www.montien.com>

Coperate Superior



รูปที่ 3.5 ตัวอย่างห้องพัก Coperate Superior

ที่มา : <https://www.montien.com>

Junior Suite



รูปที่ 3.6 ตัวอย่างห้องพัก Junior Suite

ที่มา : <https://www.montien.com>

Imperial Suite



รูปที่ 3.7 ตัวอย่างห้องพัก Imperial Suite

ที่มา : <https://www.montien.com>

3.2.2 ห้องอาหารของโรงแรมแบ่งเป็น 5 ห้อง

Ruenton Coffee Shop



รูปที่ 3.8 ตัวอย่างห้องอาหาร Ruenton Coffee Shop

ที่มา : <https://www.montien.com>

Jade Garden



รูปที่ 3.9 ตัวอย่างห้องอาหาร Jade Garden

ที่มา : <https://www.montien.com>

Montien Bakery



รูปที่ 3.10 ตัวอย่างห้องอาหาร Montien Bakery

ที่มา : <https://www.montien.com>

Garden Lounge



รูปที่ 3.11 ตัวอย่างห้องอาหาร Garden Lounge

ที่มา : <https://www.montien.com>

Dancing Oasis



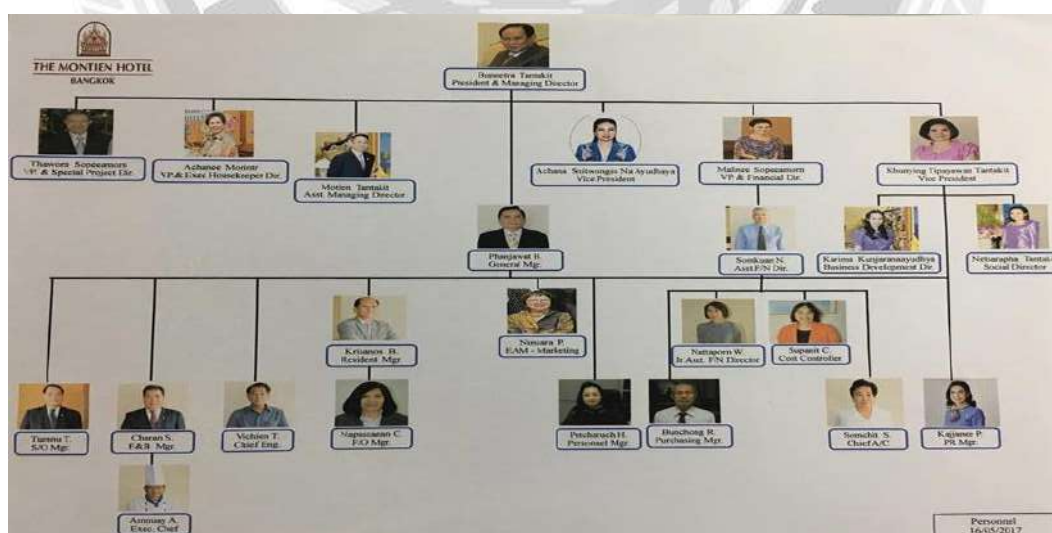
รูปที่ 3.12 ตัวอย่างห้องอาหาร Dancing Oasis

ที่มา : <https://www.montien.com>

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร

- ฝ่ายบัญชี (Financial, Accounting & IT)
- ฝ่ายบุคคล (Human Resources and Training)
- ฝ่ายการตลาด (Sale, Marketing Communication, Reservation, Revenue)
- ฝ่ายบริการอาหารและเครื่องดื่ม (Food & Beverage)
- ฝ่ายห้องพัก (Rooms, Front Office, House Keeping, Spa & Fitness)
- ฝ่ายซ่อมบำรุง (Engineering)

3.3.1. แผนภูมิองค์กร



รูปที่ 3.13 แผนภูมิองค์กร

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

3.4. ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นางสาว กนกภรณ์ พรภักทรนันท์
 แผนก : F&B ห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ช็อป
 ตำแหน่ง : Bus girl

ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 - 31 สิงหาคม 2561

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- ต้อนรับแขก
- ล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ช้อน, ส้อม, ตะเกียบ ฯลฯ
- เสิร์ฟชาและกาแฟ
- เสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่ม
- รับออเดอร์อาหารและเครื่องดื่ม
- พับกระดาษเช็ดปากและผ้าเช็ดปาก
- ออก Captain Order ตรวจสอบจำนวนและความพร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ
- จัดวางอุปกรณ์ต่าง ๆ บนโต๊ะอาหาร
- เช็กบิล
- รับโทรศัพท์

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นางสาว ขวัญจิตร จิตรหาญ
 แผนก : F&B ห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ช็อป
 ตำแหน่ง : Bus girl

ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 - 31 สิงหาคม 2561

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- ต้อนรับแขก
- จัดวางอุปกรณ์ต่าง ๆ บนโต๊ะอาหาร
- เสิร์ฟชาและกาแฟ
- ล้างอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ช้อน, ส้อม, ตะเกียบ ฯลฯ
- รับออเดอร์อาหารและเครื่องดื่ม
- เสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่ม
- เช็ดอุปกรณ์ต่าง ๆ
- พับกระดาษเช็ดปากและผ้าเช็ดปาก

3.5. ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นายมนูสิริ วัดล้อม

ตำแหน่ง : ผู้จัดการห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ ชีอป



รูปที่ 3.14 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

3.6. ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

เริ่มตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 - 31 สิงหาคม 2561

3.7. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1. รวบรวมความต้องการและศึกษาข้อมูลของโครงการ

เก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาและปฏิบัติงานที่โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ

3.7.2. วิเคราะห์โครงการ

สอบถามและรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ กับพี่เลี้ยง

3.7.3. ทดสอบและสรุปผล

ทดลองทำชิ้นงานหลายครั้งจนเกิดเป็นยี่ห้อไก่กรอบสมุนไพร

3.7.4. จัดทำเอกสาร

รวบรวมข้อมูล, จัดพิมพ์แบบสอบถาม, ดำเนินการจัดทำรูปเล่มและสรุปผล

3.7.5. กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน

ดำเนินงานวิจัยตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ค. 61	มิ.ย. 61	ก.ค. 61	ส.ค. 61
ศึกษาปัญหาที่จะทำ	↔			
กำหนดหัวข้อโครงการ	↔	→		
ลงมือปฏิบัติงาน		↔		
สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล		↔	→	
เก็บรวบรวมข้อมูล			↔	
วิเคราะห์ข้อมูล			↔	→
สรุปและจัดทำรายงาน	←			→

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1. รายละเอียดการปฏิบัติงาน

การได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาของทางมหาวิทยาลัยสยามนั้น ทำให้ทราบและได้รับความรู้ต่าง ๆ มากมาย รวมถึงได้รับทักษะต่าง ๆ ด้านอาหารและเครื่องดื่มและด้านการบริการ คณะผู้จัดทำได้รับความรู้เพิ่มเติมมากมายนอกเหนือจากการเรียนรู้ภายในห้องเรียน เช่น การจัดโต๊ะอาหาร, การสื่อสารกับแขก, การให้บริการอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกต้อง, การใช้ภาษาอังกฤษ, การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและเรียนรู้ระบบโรงแรม ส่งผลให้คณะผู้จัดทำมีประสบการณ์และความรู้ในการทำงานมากยิ่งขึ้น

โดยในขณะที่ได้ปฏิบัติงานสหกิจนั้นได้มีการทดลองทำโครงการ “ข้ามน้ำไปถอย” และผลที่ได้รับเป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุดิบและส่วนผสม

1. หนังกุ้ง	100	กรัม
2. กระเทียม	50	กรัม
3. หอมแดง	40	กรัม
4. หอมหัวใหญ่	50	กรัม
5. มะเขือเทศ	50	กรัม
6. แครอท	50	กรัม
7. ใบย่านาง	45	กรัม
8. น้ำมันงา	45	กรัม
9. น้ำปลา	30	กรัม
10. น้ำตาลทราย	5	กรัม
11. พริกขี้หนู	15	กรัม



รูปที่ 4.1 หนังกุ้ง
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.2 ใบย่านาง
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.3 เห็ดหอม
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.4 พริกขี้หนู

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



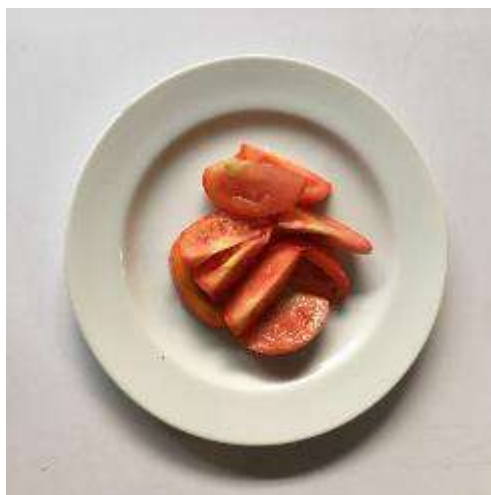
รูปที่ 4.5 คะน้า

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.6 แครอท

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.7 มะเขือเทศ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.8 หอมหัวใหญ่

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4.9 เครื่องปรุงต่างๆ ได้แก่ มะนาว น้ำปลา น้ำตาล

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

ขั้นตอนการทำ

1. นำหนังไก่มาคลุกกับแป้งและปรุงด้วยผงปรุงรส



รูปที่ 4.10 หนังไก่ชุบแป้งและเครื่องปรุงรส

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

2. นำหนังไก่มาทอดและซับให้แห้ง



รูปที่ 4.11 นำหนังไก่ไปทอด

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

3. นำไปอบอีกครั้งเพื่อให้ไม่มน้ำมันและกรอบขึ้น



รูปที่ 4.12 นำหนังไก่ไปอบซ้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4. หั่นผักและสมุนไพรเตรียมไว้ ใบย่านางคั้นเฉพาะน้ำเท่านั้น



รูปที่ 4.13 ผักและสมุนไพรต่าง ๆ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

5. ใส่น้ำตาลทราย ในน้ำปลา คนให้ละลายเข้ากัน พักไว้



รูปที่ 4.14 ใส่น้ำตาลทราย ในน้ำปลา คนให้ละลายเข้ากัน

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

6. ใส่พริกขี้หนูสดและน้ำใบย่านางนำไปใส่ในน้ำปรุง



รูปที่ 4.15 ใส่พริกขี้หนูสดและใบย่านางลงในน้ำปรุง

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

7. ซิมให้รสชาติเปรี้ยวนำ เฝ็ด หวาน เค็ม
8. ใส่ผักและสมุนไพรที่เตรียมไว้ทั้งหมด ในชามน้ำปรุง



รูปที่ 4.16 ใส่ผักและสมุนไพรทั้งหมด

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

9. ใส่หนังไก่ลงไป คลุกเคล้าให้เท่ากัน



รูปที่ 4.17 ใส่หนังไก่ลงไปและคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

10. ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.18 ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.2. กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองยำนั่งไก่อกรอบสมุนไพร

พนักงานจากห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ช็อป จำนวน 5 คนและลูกค้าที่มารับประทานอาหารในห้องอาหาร จำนวน 5 คน ได้ผลดังนี้

จากการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจพบว่า พนักงานและลูกค้าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเรื่องความสะอาดและความสดใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ความพอใจในเรื่องสีสันทันอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจในเรื่องกลิ่นและเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับปานกลาง รสชาติอยู่ในระดับปานกลาง

4.3. การคำนวณต้นทุน

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	ราคา/หน่วย (กรัม)	ราคา(บาท)
1.	หนังไก่	100	-	-
2.	คะน้า	50	25 บาท/1000 กรัม	$50 \times 25 / 1000 = 1.25$
3.	เห็ดหอม	20	160 บาท/1000 กรัม	$20 \times 160 / 1000 = 3.2$
4.	หอมหัวใหญ่	50	24 บาท/1000กรัม	$50 \times 24 / 1000 = 1.2$
5.	มะเขือเทศ	50	25 บาท/1000 กรัม	$50 \times 25 / 1000 = 1.25$
6.	แครอท	50	22 บาท/1000 กรัม	$50 \times 22 / 1000 = 1.1$
7.	พริกชี้หูสด	15	35 บาท/1000 กรัม	$15 \times 35 / 1000 = 0.53$
8.	ใบย่านาง	45 (3 ช้อนโต๊ะ)	100 บาท/1000 กรัม	$45 \times 100 / 1000 = 4.5$
9.	น้ำมะนาว	45 (3 ช้อนโต๊ะ)	100 บาท/1000 กรัม	$45 \times 100 / 1000 = 4.5$
10.	น้ำปลา	30 (2 ช้อนโต๊ะ)	24 บาท/700 กรัม	$30 \times 24 / 700 = 1.03$
11.	น้ำตาลทราย	5 (1 ช้อนชา)	21 บาท/220 กรัม	$5 \times 21 / 220 = 0.48$
รวมต้นทุน			19.04/หนังไก่ 100 กรัม	
ราคาขาย			150 บาท	

ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุนรายการอาหารยำนั่งไก่อกรอบสมุนไพร

จากตาราง 4.1 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการอาหารยำนั่งไก่อกรอบสมุนไพรเท่ากับ 19.04 บาท ราคาขายจริงเท่ากับ 150 บาท ดังนั้น กำไร เท่ากับ $150 - 13.96 = 136.04$ บาท

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1. สรุปผลโครงการ

5.1.1. สรุปผลโครงการ

จากการที่นำหนังไก่ที่เหลือทิ้งจากห้องอาหารนำมาแปรรูปเป็นยาหนังไก่กรอบสมุนไพรที่ได้มีการนำไปให้พนักงานในโรงแรมและลูกค้าที่มารับประทานอาหารในห้องอาหารจำนวน 10 คน ชิมและประเมินผลจากการสังเกตดังนี้ พนักงานผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเรื่องของความสะอาดและความสดใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจในเรื่องสีส้มอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจในกลิ่นและเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับน้อย ความพึงพอใจในเรื่องรสชาติอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไข ความพึงพอใจในด้านเนื้อสัมผัสและรสชาติอยู่ในระดับดี โดยมีแนวทางการแก้ไข คือ การปรับปรุงรสชาติปรุงรสน้ำยาให้มีรสชาติจัดจ้านและกลมกล่อมมากขึ้น ในส่วนของเนื้อสัมผัสคณะผู้จัดทำได้นำหนังไก่ไปตากแห้งก่อนนำมาทอดและนำไปอบอีกครั้ง เพื่อให้หนังไก่มีความกรอบมากยิ่งขึ้น

5.1.2. ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- เวลาว่างของคณะผู้จัดทำไม่ตรงกัน จึงทำให้มีปัญหาโครงการเสร็จล่าช้ากว่าที่ควร
- จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามน้อยเกินไปเพราะเป็นช่วงเวลางาน จึงไม่มีเวลามากที่จะตอบแบบสอบถาม
- เนื่องจากคณะผู้จัดทำไม่เชี่ยวชาญภาษาอังกฤษ จึงออกแบบสอบถามเฉพาะที่เป็นภาษาไทย จึงทำให้เกิดข้อจำกัดในการขอข้อมูลจากชาวต่างชาติ

5.2. สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1. ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ฝึกความอดทนและสามารถรับมือกับการเผชิญหน้ากับแขก
- การใช้ภาษาอังกฤษมากขึ้นกว่าการเรียนในชั้นเรียนหรือในมหาวิทยาลัย
- ฝึกความอดทนในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น
- เรียนรู้การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อการเกิดปัญหาขณะปฏิบัติงาน

5.2.2. ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ภาษาอังกฤษที่ใช้ในการสื่อสารยังไม่ดีเท่าที่ควร
- ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเมนูอาหารและเครื่องดื่มของทางโรงแรมเท่าที่ควร

5.2.3. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไขปัญหของโครงการ

- ราคาคงของยังไม่ชัดเจน
- สรรพคุณของเมื่อนำสนใจแต่สีสันยังไม่น่ารับประทานเท่าที่ควร



บรรณานุกรม

- ไทยเกษตรศาสตร์. (2556). *พริกขี้หนู : พริกขี้หนูสรรพคุณทางยา*. เข้าถึงได้จาก www.thaikasetsart.com/พริกขี้หนูสรรพคุณทางยา/
- นิจศิริ เรืองรังษี. (2547). *สมุนไพรไทย เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บี เอสทีดี.
- เพ็ญนภา พาหล. (ม.ป.ป). *การยำ*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/phennapha2539pha/xahar-prapheth-ya>
- วันชัย กลิ่นจันทร์. (ม.ป.ป). *น้ำปลา น้ำปลาทามาจากอะไร มีประโยชน์อย่างไร วิธีการผลิตน้ำปลา*. เข้าถึงได้จาก www.เกร็ดความรู้.net/น้ำปลา/
- วินัย ตะหลั่น. (ม.ป.ป). *โภชนาการพื้นฐานเพื่อการมีสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด*. เข้าถึงได้จาก <http://anti-aging.in.th/thread-9-1-1.html>.
- สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ. *พืชเครื่องเทศ*. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/use/spicies01.htm
- หมอชาวบ้าน. (2539). *หอม : รสชาติบนหยาดน้ำตา*. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/3243>
- หมอชาวบ้าน. (2549). *หอมหัวใหญ่*. เข้าถึงได้จาก www.doctor.or.th/article/detail/1704
- Fongza. (2561). *น้ำตาล ประโยชน์ของน้ำตาลมีอะไรบ้าง สรรพคุณของน้ำตาล*. เข้าถึงได้จาก <https://fongza.com/น้ำตาล/>
- Medthai. (2560). *กระเทียม : สรรพคุณและประโยชน์ของผักกระเทียม 30 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/ผักกระเทียม/>
- Medthai. (2560). *แครอท : สรรพคุณและประโยชน์ของแครอท 25 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/แครอท/>
- Medthai. (2560). *มะเขือเทศ : สรรพคุณและประโยชน์ของมะเขือเทศ 28 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/มะเขือเทศ/>
- Medthai. (2560). *มะนาว : สรรพคุณและประโยชน์ของมะนาว 75 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/มะนาว/>
- Pobpad. (ม.ป.ป). *เห็ดหอม : ประโยชน์และสรรพคุณด้านโรค*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/เห็ดหอม-ประโยชน์และสรรพ>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก.

รูปภาพขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



รูปที่ 1 พับกระดาษเช็ดปาก
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 2 นั้บอุปกรณ์ต่างๆภายในห้องอาหาร
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 3 พับผ้าเช็ดปาก
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 4 ตักน้ำซุปรีต้มเสิร์ฟพร้อมข้าวมันไก่
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 5 เสิร์ฟอาหาร
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



รูปที่ 6 เชื้ออุปกรณ์ต่างๆ
ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



ภาคผนวก ข.

แบบสอบถาม

แบบสอบถามการยอมรับของพนักงานและลูกค้าต่อยาหนังไก่กรอบสมุนไพร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ต้องการเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

1.1 ☐ ชาย

1.2 ☐ หญิง

2. อายุ

2.1 ☐ 20-25 ปี

2.2 ☐ 26-30 ปี

2.3 ☐ 31-35 ปี

2.4 ☐ มากกว่า 36 ปี

3. รายได้

3.1 ☐ ต่ำกว่า 9,000 บาท

3.2 ☐ 9,001-15,000 บาท

3.3 ☐ 15,001-25,000 บาท

3.4 ☐ มากกว่า 25,000 บาท

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับความพึงพอใจ

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความสดใหม่					
รสชาติ					
ความสะอาด					
สี					
เนื้อสัมผัส					
กลิ่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค.
บทความทางวิชาการ

ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร
Crispy Chicken with Herbal Salad
กนกภรณ์ พรภักทรนันท์, ขวัญจิตร จิตราหาญ
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160
E-mail: kan_por@siam.edu, kwa_jit@siam.edu

บทคัดย่อ

โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ เป็นโรงแรมที่เปิดให้บริการทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยเน้นการบริการด้านห้องพักและอาหารเป็นหลัก อาหารของโรงแรมที่มีชื่อเสียง คือ ข้าวมันไก่ ดังนั้นในแต่ละวันจะมีการใช้ไก่ในปริมาณมาก ซึ่งคณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าลูกค้าไม่นิยมรับประทานหนังไก่ ทำให้มีหนังไก่เหลือจากการขายเป็นจำนวนมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงคิดค้นทำยำหนังไก่กรอบสมุนไพร เพื่อเพิ่มรายได้โดยการทำเป็นอาหารรูปแบบใหม่และลดต้นทุนให้กับโรงแรมได้อีกด้วย

ผลการศึกษาโครงการเรื่อง “ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร” โดยเลือกใช้สมุนไพรต่างๆ ได้แก่ ใบย่านาง, เห็ดหอม, กระเทียม, แครอท, มะเขือเทศและหอมหัวใหญ่ โดยมีสรรพคุณด้านมะเร็ง มีสารต้านอนุมูลอิสระและสรรพคุณอื่นๆอีกมากมาย ซึ่งสังคมในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่รักสุขภาพกันมากขึ้น

การแจกแบบสอบถามความพึงพอใจพบว่า พนักงานและลูกค้าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเรื่องความสะอาดและความสดใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ความพอใจในเรื่องสีสันทันอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจในเรื่องกลิ่นและเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับปานกลาง รสชาติอยู่ในระดับปานกลาง และสามารถนำไปปรับใช้จริงในร้านอาหารต่างๆของโรงแรมได้ในอนาคต

Abstract

The Montien Bangkok Hotel is opened to serve both Thai and foreigner clients with main

emphasis on room and food service. The most popular dish of the hotel is Hainanese Chicken Rice. So, there is daily consumption of chicken in large quantities. The authors observed that customers do not prefer to eat chicken skin. The chicken skin left from selling a lot. Therefore, the authors had invented the menu of Crispy Chicken with Herbal Salad in order to increase income and reduce cost for the hotel.

From the study results of the Crispy Chicken with Herbal Salad project using herbs such as baiyanang, mushrooms, kale, carrots, tomatoes and onions. The anti-cancer properties has antioxidant properties and many more. The current social health as well.

Based on the distributed questionnaires, the respondents satisfied with cleanliness and freshness at the highest level; color at a moderate level; smell, texture and taste at a moderate level. And it can be adapted to use in the restaurant of hotel in the future.

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อศึกษาการปฏิบัติงานในห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ช็อป โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ
- เพื่อเพิ่มรายได้และลดต้นทุนให้ห้องอาหารเรือนต้น คอฟฟี่ช็อป โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ

ขอบเขต

- ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมมณเฑียรกรุงเทพ

- ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรของห้องอาหาร จำนวน 5 คน

ลูกค้า จำนวน 5 คน

- ขอบเขตด้านเวลา

14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561

- ขอบเขตด้านเอกสาร/ข้อมูล

สืบค้นข้อมูลจากตำราและเว็บไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง

4. หั่นผักและสมุนไพรเตรียมไว้ ใบย่านางคั้นเฉพาะน้ำเท่านั้น

5. ใส่น้ำตาลทราย ในน้ำปลา คนให้ละลายเข้ากัน

6. ใส่พริกขี้หนูและน้ำใบย่านางนำไปใส่ในน้ำปรุง

7. ชิมให้รสชาติเปรี้ยวนำ เค็ม หวาน เค็ม

8. ใส่ผักและสมุนไพรที่เตรียมไว้ทั้งหมด ในซอมน้ำปรุง

9. ใส่หนังไก่ลงไป คลุกเคล้าให้เท่ากัน

10. ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ลดต้นทุนในการผลิตโดยการนำหนังไก่ที่ลูกค้าไม่นิยมรับประทานและเหลือจากการขายมาแปรรูป
- สร้างรายได้ให้กับองค์กร
- ได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการทำหนังไก่กรอบสมุนไพร



รูปที่ 1 ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

วัตถุดิบและส่วนผสม

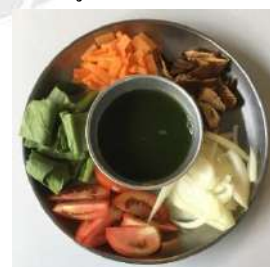
1. หนังไก่	100	กรัม
2. คะน้า	50	กรัม
3. หั่นหอม	40	กรัม
4. หอมหัวใหญ่	50	กรัม
5. มะเขือเทศ	50	กรัม
6. แครอท	50	กรัม
7. ใบย่านาง	45	กรัม
8. น้ำมะนาว	45	กรัม
9. น้ำปลา	30	กรัม
10. น้ำตาลทราย	5	กรัม
11. พริกขี้หนูสด	15	กรัม



รูปที่ 2 ใบย่านาง



รูปที่ 3 หนังไก่



รูปที่ 4 ผักและสมุนไพรต่างๆ

ขั้นตอนการทำ

1. นำหนังไก่มาคลุกกับแป้งและปรุงด้วยผงปรุงรส
2. นำหนังไก่มาทอดและซับให้แห้ง
3. นำไปอบอีกครั้งเพื่อให้ไม่อมน้ำมันและกรอบขึ้น



รูปที่ 5 พริกชี้หนู



รูปที่ 6 เครื่องปรุงต่างๆ



รูปที่ 7 ขั้นตอนการทำยำหนังไก่กรอบสมุนไพร

สรุปผล

จากการที่นำหนังไก่ที่เหลือทิ้งจากห้องอาหารนำมาแปรรูปเป็นยำหนังไก่กรอบสมุนไพรที่ได้มีการนำไปให้พนักงานในโรงแรมและลูกค้าที่มารับประทานอาหารในห้องอาหาร จำนวน 10 คน ชิมและประเมินผลจากการสังเกตดังนี้ พนักงานผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเรื่องของความสะอาดและความสดใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจในเรื่องสีส้มอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจในกลิ่นและเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับน้อย ความพึงพอใจในเรื่องรสชาติอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไข ความพึงพอใจในด้านเนื้อสัมผัสและรสชาติอยู่ในระดับดี โดยมีแนวทางการแก้ไข คือ การปรับปรุงรสชาติ ปรับปรุงรสชาติให้มีรสจัดจ้านและกลมกล่อมมากขึ้น ในส่วนของเนื้อสัมผัสคณะผู้จัดทำได้นำหนัง

ไก่ไปตากแห้งก่อนนำมาทอดและนำไปปอบอีกครั้งเพื่อให้หนังไก่มีความกรอบมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 เป็นช่วงเวลาที่คุณผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษาลบนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

แคโรท : สรรพคุณและประโยชน์ของผักคะน้า 25 ข้อ

[ออนไลน์]. <https://medthai.com> (สืบค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2561)

ดร.ทรงฮั่ว จูเกอ. คะน้า : สรรพคุณและประโยชน์ของ

ผักคะน้า 30 ข้อ [ออนไลน์].

<https://medthai.com> (สืบค้นเมื่อวันที่ 31

ตุลาคม 2561)

เดชา ศิริภัทร. หอมหัวใหญ่ : รสชาติบนหยาดน้ำตา.

[ออนไลน์]. <https://www.doctor.or.th> (สืบค้น

เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2561)

น้ำตาล : [ออนไลน์]. <https://fongza.com> (สืบค้นเมื่อ

วันที่ 31 ตุลาคม 2561)

ไทยเกษตรศาสตร์. พริกชี้หนู : พริกชี้หนูสรรพคุณ

ทางยา [ออนไลน์]. www.thaikasetsart.com

(สืบค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2561)

นิจศิริ เรืองรังษี. สมุนไพรไทย เล่ม 1. กรุงเทพฯ: บี
เฮลท์ดี. (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2561)

นิลวรรณ นิมมานวรวงศ์, บรรณาธิการ. เห็ดหอม :
ประโยชน์และสรรพคุณต้านโรค. [ออนไลน์].
<https://www.pobpad.com/> (สืบค้นเมื่อวันที่ 10
พฤศจิกายน 2561)

บริษัท โคลอสซี่ อินเตอร์ อาร์ต จำกัด. หนังสือไก้ทอด.
[ออนไลน์]. <http://www.refillmarathon.com>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2561)

เพ็ญนภา พาหล. การขำ. [ออนไลน์].
<https://sites.google.com/site/phennapha2539p>
ha (สืบค้นเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2561)

มะเจือเทศ : สรรพคุณและประโยชน์ของผักคะน้า 28
ข้อ [ออนไลน์]. <https://medthai.com> (สืบค้น
เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2561)

มะนาว : สรรพคุณและประโยชน์ของผักคะน้า 75 ข้อ
[ออนไลน์]. <https://medthai.com> (สืบค้นเมื่อ
วันที่ 31 ตุลาคม 2561)

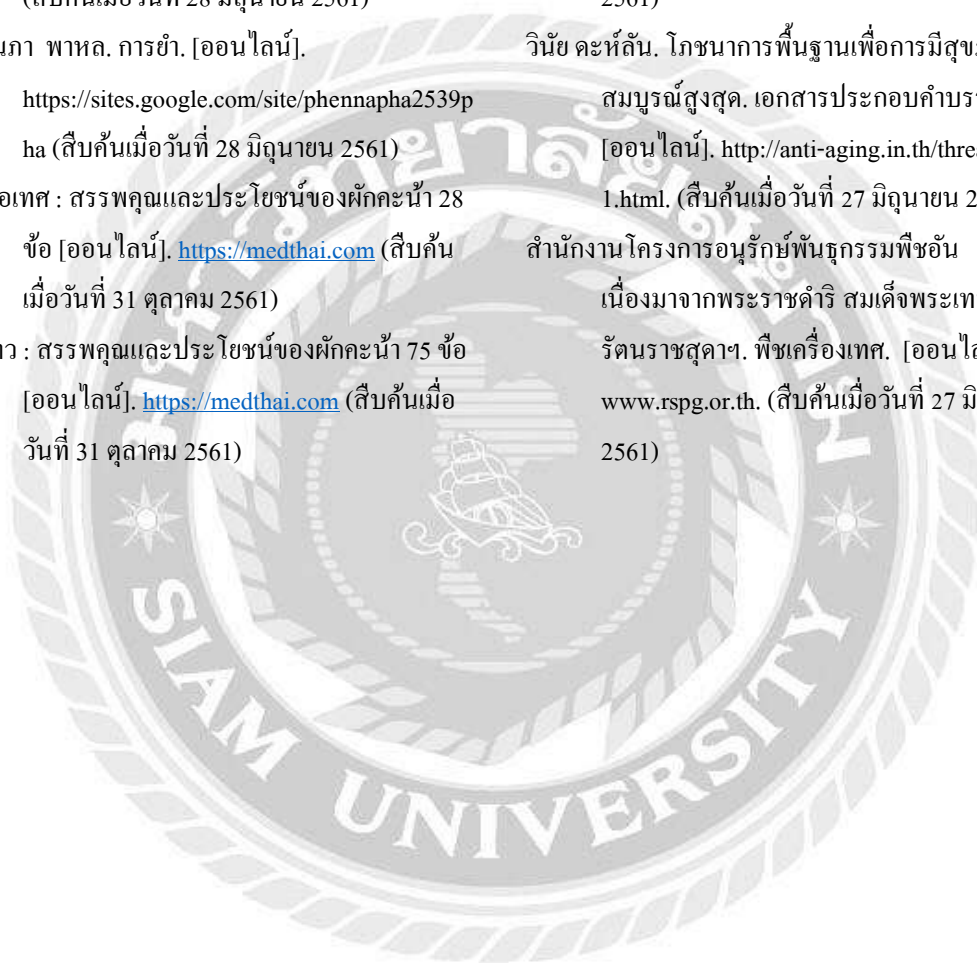
วันชัย กลิ่นจันทร์, บรรณาธิการ. น้ำปลา. [ออนไลน์].
[https://www.xn--](https://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net)

[12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net](https://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net) (สืบค้นเมื่อ
วันที่ 31 ตุลาคม 2561)

วิทวัส (ภาสกิจ) วัฒนวิบูล. มูลนิธิหมอชาวบ้าน.
นิตยสารหมอชาวบ้าน คอลัมน์ : แพทย์แผน
จีน เล่มที่ 321. หอมหัวใหญ่. [ออนไลน์].
www.doctor.or.th (สืบค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม
2561)

วินัย คะห์ลัน. โฆษณาการพื้นฐานเพื่อการมีสุขภาพ
สมบูรณ์สูงสุด. เอกสารประกอบคำบรรยาย.
[ออนไลน์]. [http://anti-aging.in.th/thread-9-1-](http://anti-aging.in.th/thread-9-1-1.html)
1.html. (สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2561)

สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอัน
เนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพ
รัตนราชสุดาฯ. พืชเครื่องเทศ. [ออนไลน์].
www.rspg.or.th. (สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน
2561)





ภาคผนวก ง.

โปสเตอร์



ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร Crispy Chicken with Herbal Salad

บทคัดย่อ

โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ เปิดให้บริการทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยเน้นบริการด้านห้องพักและอาหารเป็นหลัก อาหารของโรงแรมที่มีชื่อเสียง คือ ข้าวมันไก่คังนึ่งในแค่ละวัน จะมีการใช้ไก่ในปริมาณมาก ซึ่งคณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าลูกค้าไม่นิยมรับประทานหนังไก่ ทำให้มีหนังไก่เหลือจากการขายเป็นจำนวนมาก ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำจึงคิดค้นทำยำหนังไก่กรอบสมุนไพร เพื่อเพิ่มรายได้โดยการทำเป็นอาหารรูปแบบใหม่และลดต้นทุนให้กับโรงแรมได้อีกด้วย

ผลการศึกษาโครงการเรื่อง “ยำหนังไก่กรอบสมุนไพร” โดยเลือกใช้สมุนไพรต่างๆ ได้แก่ ใบย่านาง, เห็ดหอม, ตะไคร้, แครอท, มะเขือเทศและหอมหัวใหญ่ โดยมีสรรพคุณด้านมะเร็ง มีสารต้านอนุมูลอิสระและสรรพคุณอื่นๆอีกมากมาย ซึ่งสังคมในปัจจุบันรักสุขภาพกันมากขึ้น

การแจกแบบสอบถามความพึงพอใจพบว่า พนักงานและลูกค้าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเรื่องความสะอาดและความสดใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ความพอใจในเรื่องสีสันอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจในเรื่องกลิ่นและเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับปานกลาง รสชาติอยู่ในระดับปานกลาง

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อศึกษาการปฏิบัติงานในห้องอาหารเรือนดิน คอฟฟี่ช็อป โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ
- เพื่อเพิ่มรายได้และลดต้นทุนให้ห้องอาหารเรือนดิน คอฟฟี่ช็อป โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

เป็นการสร้างสรรค์รายการอาหาร “ยำหนังไก่กรอบสมุนไพรด้านมะเร็ง” ที่มีการปรับปรุงจากหนังไก่เพื่อลดต้นทุนและเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ชิ้นใหม่ ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนและประเมินแบบสอบถามเสนอความพึงพอใจต่อรายการอาหารนี้

ผลประโยชน์ที่ได้รับ

- ลดต้นทุนการผลิตโดยการนำหนังไก่ที่ลูกค้าไม่นิยมรับประทานและเหลือจากการขายมาแปรรูป
- สร้างรายได้ให้กับองค์กร
- ได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการทำยำหนังไก่กรอบสมุนไพร

สรุปผล

จากการที่นำหนังไก่ที่เหลือทิ้งจากห้องอาหารนำมาแปรรูปเป็นยำหนังไก่กรอบสมุนไพร ที่ได้มีการนำไปให้พนักงานในโรงแรมและลูกค้าที่มารับประทานอาหารในห้องอาหาร จำนวน 10 คน ชิมและประเมินผลจากการสังเกตดังนี้ พนักงานผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจเรื่องความสะอาดและความสดใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจในเรื่องสีสันอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจในกลิ่นและเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับน้อย ความพึงพอใจในเรื่องรสชาติอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไข ความพึงพอใจในด้านเนื้อสัมผัสและรสชาติอยู่ในระดับดี โดยมีแนวทางการแก้ไข คือ การปรับปรุงรสชาติ ปรับปรุงรสชาติให้มีรสจัดจ้านและกลมกล่อมมากขึ้น ในส่วนของเนื้อสัมผัสคณะผู้จัดทำได้นำหนังไก่ไปตากแห้งก่อนนำมาทอดและนำไปอบอีกครั้ง เพื่อให้หนังไก่มีความกรอบมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินงาน



นางสาวกนกกรณ์ พรภัทรนันท์
5704400076
นางสาวขวัญจิตร จิตรหาญ
5704400344
ภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยสยาม
อาจารย์ที่ปรึกษา คว.เบญจมาภรณ์ อุซาว สนใจ
พนักงานที่ปรึกษา วัฒนศิริ วัฒนศิริ





ภาคผนวก จ.
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

คณะผู้จัดทำ : กล่าวถึงประโยชน์ของโครงการที่มีต่อสถานประกอบการ
พนักงานที่ปรึกษา : โครงการจำหน่ายไก่กรอบสมุนไพรนี้มีประโยชน์ต่อโรงแรม
มณเฑียร กรุงเทพฯ เป็นอย่างมากเพราะสามารถนำหนังไก่ที่เหลือทิ้งจากการขายข้าวมันไก่ทั้งหมด
มาต่อ ยอดเป็นรายการอาหารใหม่และยังเป็นการคิดริเริ่มสร้างสรรค์มากๆเลยครับ ลูกค้าส่วนใหญ่
ไม่รับประทานหนังไก่ หนังไก่จึงเหลือทิ้งเป็นจำนวนมาก โครงการนี้ได้รับความสนใจจาก
พนักงานในโรงแรมและลูกค้า มีความน่าสนใจเพราะส่วนผสมและหน้าตาที่แตกต่างจากยาทั่วไป
วัตถุดิบและส่วนผสมที่ใช้หาได้ไม่ยากและไม่แพง ซึ่งทางโรงแรมมีอยู่แล้ว ผักและสมุนไพรที่
นำมาใช้ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากๆ ถ้านำมาขายในห้องอาหารของเราสามารถสร้างรายได้ให้
ทางโรงแรมได้อย่างแน่นอนครับ





ภาคผนวก จ.
ประวัติคณะผู้จัดทำ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400076
ชื่อ-นามสกุล : นางสาวกนกภรณ์ พรภัทรนันท์
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 85/5 หมู่ 19 ถนนบรมราชชนนี
แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา
กรุงเทพมหานคร 10170
ผลงาน : จัดทำรูปเล่มโครงงาน
ค้นหาข้อมูล



รหัสนักศึกษา : 5704400344
ชื่อ-นามสกุล : นางสาว ขวัญจิตร จิตรหาญ
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 135/141 อาคาร 7
ถนนอาจณรงค์ เขตคลองเตย
กรุงเทพมหานคร 10110
ผลงาน : ค้นหาข้อมูล

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400076
ชื่อ-นามสกุล : นางสาวกนกกรณ์ พรภักทรนันท์
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 85/5 หมู่ 19 ถนนบรมราชชนนี
แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา
กรุงเทพมหานคร 10170
ผลงาน : จัดทำรูปเล่มโครงงาน
ค้นหาข้อมูล



รหัสนักศึกษา : 5704400344
ชื่อ-นามสกุล : นางสาว ขวัญจิตร จิตรหาญ
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 135/141 อาคาร 7
ถนนอาจณรงค์ เขตคลองเตย
กรุงเทพมหานคร 10110
ผลงาน : ค้นหาข้อมูล