



รายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort

โดย

นางสาวรัตนลักษณ์	อุดมแก้ว	5902000001
นางสาวปณิดา	รกไพร	5902000006

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา โครงการสหกิจศึกษา

สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ปีการศึกษาภาคเรียนที่ 3 / 2560

หัวข้อโครงการ ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

Healthy set Menu

รายชื่อคณะผู้จัดทำ นางสาวรัตนลักษณ์ อุดมแก้ว

นางสาวปณิดา รกไพร

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว ประจำปีภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการสอบโครงการ

ศาสตราจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ

อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ)

นายเพชร อุดมแก้ว พนักงานที่ปรึกษา

(นายเพชร อุดมแก้ว)

นายณัฏฐ์ ทองอร กรรมการกลาง

(อาจารย์ณัฏฐ์ ทองอร)

ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

ดร.มาร์จิม (ผศ.ดร.มาร์จิม ลิ้มปะวันนะ)

ชื่อโครงการ	: ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท
ชื่อนักศึกษา	: นางสาวรัตนลักษณ์ อุดมแก้ว นางสาวปณิดา รกไพร
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
ภาควิชา	: การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3 / 2560

บทคัดย่อ

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ที่มีมาตรฐานในการให้บริการด้านห้องพัก ห้องจัดเลี้ยง ห้องอาหารต่างๆ ทางคณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติหน้าที่ในแผนกครัว แบ่งออก 2 ครัว ได้แก่ ครัวไทยและครัวอิตาเลียน ซึ่งได้เล็งเห็นถึงวัตถุดิบที่เหลือใช้ อาทิเช่น พืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ชีส ครีม เป็นต้น จึงได้นำมาประยุกต์สร้างสรรค์จนเกิดเป็นเมนูใหม่ขึ้นมาในรูปแบบของอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย 4 เมนู นั่นก็คือ 1.พามาจิน่า (Parmagina) 2. ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่ 3.พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin) และน้ำสับประสมมะขาม

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อสร้างสรรค์ชุดเมนูเพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม เพื่อเป็นเมนูใหม่ที่สามารถสร้างรายได้ให้แก่โรงแรมในอนาคตและเพื่อลดต้นทุนวัตถุดิบให้กับโรงแรมและลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวไทยและครัวอิตาเลียนของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท จากนั้นได้นำอาหารให้พนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท จำนวน 30 คนทดลองชิมและประเมินความพึงพอใจด้านต่างๆ โดยส่วนใหญ่ผลการสำรวจความพึงพอใจพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นในระดับมาก กับการจัดตกแต่งจานอาหารมีความดึงดูดน่ารับประทาน ปริมาณอาหารเพียงพอหรือเหมาะสมกับราคา และอาหารมีการใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ ตามลำดับ อย่างไรก็ตามระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจทั้งหมดได้ค่าเฉลี่ยรวมคือ 4.49 อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : อาหารเพื่อสุขภาพ / Healthy food

Project Title : Healthy set Menu item for Anantara Bangkok
Riverside Resort

By : Miss Rattanak Udomkeaw
Miss Panita Rokprai

Advisor : Miss Pimpitcha Lerdsakulpasuk

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic year : 3 /2017

Abstract

Anantara Bangkok Riverside Resort is a 5-star standard in providing rooms ballroom dining and other services. We worked in the Thai kitchens and Italian kitchens, which has found that there are many materials left over every day, such as vegetables, fruit, cheeses, and meat. So we decided to create the healthy set menu items, with the inspiration to combine Thai food and Italian food. This set is consist of 4 menu items: 1.Parmagina; 2.Tiny boiled potatoes chicken breast; 3. Panna cotta pumpkin; and 4. Pineapple mix tamarind juice.

The project aimed to create healthy set menu items for the hotel that can generate income for the hotel in the future and to reduce the cost of raw materials for the hotel. What about the inventory used in the Thai kitchens and Italian kitchens at Anantara Riverside Hotel Bangkok resort. After we prepared healthy set menu items for 30 staff of Anantara Riverside Bangkok Resort to taste, and the results showed that most respondents were satisfy that the dining table was attractive, the food was adequate or appropriate for the price and the food was fresh. However, the highest level of the average satisfaction score of all total average was 4.49 on the highest level.

Keywords : Healthy food /set menu

Approved by

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 จนถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดีจากการร่วมมือและสนับสนุนจากท่านดังนี้

1. อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ อาจารย์ที่ปรึกษา
2. คุณเพชร อุปสุข ตำแหน่ง Chef de Partie

และบุคคลท่านอื่นๆในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของการทำงานจริง ซึ่งคณะผู้จัดทำรายงานขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวรัตนลักษณ์ อุดมแก้ว

นางสาวปณิตา รกไพโร

1 ตุลาคม 2561

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ที่มาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1. ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy foods)	3
2.2. พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ Healthy foods	5
2.3. หลักโภชนาการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	6
2.4. ต้มจืดเนื้อ เมนูอาหารโบราณ	8
2.5. พานาคอตต้า คืออะไร	9
2.6. สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการทำโครงการ	11
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	28
3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 รูปแบบการจัดองค์และการบริหารงานขององค์กร	41
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	42
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	45
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	46
3.7 ขั้นตอนและวิธีการการดำเนินงาน	46
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 เมนูพามาเจาน่า (Parmagina)	48
4.2 เมนู ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	57
4.3 เมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna Cotta Pumpkin)	61
4.4 เมนูน้ำสัปะระมะขาม	67
4.5 ตารางแสดงราคาต้นทุน	71
4.6 สรุปผลการคำนวณต้นทุนของอาหารและเครื่องดื่ม	74
4.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	75
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	79
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	80
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	
ภาคผนวก ข	
ภาคผนวก ค	
ภาคผนวก ง	
ประวัติผู้จัดทำ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน	46
ตารางที่ 4.1 ต้นทุนพามาจาน่า (Parmagina)	71
ตารางที่ 4.2 ต้นทุนซอสเพรสโตของเมนูพามาจาน่า	71
ตารางที่ 4.3 ต้นทุนต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	72
ตารางที่ 4.4 ต้นทุนพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna Cotta Pumpkin)	73
ตารางที่ 4.5 ต้นทุนน้ำสัปปะรดมะขาม	74
ตารางที่ 4.6 แสดงรายการรวมของชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy set Menu)	74
ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	75
ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก	76
ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	77

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ต้มจืดเนื้อไก่มะม่วง	8
รูปที่ 2.2 พานาคอตต้า	10
รูปที่ 2.3 มะเขือม่วง	11
รูปที่ 2.4 มะเขือเทศ	12
รูปที่ 2.5 น้ำมันมะกอก (Olive Oil)	13
รูปที่ 2.6 มอซซาเรลลาสดในน้ำ	14
รูปที่ 2.7 โหระพาฝรั่ง	15
รูปที่ 2.8 ออกไก่	16
รูปที่ 2.9 พริก	17
รูปที่ 2.10 หอมแดง	18
รูปที่ 2.11 โหระพา	19
รูปที่ 2.12 ผักชี	20
รูปที่ 2.13 มันฝรั่ง	21
รูปที่ 2.14 กระเพรา	22
รูปที่ 2.15 พริกทอง	23
รูปที่ 2.16 แครอท	24

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 2.17 เมจิ วิปเปิงคริม	25
รูปที่ 2.18 สับปะรด	26
รูปที่ 2.19 มะขาม	27
รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	28
รูปที่ 3.2 แผนที่ของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	28
รูปที่ 3.3 ห้องดีลักซ์	29
รูปที่ 3.4 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท	29
รูปที่ 3.5 ห้องดีลักซ์รีเวอร์วิว	30
รูปที่ 3.6 ห้องดีลักซ์เวอร์ฟรอนท์	30
รูปที่ 3.7 ห้องแฟมิลี่สวีท	31
รูปที่ 3.8 แสดงห้องประชุม	31
รูปที่ 3.9 ห้องอนันตาริเวอร์ฟรอนท์สวีท	32
รูปที่ 3.10 ห้องจูเนียร์รีเวอร์วิวสวีท	32
รูปที่ 3.11 ห้องพักเจ้าพระยาริเวอร์สวีทสองห้องนอน	33
รูปที่ 3.12 ห้องอาหารบริโอ	33
รูปที่ 3.13 ทองเทลบาร์	34

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.14 ห้องอาหารเบนนิฮานา	34
รูปที่ 3.15 เทรเดอร์ วิคส์	35
รูปที่ 3.16 เทรเดอร์ วิคส์ ชั้นเคย์ปรี้น	35
รูปที่ 3.17 รีเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ	36
รูปที่ 3.18 เดอะ มาร์เก็ต	36
รูปที่ 3.19 ลอยน้ำบาร์	37
รูปที่ 3.20 คาเฟ่เมโร อุโน	37
รูปที่ 3.21 Elephant Bar	38
รูปที่ 3.22 เรือมโนราห์	38
รูปที่ 3.23 ไคนิง บาย ดีไซน์	39
รูปที่ 3.24 Spice Spoons – Anantara cooking school	39
รูปที่ 3.25 แสดงรูปครัวไทย	40
รูปที่ 3.26 แสดงรูปครัวอิตาเลียน	40
รูปที่ 3.27 โครงสร้างองค์กร	41
รูปที่ 3.28 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวรัตนลักษณ์ อุดมแก้ว	42
รูปที่ 3.29 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวปณิศา รกไพร	44

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.30 พนักงานที่ปรึกษาคูณสุรกิจ จันทรโษวัฒน์	45
รูปที่ 3.31 พนักงานที่ปรึกษา คุณเพชร อุปสุข	45
รูปที่ 4.1 ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy set Menu)	48
รูปที่ 4.2 เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	48
รูปที่ 4.3 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	49
รูปที่ 4.4 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	50
รูปที่ 4.5 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	50
รูปที่ 4.6 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	51
รูปที่ 4.7 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	51
รูปที่ 4.8 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	52
รูปที่ 4.9 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	52
รูปที่ 4.10 วิธีการทำเมนูพามาจาน่า (Parmagina)	53
รูปที่ 4.11 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	53
รูปที่ 4.12 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	54
รูปที่ 4.13 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	54
รูปที่ 4.14 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	55

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.15 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	55
รูปที่ 4.16 เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	56
รูปที่ 4.17 เมนูพามาจาน่า (Parmagina)	56
รูปที่ 4.18 เมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	57
รูปที่ 4.19 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	57
รูปที่ 4.20 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	58
รูปที่ 4.21 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	58
รูปที่ 4.22 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	59
รูปที่ 4.23 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	59
รูปที่ 4.24 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	60
รูปที่ 4.25 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	60
รูปที่ 4.26 ทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	61
รูปที่ 4.27 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	61
รูปที่ 4.28 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	62
รูปที่ 4.29 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	63
รูปที่ 4.30 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	63

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.31 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	64
รูปที่ 4.32 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	64
รูปที่ 4.33 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	65
รูปที่ 4.34 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	65
รูปที่ 4.35 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	66
รูปที่ 4.36 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	66
รูปที่ 4.37 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	67
รูปที่ 4.38 เมนูน้ำสับประดมะขาม	67
รูปที่ 4.39 วิธีการทำเมนูน้ำสับประดมะขาม	68
รูปที่ 4.40 วิธีการทำเมนูน้ำสับประดมะขาม	68
รูปที่ 4.41 วิธีการทำเมนูน้ำสับประดมะขาม	69
รูปที่ 4.42 วิธีการทำเมนูน้ำสับประดมะขาม	69
รูปที่ 4.43 วิธีการทำเมนูน้ำสับประดมะขาม	70
รูปที่ 4.44 วิธีการทำเมนูน้ำสับประดมะขาม	70

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

ในยุคของการแข่งขันที่เรากำลังประสบอยู่ในปัจจุบันนี้ ชีวิตมีความรีบเร่งมากขึ้นจนไม่ค่อยมีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับเรื่องความสมดุลของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ รวมทั้งคำนึงการรับประทานอาหารแบบตะวันตก ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไขมัน นม เนย เป็นส่วนใหญ่ ทำให้คนไทยมีโรคซึ่งเกิดจากการกินเกินพอดีเกินไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนเกี่ยวกับความเสื่อมของหลอดเลือดทำให้คนมีความสนใจหันกลับมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โดยการออกกำลังกาย เข้าฟิตเนส ทานอาหารคลีน คำนวณแคลอรีอาหารก่อนรับประทานอาหารในแต่ละมื้อเพิ่มขึ้น

ซึ่งในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่ได้ตระหนักถึงการรักษาสุขภาพมากขึ้น และอาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นทางเลือกอย่างแรกๆที่ผู้คนนึกถึง ทำให้มีผู้คนสนใจหันกลับมาดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้นคณะผู้จัดทำจึงเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดค้นเมนูเพื่อสุขภาพขึ้นมาเพื่อตอบโจทย์ลูกค้ากลุ่มนี้และเข้าถึงกลุ่มคนรักสุขภาพหรือต้องการควบคุมแคลอรีของอาหารในแต่ละมื้อได้อย่างถูกต้อง ทั้งยังได้รับอาหารที่มีประโยชน์และลดความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีมากเกินไปอีกด้วยดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพ จากที่ได้พบว่าในแต่ละวันทางแผนกครัวในโรงแรมได้มีปริมาณวัตถุดิบจำพวกพืช ผัก ผลไม้ เนื้อไก่ ชีส ครีมฯลฯ ที่มีเหลือใช้ที่ต้องนำไปทิ้งจากปัญหาดังกล่าวร่วมกับกระแสสุขภาพ คณะผู้จัดทำจึงได้สร้างโอกาสสร้างสรรค์ชุดเมนูที่แปลกใหม่ขึ้นมา คือ ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ประกอบไปด้วยเมนู 1. พามาจาน่า (Parmagina) 2. ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่ 3. พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin) และ 4. น้ำสับปะรดมะขาม เป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ขึ้นมาทำให้เกิดประโยชน์ต่อสถานประกอบการและเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคได้อีกทั้งยังสามารถช่วยลดต้นทุนในการผลิตและยังเพิ่มมูลค่าของอาหารให้กับทางโรงแรมอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อสร้างสรรค์ชุดเมนูเพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม
- 1.2.2 เพื่อเป็นเมนูใหม่ที่สามารถสร้างรายได้ให้แก่โรงแรมในอนาคต
- 1.2.3 เพื่อลดต้นทุนวัตถุดิบให้กับโรงแรมและลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวไทยและครัวเวียดนามของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่
โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร
ประชากรในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท จำนวน 30 คน
- 1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา
14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561
- 1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสารและข้อมูล
สืบข้อมูลจากเว็บไซต์ของโรงแรม บทความ งานวิจัย ทฤษฎี หนังสือและเว็บไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง สอบถามจากบุคลากรภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.4.1 ทำให้วัตถุดิบที่เหลือใช้น่ากลับมาทำประโยชน์โดยการสร้างสรรค์เมนูใหม่
- 1.4.2 ลดปริมาณขยะหรือของเหลือใช้ภายในครัว
- 1.4.3 ลดต้นทุนวัตถุดิบ

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการจัดทำหัวข้อโครงการเรื่อง ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) นี้ขึ้นมาดังนั้นคณะผู้จัดทำโครงการจึงมีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

2.1. ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy foods)

2.1.1 อาหารเพื่อสุขภาพ หรือ (Healthy Food)

2.1.2 อาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารคลีน (Clean Food)

2.2. พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ Healthy foods

2.3. หลักโภชนาการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

2.4. ต้มจืดเนื้อ เมนูอาหารโบราณ

2.4.1 วัตถุดิบต้มจืดเนื้อ

2.4.2 วิธีการทำต้มจืดเนื้อ

2.5. พานาคอตต้า คืออะไร

2.5.1 วิธีการทำพานาคอตต้า

2.6. สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการทำโครงการ

2.6.1 วัตถุดิบหลักในการทำเมนูพามาจิน่า (Pamagina)

2.6.2 วัตถุดิบหลักในการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่

2.6.3 วัตถุดิบหลักในการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna Cotta Pumkin)

2.6.4 วัตถุดิบหลักในการทำเมนูน้ำสับปะรดมะขาม

2.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

2.1.1 อาหารเพื่อสุขภาพ หรือ (Healthy Food) หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพนั้น ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการวิจัยและเชิงพาณิชย์ซึ่ง

เป็นมูลค่ามาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ เช่น การเสริมวิตามิน เส้นใยและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการใส่ใจในเรื่องการรับประทานอาหารเป็นพิเศษ การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย อาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดร่วมกัน หรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น ได้ประโยชน์มากขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทาน

จากงานวิจัยของกิฟฟารีน (Giffarine) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพดังนี้

- เพื่อภูมิคุ้มกันโรค
- เพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต่อกระดูก
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ พากินสั้น โรคหอบหืด โรคปอด และโรคที่เกิดจากความเสื่อมชนิดเรื้อรังอื่น ๆ

2.1.2 อาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารคลีน (Clean Food) เป็นคำศัพท์ที่ถูกจำกัดความเพื่อให้เข้าใจว่า

1. อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่าง ๆ หรือปนเปื้อนจากการปรุงแต่งอาหารที่ไม่ปนเปื้อน รับประทานเข้าไปแล้ว มีประโยชน์และไม่เป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งการปนเปื้อนก็มีอยู่ 3 ทางด้วยกัน “ปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค” มีเชื้อจุลินทรีย์เข้าไปปะปนในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่ไม่สุก อาหารค้างคืน หรืออาหารที่ปรุงไม่สะอาด ก็นำมาซึ่งอาการท้องเสียได้ ต่อมา “ปนเปื้อนจากพยาธิ” เช่น การกินอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ การกินอาหารที่ไม่ระมัดระวังเรื่องความสะอาดก็มีการปนเปื้อนพยาธิได้ และสุดท้าย “การปนเปื้อนสารเคมี” เช่นกินผักที่

ไม่ได้ล้างหรือล้างไม่สะอาด มียาฆ่าแมลงปะปน อาหารที่ใส่สีที่ไม่ใช่สีผสมอาหาร (ณัติพร อรธนาลัย,2557)

2. อาหารที่สะอาดและผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด คือ “อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ” ว่าจะกินอย่างไรให้ครบ 5 หมู่และต้องกินให้ได้สัดส่วนปริมาณที่เพียงพอ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ซึ่งทั้งหมดทั้งปวงนั้นคือการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ อาหารปลอดภัยไม่ปนเปื้อน อาหารถูกหลักโภชนาการ (สง่า ดามาพงษ์,2557)

2.2 พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ

การบริโภคอาหารนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นจะให้ความสำคัญกับเรื่องการบริโภคอาหารมากที่สุดเป็นหลัก อาหารที่ผู้บริโภคทุกกลุ่มวัยรับประทานเข้าไปนั้นจะต้องมีคุณภาพและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังต้องมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารเสริมตามมา และในอีกมุมหนึ่งก็จะมีกลุ่มที่บริโภคอาหารตามค่านิยมโดยมีส่วนประกอบอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไขมัน นม และเนยวัตถุประสงคในการศึกษาเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบัน ผลจากการศึกษานั้นพบว่า ปัจจุบันพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตเป็นอย่างมาก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่มีการนำอาหารต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมากเช่น นำเข้าอาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานอาหารตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน กระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบันเช่น รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่วนข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้นก็มีหลายอย่างเช่น มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพราะในร่างกายของมนุษย์นั้นจะต้องใช้พลังงานจากสารอาหารจึงจะมีสุขภาพดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นพบว่าเมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้นในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง และยังส่งผลให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น

อาหารเสริม ผัก และผลไม้ โดยรับบริการหรือเลือกซื้อจากห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อที่ทำให้ผู้บริโภคมีความสะดวกสบายมากที่สุด

2.3 หลักโภชนาการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

หลักของโภชนาการ คือ การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณภาพคุณค่าอาหารอย่างพอเพียง โดยที่สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อที่ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือเป็นโรครับสารอาหารเกิน

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยโดยสรุปมีดังนี้ คือ

- กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว โดยบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ให้ได้วันละ 15-25 ชนิด และให้มีกรหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารทั้ง macronutrients และ micronutrients นอกจากนี้ควรรักษา น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดี และไม่มีภาวะในโภชนาการในด้านอื่น ๆ เช่น ไม่มีปัญหาการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ
- กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือเพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ สำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง อาจรับประทานเป็นบางมื้อ อาหารจากธัญพืชเหล่านี้ จะให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้
- กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ควรกินหลาย ๆ ชนิด ทั้งสีเขียวและเหลือง และควรเลือกบริโภคตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังได้ใยอาหาร (dietary fiber) ซึ่งสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ คอเลสเตอรอล (Cholesterol) และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่างๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ นอกจากนี้พืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ใช่สารอาหาร เช่น สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (antioxidant) และสารอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรอันจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และป้องกันอนุมูลอิสระ (free radical) ไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

- กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารที่แนะนำในข้อนี้จะให้โปรตีนซึ่งมีจุดเน้น คือ ปลา และอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ขาว และเต้าหู้เหลือง สำหรับเนื้อสัตว์ควรรับประทานพอประมาณ และเลือกเฉพาะที่มีมันน้อย ๆ ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่ค่อนข้างควรบริโภคเป็นประจำ เช่น วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2 ฟอง
- ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง และแร่ธาตุต่าง ๆ เด็กควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละแก้วโดยดื่มนมพร่องมันเนย เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ
- กินอาหารที่มีไขมันพอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ให้ไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด และอาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับประทานไขมันน้อยไปก็ได้อพลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันหมูหรือน้ำมันพืชให้พลังงานได้เท่ากันแต่ต่างกันในด้านคุณภาพ
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบมาก ซึ่งจากการวิจัยบางชิ้น บ่งว่าการบริโภคน้ำตาลอาจจะส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ตับและลำไส้เล็กเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียคืออาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ไขมันยังสามารถไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ในทางปฏิบัติจึงควรเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด
- กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคทั้งไวรัสและไม่มีการปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่และไม่เกิดพิษร้าย นอกจากนี้จะลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิและโรคเมะเร็งบางประเภทได้ด้วย
- งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับถึงแม้จะถูกเผาผลาญให้พลังงานแต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับเพราะการดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย ตลอดจนปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ช้าลงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ถ้าลดลงหรือเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

2.4 ต้มจืดเนื้อ เมนูอาหารโบราณ



รูปที่ 2.1 ต้มจืดเนื้อใส่มะม่วง

ที่มา : <https://www.google.co.th/search?q=%>

“ต้มจืดเนื้อ” มีลักษณะกึ่งๆ ต้มแซ่บแต่ไม่ใส่เครื่องต้มยำ ซึ่งพระองค์เจ้าเยาวภาพงษ์สนิท พระราชธิดาองค์ที่ 47 ของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ เป็นผู้ทรงปรุงแกงนี้ขึ้นด้วยสนพระทัยในहारประกอบอาหาร เป็นยาถวายพระพุทธรเจ้าหลวง พระราชบิดายามประชวร โดยสูตรตำรับที่บันทึกไว้ในตำรับจะใช้เนื้อวัวเคี้ยวจนเปื่อยเพื่อให้มีการย่อยง่าย ปรุงกับมันเทศที่มีกากใยสูงช่วยอบอุ่นร่างกาย ใบโหระพา และใบกะเพราช่วยแก้ไอ ขับลมลดไขมันในเลือดและแก้หวัดได้ดี

2.4.1 วัตถุดิบต้มจืดเนื้อ

- | | |
|-------------------------|------------|
| - เนื้อสันในวัวหั่นเต๋า | 300 กรัม |
| - มันเทศหั่นเต๋า | 200 กรัม |
| - หัวหอมแดง | 5 หัว |
| - ใบโหระพาเด็ดใบ | 1 ถ้วย |
| - ใบกะเพราเด็ดใบ | 1 ถ้วย |
| - พริกขี้หนูสวน | ครึ่งถ้วย |
| - น้ำมะขามเปียก | 3 ช้อนโต๊ะ |
| - น้ำมะนาว | 2 ช้อนโต๊ะ |

- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา

2.4.2 วิธีทำต้มจืดเนื้อ

- ตั้งหม้อใส่น้ำบนเตา ใส่น้ำมันลงไป ต้มจนน้ำเดือด ตาด้วยเนื้อสันในวัวหั่นเต๋า ต้มไปเรื่อยๆจนน้ำเดือดอีกครั้ง (เทคนิค ห้ามคนเพราะจะทำให้เนื้อชุปขาว)
- คอยช้อนฟองออกอย่างสม่ำเสมอ
- เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งใส่มันเทศหั่นเต๋าและหอมแดงลง ตั้งไฟไว้จนกว่ามันเทศจะสุกนุ่ม
- พอมันเทศสุก ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย และน้ำปลา จากนั้นใส่พริก-
ขี้หนูสวรสทุบลงไป คนให้เข้ากัน ปล่อยให้เดือดอีกครั้งแล้วปิดไฟ ใส่น้ำมันงา ใบ
โหระพา และใบกระเพราลงไป คนให้เข้ากันแล้วตักเสิร์ฟ

2.5 พานาคอตต้า คืออะไร



รูปที่ 2.2 พานาคอตต้า

ที่มา : <https://www.ifit4health.com/2015/11/06/พานาคอตต้าคืออะไร>

ชื่อสามัญ : Panna Cotta

ลักษณะ : พานาคอตต้า (Panna Cotta) เป็นขนมหวานชนิดหนึ่งของอิตาลี โดยคำว่า พานาคอตต้า แปลตรงตัวตามภาษาอิตาลีได้ว่า ครีมต้ม ที่มีลักษณะคล้ายกับเยลลี่รสนม มีความ หยุ่นๆ นุ่มและนิ่ม มีรสหวานน้อยๆ อร่อยหอมมัน โดยสามารถทำรับประทานเองได้ง่ายๆ ที่บ้านอีกด้วย เรียกว่าใครๆ ก็สามารถทำทานกันเองได้แบบง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก สำหรับใครที่กำลังลดน้ำหนักแต่

อยากที่จะทานขนมหวานสไตล์อิตาเลียนนี้สามารถเลือกทานสูตรที่ไม่ใส่น้ำตาล และวิปครีมน้อย ๆ และควรทานในปริมาณที่พอดี ไม่มากจนเกินไป

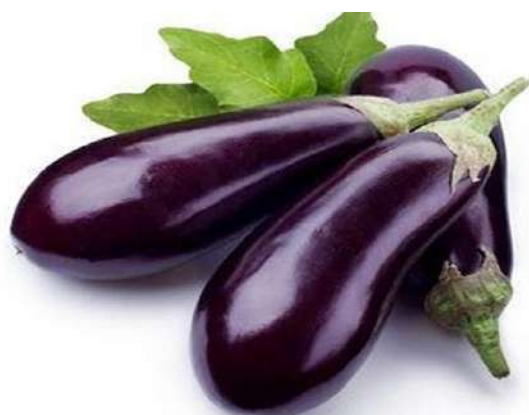
2.5.1 วิธีทำพานาคอตต้า

- ขั้นแรกให้เริ่มจากการเตรียมส่วนผสม ได้แก่ วิปครีม 1 ถ้วย, น้ำตาลทราย 50 กรัม, ผงเจลาติน 1/2 ช้อนโต๊ะ, วานิลลา 2 ช้อนชา, นมสด 1 ถ้วย และผลไม้กระป๋องต่างๆ จะเป็นบลูเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่ หรือสตรอว์เบอร์รี่ ก็ได้ แล้วแต่ความชอบ
- เริ่มจากให้นำเจลาตินมาฉีกให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปแช่ในนมสดจนนุ่ม จากนั้นก็ให้นำวิปครีม น้ำตาลทราย และนมสด มาคนให้เข้ากัน แล้วเทลงหม้อต้มโดยใช้ไฟอ่อนอุ่นให้ร้อนจัด
- รอจนกระทั่งร้อนจัดได้ที่แล้วก็ให้ยกลง พร้อมเติมเจลาตินที่เรานำไปแช่ในน้ำนมเมื่อสักครู่นี้ให้นำหม้อไปวางในถาดที่ใส่น้ำรองไว้เพื่อให้เย็น เมื่อเย็นได้ที่แล้วก็ให้ตักใส่ถ้วยเล็ก ไข่เสร็จแล้วก็นำเข้าแช่ในตู้เย็นทิ้งไว้ค้างคืน
- พอวันรุ่งขึ้นเปิดออกมาก็จะเห็นพานาคอตต้าที่เซตตัวจนได้ที่แล้ว ก็ให้นำผลไม้กระป๋อง จะเป็นบลูเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่ หรือสตรอว์เบอร์รี่ ก็ได้ ราดลงไปบนหน้าพานาคอตต้า พร้อมเสิร์ฟรับประทานได้ทันที

2.6. สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการทำโครงการ

2.6.1 วัตถุดิบหลักในการทำเมนูพามาจิน่า (Pamagina)

2.6.1.1 มะเขือม่วง



รูปที่ 2.3 มะเขือม่วง

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

ชื่อสามัญ : Eggplant

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Solanum melongena L.

สรรพคุณ : นำมาเผาให้เป็นเถ้า แล้วบดให้ละเอียด ใช้เป็นยาแก้ปวดฟัน ผลแห้ง มีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ ลำต้นหรือรากใช้ต้มกินเป็นยาแก้บิด หรือจะนำใบแห้งมา ปั่นให้เป็นผงใช้เป็นยาแก้โรคบิดก็ได้เช่นกัน ช่วยแก้อาการตกเลือดในลำไส้ ใบแห้ง ใช้เป็นยาแก้ปัสสาวะขัด ช่วยรักษาโรคหนองใน ผลสดใช้เป็นยาพอกบริเวณที่เป็น แผลอักเสบ ฝีหนอง หรือโรคผิวหนังเรื้อรังและผดผื่นคัน ลำต้นหรือรากนำมาคั้นเอาน้ำใช้ล้างแผลเท้าเปื่อย ผลแห้งใช้ทำเป็นยาเม็ดแก้ปวด

2.6.1.2 มะเขือเทศ



ชื่อสามัญ : Tomato

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lycopersicon esculentum* Mill.

สรรพคุณ : ช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคหอบหืดได้มากถึง 45% ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์รักษาโรคปากปิดปากเปิด เลือดออกตามไรฟัน ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดมะเขือเทศมีฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดภาวะเส้นเลือดตีบ การเกิดโรคหัวใจวาย สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดช่วยในระบบย่อยในกระเพาะอาหารและช่วยในการขับถ่ายอุจจาระได้สะดวก

2.6.1.3 น้ำมันมะกอก (Olive Oil)



รูปที่ 2.5 น้ำมันมะกอก

ที่มา : <https://www.pobpad.com/>

น้ำมันมะกอก (Olive Oil) เป็นน้ำมันธรรมชาติที่สกัดจากผลของต้นมะกอก ผู้คนนิยมนำน้ำมันมะกอกมาใช้ประกอบอาหาร หรือเป็นส่วนหนึ่งในอุตสาหกรรม การผลิตหลากหลายรูปแบบ เช่น การผลิตสบู่ พลาสติก น้ำมันนวด วัสดุอุดฟัน และล่าสุดได้มีการผลิตน้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ (Extra Virgin Olive Oil) ขึ้นมา โดยเชื่อว่ามีคุณสมบัติและประสิทธิภาพสูงกว่าน้ำมันมะกอกทั่วไป เพราะน้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษมีกระบวนการผลิตที่แตกต่างจากน้ำมันมะกอกทั่วไป คือ ผ่านการสกัดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด ทำให้คงคุณค่าและสารอาหารทางโภชนาการที่มีประโยชน์ไว้ได้มากกว่าน้ำมันมะกอกที่ผลิตด้วยวิธีทั่วไปนั่นเอง นอกจากกรรมวิธีการสกัดแล้ว ในกระบวนการผลิตน้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ

อาจเติมสารเคมีจำพวกสารอนุมูลอิสระ เพื่อดำเนินการห็น เป็นประโยชน์ต่อการเก็บ
ผลิตภัณฑ์ได้นาน แต่อาจทำให้รสชาติไม่ดีเท่าสารสกัดแต่ดั้งเดิม

2.6.1.4 มอซซาเรลลาสดในน้ำ



รูปที่ 2.6 มอซซาเรลลาสดในน้ำ

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

ชื่อสามัญ : Mozzarella cheese

สรรพคุณ : ชีสเป็นอาหารประเภทที่มีรสชาติเข้มข้น สามารถให้พลังงาน และ
สารอาหารสูง โดยเฉพาะโปรตีน และแคลเซียม เป็นส่วนที่สำคัญของกระดูก สามารถ
ป้องกันโรคกระดูกพรุน ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพฟัน เพราะมีปริมาณน้ำตาลต่ำกว่า
นม ผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก อาจเลือกรับประทาน ชีส ที่ทำจากไขมันต่ำ เพราะจะมี
คลอเรสเตอรอลต่ำด้วยเช่นกัน

.6.1.5 โหระพาฝรั่ง



รูปที่ 2.7 โหระพาฝรั่ง

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

ชื่อสามัญ : Basil, Sweet Basil

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ocimum basilicum

สรรพคุณ : ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ป้องกันโรคมะเร็ง แก้อักเสบแน่นท้อง มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยย่อยอาหาร ช่วยทำให้สบายท้อง ช่วยคลายการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ช่วยให้สงบ ช่วยให้มีสมาธิ ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ แก้ไขข้ออักเสบ แก้แผลอักเสบ แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยขับลมจากลำไส้ แก้อลมวิงเวียน ช่วยแก้หวัด ช่วยขับเหงื่อ ช่วยขับลมได้ แก้ปวดท้อง เป็นยาระบาย

2.6.2 วัตถุดิบหลักในการทำเมนู ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่

2.6.2.1 อกไก่



รูปที่ 2.8 อกไก่

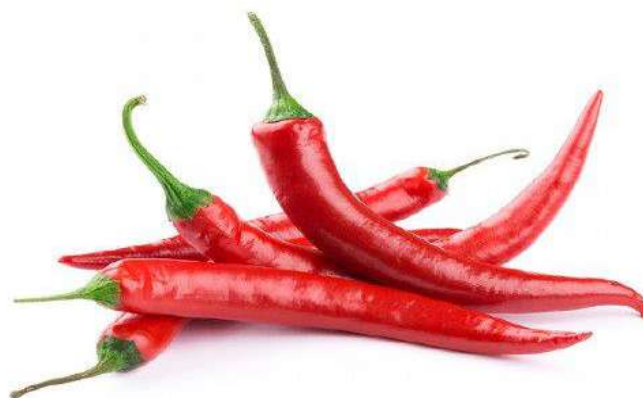
ที่มา : http://www.phtnet.org/research/animal-production.asp?id_name=S001

ชื่อสามัญ : Chicken

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Gallus domesticus

สรรพคุณ : เนื้ออกไก่นั้นจะมีลักษณะแห้งๆ และกระด้าง รสชาติไม่นุ่มลิ้น อร่อยเหมือนเนื้อส่วนอื่นๆ แต่นิยมนำมาปรุงอาหารสำหรับดูแลสุขภาพจำพวกอาหารคลีน อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ เป็นต้น หลายคนเชื่อว่าเนื้ออกไก่เป็นเนื้อสัตว์ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังออกกำลังกายที่กำลังควบคุมน้ำหนัก รวมไปถึงผู้ที่ต้องเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อด้วย

2.6.2.2 พริก



รูปที่ 2.9 พริกขี้หนู

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

ชื่อสามัญ : Bird pepper, Chili pepper, Cayenne Pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Capsicum annuum* L.

สรรพคุณ : ผลมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ส่วนยอดพริกและใบอ่อนพริกมีรสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร เพิ่มน้ำลาย และช่วยขับลมผลสุกนำมาปรุงเป็นอาหาร จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสาร พริก มีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยคลายกล้ามเนื้อ

2.6.2.3 หอมแดง



รูปที่ 2.10 หอมแดง

ที่มา : <https://medthai.com/หอมแดง>

ชื่อสามัญ : Shallot

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Allium ascalonicum* L.

สรรพคุณ : ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นหอมแดงช่วยทำให้เจริญอาหารร่างกายชุ่ม
ผอม แก้อาการไข้เมื่อยล้า 5-10 กรัมนำมาต้มน้ำดื่มมีส่วนช่วยเสริมสร้างความจำ
ทำให้ความจำดีขึ้นช่วยบำรุงโลหิตบำรุงหัวใจเจริญธาตุไฟต่อต้านอนุมูลอิสระเพิ่มการ
ไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้นแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หนาวมีด ตาตาขุ่น เป็นลมช่วยลด
ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระเพาะช่วยกำจัด
ไขมันเลว (LDL) ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหัวใจวายและอัมพฤกษ์ อัมพาต และ
ยังรักษาระดับไขมันชนิดดี (HDL) ได้อีกด้วย

2.6.2.4 โหระพา



รูปที่ 2.11 โหระพา

ที่มา : <https://medthai.com/โหระพา>

ชื่อสามัญ : Sweet basil, Thai basil

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* L.

สรรพคุณ : ใบสดโหระพาใช้เป็นน้ำมันหอมระเหยช่วยป้องกันความเสียหายในร่างกายของเราจากการทำลายของอนุมูลอิสระกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายมีส่วนในการช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดมีฤทธิ์ในการช่วยลดคอเลสเตอรอลและแผ่นคราบพลัคในกระแสเลือดมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งช่วยขับหัวสิวและด้านการเจริญเติบโตของเชื้อสิวช่วยในการเจริญอาหารใช้เป็นยาพอกเพื่อดูดซับสารพิษออกจากผิวหนังได้ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมสำหรับมารดาที่ให้นมบุตร ด้วยการนำใบมาตำกับน้ำมันราชสีห์รับประทานมีความเชื่อว่าเป็นยาบำรุงสุขภาพทางเพศได้อีกด้วย

2.6.2.5 ผักชี



รูปที่ 2.12 ผักชี

ที่มา : <https://medthai.com/ผักชี>

ชื่อสามัญ : Coriander

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Coriandrum sativum L.

สรรพคุณ : ช่วยบำรุงและรักษาสายตาช่วยให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น ด้วยการใช้ผลแห้งนำมาบดเป็นผงรับประทานหรือนำมาต้มกับน้ำดื่มช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการกระหายน้ำ ลดระดับน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการทำงานของเลือดพลาสมาและกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งช่วยขับเหงื่อ ด้วยการใช้ต้นสดประมาณ 60 กรัมนำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้ ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว ไข้ธิดาอีแดง ช่วยแก้อาการหวัด แก้ไอ ละลายเสมหะ ด้วยการใช้ต้นสดประมาณ 60 กรัมนำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้

2.6.2.6 มันฝรั่ง



รูปที่ 2.13 มันฝรั่ง

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

ชื่อสามัญ : Potato, Irish potato, White potato

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Solanumtuberosum L.

สรรพคุณ : หัวมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูงและช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ช่วยลดไขมัน ด้วยการใช้น้ำมันฝรั่งมาปรุงเป็นอาหารรับประทาน ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจางได้ เพราะร่างกายจะดูดซึมธาตุเหล็กกับวิตามินซีที่มีอยู่ในหัวมันฝรั่ง ซึ่งจะช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกาย ใบมีสรรพคุณช่วยให้หลับ หัวมีสรรพคุณเป็นยาระงับประสาท มันฝรั่งก็ช่วยบำรุงสมองได้ เพราะอุดมไปด้วยวิตามินบี 6 ที่เป็นตัวช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ทำให้ผลิตสารสื่อประสาทได้อย่าง

เป็นปกติ เช่น เซโรโทนิน (ช่วยกระตุ้นอารมณ์), กาบา (ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย), และ
อดรีนาลิน (ช่วยลดความเครียด)

2.6.2.7 กระเพรา



ชื่อสามัญ : Holy basil, Sacred basil

วิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L.

สรรพคุณ : กระเพราเป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพรหลายชนิด เช่น ยารักษา
ตานขโมยสำหรับเด็ก ยาแก้ทางเด็ก ฯลฯ รากแห้งนำมาชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม ช่วย
แก้โรคธาตุพิการ ช่วยบำรุงธาตุไฟ ช่วยแก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน แก้อาการปวดด้วย
การใช้ใบกะเพรามาคั้นรับประทานสด 1 ถ้วย จะช่วยแก้อาการปวดมวนท้องได้เป็น
อย่างดี ช่วยขับลมแก้อาการปวดท้องอุจจาระ ใบกะเพรามีสรรพคุณช่วยขับลมใน

กระเพาะ แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง แก่ลมซานตาง น้ำสกัดจากทั้งต้นของกะเพรา มีฤทธิ์ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ ช่วยย่อยไขมันและช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

2.6.3 วัตถุดิบหลักในการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

2.6.3.1 ฟักทอง



รูปที่ 2.15 ฟักทอง

ที่มา: <https://nicksudararat41.wordpress.com/ฟักทอง-สรรพคุณและประโยชน์>

ชื่อสามัญ : Pumpkin

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cucurbitamoschata Duchesne.

สรรพคุณ : ฟักทองมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยในการชะลอวัยความแก่ชราช่วยฟื้นฟูบำรุงสุขภาพผิว ให้เปล่งปลั่งสดใส และช่วยปกป้องผิวไม่ให้เหี่ยวแห้ง ประโยชน์ฟักทอง ช่วยบำรุงและรักษาสายตาฟักทองมีส่วนช่วยบำรุงสุขภาพร่างกาย ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงร่างกายน้ำมันจากเมล็ดฟักทองมีส่วนช่วยบำรุง

ประสาทเมล็ดพืชทองช่วยทำให้อารมณ์ดี เพราะมีสารที่ช่วยในการสร้าง Serotonin ซึ่งมีผลต่ออารมณ์มีฤทธิ์ในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดเป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรืออยากลดความอ้วน เพราะมีไขมันน้อยกากใยสูง

2.6.3.2 แครอท



รูปที่ 2.16 แครอท

ที่มา: <https://medthai.com/แครอท>

ชื่อสามัญ : Carrot

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Daucuscarota* L.

สรรพคุณ : แครอทอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือสาร “ฟอลคารินอล” (falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็งเป็นต้น สำหรับประโยชน์ของแครอทนั้นที่เด่นๆ

ก็เห็นจะเป็นการนำมาใช้ประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว ทั้งผัด ทอด แกง ต้ม ซุป สลัด ยำ ก็มีแครอทเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น และยังมีเครื่องดื่มน้ำแครอทปั่นอีกด้วย ยังไม่หมดเท่านี้สรรพคุณของแครอทที่ใช้เป็นยารักษาโรคก็ใช้รักษาได้อย่างหลากหลายเช่นกัน

2.6.3.3 เมจิ วิปปิ้งครีมแท้



รูปที่ 2.17 เมจิ วิปปิ้งครีมแท้

ที่มา : <http://dacoffee.myreadyweb.com/webboard/topic-10653.html>

ชื่อสามัญ : Mozzarella cheese

ลักษณะ : วิปปิ้งครีม (whipping cream) เป็นส่วนของครีมในนมที่สามารถตีให้ขึ้นฟูได้ มีไขมันอยู่ไม่น้อยกว่า 30% การที่ขึ้นฟูจะได้ผลดีเมื่ออุณหภูมิต่ำ ๆ ประมาณ 7 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่านี้ เพราะจะทำให้ไขมันเนยในครีมแข็งตัว

2.6.4 วัตถุดิบหลักในการทำเมนูน้ำสับประดะขาม

2.6.4.1 สับประดะ



รูปที่ 2.18 สับประดะ

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

ชื่อสามัญ : Pineapple

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ananascomosus* (L.) Merr.

สรรพคุณ : ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรงช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งบรรเทาและรักษาอาการหวัดได้ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีมากขึ้นช่วยให้สุขภาพในช่องปากแข็งแรง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหงือก บรรเทาอาการร้อน กระสับกระส่าย หิวน้ำช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวกและช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีน

2.6.4.2 มะขาม



รูปที่ 2.19 มะขาม

ที่มา : <https://medthai.com/มะขาม>

ชื่อสามัญ : Tamarind

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Tamarindusindica L.

สรรพคุณ : มะขามช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคให้แก่วัยรุ่นด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสด้วยวิตามินซีจากมะขามช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัยแคลเซียมจากมะขามจะช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงมะขามมีธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดใช้ในการทำทรีตเมนต์ด้วยการนำมาขัดตามซอกขาหนีบ รักแร้ ข้อพับ ซึ่งจะช่วยให้ลดรอยคล้ำลงได้นำมะขามเปียกไปแช่น้ำ ลอกเอาใยออก นำมะขามมาถูตัวเบา ๆ ช่วยให้ผิวหน้าชุ่มชื้นตลอดทั้งวัน และช่วยกำจัดแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วยมะขามเปียกและดินสอพองผสมจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวหน้าดูกระจ่างใสและสะอาดยิ่งขึ้น



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรมอนันตราริเวอร์ไซด์กรุงเทพฯ ริเวอร์ท

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริเวอร์ท (Anantara Riverside Bangkok Resort) คำว่า อนันตรา มีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตซึ่งมีความหมายว่า “ไร้ที่สิ้นสุด” สะท้อนถึงแนวคิดแห่งอิสรภาพการเคลื่อนไหว ประสบการณ์แบบอนันตราถือกำเนิดขึ้นในปีพ.ศ. 2544 จากการเปิดตัวริเวอร์ทอนันตราขึ้นเป็นแห่งแรกในประเทศไทย ณ เมืองตากอากาศริมทะเลอันเก่าแก่อย่างหัวหิน ทางโรงแรมจึงตั้งใจนำแขกผู้เข้าพักมาสัมผัสกับศูนย์กลางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของประเทศไทย

3.1.2 ที่ตั้งของสถานประกอบการ

เลขที่ 257/1-3 ถนนเจริญนคร เขตธนบุรี กทม. 10600 ประเทศไทย



รูปที่ 3.2 แผนที่ของโรงแรมอนันตราริเวอร์ไซด์กรุงเทพฯ ริเวอร์ท

ที่มา: <http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1. ห้องพักของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีห้องพักทั้งหมด 376 ห้องและมีประเภทของห้องพักทั้งหมด 9 แบบ ได้แก่

3.2.1.1 ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)



รูปที่ 3.3 ห้องดีลักซ์

ที่มา : <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-room/>

3.2.1.2 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท (Deluxe Junior Suite Room)



รูปที่ 3.4 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท

ที่มา : <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-junior-suite/>

3.2.1.3 ห้องดีลักซ์ริเวอร์วิว (Junior River View Room)



รูปที่ 3.5 ห้องดีลักซ์ริเวอร์วิว

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-river-view-room>

3.2.1.4 ห้องดีลักซ์ริเวอร์ฟรอนท์ (Deluxe Riverfront Room)



รูปที่ 3.6 ห้องดีลักซ์ริเวอร์ฟรอนท์

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-riverfront-room>

3.2.1.5 ห้องแฟมิลี่สวีท (Family suite Room)



รูปที่ 3.7 ห้องแฟมิลี่สวีท

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/family-suite/>

3.2.1.6 ห้องครุซสเตทรูม (Cruise state Room)



รูปที่ 3.8 ห้องครุซสเตทรูม

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/cruise-stateroom/>

3.2.1.7 ห้องอนันตรา ริเวอร์ฟรอนท์สวีท (Anantara Riverfront Suite Room)



รูปที่ 3.9 ห้องอนันตรา ริเวอร์ฟรอนท์สวีท

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/anantara-riverfront-suite/>

3.2.1.8 ห้องจูเนียร์ ริเวอร์วิวสวีท (Junior River View Suite Room)



รูปที่ 3.10 ห้องจูเนียร์ ริเวอร์วิวสวีท

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/junior-river-view-suite/>

3.2.1.9 ห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีทสองห้องนอน (Two Bedroom River View Chao Phaya Suite Room)



รูปที่ 3.11 ห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีทสองห้องนอน

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/two-bedroom-river-view-chao-phaya-suite/>

3.2.2. ห้องอาหารของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีห้องอาหารทั้งหมด 13 ห้องอาหาร ได้แก่

3.2.2.1 ห้องอาหารบริโอ (Brio)



รูปที่ 3.12 ห้องอาหารบริโอ

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/brio/>

3.2.2.2 ลองเทลบาร์ (Longtel Bar)



รูปที่ 3.13 ลองเทลบาร์

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/longtail-bar/>

3.2.2.3 ห้องอาหารเบนินานา (Benihana)



รูปที่ 3.14 ห้องอาหารเบนินานา

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/benihana/>

3.2.2.4 เทรเดอร์ วิคส์ (Trader vics)



รูปที่ 3.15 เทรเดอร์ วิคส์

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/trader-vic-s/>

3.2.2.5 เทรเดอร์ วิคส์ ซันเดย์ปรีน (Trader vic's Sunday brunch)



รูปที่ 3.16 เทรเดอร์ วิคส์ ซันเดย์ปรีน

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/trader-vic-s-sunday-brunch/>

3.2.2.6 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ (Riverside Terrace)



รูปที่ 3.17 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/riverside-terrace/>

3.2.2.7 เดอะ มาร์เก็ต (The market)



รูปที่ 3.18 เดอะ มาร์เก็ต

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/the-market>

3.2.2.8 ลอยน้ำบาร์ (Loynam Bar)



รูปที่ 3.19 ลอยน้ำบาร์

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/loy-nam-bar>

3.2.2.9 คาเฟ่เมโร อุโน (Numero uno cafa)



รูปที่ 3.20 คาเฟ่เมโร อุโน

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/numero-uno-caf->

3.2.2.10 เอลเฟนท์ บาร์ (Elephant Bar)



รูปที่ 3.21 Elephant Bar

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/dining.aspx#dining8>

3.2.2.11 เรือมนโรร่าห์ (Manohra cruises)



รูปที่ 3.22 เรือมนโรร่าห์

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/manohra-cruises>

3.2.2.12 ไดนิง บาย ดีไซน์ (Dining by design)



รูปที่ 3.23 ไดนิง บาย ดีไซน์

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/dining-by-design/>

3.2.2.19 Spice Spoons – Anantara cooking school



รูปที่ 3.24 Spice Spoons – Anantara cooking school

ที่มา: <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/spice-spoons---anantara-cooking-school/>

3.2.3 แผนกครัวของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีทั้งหมด 10 ครัวได้แก่ ครัวไทย(Thai Kitchen) ครัวเย็น(Cold Kitchen) ครัวร้อน(Hot Kitchen) ครัวจีน(Chinese Kitchen) ครัวเบเกอรี่(Bakery Kitchen) ครัวอิตาเลียน(Brio Kitchen) ครัวญี่ปุ่น(Benihana) ครัวเทรดเดอวิค (Trader vics) ครัวบุชเชอร์ (Bucher Kitchen) และครัวลอยน้ำ (Loynam Kitchen)



รูปที่ 3.25 แสดงรูปครัวไทย

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)



รูปที่ 3.26 แสดงรูปครัวอิตาเลียน (Brio)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.27 โครงสร้างองค์กร

ที่มา: โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.28 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวรัตนลักษณ์ อุดมแก้ว

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

ชื่อ - นามสกุล: นางสาวรัตนลักษณ์ อุดมแก้ว

ตำแหน่ง: นักศึกษางาน (Trainee)

แผนก: Kitchen (ครัวไทย)

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา: ระหว่างวันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

07.00 – 10.30 น. : จัดไลน์อาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ที่ห้องอาหาร เดอะมาร์เก็ต (The Market)

คอยตรวจสอบอาหารที่จะหมดและดูแลทำความสะอาดหน้าที่ได้รับ

รับผิดชอบเสมอ อาหารที่ต้องดูแล คือ อาหารไทยต่าง ๆ เช่น

ผัดผักบุ้ง ผัดผักคะน้า หมูปั้น หมูทอดกระเทียม ไก่ผัดพริกเผา ข้าวเหนียว

ข้าวสวย ไข่ตุ๋นและอื่น ๆ หรือหากครัวอื่น มีแขกเยอะก็ต้องเข้าไปช่วย

เช่น ครัวจีน ช่วยขายก๋วยเตี๋ยว และครัวร้อน ช่วยทำไข่ต่าง ๆ เช่นเมนู

ไข่ทอด (Omlet), ไข่ดาวน้ำ (Egg benedict), ไข่ลวก (Posh egg) และ

ไข่ดาว (fry egg)

10.30 – 11.00 น. : เก็บอุปกรณ์และทำความสะอาดบริเวณหน้าไลน์อาหารที่รับผิดชอบให้
เรียบร้อย คัดแยกวัตถุดิบที่เก็บไว้ใช้ได้และทิ้งออก จากนั้นไปเตรียม
ช่วยงานต่าง ๆ

11.30 – 13.00 น. : เตรียมวัตถุดิบสำหรับขายอาหารจานเดียว (A la cart) เพราะครัวไทย
เปิดรับออเดอร์ตลอด 24 ชั่วโมงให้กับทางห้องพัก (Room Service)
วัตถุดิบที่ต้องเตรียมหลัก ๆ ได้แก่ เครื่องข้าวผัด เครื่องผัดไท
เครื่องแกงเขียวหวาน เครื่องต้มยำ เครื่องสะเต๊ะ เครื่องปอเปี๊ยะ
ตัดใบตองเตรียมไว้สำหรับรองจานอาหาร เป็นต้น

14.00 – 17.00 น. : ช่วยขายออเดอร์ (A la cart) และ เตรียมงานในวันถัดไป เช่น
เตรียมของเบรก เตรียมของงานเลี้ยง เป็นต้น





รูปที่ 3.29 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวปณิศา รกไพร

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

ชื่อ - นามสกุล: นางสาวปณิศา รกไพร

ตำแหน่ง: นักศึกษางาน (Trainee)

แผนก: Kitchen (ครัวอิตาเลียน Brio)

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา: ระหว่างวันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- เตรียมของสำหรับใช้ในครัวอิตาเลียน Brio ทั้งหมด เช่นเตรียม กระทะ เขียง มีด เปิดแก๊ส เปิดเตาอบพิซซ่า จัดขนมปังและผลไม้ไว้
- ไปเก็บของที่ครัวเบิกมา อาทิเช่น พริกผัก เนย ชีส นม แป้ง เป็นต้น จากตลาดที่จ่ายของให้หรือเรียกกันว่ามาร์เก็ตมาจัดเก็บในตู้แช่ของครัวอิตาเลียนทุกวันจันทร์ พุธและศุกร์
- ตรวจสอบและเปลี่ยนวันหมดอายุของวัตถุดิบส่วนผสมในครัวทุกๆสามวัน
- ล้างผักบางส่วนและหั่นผักตามเมนูในแต่ละวันเป็นจำนวนมาก
- ตวงแป้งพิซซ่าและปั้นแป้งสำหรับใช้ทำพิซซ่าให้เป็นก้อนกลมๆ
- ทำเมนูพวกสลัดต่างๆตามออเดอร์ ทำเมนู ปลาหมึกทอด (Calamari) เมนูลาซันยา Lasanga ทำเมนูพามาเจาน่า Parmagina อบขนมปัง (Bread)
- ตวงส่วนผสมและทำของหวาน Tiramisu ตวงส่วนผสมและทำขนมปัง (Foccasie)
- พับกล่องพิซซ่า
- ทำความสะอาดบริเวณห้องครัวในตอนเช้า
- ไปยื่นบริการอาหารให้กับแขก Vip ที่ครัวลาน จะเรียกกันว่า คาซาลา ทุกวันจันทร์และวันอังคาร

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.30 พนักงานที่ปรึกษา คุณสุรกิจ จันทรโสวัณณิ

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

- ชื่อ – นามสกุล : นายสุรกิจ จันทรโสวัณณิ
- ตำแหน่งงาน : Demi Chef de Partie
- แผนก : Kitchen (ครัวไทย)



รูปที่ 3.31 พนักงานที่ปรึกษา คุณเพชร อุปสุข

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

- ชื่อ – นามสกุล : นายเพชร อุปสุข
- ตำแหน่งงาน : Demi Chef de Partie
- แผนก : Kitchen (ครัวอิตาเลียน Brio)

3.6 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานนักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาได้ใช้เวลาทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ นับตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

เริ่มดำเนินการวิจัยตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561 รวม 16 สัปดาห์ แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	สัปดาห์ที่															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ศึกษาปัญหาที่จะทำ	■	■														
กำหนดหัวข้อโครงการ		■	■													
ลงมือปฏิบัติ				■	■	■	■									
สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล							■	■	■							
เก็บรวบรวมข้อมูล									■	■	■					
วิเคราะห์ข้อมูล												■	■			
สรุปและจัดทำรายงาน														■	■	■

3.7.1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ

ได้ทำการสังเกตถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและการแก้ไขปัญหาโดยทำการปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำมาเป็นหัวข้อโครงการสหกิจศึกษา

3.7.2. เขียนโครงร่างรายงานและกำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล

เขียนหัวข้อโครงการที่สนใจจะศึกษานำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำและร่างเอกสารโครงการให้กับโครงการสหกิจศึกษา

3.7.3 ลงมือปฏิบัติ

จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทดลองทำชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort)

นี้ขึ้นมาใหม่หลายครั้งและได้ปรับปรุงหรือพัฒนาพร้อมกันลงมือปฏิบัติ

3.7.4. จัดทำแบบประเมินสอบถามความพึงพอใจ

ได้มีการสอบถามและรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการกับพนักงานที่ปรึกษาของครัวไทยและครัวอาเซียน หลังจากที่ได้ทบทวนผู้จัดทำได้ทดลองทำเมนูชุดขึ้น ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) เรียบร้อยแล้วจึงจัดทำแบบประเมินขึ้นเพื่อสอบถามความพึงพอใจต่อชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) โดยการให้พนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท จำนวน 30 คน เป็นผู้ทำการประเมิน

3.7.5. จัดทำเอกสาร

รวบรวมข้อมูล ดำเนินการจัดทำรูปเล่ม และสรุปผล

3.7.6. ตรวจสอบและแก้ไข

เมื่อทำรูปเล่มเสร็จแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดในการทำโครงการให้สมบูรณ์



บทที่ 4
ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ



รูปที่ 4.1 ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

การจัดทำโครงการเรื่อง ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ได้มีการจัดทำชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ในรูปแบบของชุดเมนูซึ่งประกอบไปด้วย 1.พามาจิน่า (Parmagina) 2.ต้มจืด-มันฝรั่งอกไก่ 3. พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin) และ 4. น้ำสับประคมะขาม โดยสามารถแสดงถึงส่วนผสม และวิธีการทำของแต่ละเมนูดังต่อไปนี้

4.1 เมนูพามาเจาน่า (Parmagina)



รูปที่ 4.2 เมนูพามาเจาน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.1.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำ พามาเจาน่า (Parmagina)

4.1.1.1 ส่วนผสมของตัว พามาเจาน่า (Parmagina)

- มะเขือม่วง 1 ลูก
- มะเขือเทศ 1 ลูก
- ซีสมอสซาเรลล่าสดในน้ำ 1 ก้อน/ถุง
- เกลือ เล็กน้อย
- พริกไทย เล็กน้อย
- น้ำมันมะกอก (Olive oil) เล็กน้อย

4.1.1.2 ส่วนผสมของซอส Pesto (ซึ่งในงานอาหารนี้ใช้ซอสตัวนี้เพียง 20 กรัม)

- โหระพาฝรั่ง(Basil) 100 กรัม
- เมล็ดสน (Pine nut) 10 กรัม
- ซีสมพามาซาน 20 กรัม
- เกลือ เล็กน้อย
- พริกไทย เล็กน้อย
- น้ำมันมะกอก (Olive oil) 50 กรัม

4.1.2 ขั้นตอนการทำเมนูพามาเจาน่า (Parmagina)

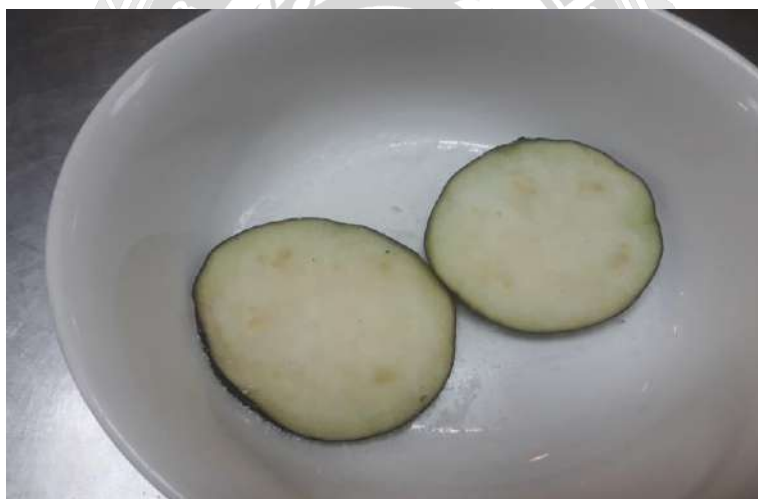
1. นำมะเขือม่วงเอาหัวเป็นแฉ่น 2 แฉ่น



รูปที่ 4.3 วิธีการทำเมนูพามาเจจาน้ำ (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

2. นำไปคลุกกับเกลือทิ้งไว้ก่อนให้น้ำจากมะเขือม่วงออกมาแล้วซับน้ำออกให้หมด แล้วเติมพริกไทย, น้ำมันมะกอกเล็กน้อยตามลงไปคลุกให้เข้ากัน



รูปที่ 4.4 วิธีการเมนูพามาเจจาน้ำ (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

3. นำไปย่างให้สุก แล้วเอามาพักไว้



รูปที่ 4.5 วิธีการเมนูพามาเจน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4. นำมะเขือเทศมาหั่นให้เป็นแว่น 2 แว่น



รูปที่ 4.6 วิธีการเมนูพามาเจน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

5. นำมะเขือเทศที่หั่นแล้วมาคลุก เกลือ, พริกไทยและน้ำมันมะกอก



รูปที่ 4.7 วิธีการเมนูพามาเจน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

6. นำชีส 1 ลูก มาตัดแบ่งแบ่งตามความต้องการ



รูปที่ 4.8 วิธีการเมนูพามาเจน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

7. นำชีสที่หั่นแล้วมาคลุกเกลือ พริกไทย น้ำมันมะกอก



รูปที่ 4.9 วิธีการเมนูพามาจาน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

8. นำมะเขือม่วงที่ย่างแล้วตามด้วยมะเขือเทศที่เตรียมไว้และก๊อชชีสที่เราตัดแบ่งมาเรียงซ้อนกันให้เป็น 2 ชั้น แล้วราดตามด้วยน้ำมันมะกอก เกลือ พริกไทยลงบนชีส



รูปที่ 4.10 วิธีการเมนูพามาจาน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.1.3 วิธีทำซอสเพรสโต (Pesto) (ใช้น้ำซอส 1 จาน เพียง 20 กรัม)

1. ต้มน้ำให้เดือดและลวกใบโหระพาฝรั่ง ประมาณ 5 นาที



รูปที่ 4.11 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาเจาน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

2. เอาเมล็ดสน (Pine nut) มาคั่ว



รูปที่ 4.12 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาเจาน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

3. เอาใบโหระพาฝรั่งที่ลวกเสร็จแล้วมากรองน้ำออกแล้วเอาไปแช่ในน้ำที่ผสมน้ำแข็ง



รูปที่ 4.13 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาเจจาน้ำ (Parmagina)
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4. นำใบโหระพาที่แช่น้ำเย็นเสร็จแล้วมากรองแล้วเอาถั่ว Pine nut ที่คั่วเสร็จแล้วมาเทลงในโถปั่นตามด้วยชีสพามาเจชัน น้ำมันมะกอก เกลือ พริกไทย ปรงรสให้เข้ากันแล้วปั่นให้ละเอียด



รูปที่ 4.14 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาเจจาน้ำ (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

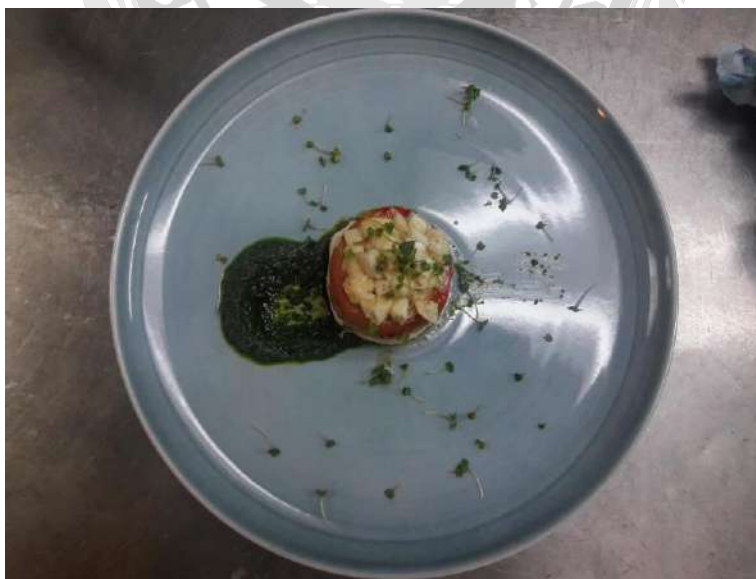
5. เอามาใส่ภาชนะเก็บไว้



รูปที่ 4.15 วิธีการทำซอสเพรสโต (Pesto) เมนูพามาเจจาน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.1.4 การตกแต่งจานด้วยการนำซอสที่ทำไว้มาปาดตกแต่งจานตามความชอบ พร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.16 วิธีทำเมนูพามาเจจาน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)



รูปที่ 4.17 วิธีทำเมนูพามาเจน่า (Parmagina)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.2 เมนูต้มจืดมะนาวฝรั่งอกไก่



รูปที่ 4.18 เมนูต้มจืดมะนาวฝรั่งอกไก่

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.2.1 ส่วนผสมของ ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่

- เนื้ออกไก่	100	กรัม
- พริกชี้หนูสวน	3	เม็ด
- หัวหอมแดง	80	กรัม
- โหระพา	7	กรัม
- รากผักชี	3	ราก
- มันเทศ	180	กรัม
- กระเพรา	7	กรัม
- น้ำมะขาม	15	กรัม
- น้ำมะนาว	15	กรัม
- น้ำปลา	30	กรัม
- น้ำเปล่า	150	กรัม
- เกลือ	เล็กน้อย	
- น้ำตาล	เล็กน้อย	



4.2.2 ขั้นตอนการทำ ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่

1. เตรียมวัตถุดิบทั้งหมดที่เตรียมลงในถ้วยให้พร้อม หั่นเนื้ออกไก่ มันฝรั่ง และหัวหอมแดง ให้เป็นลักษณะทรงเต๋าสี่เหลี่ยม



รูปที่ 4.19 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

2. นำรากผักชี ทูบเล็กน้อยพอให้มีกลิ่นหอม แล้วนำไปต้มในน้ำเริ่มเดือด ทิ้งไว้สัก 3 นาที เพื่อให้กลิ่นของรากผักชีเข้ากันกับน้ำซุป



รูปที่ 4.20 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

3. นำน้ำมันฝรั่งที่หั่นเต๋าไว้ ลงไปต้มในน้ำซุป



รูปที่ 4.21 วิธีการทำเมนูต้มจืดน้ำมันฝรั่งอกไก่
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4. หลังจากนําน้ำมันฝรั่งไปต้มสักพัก ใส่หัวหอมแดงหั่นเต๋าลงตามไป



รูปที่ 4.22 วิธีการทำเมนูต้มจืดน้ำมันฝรั่งอกไก่
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

5. หลังจากใส่มันฝรั่งและหัวหอมแดงลงไปต้มจนสุกแล้ว ใส่ออกไก่เต้า ตามไปลงไป พร้อมปรุงรสด้วย น้ำมะขาม น้ำปลา เกลือ น้ำตาลลงไป สักพักลดไฟอ่อนลง ใส่น้ำมะนาว ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้าตามลงไป



รูปที่ 4.23 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)



รูปที่ 4.24 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.2.3 ตักเสิร์ฟและตกแต่งให้พร้อมทาน



รูปที่ 4.25 วิธีการทำเมนูต้มจืดมันฝรั่งอกไก่

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.3 เมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)



รูปที่ 4.26 เมนูพานาคอตต้า ฟักทอง

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.3.1 ส่วนผสมของเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

- ฟักทอง 100 กรัม
- แครอท 20 กรัม
- เมจิ วิปปิ้งครีม 120 กรัม

- น้ำตาล 10 กรัม
- เกลือ เล็กน้อย
- เจลาติน 2 แผ่นใหญ่

4.3.2 ขั้นตอนการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

1. เอาฟักทองมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ



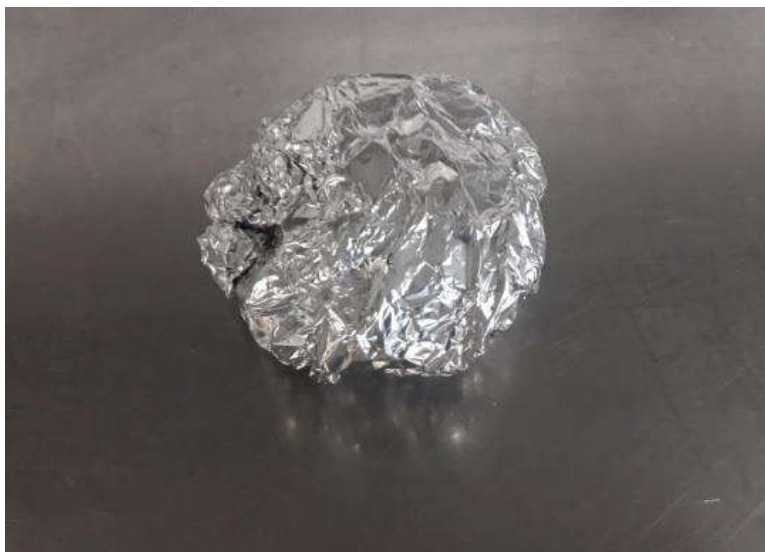
รูปที่ 4.27 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

2. เอาแครอทมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



รูปที่ 4.28 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

3. นำฟักทองรวมกับแครอทที่หั่นแล้วมาห่อฟรอย



รูปที่ 4.29 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4. นำฟักทองกับแครอทที่ห่อฟรอยแล้วไปอบในเตาอบ 140 องศา/40 นาที



รูปที่ 4.30 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

5. เอาแผ่นเจลาตินไปแช่ในน้ำเย็นจนนิ่ม



รูปที่ 4.31 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

6. เอาฟักทองกับแครอทที่อบเสร็จแล้วมาบดบนที่ร้อนให้ได้เนื้อที่ละเอียดที่สุด



รูปที่ 4.32 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

7. เอาครีมมาตีรวมกับเนื้อฟักทองกับแคโรทที่บดแล้วมาตั้งไฟกลางคนให้เข้ากัน แล้วเทน้ำตาลลงไปให้ละลาย



รูปที่ 4.33 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

8. ปิดแก๊สแล้วเอาเจลาตินที่แช่น้ำแข็งบิดให้หมาดแล้วใส่ลงไปนหม้อคนจนเจลาตินละลาย



รูปที่ 4.34 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

9. นำแก้วหรือภาชนะที่เราต้องการจะใส่พานาคอตต้า ฟักทอง มาแล้วนำส่วนผสมที่ต้มเสร็จแล้วมาเทใส่ภาชนะที่เตรียมไว้



รูปที่ 4.35 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

10. นำแก้วที่ใส่พานาคอตต้า ฟักทอง มาแช่ในน้ำเย็นก่อนนำเข้าแช่ในตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง



รูปที่ 4.36 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.3.3 เมื่อแช่เสร็จแล้วนำออกมาตกแต่งหน้าตาให้น่ารับประทานพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.37 วิธีการทำเมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.4 เมื่อน้ำสับปะรดมะขาม



รูปที่ 4.38 เมื่อน้ำสับปะรดมะขาม

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.4.1 ส่วนผสมของเมนูน้ำสับประดมะขาม

- น้ำสับประดกล่องมาลี 100% 150 กรัม
- มะขามเปียก 50 กรัม
- เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 100 กรัม

4.4.2 ขั้นตอนการทำเมนูน้ำสับประดมะขาม

1. นำมะขามเปียกมาแช่น้ำเปล่า 1-2 ชั่วโมงให้เนื้อเปื่อย



รูปที่ 4.39 วิธีทำเมนูน้ำสับประดมะขาม

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

2. นำมะขามเปียกที่แช่แล้วมาต้มด้วยไฟกลางๆตามด้วยน้ำตาลและเกลือละลายปรุงรสจนเข้ากัน



รูปที่ 4.40 วิธีทำเมนูน้ำสับประดมะขาม

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

3. เอน้ำมะขามที่ได้มากรองเอาแต่น้ำ พักไว้ให้เย็น



รูปที่ 4.41 วิธีทำเมนูน้ำสับประดมะขาม

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4. นำน้ำสับประดกล่อง ตวงให้ได้ 150 กรัมเตรียมไว้



รูปที่ 4.42 วิธีทำเมนูน้ำสับประดมะขาม

ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

5. นำน้ำสับปะรดและน้ำมะขามที่เตรียมไว้มาผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.43 วิธีทำเมนูน้ำสับปะรดมะขาม
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.4.4 เติลงในแก้วที่เตรียมไว้ตกแต่งให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.44 วิธีทำเมนูน้ำสับปะรดมะขาม
ที่มา: คณะผู้จัดทำ (2561)

4.5 ตารางแสดงราคาค้นทุน

ตารางที่ 4.1 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ของชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ในเมนูที่มีชื่อว่า พามาจิน่า (Parmagina) ราคาค้นทุนรวมคือ 44.06 บาทต่อจาน ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ต้นทุนพามาจิน่า (Parmagina)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	มะเขือม่วง	100 กรัม	49/1,000 กรัม	4.90
2	มะเขือเทศ	100 กรัม	10/1,000 กรัม	1.00
3	ชีส Mozzarella in Water	50 กรัม	410/1,000 กรัม	20.50
4	น้ำมันมะกอก	20 กรัม	458/1,000 กรัม	9.16
5	พริกไทย	2 กรัม	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	-
6	เกลือ	3 กรัม	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	-
ต้นทุนพามาจิน่า (Pamagina)				35.56

ตารางที่ 4.2 ต้นทุนซอส Pesto ใช้เพียง 20 กรัมในการทำเมนูพามาจิน่า

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	โหระพาฝรั่ง	100 กรัม	215 / 1 กก.	21.50
2	เมล็ดคัสโน (Pine nut)	10 กรัม	1,750/1 กก.	17.50

3	ชีสพามาซาน	50 กรัม	189 บ./150 กรัม	25.00
4	น้ำมันมะกอก	50 กรัม	990 บ./ 1แกลลอน	14.50
5	เกลือ	3 กรัม	ไม่มีค่าใช้จ่าย	-
6	พริกไทย	2 กรัม	ไม่มีค่าใช้จ่าย	-
รวมราคาทั้งหมดของซอส Pesto ได้ทั้งหมด 185 กรัม				78.50
ใช้ในเมนูพามาจิน่าเพียง 20 กรัม/จาน				8.50
ต้นทุนรวมพามาจิน่า (Pamagina)+ต้นทุนซอส Pesto				44.06

ตารางที่ 4.3 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ของชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ในเมนูที่มีชื่อว่า ต้มจืดอกไก่มันฝรั่งราคาต้นทุนรวมคือ 32.19 บาทต่อจาน ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 ต้นทุน ต้มจืดอกไก่มันฝรั่ง

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	เนื้ออกไก่	100 กรัม	65/1000 กรัม	6.50
2	พริกขี้หนูสวน	3 กรัม	150/1000 กรัม	0.45
3	หัวหอมแดง	80 กรัม	68/1000 กรัม	5.44
4	โหระพา	7 กรัม	15/1000 กรัม	0.11
5	รากผักชี	5 กรัม	30/1000 กรัม	0.15

6	มันเทศ	180 กรัม	39/1000 กรัม	7.02
7	กระเพรา	7 กรัม	20/1000 กรัม	0.14
8	น้ำมะขาม	15 กรัม	55/1000 กรัม	0.83
9	น้ำมะนาว	15 กรัม	10/3 ลูก	10.00
10	น้ำปลา	30 กรัม	55/1170 กรัม	1.41
11	น้ำตาล	5 กรัม	23.25/ 1,000 กรัม	0.12
12	เกลือ	2 กรัม	11/1,000 กรัม	0.02
13	น้ำเปล่า	150 กรัม	ไม่มีค่าใช้จ่าย	-
รวมราคาค้นทุน ต้มจืดอกไก่มันฝรั่ง				32.19

ตารางที่ 4.4 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ของชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ในเมนูที่มีชื่อว่า พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin) ราคาค้นทุนรวมคือ 44.93 บาทต่อจาน ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.4 ต้นทุน พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	ฟักทอง	100 กรัม	20/1,000 กรัม	2.00
2	แครอท	20 กรัม	18/1,000 กรัม	0.36
3	เมจิ วิปปิ้งครีม	120 กรัม	175/ 940กรัม	22.34

4	น้ำตาล	10 กรัม	23.25/1,000กรัม	0.23
5	เจลาติน	2 แผ่น	50/5แผ่น	20.00
รวมราคาค้นทุน พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)				44.93

ตารางที่ 4.5 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ของชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ในเมนูที่มีชื่อว่า น้ำสัปรดมะขามราคาค้นทุนรวมคือ 8.32 บาทต่อจาน ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.5 ต้นทุน น้ำสัปรดมะขาม

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	น้ำสัปรด	100 กรัม	69/1,000 มล.	6.90
2	มะขามเปียก	20 กรัม	55/1,000 กรัม	1.10
3	เกลือ	2 กรัม	11/1,000 กรัม	0.20
4	น้ำเปล่า	120 กรัม	ไม่มีค่าใช้จ่าย	-
5	น้ำตาล	5 กรัม	23.25/ 1,000 กรัม	0.12
รวมราคาค้นทุน น้ำสัปรดมะขาม				8.32

4.6 สรุปผลการคำนวณต้นทุนของอาหารและเครื่องดื่ม

จากตาราง (ทั้งสี่ของตารางด้านบน) สามารถสรุปผลของการคำนวณต้นทุนของชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า

4.6 ตารางแสดงราคารวมของชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

(Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort)

ลำดับ	เมนูอาหาร	รวมราคา (บาท)
1	พามาจาน่า (Parmagina)	44.06
2	ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่	32.19
3	พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)	44.93
4	น้ำสัปปะรดมะขาม	8.32
	รวมราคาค่าต้นทุนทั้งหมด	129.50

4.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดทำโครงการชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) เพื่อวัตถุประสงค์ในการลดวัตถุดิบเหลือจากการประกอบอาหารทั้งสองครัว ได้แก่ครัวไทยและครัวอิตาเลียน มารังสรรค์เพื่อให้เกิดชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ที่เหมาะสมสำหรับคนที่รักสุขภาพและต้องการควบคุมอาหาร ถือว่าเป็นโครงการที่สร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่และยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ อีกทั้งยังช่วยลดปริมาณเศษอาหารที่เหลือทิ้งของทั้งสองครัว ทั้งหมดนี้ก็เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท โดยได้ทำการเก็บแบบสอบถามจากพนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท จำนวน 30 ชุด สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

4.7.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
-----	------------	--------

ชาย	16	53.33
หญิง	14	46.67
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.6 ผลจากการสำรวจตามแบบสอบถามเรื่องเพศ เป็นชายมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 53.33 และเป็นผู้หญิงคิดเป็นร้อยละ 46.67

4.7.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

ตำแหน่ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ครัว	17	56.67
แม่บ้าน	5	16.67
พนักงานบริการห้องอาหาร F&B	8	26.66
พนักงานต้อนรับ	-	-
พนักงานสปา	-	-
อื่นๆ	-	-
รวม	30	100

4.7.3 ความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ที่มีต่อชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara

Bangkok Riverside Resort) โดยมีเกณฑ์แสดงระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจได้แบบสอบถาม ประเมินความพึงพอใจโดยใช้ scale 5 ระดับ หรือที่เรียกว่าวัดเจตคติตามเทคนิคของลิเคิร์ท (Likert technique) หรือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ทสเกล ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

รายการประเมิน	คะแนน เฉลี่ย	ระดับ ความพึง พอใจ
1.การจัดตกแต่งจานอาหารมีความดึงดูดน่ารับประทาน	4.70	มากที่สุด
2.เมนูอาหารชุดนี้มีความสวยงามและน่าสนใจ	4.57	มากที่สุด
3.อาหารมีความอร่อยถูกปากและรสชาติที่โดดเด่น	4.27	มากที่สุด
4.ปริมาณอาหารเพียงพอหรือเหมาะสมกับราคา	4.63	มากที่สุด
5.อาหารชุดนี้เหมาะกับสุขภาพ	4.50	มากที่สุด
6.อาหารมีการใช้วัตถุดิบที่สดใหม่	4.63	มากที่สุด
7.เมนูอาหารชุดนี้มีความครบถ้วนของอาหาร 5 หมู่	4.43	มากที่สุด
8. เมนูอาหารชุดนี้ช่วยลดต้นทุนและวัตถุดิบของครัว	4.60	มากที่สุด
9.ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	4.33	มากที่สุด

10.เมนูอาหารชุดนี้มีความเหมาะสมกลมกลืนหรือรสชาติเป็นไปในทิศทางเดียวกัน	4.20	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.49	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ที่มีต่อชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) โดยมีเกณฑ์แสดงระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจ โดยเรียงจากตัวเลือกที่เลือกเยอะที่สุดตามด้วยเลือกน้อยที่สุดตามลำดับความพึงพอใจเป็น ด้านต่างๆ โดยบุคลากรส่วนใหญ่ผลการสำรวจความพึงพอใจพบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจโดยเรียงจากตัวเลือกที่เลือกเยอะที่สุดตามด้วยเลือกน้อยที่สุดตามลำดับความพึงพอใจ เป็นการจัดตกแต่งจานอาหารมีความดึงดูดน่ารับประทานปริมาณอาหารเพียงพอหรือเหมาะสมกับราคาอาหารมีการใช้วัตถุดิบที่สดใหม่เมนูอาหารชุดนี้ช่วยลดต้นทุนและวัตถุดิบของครัวเมนูอาหารชุดนี้มีความสวยงามและน่าสนใจมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และอาหารชุดนี้เหมาะกับสุขภาพ เมนูอาหารชุดนี้มีความครบถ้วนของอาหาร 5 หมู่ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอาหารมีความอร่อยถูกปากและรสชาติที่โดดเด่น และเมนูอาหารชุดนี้มีความเหมาะสมกลมกลืนหรือรสชาติเป็นไปในทิศทางเดียวกันมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก รวมค่าเฉลี่ยทั้งหมด 4.49 อยู่ในระดับ มากที่สุด





บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลมาสรุปผลโดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1 สรุปผลโครงการ

5.2 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา

5.1 สรุปผลโครงการ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลโครงการได้ดังนี้

5.1.1 สรุปผลจากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการฝึกงานที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ในตำแหน่งของนักศึกษาฝึกงานจากการได้ไปฝึกงานทำให้ทราบถึงการปฏิบัติงานจริงของครัวไทยและครัวอิตาเลียนการที่ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่นในแผนกและการฝึกความอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆในการทำงานที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ทั้งนี้คณะผู้จัดทำได้จัดทำโครงการเรื่องชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ข้อจำกัดวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัว มารังสรรค์ให้เกิดเป็นชุดเมนูใหม่ที่ดีต่อสุขภาพขึ้นมา เหมาะสำหรับคนที่รักสุขภาพและต้องการควบคุมอาหาร ซึ่งภายในชุดอาหารนี้จะประกอบไปด้วย 4 เมนู คือ 1.พามาจิน่า (Parmagina) 2.ต้มจืดมันฝรั่งอกไก่ 3.พานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin) และ 4.น้ำสับปะรดมะขาม ในการทำโครงการในครั้งนี้ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจโดยใช้วิธีตอบแบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างคือพนักงานในโรงแรมที่นักศึกษาปฏิบัติงานอยู่จำนวน 30 คน ซึ่งผลที่ได้รับจากการสำรวจความพึงพอใจพบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจทั้งหมดได้ค่าเฉลี่ยรวมคือ 4.49 อยู่ในระดับมากที่สุดโดยการนำชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) มาทำให้เกิดประโยชน์ต่อสถานประกอบการและเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคได้อีกทั้งยังสามารถช่วยลดต้นทุนในการผลิตและยังเพิ่มมูลค่าของอาหารให้กับทางโรงแรมอีกด้วย

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

การจัดทำชุดเมนูอาหารนั้น ต้องใช้เวลาในการทำหลายครั้ง เพราะกว่าจะได้รสชาติและการตกแต่งในแต่ละจานนั้นจะต้องไปในทิศทางเดียวกันทำให้ต้องใช้เวลาในการทำซ้ำๆหลายครั้งและการรวมตัวของคณะผู้จัดทำที่เกิดปัญหาเวลาว่างไม่ค่อยตรงกัน

5.1.3 ข้อเสนอแนะสำหรับโครงการ

ต้องประชุมและวางแผนการทำโครงการก่อนลงมือปฏิบัติงาน ขออนุญาตจากหัวหน้าครัวและบุคลากรจัดสรรเวลาว่างในการทำเมนูอาหารชุดนี้ขึ้นมา เพื่อจะได้ขอความช่วยเหลือและช่วยอำนวยความสะดวกจากบุคลากรให้เมนูอาหารชุดนี้มีความสมบูรณ์มากที่สุด

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ได้ปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนครัว สามารถสรุปผลการปฏิบัติงานได้ดังนี้

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1.1 ครัวไทย

- ครัวไทยเป็นครัวที่มีงานให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติงานที่หลากหลาย
- ได้เรียนรู้วิธีการทำอาหารไทย และการจัดตกแต่งจานอาหาร ให้เพิ่มมูลค่ามากขึ้น
- ได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกันของคนในครัว ได้รู้จักหน้าที่ของตนที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละวัน
- ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในครัว และเรื่องความปลอดภัยในการใช้งาน
- ได้เข้ารับการอบรม เทรนนิ่งต่างๆ เช่นการหนีไฟ , หรือการปฐมพยาบาลจากอาการบาดเจ็บเบื้องต้น
- ได้ฝึกภาษาอังกฤษ เพราะต้องอ่านเมนูอาหารแต่ละเมนูที่ได้รับเป็นภาษาอังกฤษ

5.2.1.2 ครัวอิตาลี

- ได้ฝึกภาษาอังกฤษ เนื่องจากเชฟใหญ่เป็นคนอิตาลีทำให้ได้ฟังและบางครั้งรับคำสั่งจากเชฟโดยตรงและซื้อผักหรือวัตถุดิบที่ใช้ในครัวส่วนใหญ่เรียกเป็นภาษาอังกฤษ
- ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีมเพราะต้องคอยประสานงานเรื่องเมนู
- ฝึกความอดทนเพราะบางครั้งเมนูอาหารมาพร้อมกันหลายเมนูทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดระหว่างการทำงานได้ง่าย
- ได้รับการเรียนรู้เรื่องการใช้มีดที่ถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน

- เรียนรู้เรื่องการทำเมนูอาหารอิตาลี เช่น การทำซอสจิ้มต่างๆ การทำสลัด การทำที่รามิซู เป็นต้น
- ฝึกระเบียบวินัย หลังจากที่ทำเมนูหรืองานที่ได้รับมอบหมายเสร็จแล้วต้องตรวจสอบความเรียบร้อยและทำให้สะอาดอยู่เสมอ

5.2.2 ปัญหาที่พบการปฏิบัติสหกิจศึกษา

5.2.2.1 ครั้วไทย

- การจัดสรรตารางเวลาการทำงาน เพราะในบางวันที่พนักงานมาทำงานมากเกินไปจนงานและพื้นที่ปฏิบัติงานมีความคับแคบ จึงทำให้การทำงานไม่สะดวก

5.2.2.2 ครั้วอิตาลี

- มีการสื่อสารกันเป็นภาษาอังกฤษเพราะเซฟใหญ่เป็นคนอิตาลี ทำให้เกิดความยากในการรับสั่งงานจากเซฟใหญ่ในส่วนของการศึกษาฝึกงาน ซึ่งต้องมีพี่ๆในครัวช่วยแปลให้อีกที
- มีพนักงานน้อยเกินไปทำให้งานมีความล่าช้า
- มีวัตถุดิบไม่เพียงพอทำให้ต้องไปขอเคลื่อนย้าย (Transfers) ของจากครัวอื่นๆบ่อยครั้ง

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

5.2.3.1 ครั้วไทย

- ควรจัดเก็บตู้แช่เก็บของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และง่ายต่อการใช้งาน
- ดูแลความสะอาดพื้นที่ปฏิบัติงาน เพราะใช้ด้วยกันสามครัว ครั้วไทย ครั้วร้อนและครัวยุโรป

5.2.3.2 ครั้วอิตาลี

- ควรจัดหาพนักงานให้เพิ่มมากกว่าเดิม
- ดูแลความสะอาดพื้นที่ปฏิบัติงาน เพราะตู้แช่แข็งมีน้ำแข็งที่ละลายไหลออกมาตลอดเวลา อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุบริเวณทางเดินได้

5.2.3.3 เมนูพานาคอตต้า ฟักทอง (Panna cotta Pumpkin)

หลังจากที่คณะผู้จัดทำได้ทำการสอบสหกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการกลางได้แนะนำว่า เมนูพานาคอตต้าที่คณะผู้จัดทำได้นำไปสอบมีรสชาติที่จัดไปควรเพิ่มน้ำตาลและเกลืออีกเล็กน้อยเพื่อความกลมกล่อมมากกว่าเดิมและตัวเนื้อครีมมีความมันมากเกินไปไม่เหมาะกับการทานเพื่อสุขภาพมากเท่าไรควรปรับเปลี่ยนโดยการทำครีมที่มีไขมันต่ำมาใช้แทนมากกว่าเพื่อให้เหมาะกับการสุขภาพมากกว่านี้

บรรณานุกรม

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

ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/benefitandhealthyfoods/>

คาเฟ่เมโร อุโน. ห้องอาหาร. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/numero-uno-cafe/>

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

เดอะ มาร์เก็ต. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/the-market/>

ไดนิง บาย ดีไซน์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/dining-by-design/>

เทรดเดอร์ วิกส์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/trader-vic-s/>

เทรดเดอร์ วิกส์ ซันเดย์บรันช์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/trader-vic-s-sunday-brunch/>

บริโอ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/brio/>

บุรินทร์ รุจจนพันธุ์. (2553, 18 กุมภาพันธ์). *เกณฑ์สำหรับประเมินความพึงพอใจ*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiall.com/blog/burin/1165/>

เบนิฮานา. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/benihana/>

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

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

พิกทอง. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://nicksudarat41.wordpress.com/พิกทอง-สรรพคุณและประโยชน์>

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

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

บรรณานุกรม (ต่อ)

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

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

ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/riverside-terrace/>

เรือมนโอร่าห์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/manohra-cruises/>

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท. (ม.ป.ป). ข้อมูล โรงแรม. เข้าถึงได้จาก <http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

ลองเทลบาร์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/longtail-bar/>

ลอยน้ำบาร์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/loy-nam-bar/>

วิธีทำ “ต้มจืดเนื้อ” เมนูอาหารไทยทำง่ายดีต่อสุขภาพ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก https://tv.line.me/v/2191768?ref=linetoday_linetv

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

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

ห้องจูเนียร์ริเวอร์วิวสวีท. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/junior-river-view-suite/>

ห้องครุฑสเตทรูม. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/cruise-stateroom/>

ห้องดีลักซ์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-room/>

ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-junior-suite/>

ห้องดีลักซ์ริเวอร์วิว. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-river-view-room>

บรรณานุกรม (ต่อ)

ห้องดีลักซ์เวอร์ฟรอนท์. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-riverfront-room>

ห้องแฟมิลี่สวีท. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/family-suite/>

ห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีทสองห้องนอน. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkokriverside.anantara.co.th/two-bedroom-river-view-chao-phraya-suite/>

ห้องอนันตริเวอร์ฟรอนท์สวีท. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkokriverside.anantara.co.th/anantara-riverfront-suite/>

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

โหระพาฝรั่ง. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th/โหระพาฝรั่ง>

อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/foodtechnology24/>

Elephant Bar. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/dining.aspx#dining8/>

Kanya Pitakphreechakit. (2558, 6 พฤศจิกายน). *พานาคอตต้า คืออะไร*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.ifit4health.com/2015/11/06/พานาคอตต้าคืออะไร/>

Spice Spoons – Anantara cooking school. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก <https://Bangkokriverside.anantara.co.th/spice-spoons---anantara-cooking-school/>

Teddy's Bigger Burgers Thailand. (2559, 27 กรกฎาคม). *ประโยชน์ของชีสมอสซาเรลลา*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <http://letterplanet.com/content/456/เปิดประวัติ+Cheese +สำหรับ+Cheeeese+Lover>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
การปฏิบัติงาน

ครัวไทย



เปิดครัวตอนเช้า
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ปอกสับปกระดเตรียมทำข้าวผัดสับปกระด (Order)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



หั่นผักกาดดองเต้า (เครื่องข้าวซอย)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ดินมสด ทำ ซุปครีมเห็ด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ขายอาหารตามสั่ง(A la cart)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



จัดเซตอาหารกลางวัน ห้องอาหาร Brio

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



จัดเซตอาหารกลางวัน ห้องอาหาร Brio

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



จัดเซตอาหารเย็น บนเรือสำราญ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ทำอาหาร Station Thai Cocktail

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ทำอาหาร Station ข้าวซอยไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ช่วยสอนทำอาหารไทยให้กับแขก (Cooking class)
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ดำส้มตำ ห้องอาหาร Tradder vic
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)

ครัว Brio



เปิดครัวในตอนเช้า
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



จัดบุฟเฟต์ในห้องอาหาร Brio
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



จัดบุฟเฟ่ต์ในห้องอาหาร Brio

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ผัดเนื้อออกไลน์บุฟเฟ่ต์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ปิ่น Caviove
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ยื่นตักชุปให้กับแขกนุฟเฟต์
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ทำ Tiramisu
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



แพ็คเส้นพาสต้า
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ยื่นบริการอาหารแขกที่ครัวลาน
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ยื่นบริการอาหารแขกที่ครัวลาน
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ทำเมนู Calamari
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ชิ้นเนื้อปลา
ที่มา : ผู้จัดทำ (2561)



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม



แบบสอบถามความพึงพอใจ

ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

(Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort)

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้ประกอบการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตรมหาวิทาลัยสยาม ทางคณะผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือในการประเมินแบบสอบถามด้วยข้อมูลที่เป็นจริงเพื่อความสมบูรณ์ในงานวิจัย ทั้งนี้ข้อมูลจากแบบสอบถามดังกล่าวจะถูกเก็บเป็นความลับและจะใช้ประโยชน์ในการวิจัยฉบับนี้เท่านั้น

โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าคำตอบที่ท่านเลือก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

แผนก

☐

ครัว

☐

แม่บ้าน

☐

F&B

☐

พนักงานต้อนรับ

☐

สเปา

☐

อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ประเมินความพึงพอใจ

คำแนะนำ : กรุณาทดสอบตัวอย่างอาหารแล้วทำการประเมินให้คะแนนตามลำดับความพึงพอใจของท่าน โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

5 = พึงพอใจมากที่สุด

4 = พึงพอใจมาก

3 = พึงพอใจปานกลาง

2 = พึงพอใจน้อย

1 = พึงพอใจน้อยที่สุด

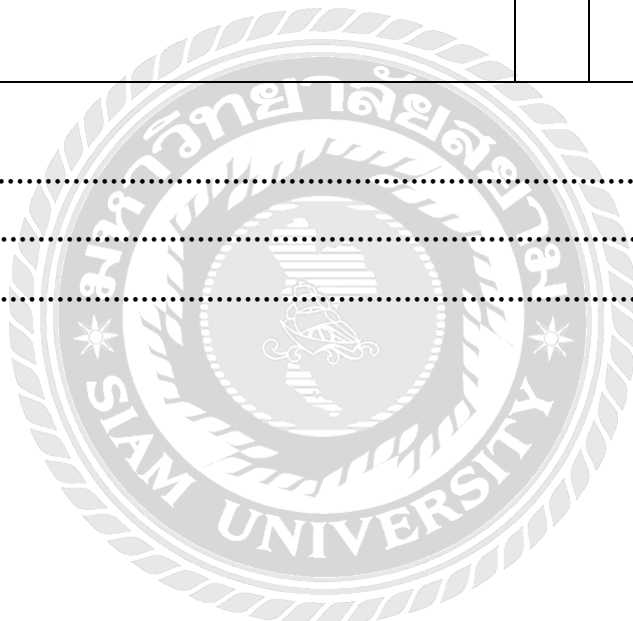
รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. การจัดตกแต่งจานอาหารมีความดึงดูดน่ารับประทาน					
2. เมนูอาหารชุดนี้มีความสวยงามและน่าสนใจ					
3. อาหารมีความอร่อยถูกปากและรสชาติที่โดดเด่น					
4. ปริมาณอาหารเพียงพอหรือเหมาะสมกับราคา					

5. อาหารชุดนี้เหมาะกับสุขภาพ					
6. อาหารมีการใช้วัตถุดิบที่สดใหม่					
7. เมนูอาหารชุดนี้มีความครบถ้วนของอาหาร 5 หมู่					
8. เมนูอาหารชุดนี้ช่วยลดต้นทุนและวัตถุดิบของครัว					
9. ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ					
10. เมนูอาหารชุดนี้มีความเหมาะสมกลมกลืนหรือรสชาติเป็นไปในทิศทางเดียวกัน					

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....





ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ เรื่อง Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort

ชื่อ-นามสกุล ผู้สัมภาษณ์

ตำแหน่ง

1. ท่านมีความคิดเห็นด้านรสชาติและความสวยงามของชุดเมนูอาหาร โครงการเรื่อง ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) ว่าอย่างไร

2. ท่านคิดว่าชุดเมนูอาหาร โครงการเรื่องชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) สามารถช่วยลดต้นทุนการผลิตและยังเพิ่มมูลค่าของอาหารให้กับทางโรงแรมได้หรือไม่อย่างไร

3. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับชุดเมนูอาหาร โครงการเรื่องชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort)หรือไม่อย่างไร

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ เรื่อง Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort

ชื่อ-นามสกุล ผู้สัมภาษณ์ คุณเพชร อุปสุข

ตำแหน่ง Chef de Partie

1. ท่านมีความคิดเห็นด้านรสชาติและความสวยงามของชุดเมนูอาหาร โครงการเรื่อง ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort)

เชฟเห็นว่าอาหารมีรสชาติที่อร่อยและถูกปาก ส่วนเรื่องการจัดตกแต่งจานมีความน่าสนใจชวนให้น่ารับประทานมากขึ้นและอาหารดูมีสีสันดี

2. ท่านคิดว่าชุดเมนูอาหาร โครงการเรื่องชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort) สามารถช่วยลดต้นทุนการผลิตและยังเพิ่มมูลค่าของอาหารให้กับทางโรงแรมได้หรือไม่อย่างไรเชฟคิดว่าอาหารเพื่อสุขภาพชุดนี้มีวัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหารมีหลายอย่าง บางอย่างก็ช่วยลดต้นทุนดี บางอย่างก็เป็นวัตถุดิบที่ไม่ค่อยใช้บ่อยเท่าไรซึ่งก็ดีที่นำเอาออกมาใช้ ส่วนเรื่องการเพิ่มมูลค่าเชฟคิดว่ามันช่วยเพิ่มมูลค่าให้อาหารเพราะมันเป็นเมนูที่แปลกใหม่ดีน่าลองขายดู

3. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับชุดเมนูอาหาร โครงการเรื่องชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu for Anantara Bangkok Riverside Resort)หรือไม่อย่างไร

จากการดูเซทอาหารชุดนี้และลองชิมดูซึ่งมีอยู่ 4 เมนูด้วยกันเป็นการรวมตัวของอาหารไทยและอาหารอิตาเลียนโดยแยกเป็นคอร์สๆซึ่งมันดูแปลกใหม่ดีและเป็นอาหารเพื่อสุขภาพด้วยมันดูน่าลองเพราะสไตล์รูปแบบนี้มีไม่ค่อยเห็นบ่อยมากนักและรสชาติอาจจะไม่ค่อยต่อเนื่องกันสักเท่าไร แต่เชฟคิดว่าถ้าลองปรับเอาวัตถุดิบอิตาเลียนผสมกับเครื่องปรุงแบบไทยๆมันก็จะน่าสนใจและรสชาติจะมีความกลมกลืนเพิ่มมากกว่านี้ก็ได้



ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ



ภาคผนวก ง
โปสเตอร์



ประวัติคณะผู้จัดทำ





ประวัติคณะผู้จัดทำ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา: 5902000001

ชื่อ – นามสกุล: นางสาวรัตนลักษณ์ อุดมแก้ว

คณะ: ศิลปศาสตร์

ที่อยู่: 11 ห้อง 616 พรทิพย์อพาทเมนต์

ช.เจริญนคร 56 แขวงบুদ্ধโล เขตธนบุรี กรุงเทพฯ

10160

ผลงาน: ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรมอนันตรา

ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy set Menu
for Anantara Bangkok Riverside Resort)

ประกาศนียบัตรที่ได้รับ : ได้รับประกาศนียบัตร

หลังจากปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมอนันตรา

ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

แผนก Kitchen Department ระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 14

พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561



ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา :5902000006

ชื่อ – นามสกุล: นางสาวปณิศา รกไพโร

คณะ: ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ :1343 หมู่ 3 ซ.สุขสวัสดิ์ 70/9 ต.บางครุ

อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130

ผลงาน: ชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โรงแรม
อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Healthy
set Menu for Anantara Bangkok Riverside
Resort)

ประกาศนียบัตรที่ได้รับ : ได้รับประกาศนียบัตร
หลังจากปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมอนันตรา
ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

แผนก Kitchen Department ระยะเวลาตั้งแต่วันที่

14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561