



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

น้ำพริกหัวกุ้ง

Nam Prig Hua Kung

โดย

นางสาวศรียรรยา จำปาศรี 5704400227

นางสาวศิรินันท์ ลูกเงาะ 5704400243

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปี การศึกษา 2560

หัวข้อ โครงการ

น้ำพริกหัวกุ้ง

Nam Prig Hua Kung

รายชื่อผู้จัดทำ

นางสาวศรีจรรยา จำปาศรี 5704400227

นางสาวศรินันท์ ลูกเงาะ 5704400243

ภาควิชา

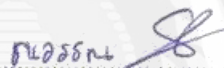
การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา

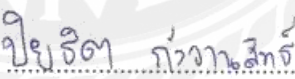
อาจารย์ธนวรรณ ทะนันชัย

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการสอบ โครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ธนวรรณ ทะนันชัย)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(คุณวงศพัทธ์ จิตติพรไพศาล)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผศ.ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒนะ)

หัวข้อโครงการ : น้ำพริกหัวกุ้ง

รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาวศรียรรยา จำปาศรี
นางสาวศิรินันท์ ลูกเงาะ

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ธนวรรณ ทะนันชัย

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 3 / 2560

บทคัดย่อ

โครงการ น้ำพริกหัวกุ้ง จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการนำวัตถุดิบเหลือใช้ภายในโรงแรมมาทำเป็นอาหารแปรรูปและทำให้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากทางโรงแรมมีการนำเข้าของสดในแต่ละอาทิตย์ ซึ่งเมื่อมีกุ้งมาจะมีการทำกุ้งและนำหัวกุ้งทิ้ง ทางเราเล็งเห็นว่าหัวกุ้งสามารถนำมาแปรรูปทำเป็นน้ำพริกไว้ทานได้

ผู้จัดทำเลือกทำ น้ำพริกหัวกุ้ง เนื่องจากน้ำพริกเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยมีรสจัดถูกปากคนไทยส่วนมาก แต่ในสังคมเมืองปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูปขายอยู่มากและหลากหลาย อีกทั้งการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ผู้คนหันมาทำน้ำพริกทานกันเองน้อยลง ปัจจุบันในท้องตลาดประเทศไทยมีน้ำพริกอยู่หลายประเภทขายอยู่เป็นจำนวนมาก ในปัจจุบันจึงมีน้ำพริกหลากหลายชนิดให้ได้เลือกทาน ซึ่งแต่ละชนิดวัตถุดิบและเอกลักษณ์ก็จะแตกต่างกันออกไป อีกทั้งน้ำพริกยังเป็นอาหารประจำท้องถิ่นในแต่ละภาคต่างๆ ซึ่งวัตถุดิบในการทำสามารถหาได้ตามท้องตลาดทั่วไป อีกทั้งยังเป็นเมนูที่ท่ายง่าย น้ำพริกจึงกลายเป็นเมนูคู่บ้านของคนไทย

คำสำคัญ: น้ำพริก /หัวกุ้ง/อาหารแปรรูป

Project Title : Num Prig Hua Kung
By : Miss. Srijanya Champasri
Miss. Sirinan Lukngo
Advisor : Miss.Tanawan Thananchai
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel and Tourism Studies
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 3/2017

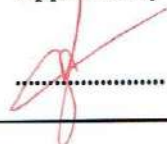
Abstract

The aim of the shrimp head chili dip project was to use and bring raw materials in the hotel to be reprocessed and make the most benefit. The hotel restaurant uses fresh materials each week, there are a lot of waste from shrimps, so we used the leftover shrimps to the chili dip.

The project made shrimp head chili dip because it was a unique Thai food, and its taste was delicious for Thai people. In today's Thai society, chili dip may gradually disappear due to the urgency of consumption and variety of instant food. In Thailand, there are many types of chili dip for sale. Each type uses different raw materials that make the identity of chili dip. Additionally, the chili dip was a simple local food in each region for Thai people who can pick up easily in the market.

Keywords : Chili dip /Shrimp Head/ Reprocessed

Approved by



กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเดอะบazaar โฮเทล แวงค็อก ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำ ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณวงศพัทธ์ จิตติพรไพศาล Sous Chef (พนักงานที่ปรึกษา)
2. อาจารย์ธนวรรณ ทะนันชัย (อาจารย์ที่ปรึกษา)

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริง ซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวศรียรรยา จำปาศรี

นางสาวศรียรรยา จำปาศรี ลูกเงาะ

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน.....	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ.....	ค
Abstract.....	ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 สมมุติฐาน.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2

บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม

2.1 ความหมายของน้ำพริก.....	3
2.2 ประเภทและพันธุ์พริก.....	4
2.3 ประโยชน์ของพริก.....	7
2.4 ประเภทของน้ำพริก.....	9
2.5 ส่วนประกอบหลักของน้ำพริก.....	10
2.6 ประโยชน์ของน้ำพริก.....	11
2.7 น้ำพริก 4 ภาคของไทย.....	11
2.8 ความหมายของกุ้ง.....	14
2.9 ประเภทของกุ้ง.....	14

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

2.10 ประโยชน์ของกุ้ง.....	16
2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18

บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	20
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร.....	21
3.3 สวนลุ่มไนท์บাজার.....	27
3.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงานขององค์กร.....	30
3.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	32
3.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	34
3.7 ระยะเวลาปฏิบัติงาน.....	34
3.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	34
3.9 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ที่ใช้.....	36

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงการ

4.1 วัตถุประสงค์ในการทำ.....	37
4.2 อุปกรณ์ในการทำ.....	42
4.3 เริ่มการปฏิบัติงาน/เริ่มลงมือทำน้ำพริกหัวกุ้ง.....	43
4.4 การทำน้ำพริกหัวกุ้งมีต้นทุนในการผลิต.....	51
4.5 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 20 ชุด.....	52

บทที่ 5 ผลการปฏิบัติตามโครงการ

5.1 สรุปผลโครงการ.....	60
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	61

บรรณานุกรม

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ข

ภาคผนวก ค

ภาคผนวก ง

ภาคผนวก จ

ภาคผนวก ฉ



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ The Bazaar Hotel Bangkok.....	19
รูปที่ 3.2 แผนที่ตั้งของโรงแรม.....	20
รูปที่ 3.3 ห้องพัสดุฟรี.....	22
รูปที่ 3.4 ห้องพัสดุลิคซ์.....	22
รูปที่ 3.5 ห้องพัสดุเนียร์สวีท.....	23
รูปที่ 3.6 ห้องพัสดุเนียร์สวีท.....	23
รูปที่ 3.7 ห้อง Ratchayothin Grand.....	24
รูปที่ 3.8 ห้อง Ratchayothin.....	24
รูปที่ 3.9 ห้อง Ratchawipa.....	25
รูปที่ 3.10 ห้อง Ratchadapisek.....	25
รูปที่ 3.11 สวนลุมไนท์บาซาร์.....	26
รูปที่ 3.12 โชนถนนคนเดิน (Walking Street).....	28
รูปที่ 3.13 โชนถนนคนเดิน (Walking Street).....	28
รูปที่ 3.14 แผนผังรูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร.....	29
รูปที่ 3.15 แผนผังครัวในโรงแรม.....	31
รูปที่ 3.16 ผู้ปฏิบัติงาน นางสาวศรีจรรยา จำปาศรี.....	32
รูปที่ 3.17 ผู้ปฏิบัติงาน นางสาวศรินันท์ ลูกเงาะ.....	33
รูปที่ 3.18 คุณวศพัทธ์ จิตติพรไพศาล.....	34
รูปที่ 4.1 หัวกุ้ง (ทอด).....	37
รูปที่ 4.2 หอมแดง (นำไปคั่ว).....	38

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

หน้า

รูปที่ 4.3 กระเทียม (นำไปคั่ว).....	38
รูปที่ 4.4 พริกป่น.....	39
รูปที่ 4.5 กะปิ.....	39
รูปที่ 4.6 น้ำมันมะขามเปียก.....	40
รูปที่ 4.7 น้ำตาลทราย.....	40
รูปที่ 4.8 รสดี.....	41
รูปที่ 4.9 วัตถุดิบและเครื่องปรุง.....	41
รูปที่ 4.10 ครกและ杓.....	42
รูปที่ 4.11 กระทะและตะหลิว.....	42
รูปที่ 4.12 คัดแยกหัวกุ้ง.....	43
รูปที่ 4.13 นำหัวกุ้งลงทอด.....	44
รูปที่ 4.14 พักให้สะเด็ดน้ำมัน.....	44
รูปที่ 4.15 นำหอมแดงไปคั่ว.....	45
รูปที่ 4.16 นำกระเทียมไปคั่ว.....	45
รูปที่ 4.17 นำหัวกุ้งลงตำ.....	46
รูปที่ 4.18 ใส่หอมแดง.....	46
รูปที่ 4.19 ใส่พริกป่น.....	47
รูปที่ 4.20 ใส่กะปิ.....	47
รูปที่ 4.21 ปรุงรสดี.....	48
รูปที่ 4.22 ปรุงน้ำตาลทราย.....	48

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

หน้า

รูปที่ 4.23 ปรงน้ำมะขามเปียก.....	49
รูปที่ 4.24 ทำให้วัตถุดิบและเครื่องปรุงเข้ากัน.....	49
รูปที่ 4.25 . เสร็จแล้วตักใส่ถ้วย ตกแต่งให้สวยงาม ทานคู่กับผักเครื่องเคียง เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือ และขมิ้นขาว.....	50
รูปที่ 4.26 ผลการตอบแบบสอบถามด้านเพศ.....	52
รูปที่ 4.27 ผลการตอบแบบสอบถามด้านอายุ.....	52
รูปที่ 4.28 ผลการตอบแบบสอบถามด้านระดับการศึกษา.....	53
รูปที่ 4.29 ผลการตอบแบบสอบถามด้านสถานะ.....	53
รูปที่ 4.30 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านรสชาติ.....	54
รูปที่ 4.31 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านสี.....	54
รูปที่ 4.32 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านกลิ่น.....	55
รูปที่ 4.33 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความคิดสร้างสรรค์.....	55
รูปที่ 4.34 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความแปลกใหม่ของอาหาร.....	56
รูปที่ 4.35 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านสะอาดของอาหาร.....	56
รูปที่ 4.36 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านการแปรรูปของเหลือใช้ ให้เกิดประโยชน์.....	57
รูปที่ 4.37 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านการช่วยลดปริมาณ การทิ้งขยะในโรงแรม.....	57

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ.....	36
ตารางที่ 4.1 ต้นทุนการทำน้ำพริกหัวกุ้ง.....	51
ตารางที่ 4.2 เกณฑ์ค่าเฉลี่ย.....	58
ตารางที่ 4.3 ตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ.....	59



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

น้ำพริก ถือเป็นอาหารคู่ครัวคนไทยมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นบ้านไหนๆเมื่อทานข้าวก็มักจะต้องมีน้ำพริกทานคู่กัน แต่ในสังคมเมืองปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูปขายอยู่มากและหลากหลาย อีกทั้งการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ผู้คนหันมาทำน้ำพริกทานกันเองน้อยลง ปัจจุบันในท้องตลาดประเทศไทยมีน้ำพริกอยู่หลายประเภทขายอยู่เป็นจำนวนมาก ในปัจจุบันจึงมีน้ำพริกหลากหลายชนิดให้ได้เลือกทาน ซึ่งแต่ละชนิดวัตถุดิบและเอกลักษณ์ก็จะแตกต่างกันออกไป อีกทั้งน้ำพริกยังเป็นอาหารประจำท้องถิ่นในแต่ละภาคต่างๆ ซึ่งวัตถุดิบในการทำสามารถหาได้ตามท้องตลาดทั่วไป อีกทั้งยังเป็นเมนูที่ง่าย น้ำพริกจึงกลายเป็นเมนูคู่บ้านของคนไทย อาหารที่ทานคู่กับน้ำพริกส่วนใหญ่จะเป็นผักต่างๆเช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว และมะเขือเปราะ อีกทั้งน้ำพริกยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ทานได้ง่ายอีกด้วย

เนื่องจากทางโรงแรมมีการนำเข้าของสดในแต่ละอาทิตย์ซึ่งเมื่อมีกุ้งมาจะมีการทำกุ้งและนำหัวกุ้งทิ้ง ทางเราเห็นว่าหัวกุ้งสามารถนำมาทำน้ำพริกไว้ทานได้ จึงได้เกิดความคิดที่จะทำน้ำพริกหัวกุ้ง เพื่อเป็นการนำของเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์ เนื่องจากน้ำพริกเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นาน อีกทั้งยังสามารถนำไปต่อยอดเพื่อทำให้เกิดรายได้ได้อีกด้วย

ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำจึงได้มีแนวคิดที่จะทำน้ำพริกหัวกุ้งเพื่อเป็นการนำของเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดให้กับทางโรงแรม และเป็นแนวทางในการสร้างอาชีพให้กับผู้อื่น

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อเพิ่มทักษะในด้านความคิดสร้างสรรค์
- 1.2.2 เพิ่มทักษะทางด้านการทำอาหาร
- 1.2.3 เพื่อเพิ่มทักษะของการทำงานเป็นทีม
- 1.2.4 เพื่อต้องการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

1.3 สมมุติฐาน

บุคคลทั่วไป -สนใจที่จะทำอาหารมากขึ้น และสามารถทำทานเองได้

1.4 ขอบเขตการศึกษา

สร้างสื่อการนำเสนอโครงการงานจากโปรแกรม Power Point เพื่อนำเสนอแก่คณะกรรมการ พร้อมตัวผลิตภัณฑ์ที่เตรียมมานำเสนอ

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ได้รับความรู้และทักษะเกี่ยวกับการทำอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น

1.5.2 ได้ทราบวิธีการทำน้ำพริกหัวกุ้ง

1.5.3 เป็นแนวทางในการทำอาหารจากวัตถุดิบเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

2.1 ความหมายของน้ำพริก

ความเป็นมาของน้ำพริก น้ำพริกเป็นอาหารไทย ที่สะท้อนวัฒนธรรมของคนไทย เนื่องจากเป็นอาหารที่ต้องรับประทาน ร่วมกันนั่งล้อมวงกันกินน้ำพริกด้วยเดียวกัน ซึ่งนอกจากจะให้คุณค่าในเชิงโภชนาการและสุขภาพที่ ได้รับประทานอาหารที่หลากหลายจากอาหารหลากชนิดในสำรับของแต่ละมื้อแล้ว ยังมีคุณค่าในการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครัวเรือนได้ ในพจนานุกรม ฉบับมติชน (ปี 2547) นิยามความหมายของน้ำพริกไว้ คือ น้ำพริก เป็นอาหารชนิดหนึ่ง เป็น เครื่องจิ้ม หรือ คลุกกินกับข้าว หรือ แหมกับผัก

น้ำพริก มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทาน สัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจ คิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริก แบบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงส่วนผสมนั้น เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวกแกง จำเป็นที่จะต้องมีส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำน้ำพริกขึ้นเพื่อรวบรวมส่วนผสมต่าง ๆ นั้นเข้าด้วยกัน เป็นการลดขั้นตอนการปรุงลงและยังสามารถทำเก็บไว้ได้นานจำนวนมาก ในปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาหู เป็นต้น

น้ำพริก (Chili Sauce) คือ อาหารชนิดหนึ่งปรุงด้วย กะปิ กระเทียม พริกขี้หนู มะนาว เป็นต้น ใช้เป็น เครื่องจิ้มหรือคลุกข้าวกิน ใช้น้ำปลาหรือน้ำปลาร้าแทน น้ำพริก คืออาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก รสชาติของน้ำพริกโดยทั่วไปแล้ว จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่ภาคกลางนั้นจะเพิ่มรสเปรี้ยวลงไปด้วย ทางเหนือ น้ำพริกอ่อน ก็จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่ว่า ค่อนข้างหวาน

การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิดมักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลาน้ำพริกกุ้ง น้ำพริก-น้ำปู น้ำพริกต่อ(ตัว อ่อนของตัวต่อ) น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น ประเภทของพริกที่นำมาค่าน้ำพริกก็มีทั้งพริกดิบ หรือ

พริกหนุ่ม และ พริกแห้ง ชนิดของน้ำพริกนอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาทำแล้ว ยังอาจแบ่งได้ตามลักษณะของ น้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกที่ลักษณะค่อนข้างแห้ง และน้ำพริกลักษณะมีน้ำขลุกขลิก น้ำพริกที่คนไทยรู้จักดี เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกระเทียม น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกเผา น้ำ พริกนรก น้ำพริกแมงดา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกลงเรือ

2.2 ประเภทและพันธุ์พริก

พริกที่มีการปลูกกันในปัจจุบันนี้ถ้ากล่าวรวม ๆ แล้วมีทั้งชนิดที่มีรสชาติเผ็ดมาก เผ็ดน้อย ไปจนถึงไม่เผ็ดเลย และขนาดของผลมีทั้งผลขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ เช่น พริกยักษ์ พริกใหญ่ แต่อย่างไรก็ตามการ จัดหมวดหมู่พริกในปัจจุบันยังค่อนข้างสับสน แต่มีวิธีที่นิยมใช้กันคือ การแบ่งแยกประเภทของพริกตาม ลักษณะลำต้น คือ

2.2.1 พริกต้นล้มลุก

พริกที่อยู่ในพวกนี้มีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ว่า *Capsicum annuum* L. เป็นพริกที่มีอายุในการให้ผลผลิตสั้น(อายุสั้น) ดอกอาจมีสีขาวหรือสีม่วง มีหนึ่งดอกต่อข้อ ดังนั้นการเกิดผลจึงเกิดเป็นผลเดี่ยว มีทั้งชนิดที่ปลายผลชี้ขึ้นฟ้าและชี้ลงดิน (การติดผล) ซึ่งสามารถแบ่งออกได้อีกหลายชนิดโดยพิจารณาตามขนาด รูปร่าง สีของผล ตลอดจนการให้รสชาติว่ามีความเผ็ดมากน้อยเพียงใดหรือไม่เผ็ด ผลที่ยังอ่อนอยู่ สีของผล มักมีสีเขียว สีเขียว หรือสีม่วง เมื่อผลแก่จะมีสีแดงเข้ม, เหลืองอมส้ม, เหลืองน้ำตาล, ม่วง หรือสีขาวนวล พริกที่จัดอยู่ในพวกนี้ เช่น พริกขี้หนู พริกยักษ์ พริกหยวก พริกจินดา พริกมัน หรือพริกชี้ฟ้า เป็นต้น

2.2.2 พริกยืนต้น

พริกที่อยู่ในพวกนี้มีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ว่า *Capsicum frutescens* L.) เป็นพริกที่มีอายุในการให้ผลผลิตนานกว่าพวกแรก (ประมาณ 2-3 ปี) มีลักษณะต้นเป็นไม้กึ่งพุ่ม ดอกสีเขียวอมเหลืองมี 1-3 ดอกต่อข้อ ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ลักษณะของโคนผลใหญ่ ปลายเรียวเล็กยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร ปลายผลชี้ขึ้น ผลเมื่อสุกมีสีแดงหรือเหลือง ส่วนใหญ่มีรสเผ็ดจัด เช่น พริกขี้หนูสวน พริกตาบาโสโก เป็นต้น

สำหรับพันธุ์พริกที่ปลูกทั่วไปในประเทศไทย ส่วนใหญ่จะแตกต่างกันออกไปตามท้องที่ปลูกและ ชื่อพันธุ์พริกก็มักเรียกต่างกันไปตามท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น พริกพันธุ์ห้วยสีทน พริกเชียงใหม่ พริกบางช้าง แล พริกที่นิยมปลูกมากที่สุดส่วนใหญ่เป็นพริกขี้หนู รองลงมาได้แก่ พริกชี้ฟ้า พริกมัน พริกสิงคโปร์ และพริก เหลือง เป็นต้น ลักษณะของพันธุ์พริกบางพันธุ์ที่มีการปลูกกัน ซึ่งสามารถปลูกขึ้นได้ดี ได้แก่

1. พันธุ์ห้วยสีทน เป็นพริกขี้นุเม็ดใหญ่ สำหรับประวัติของพริกพันธุ์นี้ ได้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คือ ในปี 2516 ฝ่ายสาขาพืชผัก กองพืชสวน กรมวิชาการเกษตร ได้รับเมล็ดพันธุ์พริกขี้นุเม็ดใหญ่หรือที่เรียกว่าพริกจินดา จาก ดร.เถลิง ชำรงนาวาสวัสดิ์ รองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ในสมัยนั้น และได้นำมาทดลองปลูกศึกษาที่โครงการไร่นาตัวอย่างห้วยสีทน จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อปรับปรุงพันธุ์ให้มีลักษณะดีทั้งในด้านการเจริญเติบโตและความสม่ำเสมอของสายพันธุ์ รวมทั้งรูปร่าง และขนาดของผลให้เป็นที่น่าิยมของตลาดต่อมาในปี 2522 ก็ได้ผลิตเมล็ดพันธุ์พริกดังกล่าว (พันธุ์ห้วยสีทน) แนะนำสู่เกษตรกร

ลักษณะประจำพันธุ์ของพริกพันธุ์ห้วยสีทน มีทรงต้นตั้งเป็นพุ่มรูปตัววี สูงประมาณ 1 เมตร เมื่อเริ่มให้ผล (มีอายุหลังจากย้ายกล้าปลูกประมาณ 100 วัน) และจะสูงขึ้นจนถึงประมาณ 150-160 เซนติเมตร เมื่อมีอายุตั้งแต่ 5 เดือนขึ้นไป ทรงพุ่มกว้างประมาณ 80 เซนติเมตร มีกิ่งที่แตกออกจากโคนต้นประมาณ 3-5 กิ่ง มองดูแล้วมีลักษณะคล้ายกับการแตกกอของข้าว ลักษณะการติดผลขึ้นบน ผลเมื่อยังอ่อนมีสีเขียว ผลแก่สีแดงเข้ม ยาวประมาณ 4 เซนติเมตร (ผลที่ออกรุ่นแรกมักจะยาวกว่ารุ่นหลังๆ) โคนผลใหญ่และเรียวไปหาปลาย ขนาดของผลค่อนข้างอ้วนปานกลาง ทั้งผลสดและผลแห้งมีรสชาติเผ็ดจัด เมื่อเก็บผลที่สุกมาทำเป็นพริกแห้งก็จะมีสีแดงเข้ม ผลเหี่ยยดตรงไม่บวบๆ ก้านผลโดยทั่วๆ ไปยาวเท่ากับความยาวของผล ผลเกิดขึ้นตามข้อของกิ่งเกือบทุกกิ่ง

ลักษณะเด่นเมื่อเปรียบเทียบกับพันธุ์พื้นเมือง

1. ให้ผลผลิตสูงกว่า
2. ให้น้ำหนักพริกแห้งสูงกว่า
3. ผลสีแดงและเข้มกว่าทั้งสดและแห้ง
4. เมื่อผลแห้งผิวจะมันมากกว่า
5. ผลตากแห้งมีลักษณะที่เหี่ยยดตรงมากกว่า
6. ก้านผลยาวกว่า ซื่อเป็นที่น่าสนใจของตลาดมาก
7. แตกกิ่งกระ โคงที่โคนต้นมากกว่า

พริกขี้นุเม็ดพันธุ์ห้วยสีทนสามารถปลูกได้ในสภาพดินฟ้าอากาศทั่วไป ทั่วทุกภาคของประเทศและทุกฤดูกาล เป็นพันธุ์ที่ทนต่อความแห้งแล้งได้ดี แต่ไม่ทนต่อดินปลูกที่ชื้นแฉะ จึงไม่เหมาะสมที่จะปลูกในดินที่มีการระบายน้ำไม่ดี ทั้งยังเป็นพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับพริกแห้ง เพราะสามารถเก็บไว้ได้นานวัน

2. พันธุ์หัวเรือ เป็นพันธุ์พริกขี้นกขนาดใหญ่อีกเช่นกัน ปลูกมากในจังหวัด อุบลราชธานี มีคุณสมบัติของพริกพันธุ์นี้คือ ปลูกง่าย ให้ผลผลิตสูง มีกลิ่นหอม รสชาติชวนกิน รสเผ็ด ลักษณะผลชี้ขึ้น ทั้งยังเหมาะสำหรับทำพริกแห้ง

3. พันธุ์บางช้าง มีผลขนาดใหญ่ ยาวเรียว ชี้ลงดิน ผิวขรุขระ ผลดิบมีสีเขียวอ่อน เมื่อสุกมีสีแดงเข้ม เมื่อดากแห้งแล้วผิวจะขุ่นมาก ลักษณะต้นค่อนข้างเตี้ย ใบหน้าใหญ่ มีสีเขียวอ่อน

4. พันธุ์เจแปน มีลำต้นสูงโปร่ง ทรงพุ่มกว้าง ผลค่อนข้างจะใหญ่ ชี้ลงดิน ผลดิบมีสีเขียวอ่อน ผลสุกสีแดง เมื่อนำไปตากแห้งมีสีส้ม

5. พันธุ์เคเนตองสลิม (Cayenne Long Slim) เป็นพันธุ์พริกสีฟ้าพันธุ์หนึ่ง ผลอ่อนมีสีเขียวแก่ เมื่อผลแก่เปลี่ยนเป็นสีแดงจัด

6. พันธุ์ฮังการีเยน เกลโด้ แวก ฮอท (Hungarian Yellow Wax Hot) เป็นพันธุ์พริกหยวก ลำต้นตั้งตรง ใบมีสีเขียวอ่อน เมื่อผลยังอ่อนมีสีเขียวและเปลี่ยนเป็นสีแดงจัดเมื่อผลสุก

7. พันธุ์เบลบอย ไฮบริด (Bell Boy Hybrid) เป็นพันธุ์พริกยักษ์มี ลักษณะลำต้นเป็นพุ่มขนาดประมาณ ๕๐-๖๐ เซนติเมตร ผลมีสีเขียวเข้มถึงสีแดงเนื้อหนา

8. พันธุ์บลูสตาร์ไฮบริด (Blue Star Hybrid) เป็นพันธุ์ยักษ์อีกเช่นกัน มี ต้นตั้งสูง ผลมีสีเขียวเข้ม เป็นผลขนาดใหญ่ มี ๓-๔ ลอน เนื้อหนานปานกลาง

2.3 ประโยชน์ของพริก

- 2.3.1 พริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย
- 2.3.2 ช่วยให้อารมณ์ดี ทำให้ร่างกายสร้างสาร Endorphin (สารแห่งความสุข)
- 2.3.3 ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น
- 2.3.4 วิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกาย
- 2.3.5 ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
- 2.3.6 ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารยิ่งขึ้น
- 2.3.7 สารแคปไซซินช่วยทำให้เกิดอาการตื่นตัวของร่างกาย
- 2.3.8 ช่วยในการดีท็อกซ์ของร่างกาย
- 2.3.9 พริกช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ
- 2.3.10 ช่วยบรรเทาอาการไอ
- 2.3.11 ช่วยลดสารที่มากัดขวางระบบทางเดินหายใจอันเนื่องมาจากการเป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ
- 2.3.12 ช่วยรักษาโรคปากปิดลักเปิด หรือโรคเลือดออกตามไรฟัน
- 2.3.13 ช่วยให้หายใจได้สะดวกยิ่งขึ้น
- 2.3.14 ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และความเผ็ดของพริกมีส่วนช่วยฆ่าเซลล์มะเร็งได้
- 2.3.15 ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดลดลง
- 2.3.16 ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด เส้นเลือดสมองอุดตัน
- 2.3.17 ช่วยในการสลายลิ่มเลือด
- 2.3.18 ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว
- 2.3.19 ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดให้ดียิ่งขึ้น
- 2.3.20 ช่วยลดความดันโลหิต

- 2.3.21 ช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มการยึดตัวของผนังหลอดเลือด
- 2.3.22 ช่วยขยายเส้นโลหิตในลำไส้และกระเพาะอาหารเพื่อการดูดซึมอาหารที่ดีขึ้น
- 2.3.23 สาร Capsaicin ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร
- 2.3.24 ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียและนำธาตุอาหารไปยังเนื้อเยื่อในร่างกาย
- 2.3.25 ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ขับแก๊สในกระเพาะ
- 2.3.26 มีส่วนช่วยในการขับปัสสาวะ
- 2.3.27 ช่วยป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ ในบริเวณจมูก ลำคอ ปอด เยื่อผนังช่องปาก
- 2.3.28 ช่วยไม่ให้มือเปียกชื้น ๆ มาจับตัวกันภายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วย
- 2.3.29 ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดต่าง ๆ เช่น อาการปวดฟัน เจ็บคอ การอักเสบของผิวหนัง อาการปวดศีรษะ ปวดเส้นเอ็น โรคเกาต์ ข้อต่ออักเสบ เป็นต้น
- 2.3.30 พริกช่วยกระตุ้นให้อยากอาหารมากขึ้น
- 2.3.31 ใช้ในการประกอบอาหารปรุงแต่งอาหาร
- 2.3.32 นำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ เช่น พริกแห้ง พริกป่น พริกคอง ซอสพริก เครื่องแกง น้ำพริกต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์ยารักษาโรค
- 2.3.33 รวมไปถึงอาจช่วยป้องกันตัวอย่างสเปรย์พริกไทย (ไม่ถือว่าเป็นอาวุธร้ายแรง)
- 2.3.34 ในด้านการแพทย์แผนจีนนำสารนี้มาใช้ประโยชน์เพื่อบำรุงพลังหยาง
- 2.3.35 ในด้านการแพทย์ได้มีการสกัดเอาสารแคปไซซินในพริกออกมาในรูปแบบครีมหรือเจล ใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดที่ผิวหนัง เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก งูสวัด เป็นต้น
- 2.3.36 ในด้านความงามจะใช้สารสกัดจากแคปไซซินมาสกัดเป็นเจลเพื่อใช้ในการนวดลดเซลลูไลท์สลายไขมัน

2.4 ประเภทของน้ำพริก

2.4.1 การจัดประเภทน้ำพริกตามชนิดของพริก

น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง ลักษณะโดยทั่วไป จะมีสีแดงตามสีของพริก และมีรสชาติเผ็ดกว่าน้ำพริกที่ทำจากพริกสดเป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุงจะรวมเป็นเนื้อเดียว บางชนิดอาจมีน้ำเป็นส่วนผสม มีลักษณะขลุกขลิก น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง ได้แก่ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกข่า น้ำพริกลา

น้ำพริกที่ทำจากพริกสด ซึ่งน้ำพริกจะมีสีออกเขียวๆ ตามลักษณะของพริก มีรสเผ็ดน้อยกว่าน้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง น้ำพริกที่ทำจากพริกสดได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกอีเก้

2.4.2 การจัดประเภทน้ำพริกตามส่วนประกอบทั่วไป

น้ำพริกมาตรฐาน ซึ่งมีส่วนประกอบหลักคือ พริกสด กระเทียม กะปิ กุ้งแห้ง น้ำตาลปี๊บ มะนาว น้ำปลาเล็กน้อย หรือเรียกว่า น้ำพริกกะปิ หลักการทำน้ำพริกมาตรฐาน จะเป็นมาตรฐานของน้ำพริกอื่นอีกมากมาย โดยน้ำพริกต่างๆ จะมีเครื่องปรุงที่อยู่ในเกณฑ์ของน้ำพริกมาตรฐานทั้งสิ้น หากดัดแปลงหรือเพิ่มเติมส่วนประกอบอื่นลงไปอีก ก็จะได้น้ำพริกชนิดใหม่อีกครกหนึ่ง ที่มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป

น้ำพริกที่ใส่ของเปรี้ยวแทนมะนาว โดยใช้สิ่งที่มียรสเปรี้ยวแทนมะนาว ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะม่วง มะขาม และผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขามอ่อน จะต้องลดมะนาวลงไปบ้าง ส่วนเครื่องปรุงอื่นเหมือนน้ำพริกมาตรฐานทุกอย่าง เมื่อใช้สิ่งใดเพิ่มเป็นพิเศษ ก็จะเรียกชื่อตามส่วนผสมที่เพิ่มกำกับชื่อน้ำพริกนั้น เช่น น้ำพริกมะขาม น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกใบมะขามอ่อน น้ำพริกมะดัน

น้ำพริกที่ใส่ของเค็มแทนกะปิ โดยใช้สิ่งที่มียรสเค็มแทนกะปิ เช่น หน่อเล็ยม เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ โดยดใส่กะปิ เพื่อให้ได้รสชาติที่พอดี ไม่เค็มจนเกินไป ส่วนผสมที่ใช้ปรุงอื่น จะเหมือนกับน้ำพริกมาตรฐานทุกอย่าง แล้วเรียกชื่อตามที่ใช้ปรุงนั้นๆ เช่น น้ำพริกหน่อเล็ยม น้ำพริกเต้าหู้ยี้

พริกที่ใส่ส่วนผสมอื่น ใช้ส่วนผสมอื่นเพิ่มเติม นอกเหนือจากน้ำพริกมาตรฐาน เช่น มะเขือพวง ผักชี ข่า แมงดา ไข่ปูทะเล เป็นต้น แล้วมักเรียกชื่อตามส่วนผสมที่ใช้ปรุงนั้นๆ เช่น น้ำพริกมะเขือพวง น้ำพริกข่า น้ำพริกไข่ปูทะเล

2.4.3 การจัดประเภทน้ำพริกตามส่วนประกอบเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ กุ้ง ปู ปลา หมู ไช้เค็ม เป็นส่วนผสม เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกแห้ง

มังสวิรัต เป็นน้ำพริกที่ไม่มีเนื้อสัตว์ในส่วนผสมเลย เช่น น้ำพริกเต้าหู้ น้ำพริกเห็ดนางฟ้า

2.4.4 การจัดประเภทน้ำพริกตามรสชาติ

รสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกขี้หนือ น้ำพริกมะม่วง

รสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม เช่น น้ำพริกปลาร้า

2.4.5 การจัดประเภทน้ำพริกตามวิธีหุงต้ม

ประเภทรับประทานสด ในขั้นตอนการทำหรือตำน้ำพริก จะไม่ใช้ความร้อนในการประกอบอาหารเลย เช่น น้ำพริกมะดัน น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกส้มมะขามเปียก

ประเภทที่ต้องเผาส่วนผสม เช่น พริก กระเทียม กะปิ หอมแดง ต้องนำไปเผา เพื่อให้เกิดกลิ่นหอม เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกหนุ่ม

ประเภทผัด หลังจากตำส่วนผสมของน้ำพริกแล้ว จึงนำลงมาผัดกับน้ำมันพืชให้สุกและหอม แล้วปรุงรส เช่น น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกขี้หนือ น้ำพริกกระทง

2.5 ส่วนประกอบหลักของน้ำพริก

พริก มีสารแคปไซซิน ที่ทำให้เผ็ดร้อนแซบถึงใจ และมีสารแคโรทีนอยด์ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้ กระตุ้นความเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย เหมาะกับใครที่แพ้อากาศหรือเป็นหวัดบ่อยๆ

กะปิ โดเด่นที่แคลเซียมซึ่งมีมากกว่านมวัวถึง 15 เท่า ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง และมีวิตามินบี 12 ที่ช่วยบำรุงระบบประสาท และเสริมการสร้างเม็ดเลือด ช่วยป้องกันอาการโลหิตจางได้เป็นอย่างดี และที่โดดเด่นสุดๆ ก็คือสารแอสตาแซนทิน (Astaxanthin) ที่พบในสัตว์ทะเลอย่างกุ้ง หรือเคย ถือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมากต่อร่างกายและผิวพรรณ

กระเทียม มี อัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดธาตุของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิคุ้มกันด้านร่างกายได้อีกด้วย

หอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ นอกจากนี้หอมแดงยังมีฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยบำรุงประสาทและความจำ ทำให้สมองแจ่มใส

2.6 ประโยชน์ของน้ำพริก

พริก ช่วย กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ แก้อาเจียน ลดความดันโลหิต ช่วยให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดี ลดอาการบวม แก้ไขข้ออักเสบ

หอมแดง ช่วยเจริญอาหาร ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้อาการจุกจิก ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง ท้องอืด

กระเทียม ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

ข่า ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับลมแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเดิน แก้บิด แก้น้ำหนัก และบรรเทาอาการ คลื่นไส้ อาเจียน

ตะไคร้ ช่วย ลดความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อ แก้อาการจุกจิก แก้ปวดศีรษะ แก้อาการจุกจิก ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด ช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการไอ แก้เบื่ออาหาร เป็นยาบำรุงธาตุไฟ

ใบมะกรูด น้ำมะกรูดช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม ช่วยขับและละลาย เสมหะ บรรเทาอาการไอ ใบมะกรูดช่วยรักษาอาการจุกเสียดและขับลมในลำไส้

กะปิ ทำจากเคยหรือกุ้งสดขนาดเล็ก มีโปรตีนจากกุ้ง

มะขามเปียก มีวิตามินซี และวิตามินเอ มีแคลเซียม เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก ช่วยขับเสมหะ

2.7 น้ำพริก 4 ภาคของไทย

2.7.1 น้ำพริกภาคกลาง มักปรุงให้มีรสชาติกลมกล่อม ไม่นิยมให้รสใดรสหนึ่งโดดเด่นเกินไป ทำให้รสชาติทั้ง 4 คือ เผ็ด เค็ม เปรี้ยว และหวาน มีการผสมผสานกันอย่างพอเหมาะ น้ำพริกของภาคกลางมักเป็นตำรับซึ่งมีที่มาจากในวัง จึงเน้นเรื่องความสวยงาม และรสชาติอร่อยมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน มักหลีกเลี่ยงวัตถุดิบกลิ่นแรงโดยการนำผักกลิ่นหอมหลายชนิดมาเป็นส่วนประกอบ เช่น ใบ และรากผักชี หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ส่วนวัตถุดิบที่นิยมนำมาเป็นส่วนประกอบคือ ไข่เค็ม ปลาเค็ม มะขาม มะดัน หรือกะปิ เป็นต้น น้ำพริกที่เราคุ้นเคย ได้แก่ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาเค็ม น้ำพริกปลาทู น้ำพริกเผา น้ำพริกมะกอก น้ำพริกมะดัน

2.7.2 น้ำพริกภาคเหนือ เครื่องปรุงทุกอย่างต้องผ่านการย่างหรือเผาให้สุกก่อน ช่วยเพิ่มความหอมอร่อยให้มากขึ้น หากเป็นน้ำพริกแบบดั้งเดิมจะปรุงรสด้วยเกลือเป็นหลัก ส่วนผสมส่วนใหญ่มาจากวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ พืช ผัก รวมถึงตัวอ่อนของแมลงบางชนิด และที่ขาดไม่ได้คือการใส่ถั่วเน่า (ถั่วเหลืองที่เอามาหมักแล้วทำเป็นแผ่นตากแห้ง) แทนการใช้กะปิ จึงทำให้มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัวไม่เหมือนใคร ส่วนที่มาของชื่อน้ำพริกแต่ละชนิดมักมาจากวัตถุดิบหลักที่นำมาปรุงและดำนาน้ำพริก เช่น น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู หรือ น้ำปู ได้จากการดำนปูสดทิ้งจนงวด) น้ำพริกมะเขือแจ้ (มะเขือขึ้น) เป็นต้น น้ำพริกที่ขึ้นชื่อและถือเป็นเอกลักษณ์ของภาคเหนือมีหลายชนิด เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปู น้ำพริกตาแดง

2.7.3 น้ำพริกภาคอีสาน ถือมีความเหนียวข้นเหมาะรับประทานกับข้าวเหนียว ชาวอีสานเรียกน้ำพริกว่า แจ่ว และ ปั่น ถ้าเป็นการปรุงเพื่อใช้จิ้มกับอาหารประเภท นึ่ง ปิ้ง ทอด จะเรียกว่า แจ่ว แต่ถ้านำไปตำกับวัตถุดิบอื่นๆ เช่น ปลา เห็ด กุ้งฝอย จะเรียกว่า ปั่น เช่น ปั่นปลา ปั่นเห็ด หรือปั่นกุ้ง โดยส่วนใหญ่มีรสเผ็ดนำ เค็มตาม ส่วนความหวานและเปรี้ยวได้จากรสชาติตามธรรมชาติของวัตถุดิบที่เป็นเครื่องปรุง และใช้ปลาร้าในการปรุงอาหารแทบทุกชนิดรวมทั้งน้ำพริกด้วย น้ำพริกปลาร้ามี 2 แบบ คือ แจ่วปลาร้า คือ การใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงซึ่งมีลักษณะคล้ายน้ำจิ้ม แต่หากใช้ปลาร้าเป็นวัตถุดิบหลัก นำมาสับแล้วตำเข้ากับพริกและเครื่องปรุงอื่นๆ ให้มีลักษณะข้นเหนียว จะเรียกว่า ปลาร้าบอง น้ำพริกของภาคอีสานที่ขึ้นชื่อ เช่น ปลาร้าบอง น้ำพริกแมงดา น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกเห็ด น้ำพริกกุ้ง

2.7.4 น้ำพริกภาคใต้ จะมีความเผ็ดร้อนกว่าน้ำพริกภาคอื่นๆ ชาวใต้เรียกน้ำพริกว่า น้ำซุบ ส่วนผสมหลักคือ พริก หอมแดงและกะปิ ซึ่งจะมีเทคนิคการปรุงน้ำพริกหลายแบบ อาทิ การใช้วิธีคลุกเคล้าให้เข้ากันด้วยมือเรียก น้ำซุบหยา หรือ น้ำซุบโจร หากใช้วิธีตำและปรุงให้เข้ากันเรียกว่า น้ำซุบผัด หรือ น้ำซุบกั่วเคี้ยว ความเผ็ดร้อนจัดจ้านเกิดจากวัตถุดิบอย่าง พริกสด พริกแห้ง พริกไทย รสเค็มได้จากกะปิ เกลือ รสเปรี้ยวได้จากส้มแขก น้ำส้มลูกโหนด ตะลิงปลิง ระกำ มะนาว มะขามเปียก หรือมะขามสด จึงทำให้รสชาติน้ำพริกของภาคใต้มีความโดดเด่นต่างจากภาคอื่น และมีการนำวัตถุดิบจากท้องทะเลมาเป็นส่วนประกอบในน้ำพริกจึงเหมาะที่จะรับประทานพร้อมกับผักพื้นบ้านที่มีกลิ่นแรง เพื่อช่วยกลบกลิ่นคาวจากอาหารทะเล เช่น ผักเหลียง สะตอ ลูกเนียง ผักหนาะ เป็นต้น ส่วนที่มีเสน่ห์อีกอย่างหนึ่งคือการนำสมุนไพรสำคัญอย่าง ขมิ้น มาใช้ในการประกอบ ทำให้กลิ่นและสีต่างจากน้ำพริกของภาคอื่นๆ น้ำพริกของภาคใต้ที่รู้จักกันดีคือ น้ำพริกบูดู น้ำพริกข่า น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกไข่มุข คั่วแห้ง น้ำพริกไตปลาแห้ง

กล่าวได้ว่า น้ำพริก นี่แหละ เป็นอาหารไทยที่บำรุงสุขภาพได้ดีทีเดียว เป็นการบำรุงร่างกายด้วยการเพิ่มกากใยและวิตามิน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส สาวๆ ที่ต้องการจะลดความอ้วน แทนที่จะอดอาหารหรือกินยาลดความ อ้วน ก็หันมากินน้ำพริกผักต้มกันดีกว่า ตำนาน้ำพริกเชื่อว่าใครก็ตามที่ทำได้เรื่อยๆ เพราะการตำน้ำพริกต้องคำนึงว่าต้องมีเครื่องปรุงมีกี่ อย่าง อะไรบ้าง แต่ละอย่างต้องเลือกเอาลักษณะที่ดี และลักษณะที่ดีต้องเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ต่อไปก็วิธีการปรุงจะหยิบอะไรใส่ครกก่อนหลัง การโขลกจะต้องมีจังหวะอย่างไร โขลกให้เครื่องปรุงแหลกหรือแค่พอบุบๆก็พอ ต่อไปก็ปรุงรส ด้วยอะไรบ้าง เช่น น้ำปลา มะนาว ฯลฯ ซึ่งแต่ละอย่างก็ ต้อง เลือกสรรน้ำพริกนี้จะต้องกินกับอะไร จึงจะเหมาะ ส่วนผักนั้นก็ขึ้นผักประเภทมะเขือ แตงกวา ช่อ มะม่วง ช่อมะกอก ผักชี บวบ กระเจี๊ยบ หน่อไม้

ความจริงแล้วสูตรน้ำพริกในตำราของประเทศไทยมีความหลากหลายมากกว่า 500 สูตร ดังที่ การศึกษา ของแผนงานฐานทรัพยากรอาหารในระยะเวลาเพียงไม่กี่เดือน และการสำรวจสูตรน้ำพริกชุมชน ใน 35 ชุมชน รวบรวมสูตรน้ำพริกได้ถึง 191 สูตร แต่จากการสำรวจพบว่าประชาชนร้อยละ 80 รู้จักน้ำพริก เพียงแค่ 8 ชนิด เท่านั้น การสูญหายไปของสูตรน้ำพริกแม้เพียงสักหนึ่งสูตรอาจมีผลกระทบเชื่อมโยง กว้างขวางกว่าที่เราคาดคิด ด้วยเหตุที่น้ำพริกแต่ละสูตรนั้นเชื่อมโยงกับเรื่องทรัพยากรชีวภาพและวิถีชีวิต ของชุมชน เกษตรกรที่ เกี่ยวข้อง ชาวประมงพื้นบ้าน คนจับปลาจำนวนมาก ฐานทรัพยากรอาหารของไทย จะถูกกระทบอย่างรุนแรง เพราะต่อไปอาหารอาจต้องมาจากการนำเข้าล้วน ๆ ซึ่งอาหารต่างชาติดูมีไขมัน ก่อให้เกิดโรคจากการบริโภค เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากอาหาร

การจัดประเภทของน้ำพริก สามารถจัดประเภทได้โดยจำแนกน้ำพริกออกได้เป็น 2 ประเภท ตาม ชนิดของ พริก ที่นำมาประกอบอาหาร คือ

1. น้ำพริก ที่ทำจากพริกแห้ง ลักษณะโดยทั่วไป จะมีสีแดงตามสีของพริก และมีรสชาติเผ็ดกว่า น้ำพริกที่ทำจากพริกสดเป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุงจะรวมเป็นเนื้อเดียว บางชนิดอาจมีน้ำเป็นส่วนผสม มี ลักษณะ ขลุกขลิก น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้งได้แก่น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกข่า น้ำพริกลาบ เป็นต้น

2. น้ำพริก ที่ทำจากพริกสด ซึ่งน้ำพริกจะมีสีออกเขียวๆ ตามลักษณะของพริก มีรสเผ็ดน้อยกว่า น้ำพริกที่ทำจาก พริกแห้ง น้ำพริกที่ทำจากพริกสดได้แก่น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริก น้ำปู น้ำพริกอีเก้ เป็นต้น นอกจากการจำแนกตามชนิดของพริกแล้ว การจัดประเภทของน้ำพริกนั้น มีลักษณะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น การดัดแปลง พลิกแพลง หรือเพิ่มเติมส่วนประกอบ ทั้งนี้ เกิดจาก ความสามารถ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของผู้ปรุง

2.8 ความหมายของกุ้ง

กุ้ง จัดอยู่ในไฟลัมสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง ชั้น Crustacea อันดับ Decapoda มีด้วยกันหลายวงศ์ กุ้งเป็นสัตว์น้ำ หายใจด้วยเหงือก ลำตัวยาว แบนหรือกลม แบ่งเป็นปล้องๆ เปลือกที่หุ้มท่อนหัวและอกคลุมมาถึงอกปล้องที่ 8 ส่วนใหญ่กุ้งมีลักษณะแบนข้าง ก้ามและขาอยู่ที่ส่วนหัวและอก มี 10 ขา มีทั้งในน้ำจืดและน้ำเค็ม โดยปกติชอบหลบซ่อนตัวอยู่เงิบ ๆ ตามพื้นน้ำหรือในซอกมืด ๆ จะออกหากินในเวลากลางคืน กุ้งกินทั้งพืชและสัตว์เป็นอาหาร เช่น กิน กุ้งด้วยกันเอง ลูกปลา ไข่เดือน สัตว์หน้าดินขนาดเล็กชนิดต่าง ๆ ข้าว เนื้อมะพร้าวตลอดจนซากสัตว์

กุ้งสุดขบถวัตถุดิบหลักที่อยู่คู่ครัวไทยมาเป็นเวลานาน ซึ่งเมนูสร้างชื่อเสียงที่让世界รู้จักกับอาหารไทยก็คือเมนูสุดฮิตอย่าง ‘ต้มยำกุ้ง’ และ ‘ผัดไทกุ้งสด’ ที่เรียกได้ว่าถ้ามาเมืองไทยไม่รับประทานถือว่ามาไม่ถึง... โดยต้องบอกว่า ‘กุ้ง’ นี้เป็นวัตถุดิบที่ไม่เพียงแต่อร่อย แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่ควรมองข้าม จากงานวิจัยทั้งของไทยและต่างประเทศต่างก็ระบุเป็นเสียงเดียวกันว่าสัตว์น้ำโดยเฉพาะกุ้ง ถือเป็นแหล่งรวมสารอาหารสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นวันนี้ ‘สุภาพดี’ ของเราจึงอยากพาผู้อ่านทุกท่านไปทำความรู้จักกับคุณค่าทางอาหารและประโยชน์ของกุ้ง

2.9 ประเภทของกุ้ง

2.9.1 กุ้งขาว

ลักษณะ: กุ้งน้ำเค็มมีลักษณะลำตัวสีขาวใส หางสีแดง

ขนาด/น้ำหนัก: กุ้งขาวโตเต็มที่ใช้เวลา 120 วัน โดยจะมีน้ำหนักประมาณ 35-135 กรัมต่อตัว ขึ้นอยู่กับการเลี้ยง

2.9.2 กุ้งแชบ๊วย

ลักษณะ: กุ้งน้ำเค็มธรรมชาติที่สามารถเจอได้เยอะในจังหวัดระนอง ลำตัวสีขาวขุ่น

ขนาด/น้ำหนัก: ขนาดใหญ่สุดจะอยู่ที่ประมาณ 100 กรัมต่อตัว แต่ถ้าเป็นกุ้งธรรมชาติอาจมีน้ำหนักมากกว่านั้น

2.9.3 กุ้งลายเสือ

ลักษณะ: เป็นกุ้งน้ำเค็มขนาดใหญ่ มีลายสีแดงสลับดำคล้ายกับลายเสือซึ่งเป็นที่มาของชื่อ กุ้งลายเสือนั่นเอง

ขนาด/น้ำหนัก: ขนาดใหญ่สุดจะยาวถึง 1 ฟุต โดยจะมีน้ำหนักอยู่ที่ 400-500 กรัมต่อตัวเลยทีเดียว

2.9.4 กุ้งแม่น้ำ เรียกอีกชื่อว่ากุ้งหลวง หรือกุ้งนาง

ลักษณะ: เป็นกุ้งแม่น้ำที่มีขนาดใหญ่สีเขียวอมฟ้าหรือม่วง สามารถพบได้ในเขตแม่น้ำภาคกลางของไทย โดยจะมีไขมันเยอะตรงหัว และเนื้อขาวแน่น

ขนาด/ น้ำหนัก: กุ้งแม่น้ำตัวใหญ่จะมีน้ำหนักถึง 400-600 กรัม ต่อ

2.9.5 กุ้งแคเนเดียนล็อบสเตอร์ หรือ ตั๊กแตนทะเล

ลักษณะ: เป็นที่รู้จักกันในนามราชาแห่งอาหารทะเล เป็นกุ้งน้ำเค็มที่อยู่บริเวณมหาสมุทรแอตแลนติก มีลักษณะคล้ายตั๊กแตนคือ มีหนวดยาวสองเส้น และก้ามใหญ่ที่เอาไว้ป้องกันศัตรู และมีสีน้ำตาลสนิมไปจนถึงสีน้ำตาลเขียว ซึ่งเมื่อนำไปทำอาหารจึงจะเปลี่ยนสีเป็นสีส้มอมแดง โดยกุ้งชนิดนี้จะเจอในน่านน้ำเย็น เช่น ประเทศแคนาดา และสหรัฐอเมริกา เป็นต้น กุ้งล็อบสเตอร์เป็นที่นิยมมากในอาหารตะวันตก โดยมักจะนำไปนึ่ง ต้ม หรือย่าง แล้วปรุงด้วยเนย และสมุนไพรต่าง ๆ ที่ไม่ต้องใช้เครื่องปรุงเยอะก็เพราะเนื้อล็อบสเตอร์นั้นหวาน กลมกล่อมดีอยู่แล้ว

ขนาด/ น้ำหนัก: น้ำหนักของล็อบสเตอร์โตเต็มวัยจะอยู่ที่ประมาณ 2,000-2,500 กรัม

2.9.6 กุ้งมังกรเจ็ดสี หรือที่เรียกว่า Phuket Lobster

ลักษณะ: เป็นกุ้งที่มีขนาดใหญ่ที่สุด มีลายจุด และสีส้มสวยงาม และที่สำคัญคือมีขนาดเล็ก ๆ หลายเส้น เพื่อใช้ในการป้องกันตัว กุ้งมังกรเจ็ดสีสามารถพบในน่านน้ำเขตร้อน และเขตอบอุ่นทั่วโลก สำหรับประเทศไทยเราสามารถพบเจอกุ้งมังกรได้ในฝั่งอันดามัน กุ้งมังกรเจ็ดสี สามารถนำมาทำเป็นเมนูได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทย อาหารฝรั่ง อาหารพื้นบ้าน รสชาติดีเป็นที่ต้องการของตลาด และเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก

ขนาด/ น้ำหนัก: ประมาณ 2 กิโลกรัม

2.10 ประโยชน์ของกุ้ง

2.10.1 ประโยชน์ของกุ้งเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี กุ้งเป็นอาหารที่มีโปรตีนเยอะไม่แพ้เนื้อสัตว์ประเภทอื่น โดยกรดอะมิโนในกุ้ง เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหรือ ‘essential aminoacid’ ที่ร่างกายขาดไม่ได้ เนื่องจากกุ้งเป็นสัตว์น้ำที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ โปรตีนสูง จึงทำให้กรดอะมิโนที่ได้จากกุ้งเป็นชนิดย่อยง่าย ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที เมื่อเทียบกับโปรตีนที่ได้จากสัตว์ชนิดอื่น

2.10.2 ประโยชน์ของกุ้งช่วยลดความอ้วนได้ หลายคนคงสงสัยว่ากุ้งมีส่วนช่วยในการลดความอ้วนได้อย่างไร คำตอบคือส่วนเปลือกของกุ้งจะมีสารที่เรียกว่า ไคติน (Chitin) ซึ่งในทางการแพทย์ระบุว่าไคตินเป็นสารที่ไม่ดูดซึมเข้าร่างกาย อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการเคลื่อนตัวของกากอาหารในลำไส้ คล้ายกับอาหารจำพวกไฟเบอร์ ดังนั้นกรณีผู้ที่ขับถ่ายไม่ค่อยดีหากรับประทานกุ้งที่มีขนาดไม่ใหญ่มากจึงควรเคี้ยวกุ้งทั้งเปลือกนั่นเอง โดยนอกจากมีส่วนช่วยในการขับถ่ายแล้ว ไคตินในเปลือกกุ้งยังมีความสามารถในการดักจับคอเลสเตอรอลและไขมัน (จากการรับประทานอาหารในแต่ละวัน) ก่อนที่ร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ ซึ่งปัจจุบันไคตินจากเปลือกกุ้งได้ถูกนำมาเป็นส่วนผสมในยาเสริมอาหารประเภทลดน้ำหนักอย่างแพร่หลาย

2.10.3 ประโยชน์ของกุ้งช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของทารกในครรภ์ เนื่องจากกุ้งเป็นสัตว์น้ำที่มีสารอาหารหลากหลายไม่ว่าโปรตีน คอเลสเตอรอลชนิดดี รวมไปถึงโพแทสเซียม โดยเฉพาะในกุ้งขาวที่มีประโยชน์กับคุณแม่ตั้งครรภ์มากเพราะสารอาหารเหล่านี้จะมีส่วนเพิ่มการพัฒนาด้านสมองและสติปัญญาของทารกในครรภ์

2.10.4 สารอาหารในกุ้งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาอาการหืด ไซนัสอักเสบและความจำเสื่อมได้

2.10.5 ช่วยลดริ้วรอย ในกุ้งอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีส่วนสำคัญต่อการป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัยและจุดด่างดำบนผิวที่มีสาเหตุมาจากแสงแดดและอันตรายจากรังสียูวี

2.10.6 ช่วยป้องกันผมร่วง เนื่องจากกุ้งอุดมไปด้วยสังกะสีที่มีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์ใหม่และช่วยบำรุงเส้นผมให้แข็งแรง ไม่หลุดร่วงได้ง่าย

2.10.7 ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน กุ้งอุดมไปด้วยวิตามิน โปรตีน แมกนีเซียม และแคลเซียมที่มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการเสื่อมสภาพของมวลกระดูกและฟัน จึงสามารถช่วยทำให้กระดูกและฟันมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง

2.10.8 ช่วยบำรุงสมอง เพราะแร่ธาตุที่สูงในกุ้งจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมในเรื่องของความจำและการพัฒนาสมอง จึงมีส่วนช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของสมองและป้องกันการเกิดโรคร้ายเกี่ยวกับสมองได้เป็นอย่างดี

2.10.9 ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง กุ้งอุดมไปด้วยซีลีเนียมที่สามารถช่วยต่อต้านและป้องกันการเกิดโรคมะเร็งปอดและโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก อีกทั้งยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ดีอีกด้วย

2.10.10 ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน มีการศึกษาพบว่ากุ้งที่อุดมไปด้วยไขมันชนิดดีและโอเมก้า 6 มีส่วนช่วยในการทำให้การไหลเวียนของเลือดดี และช่วยบำรุงอวัยวะสืบพันธุ์จึงสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดระหว่างการมีประจำเดือนได้ดี



2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กนกวรรณ ปุณณะตระกูล และคณะ(2559) พัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำพริกแห้งจากเม็ดบัวมีวัตถุประสงค์เพื่อ มีจุดมุ่งหมายเพื่อได้ผลิตภัณฑ์น้ำพริกแห้งเม็ดบัวที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภค และส่งเสริม การนำสมุนไพรไทยมาพัฒนาเป็นอาหาร จากการประเมินทาง ด้านประสาทสัมผัสทางด้านสี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส (ความละเอียด) และความชอบรวม พบว่า น้ำพริกผัดแห้ง สูตรมาตรฐานที่ผู้บริโภคให้การยอมรับ เพื่อนำไปใช้สำหรับผลิตน น้ำพริกผัดแห้งเม็ดบัว ประกอบด้วย พริกแห้ง 8.82% พริกชี้หนูแห้ง 5.88% กุ้งแห้ง 11.76% หอมแดง 29.42% กระเทียม 25% น น้ำปลา 4.42% น น้ำตาลทราย 5.88% และน้ำมันมะขามเปียก 8.82% สำหรับการผลิต น้ำพริกผัดแห้งเม็ดบัว จะทำโดยนำเม็ดบัวไปแทนที่กุ้งแห้ง ในอัตราส่วน 0% 25% 50% 75% และ 100% และผลการประเมินคุณภาพทางด้านประสาทสัมผัสพบว่า ผู้บริโภคให้การยอมรับ น้ำพริกผัดแห้งสูตรเม็ดบัว 100% มากที่สุด การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของ น้ำพริกผัดแห้งเม็ดบัว พบว่า น้ำพริกผัดแห้งเม็ดบัว 100 กรัม ให้พลังงาน 511 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 48.1 กรัม โปรตีน 10.1 กรัม และไขมัน 30.9 กรัม และพบว่าน้ำพริกผัดแห้งเม็ดบัว มีปริมาณจุลินทรีย์ปนเปื้อนต่ำกว่า เกณฑ์ มาตรฐานที่ มพช. กำหนด โดยมีปริมาณจุลินทรีย์ทั้งหมด 3×10^6 โคโลนี/ตัวอย่าง 1 กรัม ไม่พบการ ปนเปื้อน ของ E. coli, ยีสต์ และรา นอกจากนี้ยังไม่พบสารก่อมะเร็ง ในกลุ่มของสารอัลฟาทอกซินกรัม ไม่พบการ ปนเปื้อนของ E. coli, ยีสต์ และรา นอกจากนี้ยังไม่พบสารก่อมะเร็ง ในกลุ่มของสารอัลฟาทอกซิน

ดร.ธีรพงษ์ เทพภรณ์(2556) พัฒนาผลิตภัณฑ์ น้ำพริก น้ำเมี่ยงคั่วของชุมชนบ้านผาแดง ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่มีวัตถุประสงค์เพื่อ โครงการวิจัยนี้เป็นงานวิจัยต่อยอดผลงานวิจัยเชิงค้นคว้า ทดลอง เทคโนโลยีการแปรรูปผลผลิตจากธรรมชาติและภูมิปัญญาดั้งเดิมของชุมชน เพื่อ การพัฒนาและ ถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) หากรรมวิธี การผลิตน้ำเมี่ยงผงจากน้ำเมี่ยงสด (2) คิดค้น ตำรับการปรุงน้ำพริกน้ำเมี่ยงคั่วจาก น้ำเมี่ยงผง และ (3) ถ่ายทอดเทคโนโลยีให้กับผู้ใช้ เป็นงานวิจัยที่ใช้วิธี วิทยา วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของกลุ่มเกษตรกรในชุมชน พื้นที่วิจัยอยู่ที่บ้าน ผาแดง ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่เข้าร่วมการวิจัย ถ่ายทอดเทคโนโลยีคือ แม่บ้านในพื้นที่บ้านผาแดง หมู่ที่3 จำนวน 32 คน เครื่อง มือการวิจัยประกอบด้วยวัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำเมี่ยงผงและน้ำพริกเมี่ยงคั่ว การ วิเคราะห์คุณภาพ การจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ การเปิดเวทีชุมชนเพื่อระดม ความคิดเห็นการหา แนวทางพัฒนาผลิตภัณฑ์ การสร้างร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ และการเพิ่มโอกาสทางการตลาด จากการ ศึกษาวิจัยพบว่าวิธีที่เหมาะสมในการ พัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำเมี่ยงผงประกอบด้วยการตากแห้งน้ำเมี่ยงสด จากนั้นปั่นให้ เป็นผงและบรรจุของอลูมิเนียมฟอยล์ การศึกษาเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำพริกน้ำเมี่ยงคั่วจากน้ำเมี่ยงผงพบว่าส่วนผสมของน้ำพริกน้ำเมี่ยงคั่วประกอบด้วย กระเทียม น้ำตาล เกลือ น้ำมันมะขามเปียก พริกแห้งคั่ว ข้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว และน้ำเมี่ยงผง วิธีการปรุงเริ่มจากผสมพริกแห้งคั่ว หอมแดง

เขียว กระเทียมเขียว ถั่วลิสงคั่ว กะปิ น้ำตาลปีบ เกลือ และน้ำมะขามเปียก คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปคั่วในกระทะด้วยไฟอ่อน คั่วจนส่วนผสมเข้ากันดีจาก นั้นโรยข้าวคั่ว และน้ำเมี่ยงผงลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันและคั่วจนแห้ง ตักน้ำ พริกน้ำเมี่ยงคั่วจากกระทะ โรยหน้าด้วยหอมเจียว และพริกทอด กรรมวิธีการ ผลิตน้ำเมี่ยงผงและการปรุงน้ำพริกน้ำเมี่ยงคั่วได้ถ่ายทอดให้กับกลุ่มแม่บ้านผา เด็ง ต.ป่าเปือ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ โดยการจัดฝึกอบรมและปฏิบัติการ มีแม่ บ้านเข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 32 คน เมื่อสิ้นสุดโครงการกลุ่มแม่บ้านผา เด็งมี การผลิตและจำหน่ายน้ำเมี่ยงผงและน้ำพริกน้ำเมี่ยงคั่วเป็นผลิตภัณฑ์ของชุมชน โดยวางจำหน่ายที่ร้านค้าชุมชนภายใต้ชื่อ “ผาเด็ง” ผลิตภัณฑ์ของชุมชนทั้งสอง นี้เป็นเจ้าของและบริหารจัดการโดยกลุ่มผลิตภัณฑ์น้ำเมี่ยงผงและน้ำพริกน้ำเมี่ยงคั่วซึ่งมีสมาชิก 28 คน

สุภางค์ เรืองฉาย (2552) พัฒนาน้ำพริกมะขามผสมกระเจี๊ยบมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้กระเจี๊ยบทดแทนมะขาม โดยศึกษาปริมาณพริกชี้หนู ส่วนที่ 3, 4.5, 6 และ 7.5 เปอร์เซ็นต์ น้ำตาลปีบที่ 15, 20, 25, 30 เปอร์เซ็นต์ อัตราส่วนการใช้ กระเจี๊ยบทดแทนมะขามอ่อนที่ 0:100 25:75 50:50 75:25 และ 100:0 เปอร์เซ็นต์ พบว่าผลิตภัณฑ์ น้ำพริกมะขามที่ใช้มีปริมาณพริกชี้หนูส่วน 6 เปอร์เซ็นต์ น้ำตาลปีบ 30 เปอร์เซ็นต์ อัตราส่วน ระหว่างมะขามอ่อนต่อกระเจี๊ยบที่ 50:50 เปอร์เซ็นต์ ได้รับการยอมรับมากที่สุด โดยผู้บริโภค เป้าหมายจำนวน 200 คน มีการยอมรับด้านรสชาติ และความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบมาก คือ เท่ากับ 7.9 และ 8.0 คำสำคัญ: มะขาม กระเจี๊ยบ พริกชี้หนูสวน น้ำตาลปีบ ทดแทน

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ

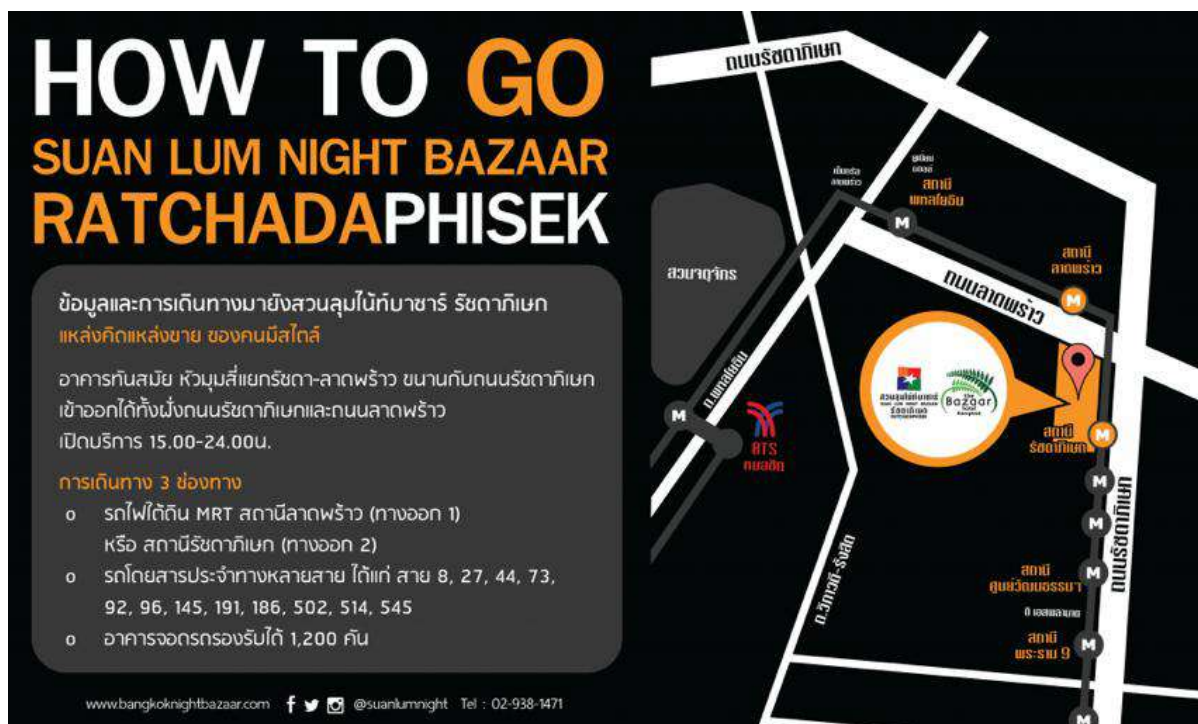
ชื่อหน่วยงาน	โรงแรมเดอะบাজার โฮเทล แบงค็อก
ที่ตั้ง	เลขที่ 5 ถนน รัชดาภิเษก แขวง จอมพล เขต จตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์	02 553 5555
โทรสาร	+66 (0) 2 553 5599
E-mail	info@bangkoknightbazaar.com



รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ The Bazaar Hotel Bangkok

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

3.1.1 แผนที่ตั้งของโรงแรม



รูปที่ 3.2 แผนที่ตั้งโรงแรม

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

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ การให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1 โรงแรม

โรงแรมเดอะบাজার โฮเทล แบงค็อก เปิดทำการเมื่อต้นปี 2559 จำนวนห้องพัก 800 กว่าห้อง และเป็นจุดเริ่มต้นการเดินทางที่ดีเยี่ยมในกรุงเทพ ด้วยทำเลที่ตั้งอันเหมาะสมเจาะในรัชดาภิเษก โรงแรม 4.5 ดาวแห่งนี้ตั้งอยู่บนทำเลที่เยี่ยมยอด ช่วยให้ท่านเข้าถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยมที่สุดของเมืองโดยได้ง่าย ด้วยทำเลที่สะดวกสบายของโรงแรม

เดอะบাজার โฮเทล แบงค็อก ทุ่มเทมอบความสะดวกสบายแก่ผู้เข้าพัก ด้วยบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดีพร้อมที่สุดสำหรับคุณ คุณสามารถเพลิดเพลินไปกับสิ่งอำนวยความสะดวกระดับท็อปที่เลือกสรรมาแล้ว เช่น ฟรี Wi-Fi ทุกห้อง, ระบบความปลอดภัย 24 ชั่วโมง, แผนกต้อนรับ 24 ชั่วโมง, ที่จอดรถ, ห้องประชุม ใต้ที่โรงแรมแห่งนี้

ห้องพักทุกห้องประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่เลือกสรรมาแล้วอย่างดีเพื่อความสบายในระดับที่ไม่มีใครเทียบได้ โรงแรมให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกชั้นเลิศ รวมถึง สระว่ายน้ำกลางแจ้ง ให้คุณได้ผ่อนคลายหลังท่องเที่ยวเต็มที่ในเมือง อิ่มเอมกับบริการที่ไม่มีใครเทียบและทำเลที่ตั้งที่ดีเลิศได้ที่ เดอะบาชาร์ โฮเทล แบงค็อก

เดอะบาชาร์ โฮเทล แบงค็อก ตั้งอยู่ห่างจากสถานีรถไฟใต้ดินลาดพร้าวโดยใช้เวลาเดินเพียง 5 นาที โรงแรมแห่งนี้มีสระว่ายน้ำกลางแจ้งเปิดให้เข้าใช้ตลอดทั้งปีและมีห้องอาหารในสถานที่ มีอินเทอร์เน็ตไร้สาย (Wi-Fi) ฟรี ในทุกพื้นที่ของโรงแรม

ห้องพักของ เดอะบาชาร์ โฮเทล แบงค็อก ทุกห้องมีพื้นที่ปูพรมและมีเครื่องปรับอากาศและมีวิวตัวเมืองกรุงเทพฯ มีตู้നിรัย มินิบาร์และโทรทัศน์จอแบน ห้องน้ำในตัวมีอ่างอาบน้ำ ฟักบัวน้ำอุ่นและมีเครื่องเป่าผม มีเครื่องใช้ในห้องพักน้ำฟรีและมีเสื้อคลุมอาบน้ำ

มีแหล่งช้อปปิ้งและร้านอาหารหลายแห่งที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่าลาดพร้าวและอยู่ห่างออกไปโดยใช้เวลาเดินทางด้วยรถยนต์ไม่เกิน 3 กิโลเมตร และตลาดนัดจตุจักรที่ไม่ควรพลาด มีของที่ระลึกหลากหลายประเภทให้เลือกซื้อและอยู่ห่างออกไปโดยใช้เวลาเดินทางด้วยรถไฟฟ้าใต้ดินเพียง 5 นาที ส่วนสนามบินดอนเมืองและสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิอยู่ห่างออกไปเป็นระยะทาง 17 กิโลเมตร และ 34 กิโลเมตร ตามลำดับ จตุจักรเป็นจุดหมายยอดนิยมสำหรับผู้เดินทางที่สนใจช้อปปิ้งเสื้อผ้า ตลาดกลางคืน และช้อปปิ้ง ที่พักแห่งนี้ได้รับการลงความเห็นว่าคุณค่าเงินที่สุดในกรุงเทพมหานคร โดยคุณค่ากว่าเมื่อเปรียบเทียบกับที่พักอื่น ๆ ในเมืองนี้

3.2.2 ประเภทห้องพักมีดังนี้

1) ห้องพักรูฟี่เรีย (Superior) ห้องซูฟี่เรียมาตรฐานของเราได้รับการตกแต่งอย่างครบครันพร้อมด้วยเตียงคู่ 2 หลังหรือเตียงคิงไซส์ (ดังรูปที่ 3.3)



รูปที่ 3.3 ห้องพักรูฟี่เรีย

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

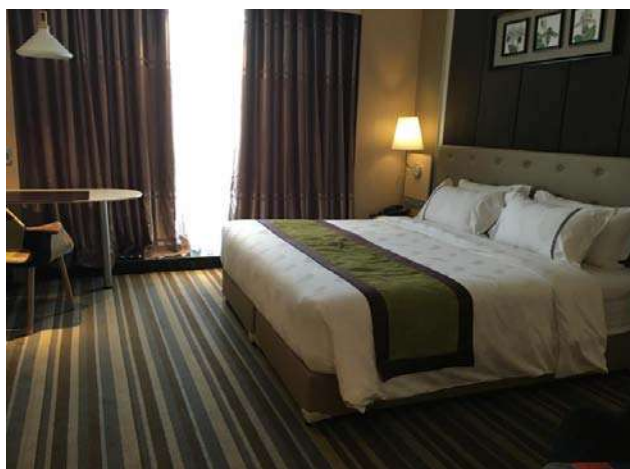
2) ห้องพัคดีลักซ์ (Deluxe) ห้องดีลักซ์มีขนาดกว้างขวางขึ้นจากห้องพักรูฟี่เรียพร้อมด้วยเตียงคิงไซส์หรือเตียงแฝด (ดังรูปที่ 3.4)



รูปที่ 3.4 ห้องพัคดีลักซ์

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

3)ห้องพักจูเนียร์สวีท (Junior Suite)ห้องจูเนียร์สวีทเป็นห้องเชื่อมต่อกันมี
ห้องนอน 1 ห้องและห้องนั่งเล่นพร้อมตู้เตรียมอาหาร (ดังรูปที่ 3.5,3.6)



รูปที่ 3.5 ห้องพักจูเนียร์สวีท

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



รูปที่ 3.6 ห้องพักจูเนียร์สวีท

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

3.2.3 ห้องสัมมนา/จัดเลี้ยง

1. ห้อง Ratchayothin Grand (Floor 20th)

ห้องรัชโยธินแกรนด์ การตกแต่งภายในเป็นแบบโมเดิร์น เน้นใช้โทนสีม่วง-ขาว พร้อมหน้าต่างบานใหญ่ และเพดานสูง 5.5 เมตร ทำให้ห้องนี้ดูโปร่ง เหมาะสำหรับจัดงานเลี้ยง งานประชุม ห้องนี้สามารถจุคนได้ 350 คน (ดังรูปที่ 3.7)



รูปที่ 3.7 ห้อง Ratchayothin Grand

ที่มา: <https://www.eventbanana.com>

2. ห้อง Ratchayothin (Floor 20th)

ห้องรัชโยธินจะเล็กกว่ารัชโยธินแกรนด์ การตกแต่งภายในยังคงเน้น โทนสีม่วง-ขาว มีหน้าต่างบานใหญ่ให้ชมวิวย่านรัชดาฯ และเพดานสูงๆ เหมาะสำหรับการจัดงานประชุม ปาร์ตี้ สัณสรค์ขนาดเล็กถึงกลาง ห้องนี้สามารถจุคนได้ 150 คน(ดังรูปที่ 3.8)



รูปที่ 3.8 ห้อง Ratchayothin

ที่มา: : <https://www.eventbanana.com>

3.ห้อง Ratchawipa (Floor 19th)

การตกแต่งภายในของห้องนี้จะใช้โทนสีที่แตกต่างออกไปจากสองห้องแรกเน้นโทนขาว-น้ำตาลสวยหรืออย่างมีสไตล์ ความพิเศษของห้องรัชวิภา คือมีพื้นต่างระดับ 1 Step เหมาะสำหรับงานที่มีงานพิธี มีการแสดงพิเศษ หรือ ใช้เป็นพื้นที่สำหรับแขก VIP ก็ได้ โดยห้องนี้สามารถจุคนได้สูงสุด 100 คน สามารถเลือกการจัดโต๊ะได้ตามต้องการ (ดังรูปที่ 3.9)



รูปที่ 3.9 ห้อง Ratchawipa

ที่มา: <https://www.eventbanana.com>

4.ห้อง Ratchadapisek (Floor 2nd)

ห้องนี้เป็นห้องที่ใหญ่ที่สุด เพราะมีพื้นที่ถึง 500 ตารางเมตร การตกแต่งภายในห้องนี้เป็นโทนขาว-ม่วงแบบโมเดิร์น เพิ่มความสนุกสนานด้วยพรมรูปวงกลมตัวๆ มาพร้อมเพดานสูง 5.5 เมตร และหน้าต่างบานโต มีแยกสัดส่วนชัดเจนระหว่างส่วนจัดงาน ส่วนต้อนรับ และส่วนอาหาร เหมาะสำหรับจัดงานหลากหลายรูปแบบตั้งแต่งานเลี้ยงบริษัท งานประชุมสัมมนา ไปจนถึงงานแต่งงาน (ดังรูปที่ 3.10)



รูปที่ 3.10 .ห้อง Ratchadapisek

ที่มา: <https://www.eventbanana.com>

3.3 สวนลุมไนท์บาซาร์



รูปที่ 3.11 สวนลุมไนท์บาซาร์

ที่มา : <https://2baht.com/suan-lum-night-bazaar-ratchada/>

เดิมทีนั้นเคยตั้งอยู่บริเวณถนนวิฑูและถนนพระราม 4 หมดสัญญาเช่าลง เจ้าของโครงการอย่าง บริษัท แบงค์ค็อก ไนท์บาซาร์ จำกัด จึงได้มองหาทำเลใหม่และเล็งเห็นศักยภาพของบริเวณถนนรัชดาภิเษก และตัดสินใจเช่าพื้นที่ของการรถไฟแห่งประเทศไทย บริเวณแยกราชดาภิเษกเพื่อสานต่อโครงการ สวนลุมไนท์บาซาร์ให้ยังคงมีอยู่ต่อไป และเมื่อย้ายมาอยู่ตรงแยกราชดาฯ จึงเป็นที่มาของชื่อโครงการ สวนลุมไนท์บาซาร์รัชดาภิเษก ตั้งตระหง่านอยู่ตรงแยกราชดาฯ บนเนื้อที่ 120 ไร่ สะดุดตาด้วยแสงไฟและ ไดโนเสาร์ ตัวโตที่ดูเหมือนจะเป็นสัญลักษณ์ของสวนลุมไนท์บาซาร์บนทำเลใหม่นี้ไปเสียแล้วสวนลุมไนท์ บาซาร์ รัชดาภิเษก สังกัดได้ง่ายมากเพราะตั้งอยู่ตรงหัวมุมของแยกราชดาฯ-ลาดพร้าว หากใครที่เคยผ่านไป ผ่านมาบริเวณนั้นก็คงจะต้องเคยเห็นเป็นแน่ โดยเฉพาะตั้งแต่ช่วงค่ำเป็นต้นไปจะคึกคักด้วยผู้คนทีหลั่งไหล กันเข้ามา รวมทั้งแสงสีบริเวณ โครงการก็สะดุดตาพร้อมด้วยไดโนเสาร์ยักษ์จำลอง 3 ตัว เรียกความสนใจ จากเด็กได้เป็นอย่างดีสวนลุมไนท์บาซาร์ รัชดาภิเษก เปิดบริการกันทุกวัน 24 ชั่วโมง เรียกว่าตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ เพราะสามารถมาเดินช้อปปิ้งกันได้ตั้งแต่ช่วงกลางวัน หรือใครที่ไม่สะดวกช่วงกลางวัน หลังเลิกงานหรือช่วงดึกที่การจราจรเริ่มทุเลาเบาบางก็สามารถมาเดินเล่น ผ่อนคลาย พบปะเพื่อนฝูงหรือช้อปปิ้งสินค้าหลากหลายกันได้

3.3.1 สวนลุมไนท์บาซาร์ รัชดาฯ ภายในโครงการแบ่งพื้นที่ให้บริการดังนี้

1. โซนพื้นที่ขายของ
2. โซนถนนคนเดิน (Walking Street)
3. ซูเปอร์มาร์เก็ต 24 ชั่วโมง
4. กัดตาการและร้านอาหาร
5. โรงแรมระดับ 4 ดาว
6. โรงละคร (ความจุ 500 ที่นั่ง)
7. สวนน้ำขนาดใหญ่บนดาดฟ้า
8. สนามฝึกซ้อมและแข่งขันมวยไทย
9. สำนักงานเช่าโชว์มรดซูเปอร์คาร์ (Super Car)

หากมีโอกาสได้เข้าไปยังสวนลุมไนท์บาซาร์ จะพบว่าพื้นที่ด้านหน้าโดยรอบจะเป็นโซนกิจกรรมและตลาดถนนคนเดินโดยจะแบ่งย่อยๆเพื่อความเป็นสัดส่วน ดังนี้

สินค้าแฟชั่น : ทั้งเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เครื่องประดับ และสินค้าแฟชั่นอื่นๆเหมือนที่มีในตลาดนัดทั่วไป

สินค้ามือสอง : สินค้ามือทุกชนิด รวมทั้งของสะสม ของเก่าของโบราณ

สินค้าแฮนด์เมด/ของที่ระลึก : สินค้าทำมือและของที่ระลึก ซึ่งจะเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติอย่างมาก

อาหารและเครื่องดื่ม/ฟู้ดทรัค : อาหารนานาชาติ อาหารไทยและอาหารต่างชาติทั้งคาวหวาน ขนมทานเล่น เบเกอรี่ ฟาสต์ฟู้ด ทั้งแบบคือขนาดเล็กและแบบรถขายอาหาร ส่วนเครื่องดื่มก็มีทั้งร้านเล็กๆ และโซนร้านนั่งจิบชา จิบกาแฟ คีโมเบียร์ ฟังเพลงเบาๆ

โซนกิจกรรม : สำหรับโซนกิจกรรมด้านหน้าโครงการ ก็จะเป็นพื้นที่ที่จัดกิจกรรมต่างๆทั้งเทศกาลหรืออีเวนต์ต่างๆรวมทั้งการจัดโชว์สินค้า และพิธีกรรมทางศาสนา สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตามโอกาส

สำหรับบริเวณด้านในโครงการสวนลุมไนท์บาซาร์รัชดา จะเป็นอาคาร 20 ชั้น แบ่งย่อยเป็น 2 โซน ดังนี้

1. โรงแรมเดอะบาซาร์ โฮเทล กรุงเทพฯ (The Bazaar Hotel Bangkok) โรงแรมระดับ 4 ดาว จำนวนห้องพักทั้งหมด 800 ห้องพัก
2. ซุปเปอร์มอลล์ มีทั้งหมด 4 ชั้น มีร้านค้ากว่า 1,500 ร้าน ขายสินค้าอุปโภคบริโภคต่างๆรวมทั้งสินค้าโอท็อป (OTOP)



รูปที่ 3.12 โชนถนนคนเดิน (Walking Street)

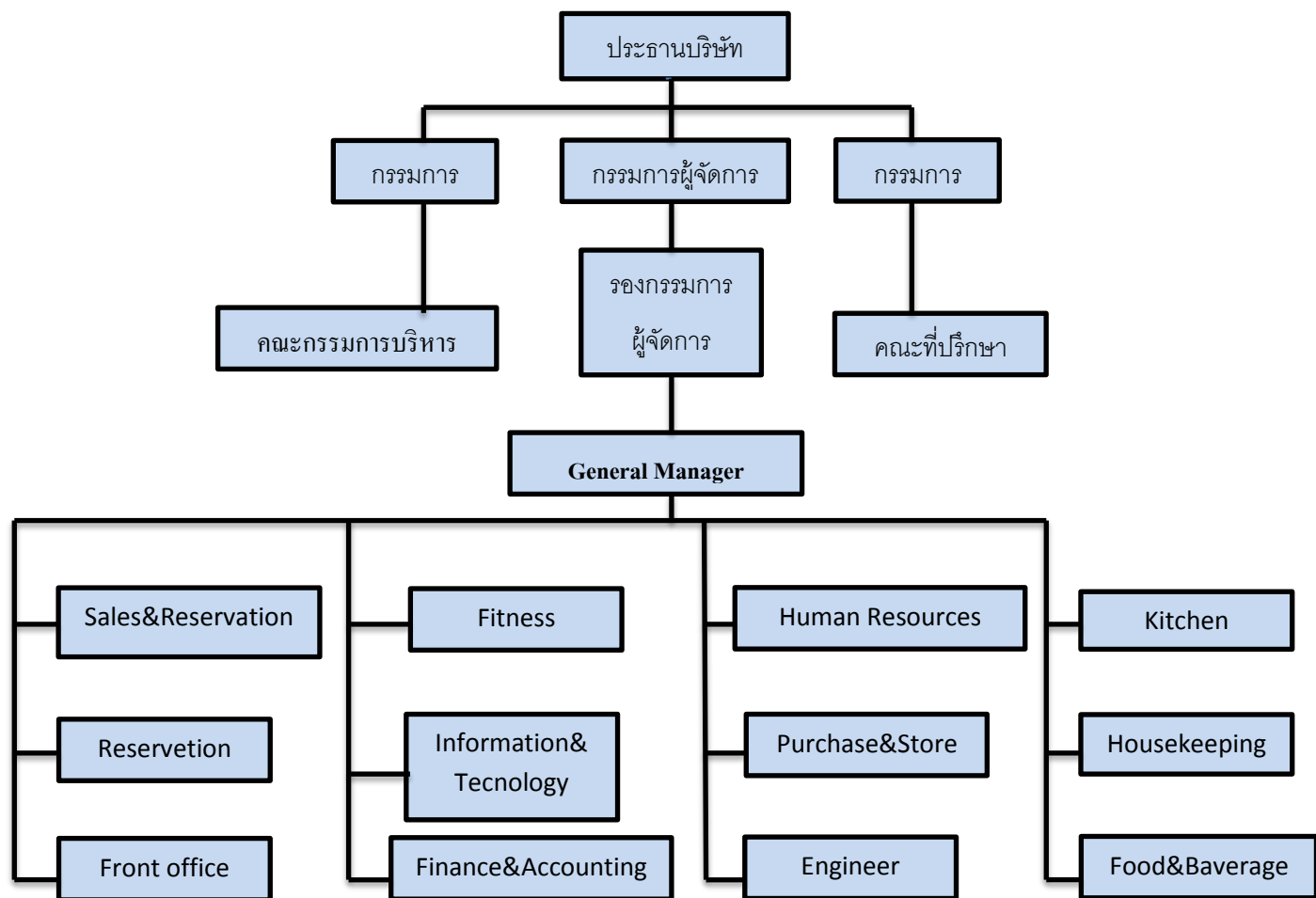
ที่มา : <https://2baht.com/suan-lum-night-bazaar-ratchada/>



รูปที่ 3.13 โชนถนนคนเดิน (Walking Street)

ที่มา : <https://2baht.com/suan-lum-night-bazaar-ratchada/>

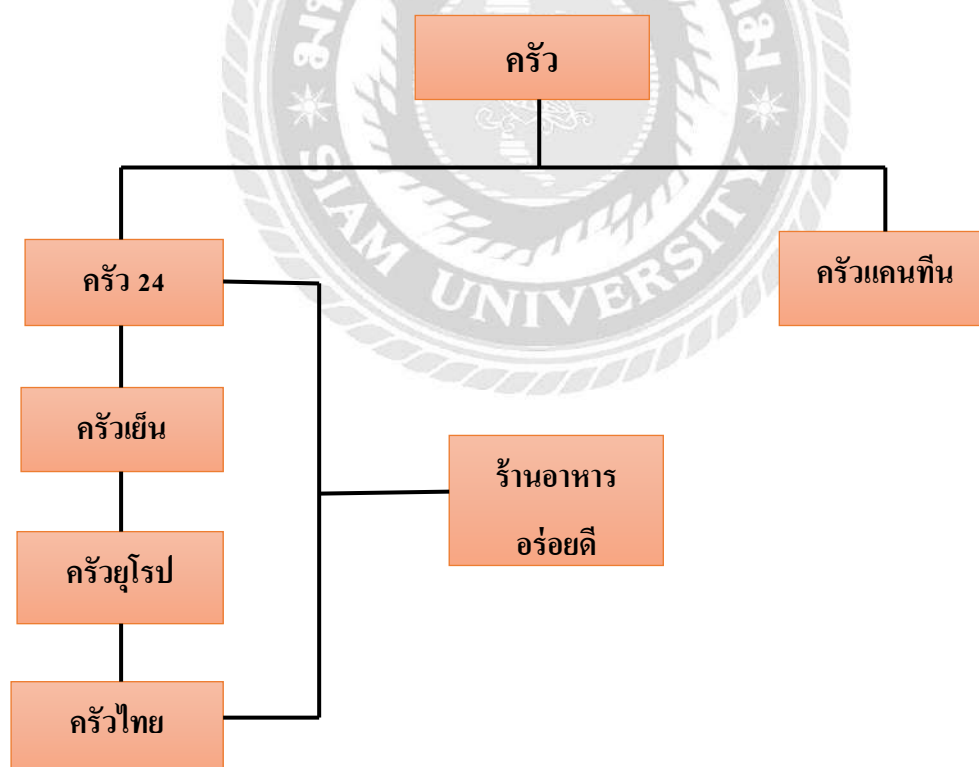
3.4 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.14 แผนผังองค์กรแผนกต่างๆ ในโรงแรม

3.4.1 ครั้วของโรงแรมมี 5 ครั้ว

1. ครั้วเย็น ทำหน้าที่จัดการเรื่องผลไม้ สลัดผัก และของหวาน เตรียมจัดขึ้นไลน์อาหารบุฟเฟต์ ตอนเช้า กลางวัน และเย็น ที่ไลน์ชั้นG ร้านอาหารอร่อยดี /เตรียมผลไม้กล่องและแซนวิชเพื่อขายที่ร้านอาหารอร่อยดี
2. ครั้วไทย ทำหน้าที่จัดเตรียมอาหารร้อนขึ้นไลน์อาหารบุฟเฟต์ ตอนเช้า และกลางวัน ที่ไลน์อาหารบุฟเฟต์ชั้นG และทำอาหารขึ้นชั้นต่างๆเมื่อมีงาน
3. ครั้วยุโรป ทำหน้าที่จัดเตรียมอาหารยุโรปขึ้นไลน์อาหารบุฟเฟต์ ตอนเช้า กลางวัน และเย็น ที่ไลน์ชั้นG ร้านอาหารอร่อยดี และทำอาหารขึ้นชั้นต่างๆเมื่อมีงาน
4. ครั้วแคนทีน จัดเตรียมอาหารสำหรับพนักงานในโรงแรม
5. ครั้ว 24 ทำหน้าที่ทำอาหารไทยอาลาการ์ท์ให้กับร้านอาหารอร่อยดี 24 ชั่วโมง และทำอาหารขึ้นไลน์บุฟเฟต์ในตอนเย็นที่ชั้นG



รูปที่ 3.15 แผนผังครัวในโรงแรม

3.5 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.16 ผู้ปฏิบัติงาน นางสาวศรีจรรยา จำปาศรี

ชื่อ	นางสาวศรีจรรยา จำปาศรี
ตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย	พนักงานแผนกครัว
หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	เตรียมวัตถุดิบการทำอาหารอาลาการ์ท
	ช่วยจัดจานอาหาร
	เติมของ/เครื่องปรุง สำหรับทำอาหาร
	ช่วยเตรียมผลไม้
	ช่วยเตรียมของหวาน
	เตรียมของสด/ผักสด
	จัดของขึ้นไลน์อาหาร
	ดูแลไลน์อาหาร
	ช่วยตรวจสอบความเรียบร้อยของอาหารก่อนนำขึ้นไลน์



รูปที่ 3.17 ผู้ปฏิบัติงาน นางสาวศิรินันท์ ลูกเงาะ

ชื่อ	นางสาวศิรินันท์ ลูกเงาะ
ตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย	พนักงานแผนกครัว
หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	เตรียมวัตถุดิบการทำอาหารอาลาการ์ท
	ช่วยจัดจานอาหาร
	เติมของ/เครื่องปรุง สำหรับทำอาหาร
	ช่วยเตรียมผลไม้
	ช่วยเตรียมของหวาน
	เตรียมของสด/ผักสด
	จัดของขึ้นไลน์อาหาร
	ดูแลไลน์อาหาร
	ช่วยตรวจสอบความเรียบร้อยของอาหารก่อนนำขึ้นไลน์

3.6 ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.18 คุณวงศ์พัทธ์ จิตติพรไพศาล

พนักงานที่ปรึกษา: คุณวงศ์พัทธ์ จิตติพรไพศาล

ตำแหน่ง: Sous Chef

3.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง วันที่ 31 สิงหาคม 2561 เข้าปฏิบัติงาน ตั้งแต่เวลา 7.00 – 16.00 น./10.00-19.00

3.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ระยะเวลาในการดำเนินงานเริ่มตั้งแต่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2561 ดังนี้

3.8.1 กำหนดหัวข้อโครงการ

โดยการสังเกตปัญหาต่างๆภายในองค์กรที่สามารถนำมาแก้ไขปรับปรุงได้ เพื่อนำมาเสนอเป็นหัวข้อโครงการ จากนั้นร่างหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนอและขอคำปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่ปรึกษา

3.8.2 เขียนโครงร่างรายงาน

ร่างหัวข้อโครงงานเพื่อนำเสนอและขอคำปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานปรึกษา

3.8.3 กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล

โดยปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาถึงหัวข้อโครงการที่กำหนดขึ้น

3.8.4 ทดลองทำ

ผู้จัดทำได้ทำการทดลองการทำน้ำพริกหัวกุ้งไม่มีปัญหาเพราะเราศึกษาก่อนที่จะลงมือทดลองและมีพนักงานที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือและให้คำปรึกษา

3.8.5 เก็บรวบรวมข้อมูล

จัดเก็บข้อมูลถึงวิธีการแก้ปัญหาและวิธีทำจากพนักงานที่ปรึกษาและพนักงานในครัว ตามหัวข้อที่กำหนด

3.8.6 วิเคราะห์ข้อมูล

โดยการนำผลลัพธ์ที่ได้มาวิเคราะห์

3.8.7 สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน

จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์เพื่อเตรียมนำเสนอ

3.8.8 นำเสนออาจารย์

3.8.9 ส่งรายงานรูปเล่มและนำเสนองานต่ออาจารย์และ โครงการสหกิจศึกษา

นำรายงานส่งอาจารย์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและรับข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับแก้ไข

ตารางที่ 3.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ค. 61				มิ.ย. 61				ก.ค. 61				ก.ย. 61			
1.กำหนดหัวข้อและเสนอหัวข้อ																
2.รวบรวมข้อมูล																
3.วิเคราะห์ข้อมูล																
4.ดำเนินการทำโครงการ																
5.นำเสนออาจารย์เพื่อตรวจสอบแก้ไข																
6.ส่งโครงการรูปเล่มและนำเสนอโครงการ																

3.9 วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้

วัตถุดิบ

1.หัวกุ้ง

2.พริกป่น

3.กะปิ

4.กระเทียม

5.หอมแดง

6.น้ำตาลทราย

7.รสดี

8.น้ำมันหอย

อุปกรณ์

1.ครก

2.สาก

3.กระทะ

4.ตะหลิว

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการทำน้ำพริกหัวกุ้งจากผู้ให้คำปรึกษา หรือศึกษาข้อมูลการแปรรูปหัวกุ้ง
2. วางแผนในการจัดการหัวกุ้งให้เป็นวัตถุดิบในการทำน้ำพริก
3. จัดเตรียมอุปกรณ์และเครื่องปรุง

4.1 วัตถุดิบในการทำ

1. หัวกุ้ง (ทอด) 300 กรัม



รูปที่ 4.1

ที่มา: ผู้จัดทำ

2. หอมแดง (นำไปคั่ว) 80 กรัม



รูปที่ 4.2

ที่มา:ผู้จัดทำ

3. กระเทียม (นำไปคั่ว) 80 กรัม



รูปที่:4.3

ที่มา:ผู้จัดทำ

4. พรึกป่น 60 กรัม



รูปที่:4.4

ที่มา:ผู้จัดทำ

5. กะปิ 100 กรัม



รูปที่:4.5

ที่มา:ผู้จัดทำ

6. น้ำมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ



รูปที่:4.6

ที่มา:ผู้จัดทำ

7. น้ำตาลทราย 100 กรัม



รูปที่:4.7

ที่มา:ผู้จัดทำ

8.รสดี 1 ซ้อนโต๊ะ



รูปที่:4.8

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.9

ที่มา:ผู้จัดทำ

4.2 อุปกรณ์ในการทำ

1. ครกและสาก



รูปที่:4.10

ที่มา: <https://www.lazada.co.th/shop-mortar-pestle/>

2. กระทะและตะหลิว



รูปที่:4.11

ที่มา: <https://www.lazada.co.th/shop-mortar-pestle/>

4.3 เริ่มการปฏิบัติงาน/เริ่มลงมือทำน้ำพริกหัวกุ้ง

1. คัดแยกและจัดเตรียมหัวกุ้ง โดยการตัดหนวดกุ้งออก จากนั้นนำไปล้างและพักให้สะเด็ดน้ำ



รูปที่:4.12 คัดแยกหัวกุ้ง

ที่มา:ผู้จัดทำ

2. ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำหัวกุ้งไปทอดให้กรอบ จากนั้นนำมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน



รูปที่:4.13 นำหัวกุ้งลงทอด

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.14 พักให้สะเด็ดน้ำมัน

ที่มา:ผู้จัดทำ

3. นำหอมแดงและกระเทียมไปคั่วจนหอมและสุก



รูปที่:4.15 นำหอมแดงไปคั่ว

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.16 นำกระเทียมไปคั่ว

ที่มา:ผู้จัดทำ

4.นำหัวกุ้งลงไปตำ ตามด้วยหอมแดง กระเทียม พริกป่น และกะปิ



รูปที่:4.17 นำหัวกุ้งลงตำ

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.18 ใส่หอมแดง

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.19 ใส่พริกป่น

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.20 ใส่กะปิ

ที่มา:ผู้จัดทำ

5. ปรงรสด้วยรสดี น้ำตาล และน้ำมันมะขามเปียก ตำทุกอย่างให้เข้ากัน



รูปที่:4.21 ปรงรสดี

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.22 ปรงน้ำตาลทราย

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.23 ปรงน้ำมะขามเปียก

ที่มา:ผู้จัดทำ



รูปที่:4.24 ตำให้วัตถุดิบและเครื่องปรุงเข้ากัน

ที่มา:ผู้จัดทำ

6. เสร็จแล้วตัดใส่ถ้วย ตกแต่งให้สวยงาม ทานคู่กับผักเครื่องเคียง เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือ และ
ขมิ้นขาว



รูปที่:4.25

ที่มา:ผู้จัดทำ



4.4 การทำน้ำพริกหัวกุ้งมีต้นทุนในการผลิตตามตารางที่ 4.1 ดังนี้

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	หน่วย	ต้นทุน	ราคาต่อหน่วย (กก./บาท)
1.	หัวกุ้ง	300	กรัม	-	-
2.	หอมแดง	80	กรัม	4.8	60
3.	กระเทียม	80	กรัม	2.8	35
4.	พริกป่น	60	กรัม	-	-
5.	กะปิ	100	กรัม	7	70
6.	น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ	2.02	45
7.	น้ำตาลทราย	100	กรัม	-	-
8.	รสดี	1	ช้อนโต๊ะ	-	-
รวมต้นทุนต่อ 1 สูตร 4 กระปุก (90กรัม/กระปุก)					16.62
ต้นทุน1กระปุกราคา					4.15
ราคาขาย					35
กำไร					95.85%

ตารางที่ 4.1 ต้นทุนการทำน้ำพริกหัวกุ้ง

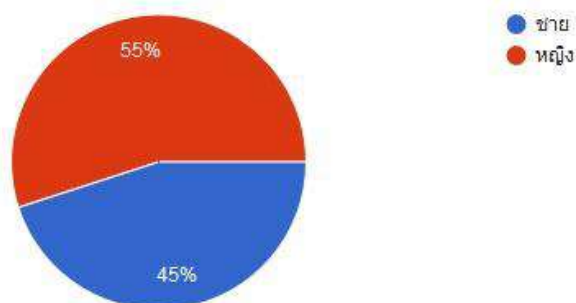
4.5 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 20 ชุด

1. ด้านเพศ

ผลจากแบบสอบถาม พบว่า มีเพศชายร้อยละ 45.00 เพศหญิงร้อยละ 55.00 สรุปผลว่า มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ดังรูปที่ 4.26)

เพศ

คำตอบ 20 ชุด



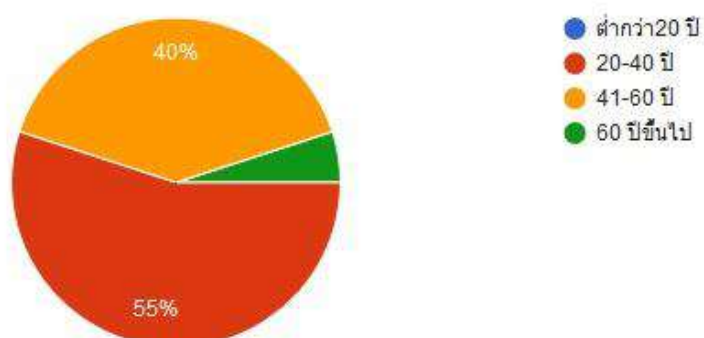
รูปที่ 4.26 ผลการตอบแบบสอบถามด้านเพศ

2. ด้านอายุ

ผลจากแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามอายุต่ำกว่า 20 ปีไม่มีผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 20-40 ปี ร้อยละ 55.00 อายุ 41-60 ปีร้อยละ 40.00 และอายุ 60ปีขึ้นไปร้อยละ 5.00 สรุปผลว่า มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามอายุระหว่าง 20-40ปีมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.27)

อายุ

คำตอบ 20 ชุด



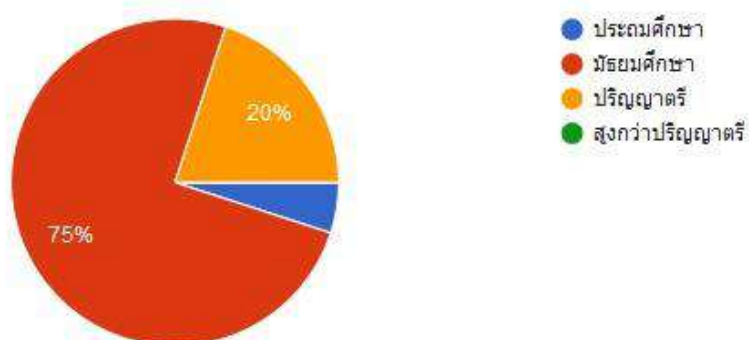
รูปที่ 4.27 ผลการตอบแบบสอบถามด้านอายุ

3. ระดับการศึกษา

ผลจากแบบสอบถาม พบว่า ระดับประถมศึกษาร้อยละ 5.00 ระดับมัธยมศึกษาร้อยละ 75.00 ระดับปริญญาตรีร้อยละ 20.00 สูงกว่าปริญญาตรีไม่มีผู้ตอบแบบสอบถาม สรุปผลว่า มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามระดับมัธยมศึกษามากที่สุด (ดังรูปที่ 4.28)

ระดับการศึกษา

คำตอบ 20 ข้อ



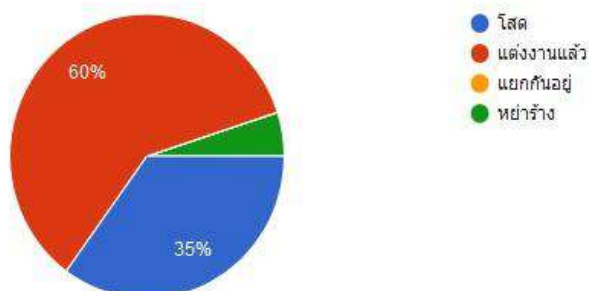
รูปที่ 4.28 ผลการตอบแบบสอบถามด้านระดับการศึกษา

4. สถานะ

ผลจากแบบสอบถาม พบว่า สถานะโสดร้อยละ 35.00 แต่งงานแล้วร้อยละ 60.00 หย่าร้างร้อยละ 5.00 สูงกว่าแยกกันอยู่ไม่มีผู้ตอบแบบสอบถาม สรุปผลว่า มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามสถานะแต่งงานแล้ว (ดังรูปที่ 4.29)

สถานะ

คำตอบ 20 ข้อ



รูปที่ 4.29 ผลการตอบแบบสอบถามด้านสถานะ

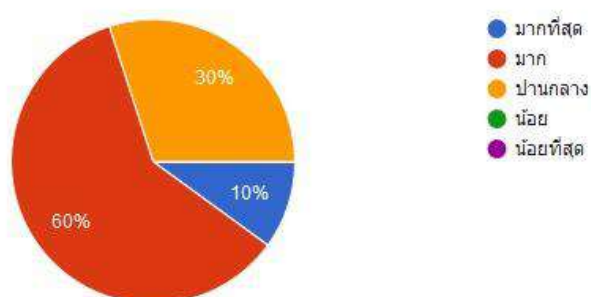
4.4.1 ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้บริโภค

5. ปัจจัย/คุณลักษณะด้าน รสชาติ

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านรสชาติ มีความพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 10.00 รองลงมามีความพึงพอใจมากร้อยละ 60.00 และความพึงพอใจปานกลางร้อยละ 30.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.8 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมาก (ดังรูปที่ 4.30)

รสชาติของอาหาร

คำตอบ 20 ข้อ



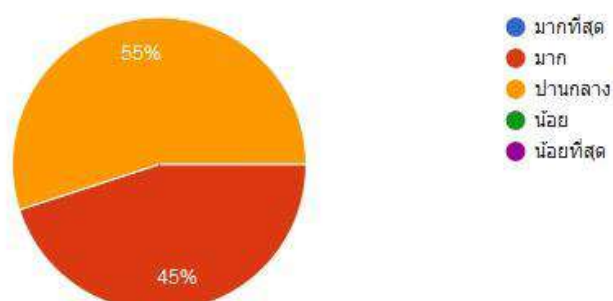
รูปที่ 4.30 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านรสชาติ

6. ปัจจัย/คุณลักษณะด้านสีส้ม

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านสีส้ม มีความพึงพอใจปานกลางร้อยละ 55.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมากร้อยละ 45.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.45 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.31)

สีส้มความน่ารับประทาน

คำตอบ 20 ข้อ



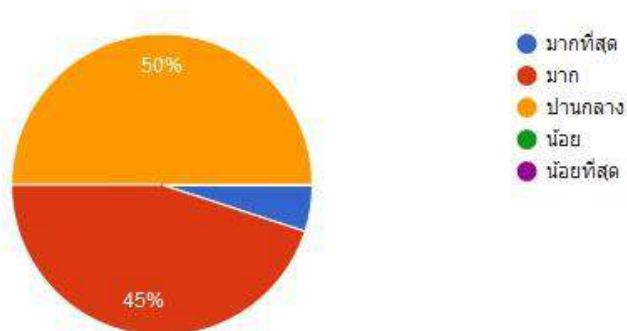
รูปที่ 4.31 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านสีส้ม

7. ปัจจัย/คุณลักษณะด้านกลิ่น

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านกลิ่น มีความพึงพอใจปานกลางร้อยละ 50.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมากร้อยละ 45.00 และพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 5.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.55 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.32)

กลิ่นของอาหาร

คำตอบ 20 ข้อ



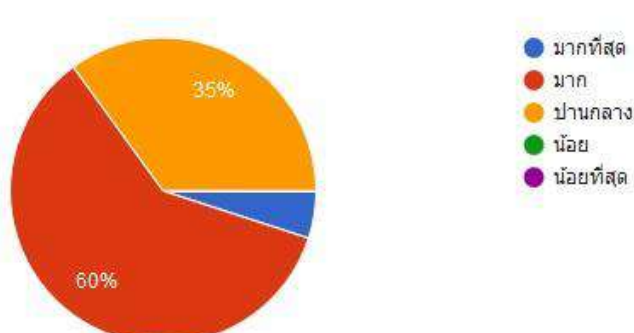
รูปที่ 4.32 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านกลิ่น

8. ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความคิดสร้างสรรค์

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความคิดสร้างสรรค์มีความพึงพอใจมากร้อยละ 60.00 รองลงมา มีความพึงพอใจปานกลางร้อยละ 35.00 และพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 5.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.7 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.33)

ความคิดสร้างสรรค์

คำตอบ 20 ข้อ



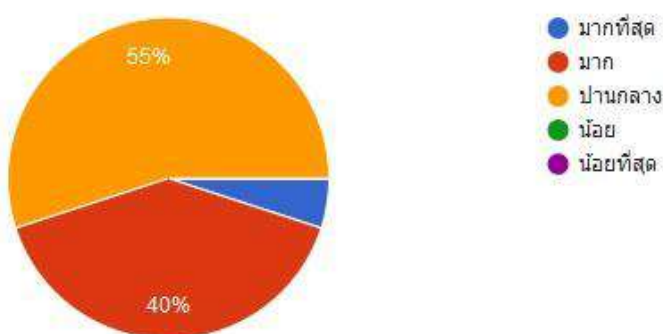
รูปที่ 4.33 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความคิดสร้างสรรค์

9. ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความแปลกใหม่ของอาหาร

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความแปลกใหม่ของอาหาร มีความพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 55.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 40.00 และความพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 5.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.5 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.34)

ความแปลกใหม่ของอาหาร

คำตอบ 20 ข้อ



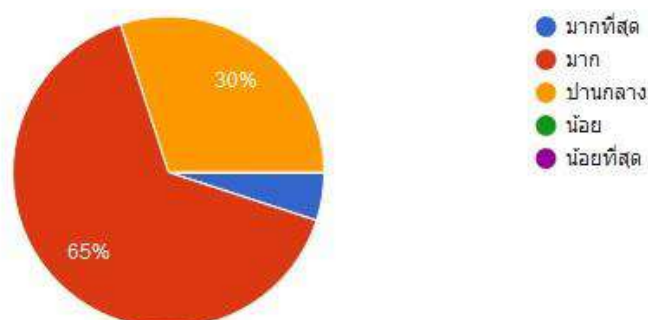
รูปที่ 4.34 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความแปลกใหม่ของอาหาร

10. ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความสะอาดของอาหาร

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความสะอาด มีความพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 65.00 รองลงมา มีความพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 30.00 และความพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 5.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.75 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.35)

ความสะอาดของอาหาร

คำตอบ 20 ข้อ



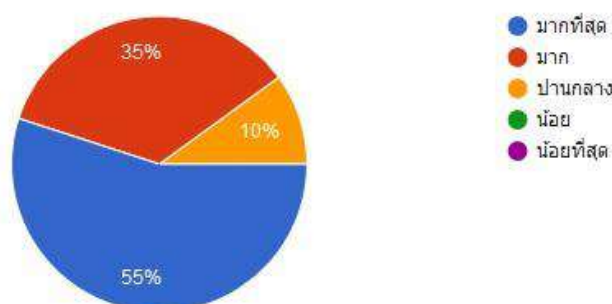
รูปที่ 4.35 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านความสะอาดของอาหาร

11. ปัจจัย/คุณลักษณะด้านการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 55.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมากร้อยละ 35.00 และความพึงพอใจระดับปานกลางร้อยละ 10.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.45 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.36)

การแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

คำตอบ 20 ข้อ



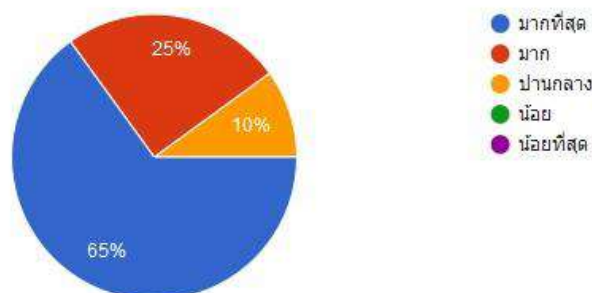
รูปที่ 4.36 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

12. ปัจจัย/คุณลักษณะด้านการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะในโรงแรม

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะในโรงแรม มีความพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 65.00 รองลงมา มีความพึงพอใจมากร้อยละ 25.00 และความพึงพอใจระดับปานกลางร้อยละ 10.00 โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.55 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความพึงพอใจมากที่สุด (ดังรูปที่ 4.37)

ช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะของโรงแรม

คำตอบ 20 ข้อ



รูปที่ 4.37 ผลการตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจด้านการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะในโรงแรม

กฎเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
4.50 - 5.00	ระดับความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	ระดับความพึงพอใจมาก
2.50 – 3.49	ระดับความพึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	ระดับความพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.2 เกณฑ์ค่าเฉลี่ย

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.00 – 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 3.50 – 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 4.50 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

4.4.2 สรุปความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ (ดังตารางที่ 4.3)

ความพึงพอใจที่มีต่อน้ำพริกหัวกุ้ง	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
1.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านรสชาติ	3.8	ระดับความพึงพอใจมาก
2.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านสีสัมผัส	3.45	ระดับความพึงพอใจปานกลาง
3.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านกลิ่น	3.55	ระดับความพึงพอใจมาก
4.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความคิดสร้างสรรค์	3.7	ระดับความพึงพอใจมาก
5.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความแปลกใหม่ของอาหาร	3.5	ระดับความพึงพอใจมาก
6.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความสะอาดของอาหาร	3.75	ระดับความพึงพอใจมาก
7.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์	4.45	ระดับความพึงพอใจมาก
8.ปัจจัย/คุณลักษณะด้านการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะในโรงแรม	4.55	ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ตารางที่ 4.3 ตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

ผลจากแบบสอบถามพบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อน้ำพริกหัวกุ้ง ปัจจัย/คุณลักษณะด้านรสชาติมีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะความพึงพอใจด้านสีสัมผัสมีระดับความพึงพอใจปานกลาง ปัจจัย/คุณลักษณะความพึงพอใจด้านกลิ่นมีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความคิดสร้างสรรค์มีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความแปลกใหม่ของอาหารมีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความสะอาดของอาหารระดับความพึงพอใจมาก ด้านการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ระดับความพึงพอใจมาก และด้านการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะในโรงแรมระดับความพึงพอใจมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาและลงมือปฏิบัติ นักศึกษาฝึกประสบการณ์ ในการฝึกประสบการณ์ในโรงแรมเดอะบาสาร์ โฮเทล แบงค็อก ซึ่งในแต่ละสัปดาห์จะมีวัตถุดิบที่ได้ผ่านกระบวนการคัดเลือกเป็นที่เรียบร้อย แล้วนั้นจะถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก อาทิ หัวกุ้ง ผักต่างๆ เป็นต้น ทางผู้ฝึกประสบการณ์จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของวัตถุดิบเหล่านี้จึงได้มีการศึกษาและแปรรูปวัตถุดิบดังกล่าวให้เป็นน้ำพริกหัวกุ้ง ทำให้อัตราของวัตถุดิบดังกล่าวถูกใช้ได้อย่างทุกส่วน และเกิดประโยชน์สูงสุดกับสถานประกอบการ และยังเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการได้อีกด้วยหากมีการนำออกมาจำหน่าย

5.1 สรุปผลโครงการ

ดังนั้นการจัดทำน้ำพริกหัวกุ้งในครั้งนี้ ทางกลุ่มนักศึกษาฝึกประสบการณ์ได้รับความรู้และแนวทางในการจัดการกับวัตถุดิบให้มีคุณค่าและคุ้มค่ากับวัตถุดิบที่ได้ถูกจัดซื้อ ซึ่งนำมาแปรรูปเพื่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่และสามารถบริโภคได้จริง เกิดประโยชน์และเป็นผลต่อยอดให้กับสถานประกอบการและผู้ฝึกประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ เมื่อจบการศึกษา เป็นบัณฑิตที่รู้จักการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อมต่อไป

5.1.1 ปัญหาที่พบในโครงการ

1. เนื่องจากทางโรงแรมไม่ได้มีการนำเข้ากุ้งทุกวันจึงต้องรอการนำเข้าในแต่ละสัปดาห์ จึงอาจทำให้การทดลองทำน้ำพริกเกิดความล่าช้า
2. นักศึกษายังขาดความรู้ความเข้าใจในการทำโครงการ

5.1.2 การแก้ไขปัญหา

1. สอบถามกับทางครัวว่ามีการนำเข้ากุ้งวันไหนบ้าง เพื่อที่จะได้เก็บหัวกุ้งไว้สำหรับการทำน้ำพริก
2. ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมและสอบถามพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษา

5.1.3 ข้อเสนอแนะ

1. การเก็บรักษาน้ำพริกควรเก็บไว้ในตู้เย็นเนื่องจากไม่ได้ใส่วัตถุกันเสีย
- 2.สถานประกอบการสามารถนำไปต่อยอดและสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ของสถานประกอบการเอง
- 3.สถานประกอบการสามารถนำวัตถุดิบเหลือใช้มาแปรรูปหรือนำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆต่อ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับทางโรงแรม

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษาที่ โรงแรมเดอะบাজার โฮเทล แบงค็อก ในแผนกครัว ได้รับความรู้และประสบการณ์เป็นอย่างมาก สามารถสรุปผลได้ดังนี้

5.2.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 1.ได้รับความรู้และเทคนิคใหม่ๆในการทำอาหาร
- 2.ได้ลงมือปฏิบัติงานจริง
- 3.ได้รู้จักฝึกความอดทนในการปฏิบัติงาน
- 4.ได้ประสบการณ์ในการทำงานใหม่ๆ
- 5.ได้พบเพื่อนใหม่และได้รู้จักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน
- 6.ได้ฝึกวินัยให้ตนเอง และความรับผิดชอบในหน้าที่

5.2.2 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 1.ขาดความชำนาญในการใช้อุปกรณ์ภายในครัว ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อนักศึกษาฝึกงาน
- 2.ผู้ฝึกประสบการณ์ทำงานค่อนข้างล่าช้าเนื่องจากขาดประสบการณ์ในด้านการทำครัว
- 3.มักมีความไม่เข้าใจในกระบวนการทำงานต่างๆ

5.2.3 การแก้ไขปัญหา

- 1.ควรฝึกใช้อุปกรณ์ให้ชำนาญ หรือสอบถามพี่ในครัวเมื่อไม่เข้าใจการทำงานของอุปกรณ์นั้นๆ
- 2.พยายามฝึกฝนตัวเองให้มีความว่องไวในการทำงานมากขึ้น

3. หากไม่เข้าใจงานในจุดๆใดควรถามพนักงานที่ควรให้เกิดความเข้าใจเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด
และส่งผลเสียต่อการทำงาน



บรรณานุกรม

เจริญศักดิ์ โจนฤทธิพิเชษฐ์ และ พิรศักดิ์ ศรีนิเวศน์. (2555). *ประเภทและพันธุ์พริก*.

เข้าถึงได้จาก <http://www.thaikasetsart.com/ประเภทและพันธุ์พริก/>

บริษัท เนเจอร์ สไปซ์ จำกัด. (2561). *ประโยชน์ของน้ำพริก*. เข้าถึงได้จาก <http://naturespice.co.th/ประโยชน์ของน้ำพริก/>

อัมพกา ไทรงาม. (2557, 2 พฤศจิกายน). *ประเภทของน้ำพริก*. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก

<https://finaproject15501729.blogspot.com>

Event Banana Team. (2561). *พาคูห้องจัดเลี้ยงสุดหรูที่ The Bazaar Hotel Bangkok*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.eventbanana.com/Blog/146/full-review-the-bazaar-bangkok>

Jenthanya. (2560). *ประเภทของกุ้ง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.wongnai.com/food-tips/from-shrimp-to-lobster>

Pookie Chan. (2558). *ส่วนประกอบหลักของน้ำพริก*. เข้าถึงได้จาก <http://women.trueid.net/detail/VNMoPyP4wk2>

VNMoPyP4wk2

Walanda. (2559). *สวนลุมไนท์บาซาร์ รัชดาภิเษก*. เข้าถึงได้จาก <https://2baht.com/suan-lum-night-bazaar-ratchada/>

ภาคผนวก ก



แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง น้ำพริกหัวกุ้ง

คำชี้แจงแบบสอบถาม

1. เพื่อสำรวจความพึงพอใจของผู้บริโภค
2. กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เลือก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-40 ปี ☐ 41-60 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. สถานะ ☐ โสด ☐ แต่งงานแล้ว ☐ แยกกันอยู่ ☐ หย่าร้าง
5. อาชีพ ☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ พนักงานบริษัท ☐ ธุรกิจส่วนตัว
☐ ข้าราชการ ☐ อื่นๆ.....

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้บริโภค

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รสชาติของอาหาร					
2. สีสีนความน่ารับประทาน					
3. กลิ่นของอาหาร					
4.ความคิดสร้างสรรค์					
5.ความแปลกใหม่ของอาหาร					
6.ความสะอาดของอาหาร					
7.การแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์					
8.ช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะของโรงแรม					

ข้อเสนอแนะ

.....

ภาคผนวก ข



ภาพการปฏิบัติงาน



รูปที่ ข -1 คัดแยกกุ้ง



รูปที่ ข -2 ทดลองทำน้ำพริกหัวกุ้ง



รูปที่ ข -3 จัดผักสำหรับลูกค้าที่ครัวสุกี้



รูปที่ ข -4 จัดของจีนไลน์อาหารครัวสุกี้



รูปที่ ข -5 จัดจานอาหารสำหรับเสิร์ฟลูกค้า



รูปที่ ข -6 จัดของหวานสำหรับจีนไลน์



รูปที่ ข -7 คู่มือไลน์อาหาร



รูปที่ ข -8 คู่มือไลน์อาหารชั้นG

ภาคผนวก ค



บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



ด้านการปฏิบัติหน้าที่และการทำงานของนักศึกษาฝึกงาน

มีความขยันอดทนและมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเองที่ทางพนักงานครัวหรือหัวหน้าแผนกได้มอบหมายให้ทำ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากนักศึกษาเป็นอย่างดี และเรียนรู้ได้ไว ไม่ว่าจะเป็นการจัดเตรียมของหรือวัตถุดิบต่างๆของทุกเมนูอาหารที่ทางครัวได้จัดเตรียมเมนูไว้ให้ รวมถึงการปั้นซูชิและปลอกผลไม้ ซึ่งนักศึกษาทุกคนทำได้ดีตลอด ทางโรงแรมมีแผนกครัวอยู่ 5 แผนก ซึ่งนักศึกษาจะต้องหมุนเวียนกันทุกเดือนสลับกันไปจนกว่าจะจบหลักสูตรการฝึกงาน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้ทำหน้าที่ของตนเองได้ดีตั้งแต่ต้นจนจบ ซึ่งหวังว่าการที่นักศึกษาได้เข้ามาปฏิบัติหน้าที่การฝึกงานในครั้งนี้จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานในครั้งนี้ไปประกอบอาชีพหรือศึกษาและพัฒนาต่อไปในอนาคต

พนักงานที่ปรึกษา

คุณวงศ์พัทธ์ จิตติพรไพศาล

ภาพนก ง



น้ำพริกหัวกุ้ง

Nam Prig Hua Kung

นางสาวศรีจรรยา จำปาศรี นางสาวศิรินันท์ ลูกเงาะ

อาจารย์ที่ปรึกษา : ธนวรรณ ทะนันชัย

โครงการสหกิจศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยสยาม

บทคัดย่อ

โครงการ น้ำพริกหัวกุ้ง จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการนำวัตถุดิบเหลือใช้ภายในโรงแรมมาทำเป็นอาหารแปรรูปและทำให้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเนื่องจากทางโรงแรมมีการนำเข้าของสดในแต่ละอาทิตย์ ซึ่งเมื่อมีกุ้งจะมีการทำกุ้งและนำหัวกุ้งทิ้ง ทางเราเล็งเห็นว่าหัวกุ้งสามารถนำมาแปรรูปทำเป็นน้ำพริกไว้ทานได้

ผู้จัดทำเลือกทำ น้ำพริกหัวกุ้ง เนื่องจากน้ำพริกเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยมีรสจัดถูกปากคนไทยส่วนมาก แต่ในสังคมเมืองปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูปขายอยู่มากและหลากหลาย อีกทั้งการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ผู้คนหันมาทำน้ำพริกทานกันเองน้อยลง ปัจจุบันในท้องตลาดประเทศไทยมีน้ำพริกอยู่หลายประเภทขายอยู่เป็นจำนวนมาก ในปัจจุบันจึงมีน้ำพริกหลากหลายชนิดให้ได้เลือกทาน ซึ่งแต่ละชนิด วัตถุดิบ และเอกลักษณ์ก็จะแตกต่างกันออกไป อีกทั้งน้ำพริกยังเป็นอาหารประจำท้องถิ่นในแต่ละภาคต่างๆ ซึ่งวัตถุดิบในการทำสามารถหาได้ตามท้องตลาดทั่วไป อีกทั้งยังเป็นเมนูที่ง่าย น้ำพริกจึงกลายเป็นเมนูคู่บ้านของคนไทย

Abstract

The aim of Shrimp head chili dip project is to use and bring raw materials in the hotel to be reprocessed and make the most benefit. As the hotel restaurant uses the fresh materials each week, there are a lot of wastes from shrimps. So, we foresee to bring the leftover shrimps to the chili dip.

The project is made of shrimp head chili dip because it is a unique Thai food and its taste is delicious for Thai people. In today's Thai society chili dip may gradually disappear due to the urgency of consumption and variety of instant food. In Thailand there are many types of chili dip for sale and choices. Each type uses different raw materials that make the identity of chili dip. Additionally, the chili dip are the simple local food in each region for Thai people who can pick up easily in the market.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มทักษะในด้านความคิดสร้างสรรค์
2. เพิ่มทักษะทางด้านการทำอาหาร

3. เพื่อเพิ่มทักษะของการทำงานเป็นทีม
4. เพื่อต้องการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รับความรู้และทักษะเกี่ยวกับการทำอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น
2. ได้ทราบวิธีการทำน้ำพริกหัวกุ้ง
3. เป็นแนวทางในการทำอาหารจากวัตถุดิบเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

ความหมายของน้ำพริก

ความเป็นมาของน้ำพริก น้ำพริกเป็นอาหารไทย ที่สะท้อนวัฒนธรรมของคนไทย เนื่องจากเป็นอาหารที่ต้องรับประทาน ร่วมกันนั่งล้อมวงกันกิน น้ำพริกถ้วยเดียวกัน ซึ่งนอกจากจะให้คุณค่าในเชิงโภชนาการและสุขภาพที่ ได้รับประทานอาหารที่หลากหลายจากอาหารหลากหลายชนิดในสำรับของแต่ละมื้อแล้ว ยังมีคุณค่าในการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครัวเรือนได้ ในพจนานุกรม ฉบับมคิน (ปี 2547) นิยามความหมายของน้ำพริกไว้ คือ น้ำพริก เป็นอาหารชนิดหนึ่ง เป็น เครื่องจิ้ม หรือ คลุกกินกับข้าว หรือแนมกับผัก

น้ำพริก มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บดรวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจ คิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริก แบบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสส่วนผสมนั้น

เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวกแกง จำเป็นที่จะต้องมีส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำน้ำพริกขึ้นเพื่อรวบรวมส่วนผสมต่าง ๆ นั้นเข้าด้วยกัน เป็นการลดขั้นตอนการปรุงลงและยังสามารถทำเก็บไว้ได้ในจำนวนมาก ในปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาหู เป็นต้น

น้ำพริก (Chili Sauce) คือ อาหารชนิดหนึ่งปรุงด้วย กระเทียม พริกชี้หนู มะนาว เป็นต้น ใช้เป็น เครื่องจิ้ม หรือคลุกข้าวกิน ใช้น้ำปลาหรือน้ำปลาร้าแทน น้ำพริก คืออาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก รสชาติของน้ำพริกโดยทั่วไปแล้ว จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่ภาคกลางนั้นจะเพิ่มรสเปรี้ยวลงไปด้วย ทางเหนือ น้ำพริกอ่อน ก็จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่ว่า ค่อนข้างหวาน

การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิดมักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลาน้ำพริกร้า น้ำพริก-น้ำปู น้ำพริกต่อ(ตัวอ่อนของตัวต่อ) น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น ประเภทของพริกที่นำมาทำน้ำพริกก็มีทั้งพริกดิบ หรือ พริกหนุ่ม และ พริกแห้ง ชนิดของน้ำพริกนอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาทำแล้ว ยังอาจแบ่งได้ตามลักษณะของน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกที่ลักษณะค่อนข้างแห้ง และ น้ำพริกลักษณะมีน้ำขลุกขลิก น้ำพริกที่คนไทยรู้จักดี เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกะเหรี่ยง น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาหู น้ำพริกเผา น้ำพริกนรก น้ำพริกแมงดา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกลงเรือ

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

1. หัวกุ้ง 300 กรัม
2. พริกป่น 60 กรัม
3. กะปิ 100 กรัม
4. กระเทียม 80 กรัม
5. หอมแดง 80 กรัม
6. น้ำตาลทราย 100 กรัม
7. รสดี 1 โตะ
8. น้ำมันมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. คัดแยกและจัดเตรียมหัวกุ้ง โดยการตัดหนวดกุ้งออก จากนั้นนำไปล้างและพักให้สะเด็ดน้ำ
2. ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำหัวกุ้งไปทอดให้กรอบ จากนั้นนำมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. นำหอมแดงและกระเทียมไปคั่วจนหอมและสุก
4. นำหัวกุ้งลงไปตำ ตามด้วยหอมแดง กระเทียม พริกป่น และกะปิ
5. ปูรสนด้วยรสดี น้ำตาล และน้ำมันมะขามเปียก ตำทุกอย่างให้เข้ากัน
6. เสริบแล้วตักใส่ถ้วย ตกแต่งให้สวยงาม ทานคู่กับผักเครื่องเคียง เช่น แตงกวา ถัฝักยาว มะเขือ และ ขมิ้นขาว

สรุปความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์จากผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 20 ชุด

ผลจากแบบสอบถามพบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อน้ำพริกหัวกุ้ง ปัจจัย/คุณลักษณะด้านรสชาติมีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะความพึงพอใจด้านสีสัมผัสมีระดับความพึงพอใจปานกลาง ปัจจัย/คุณลักษณะความพึงพอใจด้านกลิ่นมีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/

คุณลักษณะด้านความคิดสร้างสรรค์มีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความแปลกใหม่ของอาหารมีระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะด้านความสะอาดของอาหารระดับความพึงพอใจมาก ปัจจัย/คุณลักษณะด้านการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ระดับความพึงพอใจมาก และปัจจัย/คุณลักษณะด้านการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะในโรงแรมระดับความพึงพอใจมากที่สุด

สรุปผลโครงการ

จากการศึกษาและลงมือปฏิบัติ นักศึกษาฝึกประสบการณ์ ในการฝึกประสบการณ์ในโรงแรมเดอะบาสาร์ โฮเทล แบงค็อก ซึ่งในแต่ละสัปดาห์จะมีวัตถุดิบที่ได้ผ่านกระบวนการคัดเลือกเป็นที่เรียบร้อย แล้วนั้นจะถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก อาทิ หัวกุ้ง ผักต่างๆ เป็นต้น ทางผู้ฝึกประสบการณ์จึงได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของวัตถุดิบเหล่านี้จึงได้มีการศึกษาและแปรรูปวัตถุดิบดังกล่าวให้เป็นน้ำพริกหัวกุ้ง ทำให้อัตราการทิ้งวัตถุดิบดังกล่าวถูกใช้ได้อย่างทุกส่วน และเกิดประโยชน์สูงสุดกับสถานประกอบการ และยังเป็นการเพิ่มรายได้อีกด้วยหากมีการนำออกมาจำหน่าย

ดังนั้นการจัดทำน้ำพริกหัวกุ้งในครั้งนี้ ทางกลุ่มนักศึกษาฝึกประสบการณ์ได้รับความรู้และแนวทางในการจัดการกับวัตถุดิบให้มีคุณค่าและคุ้มราคากับวัตถุดิบที่ได้ถูกจัดซื้อเข้ามา ซึ่งนำมาแปรรูปเพื่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่และสามารถบริโภคได้จริง เกิดประโยชน์และเป็นผลต่อยอดให้กับสถานประกอบการและผู้ฝึกประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ เมื่อจบการศึกษาเป็นบัณฑิตที่รู้จักการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อมต่อไป

ปัญหาที่พบในโครงการ

1. เนื่องจากทางโรงแรมไม่ได้มีการนำเข้ากุ้งทุกวันจึงต้องรอการนำเข้าในแต่ละสัปดาห์ จึงอาจทำให้การทดลองทำน้ำพริกเกิดความล่าช้า
2. นักศึกษายังขาดความรู้ความเข้าใจในการทำโครงการ

การแก้ไขปัญห

1. สอบถามกับทางครัวว่ามีการนำเข้ากุ้งวันไหนบ้าง เพื่อที่จะได้เก็บหัวกุ้งไว้สำหรับการทำน้ำพริก
2. ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมและสอบถามพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษา

สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษาที่ โรงแรมเดอะบาสาร์ โฮเทล แบนด์ค็อก ในแผนกครัว ได้ได้รับความรู้และประสบการณ์เป็นอย่างมาก สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ประโยชน์ของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้รับความรู้และเทคนิคใหม่ๆ ในการทำอาหาร
2. ได้ลงมือปฏิบัติงานจริง
3. ได้รู้จักฝึกความอดทนในการปฏิบัติงาน
4. ได้ประสบการณ์ในการทำงานใหม่ๆ
5. ได้พบเพื่อนใหม่และได้รู้จักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน
6. ได้ฝึกวินัยให้ตนเอง และความรับผิดชอบในหน้าที่

ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ขาดความชำนาญในการใช้อุปกรณ์ภายในครัว ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อนักศึกษาฝึกงาน
2. ผู้ฝึกประสบการณ์ทำงานค่อนข้างล่าช้าเนื่องจากขาดประสบการณ์ในด้านการทำครัว

3. มักมีความไม่เข้าใจในกระบวนการทำงานต่างๆ

การแก้ไขปัญห

1. ควรฝึกใช้อุปกรณ์ให้ชำนาญ หรือสอบถามพี่ในครัว เมื่อไม่เข้าใจการทำงานของอุปกรณ์นั้นๆ
2. พยายามฝึกฝนตัวเองให้มีความว่องไวในการทำงานมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเดอะบาสาร์ โฮเทล แบนด์ค็อก ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำ ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณวงศพัทธ์ จิตติพรไพศาล
Sous Chef (พนักงานที่ปรึกษา)
2. อาจารย์ธนวรรณ ทะนันชัย
(อาจารย์ที่ปรึกษา)

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริง ซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ภาคผนวก จ





โครงการน้ำพริกหัวกุ้ง Nam Prig Hua Kung



นางสาวศรีจรรยา จำปาศรี 5704400227

นางสาวศิรินันท์ ลูกเงาะ 5704400243

คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ธนวรรณ ทะนันชัย พนักงานที่ปรึกษา คุณวงศ์พัทธ์ จิตติพรไพศาล

The Bazaar Hotel Bangkok

ที่มาและความสำคัญ

น้ำพริกถือเป็นอาหารคู่ครัวคนไทยมาโดยตลอดไม่ว่าจะเป็นบ้านไหนๆเมื่อทานข้าวก็มักจะต้องมีน้ำพริกทานคู่กันแต่ในสังคมเมืองปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูปขายอยู่มากและหลากหลาย อีกทั้งการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ผู้คนหันมาทำน้ำพริกทานกันเองน้อยลง ปัจจุบันในท้องตลาดประเทศไทยมีน้ำพริกอยู่หลายประเภทขายอยู่เป็นจำนวนมาก ในปัจจุบันจึงมีน้ำพริกหลากหลายชนิดให้ได้เลือกทานซึ่งแต่ละชนิดวัตถุดิบและเอกลักษณ์ก็จะแตกต่างกันออกไปอีกทั้งน้ำพริกยังเป็นอาหารประจำท้องถิ่นในแต่ละภาคต่างๆ ซึ่งวัตถุดิบในการทำสามารถหาได้ตามท้องตลาดทั่วไปอีกทั้งยังเป็นเมนูที่ทำง่าย น้ำพริกจึงกลายเป็นเมนูคู่บ้านของคนไทย

เนื่องจากทางโรงแรมมีการนำเข้ามาของสดในแต่ละอาทิตย์ซึ่งเมื่อมีกุ้งมาก็จะมีการทำกุ้งและนำหัวกุ้งทิ้ง ทางเราเห็นว่าหัวกุ้งสามารถนำมาทำน้ำพริกไว้ทานได้ จึงได้เกิดความคิดที่จะทำน้ำพริกหัวกุ้งเพื่อเป็นการนำของเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์เนื่องจากน้ำพริกเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นานอีกทั้งยังสามารถนำไปต่อยอดเพื่อทำให้เกิดรายได้ได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มทักษะในด้านความคิดสร้างสรรค์
2. เพิ่มทักษะทางด้านการทำอาหาร
3. เพื่อเพิ่มทักษะของการทำงานเป็นทีม
4. เพื่อต้องการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รับความรู้และทักษะเกี่ยวกับการทำอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น
2. ได้ทราบวิธีการทำน้ำพริกหัวกุ้ง
3. เป็นแนวทางในการทำอาหารจากวัตถุดิบเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นตอนการดำเนินงาน

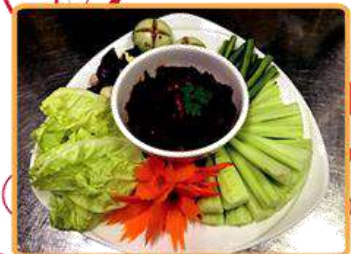
วัตถุดิบ

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. หัวกุ้ง 300 กรัม | 5. หอมแดง 80 กรัม |
| 2. พริกป่น 60 กรัม | 6. น้ำตาลทราย 100 กรัม |
| 3. กะปิ 100 กรัม | 7. รสดี 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กระเทียม 80 กรัม | 8. น้ำมันมะพร้าว 3 ช้อนโต๊ะ |



ขั้นตอนในการทำ

1. คัดแยกและจัดเตรียมหัวกุ้ง โดยการตัดหนวดกุ้งออก จากนั้นนำไปล้างและพักให้สะเด็ดน้ำ
2. ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำหัวกุ้งไปทอดให้กรอบ จากนั้นนำมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. นำหอมแดงและกระเทียมไปคั่วจนหอมและสุก
4. นำหัวกุ้งลงไปตำ ตามด้วยหอมแดง กระเทียม พริกป่น และกะปิ
5. ปรงรสด้วยรสดี น้ำตาล และน้ำมันมะพร้าวเข้ากัน
6. เสร็จแล้วตักใส่ถ้วย ตกแต่งให้สวยงาม ทานคู่กับผักเครื่องเคียง เช่น แตงกวา ถั่วงอก มะเขือ และ ขมิ้นขาว



สรุปผลโครงการ

จากการศึกษาและลงมือปฏิบัติ นักศึกษาฝึกประสบการณ์ ในการฝึกประสบการณ์ในโรงแรมเดอะบাজার โฮเทล แบงค็อก ซึ่งในแต่ละสัปดาห์จะมีวัตถุดิบที่ได้ผ่านกระบวนการคัดเลือกเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แล้วนั้นจะถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก อาทิ หัวกุ้ง ผักต่างๆ เป็นต้น ทางผู้ฝึกประสบการณ์จึงได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของวัตถุดิบเหล่านี้จึงได้มีการศึกษาและแปรรูปวัตถุดิบดังกล่าวให้เป็นน้ำพริกหัวกุ้ง ทำให้อาหารที่เดิมถูกทิ้งได้อย่างทุกส่วน และเกิดประโยชน์สูงสุดกับสถานประกอบการ และยังเป็นการเพิ่มรายได้ได้อีกด้วยหากมีการนำออกมาจำหน่าย ดังนั้นการจัดทำน้ำพริกหัวกุ้งในครั้งนี้ทางกลุ่มนักศึกษาฝึกประสบการณ์ได้รับความรู้และแนวทางในการจัดการกับวัตถุดิบให้มีคุณค่าและคุ้มค่ากับวัตถุดิบที่ได้ถูกจัดซื้อเข้ามาซึ่งนำมาแปรรูปเพื่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่และสามารถบริโภคได้จริงเกิดประโยชน์และเป็นผลต่อยอดให้กับสถานประกอบการและผู้ฝึกประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ เมื่อจบการศึกษา เป็นบัณฑิตที่รู้จักการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อมต่อไป

ภาคผนวก ฉ



ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวศรียรรยา จำปาศรี
รหัสนักศึกษา : 5704400227
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 13/3 ม.8 ซอยสุวรรณ ถนนสุขาภิบาล
ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน
จังหวัดสมุทรสาคร 74130

เบอร์โทรศัพท์ : 0827709965
E-Mail : nidchampa@gmail.com

ประวัติการศึกษา

2551-2556 : โรงเรียนทุ่งโพธิ์พิทยา
2557-2560 : มหาวิทยาลัยสยาม



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวศิรินันท์ ลูกเงาะ
รหัสนักศึกษา : 5704400243
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 114 ซอยเพชรเกษม 42 ถนนเพชรเกษม
แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
เบอร์โทรศัพท์ : 0981497426

E-Mail : sirinan1145@gmail.com

ประวัติการศึกษา

2551-2556 : โรงเรียนกระสังพิทยาคม
2557-2560 : มหาวิทยาลัยสยาม

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวศรียรรยา จำปาศรี
รหัสนักศึกษา : 5704400227
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 13/3 ม.8 ซอยสุวรรณ ถนนสุขาภิบาล
ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มแบน
จังหวัดสมุทรสาคร 74130

เบอร์โทรศัพท์ : 0827709965
E-Mail : nidchampa@gmail.com

ประวัติการศึกษา

2551-2556 : โรงเรียนทุ่งโพธิ์พิทยา
2557-2560 : มหาวิทยาลัยสยาม



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวศรินันท์ ลูกเงาะ
รหัสนักศึกษา : 5704400243
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 114 ซอยเพชรเกษม 42 ถนนเพชรเกษม
แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
เบอร์โทรศัพท์ : 0981497426

E-Mail : sirinan1145@gmail.com

ประวัติการศึกษา

2551-2556 : โรงเรียนกระสังพิทยาคม
2557-2560 : มหาวิทยาลัยสยาม