



รายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

พิซซ่าพะแนงไก่

Pizza & Chicken Panaeng Curry

โดย

นายธีร์ ใจสมุทร 5704400264

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2560

Chicken Panaeng Curry Pizza

คณะกรรมการสอบโครงการ

तुलना देखा दो

ผู้วิจัย กมลกร พนักงานที่ปรึกษา
(คุณพิพัฒน์ กุศลธรรมาส)

Dr. J. S. S. S.

รศ. ดร. วิชาญกรรมการกลาง
(อาจารย์อัคร ธนะศิริกุล)

drop-

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ: พืชชำพะแนงไก่
ชื่อนักศึกษา: นายธีร์ ใจสมุทร 57400400264
อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์สุนทร สอนกิจดี
ระดับการศึกษา: ปริญญาตรี
ภาควิชา: การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ ปีการศึกษา: 3/2560

บทคัดย่อ

จากการที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya) ผู้จัดทำได้คิดค้นเมนู “พืชชำพะแนงไก่” มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าในการตัดสินใจเลือก พืชชำพะแนงไก่ เพื่อสุขภาพและประเมินความพึงพอใจโดยพนักงานแผนกครัวในโรงแรมต่อเมนู

การที่ผู้จัดทำได้ทำการทดลองเพื่อให้เมนู “พืชชำพะแนงไก่” ออกมาสมบูรณ์ โดยศึกษาหาข้อมูลและได้ลงมือปฏิบัติ หลังจากนั้นจึงได้จัดทำแบบประเมินให้กับพนักงานแผนกครัวและแขกที่เข้ามาใช้บริการโรงแรม ได้จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจ 30 ชุด โดยการประเมินนั้นสรุปได้ว่าความพึงพอใจเมนูอาหารใหม่ “พืชชำพะแนงไก่” พบว่าคุณลักษณะด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.97 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านสีของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.93 ด้านความนุ่มของเนื้อไก่ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน ด้านรสชาติของพะแนง มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน และด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน

คำสำคัญ : พืชชำพะแนงไก่

Project Title: Chicken Panaeng Curry Pizza
Credits: 5
By: Mr.Tee Jaismut
Advisor: Mr.Suntorn Sonkitdee
Degree: Bachelor of Arts (B.A.)
Major: Hotel and Tourism Studies
Faculty: Liberal Art
Semester / Academic Year: 3/2017

Abstract

After participating in the cooperative education program at Riva Surya Hotel, Bangkok, the author initiated "Red Curry with Chicken Pizza" menu. The objective of this study was to create "Red Curry with Chicken Pizza" as an healthy alternative menu for the customers and to evaluate satisfaction of kitchen staff with the developed menu.

The "Red Curry with Chicken Pizza" was completely made by studying data and doing real practice. Evaluation scale was prepared to ask for opinions towards the developed menu from kitchen staff and hotel guests. 30 copies of satisfaction surveys were prepared. The evaluation results could be concluded that for satisfaction with the developed menu, the result of smell perception combined is 4.97% , with the highest level of satisfaction. It was followed the Shade combined is 4.93%, the mixture of chicken meat with flour combined is 4.90%, the result of taste combined is 4.90%, and overall preference combined is 4.90%.

Keywords: Red Curry with Chicken Pizza

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำ ได้มาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพ (Riva Surya) ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายได้แก่คุณพิพัฒน์ชัย กุศลทรามาส พนักงานที่ปรึกษาที่ได้คำแนะนำตลอดจนให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ตลอดช่วงระยะเวลาทำงาน และขอขอบคุณ อาจารย์สุนทร สอนกิจดี อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาในเรื่องการทำงานและการทำโครงการสหกิจศึกษา

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นายธีร์ ใจสมุทร

31 สิงหาคม 2561

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	2

บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.1 พืชชา.....	3
2.2 พะแนงไก่.....	8

บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ.....	34
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร.....	35
3.3 การให้บริการของโรงแรม.....	36
3.4 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร.....	40
3.5 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย.....	41
3.6 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา.....	41
3.7 ระยะเวลาปฏิบัติงาน.....	42
3.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	42
3.9 อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้.....	43

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 รายละเอียดของโครงการ.....	45
4.2 อุปกรณ์ส่วน วัสดุและขั้นตอนในการทำ พืชชาพะแนงไก่.....	45
4.3 การคำนวณต้นทุนในการผลิต “พืชชาพะแนงไก่”	49
4.4 สรุปผลการปฏิบัติตามโครงการ.....	50
4.5 ผลการประเมิน “พืชชาพะแนงไก่”	51
4.6 การประเมินความพึงพอใจของ “พืชชาพะแนงไก่”	54

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล ปัญหาที่พบ การแก้ไข ปัญหาและข้อเสนอแนะ.....	55
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	56

บรรณานุกรม.....	57
-----------------	----

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก บรรยายการทำงาน และ บรรยายการนำเสนอ.....	59
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	63
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา.....	65
ภาคผนวก ค บทความวิชาการ.....	67
ภาคผนวก ง ไปสเตอร์.....	73
ภาคผนวก จ ประวัติผู้เขียน.....	75

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน.....	42
ตารางที่ 4.1 ต้นทุนในการผลิต“พืชชำพะแนงไก่”	49
ตารางที่ 4.2 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	50
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ.....	54



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 พิชซ่า.....	3
รูปที่ 2.2 พิชซ่าหน้า Hawaiian.....	5
รูปที่ 2.3 พิชซ่าหน้า Seafood Deluxe.....	5
รูปที่ 2.4 พิชซ่าหน้า Super Deluxe.....	5
รูปที่ 2.5 พิชซ่าหน้า Seafood Cocktail.....	6
รูปที่ 2.6 พิชซ่าหน้า Chicken Trio.....	6
รูปที่ 2.7 พะแนงไก่.....	9
รูปที่ 3.1 โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)	34
รูปที่ 3.2 สัญลักษณ์โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)	34
รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)	35
รูปที่ 3.4 ห้อง Urban Room จำนวน 30 ห้อง.....	36
รูปที่ 3.5 ห้อง Riva Room จำนวน 9 ห้อง.....	36
รูปที่ 3.6 ห้อง Deluxe Riva Room จำนวน 17 ห้อง.....	37
รูปที่ 3.7 Premium Riva View จำนวน 12 ห้อง.....	37
รูปที่ 3.8 ห้องอาหารแบบเบิลแอนด์รัม.....	38
รูปที่ 3.9 ห้องอาหารเดอะการ์เดน.....	38
รูปที่ 3.10 ห้องประชุมสุภาพรณ.....	39
รูปที่ 3.11 สระว่ายน้ำ.....	39
รูปที่ 3.12 ฟิตเนส.....	39
รูปที่ 3.13 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร	40
รูปที่ 3.14 นักศึกษาฝึกงาน.....	41
รูปที่ 3.15 พนักงานที่ปรึกษา.....	41
รูปที่ 4.1 อุปกรณ์ในการทำพิชซ่าพะแนงไก่.....	45
รูปที่ 4.2 วัตถุดิบในการทำพิชซ่าพะแนงไก่.....	46
รูปที่ 4.3 แป้งพิชซ่า.....	47
รูปที่ 4.4 ซอสพะแนงไก่.....	47
รูปที่ 4.5 พิชซ่าพะแนงไก่.....	48

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.6 ด้านสีอาหาร.....	51
รูปที่ 4.7 ด้านกลิ่นของอาหาร.....	52
รูปที่ 4.8 ด้านความนุ่มของเนื้อไก่.....	52
รูปที่ 4.9 ด้านรสชาติของพะแนง.....	53
รูปที่ 4.10 ด้านความชอบโดยรวม.....	53



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม ริวา เซอร์ยา” (Riva Surya) เป็น โรงแรมบูติกที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ระดับ 4 ดาว ตั้งอยู่บนถนนพระอาทิตย์ เป็นโรงแรมที่อยู่ใกล้สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญใจกลาง กรุงเทพมหานครเน้นกลุ่มลูกค้าที่ต้องการมาพักผ่อนโดยห้องพักสไตล์โมเดิร์นและบรรยากาศดี ริมแม่น้ำใช้ไม้ในการตกแต่งเพื่อให้เป็นโรงแรมที่ทันสมัยและคงเอกลักษณ์ความเป็นไทยเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งนักท่องเที่ยวและนักธุรกิจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ มีความสะดวก สำหรับจัดการประชุมการจัดเลี้ยงตามโอกาสต่างๆแบบกะทัดรัดนอกจากนี้โรงแรมยังมีบาร์ริม ระเบียงและการบริการอาหารในห้องพักภายในโรงแรมมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เข้าพักอัน ได้แก่ ห้องอาหาร บาร์ แยกส่วนใหญ่ที่เข้ามาพักที่โรงแรมส่วนมากจะเป็นนักท่องเที่ยวชาวยุโรป เป็นส่วนใหญ่มองมาจะเป็นคนจากชาวเอเชียและมีส่วนน้อยมากที่จะมีคนไทยเข้ามาพัก

การให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่มมีห้องอาหารให้บริการอาหารสไตล์ไทยและ ตะวันตรสชาติเดิมๆที่ไม่มีอะไรแปลกใหม่แขกที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ทาง แผนกครัวจึงมีความต้องการที่จะพัฒนาและผลิตอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น

ผู้จัดทำจึงมีความสนใจที่จะนำวัตถุดิบเหลือที่มีอยู่ภายในห้องครัวมาพัฒนาเป็น “พิซซ่า พะแนงไก่” (Chicken Panaeng Curry Pizza) เพื่อใช้สำหรับการเป็นเมนู ในการทานอาหารแต่ละมื้อ เพื่อสร้างความแปลกใหม่แก่ลูกค้าอีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่ผสมความ เป็นตะวันตกอย่างลงตัวอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อสร้างทางเลือกให้กับโรงแรมในการผลิต “พิซซ่าพะแนงไก่” (Chicken Panaeng Curry Pizza)

1.2.2 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือมาใช้ให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์เมนูใหม่และลดต้นทุน การผลิต

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

แผนกครัว โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

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

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

วันที่ 14 พฤษภาคม ถึง วันที่ 31 สิงหาคม 2561

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 ได้สร้างทางเลือกให้กับโรงแรมในการผลิต“พิซซ่าพะเนงไก่” (Chicken Panaeng Curry Pizza)

1.4.2 ได้เมนูอาหารใหม่จากวัตถุดิบเหลือใช้จากแผนกครัวภายในโรงแรม



บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงงานเรื่อง “พิซซ่าพะเนงไก่” (Chicken panaeng Curry Pizza) ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 พืชชา

2.2 พะเนงไก่

2.1 พืชชา

2.1.1 ประวัติของพิซซ่า

ทศนีย์ โรจนไพบุลย์ (2559) กล่าวถึงประวัติของ พืชชา (อิตาลี: pizza) เป็นอาหารอิตาลีและอาหารจานด่วนประเภทหนึ่ง ซึ่งชาวอิตาลีเป็นผู้คิดค้น มีลักษณะเป็นแป้งแผ่นกลมแบนราดด้วยซอสมะเขือเทศ แล้วทำให้สุกโดยการอบในเตาอบ



รูปที่ 2.1 พืชชา

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

ประวัติของพิซซ่าเริ่มต้นขึ้นในปี ค.ศ. 79 เมื่อภูเขาไฟวิสุเวียสระเบิดขึ้นและทำลายเมืองปอมเปอีทั้งเมือง หลังจากนั้นประมาณ ค.ศ. 640 แดกโน ฟิโอเรลลี ได้ค้นพบเตาฟืนโบราณจำนวนมากภายในซากปรักหักพังของเมือง ที่ถูกลาวาถล่ม หนึ่งในจำนวนเตาทั้งหมดนั้นพบว่ามีถ้ำถ่านขนมปังติดอยู่ในเตาอยู่ถึง 7 กิโลกรัม ซึ่งเป็นหลักฐานที่น่าเชื่อถือว่าอาหารโรมันในช่วงเวลาดังกล่าว (ก่อนเมืองปอมเปอีจะถูกถล่มด้วยลาวาและภูเขาไฟ) ต่างกินขนมปังที่อบด้วยเตาฟืนโบราณนี้ ซึ่งสันนิษฐานได้ว่าชาวเมือง ในเมืองนาโปลีก็ทานขนมปังที่อบในเตาฟืนโบราณเช่นนี้มาประมาณ 700 ปีแล้ว ต่อมาในต้น ค.ศ. 1700 ชาวเมืองนาโปลีจึงได้เริ่มประยุกต์ใส่มะเขือเทศกับ

สมุนไพรบางอย่างลงในขนมปังแล้วนำไปอบในเตาฟืนโบราณ นี่เองคือจุดเริ่มต้นของมารินาราพิชชา และร้านพิชเชอเรียร้านแรกในนาโปลี ได้เปิดขายในปี ค.ศ. 1830

โดยร้านดังกล่าวใช้วิธีการอบพิชชาในเตาที่ทำจากหินภูเขาไฟ อีกประมาณร้อยปีต่อมา (นับจาก ค.ศ. 1700) และชีสเริ่มเข้ามามีอิทธิพลในอาหาร แต่ชีสดังกล่าวไม่ใช่ชีสปกติธรรมดาทั่วไป เป็นชีสที่ทำจากน้ำนมควายพื้นเมืองที่ชื่อ ฟิโอเร่ ดี บัฟฟาว่า ประมาณปี ค.ศ. 1850 จึงเกิดพิชชามาเกอริต้าขึ้น โดย ราฟาเอล เอสโปสิโต แห่งเมืองเนเปิล ซึ่งได้ทำพิชชาถวายเมื่อคราวที่สมเด็จพระราชาธิบดีอุมแบร์โตที่ 1 และสมเด็จพระราชินีมาเกอริต้าได้เสด็จเยือนเมืองเนเปิล โดยใช้สับบนหน้าพิชชาแทนสัญลักษณ์ของธงชาติอิตาลี โดยใช้ใบเบซิลแทนสีเขียวใช้มอสซาเรลล่าชีสแทนสีขาวและมะเขือเทศแทนสีแดง และตั้งชื่อพิชชาเพื่อเป็นเกียรติแด่พระราชินีว่า มาเกอริต้า ซึ่งพระนางก็ได้ทรงพระอนุญาตให้ใช้ชื่อพระนางเป็นชื่อของพิชชาเมื่อปี ค.ศ. 1889 ซึ่งพิชชาดังกล่าวได้กลายเป็นมาตรฐาน ของพิชชาในปัจจุบัน ซึ่งพิชชาในปัจจุบันโดยทั่วไปต่างก็ดัดแปลงหน้ามาจากพิชชา 2 ชนิดนี้ ซึ่งเป็นพิชชาดั้งเดิมของชาวนาโปลี คือมารินาราพิชชาและมาเกอริต้าพิชชา เป็นอาหารอิตาเลียน คำว่า "พิชชา" ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "พาย" นิยมกันมาก ในสหรัฐอเมริกา และเป็นที่รู้จัก ของ คนไทย เมื่อไม่นานมานี้ พิชชาประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แผ่นแป้ง ซอส และเครื่องแต่งหน้า แผ่นแป้งมีหลายคำรับอาจใช้ผงฟู หรือยีสต์ แผ่นแป้งที่ขึ้นฟูด้วย ผงฟู จะกรอบ แบบแคร็กเกอร์ (Cracker) ส่วนยีสต์จะทำให้แผ่นแป้งเหนียว และนุ่ม พิชชาซอสทำจากมะเขือเทศสด ปูรรสตามชอบ และใส่เครื่องเทศ ให้มีกลิ่นเฉพาะ บางคำรับใส่ใบโหระพา กานพลู ใบ กระวาน และอื่น ๆ แต่ส่วนใหญ่ นิยมใส่ผง ออริกาโน บางคนใช้ซอสมะเขือเทศที่ขายตามท้องตลาดแทนพิชชาซอสนี้เลย เครื่องแต่งหน้าที่นิยมคือ แฮม ไส้กรอก หรือ เนื้อสัตว์ ประเภทต่าง ๆ ตามชอบ ส่วนผักมักใช้ พริกหวาน หอมใหญ่ มะกอกฝรั่ง และเห็ด สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ เนยแข็ง (mozzarella cheese) สำหรับโรยหน้า

2.1.2 ประเภทของพิซซ่า/หน้าของพิซซ่าที่ได้รับความนิยม

พิซซ่า 5 อันดับที่นิยมทานทั่วไป

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



รูปที่ 2.2 พืช่าน้ำ Hawaiian

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

2) พืช่าน้ำ Seafood Deluxe มีลักษณะส่วนผสมคือ หัวหอม พริกหยวก ซีฟู้ดมิกซ์ กุ้งมอสซาเรลล่าชีส ปูอัด ซอสมารินาร่า ดังรูปที่ 2.3



รูปที่ 2.3 พืช่าน้ำ Seafood Deluxe

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

3) พืช่า Super Deluxe มีลักษณะส่วนผสมคือ เป๊ปเปอโรนี เห็ด สับปะรด หัวหอม พริกหยวก แฮม เบคอนแผ่น ไส้กรอกหมูรมควัน ไส้กรอกอิตาลีเย็น มอสซาเรลล่าชีสซอสพิซซ่า ดังรูปที่ 2.4



รูปที่ 2.4 พืช่าน้ำ Super Deluxe

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

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



รูปที่ 2.5 พิชซ่าหน้า Seafood Cocktail

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

5) พิชซ่า Chicken Trio มีลักษณะส่วนผสมคือ ไก่สามรส ดังรูปที่ 2.6



รูปที่ 2.6 พิชซ่าหน้า Chicken Trio

ที่มา : <https://1112.com/pizza>

2.1.3 การทำพิชซ่า

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

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

2) วิธีทำแผ่นแป้งพิซซ่า มีดังนี้

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

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

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

4) วิธีทำซอสพืชมะขาม มีดังนี้

ตั้งกะทะใส่น้ำมันใช้ไฟอ่อน พอร้อนจึงใส่หอมใหญ่ผัดจนขึ้นหอมสุกใส และมีกลิ่นหอมดี จึงใส่มะเขือเทศเข้มข้น และเครื่องปรุงทั้งหมด ระวังไหม้ ควรหั่นไฟลงผัดจนหอมและเข้ากัน

ซอสพืชมะขาม มี 3 อย่างคือ

- 1) ซอสพืชมะขาม (ซอสมะเขือเทศ ใส่กับพืชมะขามหน้าทั่วๆไป มีรสเปรี้ยวๆ เผ็ดๆ)
 - 2) ซอสพืชมะขาม (รสจะเปรี้ยวกว่า กลมกล่อมกว่า ซอสพืชมะขาม แล้วมีรสเผ็ดนิดหนึ่ง เผ็ดน้อยกว่าซอสพืชมะขาม เราว่าตัวนี้อร่อยว่าพืชมะขามซอสนะ เขาใส่แต่หน้าที่เป็น ชีฟูด เคอตุ๊ก)
 - 3) เทอซันไอส์แลนด์ (มีรสเปรี้ยว แต่จะออกหวานมากกว่า จะใส่กับพืชมะขามหน้าชีฟูด)
- ทั้ง 3 ซอส มีรสเปรี้ยว แต่พออบมาแล้วลองกินดูก็ไม่ว่ามีรสเปรี้ยวเลยอะ ยิ่งเทอซันไอส์แลนด์ มีรสออกหวาน

2.2 พะแนงไก่

2.2.1 ความหมายพะแนง

อดิพล ดิลกพิมพ์ (2546) ได้กล่าวถึง พะแนงว่า เป็นอาหารไทยประเภทแกง โดยมีส่วนผสมหลักของเครื่องแกง คือ พริก ข่า ตะไคร้ รากผักชี เม็ดผักชี เม็ดยี่ห่วย กระเทียม อบเชย และเกลือ

2.2.2 ลักษณะของพะแนง

พะแนงเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากอินเดีย และอาจมีวัฒนธรรมการกินแบบเขมรผสมด้วยหรือไม่ ไม่อาจยืนยันได้แต่มีการใช้ภาษาเขมร ที่เดิมใช้สำหรับการอธิบายทำเอาขาไขว้ หรือขัดกัน ที่เรียกว่านั่งขัดสมาธิ หรือขัดตะหมาด ที่คนไทยใช้ในภาษาพูดจริงๆ แล้ว พะแนงแปลว่าท่านั่งแบบขัดสมาธิ ใช้อธิบายคำในภาษาไทยตั้งแต่ต้น หรือก่อนอยุธยา คือ พระพะแนงเชิง คือ นั่งขัดสมาธิซ้อนกัน มีทั้งพะแนง และเชิง ซึ่งมีที่มาจากภาษาเขมร และกร่อนเสียงเป็นพระพนัญเชิง ในเวลาต่อมา

ไก่พะแนง จึงเป็นการนำไก่ทั้งตัว มาชำดซากัน และทำในหม้อใบใหญ่ ใช้เครื่องแกงแขก แบบแกงมุสลิม และเรียกว่าไก่พะแนง คั่วไปจนน้ำลูกขลิกลึก เหมือนอาหารอินเดีย มุสลิมอื่นๆ ใช้เครื่องเทศเฉพาะ



รูปที่ 2.7 พะแนงไก่

ที่มา : <https://www.google.com/search?q>

2.2.3 วัตถุประสงค์ในการทำพะแนงไก่

1) เนื้อสัตว์

1.1) ไก่

เนื้อไก่ เป็นสัตว์หนึ่งที่นิยมนำมารับประทาน และปรุงอาหารได้หลากหลายมากให้รสชาติที่ดีด้วยคุณสมบัติดูดซับเครื่องปรุงได้ดีและจัดได้ว่าเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณภาพ มีคุณค่าสารอาหารโปรตีนครบถ้วนไม่ต่างจากเนื้อแดงอย่างเนื้อวัว หรือเนื้อหมูเลย ที่สำคัญมีไขมันน้อยกว่า แคลอรีต่ำ (เนื้อแดงมักจะมีไขมันแทรกในเนื้อมาก) กลิ่นคาวน้อยกว่า และย่อยง่ายกว่า

1) ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

เนื้ออกไก่เหมาะที่จะเป็นตัวเลือกที่ดีในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพราะในเนื้อส่วนอก นอกจากจะมีโปรตีนแล้วยังมีไขมันที่น้อยมีแค่เพียง 8.2% สังเกตได้ว่าสูตรอาหารของนักเพาะกายหลายๆสูตร จะใช้เนื้อไก่ส่วนอกเป็นอาหารเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

2) โปรตีนที่ย่อยง่าย

สำหรับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์แล้ว เนื้อไก่ก็เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคุณเช่นกันเมื่อกำลังมองหาอาหารที่ย่อยง่าย เพราะกล้ามเนื้อของไก่มีขนาดเล็ก จึงทำให้กินง่ายย่อยง่าย ไม่มีอาการท้องอืดง่ายจนไปถึงไม่สร้างปัญหาในระบบขับถ่ายอีกด้วย

3) บำรุงระบบประสาท

สารอาหารวิตามินบี3 หรือไนอาซินในเนื้อไก่ มีประโยชน์ต่อระบบประสาทและสมองช่วยในการเรียนรู้ที่ดี การกินเนื้อไก่ช่วยบำรุงในเรื่องของดีเอ็นเอหรือยีนทางพันธุกรรมในร่างกายของเราทำให้เราสามารถตอบสนองการเรียนรู้ในแต่ละช่วงอายุได้ดียิ่งขึ้น

4) นำไปทำอาหารได้หลากหลายชนิด

ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทไหนก็จะมีเนื้อไก่เป็นส่วนประกอบ แตกต่างกันไป อย่างเช่นเมนู ปิ้งย่าง ก็จะมีการนำ ไก่ หรือหมูมาทำเป็นอาหาร ไก่ปิ้ง นมสด เป็นต้น

5) ดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์และลูก

สารอาหารวิตามินบี3 หรือไนอาซินในเนื้อไก่ มีประโยชน์ต่อระบบประสาทและสมองช่วยในการเรียนรู้ที่ดี การกินเนื้อไก่จะช่วยบำรุงในเรื่องของดีเอ็นเอหรือยีนทางพันธุกรรมในร่างกายของเราทำให้เราสามารถตอบสนองการเรียนรู้ในแต่ละช่วงอายุได้ดียิ่งขึ้น

6) ช่วยบำรุงสุขภาพ

นอกจากเนื้อไก่จะเต็มไปด้วยโปรตีนชั้นดี ไขมันต่ำ วิตามินครบครัน และมีแคลอรีต่ำ สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ บำรุงร่างกายได้ดี จึงเหมาะเป็นอาหารสำหรับคนที่อ่อนล้า ผู้ป่วย และผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

7) ช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์

ซีลีเนียม แหล่งรวมไอโอดีน สารอาหารที่สำคัญที่ช่วยบำรุงต่อมไทรอยด์ได้เป็นอย่างดี และส่งเสริมการทำงานให้ปกติดีเสมอ

8) ดีต่อผิวพรรณ

โปรตีนและสารอาหารสำคัญต่างๆ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมผิวพรรณของเราให้กับมาแข็งแรงขึ้นอีกครั้ง และยังต้านทานอาการเจ็บแสบปวดรื้อนภายในปากลิ้นให้กับเราได้ เพราะว่ามันก็มีวิตามินบี2 ที่ช่วยในการทำงานของเซลล์ในร่างกายให้เป็นปกติ

1.2) เนื้อ

เนื้อโคจัดว่าเป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดีของคนไทยมาเป็นเวลาช้านาน โปรตีนในเนื้อโคเป็นโปรตีนที่มีค่าทางชีวภาพสูง (high biological

value) เนื่องจากมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนสำหรับมนุษย์เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเป็นปกติและมีการพัฒนาของสมองอย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของสารอาหารรอง (micronutrients) ได้แก่ วิตามินเอ, วิตามินบี 6, วิตามินบี 12, วิตามินดี, วิตามินอี, ธาตุเหล็ก 1 โดยเฉพาะวิตามินบี 12 มักจะพบในปริมาณน้อยในอาหารชนิดอื่น

1.3) หมู

เนื้อหมูเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญที่สุด และได้รับความนิยมสูงสุด ในปัจจุบันเนื้อส่วนที่มีคุณภาพ(ของโปรตีน)มากที่สุดคือ เนื้อสันใน และเนื้อที่มีไขมันมากที่สุดคือหมูสามชั้น ตามมาด้วยคอและซี่โครง เนื้อหมูที่สดจะมีสีชมพูอ่อน ใช้นิ้วกดลงไปแล้วไม่ยุบ

เนื้อหมู นอกจากจะอุดมไปด้วยโปรตีนแล้ว ยังเป็นแหล่งของสารอาหารอื่นๆ เช่นวิตามินบี 1 ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอบำรุงสายตา และยังมีฟอสฟอรัส และไนอาซิน(วิตามินบี3) ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากไม่ว่าจะเป็นช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนัง หรือแม้กระทั่งบำรุงสมอง จะพบมากในเนื้อส่วนที่ไม่ติดมัน

2) พริกแกงพะเนาง

2.1) พริกชี้ฟ้าแห้ง

ชื่อสมุนไพร: พริกชี้ฟ้า

ชื่ออื่นๆ: Cayenne pepper, chili spur pepper, long fed pepper, spur pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Capsicum annum* Linn. Var *acuminatum* Fingerh.

ชื่อวงศ์: Solanaceae

2.1.1) ลักษณะทั่วไป

ไม้ล้มลุก สูง 0.5-1.5 เมตร ใบเดี่ยวออกตรงกันข้ามหรือออกสลับ รูปใบหอก กว้าง 1-4 เซนติเมตร ยาว 2-8 เซนติเมตร ดอกสีขาว ออกเดี่ยวตามซอกใบและปลายกิ่ง โคนกลีบดอกเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉก ดอกห้อยลง เมื่อบานเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1.5 เซนติเมตร เกสรตัวผู้ 5 อัน ผลรูปทรงกระบอกยาว ปลายเรียวแหลม มักโค้งงอ ยาว 6-9 เซนติเมตร ผิวเป็นมันสีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือสีแดง มีเมล็ดแบนสีน้ำตาลจำนวนมาก

2.1.2) ประโยชน์

- 1) ผลอ่อนและผลแก่ใช้ประกอบอาหาร
- 2) ยอดอ่อนและใบอ่อนสามารถนำมาประกอบอาหารได้ เช่น แกงอ่อม แกงเลียง เป็นต้น
- 3) การรับประทานพริกเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและป้องกันการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดอักเสบได้ เนื่องจากพริกมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่หลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินเอ
- 4) พริกยังถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมในยาล้างตาเพื่อแก้อาการปวดเมื่อยขบและลดอาการอักเสบ เพราะทำให้ผิวหนังบริเวณที่ทายามีเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น จึงช่วยแก้อาการเป็นตะคริวได้ด้วย
- 5) นอกจากนี้พริกยังใช้เป็นส่วนผสมในยาธาตุ ยาแก้ปวดหลัง เนื่องจากสารสกัด Capsaicin จากพริกสามารถช่วยกระตุ้นการหลั่งของเอนไซม์บางชนิดได้ ซึ่งทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เกิดการบีบตัวและคลายตัว

2.1.3) สรรพคุณ

- 1) สารแคปไซซินที่มีอยู่ในพริกทุกชนิด จะมีสรรพคุณช่วยระบบหายใจ หัวใจ และความดัน พริกสามารถลดความดันโลหิตได้ เพราะทำให้เลือดอ่อนตัวและทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้อย่างดี ช่วยเร่งการย่อยสลาย ขับเหงื่อ และช่วยลดน้ำหนักได้ดี (ผล) ช่วยลดอาการหวัดคัดจมูก ช่วยแก้ไอเจ็บ ช่วยขับเสมหะ พริกมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยแก้หิด กลาก เกาฬ ช่วยยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้
- 2) พริกมีสรรพคุณช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอก แก้อาการปวดตามข้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตามบั้นเอว ฟกช้ำดำเขียว ช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และช่วยแก้ตะคริวได้
- 3) พริกสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
- 4) ช่วยแก้ลมจุกเสียด แก้อาการท้องขึ้นอืดเฟ้อ เรอเปรี้ยว แก้น้ำตาลในกระเพาะ ช่วยขับพยาธิ และช่วยในการย่อยอาหาร

2.2) ตะไคร้ (เมฆ จันทน์ประยูร, 2548)

ชื่อสมุนไพร: ตะไคร้

ชื่ออื่นๆ: จะไคร (ภาคเหนือ), หัวชิงไค (ภาคอีสาน), ไคร (ภาคใต้), คาหอม (แม่ฮ่องสอน), เชิดเกรย, เหลดะเกรย (เขมร-สุรินทร์), ห่อวตะโป (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Cymbopogon citratus*

ชื่อวงศ์: หญ้า (Poaceae)

2.2.1) ลักษณะทั่วไป

ตะไคร้เป็นพืชที่มีอายุหลายปี ลำต้นรวมกันเป็นกอ ใบยาวเรียว ปลายแหลมสีเขียวออกเทา และมีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อยาว มีดอกเล็กฝอยจำนวนมาก ผลมีขนาดเล็ก ไม่ค่อยติดดอกและผล ตะไคร้ปลูกง่าย เจริญงอกงามในดินแทบทุกชนิด

ส่วนที่ใช้เป็นยา : ลำต้นและเหง้าแก่ สดหรือแห้ง

ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา : เก็บเหง้าและลำต้นแก่

รสและสรรพคุณยาไทย : รสปร่ากลิ่นหอม บำรุงธาตุไฟ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร แก้คาว

2.2.2) ประโยชน์

ใช้ส่วนของเหง้าและลำต้นแก่ ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญหลายชนิดเช่น ต้มยำ และอาหารไทยหลายชนิด ให้กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาเช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด แก้อาการเมาในกรณีผู้ที่เมามาก ๆ ช่วยให้อาการดีขึ้น ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้ท้องอืด ใช้ต้มน้ำดื่มแก้ท้องอืดในกรณีผู้ที่เมามาก ๆ ช่วยให้อาการดีขึ้น ส่วนหัวสามารถใช้แก้โรคเกลื้อน ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคนี้ วมักไปกว่านั้นยังสามารถทำเป็นยาช่วยนอนหลับ ช่วยลดความดันสูง น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทาแก้คันได้ ถ้าปลูกใกล้ผักอื่น ๆ จะช่วยกันแมลงได้และยังให้กลิ่นหอม ที่ดับกลิ่นบางชนิดใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมเพราะมีกลิ่นที่หอม และที่กำจัดยุงบางชนิดก็ใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมด้วยเนื่องจากมีกลิ่นที่แรงจึงช่วยทำให้ไล่ยุงได้ นอกจากนี้ตะไคร้ยังแก้กลิ่นคาวหรือดับกลิ่นคาวของปลา และเนื้อสัตว์ได้ดีมาก ๆ

2.2.3) สรรพคุณ

ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ และแก้หิวทกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ และมีกลิ่นฉุนสามารถไล่แมลงได้

หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้น้ำ บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้ไอเจ็บ แก้มาราง ขานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้ ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวได้ด้วย

2.3) ข่า (ทวีทอง หงส์วิวัฒน์, 2546)

ชื่อสมุนไพร: ข่า

ชื่ออื่นๆ: กฏุกโรหิณี (กลาง) ข่าหยวก (เหนือ) ข่าหลวง (ตะวันออกเฉียงเหนือ,เหนือ) สะเอเซย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) และ สะเอเคย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน)

2.3.1) ลักษณะทั่วไป

ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตรอยู่เหนือพื้นดิน เหง้ามีข้อและปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมฉุนเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรี หรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอก ช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตกได้ ทรงกลม

2.3.2) ประโยชน์

1) เหง้า ช่วยให้เจริญอาหาร (ข่าหลวง)ช่วยบำรุงร่างกาย ข่ามีสาร 1-acetoxychavicol acetate (ACA) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งจากการเหนี่ยวนำของสารก่อมะเร็ง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไปด้วยในตัว (เหง้า)มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง (สารสกัดจากเหง้า)สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (สารสกัดจากเหง้า)ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดอักเสบ (เหง้าแก่, สารสกัดจากเหง้า)ช่วยแก้ไข้สันนิบาตหน้าเพลิง (เหง้าแก่)ข่าสรรพคุณทางยาช่วยแก้เสมหะ (เหง้า, ราก)ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือ ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุตนำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยา

ต้มครั้งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ 3 เวลา (เหง้า) ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง ท้องเดิน ด้วยการใช้น้ำเหง้าแช่แก้สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครั้งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ 3 เวลา (เหง้า) ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้น้ำเหง้าแช่แก้สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครั้งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ 3 เวลา (เหง้า) ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (เหง้า) มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ (เหง้า) ช่วยขับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร (เหง้า) ช่วยทำลายสารพิษที่ตกค้างในลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า) ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า) ช่วยขับน้ำดี (เหง้า) ช่วยแก้ดีพิการ (ข้าหลวง) ช่วยขับเลือด ขับน้ำคาวปลา ขับรก ด้วยการใช้น้ำเหง้าตำกับมะขามเปียกและเกลือ ให้ผู้หญิงรับประทานหลังคลอด (เหง้า) ใช้เป็นยารักษาแผลสด (สารสกัดจากเหง้า) ช่วยลดอาการอักเสบ (เหง้า) สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยต้านอาการแพ้ต่าง ๆ (สารสกัดจากเหง้า) ข้ามีสรรพคุณช่วยแก้บิด ปวดมวนท้อง ลมป่วง ด้วยการใช้น้ำเหง้าแช่แก้สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครั้งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ 3 เวลา (เหง้า) ใช้เป็นยาแก้ลมพิษ ด้วยการใช้น้ำเหง้าแช่แก้สด 1 แก้ว นำมาตำจนละเอียด แล้วเติมเหล้าโรงพอและ และใช้ทั้งน้ำและเนื้อนำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น (เหง้า) ช่วยแก้โรคน้ำกัด ด้วยการใช้น้ำเหง้าแช่แก้สด ขนาดเท่าหัวแม่มือ นำมาตำให้ละเอียดแล้วเติมเหล้าโรงพอท่วม ทิ้งไว้ 2 วัน แล้วใช้สำลีชุบแล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 รอบ (เหง้า) ช่วยแก้ฟกช้ำ ข้อเท้าแพลง เคล็ดขัดยอก ด้วยการใช้น้ำเหง้าแช่แก้สด นำมาพอกบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียดแล้วนำไปแช่กับเหล้าขาวหรือน้ำส้มสายชูทิ้งไว้ 1 วัน กรองเอาแต่น้ำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (เหง้า) ช่วยแก้ตะคริว (เหง้า) ช่วยแก้เหน็บชา (เหง้า) ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (สารสกัดจากเหง้า) ใช้รักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ (เหง้า) ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา (สารสกัดจากเหง้า) เหง้าของข่าลิง เอามาต้มน้ำแล้วนำน้ำมาผสมกับสุรา จะช่วยเพิ่มดีกรีของสุรา ทำให้ดีกรีไม่ตก สุราเมื่อกลิ่นฉุนแรงมากขึ้น (เหง้าของข่าลิง) ช่วยแก้กามโรค (เหง้าของข่าลิง) ช่วยบำรุงสมรรถภาพทางเพศสารสกัดจากเหง้าข้ามีฤทธิ์ช่วยฆ่าแมลงวันได้ (สารสกัดจากเหง้า) ช่วยไล่แมลง ด้วยการใช้น้ำเหง้าตำให้ละเอียดเพื่อเอาน้ำมันหอมระเหย แล้วนำไปวางในบริเวณที่มีแมลง (เหง้า) ข้ามีเหง้าที่มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม สามารถใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ กุ้ง หอย ปู ปลาได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า) ในบางประเทศใช้ข่าเพื่อช่วยระงับกลิ่นปากและใช้ดับกลิ่นคาวนำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็น ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง ต้มยำปลา แกงมัสมั่น แกงเทโพ แกงไตปลา ผัดเผ็ด ลาบ ฯลฯ มีการนำข่าไปผลิตหรือแปรรูปเป็นเครื่องดื่มหรือชา ทำลูกประคบ สเปรย์ดับกลิ่น ฯลฯ

2) หน่อช่วยบำรุงธาตุไฟ (หน่อ) ช่วยแก้ลมแน่นหน้าอก (หน่อ)

3) รากช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น (ราก)

4) ผลฆ่าผองจากผลแห้งสามารถนำมาใช้รักษาอาการปวดฟันได้ ด้วยการนำผลไปบดแล้วนำมาทาบริเวณที่ปวด (ผลฆ่า) ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (ผลฆ่า) เหง้าฆ่าแก่วัยชราอาหาร ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย (เหง้าแก่, ผลฆ่า)

5) ดอกฆ่าใช้รับประทานช่วยแก้อาการท้องเสียได้ (ดอก) ช่วยแก้ฝีดาษ (ดอกของฆ่าลิง) ดอกและลำต้นอ่อนสามารถใช้รับประทานเป็นผักสดได้ (ลำต้น, ดอก)

6) ใบ ช่วยฆ่าพยาธิ (น้ำมันหอมระเหย, ใบ) ช่วยรักษากลากเกลื้อน ด้วยการใช้เหง้าแก่ตำหว่านมื่อ นำมาตำจนละเอียดผสมกับเหล้าโรง ใช้ทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย (เหง้า, ใบ) ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อาการปวดบวมตามข้อ ด้วยการใช้ต้นฆ่าแก่นำมาตำผสมกับน้ำมันมะพร้าวแล้วทาแก้อาการ (ต้นแก่, ใบ, สารสกัดจากเหง้า)

2.3.3) สรรพคุณ

1) ฆ่าเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารมากมาย ใช้ใส่ในต้มฆ่า ต้มยำ น้ำพริกแกงทุกชนิดใส่ฆ่าเป็นส่วนประกอบ ยกเว้น แกงเหลืองและแกงกอและทางภาคใต้ที่ไม่นิยมใส่ฆ่า มีบทบาทในการดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลา

2) หน่อฆ่าอ่อน เป็นหน่อของฆ่าที่เพิ่งจะแทงยอดออกมาจากลำต้นใต้ดิน ถ้าอายุประมาณ 3 เดือนเรียกหน่อฆ่า ถ้าอายุ 6-8 เดือนเรียกฆ่าอ่อน ถ้าอายุมากกว่า 1 ปีจัดเป็นฆ่าแก่ ปริมาณน้ำมันหอมระเหยประมาณ 3% หน่อฆ่าอ่อนทั้งสดและลวกใช้จิ้มหลนและน้ำพริก นำมายำฆ่ายังมีฤทธิ์ทางยา เหง้าแก่แก้ปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง ดอกใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ผลช่วยย่อยอาหาร แก้กลิ้นเหียน อาเจียน ต้นแก่นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้พยาธิ สารสกัดจากฆ่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย น้ำมันหอมระเหยจากฆ่ามีฤทธิ์ทำให้ไข่แมลงฝ่อ กำจัดเชื้อราบางชนิดได้ ใช้ผสมกับสะเดาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลง^[4] ฆ่า ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษากลากเกลื้อน

2.4) ผิวมะกรูด (ทวิทอง หงส์วิวัฒน์, 2546)

ชื่อสมุนไพร: มะกรูด

ชื่ออื่นๆ: Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์: Citrus hystrix DC

ชื่อวงศ์: RUTACEAE

2.4.1) ลักษณะทั่วไป

ลักษณะของมะกรูดเป็น ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เนื้อไม้แข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดดรู๊ป มีใบย่อย 1 ใบ เรียงสลับ รูปไข่ มีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ต่อกันอยู่ คอดกึ่งที่กลางใบเป็นตอน ๆ มีก้านแผ่ออกใหญ่เท่ากับแผ่นใบ ทำให้เห็นใบเป็น 2 ตอน กว้าง 2.5-4 เซนติเมตร ยาว 4-7 เซนติเมตร ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ซึ่งผลแบบนี้เรียกว่า ผลแบบส้ม (hesperidium) ใบด้านบนสีเขียวเข้ม ใต้ใบสีอ่อน ดอกออกเป็นกระจุก 3-5 ดอก กลีบดอกสีขาว เกสรสีเหลือง ร่วงง่าย มีกลิ่นหอม มีผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาว ผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัว-ท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ผิวจะขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุกที่ขั้ว ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก ๆ

2.4.2) ประโยชน์

- 1) ผิวของมะกรูดสามารถช่วยแก้การนอนไม่หลับได้ โดยนำผิวของมะกรูดบดรวมกับรากชะเอม โพล์ เหียงพรา้ ขมิ้นอ้อย แล้วนำมาต้มน้ำดื่ม
- 2) เป็นยาบำรุงหัวใจ โคนนำผิวมะกรูดผ่านสลดประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ มาผสมกับพิมเสนหรือการบูรลงในน้ำเดือดแล้วแช่ทิ้งไว้ จากนั้นนำมาดื่ม
- 3) ช่วยแก้การเป็นลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ โดยนำเปลือกมะกรูดผ่านบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดแล้วดื่มการบูรเล็กน้อย นำมาดื่มเพื่อแก้การ
- 4) ช่วยขับลมในลำไส้ แก้การจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้องได้
- 5) ช่วยขับสารพิษที่อยู่ในร่างกายให้ออกมาทางผิวหนัง โดยการนำผิวมะกรูดมาใช้เป็นส่วนประกอบในการอบชาน้ำมันสมุนไพร

2.4.3)สรรพคุณ

1) มะกรูดเป็นพืชสมุนไพรที่อยู่คู่กับคนไทยมานาน ถูกนำมาใช้ในการปรุงอาหารคาวหวานต่าง ๆ และยังนำมาใช้ในพระราชพิธีสำคัญอย่างเช่น พระราชพิธีโสกันต์ ซึ่งระบุไว้ว่าจะต้องมีผลมะกรูดและใบส้มป่อยในการประกอบพิธี น้ำของมะกรูดก็สามารถนำมาใช้แทน หรือนำมาผสมกับน้ำมะนาวเพื่อใช้ปรุงอาหารได้อีกด้วย โดยน้ำมะกรูดนั้นจะมีรสเปรี้ยวกลมกล่อมและมีกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยเพิ่มขึ้น

2) มะกรูดไล่ยุงไล่แมลง ในมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก มีกลิ่นฉุน จึงสามารถนำไปใช้ไล่แมลงบางชนิดได้ เช่น มอดและมดที่อยู่ในข้าวสาร ด้วยการใช้ใบมะกรูดสด ๆ ฉีกใบเป็น 2 ส่วน ให้กลิ่นออก แล้วใส่ไว้ในถังข้าวสารก็จะทำให้มอดและมดไม่ขึ้นข้าวสาร แล้วถ้าหากถูกปลิงกัดละก็ให้นำมะกรูดมาถูตรงบริเวณที่มีปลิงเกาะจะทำให้ปลิงหลุดออกมาเอง นอกจากนี้มะกรูดสามารถใช้ในการไล่ยุงและกำจัดลูกน้ำโดยนำเปลือกมาตากแห้งแล้วนำไปเผาไฟก็จะสามารถไล่ยุงได้

3) ในปัจจุบัน มีการนำมะกรูดมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงและแมลงต่าง ๆ ซึ่งในการเกษตรก็ได้มีการนำน้ำมันหอมระเหยมะกรูดมาผลิตในรูปของแคปซูลเพื่อใช้ไล่แมลงและหนอนสำหรับเกษตรกร โดยนำไปโปรยยังบริเวณที่ต้องการไล่แมลงแล้วน้ำมันจะค่อย ๆ ซึมออกจากแคปซูล วิธีการนี้ทำให้เกษตรกรใช้สารเคมีลดลงเป็นผลให้พืชผลทางการเกษตรปลอดสารเคมีมากขึ้นอีกด้วย

4) มะกรูดบำรุงผม มะกรูดช่วยบำรุงผมให้เงางาม แก้อาการผมร่วง โดยการนำมะกรูดผ่าครึ่ง มาขโลมบนศีรษะหลังสระผมเสร็จทิ้งไว้สักพักแล้วล้างออก ก็จะช่วยให้ผมดำเงางามและลดผมร่วงได้ หรือจะนำน้ำมันมะกรูดมาหมักผมทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที ก็สามารถช่วยล้างสารพิษต่าง ๆ ที่มาจากสภาพแวดล้อมได้

5) ผมสวยไร้รังแคด้วยมะกรูด สูตรนี้เหมาะสำหรับขจัดรังแค แก่คันศีรษะ ใช้หมักผมและหนังศีรษะ นำมะกรูดเผาไฟให้พอน้ำมันซึมออกมาจากผิว และมีกลิ่นหอม แล้วนำมาผ่าครึ่งบีบน้ำมะกรูดมาขโลมให้ทั่วหนังศีรษะ หมักไว้ประมาณ 15-30 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

6) ผมนุ่มลื่นสลวยด้วยมะกรูดสูตรนี้สามารถสระแทนแชมพูได้จะทำให้ผมนุ่ม ลื่น และรักษาอาการคันศีรษะได้อีกด้วยนำมะกรูดผ่าครึ่ง ต้มกับน้ำเล็กน้อย ตัดส่วน น้ำ : มะกรูด คือ 2 : 1 ตั้งไฟพอเดือดยกลง ปิดฝาทิ้งไว้ จากนั้นนำมาคั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง นำน้ำมันมะกรูดที่ได้มาขโลมให้ทั่วเส้นผมและหนังศีรษะ ใช้ทำความสะอาดเส้นผมแทนแชมพู หรือใช้เคลือบเส้นผมแทนครีมนวดผมก็ได้

2.5) หอมแดง (ทวิทอง หงส์วิวัฒน์, 2547)

2.5.1) ลักษณะทั่วไป

พืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ดอกลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วงมีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูร้อน

2.5.2) ประโยชน์

คนไทยนิยมนำหอมแดง มาเป็นส่วนประกอบเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียวหมูสับ ซุปหางวัว รับประทานสดโดยฝานเป็นแว่นบางๆ รับประทานร่วมกับแหนมสด เมี่ยงคำ ปลาเค็มทอดบิบนมะนาว หอมแดงซอย กับพริกชี้หูสวนหั่นฝอย เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกกะปิ หอมแดงเผาตำผสมกับน้ำพริกปลาร้า และเป็นส่วนประกอบของหลนทุกอย่าง เป็นส่วนประกอบของขนมหวาน เช่น หอมแดงซอยเจียว ใส่ในข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง ขนมหม้อแกงถั่ว และไข่ลูกเขย (อาหารคาวหวาน) ฯ

2.5.3) สรรพคุณ

1) หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้วบวม น้ำ แก้อาการอักเสบต่างๆ แก้วบวม น้ำ ขับพยาธิ ช่วยให้อวัยวะอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ร่างกายชุ่มชื้น (ใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัมต้มน้ำดื่ม) ตำรายาไทยใช้หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก้หวัดคัดจมูก และกินเป็นยาขับลม หอมแดงมีสารเคอร์ซีติน และสารฟลาโวนอยด์ (quercetin และ flavonoid glycosides) อาจป้องกันโรคมะเร็งได้

2) นอกจากนี้ หอมแดงยังมีคุณสมบัติ เป็นยารักษาโรค ใช้ลดไข้และรักษาแผลได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาซอยเป็นแว่นๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล นอกจากนั้นหอมแดง ยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ด้วยการบริโภคสด หรือประกอบอาหาร หรือบริโภคชนิดผง

3) สรรพคุณทางยา ฟลาโวนอยด์ในหอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การบริโภคหอมแดงเป็นประจำจึงสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหาร และช่วย

ย่อยอาหาร ทั้งนี้ ฟลาโวนอยด์ปริมาณสูงมากๆ นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ด้วยสารต่างๆ ดังกล่าวในหอมแดงยังมีคุณสมบัติต้านหรือยับยั้งการเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรีย ศึกษาโดยใช้ น้ำหอมหัวแดงถนอมเนื้อหมูสด โดยใช้เนื้อหมูขนาด 3x3x1 นิ้ว คั้นเอาน้ำหัวหอมประมาณ 5 ลูกบาศก์เซนติเมตร วางเนื้อหมูลงในภาชนะ เติมน้ำหัวหอมแดงให้ท่วมเนื้อหมู แล้วเก็บใส่กล่องพลาสติกปิดฝา หรือใช้ใบตอง หรือถุงพลาสติกห่อไว้ ผลที่ออกมาหอมแดงจะถนอมเนื้อหมูไม่ให้บูดเน่าได้ก่อนนำไปประกอบอาหารอย่างน้อย 5 วัน โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่เนื้อหมูอาจมีสีซีดลงไปบ้าง

4) ในหอมแดงยังมีธาตุฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยเพิ่มความจำดี นอกจากนี้หอมยังใช้บำรุงรักษาหน้าได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ ทูบหรือฝานหอมแดงให้เป็นแว่นบางๆ ทาบริเวณที่เป็นสิ่ว ฝ้า หรือจุดด่างดำ เพียงไม่กี่สัปดาห์ก็เห็นผล

5) การรับประทานหอมไม่มีอันตรายหรือผลข้างเคียง แต่เป็นผลดีกับร่างกายมากกว่าเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี ในหอมแดง 100 กรัม มีโปรตีน 2.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม น้ำตาลหลายๆ ชนิดรวม 10.6 กรัม และมีพลังงานเพียง 50-60 แคลอรี

2.6) กระเทียม (ทวีทอง หงส์วิวัฒน์, 2546)

2.6.1) ลักษณะทั่วไป

กระเทียมเป็นไม้ล้มลุกและใหญ่ยาว สูง 30 - 60 ซม. มีกลิ่นแรง มีหัวใต้ดิน^[2] ลักษณะกลมแป้น มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 - 4 ซม. มีแผ่นเยื่อสีขาวหรือสีม่วงอมชมพูหุ้มอยู่ 3 - 4 ชั้น ซึ่งลอกออกได้ แต่ละหัวมี 6 - 10 กลีบ กลีบเกิดจากตาซอกใบของใบอ่อน ลำต้นลดรูปลงไปมาก ใบเดี่ยว (Simple leaf) ขึ้นมาจากดิน เรียงซ้อนสลับ แบบเป็นแถบแคบ กว้าง 0.5 - 2.5 ซม. ยาว 30 - 60 ซม. ปลายแหลมแบบ Acute ขอบเรียบและพับทบเป็นสันตลอดความยาวของใบ โคนแผ่เป็นแผ่นและเชื่อมติดกันเป็นวงหุ้มรอบใบที่อ่อนกว่าและก้านช่อดอกทำให้เกิดเป็นลำต้นเทียม ปลายใบสีเขียวและสีจะค่อย ๆ จางลงจนกระทั่งถึงโคนใบ ส่วนที่หุ้มหัวอยู่มีสีขาวหรือขาวอมเขียว ช่อดอกแบบช่อซี่ร่ม (Umbel) ประกอบด้วยตะเกียงรูปไข่เล็ก ๆ จำนวนมากอยู่ปะปนกับดอกขนาดเล็กซึ่งมีจำนวนน้อย มีใบประดับใหญ่ 1 ใบ ยาว 7.5 - 10 ซม. ลักษณะบาง โส่แห้ง เป็นจะงอยแหลมหุ้มช่อดอกขณะที่ยังตูมอยู่ แต่เมื่อช่อดอกบานใบประดับจะเปิดอ้าออกและห้อยลงรองรับช่อดอกไว้ ก้านช่อดอกเป็นก้านโคด เรียบ รูปทรงกระบอกตัน ยาว 40 - 60 ซม. ดอกสมบูรณ์เพศ กลีบรวม 6 กลีบ แยกจากกันหรือติดกันที่โคน รูปใบหอกปลายแหลม ยาวประมาณ 4 มม. สีขาวหรือขาวอมชมพู เกสรเพศผู้ 6 อัน ติดที่โคนกลีบรวม อับเรณูและก้าน

เกสรเพศเมียยื่นขึ้นสูงกว่าส่วนอื่น ๆ ของดอก รังไข่ 3 ช่อง แต่ละช่องมีออวุล 1 - 2 เม็ด ผลเล็ก เป็นกระเปาะสั้น ๆ รูปไข่หรือค่อนข้างกลม มี 3 พู เมล็ดมีขนาดเล็ก สีดำ

ในประเทศไทยปลูกมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ แต่กระเทียมที่มีชื่อเสียงว่าเป็นกระเทียมคุณภาพดี กลิ่นฉุน ได้แก่กระเทียมจากจังหวัดศรีสะเกษ

2.6.1) ประโยชน์

ปรับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จึงเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวานบำรุงเลือด ป้องกันอาการโลหิตจาง เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ป้องกันโรคหัวใจ ลดอาการท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยขับลม แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ป้องกันไข้หวัด ยับยั้งการเจริญเติบโตของไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา มีสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณ และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง

2.6.2)สรรพคุณ

ช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด ช่วยรักษาแผลทั้งแผลสดและแผลเรื้อรัง ลดการเกิดลิ่มเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง

2.7) ลูกผักชี (ทิวทอง หงส์วิวัฒน์, 2546)

2.7.1) ลักษณะทั่วไป

ลูกผักชี เป็นเมล็ดของ ผักชี (Cilantro) ซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Coriandrum sativum* เป็นพืชในตระกูล พาร์สลี (parsley) แต่คำว่า colander ใช้เฉพาะส่วนของเมล็ด เมล็ดผักชีนำมาใช้เป็นเครื่องเทศ มีสีขาวหม่นหรือน้ำตาลซีด มีกลิ่นหอม ของน้ำมันหอมระเหย (essential oil) ความหอมจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแก่ของเมล็ด ลูกผักชีจะมีกลิ่นรสคล้ายพืชตระกูลส้ม มะนาว เนื่องจากมีสารในกลุ่ม terpenes linalool และ pinene คำที่ใช้อธิบายกลิ่นรสของชะเอม ได้แก่ warm, nutty, spicy, และ orange-flavoured.

2.7.2) ประโยชน์

1) ลูกผักชี มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ รักษา ระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยย่อยไขมัน และอีกสรรพคุณคือ ช่วยขับลม แก้อืดท้อง ช่วยย่อยอาหารและ ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์

2) ลูกผักชี ยังถูกจัดให้เป็นเครื่องเทศอีกชนิดหนึ่ง ซึ่ง ฝรั่งนำมาใช้กันบ่อยมาก ไม่ว่าจะเป็นใส่ซूप ผักดอง ใส้กรอก ใส้ลูกก๊ี้ ขนมห้าง ขนมหัก และสำหรับ พวกที่ชอบสูบ ปลายี่ก็มีเคยลองสูบใบยาผสมกลิ่นลูกผักชี และผู้ดื่มเหล้าก็มีกลิ่นลูกผักชีผสมอยู่ เช่นกัน

3) ฤทธิ์ของลูกผักชี ช่วยแก้ปวดท้อง ขับลม เช่นเดียวกัน กับใบ และใช้ชูดแก้ปวดฟัน และเชื่อว่าเกี่ยวลูกผักชีแก้อาการแสบก้นมาเหล้าได้ดีอีกด้วย

2.7.1) สรรพคุณ

ลูกผักชี แก้อาการท้องอืด แก้กระหายน้ำ แก้ลมวิงเวียน แก้ บิด ถ่ายเป็นเลือด แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ช่วยย่อยอาหาร ขับลม บำรุงธาตุ ดม้ น้ำอาบเมื่อเป็น หัด แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ใช้ผลิตเป็นน้ำมันเมล็ดผักชี ซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหย หากถูกผิวหนัง อาจระคายเคืองได้

2.8) ยี่หระ (ทวิทอง หงส์วิวัฒน์, 2546)

2.8.1) ลักษณะทั่วไป

เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ลักษณะของเป็นรูป กลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบสีเขียวสด ผิวใบสาบมือ ใบยี่หระมี กลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสร้อน จึงช่วยดับกลิ่นคาวจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

2.8.2) ประโยชน์

ใบใช้เป็นเครื่องปรุงหรือเป็นส่วนประกอบในอาหาร บางชนิด เช่น แกง ซุป ต้มยำ เป็นต้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

อาหารไทยบางชนิดนิยมใช้ยี่หระในการช่วยปรุงแต่ง กลิ่นอาหาร ด้วยการคั่วเมล็ดมาโขลกผสมกับเครื่องแกง ทำเป็นแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ เป็นต้น

เมล็ดช่วยในการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ด้วยการ นำมาป่นหรือตำผสมในเนื้อสัตว์เวลาหมัก เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยนั้นมีฤทธิ์ในการฆ่า

เชื้อจุลินทรีย์ จึงช่วยป้องกันอาหาร ไม่ให้เกิดการบูดเน่าเสียเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันกลิ่นเหม็นอับของเนื้อสัตว์เวลาหมักก่อนนำไปตากแห้งอีกด้วย

น้ำมันยี่หระ (Caraway oil) นอกจากจะใช้แต่งกลิ่นอาหาร ยังนำมาใช้แต่งกลิ่นสบู่ได้อีกด้วย

2.8.3) สรรพคุณ

สามารถช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ (ใบ) ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ) ใบยี่หระอุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุแคลเซียม ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย (ใบ) ใบยี่หระมีสรรพคุณช่วยแก้อาการคลื่นไส้ ด้วยการใช้ใบนำมาชงเป็นชาดื่มจนกว่าจะหาย (ใบ) ช่วยแก้โรคเบื่ออาหาร (ใบ) ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร (ต้น, รากแห้ง) ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย (ใบ) ต้นยี่หระมีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง (ใบ, ต้น, รากแห้ง) ช่วยในการขับลมในลำไส้ (ใบ, ต้น, รากแห้ง) น้ำมันหอมระเหยจากยี่หระมีฤทธิ์ช่วยระงับอาการหดรัดเกร็งของไส้ (น้ำมันหอมระเหย) ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ด้วยการใส่ผลแห้งประมาณ 3-5 กรัม นำมาชงกับน้ำเดือดประมาณ 1 ลิตร ทิ้งไว้สักกระยะแล้วจึงนำมาดื่มวันละ 3-4 ถ้วยตวง (ผล) ยี่หระยังมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรีได้ (ใบ)

2.9) พริกไทย (เมฆ จันทน์ประยูร, 2548)

2.9.1) ลักษณะทั่วไป

พริกไทยเป็นไม้เลื้อย เจริญในแนวคิ่ง สูงได้ประมาณ 10 เมตรหรือมากกว่า มีลำต้นหลักและแตกแขนงออกเป็นพุ่ม มีการสร้างรากพิเศษขึ้นบริเวณข้อเพื่อยึดเกาะสิ่งรอบข้าง ช่วยในการพยุงลำต้น ใบเดี่ยว รูปรี เรียงสลับ โคนใบและปลายใบแหลม หลังใบสีเขียวเข้ม มันวาว ท้องใบสีเขียวอ่อน ชี้อดอกแบบช่อเชิงลด ดอกย่อยสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน 50-150 ดอกต่อช่อ ผลทรงกลมแบบเมล็ดเดี่ยวแข็ง เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6 มม. ผลอ่อนมีสีเขียวเมื่อสุกมีสีแดง ติดผลประมาณ 50-60 เมล็ดต่อช่อผล การเก็บเกี่ยว 7-8 เดือนนับจากการออกดอก หรือเมื่อผลเหลืองถึงแดง

2.9.2) ประโยชน์

1) ด้านอาหาร ผลและเมล็ดพริกไทยมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงรสได้ทั้งอ่อนและแก่ แกงที่ใช้พริกไทยเป็นองค์ประกอบมีหลายชนิด เช่น แกงเผ็ด ญี่ฉี่ แกงกะหรี่ แกงเลียง ทอดมัน ผัด ไก่ ข้าวผัด เป็นต้น

2) ด้านสรรพคุณทางยาพื้นบ้าน มีการใช้พริกไทยในผา
อายุรเวทในแถบเอเชียใต้ ส่วนมากใช้รักษาและบรรเทาอาการเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ขับพยาธิ
แก้ลมจุกเสียดแน่น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุแก้อาการอาหาร
ไม่ย่อย ระบายอาการอาเจียน ผ่อนคลายอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษจากอาหารทะเลและ
เนื้อสัตว์

3) ด้านสรรพคุณทางยาแผนตะวันตก พริกไทยดำมีสาร
จำพวกอัลคาลอยด์ ชื่อว่า ไพเพอร์รีน (piperine) มีรายงานว่า มีผลกดประสาทในระบบประสาท
ส่วนกลาง ลดไข้ ลดอาการเจ็บปวด ลดการอักเสบ และฆ่าแมลงได้ รวมทั้งยังมีการรายงานว่าสาร
ไปเปอรินมีส่วนช่วยในการเพิ่มขึ้นของเม็ดสีในผิวหนัง

4) สรรพคุณ ของพริก ไทยดำ ในการลดความ
อ้วน พริกไทยดำนั้นได้รับการยอมรับและยืนยันจากทีมวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาว่า พริกไทยดำ
สามารถที่จะช่วยลดความอ้วนได้อย่างมีประสิทธิภาพและดีเยี่ยมด้วยสารประกอบที่ชื่อว่า Piperine
(ไพเพอร์รีน) ซึ่งมีคุณสมบัติในเรื่องของการช่วยขจัดและต่อต้านไขมันส่วนเกิน

2.9.3) สรรพคุณ

สรรพคุณพริกไทย ผลสด ผลแห้ง และเมล็ดพริกไทยในตำรา
ไทยมีการใช้เมล็ดพริกไทยเป็นสมุนไพรในด้านต่างๆ อาทิ
ช่วยย่อยอาหาร ช่วยเจริญอาหาร ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ช่วย
บำรุงธาตุ ด้านอนุมูลอิสระ ลดน้ำตาลในเลือด ด้านการอักเสบ ช่วยขับเสมหะ ช่วยขับเหงื่อ ช่วยขับ
ลม รักษาอาการปวดอักเสบ รักษาตุ่มหนอง แก้อาหารจุกเสียดแน่นท้อง รักษาอาการปวดตามข้อ
ช่วยบรรเทาอาการปวดหัว รักษากระเพาะอาหาร แก้อาหารเป็นพิษ รักษาโรคอุจจาระร่วง รักษา
โรคบิด

2.10) รากผักชี (ทวิทอง หงส์วิวัฒน์, 2546)

2.10.1) ลักษณะทั่วไป

ผักชี มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน สำหรับแหล่ง
เพาะปลูกสำคัญ ๆ ในประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดราชบุรี จังหวัดนครปฐม และกรุงเทพมหานคร ถ้า
เป็นต่างประเทศจะเพาะปลูกในแถบทวีปยุโรป ทวีปอเมริกาใต้ ในประเทศอินเดีย เป็นพืชผักที่
สามารถปลูกได้ตลอดปี แต่ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือฤดูหนาว เพราะจะทำให้ผักชีโตเร็วมาก

2.10.2) ประโยชน์

ใบนำมารับประทานเป็นผักแนม รับประทานกับอาหารอื่น หรือนำมาใช้ปรับแต่งหน้าอาหาร (ใบ) ช่วยถนอมอาหาร (ใบ) ช่วยดับกลิ่นเนื้อและกลิ่นคาวต่างๆ (ผล)

2.10.3) สรรพคุณ

ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น ด้วยการนำผลแห้งนำมาบดเป็นผงรับประทานหรือนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผล, ใบ) ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ) ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (ใบ) ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (ใบ) ช่วยกระตุ้นการทำงานของเลือดพลาสมาและกล้ามเนื้อ (ใบ) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ) ช่วยขับเหงื่อ ด้วยการนำต้นสดประมาณ 60 กรัมนำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้ (ทั้งต้น) ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระตุ้นพิษไข้หัว ไข้ดำอีแดง (ราก) ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ) ช่วยแก้ไอ (ใบ) ช่วยละลายเสมหะ ด้วยการนำต้นสดประมาณ 60 กรัมไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้ (ทั้งต้น) ช่วยแก้อาการสะอึก (ใบ) ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน (ใบ) ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ (ใบ) ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (ใบ) ใช้แก้อาการปวดฟัน เจ็บปาก ด้วยการนำผลมาต้มน้ำ แล้วนำมาอมบ้วนปากบ่อย ๆ (ผล) ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ด้วยการนำผลแห้งนำมาบดเป็นผงรับประทานหรือนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผล) ผลแก่ใช้เป็นเครื่องเทศ มีกลิ่นหอม เมื่อใช้ผสมกับตัวยาอื่น จะช่วยกระตุ้นต่อมในกระเพาะอาหารและลำไส้ เพิ่มน้ำดีให้มากขึ้น (ผลแก่) ช่วยรักษาอาการปวดท้อง (ผล) ช่วยแก้อาการบิด ถ่ายเป็นเลือด ด้วยการนำผลประมาณ 1 ถ้วยชา นำมาตำผสมกับน้ำตาลทรายแล้วนำมาผสมน้ำดื่ม (ผล) ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการนำผลประมาณ 2 ช้อนชานำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผล) ช่วยย่อยอาหาร (ผล, ใบ) ช่วยขับลมในกระเพาะ (ใบ) ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร มีเลือดออก ด้วยการนำผลสดนำมาบดให้แตกผสมกับเหล้า คั้มนวันละ 5 ครั้ง หรือจะใช้ต้นสดประมาณ 120 กรัม นำมาต้มน้ำ 2 แก้วผสมน้ำตาลดื่ม (ผล, ต้นสด) ช่วยแก้พิษตานซาง (ใบ) ช่วยแก้ตับอักเสบ (ใบ) ช่วยขับลมพิษ (ใบ) ช่วยแก้โรคหัด (ใบ) ใช้รักษาเหือด หิด อีสุกอีใส (ราก) ช่วยต่อต้านเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และไวรัสของแมลง (ใบ) ช่วยแก้เด็กเป็นผื่นแดง ไฟลามทุ่ง ด้วยการนำต้นสด นำมาหั่นเป็นฝอย ๆ ใส่ลงไปนึ่งในเหล้าแล้วดื่มให้เดือดนำมาใช้ทา (ต้นสด) ช่วยให้ผื่นหัดออกเร็วขึ้น โดยใช้ต้นสดนำมาหั่นเป็นฝอย ๆ ใส่ลงไปนึ่งในเหล้าดื่มให้เดือด นำมาใช้ทา (ต้นสด) ช่วยลดอาการปวดบวมตามข้อ (ใบ)

2.11) เกลือ (นิคดา หงส์วิวัฒน์, 2546)

2.11.1) ความหมายของเกลือ

เกลือ เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึกรู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทรมีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในทุ่งต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย ขณะอาหารประเภทซีเรียลจำเป็นต้องเพิ่มเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง

2.11.2) ประโยชน์ของเกลือ

เกลือเป็นยาสมุนไพรโบราณที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยถอนพิษ และทำให้เลือดเย็นช่วยบรรเทาอาการอาเจียน และช่วยระบายนำมาใช้เป็นส่วนประกอบของตำรับยาอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการรักษาอาการท้องผูก แก้เหงื่อออกมา ผสมเป็นเกลือแร่ตอนท้องเสียนำมาใช้บรรเทาอาการคัดจมูกและอาการอักเสบ ด้วยการนำเอาน้ำเกลือมาผ่านการเจือจางแล้วเทใส่ขวดน้ำเกลือเพื่อล้างจมูก จะช่วยให้จมูกโล่งและมาเชื้อได้ลดอาการคอบแห้งด้วยการดื่มน้ำ ผสมเกลือเล็กน้อยช่วยขับพิษด้วยการเร่งให้อาเจียน ในกลุ่มคนที่รับประทานอาหารเป็นพิษ ด้วยการดื่มน้ำเกลือเข้มข้นเข้าไปแล้วกระตุ้นให้อาเจียนออกมารักษาโรคกระเพาะอาหาร ด้วยการใส่เกลือ 1 ช้อนชาผสมน้ำเปล่า 1 แก้ว ดื่มหลังตื่นนอนทุกเช้า จะทำให้อาการค่อยๆ ดีขึ้นนอกจากนี้ ประโยชน์ของเกลื่อยังถูกนำไปใช้เป็นเกลือขัดผิว เกลือพอกหน้า ส่วนประกอบในการเค็มรสชาติอาหาร เป็นยาสมุนไพร หรือแม้กระทั่งใช้ทำความสะอาด จนเรียกได้ว่าเกลือเป็นแร่ธาตุอภิสรณ์ที่ล้วนมีติดบ้านไว้กันทุกคน

2.12) กะปิ (นิคดา หงส์วิวัฒน์, 2546)

2.12.1) ความหมายของกะปิ

กะปิ เป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งที่แพร่หลายในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และทางตอนใต้ของปะเทศจีน

ในประเทศไทย มีกะปิมากมายหลายชนิดให้เลือก รับประทาน กะปิแต่ละชนิดจะมีความแตกต่างกัน ทั้งคุณภาพ วัตถุดิบ กรรมวิธีผลิต ตามแต่ท้องถิ่น

นั้น ๆ โดยส่วนใหญ่ทำจากกุ้งเคย ซึ่งมีมากในแถบชายฝั่งทะเลอันดามัน จึงทำให้มีการผลิตกะปิในหลาย ๆ แห่ง ในพื้นที่ชายฝั่งติดกับทะเล โดยแต่ละท้องที่ในกะปิจะมีปริมาณของกรดอะมิโนและสารระเหยแตกต่างกันทำให้รสชาติและกลิ่นแตกต่างกัน

2.12.2) วัตถุดิบในการทำกะปิ

- 1) กุ้ง/เคย
- 2) เกลือ
- 3) ผงชูรส (อาจเติมหรือไม่เติมก็ได้)

2.12.3) การผลิตกะปิ

เคย

เคยเป็นแพลงก์ตอนน้ำเค็ม มีรูปร่างลักษณะคล้ายกับกุ้ง แต่ตัวเล็กกว่า มีขนาดยาว 1 – 2 เซนติเมตร ชอบหากินเป็นฝูงใกล้ชายฝั่ง ห่างจากฝั่งไม่เกิน 2 กิโลเมตร เป็นสัตว์น้ำที่ชอบลอยตัวขึ้นมาบนผิวน้ำเหมือนกับฝูงปลา สามารถมองเห็นฝูงเคยได้แต่ไกล แต่บางครั้งจะว่ายลงออกหากินบริเวณหน้าดินเป็นฝูงๆ มองเห็นได้ชัดเจนจากเรือ ไม่มีแหล่งอาศัยเป็นหลัก ชนิดของเคยที่ทำ กะปิแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1) เคยหยาบ เป็นเคยที่อยู่ในสกุล Acetes ตัวอย่าง เช่น เคยใหญ่ เคยโกร่ง เคยฝูง เคยแม่อู ลักษณะเด่นของเคยกลุ่มนี้ คือ หางจะมีจุดสีชมพูปนแดง ชอบอยู่รวมกันเป็นฝูง พบชุกชุมตามชายหาดที่เป็นทราย กะปิจากเคยหยาบจะมีสีแดง

2) เคยตาดำ หรือเคยละเอียด อยู่ในสกุล Mesopodopsis มักพบในบริเวณน้ำกร่อยที่มีพื้นที่เป็นเลน เช่น ในจังหวัดจันทบุรี ชลบุรี สมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา สมุทรสงคราม เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี กะปิจากเคยตาดำ จะมีเนื้อนุ่ม รสดี และสีดำ

3) เคยสำลี อยู่ในสกุล Lucifer มีขนาดเล็กมากพบตามชายทะเลที่มีพื้นที่เป็นทรายหรือโคลนเช่น ในจังหวัดฉะเชิงเทราและสมุทรสาคร โดยทั่วไปไม่นิยมนำมาทำ กะปิ เนื่องจากได้น้ำหนักน้อยและมีกลิ่นคล้ายปลาป่นเหม็นเขียว

กุ้ง

1) กุ้งฝอยน้ำจืด กะปิที่ทำจากกุ้งชนิดนี้มีรสกร่อย และสีขาวซีด

2) กุ้งฝอยน้ำเค็ม กะปิที่ได้มีสีขาว ต้องใช้สีช่วยปรุงแต่งคุณภาพ กะปิที่ได้เป็นกะปิชั้นรอง

วิธีทำกะปิ

การทำกะปิ อาศัยหลักการเช่นเดียวกับการหมักน้ำปลา คือ อาศัยจุลินทรีย์เข้าช่วยย่อยสลายในการหมัก และเอนไซม์จากเนื้อปลาเป็นตัวการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในกระบวนการหมัก โดยใส่เกลือในปริมาณพอเหมาะเพื่อยับยั้งจุลินทรีย์ชนิดอื่นที่อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเน่าเสีย ดังนั้น กระบวนการที่จำเป็นและสำคัญที่สุดคือ การย่อยสลายโดยเอนไซม์ โดยเฉพาะการย่อยโปรตีน และไขมัน ซึ่งเป็นผลให้เกิดสารประกอบที่ทำให้เกิดกลิ่น รส ในผลิตภัณฑ์

2.13) ถั่วลิสง (นิคดา หงส์วิวัฒน์. 2546)

2.13.1) ลักษณะทั่วไป

ต้นถั่วลิสง จัดเป็นพืชล้มลุก มีลำต้นสูงตั้งแต่ 15-70 เซนติเมตร ซึ่งส่วนต่าง ๆ ของต้นถั่วลิสงโดยทั่วไปแล้วจะมีขนเกิดขึ้น เช่น ตามลำต้น กิ่งก้านใบ หูใบ ใบประดับ รังไข่ประดับ และกลีบรองดอก ยกเว้นเพียงกลีบดอกเท่านั้นที่จะไม่มีขน โดยลำต้นของถั่วลิสงจะมีอยู่ 2 ประเภท อย่างแรกคือ มีลำต้นเป็นพุ่ม ลำต้นตรง แตกกิ่งก้านสาขามาก และฝักออกเป็นกระจุกที่โคน ส่วนอีกแบบเป็นลำต้นแบบเลื้อยหรือกึ่งเลื้อย เจริญเติบโตตามแนวนอนทอดไปตามพื้นผิวดิน มีลักษณะเป็นพุ่มเตี้ย ฝักจะกระจายตามข้อของลำต้น

รากถั่วลิสง มีรากเป็นแบบระบบรากแก้ว รากอันแรกที่เจริญเรียกว่า “รากแก้ว” ส่วนรากที่แตกออกมาจากรากแก้วจะเรียกว่า “รากแขนง” รากที่แตกออกมาจากรากแขนงคือ “รากขนอ่อน” แต่มีน้อยมาก บางสายพันธุ์อาจจะไม่มีเลย และโดยทั่วไปจะมีปมเกิดขึ้นบนรากแก้วและรากแขนง ปมมีสีน้ำตาล ภายในปมมีสีแดงเข้ม ซึ่งปมเหล่านี้เกิดจากแบคทีเรียพวกไรโซเบียม เข้าไปอาศัยอยู่ภายในราก

ใบถั่วลิสง ใบเกิดสลับกันอยู่บนข้อลำต้นหลักในลักษณะคล้ายเกลียว ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ประกอบด้วยใบย่อย 2 คู่อยู่ตรงข้ามกัน ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่กลับหรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2-3 เซนติเมตร และยาวประมาณ 3-7 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ก้านใบรวมยาว ที่โคนก้านใบรวมมีหูใบอยู่ 2 อัน มีขนาดใหญ่แผ่แบน เห็นได้ชัดเจน ยาวประมาณ 2.5-3.5 เซนติเมตร ส่วนก้านใบย่อยจะสั้นมากที่โคนไม่มีหูใบ

ดอกถั่วลิสง ออกดอกเป็นช่อ ในหนึ่งช่อประกอบไปด้วยดอกย่อย 3 ดอกขึ้นไป และดอกจะเกิดตามมุมใบของลำต้นหรือกิ่ง ส่วนมากเกิดบริเวณส่วน

โคนของลำต้น ในแต่ละช่อดอกจะบานไม่พร้อมกัน ดอกมีสีเหลืองส้ม มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.9-1.4 เซนติเมตรและยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร ดอกเป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ กลีบดอกมี 5 กลีบ ดอกมีใบประดับ 2 กลีบ มีร้วประดับ 4 กลีบ และดอกยังมีกลีบรองดอกสีเขียว ส่วนก้านดอกจะสั้นมาก

ฝักถั่วลิสง ฝักของถั่วลิสงจะเกิดอยู่ใต้ดิน ลักษณะการเกิดอาจจะแพร่กระจายหรือเกิดเป็นกระจุกก็ได้ เปลือกมีลักษณะแข็งและเปราะ มีลายเส้นชัดเจน ฝักมีสีขาวนวลหรือสีน้ำตาลอ่อน ๆ ในหนึ่งฝักจะมีเมล็ดอยู่ประมาณ 1-6 เมล็ด

เมล็ดถั่วลิสง เมล็ดมีเยื่อหุ้มตั้งแต่สีขาว สีม่วงแดง สีแดง และสีน้ำตาลอ่อน ถัดจากเยื่อหุ้มเมล็ดจะพบใบเลี้ยงขนาดใหญ่และหนาจำนวน 2 อัน

2.13.2) ประโยชน์

ถั่วลิสงเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นแหล่งของโปรตีนและพลังงาน โดยมีโปรตีนเทียบเท่ากับถั่วแดง ถั่วดำ และถั่วเขียว แต่น้อยกว่าถั่วเหลือง และยังมีกรดอะมิโนอีกหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย^[2] ถั่วลิสงมีสารอาหารมากกว่า 30 ชนิด มีโปรตีนมากกว่าถั่วเปลือกแข็งชนิดอื่น ๆ ให้โซเดียมต่ำ มีไขมันไม่อิ่มตัวน้อย และยังปราศจากคอเลสเตอรอลด้วย

ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารหวานต่าง ๆ เมนูถั่วลิสง เช่น แกงฮังเล น้ำพริกถั่ว ถั่วลิสงต้มกระดุกหมู ถั่วลิสงนึ่งข้าวเหนียวยัดไส้หมูสับ ไก่สามอย่าง เมี่ยงถั่วลิสงตำไทย หรือสารพัดน้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ น้ำจิ้มมันทอด น้ำพริกเผาทรงเครื่อง น้ำพริกถั่วปลานึ่ง หรือใช้เป็นเครื่องปรุงรสถ้วยเดียว แหนม อาหารจำพวกยำต่าง ๆ และยังนำไปผสมกับข้าวเหนียวทำเป็นข้าวต้มมัดใส่ข้าววิตู ข้าวหลามข้าวเม่า หรือทำเป็นไส้ขนมชนิดต่าง ๆ เช่น ขนมไส้เทียน ถั่วลิสงคั่ว ถั่วลิสงทอด ถั่วลิสงต้ม ถั่วลิสงปั่น ถั่วลิสงบด ถั่วลิสงชุบแป้งทอด ถั่วตัด ถั่วคั่วบับ ถั่วกระจก ถั่วลิสงเคลือบรสต่าง ๆ ถั่วลิสงทอดคลุกเนย เนยถั่วลิสงแป้งถั่วลิสง ใช้ผสมในลูกกวาด ช็อกโกแลต เป็นต้น

ถั่วลิสงสามารถนำมาเพาะเป็นถั่วงอกได้ เช่นเดียวกับถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ และถั่วลันเตา แต่จะไม่นิยมมากนัก

น้ำมันจากถั่วลิสงสามารถนำมาใช้แทนน้ำมันมะกอกได้ สำหรับถั่วลิสงป่าที่เป็นพืชยืนต้น สามารถนำมาใช้เป็นพืชอาหารสัตว์ได้

ลำต้นและใบนำมาใช้ทำปุ๋ยหรือใช้เลี้ยงสัตว์เคี้ยวเอื้องได้ เช่น วัว แพะ แกะ เป็นต้น ส่วนกากที่เหลือจากการสกัดน้ำมันก็สามารถนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ได้ดี ส่วน

เปลือกฝักใช้ทำเป็นปุ๋ยหมัก ใช้เพาะเห็ด ทำเชื้อเพลิง ใช้คลุมดินปลูกต้นไม้ หรือใส่ในกระถางต้นไม้เพื่อเป็นปุ๋ยและรักษาความชื้น หรือนำมาใช้ผสมกับกากน้ำตาลเพื่อใช้เป็นอาหารวัว นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนผสมในวัสดุก่อสร้างโดยใช้ผสมในพลาสติก คอนกรีต แผ่นพื้น ได้ เช่นเดียวกับเศษไม้ได้อีกด้วย และทำเป็นยาฆ่าแมลงได้อีกด้วย

ถั่วลิสงสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย

เนื่องจากถั่วลิสงมีน้ำมันประมาณ 47% จึงนิยมนำเมล็ดของถั่วของลิสงไปใช้ในอุตสาหกรรมสกัดน้ำมัน

ทำเป็น น้ำมัน สำหรับ ทอดอาหาร มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล และไม่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอนุมูลอิสระ แต่มีข้อเสียคือเป็นน้ำมันที่เหม็นหืนง่าย ใช้ทอดในความร้อนสูง ๆ ไม่ได้ แต่ใช้ผัด ทอด ต้ม ทำน้ำสลัดได้ตามปกติ

นอกจากนี้ยังใช้ในอุตสาหกรรมสบู่หรือแชมพู อุตสาหกรรมปั้น ด้าย ใช้ทำน้ำมันหล่อลื่นสำหรับเครื่องจักรใช้เป็นตัวทำละลายของยาชนิดที่ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อบางชนิด หรือนำมาใช้ทำพลาสติก ทำเป็นยาเตรียมพอก Liniments

2.14) กะทิ (นิตดา หงส์วิวัฒน์. 2546)

2.14.1) ความหมายของกะทิ

กะทิ หรือ น้ำกะทิ (Coconut milk) เป็นผลิตภัณฑ์ของเหลวที่ไม่มีเส้นใยที่ได้จากผลมะพร้าว ด้วยการสกัดหรือการบีบอัดจากเนื้อมะพร้าว แต่อาจมีน้ำมะพร้าวปนอยู่ ซึ่งอาจใช้วิธีการเติมน้ำหรือไม่ก็ได้ และเมื่อตั้งทิ้งไว้จะเกิดการแยกชั้นของสารละลาย ชั้นบนเรียกว่า “หัวกะทิ” ชั้นล่าง เรียกว่า “หางกะทิ”

กะทิ ถือเป็นส่วนผสมสำคัญในการประกอบอาหารของไทย เนื่องจากกะทิให้รสหวานมัน และมีกลิ่นหอม นิยมใช้ประกอบทั้งอาหารคาว และของหวาน อาหารคาว ได้แก่ แกงเขียวหวาน ต้มยำน้ำข้น ห่อหมก และแกงมัสมั่น เป็นต้น ส่วนของหวาน ได้แก่ บวชแดงไทย ลอดช่อง เป็นต้น

2.14.2) การทำน้ำกะทิ

สำหรับการทำน้ำกะทิด้วยมือ หลังจากสับ และปอกเปลือกส่วนที่เป็นเปลือกมะพร้าวออกแล้วจะเป็นการขูดผิวกะลาให้เกลี้ยง หลังจากนั้น จะทำการฉีกกะลามะพร้าวให้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ในแนวขวาง โดยแบ่งให้มีขนาดเท่ากัน

การเจาะกะลา ให้เจาะบางส่วนก่อน แล้วใช้มีดงัดกะลาบริเวณที่แตกเพื่อเอาน้ำออกให้หมด หลังจากนั้น ค่อยเจาะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ก็จะได้เนื้อมะพร้าวที่ติดกะลาพร้อมขูด การขูดเนื้อมะพร้าว คนไทยเรามักใช้เครื่องมือที่เรียกว่า กระต่ายขูดมะพร้าว ที่ทำจากไม้ มีลักษณะเป็นไม้สั้น โดยมีส่วนปลายยึดติดกับแผ่นเหล็กที่ลักษณะครึ่งวงกลม ขอบแผ่นเหล็กมีลักษณะเป็นฟันเลื่อยที่ทำหน้าที่แยกเนื้อมะพร้าวให้มีขนาดเล็ก หลังการขูดมะพร้าวแล้วจะได้เนื้อมะพร้าวที่พร้อมสำหรับการทำน้ำกะทิ

2.14.3) ประโยชน์ และสรรพคุณของกะทิ

ประโยชน์ และสรรพคุณของกะทิ มีดังนี้

1) กะทิย่อยง่าย ทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว โดยร่างกายจะเผาผลาญกะทิให้กลายเป็นพลังงานในตับ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างทันที

2) ในกะทิมีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายในร่างกาย จึงจัดได้ว่ากะทิสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่างๆ ภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี

3) ช่วยลดการสะสมของไขมัน เพราะเมื่อเราบริโภคกะทิเข้าไปแล้วนั้น กะทิจะมีส่วนในการช่วยดึงไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ถูกสะสมไว้ไปแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อีกด้วย จึงสามารถช่วยลดการสะสมของไขมันได้เป็นอย่างดี

4) กะทิมีฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

5) ในกะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินบี3, วิตามินบี6 และ วิตามินซี วิตามินมีประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แก้โรคเหน็บชา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของระบบประสาท ลดอาการเครียด ช่วยบำรุงผิวหน้าให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง

6) กะทียังอุดมไปด้วยแร่ธาตุอีกมากมาย เช่น ธาตุแคลเซียม, ธาตุเหล็ก, ธาตุแมกนีเซียม, ธาตุฟอสฟอรัส, ธาตุโพแทสเซียม, ธาตุสังกะสี เป็นต้น และแร่ธาตุเหล่านี้ก็เป็นแร่ธาตุที่ให้ประโยชน์หลายอย่างสำหรับร่างกายของเรา เช่น แคลเซียม ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย ช่วยทำให้ระบบประสาททำงานได้อย่างเป็นปกติ ธาตุเหล็ก ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ป้องกันอาการ

อ่อนเพลีย และช่วยป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจาง ธาตุแมกนีเซียม ช่วยป้องกันความดันโลหิต ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และยังช่วยป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน ธาตุฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยเผาผลาญไขมัน และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ธาตุโพแทสเซียม ช่วยควบคุมให้ปริมาณน้ำในร่างกายมีความสมดุล ช่วยลดความดันโลหิต และบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ ธาตุสังกะสี ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและการเจริญเติบโตให้กับร่างกาย

2.2.4) ขั้นตอนการทำพะแนง (อรรถ คันสี , 2561)

1) การทำพริกแกงพะแนง

ส่วนผสมพริกแกง พะแนง

- 1) พริกแห้ง 8 เม็ด
- 2) ตะไคร้ 2 ซ่อนโต๊ะ
- 3) ข่า 2 ซ่อนชา
- 4) ผิวมะกรูด 1 ซ่อนชา
- 5) หอมแดง 1/4 ถ้วยตวง
- 6) กระเทียม 1/4 ถ้วยตวง
- 7) ลูกผักชีคั่ว 1 ซ่อนโต๊ะ
- 8) ยี่ห่วยคั่วป่น 2 ซ่อนชา
- 9) พริกไทย 15 เม็ด
- 10) รากผักชี 1 ราก
- 11) เกลือป่น 1 ซ่อนชา
- 12) กะปิ 1 ซ่อนชา
- 13) ถั่วลิสง 2 ซ่อนโต๊ะ

วิธีทำพริกแกง พะแนง

โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียดแล้วค่อยเติมส่วนผสมลงโขลกทีละอย่างเริ่มจาก ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกไทย รากผักชี เครื่องเทศ กระเทียม หอมแดง กะปิ และถั่วลิสงให้ละเอียด

2) ขั้นตอนการทำพะแนง

2.1) เลือกเนื้อไก่ที่สดใหม่ จากนั้นล้างเนื้อไก่ให้สะอาด จากนั้นหั่นเนื้อไก่ให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ขนาดพอคำ เตรียมไว้

2.2) จากนั้นล้างผักให้สะอาด จากนั้นซอยใบมะกรูดให้ฝอยๆ จากนั้นหั่นพริกชี้ฟ้าแดงเป็นชิ้นเล็กๆ ตามยาว จากนั้นเด็ดมะเขือพวงออกเป็นลูกๆ เตรียมไว้

2.3) จากนั้นตั้งกระทะให้ร้อน ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นนำพริกแกงพะเนียงลงไปผัดในน้ำมัน ผัดจนกว่าจะมีกลิ่นหอม ตามด้วยใส่กะทิครึ่งหนึ่งลงไป จากนั้นผัดให้กะทิแตกมัน

2.4) จากนั้นใส่น้ำตาลทราย น้ำปลา แล้วเติมกะทิที่เหลือลงไป จากนั้นเคี่ยวไฟโดยใช้ไฟอ่อนๆ เกี่ยวต่อจนเดือด

2.5) จากนั้นใส่ใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าแดงหั่นครึ่งหนึ่งลงไป ตามด้วยมะเขือพวงเด็ดลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันอีกครั้ง จากนั้นเคี่ยวต่อประมาณ 5 นาที ให้มะเขือพวงพอสุก จากนั้นปิดไฟ

2.6) พะเนียงไก่สุกร้อนๆ พร้อมผักใส่จานเสิร์ฟ จัดตกแต่งโรยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าแดงหั่น และใบมะกรูดซอยที่เหลือ

2.7) จัดเสิร์ฟ พะเนียงไก่หอมๆ เนื้อไก่นุ่มๆ รสชาติกลมกล่อมหอมอร่อย หอมกลิ่นกะทิและพริกแกงพะเนียงมาก



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ

- 3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)
- 3.1.2 ที่อยู่และสถานที่ตั้ง เลขที่ 23 ถนน พระอาทิตย์ แขวง ชนະสงคราม เขต
พระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
Website: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com
Tel : 02-633-5000



รูปที่ 3.1 โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)
ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

RIVA SURYA
BANGKOK

รูปที่ 3.2 สัญลักษณ์โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)
ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com



รูปที่ 3.3 แผนที่โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)

ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร

“โรงแรมริวาเซอร์ยา” (Riva Surya) โรงแรมบูติก ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา บนถนนพระอาทิตย์ แวดล้อมไปด้วยสถานที่ทางประวัติศาสตร์และเต็มไปด้วยวัฒนธรรมบนเกาะรัตนโกสินทร์ ผู้เข้าพักในโรงแรม สามารถเดินเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญได้หลายแห่งบนเกาะรัตนโกสินทร์ เช่น พระบรมมหาราชวัง วัดพระแก้ว พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ เป็นต้น และจากโรงแรมยังสามารถเดินไปยังย่านบันเทิง เช่น ถนนข้าวสารหากต้องการเดินทางไปย่านธุรกิจและย่านช้อปปิ้งกลางเมืองก็สามารถนั่งเรือข้ามเจ้าพระยาจากท่าพระอาทิตย์ไปยังท่าสะพานตากสิน ซึ่งเป็นที่ตั้งของสถานีรถไฟฟ้าตากสินได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นการเดินทางที่สะดวกสบายแล้ว ยังถือเป็นท่องเที่ยวชมทิวทัศน์สองฟากฝั่งกรุงเทพฯ

3.2.1 วิสัยทัศน์ของโรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya)

การให้บริการห้องพัก ห้องอาหาร สิ่งอำนวยความสะดวก

3.3 การให้บริการของโรงแรม

3.3.1 การให้บริการห้องพัก

โรงแรมริวาเซอร์ยา ห้องพักที่กว้างขวางทั้งหมด 68 ห้อง เป็นโรงแรมระดับสี่ดาว ที่ถูกออกแบบอย่างประณีต และตกแต่งด้วยความหรูหรา ทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวกและสื่อความบันเทิงที่ทันสมัย ห้องน้ำแต่ละห้องสัมผัสได้ถึงความทันสมัย พื้นที่ระเบียงที่กว้างขวางและเตียงนอนที่สะดวกสบาย ทำให้สัมผัสได้ถึงการตกแต่งที่สมบูรณ์แบบห้องพักที่ริวาเซอร์ยา แบ่งเป็นห้องออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ Urban Room, Riva Room , Deluxe Riva Room, Premium Riva View โดยห้องพักแต่ละประเภท

1) ห้อง Urban Room เป็นห้องพักขนาดปานกลางสามารถเข้าพักได้ 2-3 คนและจะได้รับชมวิวรอบๆสนามหลวง ดังรูปที่ 3.4



รูปที่ 3.4 ห้อง Urban Room จำนวน 30 ห้อง
ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

2) ห้อง Riva Room เหมาะสำหรับพาคู่รักมาพักผ่อนหรืออันนิมุณแล้วยังมีวิวยามเย็นของแม่น้ำเจ้าพระยาที่งดงามให้ได้สืบทักกันอีกด้วย ดังรูปที่ 3.5



รูปที่ 3.5 ห้อง Riva Room จำนวน 9 ห้อง
ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

3) ห้อง Deluxe Riva Room เป็นห้องพักสำหรับ 2-3 คนและคุณจะต้อง
 ตกใจกับการมีวิวที่สวยงามอยู่ที่ระเบียงห้องตัวเอง ดังรูปที่ 3.6



รูปที่ 3.6 ห้อง Deluxe Riva Room จำนวน 17 ห้อง
 ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

4) ห้อง Premium Riva View เป็นห้องที่เหมาะสมหรับพาคครอบครัวมา
 พักผ่อนและภายในห้องนี้มีระเบียงลานกว้างที่สามารถออกไปยืนชมวิวมแม่น้ำเจ้าพระยาได้
 ดังรูปที่ 3.7



รูปที่ 3.7 Premium Riva View จำนวน 12 ห้อง
 ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

3.3.2 ห้องอาหาร

โรงแรมริวาเซอร์ยาให้บริการร้านอาหาร ห้องอาหารแบบเบิลแอนดรัม (Babble & Rum) ให้บริการอาหารสไตล์ไทยและตะวันตกและห้องอาหารเดอะการ์เดน (The Garden) ให้บริการอาหารสไตล์ไทยและตะวันตกเช่นกัน โดยร้านอาหารแต่ละร้านมีลักษณะ

1) ห้องอาหารแบบเบิลแอนดรัม (Babble & Rum) ให้บริการอาหารสไตล์ไทยและตะวันตก ดังรูปที่ 3.8



รูปที่ 3.8 ห้องอาหารแบบเบิลแอนดรัม

ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

2) ห้องอาหารเดอะการ์เดน (The Garden) ให้บริการอาหารสไตล์ไทยและตะวันตก ดังรูปที่ 3.9



รูปที่ 3.9 ห้องอาหารเดอะการ์เดน

ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

3.3.3 สิ่งอำนวยความสะดวก

โรงแรม ริวา เซอร์รียา กรุงเทพฯ (Riva Surya) ให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกหลายอย่าง อาทิ เช่น ห้องประชุมสุภาพรรณ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส เป็นต้น

1) ห้องประชุมสุภาพรรณ ดังรูปที่ 3.10



รูปที่ 3.10 ห้องประชุมสุภาพรรณ

ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

2) สระว่ายน้ำ ดังรูปที่ 3.11



รูปที่ 3.11 สระว่ายน้ำ

ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

3) ฟิตเนส ดังรูปที่ 3.12

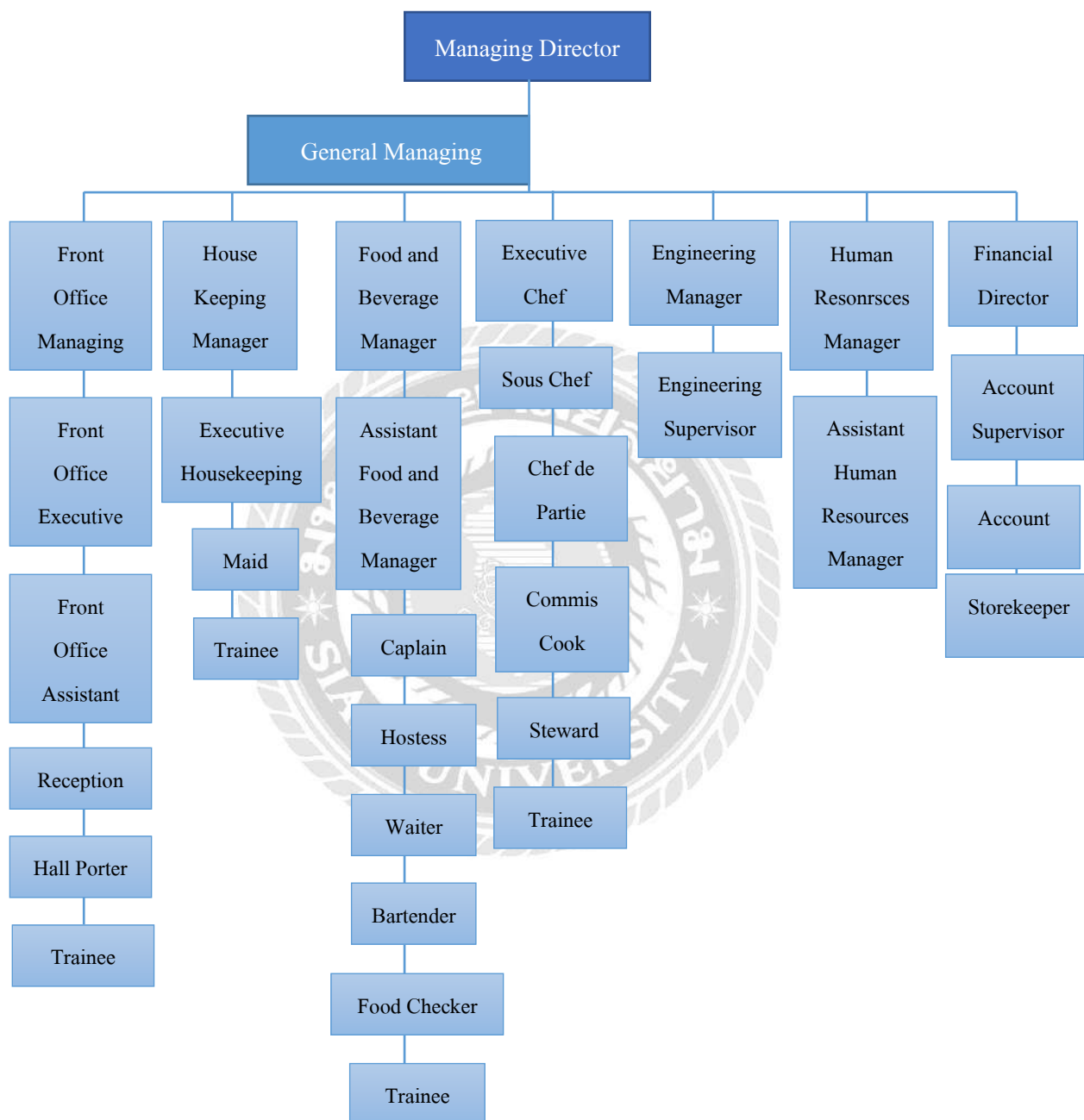


รูปที่ 3.12 ฟิตเนส

ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

3.4 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร

รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กรของโรงแรม ริวา เซอร์รียา กรุงเทพฯ
(Riva Surya) ดังรูปที่ 3.13

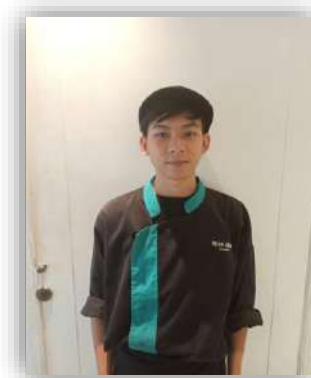


รูปที่ 3.13 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร

ที่มา: www.riva-suryabangkok.bangkokshotels.com

3.5 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน นาย ธีร์ ใจสมุทร
 รหัสนักศึกษา 5704400262
 ตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย แผนก Trainee Kitchen
 ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.14 นักศึกษาฝึกงาน
 ที่มา: ผู้จัดทำ

1. ปฏิบัติงานในส่วนของครัวยุโรป ครัวไทย ครัวเย็น
2. ทำเมนูอาหารเช้า
3. เตรียมวัตถุดิบ
4. เช็คของในตู้เก็บของ
5. ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์
6. ทำเมนูตามออเดอร์

3.6 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา คุณพิพัฒชัย กุศลทรามาส
 ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา Commis 1



รูปที่ 3.15 พนักงานที่ปรึกษา
 คุณพิพัฒชัย กุศลทรามาส
 ที่มา: พนักงานที่ปรึกษา

3.7 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติงาน วันที่ 14 พฤษภาคม ถึง วันที่ 31 สิงหาคม 2561 เป็นระยะเวลา 15 สัปดาห์ ปฏิบัติงานเป็น 2 ช่วงเวลา

1) เวลา 5.00-14.00 น.

2) เวลา 14.00-23.00น.

เป็นเวลาทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง และปฏิบัติงานอาทิตย์ละ 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ หยุดเดือนละ 6 วัน

3.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานมีดังต่อไปนี้

3.8.1 กำหนดหัวข้อที่จะทำและสังเกตถึงปัญหาที่สามารถนำมาแก้ไขได้โดยมาเป็นหัวข้อโครงการสหกิจ

3.8.2 เขียนโครงร่างรายงานศึกษาหาข้อมูลหรือปัญหาที่สมควรแก้หรือนำมาปรับปรุงพัฒนาจากการสอบถามจากพนักงาน

3.8.3 คิดค้นเมนู สูตร เมื่อได้ปัญหามาปรับปรุงพัฒนาโดยการคิดรสชาติขึ้นมาใหม่ กำหนดส่วนผสม

3.8.4 ผู้จัดทำได้มีการทดลองประกอบอาหารพิซซ่าพะเนงไก่ ปรากฏว่ารสชาติยังไม่ค่อยพึงพอใจมากนัก จึงปรับปรุงเพื่อให้รสชาติที่พึงพอใจ

3.8.5 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และทำการสอบถามข้อมูลกับพนักงานที่ปรึกษา

3.8.6 วิเคราะห์ข้อมูล จัดทำแบบสอบถามขึ้นและนำผลลัพธ์ที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

3.8.7 สรุปข้อมูลและเขียนรายงานโดยทำการเขียนรายงานสรุปผลที่ได้รับเพื่อเตรียมนำส่ง

3.8.8 นำเสนออาจารย์นำรายงานส่งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบและรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อทำการแก้ไขการดำเนินงาน โครงการพิซซ่าพะเนงไก่ แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
ตั้งหัวข้อโครงการ	←→			
รวบรวมข้อมูลของโครงการ		←→		
เริ่มเขียนโครงการ			←→	
ตรวจสอบโครงการ			←→	
โครงการเสร็จเรียบร้อย				

3.9 อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้

3.9.1 วัตถุดิบที่ทำพิซซ่าพะเนางไก่ (ที่มา: ผู้จัดทำ)

1) แป้ง	55	กรัม
2) เชโมลิหน้า	40	กรัม
3) ยีส	30	กรัม
4) น้ำตาล	40	กรัม
5) เกลือ	5	กรัม
6) น้ำแข็ง	10	กรัม
7) น้ำเปล่า	40	กรัม
8) เนื้อไก่	200	กรัม
9) เครื่องแกงพะเนาง	10	กรัม
10) น้ำมัน	80	กรัม
11) กะทิ	200	กรัม
12) น้ำตาล	100	กรัม
13) ใบมะกรูด	5	กรัม
14) พริกชี้ฟ้า	5	กรัม

3.9.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำพิซซ่าพะเนางไก่ (ที่มา: ผู้จัดทำ)

- 1) ไม้รีดแป้ง
- 2) ถาด
- 3) เครื่องชั่งน้ำหนักอาหาร
- 4) หม้อ
- 5) แผ่นซิลิโคนอบขนม
- 6) เครื่องตีแป้ง
- 7) ช้อน
- 8) ลูกกลิ้งตัดแป้ง
- 9) เขียง
- 10) มีด
- 11) ตู้อบ

3.9.3 เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประมวลผล

- โปรแกรม Microsoft Word, Microsoft Excel
- โปรแกรมสำเร็จรูปทางด้านสถิติ

จากการทำพืชมะนาวได้มีการทดสอบชิมพืชมะนาวเพื่อทำการประเมินความพึงพอใจ โดยใช้เกณฑ์การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของพืชมะนาว โดยใช้เกณฑ์การแปลผล ประเมินดังต่อไปนี้ (ที่มา: วิเชียร เกตุสิงห์, ขาวสาร การวิจัยการศึกษา พ.ศ. 2538)

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



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และรายละเอียดของโครงการ

4.1 รายละเอียดของโครงการ

เนื่องจากโรงแรมนี้แขกส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ผู้จัดทำจึงอยากนำเสนอพิซซ่าพะเนงไก่ ซึ่งเป็นการรวมอาหารไทยและอาหารตะวันตกเข้าด้วยกันอย่างที่ทราบกันว่าพิซซ่าเป็นอาหารที่ชาวต่างชาตินิยมนทานและถ้าให้พูดถึงอาหารไทยที่ชาวต่างชาติรู้จัก ก็คงหนีไม่พ้นต้มยำกุ้ง ผู้จัดทำจึงอยากนำเสนอเมนูใหม่ของไทยให้ชาวต่างชาติรู้จักมากขึ้น นั่นคือพะเนงไก่ และเมื่อนำพิซซ่ากับพะเนงไก่อมารวมกันจะมีความลงตัวมากยิ่งขึ้น ทั้งความกรอบของแป้งพิซซ่าและความเผ็ดฉุนๆของพะเนงไก่ ซึ่งคาดว่าจะเป็นการตอบโจทย์และสร้างความพึงพอใจให้แขกชาวต่างชาติเป็นอย่างมาก

4.2 อุปกรณ์ส่วน วัสดุุดิบและขั้นตอนในการทำ พืชชาพะเนงไก่

4.2.1 อุปกรณ์ในการทำพืชชาพะเนงไก่

อุปกรณ์ในการทำพืชชาพะเนงไก่ มีดังนี้



ไม้รีดแป้ง



ถาด



เครื่องชั่งน้ำหนักอาหาร



หม้อ



แผ่นซิลิโคนอบขนม



เครื่องตีแป้ง



ช้อน



ลูกกลิ้งตัดแป้ง



เชิยง



มีด



ตู้อบ

รูปที่ 4.1 อุปกรณ์ในการทำพืชชาพะเนงไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.2.2 วัตถุดิบในการทำพิซซ่าพะเนงไก่

วัตถุดิบในการทำพิซซ่าพะเนงไก่ มีดังนี้



แป้งขนมปัง



เกลือ



แป้งเซโมลินา



น้ำมันโอฟอย



น้ำตาล



น้ำแข็ง



ยีสต์



พริกแกงพะเนง



กะทิ



พริกชี้ฟ้า



ใบมะกรูด



น้ำตาลปี๊บ



ชีสพามาเชาน



ชีสมอสซาเรลล่า

รูปที่ 4.2 วัตถุดิบในการทำพิซซ่าพะเนงไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.2.3 ขั้นตอนการทำพิซซ่าพะเนงไก่อ

1) การทำแป้งพิซซ่า

1.1) ใส่เกลือ 5 กรัม ใส่แป้งเซโมลิน่า 40 กรัม ใส่น้ำตาล 10 กรัม ใส่แป้ง 55 กรัม ใส่น้ำมันโอลีฟออย 10 กรัม ใส่น้ำและน้ำแข็ง 50 กรัม นำมาใส่เครื่องตีแป้งประมาณ 5 นาที

1.2) ตีแป้งจนร้อนออกจากเครื่องตีแป้ง นำออกมาจากเครื่องตีแป้ง เพื่อเตรียมปั้นแป้งนวดจนแป้งเนียนและปั้นเป็นวงกลม นำแป้งมาพัก ให้แป้งฟู

1.3) พอแป้งฟูแล้วจึงนำแป้งขนมปังมาโรยให้ไม่ติดมือกดแป้งให้แบน รีดแป้งให้เป็นทรงกลมตามขนาดที่ต้องการนำลงใส่ถาดและเจาะรูนำเข้าตู้อบที่ไฟ 190 องศาเซลเซียส อบ 6 นาที นาที่อบเสร็จนำแป้งมาพัก



รูปที่ 4.3 แป้งพิซซ่า

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

2) การทำซอสพะเนงไก่อ

2.1) นำเครื่องแกงพะเนงมาผัดกับน้ำมันจนหอม ค่อยๆเติมกะทิลงไปทีละนิด ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบและเกลือ นำเนื้อไก่ใส่ลงไป

2.2) นำพริกชี้ฟ้าและใบมะกรูดใส่ลงไป เคี่ยวไฟอ่อนไปเรื่อยๆจนไก่สุก

2.3) นำน้ำแกงพะเนงมาทาบนแป้งพิซซ่า นำเนื้อไก่ ชีสมอสเชอเรลล่า และชีสพามาเชานมาใส่



รูปที่ 4.4 ซอสพะเนงไก่อ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

3) การอบ

- 3.1) นำเข้าตู้อบที่ไฟ 186 องศาเซลเซียส อบ 8 นาที เมื่อชีสเริ่มละลาย
ร่อน ชีสเปลี่ยนสี
- 3.2) หลังนำออกจากเตาอบจึง ตกแต่งด้วยพริกและใบมะกรูด
- 3.4) ตัดแบ่งชิ้นพิซซ่าพะเนงไก่เสร็จเรียบร้อยแล้ว



รูปที่ 4.5 พืชชาพะเนงไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561



4.3 การคำนวณต้นทุนในการผลิต“พืชชำพะแนงไก่”

จากการคำนวณต้นทุนทั้งหมด 258.19 บาท จากสูตรดังกล่าวสามารถทำ “พืชชำพะแนงไก่” ได้จำนวน 1 งาน คิดราคาต่อ 1 ไร่ เท่ากับ 258.19 บาท ราคาที่จะขายแต่ละ 350 บาท งบประมาณในการผลิตพืชชำพะแนงไก่ ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ต้นทุนในการผลิต“พืชชำพะแนงไก่”

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1.	แป้งขมปัง	550 กรัม	38/1000 กรัม	20.90
2.	เกลือ	5 กรัม	6/500 กรัม	0.060
3.	ยีสต์	30 กรัม	110/500 กรัม	6.60
4.	แป้งเซโมลินา	450 กรัม	50/500 กรัม	45.00
5.	เครื่องแกงพะแนง	10 กรัม	40/500 กรัม	0.80
6.	ใบมะกรูด	5 กรัม	40/1000 กรัม	0.20
7.	พริกชี้ฟ้า	5 กรัม	30/1000 กรัม	0.15
8.	กะทิ	200 มิลลิตร	23/250 มิลลิตร	18.40
9.	น้ำตาลปีบ	5 กรัม	56/1000 กรัม	0.28
10.	เนื้อไก่	200 กรัม	60/1000 กรัม	12.00
11.	ชีสพามาซาน	50 กรัม	250/450 กรัม	27.70
12.	ชีสมอสซาเรลล่า	100 กรัม	150/200 กรัม	75.00
13.	น้ำมันโอลีฟออย	80 มิลลิตร	153/250 มิลลิตร	48.90
14.	น้ำแข็ง	10 กรัม	-	-
15.	น้ำเปล่า	40 กรัม	-	-
16.	น้ำตาล	100 กรัม	22/1000 กรัม	2.20
รวมราคาค่าต้นทุน				258.19

4.4 สรุปผลการปฏิบัติตามโครงการ

แบบสอบถามมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวและแขกที่มาใช้บริการในโรงแรม จำนวน 30 คน เกี่ยวกับเมนูใหม่ “พิชซ่าพะเนงไก่” ทางผู้จัดทำได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ อาชีพ โดยใช้ค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวและแขกที่มาใช้บริการในโรงแรม เกี่ยวกับเมนูใหม่ “พิชซ่าพะเนงไก่” โดยใช้ค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม และคำนวณค่าเฉลี่ย

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	14	46.67
หญิง	16	53.33
รวม	30	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	3	10.00
20-25 ปี	2	6.67
25-30 ปี	7	23.33
30 ปีขึ้นไป	18	60.00
รวม	30	100.00
แผนก		
พนักงานแผนกครัว	15	50.00
แขกที่เข้ามาใช้บริการ	15	50.00
รวม	30	100.00

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามด้านเพศ เพศหญิงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 53.33 และเพศชายร้อยละ 46.67 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ด้านอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 30 ปีขึ้นไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 ที่เหลืออีกได้แก่ อายุระหว่าง

25-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.33 อายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.00 และอายุระหว่าง 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.67 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ด้านอาชีพ พนักงานแผนกครัว คิดเป็นร้อยละ 50.00 และแขกที่เข้ามาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 50.00 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน

4.5 ผลการประเมิน “พืชชาพะเนงไก่อ”

1) ด้านสีของอาหาร

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านสีของอาหาร พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.33 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 16.67 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 ด้านสีอาหาร

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

2) ด้านกลิ่นของอาหาร

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านกลิ่นของอาหาร พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.67 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 13.33 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน



รูปที่ 4.7 ด้านกลิ่นของอาหาร

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

3) ด้านความนุ่มของเนื้อไก่

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความนุ่มของเนื้อไก่ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90.00 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 10.00 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน

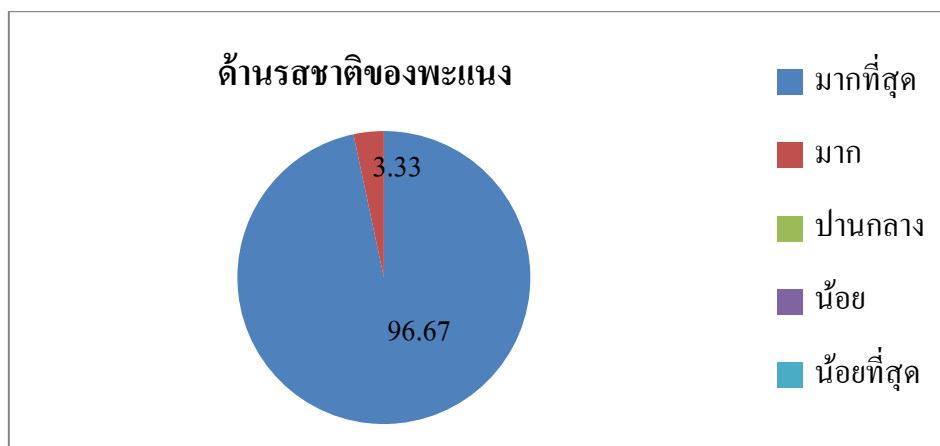


รูปที่ 4.8 ด้านความนุ่มของเนื้อไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4) ด้านรสชาติของพะแนง

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านรสชาติของพะแนง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.67 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 3.33 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน

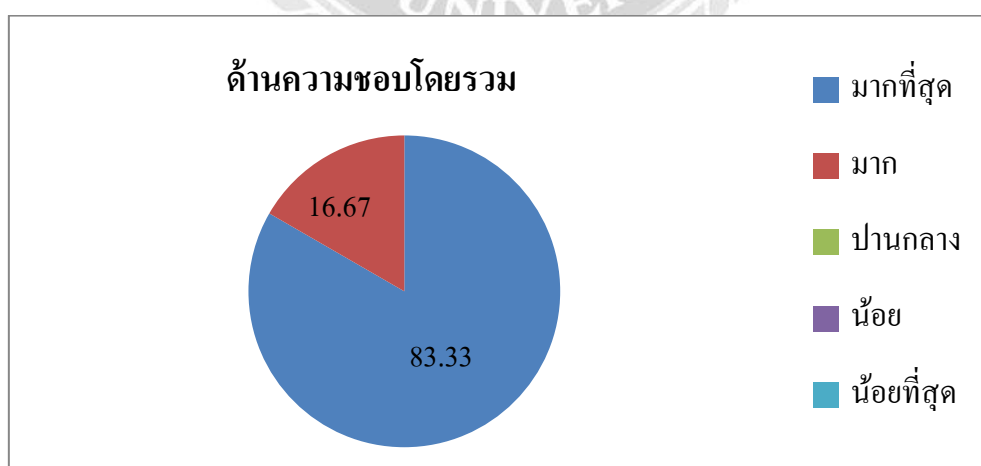


รูปที่ 4.9 ด้านรสชาติของพะแนง

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

5) ด้านความชอบโดยรวม

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความชอบโดยรวม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.33 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 16.67 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน



รูปที่ 4.10 ด้านความชอบโดยรวม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2561

4.6 การประเมินความพึงพอใจของ “พืชชำพะแนงไก่”

คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ “พืชชำพะแนงไก่”

ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

คุณลักษณะของอาหาร	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความ พึงพอใจ
1. ด้านสีของอาหาร	4.93	0.25	มากที่สุด
2. ด้านกลิ่นของอาหาร	4.97	0.18	มากที่สุด
3. ด้านความนุ่มของเนื้อไก่	4.90	0.30	มากที่สุด
4. รสชาติของพะแนง	4.90	0.30	มากที่สุด
5. ด้านความชอบโดยรวม	4.90	0.30	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 ความพึงพอใจของ “พืชชำพะแนงไก่” พบว่าคุณลักษณะด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.97 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสีของอาหารมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.93 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ด้านความนุ่มของเนื้อไก่ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ด้านรสชาติของพะแนง มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด และด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล ปัญหาที่พบ การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำพืชมะเขือเทศในครั้งที่ 1 ปัญหาเกิดจากการใช้ไฟอบแรงไป ทำให้ขอบพืชมะเขือเทศไหม้ และกะปริมาณน้ำไม่พอดี ทำให้เนื้อพืชมะเขือเทศครั้งที่ 2 การแก้ปัญหาคือ ลดไฟเหลือ 180 องศาเซลเซียส 7 นาที จาก 186 องศาเซลเซียส 8 นาที และเติมส่วนผสมเพิ่มลงไปให้พอดีกับปริมาณน้ำ จึงได้ศึกษาข้อมูลและสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา จนทำให้ทำพืชมะเขือเทศในครั้งที่ 2 นั้นเกิดความสมบูรณ์และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้จัดทำได้มีการทำแบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงานในครัวและแขกที่เข้ามาใช้บริการที่มีต่อพืชมะเขือเทศในครัว จำนวน 30 ชุด

5.1.2 จากผลตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผลจากการจากตารางประเมินความพึงพอใจเมนูอาหารใหม่ “พืชมะเขือเทศในครัว” พบว่าคุณลักษณะด้านกลิ่นของอาหาร มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.97 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านสีของอาหารมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.93 ด้านความนุ่มของเนื้อไก่ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน ด้านรสชาติของพืชมะเขือเทศ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน และด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.90 คะแนน

5.1.3 ปัญหาของโครงการ

เนื่องจากการทำอาหารต้องใช้เวลาฝึกฝนและประสบการณ์ในการทำผู้ทำโครงการอาจยังทำรสชาติของพืชมะเขือเทศในครัวยังไม่ดีพอต้องใช้ระยะเวลาฝึกฝนซึ่งผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์การทำอาหารหรือพืชมะเขือเทศในครัวยังอาจทำให้ออกมาไม่ได้มาตรฐานหรือรสชาติที่ไม่ดีพอ

5.1.4 การแก้ไขปัญหา

ควรจดจำในการฝึกฝนภายในครัว และจำรสชาติของวัตถุดิบต่างๆ เพื่อมาปรับใช้กับเมนูและหากไม่เข้าใจในงานที่รับมอบหมายควรสอบถามจากพนักงานที่เลี้ยงภายในครัวเพื่อให้มีรสชาติตามมาตรฐานและต้องใช้ระยะเวลาเพื่อฝึกฝนซึ่งก่อให้เกิดอุปสรรคมากมายระหว่างการ

ฝึกฝนทำพิซซ่าพะเนงไก่เพราะผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์ในการทำอาหารควรสังเกตและศึกษาระบบต่างๆภายในครัวควรระมัดระวังในการทำงานเพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำได้ฝึกปฏิบัติงานเป็นระยะเวลา 4 เดือน ในตำแหน่ง Trainee Kitchen ครัวยุโรป ครัวไทย และครัวเย็น ทำให้ได้ฝึกทักษะในการปฏิบัติงานจริงได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายรวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด ได้ฝึกความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในสถานประกอบการและยังได้รับความรู้ในเรื่องของการอาหารไทย อาหารยุโรปและอาหารชนิดต่างๆ เนื่องจากผู้จัดทำได้ฝึกงานในส่วนของครัวจึงได้มีการสังเกตพบว่าในกระบวนการผลิตนั้นจะมีวัตถุดิบคงเหลือจากสาเหตุต่างๆ ทางผู้จัดทำจึงได้เกิดความคิดและนำวัตถุดิบ คงเหลือมาทำ “พิซซ่าพะเนงไก่” เพื่อสร้างสรรค์ให้เกิดเมนูใหม่ที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

5.2.1 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงานสหกิจ

ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษามักจะพบปัญหาในเรื่องของอุบัติเหตุจากการทำงาน เช่น การเกิดบาดแผลจากกรรไกรของการถูกของมีคมบาดเป็นต้นและการสื่อสารในเรื่องภาษาอังกฤษยังไม่ดีพอและเจอสัฟฟในหลายๆเชื้อชาติและทั้งในด้านการฟังและการพูด

5.2.2 ข้อเสนอแนะ

ในการปฏิบัติงานในส่วนงานของครัวก่อนข้างที่จะต้องใช้เทคนิคมากดังนั้นควรมีการ เตรียมตัวและฝึกหัดเทคนิคการทำงานในส่วนครัวในการทำงานมีการใช้คำศัพท์เฉพาะทางและต้องมีความอดทนเพราะต้องยืนนานและมีใจรักในการทำอาหารหรือทำงานในครัวมัก การฝึกงานสหกิจศึกษาควรปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการ และปฏิบัติงานอย่างระมัดระวังมีสติโดยไม่เกิดความประมาทในการทำงาน

บรรณานุกรม

- ทัศนีย์ ไรจน์ไพบูลย์. (2559). พืชชำ. กรุงเทพฯ : ยูไนเต็คนุคส์.
- ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. (2546). ผักและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: พรณีการพิมพ์.
- นิตดา หงส์วิวัฒน์. (2546). งานสลักผักผลไม้. กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- เมฆ จันทน์ประยูร. (2548). ผักพื้นบ้านเคล็ดลับของคนอายุยืน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มิติใหม่.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย. ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา, 18(3),
หน้า 8 -11.
- อรรถ ชันสี. (2561). ขั้นตอนการทำพริกแกงพะเนง. เข้าถึงได้จาก <https://www.cpbrandsite.com/recipe>
- อดิพล ดิลกพิมพ์. (2546). ราและอะฟลาทอกซินในน้ำพริกแกงและเครื่องเทศที่เป็นองค์ประกอบ.
(วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

บรรยายการดำเนินงาน และ บรรยายการนำเสนอ



บรรยากาศการทำงาน



บรรยากาศการทำงาน



บรรยากาศการทำงาน



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม



แบบสอบถาม

ความพึงพอใจของพนักงานที่มีต่อสลัด “พิชซ่าพะเนงไก่”

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นส่วนประกอบในการทำโครงการวิจัยให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ ทางผู้จัดทำใคร่ขอความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถาม ด้วยข้อมูลตามความจริง (ข้อมูลจากแบบสอบถามนั้นจะถูกเก็บเป็นความลับเพื่อใช้ประโยชน์ในงานวิจัยเท่านั้น)

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ

☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี

☐ 2. 20-25 ปี

☐ 3. 25-30 ปี

☐ 4. 30 ปีขึ้นไป

3. ตำแหน่ง

☐ 1. พนักงานแผนกครัว

☐ 2. แขกที่เข้ามาใช้บริการโรงแรม

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวและแขกที่เข้ามาใช้บริการโรงแรมที่มีต่อ “พิชซ่าพะเนงไก่”

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความพึงพอใจ”

คุณลักษณะของอาหาร	ระดับความพึงพอใจ				
	ชอบมากที่สุด (5)	ชอบมาก (4)	ชอบปานกลาง (3)	ชอบน้อย (2)	ชอบน้อยที่สุด (1)
1. ด้านสีของอาหาร					
2. ด้านกลิ่นของอาหาร					
3. ด้านความนุ่มของเนื้อไก่					
4. รสชาติของพะเนง					
5. ความชอบโดยรวม					

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ผู้จัดทำ : โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการนี้อย่างไรบ้าง

พนักงานที่ปรึกษา : โครงการของนักศึกษาถือเป็นเมนูที่มีความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากโรงแรมริวาเชอร์รี่
แขกที่เข้ามาใช้บริการส่วนใหญ่จะเป็นชาวต่างชาติ ซึ่งจะชื่นชอบอาหารไทยเป็นพิเศษ และการนำพืชเข้ามา
ใช้กับพะแนงไก่ ถือเป็นการผสมผสานกันระหว่างอาหารตะวันตกและอาหารไทย คาดว่าชาวต่างชาติน่าจะ
ชื่นชอบเมนูนี้และอาจจะสามารถกระตุ้นยอดขายให้กับทางโรงแรมได้อีกด้วย



ศิริพงษ์

พจนม

พนักงานที่ปรึกษา

(คุณพิพัฒน์ กุศลธรรมาส)

ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ





ภาคผนวก จ
โปสเตอร์

ภาคผนวก จ

ประวัติผู้เขียน



ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล นายธีร์ ใจสมุทร
รหัสนักศึกษา 5704400264
คณะ ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา การโรงแรมและท่องเที่ยว
ที่อยู่ 95/66 ซ.เพชรเกษม67 เขตบางแค แขวงหลักสอง
กรุงเทพ 10160