



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดซีฟู้ด

Mushroom Dressing with Seafood Salad

จัดทำโดย

นางสาว อาริยา ปลื้มสุด รหัส 5904400069

นางสาว นวรัตน์ เพ็งหนูน รหัส 5904400072

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

Mushroom Dressing with Seafood Salad

จัดทำโดย

นางสาว อาริยา ปลื้มสุด รหัส 5904400069

นางสาว นวรัตน์ เฟื่องหนู รหัส 5904400072

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา

ชื่อโครงการ น้ำสลัดครีมเห็ดกับชีสทูดสลัด (Mushroom Dressing with Seafood Salad)
รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวอารียา ปลื้มสุข
 นางสาวนวรรตน์ เฟื่องหนู
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรียะ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการ
ท่องเที่ยวและการบริการ ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรียะ)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายปรีดา ผลประเสริฐ)


.....กรรมการกลาง
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา มหัทธนะทวี)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ติมปะวัฒนะ)

ชื่อโครงการ	: น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด
หน่วยกิต	: 5
ชื่อนักศึกษา	: นางสาวอารียา ปลื้มสุด : นางสาวนวิรัตน์ เฟื่องหนู
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2562

บทคัดย่อ

โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้นักท่องเที่ยวเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ซึ่งในระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจ ในแผนกครัวเย็น พบว่าในแต่ละวันทางโรงแรมจะต้องซื้อวัตถุดิบเป็นจำนวนมาก ให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้เข้ามาใช้บริการ มีผลให้วัตถุดิบอาหารบางชนิดเหลือใช้ โดยเฉพาะวัตถุดิบที่เป็นของสดและมีอายุการเก็บรักษาสั้นที่มีเหลือจำนวนมาก ได้แก่ ผักสด และเห็ด คณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะนำวัตถุดิบเห็ด มาแปรรูปเป็นน้ำสลัดครีมเห็ด ซึ่งเป็นการลดการสูญเสียวัตถุดิบและเป็นทางเลือกน้ำสลัดให้แก่ลูกค้าในโรงแรมได้

ดังนั้นในการทำโครงการครั้งนี้ ได้พัฒนาสูตรน้ำสลัดให้ตรงตามความต้องการของลูกค้าจากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อน้ำสลัดเห็ด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในด้าน 1) ด้านลักษณะปรากฏและสีส้ม 2) รสชาติอาหาร 3) กลิ่นของน้ำสลัดเห็ด 4) ความกรอบของอาหารทะเลทอด 5) ความคิดสร้างสรรค์ของอาหาร 6) การเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.54 , 4.45 ± 0.66 , 3.70 ± 0.71 , 3.85 ± 0.57 , 4.40 ± 0.58 และ 3.90 ± 0.53 ตามลำดับ ซึ่งจัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมากในทุกประเด็นดังกล่าว

คำสำคัญ : สลัด, น้ำสลัด, เห็ดออริจินิ, เห็ดแชมปิยอง

Project Title : Mushroom Dressing with Seafood Salad
Credit: : 5
Name of Students : Miss Arriya Pluemsut
 Miss Nawarat Pengnun
Advisor : Miss Jinjutha Chairsisa
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic Year : 2/2019

Abstract

The Avani+ Riverside Bangkok Hotel is a five star hotel, located on the Chao Phraya River. During internship project in the Cold Kitchen department, our team found that the hotel had to buy many ingredients for guests. However some ingredients were in surplus, especially fresh ingredients and expire shortly, such as fresh vegetables and mushrooms. Our team had an idea to create a new menu item called "Mushroom Dressing." This would reduce the loss of ingredients and be a choice of Salad Dressing for the hotel customers.

Therefore, in this project, the team developed Salad Dressing recipes to meet the need of customer. From the satisfaction questionnaire for "Mushroom Dressing" the team found that the respondents were satisfied in : 1) Appearance and color; 2) The taste; 3) The smell of "Mushroom Dressing"; 4) The crispy of fried seafood; 5) Creativity; 6) Value added raw material, with a mean 4.00 ± 0.54 , 4.45 ± 0.66 , 3.70 ± 0.71 , 3.85 ± 0.57 , 4.40 ± 0.58 and 3.90 ± 0.53 respectively. The overall level was "Very satisfied" in all of the above issues.

Keyword : Salad, Dressing, Eringi Mushroom, Champignon Mushroom

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok ตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม ถึงวันที่ 30 เมษายน 2563 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำ ได้รับความรู้ และ ประสบการณ์ต่างๆในการทำงาน ที่สามารถนำไปปฏิบัติงานและเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน ภายในอนาคตได้ สำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและ สนับสนุนจากหลายท่าน ดังนี้

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรีษะ | อาจารย์ที่ปรึกษา |
| 2. คุณ ปรีดา ผลประเสริฐ | พนักงานที่ปรึกษา Commis I |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา มหัทธนะวิ | กรรมการกลาง |

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีความเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและ เป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและความเข้าใจของการทำงานจริง ซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ
นางสาว อริยา ปลื้มสุด
นางสาว นวรัตน์ เฟื่องหนู

สารบัญ

จดหมายนำส่งรายงาน	ก.
กิตติกรรมประกาศ	ข.
บทคัดย่อ	ค.
Abstract	ง.
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
2.1 ข้อมูลวัตถุดิบ	3
2.2 ขั้นตอนการทำน้ำสลัดครีมเห็ด	22
2.3 ขั้นตอนการทำสลัดชีฟู้ด	22
2.4 สูตรน้ำสลัดเทาส์ชั้นไอแลนด์	23
2.5 สูตรน้ำสลัดชีซาร์	23
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติ	25
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	25
3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์และการให้บริการหลักขององค์กร	26
3.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	32
3.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	34
3.5 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	34
3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	35
3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้	35
บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน	36
4.1 รายละเอียดโครงการ	36
4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ	36
4.3 วัตถุดิบการทำน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด	38
4.4 ขั้นตอนการทำซอสเห็ด	39
4.5 ขั้นตอนการทำสลัดชีฟู้ดทอด	42

สารบัญ (ต่อ)

4.6 ต้นทุนเมนู น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด	45
4.7 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์ จำนวน 20 ชุด	46
4.8 ส่วนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเมนูน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด	47
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	48
5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบแนวทางการแก้ปัญหาและข้อเสนอแนะ	48
5.2 ผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	49
บรรณานุกรม	50
ภาพผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญรูปภาพ

รูปที่ 2.1 เห็นออริจินิ	3
รูปที่ 2.2 เห็นแฮมปีญอง	5
รูปที่ 2.3 มายองเนส	6
รูปที่ 2.4 น้ำมันมะกอก	8
รูปที่ 2.5 เกลือ	10
รูปที่ 2.6 พริกไทย	11
รูปที่ 2.7 เลมอน	12
รูปที่ 2.8 นม	13
รูปที่ 2.9 แป้งทอดกรอบ	14
รูปที่ 2.10 ไข่	15
รูปที่ 2.11 น้ำมันปาล์ม	16
รูปที่ 2.12 ปลาหมึกกล้วย	17
รูปที่ 2.13 กุ้งขาว	18
รูปที่ 2.14 เรคโอ๊ค	19
รูปที่ 2.15 ผักกาดแก้ว	20
รูปที่ 2.16 แครอท	21
รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (Logo) โรงแรมAvani+ Riverside Bangkok	25
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมAVANI+ Riverside Bangkok	26
รูปที่ 3.3 ห้องอวานีริเวอร์วิว(AVANI River View Room)	26
รูปที่ 3.4 ห้องอวานี ริเวอร์ วิว จูเนียร์ 스위트 (AVANI River View Junior Suite)	27
รูปที่ 3.5 ห้องอวานี พาโนรามา ริเวอร์ วิว (AVANI Panorama River View Room)	27
รูปที่ 3.6 ห้องอวานีริเวอร์วิวสวีทสองห้องนอน(AVANI Riverside View Twobadroom Suite)	28
รูปที่ 3.7 ห้องอวานีริเวอร์วิวสวีทสามห้องนอน(AVANI River View Threebadroom Suit)	28
รูปที่ 3.8 Air Room	29
รูปที่ 3.9 Grand Riverside Ballroom	29
รูปที่ 3.10 Long Bar	30
รูปที่ 3.11 The Pantry	30
รูปที่ 3.12 Skyline	31
รูปที่ 3.13 Seen Restaurant&Bar	31
รูปที่ 3.14 เตรียมของสำหรับคานาเป้	32
รูปที่ 3.15 รูปชุดพนักงานครัว	33

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

รูปที่ 3.16 พนักงานที่ปรึกษา	34
รูปที่ 4.1 วัตถุดิบในการทำน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด	38
รูปที่ 4.2 หั่นเห็ด	39
รูปที่ 4.3 ใส่เกลือและพริกไทย	39
รูปที่ 4.4 นำเห็ดไปผัดจนสุก	39
รูปที่ 4.5 ใส่เครื่องปั่น	40
รูปที่ 4.6 ตั้งนมให้เดือด	40
รูปที่ 4.7 ใส่นมที่เครื่องปั่น	40
รูปที่ 4.8 ปั่นส่วนผสมให้เข้ากัน	41
รูปที่ 4.9 ผสมเห็ดที่ปั่นในมายองเนส	41
รูปที่ 4.10 ใส่ส่วนผสมลงในถ้วย	41
รูปที่ 4.11 ทำความสะอาดและตกแต่งกุ้ง	42
รูปที่ 4.12 ทำความสะอาดปลาหมึก	42
รูปที่ 4.13 ชุบไข่และแป้งทอดกรอบ	42
รูปที่ 4.14 ทอดกุ้งและปลาหมึก	43
รูปที่ 4.15 พักน้ำมัน	43
รูปที่ 4.16 คลุกผักสลัด	43
รูปที่ 4.17 จัดแต่งใส่จานพร้อมเสิร์ฟ	44

สารบัญตาราง

ตารางที่ 2.1 สูตรน้ำสลัดเทาส์ชั้นไอแลนด์	23
ตารางที่ 2.2 สูตรน้ำสลัดชีซาร์	23
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	35
ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงทดลองทำเมนูน้ำสลัดครีมเห็ด	37
ตารางที่ 4.2 ตารางคำนวณต้นทุนน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟูด	45
ตารางที่ 4.3 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	46
ตารางที่ 4.3 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ระดับความพึงพอใจ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	47



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok ตั้งอยู่ที่ถนนเจริญนคร เขตธนบุรี ซึ่งใกล้แหล่งสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญมากมาย เช่น ASIATIQUE The Riverfront ห้างสรรพสินค้าไอคอนสยาม ตลาดคลองสาน และมีห้างสรรพสินค้าเป็นของตนเอง คือห้างสรรพสินค้าริเวอร์ไซด์พลาซ่า โดยมีร้านค้าและร้านอาหารในเครือของ Minor ครอบคลุมทั้งด้าน อาหาร โรงแรม และไลฟ์สไตล์ เช่น Swensen's, Basil Thai Kitchen, The Pizza Company, Burger King เป็นต้น เนื่องจากว่าโรงแรมตั้งอยู่ใกล้สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ จึงทำให้มีความสะดวกสบายต่อการเดินทาง ทั้งทางน้ำและทางบก โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok ได้รับการยอมรับว่า เป็นโรงแรมที่มีวิวสวยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับทุกโรงแรมในแบรนด์ Avani จึงทำให้มีสัญลักษณ์+ หรือ Plus เข้ามาเป็นตัวบ่งบอกถึงความเป็นเอกลักษณ์ มีที่เดียวในประเทศไทย สไตล์การตกแต่งของโรงแรมมีความทันสมัยเข้ากับยุคปัจจุบัน ทำให้มีลูกค้าเข้ามาใช้บริการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น บริการห้องพัก รับประทานอาหาร ประชุมต่างๆ และงานจัดเลี้ยง เป็นต้น

เนื่องจากว่าโรงแรมได้รับการยกย่องว่าเป็นโรงแรมที่มีวิวที่สวยงาม ทำให้โรงแรมมีชื่อเสียงและมีลูกค้ามาใช้บริการมากมาย ทั้งในเอเชีย ยุโรป และอเมริกา ทางโรงแรมได้มีการขายคอร์ส อาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ และงานจัดเลี้ยงต่างๆ จึงต้องเตรียมวัตถุดิบสำหรับอาหารให้เพียงพอในแต่ละวัน เนื่องจากจำนวนแขกที่มากในแต่ละวัน ทางโรงแรมจะต้องสั่งซื้อวัตถุดิบต่างๆ ให้มากพอกับความต้องการของลูกค้า วัตถุดิบบางชนิดนั้นมีอายุการใช้งานในระยะเวลาที่สั้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้วัตถุดิบมีมากกว่าความต้องการ เพราะทางโรงแรมจะเสิร์ฟอาหารที่สดใหม่แก่ลูกค้าที่ใช้บริการเสมอ เป็นภาพลักษณ์และมาตรฐานที่ดีของโรงแรม เพื่อให้ลูกค้ากลับมาใช้บริการที่โรงแรมอีกครั้ง วัตถุดิบทั้งหมดมีอายุการเก็บรักษาสั้น เช่น เห็ด และผักใบต่างๆ จะถูกทิ้งโดยเปล่าประโยชน์

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงเห็นถึงปัญหาในข้อนี้ จึงมีแนวคิดที่จะนำวัตถุดิบเหล่านั้นมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงทำให้เห็นว่า เห็ด เป็นวัตถุดิบที่สามารถนำมาแปรรูปได้หลายอย่าง และมีสรรพคุณหลายอย่าง หากนำมาเป็นส่วนผสมของเมนูอาหาร จะทำให้เกิดมีคุณประโยชน์มากขึ้น และได้สังเกตเห็นอีกว่า เมนูสลัดเป็นเมนูประจำของอาหารประจำของอาหารบุฟเฟต์ เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่ลูกค้า ทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นเมนูน้ำสลัดขึ้นมาใหม่ โดยใช้เห็ดเป็นส่วนผสมหลัก คือ Mushroom Dressing จึงได้เพิ่มเมนูที่ทานคู่กับน้ำสลัด คือเมนู Seafood Salad เพื่อทำให้เกิดความแปลกใหม่ของเมนูสลัด และเกิดเมนูที่แปลกใหม่ให้กับทางโรงแรม

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อแปรรูปวัตถุดิบอาหารที่เหลือใช้เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ และลดปริมาณการทิ้งวัตถุดิบอาหารที่เหลือใช้ภายในโรงแรม Avani+ Riverside Bangkok

1.2.2 เพื่อเพิ่มชนิดน้ำสลัดแก่เมนูสลัด และเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ลูกค้าที่เข้ามารับประทานอาหารภายในโรงแรม Avani+ Riverside Bangkok

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านเวลาและสถานที่ในการปฏิบัติงานระหว่างวันที่ 13 มกราคม – 30 เมษายน 2563 ณ โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok

1.3.2 ขอบเขตเนื้อหา คือ ศึกษาสูตรน้ำสลัด

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร ประชาชนทั่วไปซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มลูกค้าทำแบบสอบถาม จำนวน 20 คน

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ได้ลดปริมาณการทิ้งวัตถุดิบอาหารในโรงแรม โดยการทำเป็นเมนูใหม่ให้แก่โรงแรม

1.4.2 เมนูน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ดได้เป็นเมนูที่เพิ่มความแปลกใหม่ให้แก่ลูกค้า

1.4.3 น้ำสลัดครีมเห็ดเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่ชื่นชอบสลัด



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทำโครงการในการสร้างเมนู น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดซีฟู้ด (Mushroom Dressing with Seafood Salad) ในครั้งนี้เพื่อเสนอแนวคิดใหม่และได้ดัดแปลงสูตรมาจากน้ำสลัดซีซาร์และน้ำสลัดเทาซันด์ไอแลนด์ ดังนั้นผู้จัดทำได้ทำการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากเอกสารโดยมีการนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

- 2.1 ข้อมูลวัตถุดิบ
- 2.2 การทำน้ำสลัดครีมเห็ด
- 2.3 การทำสลัดซีฟู้ด
- 2.4 สูตรน้ำสลัดเทาซันด์ไอแลนด์
- 2.5 สูตรน้ำสลัดซีซาร์
- 2.6 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.1 ข้อมูลวัตถุดิบ

1) เห็ดออริโนจิ



รูปที่ 2.1 เห็ดออริโนจิ

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/685012>

ลักษณะของเห็ดออริโนจิ

เห็ดออริโนจิ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Pleurotus eryngii* และชื่อภาษาอังกฤษทั่วไปเรียกว่า King Oyster Mushroom เป็นเห็ดในตระกูลเห็ดนางรม มีต้นกำเนิดมาจากแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เป็นเห็ดที่ชาวเอเชียขนานนามว่าปูองอาหาร เนื่องจากคุณค่าทางโภชนาการสูง สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ อีกทั้งยังมีกลิ่นหอม จึงทำให้เป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มคนที่ชอบรับประทานเห็ดและผู้ที่รักสุขภาพ

เห็ดออริจิ เป็นเห็ดในตระกูลเห็ดนางรมอีกชนิดหนึ่งที่มีลักษณะรูปร่างแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด จากเห็ดออริจินิชนิดอื่น ๆ ที่พบเห็นอยู่ทั่วไปในตลาด จุดเด่นของเห็ดชนิดนี้คือ ก้านดอกจะมีขนาดใหญ่ และหมวกดอกหนา ออกดอกไม่เป็นกลุ่ม ก้านดอกมีสีขาว ส่วนด้านบนของหมวกดอกจะมีสีเทาอ่อน ถ้าเพาะเห็ดภายในโรงเรือนที่ควบคุมสภาพแวดล้อมจะได้ดอกเห็ดที่มีก้านดอกอวบ ใหญ่ ยาว และมีหมวกดอกเล็ก ซึ่งเป็นที่นิยมของผู้บริโภค แต่ถ้าเพาะในโรงเรือนเปิด ก้านดอกเห็ดจะมีขนาดเล็กและสั้นกว่า แต่หมวกจะใหญ่กว่า (Choochat Thongnark, 2017)

สรรพคุณและประโยชน์ของเห็ดออริจิ (Choochat Thongnark, 2017)

- 1) ช่วยต้านมะเร็ง สารเบต้ากลูแคนในเห็ดออริจินิขึ้นชื่อว่าเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการต้านมะเร็งแบบดีเยี่ยม อีกทั้งยังช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ต่อต้านเชื้อไวรัส และยังมีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบและเป็นยาปฏิชีวนะตามธรรมชาติได้อีกด้วย
- 2) ช่วยเพิ่มพลังงาน เห็ดออริจินิขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งพลังงานชั้นดีที่ไม่ทำให้อ้วน นักกีฬา จำนวนมากนิยมนำเห็ดออริจินิมาเป็นส่วนผสมในอาหารที่รับประทานหลังจากการแข่งขันเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย หรือรับประทานเพื่อเสริมสร้างพลังงานเพิ่มระดับฮีโมโกลบินในเลือด สำหรับคนที่เป็นโรคโลหิตจาง เห็ดออริจินิถือเป็นอาหารที่ควรเลือกรับประทานเป็นอย่างยิ่ง เพราะสามารถช่วยเพิ่มระดับฮีโมโกลบินในเลือดได้ ในวงการการแพทย์ได้มีการแนะนำให้ผู้ป่วยที่มีอาการของโรคโลหิตจางรับประทานเห็ดออริจินิเป็นประจำ
- 3) อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เห็ดออริจินิมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันการถูกทำลายของเซลล์ อันเนื่องมาจากสารอนุมูลอิสระต่างๆ โดยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในเห็ดออริจินิมีชื่อว่า สารเอโกไทโธโอนิน เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่ง โดยกรดชนิดนี้เมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายแล้วจะช่วยลดสถานะความเครียดออกซิเดชัน (Oxidative Stress) ในอวัยวะต่างๆ เช่น ไต, ตับ และดวงตา เป็นต้น
- 4) ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ในเห็ดออริจินิมีไฟเบอร์สูง เหมาะกับคนที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย
- 5) แคลอรีต่ำช่วยในการลดน้ำหนัก สำหรับคนที่กำลังลดน้ำหนัก เพราะมีแคลอรีต่ำ อีกทั้งยังมีปริมาณน้ำอยู่มาก รวมทั้งไฟเบอร์สูงจึงช่วยให้อิ่มท้องได้นาน
- 6) ช่วยลดคอเลสเตอรอล สารโลวาสแตติน (Lovastatin) สารสำคัญในการลดระดับคอเลสเตอรอลซึ่งอยู่ในยาลดไขมันในเส้นเลือด เป็นอีกหนึ่งสารที่พบได้มากมายในเห็ดออริจินิ ทำให้การรับประทานเห็ดชนิดนี้สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือดได้อย่างดีเยี่ยม อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง นอกจากนี้ปริมาณไฟเบอร์ที่สูงมากยังช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

2) เห็ดแชมปิญอง



รูปที่ 2.2 เห็ดแชมปิญอง

ที่มา : <https://www.เกร็ดความรู้.net/เห็ดกระดุม/>

ลักษณะของเห็ดแชมปิญอง

เห็ดแชมปิญองมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Agaricus bisporus* เป็นเห็ดจากต่างประเทศ โดยที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศฝรั่งเศส ต่อมาเมื่อแพร่หลายมายังประเทศไทยเราก็มักเริ่มเป็นที่นิยมรับประทานกันมากขึ้น เนื่องจากเป็นเห็ดที่มีรสชาติอร่อยและมีคุณประโยชน์เป็นอย่างมาก โดยในประเทศไทยจะมีการเพาะเห็ดชนิดนี้ทางภาคเหนือ เนื่องจากมีสภาพอากาศที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตของเห็ดชนิดนี้ (Toomtum , 2019)

สรรพคุณและประโยชน์ของเห็ดการดุม/เห็ดแชมปิญอง (Toomtum, 2019)

- 1) ช่วยขับหรือล้างสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายออกมา
- 2) ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีพลังงานที่เพียงพอ
- 3) ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- 4) ช่วยทำให้ระบบเลือดภายในร่างกายไหลเวียนได้ดีขึ้น

3) มายองเนส



รูปที่ 2.3 มายองเนส

ที่มา : <https://women.thaiza.com/beauty/319714/>

ลักษณะของมายองเนส

มายองเนส คือ ซอสที่เกิดจากการผสม ไข่แดง น้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ และ น้ำมัน จะได้ซอสสีครีม ข้น นิยมใช้เป็นเบสของซอสอื่น หรือ เป็นซอสสำหรับจิ้ม ในทางวิทยาศาสตร์ มายองเนส ถือว่าเป็น อิมัลชัน (Emulsion) หรือการที่ของเหลว 2 ชนิด ซึ่งปกติไม่สามารถรวมกันได้มารวมกัน ตัวอย่างเช่นน้ำ กับ น้ำมัน ในกรณีของมายองเนส คือ น้ำมันพืช และ น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู การที่ของเหลวทั้งสองอย่างนี้รวมกันได้เกิดจากการตีอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อรวมตัวกันแล้ว ก็จะแยกเป็นชั้นเมื่อตั้งทิ้งไว้ การที่อิมัลชันจะสามารถคงตัวผสมอยู่ได้ดี จำเป็นต้องใส่สารที่เรียกว่า Emulsifier ในกรณีของมายองเนส Emulsifier คือ เลซิธิน (Lecithin) ที่อยู่ในไข่แดง หรือบางสูตรอาจจะใส่มัสตาร์ดเพื่อเพิ่มรสชาติ (สารยูโนเต็ด คอลัมภ์ เลือกก่อนใช้รู้ก่อนกิน, 2549)

ประโยชน์ของมายองเนส (สารยูโนเต็ด คอลัมภ์ เลือกก่อนใช้รู้ก่อนกิน, 2549)

- 1) ครีมนวดผผ มายองเนสสามารถเอามาหมักเส้นผผ โดยสามารถใช้เป็นครีมนวดได้ ซึ่งมายองเนสจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับเส้นผผ และป้องกันผผแห้งเสีย
- 2) ฟันฟูผิวไหม้แดด สามารถใช้ทาเพื่อปรับผิวที่แห้งเสียแทนครีมบำรุงผิวได้
- 3) บำรุงเล็บ หากนำมายองเนสมาพอกมือหรือเล็บจะทำให้มีสุขภาพดี
- 4) ผลัดเซลล์ผิวบริเวณเท้า โดยสามารถนำมายองเนส มาทาให้ทั่วบริเวณเท้า สามารถปรับผิวให้กลับมาชุ่มชื้นเหมือนเดิม
- 5) ฆ่าเหาได้ หากนำมายองเนสมาขโลมให้ทั่วหนังศีรษะ จะช่วยฆ่าเหาและมีส่วนทำให้สุขภาพผผดีขึ้น

ส่วนผสมของมายองเนส

1) ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด เนื่องจากโปรตีนไข่มีกรดแอมิโนชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์ และปริมาณเป็นอาหารที่มีความสมบูรณ์ที่สุด (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนปนนท์, ม.ป.ป)

2) น้ำส้มสายชูกลั่น เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำแอลกอฮอล์กลั่นเจือจาง (*Dilute Distilled Alcohol*) มาหมักกับเชื้อน้ำส้มสายชู หรือเมื่อหมักแล้วนำไปกลั่นอีก หรือได้จากการนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่นจะได้น้ำส้มสายชูกลั่นจะต้องมีลักษณะใส ไม่มีตะกอนและมีปริมาณกรดน้ำส้มไม่น้อยกว่า 4% เป็นน้ำส้มที่ได้จากการกลั่นแอลกอฮอล์ รสเปรี้ยวแหลม ไม่มีกลิ่น มีปริมาณกรด อะซิติก 5% ใช้ทำน้ำสลัดทุกชนิด ราคาไม่แพงสามารถหาซื้อได้ทั่วไป (Copyright FoodieTaste, 2559)

3) น้ำตาลคือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์และไดแซ็กคาไรด์ ซึ่งมีรสหวานโดยมากได้จาก ตาล มะพร้าว อ้อย น้ำตาลในประเทศไทยผลิตได้จากพืชหลายชนิด ตั้งแต่อ้อย ตาลโตเนด มะพร้าว ในระดับอุตสาหกรรมจะผลิตน้ำตาลจากอ้อยและหัวผักกาดหวานหรือหัวบีท (Beet roots) เป็นหลัก สำหรับประเทศไทยผลิตน้ำตาลเป็นอันดับสามของโลก รองจากอินเดียและบราซิล

น้ำตาลสามารถแบ่งประเภทตามลักษณะโมเลกุลได้ 3 ประเภท คือ

น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว หรือ โมโนแซ็กคาไรด์ (*monosaccharide*) เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กที่สุด มีรสหวาน ละลายน้ำได้ดี ร่างกายนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องย่อย มีรสหวาน ละลายน้ำได้ดี

น้ำตาลโมเลกุลคู่ หรือ ไดแซ็กคาไรด์ (*disaccharide*) เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ประกอบขึ้นจากน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว 2 โมเลกุล น้ำตาลโมเลกุลคู่ที่สำคัญมีดังนี้ น้ำตาลซูโครส (*sucrose*) หรือน้ำตาลทราย หรือน้ำตาลอ้อยพบได้มากในอ้อย ตาล มะพร้าว ผลไม้ที่มีรสหวานทุกชนิด

น้ำตาลโมเลกุลใหญ่ หรือ โพลีแซ็กคาไรด์ (*polysaccharide*) หรือน้ำตาลเชิงซ้อน เป็นคาร์โบไฮเดรตที่เกิดจากน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวหลายๆ โมเลกุลรวมกัน ไม่มีรสหวาน ละลายน้ำได้ยากหรือไม่ละลายเลย แบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ แป้ง เซลลูโลส และไกลโคเจน

(Medthai, 2557)

4) เกลือไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งช่วยควบคุมระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย แต่ร่างกายของเราไม่ได้มีความต้องการมากนัก และเมื่อร่างกายได้รับไอโอดีนก็จะเปลี่ยนให้เป็นไอโอไนด์ โดยร่างกายของเราจะมีไอโอดีนอยู่ประมาณ 25 มิลลิกรัม หรือคิดเป็นร้อยละ 0.0004 ของน้ำหนักตัว ซึ่งครึ่งหนึ่งจะถูกเก็บไว้ที่ต่อมไทรอยด์ (Amprohealth, 2560)

5) น้ำมันพืช คือ ไขมันที่สกัดจากพืชชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง มะพร้าว ปาล์ม ฯ น้ำมันพืชถูกนำมาใช้แทนน้ำมันจากสัตว์ เนื่องจากว่าน้ำมันพืชไม่มีสารคอเลสเตอรอลเหมือนในน้ำมันจากสัตว์ คนส่วนมากจึงนิยมใช้น้ำมันพืชมาประกอบอาหารมากกว่าน้ำมันจากสัตว์ (ทรูปลูกปัญญา , 2560)

4) น้ำมันมะกอก



รูปที่ 2.4 น้ำมันมะกอก

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/the-benefits-of-olive-oil>

ลักษณะของน้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอก เป็นน้ำมันธรรมชาติที่เกิดจากการนำเอาผลมะกอกมาสกัดเอาน้ำมัน หากมองดูจากภายนอกน้ำมันมะกอกก็อาจจะเหมือนกับน้ำมันพืชทั่วไป แต่หากเจาะลึกในเรื่องของคุณสมบัติ สรรพคุณ และประโยชน์ของน้ำมันมะกอกแล้วจะเห็นได้ว่ามีประโยชน์มาก โดยในปัจจุบันน้ำมันมะกอกเริ่มเป็นนิยมในการนำมาประกอบอาหารเมนูต่างๆ ใช้ในงานด้านอุตสาหกรรม และใช้ในด้านความงามอย่างแพร่หลาย (กองบรรณาธิการ, 2560)

สรรพคุณและประโยชน์ของน้ำมันมะกอก (กองบรรณาธิการ, 2560)

1) ลดความอ้วน น้ำมันมะกอกสามารถลดความอ้วนลงได้ ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีน้ำมันมะกอกร่วมกับการรับประทานอาหารไขมันต่ำออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ สามารถทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้มากกว่าผู้ที่อดอาหารทั่วไป เนื่องจากน้ำมันมะกอกมีส่วนช่วยกระตุ้นสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมไขมัน

2) ต่อต้านอนุมูลอิสระ ภายในน้ำมันมะกอกประกอบไปด้วยสารไลโคปีน (Lycopene) จำนวนมาก ซึ่งมีส่วนช่วยในการต้านอนุมูลอิสระและลดสารออกซิเดชัน ทำให้มีสุขภาพผิวที่ดีขึ้น ผิวหนังอ่อนเยาว์กว่าวัย รื้อรอยคล้ำและยังลดสาเหตุของการเกิดสิวได้

3) บำรุงหัวใจ น้ำมันมะกอกประกอบไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวอยู่เป็นจำนวนมาก โดยมีส่วนช่วยลดระดับของคอเลสเตอรอล (LDL) ได้ ควบคุมระดับ (LDL) ให้ต่ำลง ช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดหัวใจรั่ว เป็นผลดีต่อผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจเต้นพลิ้ว (Atrial Fibrillation) และทำให้หัวใจทำงานได้อย่างแข็งแรงยิ่งขึ้น

4) ควบคุมความดันโลหิต น้ำมันมะกอกประกอบไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 จำนวนมาก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายและร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นเองได้ โดยมีส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตของร่างกายให้ดีขึ้น สารโพลีฟีนอลจะช่วยปรับการทำงานของหลอดเลือดหัวใจของคนที่มีความดันโลหิตสูงให้กลับมาเป็นปกติ และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้เป็นอย่างดี

5) บรรเทาอาการท้องผูก น้ำมันมะกอกมีส่วนช่วยรักษาความผิดปกติในช่องท้องหรือภาวะท้องผูกต่างๆ ให้ดีขึ้น สามารถเลือกรับประทานน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์เพื่อแก้การได้

6) บรรเทาอาการอักเสบหรือติดเชื้อต่างๆ น้ำมันมะกอกมีความพิเศษหลายอย่าง โดยช่วยบรรเทาอาการอักเสบที่เกิดจากโรครุมตอยด์ได้ดี เพราะอุดมไปด้วยสารโอลีโอแคนธัล (Oleocanthal) ที่ช่วยยับยั้งเอนไซม์ที่ก่อให้เกิดอาการอักเสบ รวมไปถึงการกำจัดเชื้อแบคทีเรียเอชไพโลไร ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายหลายชนิด

7) ลดความเครียด น้ำมันมะกอกสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล หรืออาการซึมเศร้าได้ ทำให้ไม่เกิดอาการอ่อนลงพุงจากความเครียด ทำให้จิตใจแจ่มใสร่าเริงอารมณ์ดี

8) ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ปัจจุบันโรคอัลไซเมอร์เริ่มพบเจอได้บ่อยครั้งขึ้นในทุกวันนี้ แต่หากรับประทานน้ำมันมะกอกเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ เนื่องจากน้ำมันมะกอกอุดมไปด้วยโอลีโอแคนธัล (Oleocanthal) เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ความจำไม่ดี และต้องใช้ความคืดอยู่เสมอ

9) กระดูกและฟันแข็งแรงขึ้น น้ำมันมะกอกมีส่วนประกอบของแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ทำให้มีมวลกระดูกเพิ่มขึ้น และช่วยให้ร่างกายดูดซับแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้น

5) เกลือ



รูปที่ 2.5 เกลือ

ที่มา : <https://today.line.me/th/pc/article/7>

ลักษณะของเกลือ

เกลือ หมายถึงเกลือแกง หรือโซเดียมคลอไรด์ (Sodium Chloride) มีสูตร NaCl ในเกลือที่ใช้บริโภคที่ไม่มีความชื้นอยู่ มีปริมาณโซเดียมคลอไรด์ร้อยละ 95.5 - 98.5 และมีสารอื่นเจือปนในปริมาณน้อย เช่น แมกนีเซียม (Mg) แคลเซียม (Ca) และ ซัลเฟต (SO_4) เกลือมีส่วนผสมของไอโอดีน ซึ่งเป็นธาตุอาหารที่สำคัญต่อร่างกายช่วยให้ระบบเผาผลาญอาหารในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

สรรพคุณและประโยชน์ของเกลือ (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

- 1) รักษาความสมดุลของน้ำและเกลือแร่ เนื่องจากเกลือโซเดียมเป็นตัวควบคุมความสมดุลของน้ำในเซลล์และนํ้านอกเซลล์
- 2) รักษาสมดุลอุณหภูมิของร่างกาย การขับเหงื่อเป็นจากการรักษาอุณหภูมิของร่างกาย และเกลือโซเดียมก็เป็นแร่ที่เสียมากเมื่อมีเหงื่อออกมา
- 3) การทำงานของสมอง เนื่องจากเกลือโซเดียมเป็นเกลือที่สำคัญในเนื้อสมอง การเปลี่ยนแปลงของเกลือโซเดียมเพียงเล็กน้อยก็ทำให้สมองทำหน้าที่เสียไป หากเกลือโซเดียมในเลือดต่ำก็จะทำให้ชัก ชี้น และหมดสติ
- 4) ตะคริว เมื่อร่างกายขาดน้ำและเกลือจะทำให้เกิดตะคริว
- 5) เกลือโซเดียมจะทำให้เซลล์มีการใช้กลูโคสเพิ่มขึ้น
- 6) เกลือโซเดียมจะช่วยให้ทั้งกล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น
- 7) เกลือโซเดียมจะให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนัง ดังนั้นจึงมีส่วนช่วยผิวหนังให้ยาวนาน

น้อยลง

6) พริกไทย



รูปที่ 2.6 พริกไทย

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

ลักษณะของพริกไทย

พริกไทย เป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อยสูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมล็ดกลมๆ ติดกันอยู่เป็นพวง มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย บริเวณเทือกเขาทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับในประเทศไทย พริกไทยถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมากในจังหวัดจันทบุรี ตราด และระยอง พริกไทยที่นิยมปลูกในประเทศไทยมีอยู่ 6 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบหนา พันธุ์บ้านแก้ว พันธุ์ปรังถึธรรมชาติ พันธุ์ปรังถึหยิก พันธุ์ควายขวิด และสายพันธุ์คุชชิง (Metthai, 2556)

สรรพคุณและประโยชน์ของพริกไทย (Metthai, 2557)

- 1) เมล็ดพริกไทยมีสารฟีนอลิกและสารพิเพอริน ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
- 2) เมล็ดพริกไทยมีสารพิเพอริน (Piperine) ซึ่งเป็นสารอัลคาลอยด์ที่มีส่วนช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้
- 3) ช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มากขึ้น
- 4) เมล็ดพริกไทยมีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท
- 5) ช่วยแก้โรคลมบ้าหมูหรือลมชักได้
- 6) ช่วยทำให้เจริญอาหาร ทำให้ลิ้นของผู้สูงอายุรับรสได้ดียิ่งขึ้น
- 7) ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

7) เลมอน



รูปที่ 2.7 เลมอน

ที่มา : <https://medthai.com/เลมอน/>

ลักษณะของเลมอน

เลมอน เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ลักษณะของดอกเลมอน มีกลิ่นหอมและมีสีขาว ลักษณะของผลเลมอนเป็นรูปกลมรีที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลืองในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำและมีรสเปรี้ยว (Metthai, 2557)

สรรพคุณและประโยชน์ของเลมอน (Metthai, 2557)

- 1) น้ำเลมอนช่วยบำรุงตับและกระตุ้นให้ตับผลิตน้ำดีได้มากยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างเป็นปกติตลอดทั้งวัน
- 2) ช่วยทำความสะอาดลำไส้ กำจัดของเสียที่ตกค้างอยู่ในลำไส้
- 3) ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง
- 4) ช่วยลดขนาดและละลายก้อนนิ่วในถุงน้ำดีและไตให้ขับออกมาทางปัสสาวะ
- 5) ช่วยลดปริมาณของกรดฟอสฟอริกในปัสสาวะให้น้อยลงจาก 1% เหลือ 0.13% ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย
- 6) ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
- 7) บางครั้งก็มีการนำเปลือกหรือกากมาใช้ทำเป็นอาหารและของหวาน
- 8) ความเปรี้ยวของเลมอนสามารถนำมาใช้ดับกลิ่นคาวปลา ทำให้รสชาติกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น

8) นม



รูปที่ 2.8 นม

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/>

ลักษณะของนม

นม หรือน้ำนม คือของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เรนเดียร์ ลามะ แมวน้ำ และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นำนมข้าว นมข้าวโพด นมอัลมอนต์ เป็นต้น

นมเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในนมมาสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างกระดูกทั้งมารดาและทารกในครรภ์ นมเปรี้ยวยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายสะดวก ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย แต่สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย และควรหลีกเลี่ยงนมที่มีรสหวาน (Metthai, 2557)

สรรพคุณและประโยชน์ของนม (Metthai, 2557)

- 1) นำนมมีสารอาหารครบ 5 หมู่ จึงช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
- 2) ประโยชน์ของการดื่มนม ช่วยทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค
- 3) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในวัยผู้ใหญ่
- 4) ไขมันจากนมช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
- 5) มีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมองของเด็ก ๆ

- 6) นมมีวิตามินบี 1 ช่วยบำรุงประสาทและหัวใจ
- 7) นมมีวิตามินบี 2 ช่วยในการทำงานของเซลล์ผิวหนัง
- 8) ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- 9) นม ช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตและแข็งแรง ซึ่งจำเป็นอย่างมากโดยเฉพาะเด็กในช่วงก่อนเข้าวัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น
- 10) ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกในวัยเด็ก
- 11) ดื่มนมในช่วงวัยเด็กหรือวัยรุ่น ช่วยทำให้ตัวสูงขึ้น เพราะแคลเซียมจะช่วยทำให้กระดูกยาวขึ้น
- 12) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะ
- 13) นมมีแคลเซียมช่วยลดความดันโลหิต

9) แป้งทอดกรอบ



รูปที่ 2.9 แป้งทอดกรอบ

ที่มา : <https://www.bakenpack.com/product/>

ส่วนผสมของแป้งทอดกรอบ

แป้งทอดกรอบ คือ แป้งที่ผสมกับส่วนประกอบอื่น และใช้ชุบอาหารก่อนนำไปทอดเพื่อให้กรอบ อาหารที่มีการชุบแป้งทอดได้แก่ อาหารทะเลต่างๆ เช่น กุ้งชุบแป้งทอด ปลาหมึกชุบแป้งทอด ไก่ชุบแป้งทอด หมูชุบแป้งทอด ผักชุบแป้งทอด และ ผลไม้ชุบแป้งทอด เช่น กัวยาวแชก เป็นต้น

ชนิดและส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล เกลือ ปูนแดง และงา มีผลต่อลักษณะเนื้อสัมผัสและการพองตัวของผลิตภัณฑ์ชุบทอด ที่แตกต่างกันไป เช่น เบานุ่ม เปราะง่าย พองมาก และแข็ง (ศิริลักษณ์, 2519)

10) ไข่ไก่



รูปที่ 2.10 ไข่ไก่

ที่มา : https://www.siamhealth.net/public_html/Health/

ข้อมูลทั่วไปของไข่

ไข่ไก่ 1 ฟอง มีน้ำหนักประมาณ 40 - 60 กรัม เป็นไข่ขาวประมาณ 30 - 35 กรัม ไข่แดงประมาณ 13 - 20 กรัม ไข่เป็นแหล่งโปรตีนสมบูรณ์ (Complete Protein) มีกรดอะมิโนที่จำเป็น (Essential Amino Acids) อยู่ครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะ มีกรดอะมิโนพวกซัลเฟอร์อยู่ค่อนข้างสูงทั้งในไข่ขาวและไข่แดง เพื่อประโยชน์ในการสร้างเซลล์ผิวหนัง เล็บและผม แร่ธาตุที่พบมากในไข่แดง คือ กำมะถัน โซเดียม โพแทสเซียม ส่วนแร่ธาตุที่พบได้บ้างคือ แคลเซียม แมกนีเซียม และเหล็ก ในไข่ขาวมีโปรตีนที่สำคัญ เช่น อะวิดิน (Avidin) ในไข่ดิบ อะวิดินจะจับกับไบโอติน (Biotin) ซึ่งเป็นวิตามินที่ช่วยในการทำงานของเอนไซม์ต่าง ๆ ในร่างกาย เมื่อจับกันจะเกิดเป็นสารประกอบที่น้ำย่อยไม่สามารถย่อยได้ ไบโอตินดูดซึมไม่ได้ จึงไม่ควรกินไข่ดิบหรือไข่ลวก (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

สรรพคุณและประโยชน์ของไข่ไก่ (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

- 1) โปรตีนในไข่จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- 2) สมองทำงานดีขึ้นไข่จะมีแร่ธาตุและวิตามินซึ่งใช้บำรุงสมองและความจำ
- 3) ทำให้ร่างกายใช้พลังงานอย่างเต็มที่ไข่จะมีแร่ธาตุและวิตามินที่ช่วยในการสร้างพลังงาน
- 4) ทำให้ภูมิร่างกายแข็งแรงเนื่องจากไข่มีทั้งวิตามินเอ, วิตามินบี Selenium
- 5) ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ Choline ช่วยในการย่อยสลาย Homocysteine ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
- 6) ช่วยให้กระดูกแข็งแรง เนื่องจากไข่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการตั้งกระดูก
- 7) บำรุงสายตา ลูทีน และ ซีแซนทีน ป้องกันการเกิดจอประสาทตาเสื่อม

11) น้ำมันปาล์ม



รูปที่ 2.11 น้ำมันปาล์ม

ที่มา : <https://thai.alibaba.com/product-detail/>

ลักษณะของน้ำมันปาล์ม

น้ำมันปาล์ม เป็นน้ำมันที่สกัดได้จากผลของต้นปาล์มน้ำมันซึ่งได้รับความนิยมทั่วโลก มักถูกนำมาใช้ในการประกอบอาหารประเภททอดและยังถูกนำมาใช้ในการผลิตเครื่องสำอาง สบู่ ยาสีฟัน เป็นต้น นอกจากนี้น้ำมันปาล์มยังอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้านทั้งช่วยป้องกันภาวะขาดวิตามินเอ ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีและอาจช่วยบำรุงสมองได้ (พิมพ์เพ็ญพรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

ประโยชน์ของน้ำมันปาล์ม (พิมพ์เพ็ญพรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

- 1) ป้องกันภาวะขาดวิตามินเอ เป็นวิตามินชนิดหนึ่งที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของกระดูก ช่วยบำรุงสุขภาพผิวหนังและสายตา ซึ่งหากขาดวิตามินเออาจทำให้เกิดผลกระทบต่อการมองเห็น มีอาการตาแห้ง และอาจนำไปสู่การเกิดภาวะโลหิตางได้
- 2) ลดคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี หากมีคอเลสเตอรอลชนิดนี้มากเกินไปอาจนำไปสู่การเกิดโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ เป็นต้น
- 3) ช่วยบำรุงสมอง เนื่องจากน้ำมันปาล์มเป็นแหล่งของวิตามินอี ซึ่งมีสารโทโคไตรอีนอลที่เชื่อกันว่าอาจช่วยลดการแตกตัวของไขมันไม่อิ่มตัวในสมองชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง และยังช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของแผลในสมอง

12) ปลาหมึกกล้วย



รูปที่ 2.12 ปลาหมึกกล้วย

ที่มา : <https://www.simummuangmarket.com/en/product/677>

ลักษณะของปลาหมึกกล้วย

ลักษณะของปลาหมึกกล้วย รูปร่างยาวเรียว ลำตัวกลม ครีบเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่ด้านท้าย ครีบด้านซ้ายและขวาเชื่อมต่อกันทางด้านหลัง มีหนวดสั้น 4 คู่ และหนวดยาว 1 คู่ หนวดสั้นอันที่สี่ข้างซ้ายของเพศผู้ไม่มีจุดที่อยู่บนหนวดเปลี่ยนรูปเป็นขนสั้น ๆ เพื่อใช้ในการผสมพันธุ์ นัยน์ตามีขนาดใหญ่ ในปากมีฟันเขี้ยวคล้ายปากนกแก้ว ในลำตัวมีกระดองใสเหมือนแผ่นพลาสติก รูปร่างคล้ายขนนก (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

ประโยชน์ของปลาหมึก

ปลาหมึกมีหลากหลายสายพันธุ์ แต่ที่นิยมนำมาบริโภค ได้แก่ ปลาหมึกกล้วย โดยสารอาหารที่ได้จากปลาหมึกกล้วยสดที่หนัก 85 กรัม ได้แก่ โปรตีน 13.2 กรัม ไขมันคอเลสเตอรอล 198 มิลลิกรัม ไขมันอิ่มตัว 0.3 กรัม ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 0.09 กรัม และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 0.4 กรัม แม้จะอุดมไปด้วยไขมัน แต่ปลาหมึกก็มีโปรตีนสูง ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างความแข็งแรงแก่ร่างกาย ช่วยในการทำงานของกระดูก กล้ามเนื้อ ผิวหนังและไขมันบางชนิดที่พบในปลาหมึกก็เป็นไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, ม.ป.ป)

13) กุ้งขาว



รูปที่ 2.13 กุ้งขาว

ที่มา : <http://www.wasineeotop.com/article/detail/3/>

ลักษณะของกุ้งขาว

กุ้งขาว มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Litopenaeus Vammamei* มีลักษณะลำตัวมี 8 ปล้อง และมีสีขาว หน้าอกใหญ่การเคลื่อนไหวเร็ว ส่วนหัวมี 1 ปล้อง มีกรืออยู่ในระดับยาวประมาณ 0.8 เท่าของความยาวเปลือกหัวสันกริสูง ปลายกริแคบ ส่วนของกริมีลักษณะเป็นสามเหลี่ยมมีสีแดงอมน้ำตาล กริด้านบนมี 8 ฟัน กริด้านล่างมี 2 ฟัน ร่องบนกริมองเห็นได้ชัด เปลือกหัวสีขาวอมชมพูถึงแดง ขาดินมีสีขาวเป็นลักษณะที่โดดเด่น หนวดแดง 2 เส้นยาว ตาแดงเข้ม ส่วนตัวมี 6 ปล้อง เปลือกตัวสีขาวอมชมพูถึงแดง เปลือกบาง ขนาดตัวที่โตสมบูรณ์เต็มที่ของกุ้งสายพันธุ์นี้จะมีขนาดเล็กกว่ากุ้งกุลาดำ หากินทุกระดับความลึกของน้ำ ลอกคราบเร็วทุกๆ สัปดาห์ (วีร์ ศรีวรารณบุญย์, 2560)

สรรพคุณและประโยชน์ของกุ้งขาว (วีร์ ศรีวรารณบุญย์, 2560)

1) แหล่งโปรตีนชั้นดี กุ้งเป็นอาหารที่มีโปรตีนจำนวนมากไม่ต่างจากเนื้อสัตว์ประเภทอื่น โดยกรดอะมิโนในกุ้ง เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหรือ 'Essential Aminoacid' ที่ร่างกายขาดไม่ได้ เนื่องจากกุ้งเป็นสัตว์น้ำที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ โปรตีนสูง จึงทำให้กรดอะมิโนที่ได้จากกุ้งเป็นชนิดย่อยง่าย ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที เมื่อเทียบกับโปรตีนที่ได้จากสัตว์ชนิดอื่น

2) ช่วยลดความอ้วนได้ ส่วนเปลือกของกุ้งจะมีสารที่เรียกว่า ไคติน (Chitin) เป็นสารที่ไม่ดูดซึมเข้าร่างกาย อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการเคลื่อนตัวของกากอาหารในลำไส้ คล้ายกับอาหารจำพวกไฟเบอร์ นอกจากมีส่วนช่วยในการขับถ่ายแล้ว ไคตินในเปลือกกุ้งยังมีความสามารถในการดักจับคอเลสเตอรอลและ ไขมัน ก่อนที่ร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ ซึ่งปัจจุบัน ไคตินจากเปลือกกุ้งได้ถูกนำมาเป็นส่วนผสมในยาเสริมอาหารประเภทลดน้ำหนักอย่างแพร่หลาย

3) สารอาหารในกุ้งช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของทารกในครรภ์ เนื่องจากกุ้งเป็นสัตว์น้ำที่มีสารอาหารหลากหลายไม่ว่าโปรตีน คอเลสเตอรอลชนิดดี รวมไปถึงโพแทสเซียม โดยเฉพาะในกุ้งขาวที่มีประโยชน์กับคุณแม่ตั้งครรภ์มากเพราะสารอาหารเหล่านี้จะมีส่วนเพิ่มการพัฒนาทั้งด้านสมองและสติปัญญาของทารกในครรภ์

4) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาอาการหิด ไซนัสอักเสบและความจำเสื่อมได้

5) ช่วยบำรุงสมอง เพราะแร่ธาตุที่สูงในกุ้ง จึงมีส่วนช่วยส่งเสริมในเรื่องของความจำและการพัฒนาสมอง จึงมีส่วนช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของสมองและป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เกี่ยวกับสมองได้เป็นอย่างดี

6) ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง กุ้งอุดมไปด้วยซีลีเนียม ที่สามารถช่วยต่อต้านและป้องกันการเกิดโรคมะเร็งปอดและโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก อีกทั้งยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับร่างกายได้ดีอีกด้วย

7) ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน มีการศึกษาพบว่า กุ้งที่อุดมไปด้วยไขมันชนิดดี และโอเมก้า 6 มีส่วนช่วยในการ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดี จึงสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดระหว่างการมีประจำเดือนได้

14) เรดโอ๊ค



รูปที่ 2.14 เรดโอ๊ค

ที่มา : <https://www.propdna.net/living-in-style/10->

ลักษณะของเรดโอ๊ค

เป็นผักตระกูลผักสลัด มีลักษณะเป็นผักใบสีแดงเข้ม ซึ่งจะตรงข้ามกับกรีนโอ๊คที่ใบและต้นเป็นสีเขียว อายุที่เหมาะสมสำหรับเก็บรับประทานคือ ช่วง 40-45 วัน เป็นผักที่มีใบซ้อนกันเป็นชั้น ปลายใบหยิกแยกเป็นแฉก เป็นพุ่มหยักสีเขียวงาม นอกจากนี้ยังมีกากใยอาหารมากมาย ซึ่งช่วยในเรื่องระบบการย่อย บำรุงสายตา บำรุงกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคปากนกกระจอก ช่วยล้างผนังลำไส้

กำจัดพวกไขมันมีธาตุเหล็กและวิตามินซีสูง นิยมใช้ทำอาหารประเภทสลัดคู่กับกรีน โอ๊คเพื่อเป็นการเพิ่มสีสันให้อาหารสวยงามขึ้น (Thonspaak, 2562)

สรรพคุณและประโยชน์ของเรดโอ๊ค (Thonspaak, 2562)

- 1) บำรุงสายตา อุดมไปด้วยวิตามินเอสูง ช่วยลดการเสื่อมสภาพของจอประสาทตา ลดความเสี่ยงเป็นต้อกระจก
- 2) ช่วยให้เลือดแข็งตัว มีวิตามินเค ซึ่งมีความสำคัญต่อการแข็งตัวของเลือด บำรุงเลือดและกระดูก
- 3) บำรุงเลือด มีวิตามินและแร่ธาตุเหล็กสูง ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดงในร่างกาย เหมาะสำหรับผู้เป็นโลหิตจาง
- 4) มีกากใยอาหารมาก ช่วยย่อยอาหาร ได้ดีช่วยล้างลำไส้ แก้อาการท้องผูกและยังป้องกันเป็นริดสีดวง
- 5) ป้องกันโรคปากนกกระบอก มีธาตุเหล็กจึงช่วยป้องกันเป็นโรคปากนกกระบอก
- 6) บำรุงการตั้งครรภ์ มีโฟเลตสูง ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตทารกในครรภ์

15) ผักกาดแก้ว



รูปที่ 2.15 ผักกาดแก้ว

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

ลักษณะของผักกาดแก้ว

ผักกาดแก้ว (Head lettuce) เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นเดี่ยว มีลักษณะกลมๆ อวบอ้วน มีข้อสั้นๆ จะมีก้านใบหนาและอวบน้ำหุ้มอยู่ ออกเรียงสลับโดยรอบๆ ปกคลุมที่โคนลำต้น จะห่อหุ้มกลม สีขาวนวล เป็นใบเลี้ยงเดี่ยว ออกตรงโคนลำต้น ออกตามข้อสั้น ออกเรียงสลับรอบๆ ใบอยู่ด้านนอกใหญ่กว่าใบข้างในเล็กกว่า ห่อหุ้มกลมแน่น ใบมีลักษณะทรงกลมรี โคนใบกว้างใหญ่กว่า มีใบหนาเป็นคลื่น เห็นเส้นใบชัดเจน ขอบใบเว้า ใบมีสีเขียวอ่อน สีขาวนวล มีก้านใบสั้น เป็นกาบหนาอวบน้ำ ก้านมีสีขาวนวล รสชาติหวานกรอบ มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปเอเชีย และ

ทวีปยุโรป เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศ ในประเทศไทยมีปลูกหลายสายพันธุ์ มีประโยชน์สรรพคุณ ทางยาหลายอย่าง ใช้รับประทานเป็นผักสลัด นำมาประกอบอาหารเมนูต่างๆ ได้หลายเมนู (ม.ป.พ, 2562)

สรรพคุณและประโยชน์ของผักกาดแก้ว

ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยขับน้ำนม ช่วยบำรุงตับ แก้วปวด แก้วปวดเอว แก้วกระหายน้ำ ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน แก้วไอ แก้วไข้ ช่วยขับเสมหะ ช่วยรักษาเจ็บคอ ช่วยขับเหงื่อ แก้วท้องผูก ช่วยระบบขับถ่าย เป็นยาระบาย ช่วยขับลม ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยขับพยาธิ ช่วยรักษาริดสีดวงทวาร ช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้วท้องอืด แก้วท้องเฟ้อ (ม.ป.พ, 2562)

16) แครอท



ลักษณะของแครอท

เป็นพืชในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกและรับประทานทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีหลายขนาดตั้งแต่ขนาดเล็กไปจนถึงขนาดใหญ่ และมีหลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีม่วง แต่ที่นิยมรับประทานนั้นจะเป็นแครอทสีส้มและยังจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ (Medthai, ม.ป.ป)

สรรพคุณและประโยชน์ของแครอท (Medthai, ม.ป.ป)

- 1) ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง
- 2) ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่ายจากมลภาวะแสงแดดต่าง ๆ
- 3) ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- 4) ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
- 5) มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย

- 6) ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานโรคของร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
- 7) ช่วยยับยั้งต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง
- 8) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
- 9) ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

2.2 ขั้นตอนการทำน้ำสลัดครีมเห็ด

- 1) นำเห็ดออริจินิและเห็ดแชมปิญองที่หั่นแล้วมาคลุกกับน้ำมันมะกอก เกลือ พริกไทย และนำไปผัดให้สุกโดยใช้ไฟปานกลาง
- 2) นำนมไปต้มให้เดือดแล้วนำมามixerรวมกับเห็ดที่อบเสร็จแล้ว
- 3) นำนมที่ผสมกับเห็ดมาผสมกับมายองเนส และปรุงรสด้วย น้ำเมลอน และเกลือ พริกไทย

2.3 ขั้นตอนการทำสลัดชีฟู้ด

- 1) นำกุ้งมาแกะเปลือกและถอดหัวออก จากนั้นผ่าหลังกุ้ง และล้างทำความสะอาดอีกครั้ง และพักไว้ในภาชนะที่แห้ง
- 2) นำปลาหมึกที่ทำความสะอาดแล้วมาหั่นให้เป็นแว่นเป็นชิ้นพอดีคำ และพักไว้ในภาชนะให้แห้ง
- 3) เตรียมไข่และแป้งทอดกรอบเตรียมใส่ภาชนะไว้ โดยแยกกัน
- 4) นำกุ้งและปลาหมึกมาชุบไข่และแป้ง ตามลำดับ
- 5) ตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อนตั้งไฟกลาง พอน้ำมันเดือดได้ที่ใส่กุ้งและปลาหมึกลงไปทอด ให้เห็ดมีสีเหลืองน่ารับประทาน เสร็จแล้วตักขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำมัน
- 6) เตรียมผักกาดแก้ว เรด โอ๊ค และแครอท หั่นแล้วจัดใส่จานพร้อมกับกุ้งและปลาหมึกทอดให้สวยงาม

2.4 สูตรน้ำสลัดเทาซันด์ไอแลนด์

ตารางที่ 2.1 สูตรน้ำสลัดเทาซันด์ไอแลนด์

วัตถุดิบ	จำนวน (g)
มายองเนส	500 g
ซอสมะเขือเทศ	150 g
พาสลีย์สับ	20 g
พริกหวานสามสี	50 g
เกลือ	10 g
พริกไทย	10 g
Tabasco	20 g
หอมใหญ่	50 g

ที่มา : Avani+ riverside Bangkok (2563)

2.5 สูตรน้ำสลัดซีซาร์

ตารางที่ 2.2 สูตรน้ำสลัดซีซาร์

วัตถุดิบ	จำนวน (g)
มายองเนส	500 g
แอนโชวีสับ	150 g
กระเทียมสับ	50 g
เกลือ	10 g
พริกไทย	10 g
พาสลีย์สับ	20 g
Tabasco	30 g
Blasamixco	20 g
พามาซานชีส	200 g
Red Wine Vinegar	20 g
นม	50 g

ที่มา : Avani+ riverside Bangkok (2563)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เห็ดจัดเป็นอาหารประเภทผักชนิดหนึ่ง แต่ในทางวิทยาศาสตร์นั้น เห็ดจัดเป็นราชนิดหนึ่ง เห็ดมีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างสูง เนื่องจากมีโปรตีนกากใยอาหารสูง ปราศจากไขมัน ปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ รวมทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิดรวมทั้งวิตามินบีรวม และสารไนอาซิน ซึ่งช่วยควบคุมระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้กรดอะมิโนหลายชนิดในเห็ดทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสชาติของลิ้นให้ไวกว่าปกติ ดังนั้นเห็ดจึงจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของมนุษย์มีคุณสมบัติเป็นยาป้องกันและรักษาโรค (นพวรรณ หาแก้ว, 2560)

เห็ดประกอบด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หากทำให้เห็ดสุกจะเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ได้มากกว่าเห็ดสด โดยเฉพาะเห็ดออริจิจากการทดสอบพบว่าทำให้เห็ดสุกจะเป็นการสูญเสียสารต้านอนุมูลอิสระน้อยกว่าเห็ดสด (ภาวดี ช่วยเจริญ, 2552)

เห็ดแชมปิญอง มีคุณสมบัติที่สามารถช่วยป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะโรคมะเร็งเต้านมที่เกิดขึ้นในผู้หญิง นอกจากนี้เห็ดแชมปิญองยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง อันเนื่องมาจากภูมิคุ้มกันในร่างกายมีระบบการทำงานที่ดีขึ้น ช่วยต้านทานโรค และการกินเห็ดแชมปิญองยังส่งผลดีต่อระบบการไหลเวียนของเลือด ซึ่งจะทำให้สารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้ดี (มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ม.ป.ป)

สลัด ถือว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้สลัดมีพลังงานมากขึ้น คือ น้ำสลัดที่รับประทานคู่กับผักเพื่อเพิ่มรสชาติ ซึ่งน้ำสลัดแต่ละชนิดมีส่วนผสมต่างกัน โดยจะแบ่งประเภทน้ำสลัดเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สลัดน้ำข้น และสลัดน้ำใส ซึ่งสลัดน้ำข้นเป็นประเภทน้ำสลัดที่ให้พลังงานสูง เนื่องจากประกอบไปด้วยโปรตีน และไขมัน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานสูง เช่น นักกีฬา หรือผู้ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก แต่ควรที่จะรับประทานไม่มากเกินไป น้ำสลัดครีม ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 70-100 พลังงานแคลอรี ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจและผู้ที่มีน้ำหนักเกิน (อดิเรก ล้อมวงษ์, ม.ป.ป)

บทที่ 3

รายละเอียดของการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ	โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok Hotel
3.1.2 ที่ตั้งสถานประกอบการ	เลขที่ 250 ถนนเจริญนคร เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 101600
3.1.3 หมายเลขโทรศัพท์	0 2431 9100
3.1.4 E-mail	avaniplus.bangkok@avanihotels.com

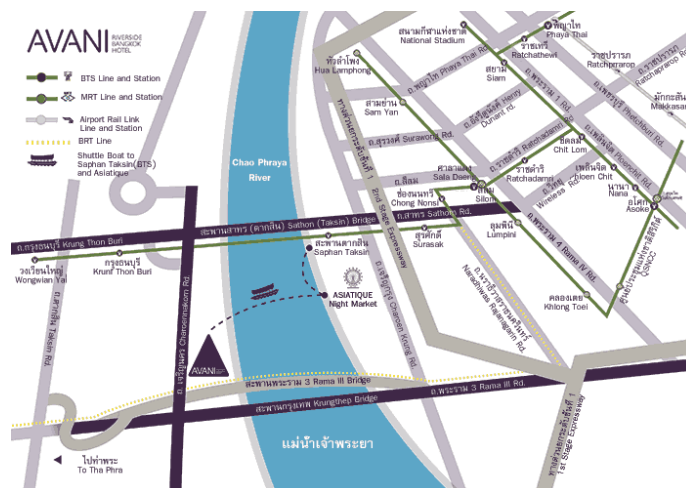


รูปที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (Logo) โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/>

Avani+ Riverside Bangkok Hotel ตั้งอยู่บนถนนเจริญนคร ซึ่งเป็นแหล่งรวมโรงแรมริมน้ำชื่อดัง โรงแรมแห่งนี้ถือเป็นหนึ่งในที่พักริมน้ำที่ดีที่สุดที่จะพาไปสัมผัสกับประสบการณ์การพักผ่อนริมแม่น้ำเจ้าพระยากับบริการระดับพรีเมียม ด้วยทำเลที่เดินทางสะดวกสบาย จึงสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆที่น่าสนใจของเมืองหลวงของไทยแห่งนี้ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

Avani+ Riverside Bangkok Hotel ให้บริการห้องพักที่กว้างขวาง และมีไฮไลต์อยู่ที่วิวแม่น้ำเจ้าพระยาที่สวยงาม ทุกๆ ห้องได้รับการตกแต่งอย่างพิถีพิถัน โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้เข้าพักเป็นสำคัญ ครอบคลุมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น นอกจากนี้ โรงแรมยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่หลากหลายไว้คอยให้บริการ ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหารและบาร์ภายในโรงแรมที่มีให้เลือกถึง 4 แห่ง ห้องออกกำลังกาย และสนามเทนนิส หากกำลังมองหาสถานที่สำหรับจัดประชุมและอีเวนต์ต่างๆ มีห้องจัดงานหลากหลายขนาดและสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับงานสำคัญๆ หากกำลังมองหาที่พักระดับพรีเมียมริมแม่น้ำเจ้าพระยา เลือกให้ Avani+ Riverside Bangkok Hotel ได้ต้อนรับ



รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมAVANI+ Riverside Bangkok

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/>

3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์และการให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1 ห้องพัก ห้องพักที่ให้บริการมีทั้งหมด 248 ห้อง 5 ประเภท

1) ห้องอวานีรีเวอร์วิว (AVANI River View Room) มีพื้นที่ที่เหมาะสมทั้งการพักผ่อน ทำงานหรือนอนพัก ขณะอยู่ที่โรงแรมอย่างผ่อนคลาย มีทั้งมินิบาร์ และ Wi-Fi ค่ะมีด้ากับวิวแม่น้ำเจ้าพระยา หลับอย่างเต็มอิ่มพร้อมต้อนรับวันใหม่จากหนึ่งในสถานที่ที่ดีที่สุดในโรงแรมริมแม่น้ำในกรุงเทพฯ



รูปที่ 3.3 ห้องอวานีรีเวอร์วิว

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/>

2) ห้องอวานี ริเวอร์ วิว จูเนียร์ สวีท (AVANI River View Junior Suite) เพลิดเพลินไปกับความสะดวกสบายที่ตกแต่งสไตล์ร่วมสมัยกับห้องริเวอร์ วิว จูเนียร์สวีท มี Wi-Fi ดื่มด่ำกับบรรยากาศในอ่างอาบน้ำ หรือหันไปชมวิวแม่น้ำ



รูปที่ 3.4 ห้องอวานี ริเวอร์ วิว จูเนียร์ สวีท

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/>

3) ห้องอวานี พาโนรามา ริเวอร์ วิว (AVANI Panorama River View Room) ให้พื้นที่ที่เหมาะสมกับการผ่อนคลาย ทำงาน และนอนพักผ่อน มีบริการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต Wi-Fi. ให้คุณได้พักผ่อนตัวเองไปพร้อมกับมินิบาร์เต็มรูปแบบ จากมุมที่สูงกว่าทำให้สามารถมองเห็นทิวทัศน์อันงดงามของแม่น้ำเจ้าพระยาและเส้นขอบฟ้าของกรุงเทพฯ ได้ เพลิดเพลินไปกับความสะดวกสบายที่จำเป็นด้วยระบบ IPTV นอนหลับพักผ่อนอย่างมีสไตล์ และเติมพลังให้กับวันใหม่ที่สดใส



รูปที่ 3.5 ห้องอวานี พาโนรามา ริเวอร์ วิว

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/>

4) ห้องอวานี ริเวอร์วิวสวีท สองห้องนอน (AVANI Riverside View Twobadroom Suite)

ห้องพักขนาดใหญ่ ที่สามารถรองรับผู้ใหญ่ 5 คน มี 2 ห้องนอน 2 ห้องอาบน้ำ 2 ห้องน้ำ มีวิวแม่น้ำเจ้าพระยาแบบพาโนรามา มีเตียงขนาดคิงไซส์หรือเตียงเดี่ยว 2 เตียง และสิ่งอำนวยความสะดวกอีกมากมาย



รูปที่ 3.6 ห้องอวานีริเวอร์วิวสวีทสองห้องนอน

ที่มา : <https://www.avanihotels.com/th/riverside-bangkok>

5) ห้องอวานี ริเวอร์วิว สวีทสามห้องนอน (AVANI River View Threebadroom Suite)

ที่นี่ตกแต่งแบบร่วมสมัยและเรียบง่ายห้องสวีท 3 ห้องนอนออกแบบมาเพื่อตอบโต้การพักผ่อนหย่อนใจ มีห้องครัวและมินิบาร์ มี 1 ห้องน้ำที่มีทั้งฝักบัวและอ่างอาบน้ำ และ 2 ห้องน้ำที่มีฝักบัวอย่างเดียวยังห้องนอนขนาดใหญ่ 3 ห้องนอนและสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย



รูปที่ 3.7 ห้องอวานีริเวอร์วิวสวีทสามห้องนอน

ที่มา : <https://www.avanihotels.com/th/riverside-bangkok>

3.2.2 สถานที่จัดประชุมและงานเลี้ยง

ทัศนียภาพที่สวยงาม พื้นที่อันกว้างขวาง ด้วยพื้นที่ 4,500 ตารางเมตร สำหรับจัดการประชุม และงานเลี้ยง ครอบคลุมตั้งแต่การประชุมเล็กๆ ไปจนถึงงานเลี้ยงที่ใหญ่ที่สุด หนึ่งในห้องแกรนด์บอลรูมที่ใหญ่ที่สุด สามารถจัดกิจกรรมหรือแบ่งเป็นพื้นที่ที่ประชุม 9 ส่วนได้ ห้องประชุมทุกห้องเตรียมพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยด้วยเทคโนโลยีภาพและเสียง สามารถเปลี่ยนจากห้องประชุมรองรับได้ 18 คน ไปยังห้องจัดเลี้ยงสำหรับ 800 คนได้อย่างง่ายดาย



รูปที่ 3.8 Air Room

ที่มา : <https://www.venuee.co/venues/avani-riverside-bangkok-hotel>



รูปที่ 3.9 Grand Riverside Ballroom

ที่มา : <https://www.venuee.co/venues/avani-riverside-bangkok-hotel>

3.2.3 ห้องอาหารและบาร์

1) **ลองบาร์ (Long Bar)** พักผ่อนและผ่อนคลายที่ลือขบปี้บาร์ ด้วยการตกแต่งแบบอบอุ่นและร่วมสมัย จึงเป็นที่สำหรับผ่อนคลายและพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงได้เป็นอย่างดี หลบร้อนมาจิบเครื่องดื่มเย็นๆกับค็อกเทลสูตรเฉพาะไวน์รสดีและเบียร์จีนชื่อของเอเชีย เปิดให้บริการเวลา 11:00 น. - 23.00 น. Afternoon tea : 15.00 น. – 18.00 น.



รูปที่ 3.10 Long Bar

ที่มา : <https://www.avanihotels.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

2) **เดอะ แพนทรี (The Pantry)** ห้องอาหารเค็ลจันควน มีทุกความอร่อยที่จะทำให้ท่านนำกลับไปอย่างเต็มอิ่ม สลัดแบบธรรมชาติ แซนด์วิช น้ำผลไม้สดเย็น และอีกมากมาย พบกับอาหารที่ทำให้สุขภาพดีและมีความสุขที่นั่งหรือนำกลับไปรับประทานในห้องพักของท่าน เปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



รูปที่ 3.11 The Pantry

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/Avani-Riverside-Bangkok-Hotel>

3) ห้องอาหาร สกายไลน์ (Skyline) ลิ้มลองอาหารไทยและอาหารนานาชาติมากมายที่ห้องอาหารสกายไลน์ อาหารเช้า กลางวัน และเย็น พร้อมวิวที่สวยงามน่าประทับใจของแม่น้ำเจ้าพระยา สลัด, แกงต่างๆที่ยั่วต่อมน้ำลายอาหารทะเลสดๆ และอีกมากมาย



รูปที่ 3.12 Skyline

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/Avani-Riverside-Bangkok-Hotel>

4) ซีนเรสเตอร์องท์แอนด์ บาร์ (Seen Restaurant & Bar) บาร์ชื่อดังชั้นที่ 26 มีพ่อครัวชื่อดังอย่าง Olivier da Costa ที่จะมาปรุงอาหารและเครื่องดื่มให้กับแขกที่มาใช้บริการ อีกทั้งยังสามารถชมความงามของทัศนียภาพได้แบบ 180 องศาและยังมีในส่วนของสระว่ายน้ำที่เปิดให้บริการอีกด้วย



รูปที่ 3.13 Seen Restaurant&Bar

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/620064/Avani-Riverside-Bangkok-Hotel>

3.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

3.3.1 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

1. ชื่อ-นามสกุล น.ส.อารียา ปลื้มสุข
 รหัสนักศึกษา 5904400069
 ตำแหน่งงาน Cool Kitchen Banquet
 ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- จัดผลไม้ให้สำหรับแขก VIP ในแต่ละวัน
- จัดเตรียมผลไม้สำหรับงานจัดเลี้ยง
- เตรียมคานาเป้สำหรับงานจัดเลี้ยง
- จัดของต่างๆลงไลน์อาหารเมื่อใกล้ถึงเวลาที่แขกจะรับประทานอาหาร
- รับวัตถุดิบ



รูปที่ 3.14 เตรียมของสำหรับคานาเป้

2. ชื่อ-นามสกุล น.ส.นวรรตน์ เฟื่องหนูน

รหัสนักศึกษา 5904400072

ตำแหน่ง Cool Kitchen Skyline

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- เดินเติมไลน์อาหารเช้า
- เก็บไลน์อาหารเช้า
- เตรียมของไลน์อาหารเช้าในวันต่อไป
- เตรียมวัตถุดิบเติมของ
- ทำแซนด์วิชออก The Pantry
- ล้างผัก-ผลไม้
- เปลี่ยนผลไม้ที่ The Pantry
- เตรียมของออก Long Bar
- รับวัตถุดิบ
- ขนของเติมตู้เย็นที่ห้องครัว
- ทำ Musli สำหรับลงไลน์อาหารเช้า



รูปที่ 3.15 รูปชุดพนักงานครัว

3.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.16 พนักงานที่ปรึกษา

- ชื่อ-นามสกุล นาย ปรีดา ผลประเสริฐ
- แผนก ครีวเย็นจัดเลี้ยง
- ตำแหน่ง Commis I
- เบอร์โทร 086-384-1438

3.5 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

3.6.1 ระยะเวลาในการดำเนินงาน 16 สัปดาห์

3.6.2 วันเวลาในการปฏิบัติสหกิจวันที่ 13 มกราคม 2563 ถึง 30 เมษายน 2563

3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ระยะเวลาในการดำเนินงานเริ่มตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม พ.ศ.2563 ถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ.2563

ขั้นตอนการดำเนินงาน	มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน
1.ปรึกษาพนักงานและอาจารย์ที่ปรึกษา	➡			
2.เสนอหัวข้อโครงการ	➡			
3.รวบรวมข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้อง		➡		
4.วิเคราะห์ข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้อง		➡		
5.เริ่มดำเนินการจัดทำโครงการ		➡		
6.ตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขสิ่งที่ผิด		➡		
7.สรุปผล			➡	
8.จัดส่งโครงการให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา			➡	
9.นำเสนอโครงการ				➡

3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

3.7.1 ฮาร์ดแวร์

- กล้องโทรศัพท์มือถือ
- เครื่องคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก
- อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
- อุปกรณ์เครื่องเขียน

3.7.2 ซอฟต์แวร์

- โปรแกรม Microsoft Word
- โปรแกรม Microsoft Powerpoint
- โปรแกรม Microsoft Excel
- โปรแกรม Google Drive

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

4.1 รายละเอียดโครงการ

โครงการ น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดซีฟู้ด (Mushroom Dressing with Seafood Salad) มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเห็ดที่เหลือใช้ในการประกอบอาหารมาดัดแปลงเป็นเมนูใหม่ เนื่องจากเห็ดที่ทางโรงแรมสั่งมามีปริมาณเกินความต้องการที่ใช้ในแต่ละวัน และมีเห็ดเหลือทิ้งจำนวนมาก ดังนั้นทางผู้จัดทำโครงการจึงได้คิดค้นสร้างเมนูน้ำสลัดครีมเห็ดให้กับทางโรงแรมเพื่อให้ทางโรงแรมได้มีเมนูอาหารออกในไลน์บุฟเฟต์ให้แขกได้มีทางเลือกในการรับประทานสลัดของทางโรงแรมมากขึ้น ซึ่งเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ หรือวัตถุดิบที่ต้องกำจัดทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ

4.2.1 ศึกษา สืบหา และวิเคราะห์ถึงปัญหาในโรงแรม โดยสังเกตวัตถุดิบภายในแผนกครัวต่างๆ ที่ทางคณะผู้จัดทำได้เข้ารับการฝึกฝน และวิเคราะห์ถึงวัตถุดิบที่น่าสนใจในการทำเมนูใหม่ขึ้นมา

4.2.2 ปรึกษากันทั้งภายในกลุ่ม พนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อวางแผนการทำงาน และการแก้ปัญหา อย่างถูกวิธี

4.2.3 จัดเตรียมวัตถุดิบ ทดลองทำน้ำสลัดจากเห็ด และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำ

ตารางแสดงสูตรการทดลองเมนูน้ำสลัดครีมเห็ด

ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงสูตรการทดลองทำเมนู น้ำสลัดครีมเห็ด

ส่วนผสม	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1.เห็ดออริโนจิ	-	-	50 กรัม
2.เห็ดแชมปิญอง	30 กรัม	30 กรัม	50 กรัม
3.เกลือ	3 กรัม	3 กรัม	3 กรัม
4.พริกไทย	3 กรัม	3 กรัม	3 กรัม
5.มายองเนส	100 กรัม	150 กรัม	200 กรัม
6.นม	50 กรัม	100 กรัม	150 กรัม
7.เลมอน	5 กรัม	5 กรัม	5 กรัม
8.น้ำมันมะกอก	5 กรัม	5 กรัม	5 กรัม

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ครั้งที่ 1 ตัวน้ำสลัดมีลักษณะเป็นก้อน ขึ้น และหนืด ไม่สามารถทานคู่กับสลัดได้

ครั้งที่ 2 เห็ดที่ใส่ไปมีปริมาณน้อยเกินไป ทำให้ลักษณะของน้ำสลัดไม่มีกลิ่นของเห็ด และปริมาณของน้ำสลัดน้อยเกินไป

ครั้งที่ 3 เพิ่มเห็ดออริโนจิและเพิ่มมายองเนสและนม ทำให้น้ำสลัดพอดีกับสลัด และมีกลิ่นของเห็ดเวลาทาน

4.3 วัตถุดิบการทำ น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

4.3.1 เห็ดออริโนจิ	50	กรัม
4.3.2 เห็ดแชมปิญอง	50	กรัม
4.3.3 เกลือ	3	กรัม
4.3.4 พริกไทย	3	กรัม
4.3.5 มายองเนส	200	กรัม
4.3.6 นม	150	กรัม
4.3.7 เลมอน	5	กรัม
4.3.8 น้ำมันมะกอก	5	กรัม
4.3.9 ปลาหมึกกล้วย	100	กรัม
4.3.10 ผักกาดแก้ว	50	กรัม
4.3.11 เรดโอ๊ค	50	กรัม
4.3.12 แครอท	20	กรัม
4.3.13 น้ำมันปาล์ม	300	กรัม
4.3.14 แป้งทอดกรอบ	200	กรัม
4.3.15 ไข่	50	กรัม
4.3.16 กุ้ง	100	กรัม



รูปที่ 4.1 วัตถุดิบในการทำน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

4.4 ขั้นตอนการทำน้ำสลัดครีมเห็ด

4.4.1 หั่นเห็ดทั้ง 2 ชนิดเป็นท่อนเล็กๆ



รูปที่ 4.2 หั่นเห็ด

4.4.2 คลุกเห็ดกับ เกลือ,พริกไทย,น้ำมันให้เข้ากัน



รูปที่ 4.3 ใส่เกลือและพริกไทย

4.4.3 นำเห็ดไปผัดจนสุกโดยใช้ไฟปานกลาง



รูปที่ 4.4 นำเห็ดไปผัดจนสุก

4.4.4 เมื่อเห็ดสุกแล้ว นำไปใส่ในเครื่องปั่น



รูปที่ 4.5 ใส่เครื่องปั่น

4.4.5 นำนมไปตั้งไฟให้เดือด โดยใช้ไฟกลาง



รูปที่ 4.6 ตั้งนมให้เดือด

4.4.6 นำนมที่ต้มแล้ว ไปใส่ในเครื่องปั่นที่ใส่เห็ดไว้



รูปที่ 4.7 ใส่นมที่เครื่องปั่น

4.4.7 ปั่นเห็ดกับนมให้เป็นเนื้อเดียวกัน



รูปที่ 4.8 ปั่นส่วนผสมให้เข้ากัน

4.4.8 นำเห็ดที่ปั่นเสร็จแล้วไปผสมกับมายองเนส ในอัตราส่วน 1 : 1



รูปที่ 4.9 ผสมเห็ดที่ปั่นในมายองเนส

4.4.9 ใส่ น้ำเลมอน,เกลือ,พริกไทย และผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.10 ใส่ น้ำเลมอน เกลือ และพริกไทย

4.5 ขั้นตอนการทำสลัดชีฟูดทอด

4.5.1 ทำความสะอาดกุ้งและตกแต่งให้สวยงาม



รูปที่ 4.11 ทำความสะอาดและตกแต่งกุ้ง

4.5.2 ทำความสะอาดและตกแต่งปลาหมึกให้สวยงาม



รูปที่ 4.12 ทำความสะอาดปลาหมึก

4.5.3 นำกุ้งและปลาหมึกที่หั่นไว้ไปชุบกับไข่ไก่และแป้งทอดกรอบตามลำดับ



รูปที่ 4.13 ชุบไข่และแป้งทอดกรอบ

4.5.4 นำไปทอดให้แป้งมีสีเหลืองสวย



รูปที่ 4.14 ทอดกุ้งและปลาหมึก

4.5.5 นำไปสะเด็ดน้ำมัน



รูปที่ 4.15 พักน้ำมัน

4.5.7 นำ ผักกาดแก้ว เรดโอ๊ค แครอทหั่นฝอยมารวมกัน



รูปที่ 4.16 คลุกผักสลัด

4.5.8 นำกุ้งทอดและปลาหมึกจัดใส่ผักสลัดที่เตรียมไว้เสิร์ฟพร้อมกับซอสเห็ด



รูปที่ 4.17 จัดแต่งใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



4.6 ต้นทุนเมนู น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

ตารางที่ 4.2 ตารางคำนวณต้นทุน น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

รายการ	ปริมาณ(ซื้อ)	ราคา(บาท)	ปริมาณ(ใช้)	ราคา(บาท)
1.เห็ดออริโนจิ	1000 g	80	50 g	4
2.เห็ดแชมปิญอง	1000 g	350	50 g	17.5
3.มายองเนส	1000 g	359	200 g	71.8
4.น้ำมันมะกอก	1000 g	219	5 g	1.09
5.เกลือ	220 g	26	3 g	0.35
6.พริกไทย	1000 g	450	3 g	1.35
7.เลมอน	1000 g	75	20 g	1.5
8.นม	2000 g	91	150 g	6.82
9.เรดโอ๊ค	1000 g	60	50 g	3
10.ผักกาดแก้ว	1000 g	60	50 g	3
11.แครอท	1000 g	25	20 g	0.5
12.ปลาหมึกกล้วย	1000 g	180	100 g	18
13.กุ้ง	1000 g	250	100 g	25
14.แป้งทอดกรอบ	1000 g	43	200 g	8.6
15.ไข่ไก่	1000 g	9	50 g	4.9
16.น้ำมันปาล์ม	1000 g	42	300 g	12.6
รวม				180.01

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ต้นทุนในการทำน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด มีต้นทุนเท่ากับ 180 บาท สำหรับทานได้ 4 ที่

4.7 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้าน เพศ อายุ อาชีพ ของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ		คน	ค่าร้อยละ
เพศ	ชาย	6	30.00
	หญิง	14	70.00
รวม		20	100.00
อายุ	13 – 17 ปี	2	10.00
	18 – 22 ปี	4	20.00
	23 – 27 ปี	8	40.00
	28 -32 ปี	6	30.00
	33 ปีขึ้นไป	0	0
รวม		20	100.00
อาชีพ	ข้าราชการ	1	5.00
	พนักงานทั่วไป	12	60.00
	นักเรียน/นักศึกษา	4	20.00
	ฟรีแลนซ์	2	10.00
	แม่บ้าน	1	5.00
รวม		20	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 ด้านอายุ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 23 - 27 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 โดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ พนักงานทั่วไป จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00

4.8 ส่วนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเมนู น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

ในการสำรวจความพึงพอใจที่มีผลต่อเมนูน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ดใช้การวัดระดับความพึงพอใจ 5 ระดับกำหนดความพึงพอใจเฉลี่ยเพื่อการแปลผลโดยใช้กำหนดความหมายตามขอบเขตของค่าเฉลี่ยแนวคิดของ เบสท์ (John W. Best, 1981)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง	ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง	ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง	ความพึงพอใจอยู่ในระดับพอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง	ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	ความพึงพอใจอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ตารางที่ 4.4 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ระดับความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ	
	ค่าเฉลี่ย $\pm$ SD	การแปลผล
1) ลักษณะปรากฏและสีส้ม	4.00 $\pm$ 0.54	มาก
2) ความพึงพอใจในรสชาติอาหาร	4.45 $\pm$ 0.66	มาก
3) กลิ่นของน้ำสลัดเห็ด	3.70 $\pm$ 0.71	มาก
4) ความกรอบของอาหารทะเลทอด	3.85 $\pm$ 0.57	มาก
5) ความคิดสร้างสรรค์ของอาหาร	4.40 $\pm$ 0.58	มาก
6) การเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ	3.90 $\pm$ 0.53	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.05 $\pm$ 0.60	มาก

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบแนวทางการแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok ในแผนกครัวเย็น ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานต่างๆภายในโรงแรม ได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครัว และรวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำได้ยกตัวอย่างขึ้นมา คือปัญหาเกี่ยวกับเห็ดที่มีอายุการเก็บรักษาสั้น ทำให้ทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ จึงได้คิดหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และลดปัญหาที่นำวัตถุดิบที่ใช้ไม่ทันไปทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ อีกทั้งยังสามารถสร้างเมนูอาหารที่มีความหลากหลายในไลน์บุฟเฟต์ของโรงแรม ในส่วนของผู้จัดทำได้สร้างแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรมโดยสร้างแบบสอบถามทั้งหมด 20 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือกลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรม ผลการศึกษาพบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจต่อ 1. ลักษณะปรากฏและสีส้ม 2. รสชาติอาหาร 3. กลิ่นของน้ำสลัดเห็ด 4. ความกรอบของอาหารทะเลทอด 5. ความคิดสร้างสรรค์ของอาหาร 6. การเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบมีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.54 , 4.45 ± 0.66 , 3.70 ± 0.71 , 3.85 ± 0.57 , 4.40 ± 0.58 และ 3.90 ± 0.53 ตามลำดับ ซึ่งจัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมากในทุกประเด็นดังกล่าว

5.1.2 ปัญหาที่พบ

- เนื่องจากเกิดปัญหาของโรคระบาด Covid-19 ทำให้การทำโครงการเป็นไปด้วยความยากลำบากผู้จัดทำไม่สามารถทำโครงการร่วมกันได้และไม่สามารถออกไปหาซื้อวัตถุดิบได้ครบตามสูตร จึงทำให้การทำโครงการเกิดความล่าช้า
- ปริมาณของเหลวในสูตรน้ำสลัดมีปริมาณที่น้อยเกินไปทำให้น้ำสลัดรวมตัวกันเป็นก้อน จึงต้องทำการปรับสูตรเพื่อให้น้ำสลัดมีลักษณะที่ดี
- กลิ่นของเห็ดมีน้อยเกินไปทำให้ลักษณะน้ำสลัดไม่มีกลิ่นของเห็ด

5.1.3 การแก้ปัญหา

- แบ่งหน้าที่ในการทำงาน
- ทำงานให้เสร็จทันตามเวลาที่กำหนดไว้
- เปลี่ยนจากการใช้ครีมเทียมเป็นการใช้มายองเนส ทำให้น้ำสลัดมีความเหลวมากขึ้น
- เพิ่มเห็ดออริจินัลไปในน้ำสลัด ทำให้น้ำสลัดมีกลิ่นของเห็ดมากขึ้นเวลาทาน

5.2 ผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ผลที่ได้รับจากการฝึกงานสหกิจศึกษา

- ได้ฝึกความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีระเบียบมากขึ้น มีความตรงต่อเวลา มีความขยันและอดทนในการทำงาน

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานต่างๆภายในโรงแรม ได้รู้จักพนักงานและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานเพื่อให้งานมีประสิทธิภาพและผ่านไปด้วยดี

- ได้รู้จักการควบคุมอารมณ์ ไม่เอาเรื่องส่วนตัวมาเกี่ยวกับงานที่ทำ รู้จักแยกแยะ

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ไม่ทราบชื่อของส่วนผสมต่างๆ เนื่องจากผู้จัดทำยังไม่มีความรู้มากพอเกี่ยวกับส่วนผสม

- การสื่อสารกับแขก เนื่องจากผู้จัดทำมีความรู้ด้านภาษาไม่มากพอ

- การจัดเมนูอาหาร เนื่องจากเมนูอาหารที่ไม่ซ้ำกันของไลน์อาหารจึงทำให้เกิดความสับสน

- จำได้ชื่อของวัตถุดิบไม่ได้บางชนิด เนื่องจากว่ามีวัตถุดิบมากที่มีชื่อใกล้เคียงกัน

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

- ศึกษาเกี่ยวกับวัตถุดิบให้มากขึ้น

- ศึกษาและฝึกฝนภาษาให้มากขึ้น



บรรณานุกรม

- กองบรรณาธิการ. (2560). *น้ำมันมะกอก*. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/the-benefits-of-olive-oil>
- ทรูปลูกปัญญา. (2560). *น้ำมันพืช*. เข้าถึงได้จาก <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/61398/>
- นพวรรณ หาแก้ว. (2560). *งานวิจัยด้านเห็ด*. เข้าถึงได้จาก <https://www.tistr.or.th/tistrblog/?p=3038>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนปนนท์. (ม.ป.ป). *เกลือ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1464/salt-เกลือ>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนปนนท์. (ม.ป.ป). *ไข่ไก่*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1146/egg>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนปนนท์. (ม.ป.ป). *น้ำมันปาล์ม*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1300/palm-oil>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนปนนท์. (ม.ป.ป). *ปลาหมึกกล้วย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1973>
- ภาวดี ช่วยเจริญ. (2552). *ผลของการดื่มต่อฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในเห็ดออริโนจิ เห็ดหูหนูดำ เห็ดนางฟ้า และเห็ดหอม*. เข้าถึงได้จาก <http://journalgrad.ssru.ac.th/index.php/5-01/article/view/309>
- มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (ม.ป.ป.). *เห็ดแชมปิญอง*. เข้าถึงได้จาก https://sm.mju.ac.th/Search_Detail.aspx?CODE=0003&fbclid=IwAR0RjoDQdGcZbL5DfcBeKRpdkeZDXAd8Hx6WsbbkW79x3asMBHEN_D3qd8
- วีร์ ศรีวรารณบุญย์. (2560). *กุ้งขาว*. เข้าถึงได้จาก <http://www.monstermom.net/?p=4425>
- ศิริลักษณ์. (2555). *แป้งทอดกรอบ*. เข้าถึงได้จาก http://www.foodnetworksolution.com/news_and_articles/article/
- สารยูไนเต็ คอลัมภ์ เลือกก่อนใช้รู้ก่อนกิน. (2549). *มายองเนส*. เข้าถึงได้จาก <https://pimoo123.wordpress.com/2010/03/20/%E0%B8%A1%>
- อดิเรก ล้อมวงษ์. (ม.ป.ป). *งานวิจัยน้ำสกัดน้ำขุ่น*. เข้าถึงได้จาก <https://www.copyri.com/product/งานวิจัยน้ำสกัดน้ำขุ่น/>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Amprohealth. (2560). *เกลือไอโอดีน*. เข้าถึงได้จาก <https://amprohealth.com/nutrition/iodide/>
- Avani+ Riverside Bangkok. (2559). *ประวัติโรงแรม Avani+ riverside Bangkok*.
เข้าถึงได้จาก <https://2baht.com/avani-riverside-bangkok-hotel>
- Avani+ riverside Bangkok. (2563). *สูตรน้ำสลัดชีซาร์*. จาก แผนกครัวเย็น โรงแรม
Avani+ riverside Bangkok. กรุงเทพฯ: โรงแรมอวานี พลัส ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ.
- Avani+ riverside Bangkok. (2563). *สูตรน้ำสลัดเทาซันด์ไอแลนด์*. จาก แผนกครัวเย็น โรงแรม
Avani+ riverside Bangkok. กรุงเทพฯ: โรงแรมอวานี พลัส ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ.
- Choochat Thongnark. (2560). *เห็ดคออรินจิ*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/hedchoothai/-hed>
- Copyright FoodieTaste. (2559). *น้ำส้มสายชูกลั่น*. เข้าถึงได้จาก http://www.foodietaste.com/FoodPedia_detail.asp?id=98
- John W. Best. (2524). *Research in Education* (4 th ed). New Jersey: Pearson.
- Medthai. (ม.ป.ป). *แครอท*. เข้าถึงได้ จาก <https://medthai.com/แครอท/>
- Medthai. (2557). *นม*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/นม/>
- Medthai. (2557). *น้ำตาล*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/น้ำตาล/>
- Medthai. (2557). *พริกไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/พริกไทย/>
- Medthai. (2557). *เลมอน*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/เลมอน/>
- Thonspaak. (2562). *เรด โอ๊ค*. เข้าถึงได้จาก <https://www.forfarm.co/375/red-oak-lettuce/>
- Toomtum. (2562). *เห็ดแชมปิญอง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.เกร็ดความรู้.net/เห็ดกระดุม/>
- Vegetweb. (2562). *ผักกาดแก้ว*. เข้าถึงได้จาก <https://vegetweb.com/>

ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงานสหกิจ



กำลังปฏิบัติงานยืนไลน์สเตชั่นอาหาร งานประชุมของลูกค้าในเวลาพัก



กำลังปฏิบัติงาน เตรียมผลไม้ ไลน์อาหารเช้า



จัดเตรียมผลไม้



เตรียมวัตถุดิบสำหรับทำอาหาร



ทำความสะอาดตู้เย็น



ทำความสะอาดครัว

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจใน น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

สอบถามความพึงพอใจในน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ดของนักศึกษาวิชาสหกิจศึกษา
พ.ศ.2563 ณ สถานประกอบการ โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok ตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม
พ.ศ.2563 ถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ.2563

ส่วนที่1 ประวัติพื้นฐาน

เพศ (Sex) ☐ ชาย (Man) ☐ หญิง (Woman)

อายุ (Age) ☐ 13-17 ปี ☐ 18-22 ปี ☐ 23-27 ปี ☐ 28-32 ปี ☐ 33 ปีขึ้นไป

อาชีพ (Career) ☐ ข้าราชการ ☐ พนักงานทั่วไป
☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ อื่นๆ

ส่วนที่ 2แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเมนู น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

แบบสอบถามความพึงพอใจใน น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

รายการ	มากที่สุด	มาก	พอใช้	น้อย	ควรปรับปรุง
1.ลักษณะปรากฏและสีส้ม					
2.ความพึงพอใจรสชาติของอาหาร					
3.กลิ่นของน้ำสลัดเห็ด					
4.ความกรอบของอาหารทะเล					
5.ความคิดสร้างสรรค์ของอาหาร					
6.การเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ข้อที่ 1 : การตรงต่อเวลาของนักศึกษา

นักศึกษามาตรงเวลาตามตารางที่จัดให้

ข้อที่ 2 : ความรับผิดชอบต่อน้ำที่ที่ได้รับมอบหมาย

นักศึกษามีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและทำงานเสร็จตรงตามเวลาที่กำหนด

ข้อที่ 3 : ความไว้วางใจในการทำงาน

สามารถไว้วางใจได้ต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี

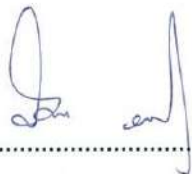
ข้อที่ 4 : ภาพรวมของนักศึกษาในการปฏิบัติสหกิจ

ภาพโดยรวมถือว่าดี แต่อยากให้นักศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารมาก

ขึ้น และหาความรู้ใหม่

ข้อที่ 5 : ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการ

เป็นโครงการที่มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถนำวัตถุดิบที่มีมาก มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อ
โรงแรม โดยไม่ทำให้วัตถุดิบเหล่านั้นเสียเปล่า และสามารถทำเป็นเมนูใหม่ขึ้นมาได้ เพื่อเพิ่ม
ทางเลือกใหม่ให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการได้เป็นอย่างดี



(พนักงานที่ปรึกษา)

(นาย ปรีดา ผลประเสริฐ)

ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

น้ำสลัดครีมเห็ดกับซีฟู้ดสลัด

Mushroom Dressing with Seafood Salad

นางสาว อริยา ปลื้มสุข

นางสาว นวรัตน์ เฟื่องหนู

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

Nawarat_ping@siam.edu , kaidonut122@gmail.com

บทคัดย่อ

โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้นักท่องเที่ยวเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ซึ่งในระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจ ในแผนกครัวเย็น พบว่าในแต่ละวันทางโรงแรมจะต้องซื้อวัตถุดิบเป็นจำนวนมาก ให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้เข้ามาใช้บริการ มีผลให้วัตถุดิบอาหารบางชนิดเหลือใช้ โดยเฉพาะวัตถุดิบที่เป็นของสดและมีอายุการเก็บรักษาสั้นที่มีเหลือจำนวนมาก ได้แก่ ผักสด และเห็ด คณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะนำวัตถุดิบเห็ด มาแปรรูปเป็นน้ำสลัดครีมเห็ด ซึ่งเป็นการลดการสูญเสียวัตถุดิบและเป็นการเลือกน้ำสลัดให้แก่ลูกค้าในโรงแรมได้

ดังนั้นในการทำโครงการครั้งนี้ ได้พัฒนาสูตรน้ำสลัดให้ตรงตามความต้องการของลูกค้า จากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อน้ำสลัดเห็ด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในด้าน 1. ด้านลักษณะปรากฏและสีส้ม 2. รสชาติอาหาร 3. กลิ่นของน้ำสลัดเห็ด 4. ความกรอบของอาหารทะเลทอด 5. ความคิดสร้างสรรค์ของอาหาร 6. การเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.54 , 4.45 ± 0.66 , 3.70 ± 0.71 , 3.85 ± 0.57 , 4.40 ± 0.58 และ 3.90 ± 0.53 ตามลำดับ ซึ่งจัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมากในทุกประเด็นดังกล่าว

คำสำคัญ : สลัด, น้ำสลัด, เห็ดออริจิน, เห็ดแชมปิ

ญอง

Abstract

The Avani+ Riverside Bangkok Hotel is a five star hotel, located on the Chao Phraya River. During internship project in the Cold Kitchen department, our team found that the hotel had to buy many ingredients for guests. However some ingredients were in surplus, especially fresh ingredients and expire shortly, such as fresh vegetables and mushrooms. Our team had an idea to create a new menu item called “Mushroom Dressing.” This would reduce the loss of ingredients and be a choice of Salad Dressing for the hotel customers.

Therefore, in this project, the team developed Salad Dressing recipes to meet the need of customer. From the satisfaction questionnaire for “Mushroom Dressing” the team found that the respondents were satisfied in : 1) Appearance and color; 2) The taste; 3) The smell of “Mushroom Dressing”; 4) The crispy of fried seafood; 5) Creativity; 6) Value added raw material, with a mean 4.00 ± 0.54 , 4.45 ± 0.66 , 3.70 ± 0.71 , 3.85 ± 0.57 , 4.40 ± 0.58 and 3.90 ± 0.53 respectively. The overall level was “Very satisfied” in all of the above issues.

Keyword : Salad, Dressing, Eringi Mushroom, Champignon Mushroom

รายละเอียดโครงการงาน

โครงการ “น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด” มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเห็ดที่ไม่ได้ใช้ในการประกอบอาหารมาดัดแปลงเพิ่มเมนูใหม่ เนื่องจากเห็ดที่ทางโรงแรมสั่งมามีปริมาณมาก แต่นำใช้ในแต่ละวันมีน้อย ดังนั้นทางผู้จัดทำโครงการได้คิดค้นสร้างเมนูน้ำสลัดครีมเห็ดให้กับทางโรงแรมเพื่อให้ทางโรงแรมได้มีเมนูอาหารออกในไลน์บุฟเฟต์ให้แขกได้เลือกทานมากขึ้น ซึ่งเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ หรือวัตถุดิบที่ต้องกำจัดทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ปัญหาที่พบ

- เนื่องจากเกิดปัญหาของโรคระบาด Covid-19 ทำให้การทำโครงการเป็นไปด้วยความยากลำบากผู้จัดทำไม่สามารถทำโครงการร่วมกันได้และไม่สามารถออกไปหาซื้อวัตถุดิบได้ครบตามสูตร จึงทำให้การทำโครงการเกิดความล่าช้า

- ปริมาณของเห็ดในสูตรน้ำสลัดมีปริมาณที่น้อยเกินไปทำให้น้ำสลัดรวมตัวกันเป็นก้อน

- กลิ่นของเห็ดมีน้อยเกินไปทำให้ลักษณะน้ำสลัดไม่มีกลิ่นของเห็ด

วัตถุดิบการทำ น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด

1) เห็ดออริจิ	50	กรัม
2) เห็ดแชมปิญอง	50	กรัม
3) เกลือ	3	กรัม
4) พริกไทย	3	กรัม
5) มายอนเนส	200	กรัม
6) นม	150	กรัม
7) เลมอน	5	กรัม
8) กุ้ง	100	กรัม
9) ปลาหมึกกล้วย	100	กรัม

10) ผักกาดแก้ว	50	กรัม
11) แป้งทอดกรอบ	200	กรัม
12) ไข่	50	กรัม
13) น้ำมันปาล์ม	300	กรัม
14) เรดโอ๊ค	50	กรัม
15) แครอท	20	กรัม
16) น้ำมันมะกอก	5	กรัม



รูปที่ 1 วัตถุดิบ

วัตถุประสงค์ของโครงการงาน

1. เพื่อแปรรูปวัตถุดิบอาหารที่เหลือใช้เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ และลดปริมาณการทิ้งวัตถุดิบอาหารที่เหลือใช้ภายในโรงแรม Avani+ Riverside Bangkok

2. เพื่อเพิ่มชนิดน้ำสลัดแก่เมนูสลัด และเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ลูกค้าที่เข้ามารับประทานอาหารภายใน โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) ได้ลดปริมาณการทิ้งวัตถุดิบในโรงแรม โดยการทำเป็นเมนูใหม่ให้แก่โรงแรม

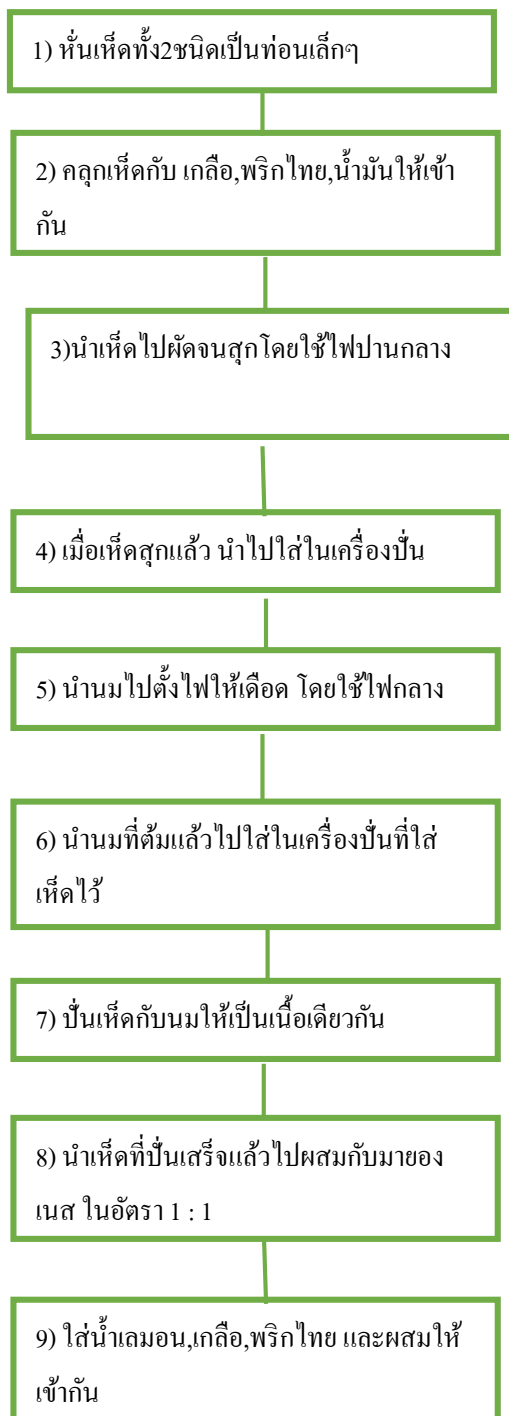
2) เมนูน้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด ได้เป็นเมนูที่เพิ่มความแปลกใหม่ให้แก่ลูกค้า

3) น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ดเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่ชื่นชอบสลัด

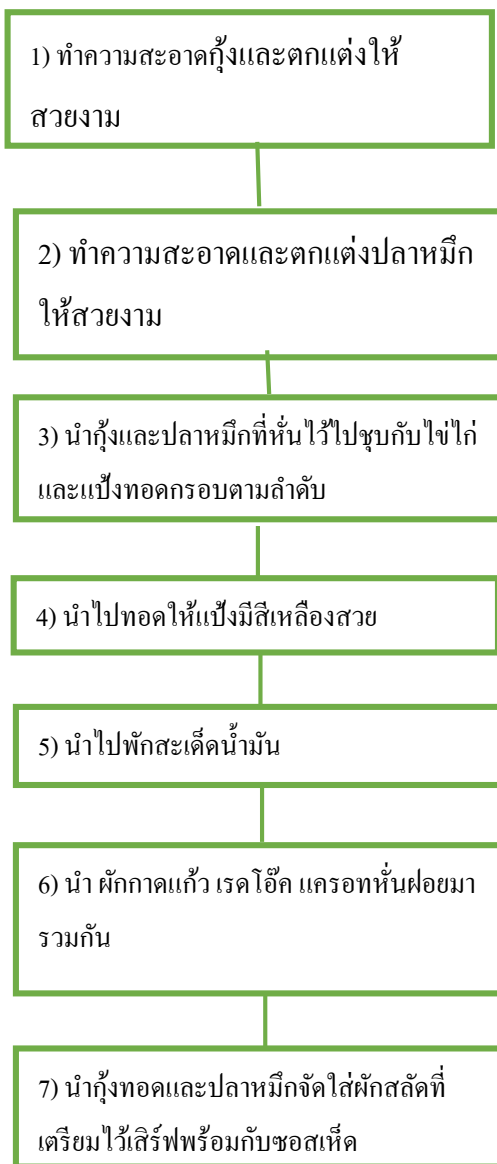
ขั้นตอนการทำน้ำสลัดครีมเห็ด

รูปที่ 1 น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด





ขั้นตอนการทำสลัดซีฟู้ดทอด



สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok ในแผนกครัวเย็น ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานต่างๆภายในโรงแรม ได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครัว และรวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำได้ยกตัวอย่างขึ้นมา คือปัญหาเกี่ยวกับเห็ดที่มีอายุการเก็บรักษาสั้น ทำให้ทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ จึงได้คิดหาแนวทางแก้ปัญหามาเพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และลดปัญหาที่นำวัตถุดิบที่ใช้ไม่ทันไปทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ อีกทั้งยัง

สามารถสร้างเมนูอาหารที่มีความหลากหลายในไลน์บุฟเฟต์ของโรงแรม ในส่วนของผู้ที่ทำได้สร้างแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรมโดยสร้างแบบสอบถามทั้งหมด 20 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือกลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรม ผลการศึกษาพบว่าผลการประเมินความพึงพอใจต่อ 1. ลักษณะปรากฏและสีส้ม 2. รสชาติอาหาร 3. กลิ่นของน้ำสัสดื่ม 4. ความกรอบของอาหารทะเลทอด 5. ความคิดสร้างสรรค์ของอาหาร 6. การเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.00 4.45 3.70 3.85 4.40 และ 3.90 ตามลำดับ ซึ่งจัดระดับความพึงพอใจมากในทุกประเด็นดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

- ต่อยอดเป็นเมนูให้กับทางโรงแรมหรือสร้างเป็นอาชีพ
 - สามารถเพิ่มเติมรสชาติอื่นนอกเหนือจากสูตรได้
 - สามารถทานคู่กับสลัดอื่นๆได้
- นอกเหนือจากตัวโครงการได้

บรรณานุกรม

กองบรรณาธิการ. (2560). *น้ำมันมะกอก*. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/the-benefits-of-olive-oil>

ทรูปลูกปัญญา. (2560). *น้ำมันพืช*. เข้าถึงได้จาก <https://www.trueplukpanya.com/knowledge/content/61398/>

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนานพนธ์. (ม.ป.ป). *เกลือ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com>

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนานพนธ์. (ม.ป.ป). *ไข่ไก่*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1146/egg>

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนานพนธ์. (ม.ป.ป). *น้ำมันปาล์ม*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1300/palm-oil>

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์ และ นิธิยา รัตนานพนธ์. (ม.ป.ป). *ปลาหมึกกล้วย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1973>

ภาวดี ช่วยเจริญ. (2552). *ผลของการดื่มต่อฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในเห็ดออริโนจิ เห็ดหูหนูดำ เห็ดนางฟ้า และเห็ดหอม*. เข้าถึงได้จาก <http://journalgrad.ssrui.ac.th/index.php/5-01/article/view/309>

มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (ม.ป.ป.). *เห็ดแชมปิญอง*. เข้าถึงได้จาก

https://sm.mju.ac.th/Search_Detail.aspx?CODE=0003&fbclid=IwAR0RjoDQdGcZ-bL5DfcBeKRpdkeZDXAd8Hx6WsbbkW79x3asMBHEN_D3qd8

วีร์ ศรีวรรณบุญ. (2560). *กุ้งขาว*. เข้าถึงได้จาก <http://www.monstermom.net/?p=4425>

ศิริลักษณ์. (2555). *แป้งทอดกรอบ*. เข้าถึงได้จาก http://www.foodnetworksolution.com/news_and_articles/article/

สารยูไนเต็ด คอลัมน์ เลือกก่อนใช้รู้ก่อนกิน. (2549). *มายองเนส*. เข้าถึงได้จาก <https://pimoo123.wordpress.com/2010/03/20/%E0%B8%A1%>

อดิเรก ล้อมวงษ์. (ม.ป.ป). *งานวิจัยน้ำสลัดน้ำข้น*. เข้าถึงได้จาก <https://www.copyri.com/product/งานวิจัยน้ำสลัดน้ำข้น/>

Amprohealth. (2560). *เกลือไอโอดีน*. เข้าถึงได้จาก <https://amprohealth.com/nutrition/iodide/>

Choochat Thongnark. (2560). *เห็ดคออรินจิ*. เข้าถึง
ได้จาก

[https://sites.google.com/site/hedchoothai/
-hed](https://sites.google.com/site/hedchoothai/-hed)

Copyright FoodieTaste. (2559). *น้ำส้มสายชูกลั่น*.
เข้าถึงได้จาก

[http://www.foodietaste.com/FoodPedia_
detail.asp?id=98](http://www.foodietaste.com/FoodPedia_detail.asp?id=98)

John W. Best. (2524). *Research in Education*, 4 th
ed. New Jersey

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

Medthai. (2557). *นม*. เข้าถึงได้จาก
<https://medthai.com/นม/>

Medthai. (2557). *น้ำตาล*. เข้าถึงได้จาก
<https://medthai.com/น้ำตาล/>

Medthai. (2557). *พริกไทย*. เข้าถึงได้จาก
<https://medthai.com/พริกไทย/>

Medthai. (2557). *เลมอน*. เข้าถึงได้จาก
<https://medthai.com/เลมอน/>

Thonspaak. (2562). *เรด โอ๊ค*. เข้าถึงได้จาก
[https://www.forfarm.co/375/red-oak-
lettuce/](https://www.forfarm.co/375/red-oak-lettuce/)

Toomtum. (2562). *เห็ดเข็มปิญอง*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.เกร็ดความรู้.net/เห็ดกระดุม/>

Vegetweb. (2562). *ผักกาดแก้ว*. เข้าถึงได้จาก
<https://vegetweb.com/>

ภาคผนวก จ
โปสเตอร์



โครงการ น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดซีฟู้ด

(Mushroom Dressing with Seafood Salad)

คณะผู้จัดทำ

นางสาว อริยา ปลื้มสุด 5904400069

นางสาว นวรัตน์ เท็งหนูน 5904400072

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรีษะ

พนักงานที่ปรึกษา

นาย ปรีดา ผลประเสริฐ

สาขาวิชา

การโรงแรม

สถานประกอบการ

Avani+ Riverside Bangkok Hotel



ความสำคัญของปัญหา	วัตถุประสงค์ของโครงการ	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok Hotel ในแผนกครัวเย็น ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานต่างๆภายในโรงแรม ได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครัว และรวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำได้ยกตัวอย่างขึ้นมาคือปัญหาเกี่ยวกับเห็ดที่ใช้ไม่ทันทำให้ทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ จึงได้คิดหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และลดปัญหาที่นำวัตถุดิบที่ใช้ไม่ทันไปทิ้งโดยเปล่าประโยชน์	- เพื่อแปรรูปวัตถุดิบอาหารที่เหลือใช้เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ และลดปริมาณการทิ้งวัตถุดิบอาหารที่เหลือใช้ภายในโรงแรม Avani+ Riverside Bangkok - เพื่อเพิ่มชนิดน้ำสลัดแก่เมนูสลัด และเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้าที่เข้ามารับประทานอาหารภายในโรงแรม Avani+ Riverside Bangkok	- ได้ลดปริมาณการทิ้งวัตถุดิบในโรงแรม โดยการทำเป็นเมนูใหม่ให้แก่โรงแรม - เมนู น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดซีฟู้ด (Mushroom Dressing with Seafood Salad) ได้เป็นเมนูที่เพิ่มความแปลกใหม่ให้แก่ลูกค้า - น้ำสลัดเห็ด เป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่ชื่นชอบสลัด

วัตถุดิบการทำ น้ำสลัดครีมเห็ดกับสลัดซีฟู้ด (Mushroom Dressing with Seafood Salad)					
เห็ดออริจิ	50	กรัม	ผัสดกแดดแก้ว	50	กรัม
เห็ดแชมปิฃอง	50	กรัม	เรด โอ๊ค	50	กรัม
เกลือ	3	กรัม	แครอท	20	กรัม
พริกไทย	3	กรัม	กุ้งขาว	100	กรัม
มายองเนส	200	กรัม	ปลาหมึกกล้วย	100	กรัม
นม	150	กรัม	น้ำมันปาล์ม	300	กรัม
เลมอน	5	กรัม	แป้งทอดกรอบ	200	กรัม
มันมะกอก	5	กรัม	ไข่	50	กรัม

สรุปผลโครงการ
จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok ในแผนกครัวเย็น ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานต่างๆภายในโรงแรม ได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครัว และรวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำได้ยกตัวอย่างขึ้นมาคือปัญหาเกี่ยวกับเห็ดที่มีอายุการเก็บรักษาสั้น ทำให้ทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ จึงได้คิดหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และลดปัญหาที่นำวัตถุดิบที่ใช้ไม่ทันไปทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ อีกทั้งยังสามารถสร้างเมนูอาหารที่มีความหลากหลายในไลน์บุฟเฟ่ต์ของโรงแรม ในส่วนของผู้จัดทำได้สร้างแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรมโดยสร้างแบบสอบถามทั้งหมด 20 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือกลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการในโรงแรม ผลการศึกษาพบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจต่อ 1. ลักษณะปรากฏและสีส้ม 2. รสชาติอาหาร 3. กลิ่นของน้ำสลัดเห็ด 4. ความกรอบของอาหารทะเลทอด 5. ความคิดสร้างสรรค์ของอาหาร 6. การเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.00 4.45 3.70 3.85 4.40 และ 3.90 ตามลำดับ ซึ่งจัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมากในทุกประเด็นดังกล่าว

ขั้นตอนการทำน้ำสลัดครีมเห็ด
- หั่นเห็ดทั้ง 2 ชนิดเป็นท่อนเล็กๆ - คลุกเห็ดกับ เกลือ,พริกไทย,น้ำมันให้เข้ากัน - นำเห็ดไปผัดลงในกระทะ โดยใช้ไฟกลาง ประมาณ 10 นาที - เมื่อเห็ดสุกแล้ว นำไปใส่ในเครื่องปั่น - นำนมไปตั้งไฟให้เดือด โดยใช้ไฟกลาง - นำนมที่ต้มแล้วไปใส่ในเครื่องปั่นที่ใส่เห็ดไว้ - ปั่นเห็ดกับนมให้เป็นเนื้อเดียวกัน - นำเห็ดที่ปั่นเสร็จแล้วไปผสมกับมายองเนส ในอัตราส่วน 1 : 1 - ใส่เนยเลมอน,เกลือ,พริกไทย และผสมให้เข้ากัน - ทำความสะอาดกุ้งขาวและตกแต่งให้สวยงาม - ทำความสะอาดและตกแต่งปลาหมึกให้สวยงาม - นำกุ้งและปลาหมึกที่หั่นไว้ไปชุบกับไข่ไก่และแป้งทอดกรอบตามลำดับ - นำไปทอดให้เบ่งมีสีเหลืองสวย - นำไปสะเด็ดน้ำมัน - นำผักกาดแก้ว เรดโอ๊ค แครอทหั่นฝอยมารวมกัน - นำกุ้งทอดและปลาหมึกจัดใส่ผักสลัดที่เตรียมไว้เสิร์ฟพร้อมกับซอสเห็ด



ภาคผนวก ง
บันทึกการปฏิบัติงาน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	13-19 มกราคม	ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแผนงาน ตัวฝึกสอน ผลไม้ เติบโตจากสวน Coffee Break	ศรียา	จัน
2	20-26 มกราคม	ทำเอกสารสัปดาห์ เติบโตจากสวน สัปดาห์ เติบโตจากสวน/ผลไม้ เคล็ดลับในการเลือกผลไม้ สัปดาห์ผลไม้	ศรียา	จัน
3	27 ม.ค - 2 ก.พ.	ขึ้นสู่สวนเกษตรอินทรีย์ งานสวน ปลูก, ผลไม้ สัปดาห์ ผลไม้ จัดผลไม้ Amenity เติบโตรวดเร็ว สัปดาห์ผลไม้	ศรียา	จัน
4	3 - 9 ก.พ.	ทำแผนวิสัยทัศน์ Coffee Break ขึ้นสู่สวนเกษตร สัปดาห์ผลไม้ เคล็ดลับในการเลือกผลไม้ Amenity ศรียา เติบโตเร็ว เพื่อทำผลไม้ ทำผลไม้จากสวน จัดผลไม้	ศรียา	จัน
5	10-16 ก.พ.	จัดผลไม้ Amenity งานผลไม้ เคล็ดลับในการเลือกผลไม้ ทำแผนวิสัยทัศน์ Coffee Break เติบโตจากสวน สัปดาห์ผลไม้ สวนผลไม้/ผลไม้ ผลไม้	ศรียา	จัน
6	17-23 ก.พ.	จัดผลไม้ Amenity ทำแผนวิสัยทัศน์ Coffee Break ทำผลไม้จากสวน งานผลไม้ สัปดาห์ผลไม้	ศรียา	จัน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

[illegible]



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
6	17-23 ก.พ. 63	- เติมนวสาร บ.ป.ป. (ร.) - เกษ บ.ป.ป. (ร.) - เติมนว - ค.อ.เกรียงไกร - ชื่นมณี รังวัด - ค.อ. Muri - กรรณีย์ เกียรติโชติวงษา - เติมนว ๒๒๒๒๒๒๒๒		
		- เติมนว ๒๒๒๒๒๒๒๒	ณวัตร ๒๒๒	
๗	24 ก.พ. - 1 มี.ค. 63	- เติมนวสาร บ.ป.ป. (ร.) - ค.อ.เกรียงไกร - เกษ บ.ป.ป. (ร.) - เติมนว ๒๒๒๒๒๒๒๒ - ค.อ.เกรียงไกร - ชื่นมณี รังวัด - วรณ ๒๒๒๒๒๒		
		- วรณ ๒๒๒๒๒๒	ณวัตร ๒๒๒	
๘	2 - 4 มี.ค. 63	- เติมนวสาร บ.ป.ป. (ร.) - ชื่นมณี รังวัด - ชื่นมณี รังวัด บ.ป.ป. (ร.) - ค.อ.เกรียงไกร - ชื่นมณี รังวัด - ค.อ.เกรียงไกร - วรณ ๒๒๒๒๒๒๒๒ - วรณ ๒๒๒๒๒๒		
		- วรณ ๒๒๒๒๒๒	ณวัตร ๒๒๒	



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
9	9-15 ธ.ค. 63	- เติษฯ ๗ ไร่ ๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - เติษฯ ๒๒ ไร่ ๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - ค้าขาย ๗ ไร่ - ๒๑๓ ไร่ - ๒๑๕ ไร่ - ค้า, Bn, li - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - ๒๑๕ ไร่ - เติษฯ ๒๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๒๐๑ ไร่		
10	16-18 ธ.ค. 63	- เติษฯ ๗ ไร่ ๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - เติษฯ ๒๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - เติษฯ ๒๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๒๐๑ ไร่ - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๒๐๑ ไร่ - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๒๐๑ ไร่		
		- ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๒๐๑ ไร่ - ๒๐๑ ไร่ ๐๑ ไร่ ๒๐๑ ไร่		

ภาคผนวก ข
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5904400069
ชื่อ-นามสกุล : อารียา ปลื้มสุด
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 410 สุขสวัสดิ์ 35 เขต
ราชบุรีบูรณะ กรุงเทพฯ 10140
ผลงาน : น้ำสลดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด



รหัสนักศึกษา : 5904400072
ชื่อ-นามสกุล : นวรัตน์ เฟื่องหนูน
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : ที่อยู่ 185 ซ.อินทราปึง 11
ถ.เพชรเกษม 69 แขวง 7 แขวง หลักสอง เขต
บางแค กรุงเทพฯ 10160
ผลงาน : น้ำสลดครีมเห็ดกับสลัดชีฟู้ด