



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ผงปรุงรสจากผักรวม

Vegetable Seasoning Powder

โดย

นางสาว เพชรรัตน์ ย่าหิ 5504400059

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562

หัวข้อโครงการ	ผงปรุงรสจากผักรวม
	Vegetable Seasoning Powder
รายชื่อผู้จัดทำ	นางสาวเพชรรัตน์ ยาหิ
ภาควิชา	อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมอาหาร
ท่องเที่ยวและการบริการ ประจำปีการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการการสอบโครงการ

ปิยะ กางาวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)

Nayado J. พนักงานที่ปรึกษา

(คุณณชดา ใจยะ)

จิรพร วัฒนไพโรจน์ กรรมการกลาง

(คุณธันยธรณ์ มากสวนป่าน)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารูจ ลิ้มปะวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ : ผงปรุงรสจากผักรวม
 หน่วยกิต : 5
 ชื่อนักศึกษา : นางสาวเพชรรัตน์ ยาหิ
 อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
 ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
 สาขาวิชา : การท่องเที่ยว
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 ภาคการศึกษา / ปีการศึกษา : 2/2562

บทคัดย่อ

โรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก เป็นโรงแรมที่มีมาตรฐานในการให้บริการด้านห้องพัก ห้องอาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ทางผู้จัดทำ ได้ปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัวและพบว่าวัตถุดิบที่เหลือใช้ อาทิเช่น พืช ผัก ต่างๆ เป็นต้น จึงได้นำมาประยุกต์สร้างสรรค์จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ขึ้นมาในรูปแบบของผงปรุงรสจากผักรวมและไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมอีกด้วย ซึ่งสามารถทานได้ทุกกลุ่ม โครงการนี้มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อลดต้นทุนและลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวของโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก

จากนั้นได้สำรวจความเห็นโดยการทาแบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่าง กือพนักงานโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก จำนวน 30 คนเพื่อให้ทราบถึงผลของโครงการ โดยผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นในระดับมาก กับรสชาติของผงปรุงรสจากผักรวม กลิ่นของผงปรุงรสจากผักรวมสีของผงปรุงรสจากผักรวมความคิดสร้างสรรค์ของการทา ผงปรุงรสจากผักรวม ความชอบโดยรวมของผงปรุงรสจากผักรวม และผงปรุงรสจากผักรวมนี้ช่วยลดต้นทุนวัตถุดิบของครัวได้อย่างดี อย่างไรก็ตามระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจทั้งหมดได้ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.49 อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : ผัก/ ผงปรุงรส / วัตถุดิบ

Project Title : Vegetable Seasoning Powder
Credits : 5
By : Miss Phtrat Yayi
Advisor : Miss Piyatida Kungwansith
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic year : 2/2019

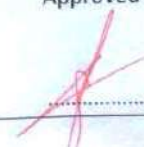
Abstract

The La Residence Bangkok Hotel has a high standard in room services, restaurants, and other amenities. The manager inspected the kitchen department and informed that there was wastes from many different vegetables and there was an ability to make them useful by using left over vegetables to make vegetable seasoning powder. The seasoning powder would be vegetarian since there was no meat in it whatsoever. Everyone could enjoy the seasoning powder made from mixed vegetable extracts. This project was made to lower costs in the hotel kitchen at La Residence Bangkok Hotel.

We distributed a survey, asking for satisfaction levels from 30 hotel staff to see the outcome of the results. The results concluded that the staff were very satisfied with this project. They were satisfied with the taste and the idea that vegetables were infused into the seasoning powder. They also liked the idea, that by doing this, it would lower the cost of production by utilizing left over products. The scored result for the satisfaction of the vegetable seasoning powder was 4.49, which was highly satisfied range.

Keywords: Vegetables, Seasoning Powder, Ingredients

Approved by



กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ลาเรช็องซ์ บางกอก ตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม 2563 จนถึงวันที่ 30 เมษายน 2563 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1.ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา

2.คุณ ณิชดา ใจยะ ตำแหน่ง Revenue Manager

และบุคคลท่านอื่นๆในโรงแรม ลาเรช็องซ์ บางกอก ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำรายงานขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาว เพชรรัตน์ ยาหิ

30 เมษายน 2563

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนา ส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstracts	ง
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แครอท	3
2.1.1 ความเป็นมาแครอท	4
2.1.2 ประโยชน์ของแครอทในด้านต่างๆ	4-5
2.1.3 พันธุ์ของแครอทไทยที่นิยม	5-6
2.2. กะหล่ำปลี	6-7
2.2.1. ชนิดและพันธุ์กะหล่ำปลี	7
2.2.1.1 กะหล่ำปลีธรรมดา	7
2.2.1.2 กะหล่ำปลีแดง	8
2.2.1.3 กะหล่ำปลีไต้หวัน	8
2.2.2 ประโยชน์ของกะหล่ำปลี	9

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.3 ผักชี	10
2.3.1 ลักษณะของผักชี	10
2.3.2 สรรพคุณของผักชี ประโยชน์เพื่อการรักษาโรค	10-11
2.4 ตะไคร้	11
2.4.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	11
2.4.2 สารสำคัญที่ออกฤทธิ์	11
2.4.3 รสและสรรพคุณยาไทย	12
2.4.4 ประโยชน์ของตะไคร้	12
2.5 พริกไทยขาว	12
2.5.1 ลักษณะของพริกไทยขาว	12
2.5.2 ข้อแตกต่างของพริกไทยขาวกับพริกไทยดำ	13
2.5.3 คุณประโยชน์ของพริกไทยขาว	13
2.6 กระเทียม	13-14
2.6.1 สารสำคัญที่เป็นสารออกฤทธิ์ของกระเทียม	14
2.6.2 สรรพคุณต่างๆ ของกระเทียม	14
2.7 เกลือ	14-15
2.7.1 เกลือกับประโยชน์ต่อสุขภาพ	15
2.8 น้ำตาลทรายขาว	15
2.8.1 สรรพคุณของน้ำตาล	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.8.2 โทษของน้ำตา	16
2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16-18
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	19
3.2 ลักษณะการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร	20
3.2.1 ลักษณะการให้บริการแต่ละห้องพัก	20--22
3.5 ห้องครัว	23
3.7. สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการ	23-24
3.8. ห้องอาหาร	24
3.3 รูปแบบการจัดการและการบริหารงานขององค์กร	24-25
3.3.1 โครงสร้างขององค์กร	25
3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	26
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	26
3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	26-27
3.7 วิธีการดำเนินงานวิจัย	27-28
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำ	29
4.2 ขั้นตอนการทำผงบพุงรสฝักรวม	30-31
4.3 ตารางแสดงราคาต้นทุน	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.4 สรุปผลการประเมิน โครงการ เรื่อง พงปฐรสักรวม	33-34
ตารางที่ 4.2 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	34
ตารางที่ 4.3 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	34
ตารางที่ 4.4 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก	35
4.5 สรุปผลการทำประเมิน พงปฐรสักรวม	35-36
บทที่ 5สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการศึกษา ปัญหาที่พบ การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ	37
5.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการ	37
5.3 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	38
5.4 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	38
5.5 ข้อเสนอแนะ	38

สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 แครอท	3
รูปที่ 2.2 แครอทพันธุ์หงส์แดง	5
รูปที่ 2.3 แครอทพันธุ์มินิเอ็กซ์เพรส	6
รูปที่ 2.4 กระหล่ำปลี	6
รูปที่ 2.5 กระหล่ำปลี	7
รูปที่ 2.6 กระหล่ำปลีแดง	8
รูปที่ 2.7 กระหล่ำปลีใบขน	8
รูปที่ 2.8 ผักชี	10
รูปที่ 2.9 ตะไคร้	11
รูปที่ 2.10 พริกไทยขาว	12
รูปที่ 2.11 กระเทียม	13
รูปที่ 2.12 เกลือ	14
รูปที่ 2.13 น้ำตาลทรายขาว	15
รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก	19
รูปที่ 3.2 แผนที่ของโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก	19
รูปที่ 3.3 ห้องสแตนดาร์ด	20
รูปที่ 3.4 ห้องดีลักซ์ ดับเบิล	21
รูปที่ 3.5 ดีลักซ์ทวิน	21
รูปที่ 3.6 ห้องสวีท	22
รูปที่ 3.7 ห้องครัวของโรงแรม	23

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.8 ห้องอาหารของโรงแรม	24
รูปที่ 3.9 โครงสร้างขององค์กร	25
รูปที่ 3.10 รูปนักศึกษา	26
รูปที่ 4.1 วัตถุดิบ	29
รูปที่ 4.2 ขั้นตอนการทำ	30
รูปที่ 4.3 วิธีทำ	30
รูปที่ 4.4วิธีทำ	31
รูปที่ 4.5 วิธีทำ	31
รูปที่ 4.6 วิธีทำ	32
รูปที่ 4.7วิธีทำ	32
รูปที่ 4.8 ผงปรุงรสผักรวม	33

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวถือเป็นอุตสาหกรรมบริการที่มีขนาดใหญ่และเติบโตอย่างรวดเร็ว อุตสาหกรรมนี้เกิดจากความร่วมมือของหลากหลายของธุรกิจ เช่น ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม ธุรกิจขนส่งธุรกิจนำเที่ยว ธุรกิจเสริมความงามและสุขภาพ และธุรกิจที่พักโรงแรม เป็นต้น ปัจจุบันอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมที่มีบทบาทต่อเศรษฐกิจของทุกประเทศโลก อันเนื่องมาจากสามารถสร้างรายได้ให้กับประเทศอย่างมหาศาล อีกทั้งยังสามารถสร้างงาน สร้างอาชีพ ให้กับประชากรของประเทศอย่างทั่วถึงคุณภาพการให้บริการเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จในการดำเนินธุรกิจโรงแรม ดังนั้นคุณภาพของการบริการถือเป็นอาวุธสำคัญ ในการแข่งขัน เพราะนอกจากจะช่วยสร้างภาพลักษณ์ดีแล้ว ทำให้ลูกค้ายินดีที่จะจ่ายมากขึ้นเพื่อแลกกับบริการที่เหนือกว่า ยังเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกค้าเกิดความภักดีต่อโรงแรม เพราะความภักดีเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการซื้อซ้ำ และอาจทำให้เกิดความซื้อเพิ่มมากขึ้น ลูกค้ากลุ่มนี้จะไม่ไหวต่อราคาของคู่แข่งที่ต่ำกว่า และนอกจากนี้ ยังเป็นเรื่องสำคัญในการโฆษณาให้ลูกค้าใหม่ๆ เข้ามาใช้บริการด้วยการบอกต่อ ดังนั้น ภาวะภายใต้การแข่งขันที่รุนแรงของธุรกิจโรงแรม และต้องอาศัยการบริการที่เป็นเลิศ เพื่อให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้ธุรกิจมีความอยู่รอดได้นานที่สุดซึ่งบริการที่เป็นเลิศนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญที่สุด คือ ผู้ให้บริการ

ธุรกิจโรงแรมประกอบไปด้วยหลายส่วนงาน ได้แก่ งานบริการอาหารและเครื่องดื่ม งานรักษาความปลอดภัย งานแม่บ้าน และอื่นๆ แต่ส่วนงานที่สำคัญที่สุดคือ งานบริการส่วนหน้า โรงแรม ซึ่งพนักงานบริการส่วนหน้าถือเป็นบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการบริการ พร้อมทั้งเป็นตัวแทนภาพลักษณ์ของโรงแรมในการให้บริการอย่างมีคุณภาพสร้างความประทับใจให้แก่ผู้รับบริการ

โรงแรมลาเรซิดองซ์ บางกอก เป็นสถานประกอบการประเภทธุรกิจโรงแรมระดับ 3 ดาวและเป็นโรงแรมขนาดเล็กและมีร้านอาหารในโรงแรมเปิดให้ลูกค้าที่เข้าพักและไม่ได้เข้าพักมาใช้บริการได้อีกด้วยสร้างรายได้ให้กับโรงแรม จึงทำให้เซฟเตอรีมวัตถุดิบไม่ทราบจำนวนของลูกค้าในแต่ละวัน การเตรียมวัตถุดิบอาหารทำให้เกิดข้อผิดพลาดและทำให้วัตถุดิบเสียหายได้จากการไม่ทราบจำนวนลูกค้าที่จะเข้ามารับประทานอาหาร

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อลดต้นทุนให้กับโรงแรมลา เรซิดองซ์ บางกอก

1.2.2 ลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวโรงแรมลา เรซิดองซ์ บางกอก

1.3 ขอบเขตโครงการ

1.3.1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การนำวัตถุดิบเหลือใช้ภายในครัว ได้แก่ ผักต่างๆ มา สร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่สามารถทดแทนผงปรุงรสของครัว โรงแรมลา เรซิดองซ์ บางกอก

1.3.2. ขอบเขตด้านพื้นที่

แผนกครัวโรงแรมลา เรซิดองซ์ บางกอก

1.3.3. ขอบเขตด้านประชากร

ได้แก่ กลุ่มคน ครอบครัว เพื่อนและพนักงานภายใน โรงแรมลา เรซิดองซ์ บางกอก
จำนวน 30คน

1.3.4. ขอบเขตด้านเวลา

13 มกราคม 2563 ถึง 30 เมษายน 2563

1.4. ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1. ลดต้นทุนค่าใช้จ่ายวัตถุดิบให้กับทางโรงแรม โรงแรมลา เรซิดองซ์ บางกอก

1.4.2. ทำให้วัตถุดิบที่เหลือใช้น่ากลับมาทำประโยชน์โดยการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่

1.4.3. ลดปริมาณขยะหรือของเหลือใช้ภายในครัว และช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการสหกิจศึกษา เรื่อง ผงปรุงรสผักรวม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น การศึกษาความหมายของผงปรุงรสผักรวม ดังนั้นผู้จัดทำโครงการจึงมีการทบทวนเอกสารและ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

2.1 แครอท

2.2 กะหล่ำปลี

2.3 ผักชี

2.4 ตะไคร้

2.5 พริกไทยขาว

2.6 กระเทียม

2.7 เกลือ

2.8 น้ำตาลทรายขาว

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แครอท



รูปที่ 2.1 แครอท

ที่มา: <https://sukkaphap-d.com>

2.1.1ความเป็นมาแครอท

แครอท (Carrot) เป็นพืชผักที่รับประทานหัว เป็นผักที่นิยมนำมารับประทานมากชนิดหนึ่ง เนื่องจากมีรสหวาน กรอบ อุดมด้วยสารอาหารหลายชนิด โดยเฉพาะสารเบต้าแคโรทีนที่พบมากในหัวแครอทที่เป็นสารสำคัญสำหรับการสังเคราะห์วิตามินเอให้แก่ร่างกายแครอท สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง อาทิ รับประทานสดในสลัด ต้มจืด ต้มซุป ส้มตำ ผัดกับเนื้อสัตว์ ใช้เป็นส่วนผสมในการทำขนมเค้ก ขนมหวาน หรือเพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น แครอทอบแห้ง แครอทบรรจุกระป๋อง แครอทแช่แข็ง แครอทกวน แครอทดอง และการใช้ประโยชน์รูปแบบอื่นๆ เช่น เป็นส่วนผสมในตำรับยาจีนในการรักษาโรคต่างๆ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคตาบอดกลางคืน ไอเรื้อรัง ท้องผูก รวมถึงเป็นอาหารสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโดยการคั้นน้ำรับประทาน

แครอท มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Daucus carota* var *sativar* ชื่อไทย คือ หัวผักกาดแดง อยู่ในตระกูลพาสเลย์ (Parsley) หรือ อัมเบลลิเฟอริ (Umbeliferae) เช่นเดียวกับ ผักชี ผักชีฝรั่ง และคื่นฉ่าย เป็นต้น แครอทมีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียกลางถึงเอเชียตะวันตก ต่อมาถูกนำเข้ามาปลูกเข้าไปในยุโรป และประเทศจีน โดยแครอทในระยะแรกมีหัวสีแดงถูกนำมาใช้เป็นพืชสมุนไพร และเริ่มนำมาประกอบอาหารในศตวรรษที่ 20 ปัจจุบันนิยมปลูกหัวสีเหลืองออกส้มหรือสีส้ม ขึ้นอยู่กับความนิยมของตลาด เนื้อแครอทจะค่อนข้างแข็ง มีรสหวาน และมีหลายสี ตั้งแต่สีส้ม สีแดง ไปจนถึงสีเหลือง เนื่องจากมีวิตามินแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ที่เป็นสารใช้สำหรับการสังเคราะห์วิตามินเอในปริมาณมาก ส่วนแครอทป่าในอาฟกานิสถานอาจมีสีหัวสีม่วง สีขาว หรือเหลือง

2.1.2 ประโยชน์ของแครอทในด้านต่างๆ

- ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจและภาวะหัวใจล้มเหลว
- ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก
- ช่วยย่อยอาหาร และช่วยแก้และบรรเทาท้องผูก
- แครอท สรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
- ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
- ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด
- ช่วยบำรุงเซลล์ผิวหนัง
- ประโยชน์ของแครอท ช่วยบำรุงเส้นผม

- ช่วยรักษาฟี แผลเน่าต่างๆ
- ใช้ทำเป็นน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพหรือน้ำแครอท หรือนำมาทำเป็น เก็กแครอท
- ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด เช่น สบู่แครอท ช่วยบำรุงสุขภาพผิว ให้สดใสเปล่งปลั่ง
- ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่าย จากมลภาวะแสงแดดต่างๆ
- ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
- มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
- รุปแครอทช่วยสร้างสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

2.1.3 พันธุ์ของแครอทไทยที่นิยม



รูปที่ 2.2 แครอทพันธุ์หงส์แดง

ที่มา : <https://sukkaphap-d.com>

พันธุ์หงส์แดง (New Kuruda) จัดอยู่ในสายพันธุ์แซนทานเน่ เป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกมาก มีลักษณะหัวอ้วน รูปกรวย ขนาดประมาณ 4 เซนติเมตร ยาวได้มากกว่า 15 เซนติเมตร ขึ้นไป น้ำหนักเฉลี่ย 250 กรัม ชอบดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 80-100 วัน



รูปที่ 2.3 แครอทพันธุ์มินิเอ็กซ์เพรส

ที่มา: <https://sukkaphap-d.com>

พันธุ์มินิเอ็กซ์เพรส (Mini Express) จัดอยู่ในสายพันธุ์เบบี้แครอท หัวมีขนาดเล็ก เรียวยาว ขนาด ประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร ยาวประมาณ 6-8 เซนติเมตร ปลุกได้ตลอดปี ชอบดินร่วนปนทราย ปลุกได้ตลอดปี อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 60-90 วัน

2.2. กะหล่ำปลี



รูปที่ 2.4 กะหล่ำปลี

ที่มา: <https://www.posttoday.com>

กะหล่ำปลีเป็นผักที่อยู่ในตระกูล Cruciferae มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Brassicaoleracea* var. *capitata* Linn. แหล่งกำเนิดดั้งเดิมของกะหล่ำปลี อยู่ในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ต่อมาได้มีผู้นำเข้ามาเผยแพร่ทั่วทวีปยุโรป และอเมริกา จนกระทั่งเข้าสู่ประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. 2470 ซึ่งในขณะนั้นคนไทย ได้เริ่มรู้จักกะหล่ำปลีบ้างแล้ว โดยครูโรงเรียนเกษตรในสมัยก่อนเป็นผู้นำเข้ามาปลูก พบว่า

ได้ผลดีในฤดูหนาวของภาคเหนือและภาคอีสาน เช่น จังหวัด เชียงใหม่ อุตรธานี เลย เป็นต้น ต่อมา ปี พ.ศ. 2481 ปรากฏว่าได้รับความนิยมจากผู้บริโภคอย่างกว้างขวาง จึงได้มีการเผยแพร่ออกสู่เกษตรกรผู้ปลูกมากขึ้น อย่างไรก็ตามฤดูปลูกกะหล่ำปลียังคงทำกันเฉพาะฤดูหนาวเท่านั้น จนกระทั่งปี พ.ศ. 2505 ได้มีความพยายามปลูกผักนอกฤดูมากขึ้น ประกอบกับการค้นคว้าและพัฒนาพันธุ์พืชมีความก้าวหน้ามากขึ้น ทำให้มีกะหล่ำปลีพันธุ์ทนร้อนซึ่งเหมาะกับสภาพอากาศของประเทศไทย ปัจจุบันจึงสามารถปลูกกะหล่ำปลีได้ทุกฤดูกาลและทั่วทุกภาค จะเห็นได้ว่ากะหล่ำปลีมีจำหน่ายในตลาดผักตลอดทั้งปี

2.2.1. ชนิดและพันธุ์กะหล่ำปลี

พันธุ์ที่นิยมบริโภคและพบเห็นกันมากที่สุด พันธุ์กะหล่ำปลีสามารถแบ่งได้เป็น 3 ชนิด



รูปที่ 2.5 กะหล่ำปลี

ที่มา: <https://www.bing.com>

2.2.1.1 กะหล่ำปลีธรรมดา มีความสำคัญและปลูกกันมากที่สุดทั้งในแง่ผัก บริโภคสด ประุงอาหาร และแปรรูป โดยทั่วไปมีความสำคัญทางเศรษฐกิจ มากกว่ากะหล่ำปลีชนิดอื่น ๆ มีลักษณะหัวหลายแบบ ตั้งแต่หัวกลม หัวแหลม เป็นรูปหัวใจ จนถึงกลมแบนราบ มีสีเขียวจนถึงเขียวอ่อน เป็นพันธุ์ที่ทน อากาศร้อน อายุการเก็บเกี่ยวสั้นประมาณ 50-60 วัน พันธุ์ที่นิยมปลูกได้แก่ พันธุ์ลูกผสมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีพันธุ์ผสมเปิดอื่น ๆ อีก เช่น พันธุ์โคเปนเฮเกนมาร์เก็ต พันธุ์โกเดนเอเคอร์ เป็นต้น



รูปที่ 2.6 กระหล่ำปลีแดง

ที่มา: <https://www.posttoday.com>

2.2.1.2 กระหล่ำปลีแดง มีลักษณะหัวค่อนข้างกลม ใบมีสีแดงทับทิม ส่วนใหญ่ มีอายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 90 วัน ต้องการอากาศหนาวเย็นพอสมควร เมื่อนำ ไปดม่น้ำจะมีสีแดงคล้ำ พันธุ์ที่นิยมปลูกได้แก่ พันธุ์รูบี้บอล พันธุ์บีเพอเฟลชั่น เป็นต้น



รูปที่ 2.7 กระหล่ำปลีใบหย่น

ที่มา : <https://www.posttoday.com>

2.2.1.3 กระหล่ำปลีใบหย่น เป็นกระหล่ำปลีที่มีผิวใบหยาบและเป็นคลื่นมากกว่า กระหล่ำปลีธรรมดา ต้องการอากาศหนาวเย็นในการปลูก สามารถนำไปใช้ ประโยชน์ได้เช่นเดียวกับกระหล่ำปลีทั่วไป

2.2.2 ประโยชน์ของกะหล่ำปลี

- กะหล่ำปลี มีกรดทาร์ทาริก (Tartaric acid) ที่ช่วยยับยั้งและขัดขวางไม่ให้น้ำตาลและแป้งกลายเป็นไขมัน จึงมีส่วนในการช่วยลดน้ำหนักและคอเลสเตอรอลได้
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เพราะกะหล่ำปลีอุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นผลดีต่อการเสริมสร้างและบำรุงกระดูก
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง ป้องกันหวัด เพราะกะหล่ำปลีมีวิตามินสูง
- ช่วยบำรุงผิวพรรณทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล และยังช่วยคงความอ่อนเยาว์ได้อีกด้วย
- กะหล่ำปลีมีสารที่สามารถช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารได้
- ช่วยต่อต้านมะเร็ง ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งลำไส้ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้ โดยการบริโภคกะหล่ำปลีมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยลดโอกาสของการเป็นมะเร็งลำไส้ในผู้ชายได้ถึง 66%
- กะหล่ำปลีช่วยต่อต้านมะเร็งในตับและมีส่วนช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้อีก
- ช่วยในการย่อยอาหารและล้างสารพิษทำความสะอาดลำไส้ เพราะกะหล่ำปลีดิบมีใยอาหารที่มีปริมาณพอเหมาะ จึงช่วยในการย่อยและกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- กะหล่ำปลีดิบช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการอักเสบของแผลในลำไส้ และยังช่วยบำรุงลำไส้
- กะหล่ำปลี สรรพคุณช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง

2.3 ผักชี



รูปที่ 2.8. ผักชี

ที่มา : <https://thai.alibaba.com>

ผักชี เป็นพืชล้มลุกอายุสั้น ที่อยู่ในวงศ์ (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE) หรือวงศ์ผักชีนั่นเอง โดยมีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ในแถบเมดิเตอร์เรเนียน พื้นที่ที่พบว่าปลูกมากเช่น ทวีปอเมริกาใต้ ทวีปยุโรป อินเดีย เป็นต้น ส่วนในประเทศไทยจะมีแหล่งเพาะปลูกใหญ่ๆ ที่ จ.ราชบุรี นครปฐม ผักชีเป็นพืชที่สามารถปลูกได้ตลอดทั้งปีแต่จะเจริญเติบโตได้ดีที่สุดในช่วงอากาศหนาว ผักชีเป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จึงนิยมนำมาประกอบอาหารและตกแต่งจานอาหารให้น่ารับประทานอยู่เสมอ ดังนั้น ผักชีจึงจัดเป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับครัวของคนไทย

2.3.1 ลักษณะของผักชี

- ราก : เป็นระบบรากแก้ว มีลักษณะกลมอวบ ค่อนข้างยาว สีน้ำตาลอ่อน มีรากฝอย กลิ่นหอม นิยมนำมาทำเป็นเครื่องเทศสำหรับหมักอาหารหรือปรุงน้ำซุพ
- ลำต้น : เป็นก้านกลมเล็กๆ สีเขียว ด้านในกลวง มีก้านใบแตกออกมาเป็นระยะๆ ค่อนข้างอ่อน มีกลิ่นหอม
- ใบ : เรียงคล้ายขนนก ใบค่อนข้างกลมแต่ขอบใบหยักจึงมีลักษณะคล้ายกับพัด ใบที่อยู่บริเวณโคนต้นจะมีขนาดใหญ่และสีเขียวจัดกว่าใบที่อยู่บริเวณยอด กลิ่นหอม
- ดอก : ออกเป็นช่อ ดอกย่อยสีขาวอมชมพู
- ผล : หรือเรียกอีกอย่างว่าลูกผักชี เป็นส่วนของผล ผลอ่อนเป็นสีเขียว ผลแก่สีน้ำตาล ภายในมีเมล็ด 2 เมล็ด

2.3.2 สรรพคุณของผักชี ประโยชน์เพื่อการรักษาโรค

- สรรพคุณของผักชีช่วยบำรุงลำไส้
- ประโยชน์ของผักชีต่อการดูแลปอด

- ผักชีมีสารต้านอนุมูลอิสระ
- ผักชีช่วยต้านการเกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด
- ประโยชน์ของผักชีต่อสอร์โอมินเพสหญิง
- ผักชีมีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือด
- ผักชีเป็นยาช่วยขับปัสสาวะที่ดีชนิดหนึ่ง
- สรรพคุณของผักชีต่อการบำรุงตับ
- เมล็ดสดของผักชียังสามารถช่วยแก้โรคริดสีดวงทวาร
- ผักชีช่วยรักษาบรรดาสิวได้

2.4 ตะไคร้



รูปที่ 2.9 ตะไคร้

ที่มา : <https://health.kapook.com/>

2.4.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ตะไคร้มีลักษณะเป็นกอคล้ายพืชตระกูลหญ้า ใบเป็นรูปหอก (lanceolate) ปลายและโคนใบสอบเรียว ผิวใบเกลี้ยงนวล สีเขียว ขอบใบสากมือ กาบใบอัดตัวแน่น เป็นก้านตรงเรียวยาว คล้ายลำต้น แต่ลำต้นที่แท้จริงอยู่ใต้ดินเป็นแบบเหง้า (rhizome) สามารถนำมาใช้เป็นยาได้ทั้งต้น

2.4.2 สารสำคัญที่ออกฤทธิ์

น้ำมันหอมระเหยของตะไคร้ มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ คือ Menthol, Cineole, Camphor และ Linalool ช่วยลดอาการแน่นจุกเสียด และขับลมได้

2.4.3 รสและสรรพคุณยาไทย

ราก รสจืด แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ขัดเบา

โคนกาบใบและลำต้น ทั้งสดและแห้ง รสร้อน ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

2.4.4 ประโยชน์ของตะไคร้

- ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
- ลดแก๊สในลำไส้
- รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ
- ป้องกันโรคมะเร็ง

2.5 พริกไทยขาว



รูปที่ 2.10 พริกไทยขาว

ที่มา: <https://th.wikipedia.org>

พริกไทย ขึ้นชื่อเรื่องสรรพคุณและมีประโยชน์หลายอย่างทั้งในด้านยารักษาโรคและด้านเครื่องเทศในการปรุงอาหาร ซึ่งถ้านำพริกไทยมาสกัดในรูปแบบแห้งแล้วยังไม่ได้ลอกเปลือกจะเรียกว่า “พริกไทยดำ” ส่วนที่ทำการเลาะเปลือกออกก่อนที่จะมาสกัดเป็นผงจะเรียกว่า “พริกไทยขาว” หรือเรียกอีกอย่างว่า “พริกไทยอ่อน” ซึ่งบางคนอาจจะพอรู้ประโยชน์ของพริกไทยดำมาบ้างแล้ว

2.5.1 ลักษณะของพริกไทยขาว

จะมีลักษณะเป็นผลขาวนวลลักษณะกลม และมีกลิ่นฉุนแต่ไม่แรงเท่ากับพริกไทยดำ มีความหอมพอสมควร ส่วนเรื่องของรสชาตินั้นก็มีความเผ็ดจัดจ้านไม่แพ้กันเลยทีเดียว

2.5.2 ข้อแตกต่างของพริกไทยขาวกับพริกไทยดำ

ในความเป็นจริงแล้วพริกไทยขาวกับพริกไทยดำก็มาจากต้นเดียวกัน เพียงแต่กรรมวิธีจะแตกต่างกันออกไป โดยพริกไทยขาวก็คือพริกไทยดำที่เลาะเปลือกออกแล้วนั่นเอง ส่วนเรื่องของสรรพคุณในด้านยารักษาโรค หรือตัวคุณค่าทางโภชนาการที่ช่วยบำรุงร่างกายพริกไทยดำจะมีมากกว่าพริกไทยขาว ถ้าจะพูดเรื่องความฉุนแน่นอนอยู่แล้วว่าในพริกไทยดำจะมีความฉุนที่มากกว่า จึงมักถูกนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอม แต่ถ้าเอ่ยถึงเรื่องรสชาติในพริกไทยขาวจะมีรสชาติที่หอมนุ่มละมุนมากกว่าจึงนิยมนำมาใช้ประกอบในการปรุงอาหาร นอกจากนั้นแล้วราคาของพริกไทยขาวยังค่อนข้างแพงกว่าพริกไทยดำ ซึ่งน่าจะมาจากกระบวนการสกัดที่ค่อนข้างซับซ้อน

2.5.3 คุณประโยชน์ของพริกไทยขาว

- รสชาติของพริกไทยขาวมีความหอมละมุนจึงเป็นเครื่องเทศที่นำมาปรุงอาหารแล้วได้รสชาติดี จัดจ้านมากขึ้น แถมยังช่วยให้อาหารมีกลิ่นที่หอมน่ารับประทาน
- ช่วยละลายลิ่มเลือดและลดการจับตัวเป็นก้อน
- พริกไทยขาวช่วยกำจัดเชื้อจุลินทรีย์แบคทีเรียรวมทั้งสิ่งสกปรกต่างๆในร่างกาย
- พริกไทยขาวสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องเทศในการปรุงน้ำพะโล้ แกงจืด หรือน้ำพริกต่างๆ ทำให้รสชาติอาหารอร่อยขึ้น

2.6 กระเทียม



รูปที่ 2.11 กระเทียม

ที่มา :<https://www.pobpad.com>

กระเทียม (garlic) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Allium sativum* L. เป็นพืชใบเรียวยาว แบน แฉก ปลายแหลม โคนใบแผ่เป็นแผ่น และเชื่อมติดกันหุ้มรอบใบอ่อนกว่าด้านใน ลักษณะคล้ายลำต้นเทียม

2.6.1 สารสำคัญที่เป็นสารออกฤทธิ์ของกระเทียม

สารในกลุ่มสารประกอบกำมะถัน (Organosulfur) เช่น

- อัลลิซิน (Allicin)
- อะโจอิน (Ajoene)
- ไดอัลลิล ซัลไฟด์ (Diallyl Sulfide)
- อัลเคนิล ไตรซัลไฟด์ (Alkenyl trisulfide)

2.6.2 สรรพคุณต่างๆ ของกระเทียม มีดังนี้

- ฆ่าเชื้อรา คือ กลาก เกลื้อน ที่ผิวหนัง ผด ผื่น ทั้งในคนและในสัตว์ได้
- ยับยั้งเชื้อต่างๆ เช่น เชื้อที่ทำให้เกิดฝีหนอง และใช้รักษาแผลสด แผลที่เป็นหนอง คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ เชื้อวัณโรค และเชื้อปอดบวม
- ฆ่า หรือยับยั้งเชื้อแบคทีเรียแทบทุกชนิด เพราะในกระเทียมมีสารอัลลิซิน ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่มักทำให้เกิดโรคได้ถึง 15 ชนิด โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียกลุ่มที่คือยาเพนนิซิลิน

2.7 เกลือ



รูปที่ 2.12 เกลือ

ที่มา: <https://www.sanook.com>

เกลือ คือหนึ่งในส่วนประกอบที่จำเป็นของชีวิตประจำวันของผู้คนทั่วโลก เป็นทั้งเครื่องปรุงรสชาติในอาหาร การนำมาเป็นส่วนประกอบของเครื่องประพินผิว หรือนำไปประยุกต์ใช้ในอีก

หลากหลายด้าน เกลือ ไม่ได้ถูกผลิตขึ้นโดยตรง แต่มีต้นกำเนิดมาจากธรรมชาติ นำเข้าสู่กระบวนการผลิตให้เกิดความเหมาะสมในการนำมาใช้อย่างปลอดภัย แถมการนำมาใช้ยังให้ประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ และเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ

2.7.1 เกลือกับประโยชน์ต่อสุขภาพ

- เกลือเป็นยาสมุนไพรโบราณที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยถอนพิษ และทำให้เลือดเย็น
- ช่วยบรรเทาอาการอาเจียน และช่วยระบาย
- นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของตำรับยาอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการรักษาอาการท้องผูก แก้เหงื่อออกมา ผสมเป็นเกลือแร่ตอนท้องเสีย
- นำมาใช้บรรเทาอาการคัดจมูกและอาการอักเสบ ด้วยการนำเอาน้ำเกลือมาผ่านการเจือจาง แล้วเทใส่ขวดน้ำเกลือเพื่อล้างจมูก จะช่วยให้จมูกโล่งและมาเชื้อได้
- ลดอาการคอแห้งด้วยการดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อย
- ช่วยขับพิษด้วยการเร่งให้อาเจียน ในกลุ่มคนที่รับประทานอาหารเป็นพิษ ด้วยการดื่มน้ำเกลือเข้มข้นเข้าไปแล้วกระตุ้นให้อาเจียนออกมา

2.8 น้ำตาลทรายขาว



รูปที่ 2.13 น้ำตาลทรายขาว

ที่มา: <https://www.siamchemi.com>

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากบจะเรียกว่าน้ำตาลบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด

2.8.1 สรรพคุณของน้ำตาล

- น้ำเชื่อมที่ได้จากน้ำตาลทรายขาว สามารถใช้เป็นยารักษาบาดแผลเน่าเปื่อยได้ เพราะน้ำเชื่อมสามารถเปลี่ยนสภาพกรดและด่างบริเวณปากแผลได้ ทำให้เซลล์ผิวหนังถูกกระตุ้น การไหลเวียนของโลหิตทำงานดีขึ้น และยังเป็นอาหารที่ถูกนำไปใช้หล่อเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นอีกด้วย ทำให้เชื้อโรคไม่สามารถเจริญเติบโตได้ และบาดแผลก็จะหายเร็วขึ้น
- น้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลทรายกรวดมีสรรพคุณช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ

2.8.2 โทษของน้ำตาล

- การรับประทานน้ำตาลทรายมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษได้ เช่น ทำให้อ้วน เป็นโรคเบาหวาน ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ ระบบการย่อยอาหารไม่ดี มีกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป ทำให้ฟันผุ
- น้ำตาลมีผลเพิ่มปริมาณของไขมันร้าย หรือ ไขมันเลว (LDL) และไปลดปริมาณของไขมันดี (HDL)
- การรับประทานน้ำตาลทรายมากเกินไปจะทำให้ต้องใช้อินซูลินมากเกินไป ถ้ารับประทานเป็นระยะเวลานานก็สามารถทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ และในคนที่บริโภคน้ำตาลมากเกินไปในช่วง 40 ปีแรกของชีวิต จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนอื่น ๆ เพราะน้ำตาลจะไปทำให้ตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตอินซูลินเสื่อมสมรรถภาพ เมื่อรับประทานเข้าไปมาก ๆ จึงทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
- นอกจากน้ำตาลจะเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานแล้ว No Sugar น้ำตาลยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูงอีกด้วย

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เมื่อสุขภาพของชาวบ้านในชุมชนเริ่มแย่ลง ทางออกจากเวทีเรื่องผักพื้นบ้าน เมื่อประมาณ 8 ปีที่แล้ว ก็มีประเด็นนำเสนอว่า จะใช้อะไรแทนผงชูรส และในที่สุด 'ผงนัว' คือทางออกที่ชัดเจน ขึ้นมาจนถึงทุกวันนี้ 'นัว' มาจากภาษาพื้นถิ่นอีสานหรือภาษาไทยลาว แปลว่า 'กลมกล่อม' ผงนัวแปรรูปมาจากสมุนไพรหลายชนิด ที่สามารถใช้ทดแทนผงชูรสได้ และไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย นอกจากนี้ผงน้วยังเป็นรูปแบบหนึ่งของวิถีคิดจากระบบเศรษฐกิจฐานราก ครูภูมิปัญญาไทยอย่างอาจารย์ขยงยุทธ ตรีสุขกร เป็นคนแรกที่สัมผัสชีวิตชุมชนชาวอีสาน และได้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง

ว่า ชาวบ้านเริ่มป่วยมีโรคร้ายใกล้เคียงกับคนเมือง คือมีสุขภาพที่แย่ลง จึงเป็นเหตุที่ต้องพลิกฟื้นภูมิปัญญาขึ้นมาใช้ โดยร่วมมือกับสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตสกลนคร และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

อาจารย์นิภาพร อามัสสา, 2563 สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตสกลนคร และทีมนักวิจัยจากสถาบันเดียวกัน ได้ทำการวิจัยคุณค่าทางอาหาร พร้อมแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อให้ได้ผงนัวสำเร็จรูป สะดวกกับการใช้งาน และเก็บได้นาน ได้ศึกษาวิจัยเรื่องนี้หลายปีจนกระทั่งปัจจุบันสามารถผลิตออกจำหน่ายและถ่ายทอดงานวิจัยสู่ชุมชน

"ในฐานะที่ตนเป็นคนพื้นเพอีสาน ทำให้เห็นและรับรู้ถึงการใช้พืชผักพื้นบ้าน อย่างการนำหม่อนมาใช้ในการปรุงอาหารให้มีรสชาติที่อร่อย ดมได้ใกล้เคียงกับหม่อน นอกจากนี้ยังมี 'สูตรข้าวเปือย' ที่ใช้ข้าวเหนียวมาแช่น้ำ แล้วปั่นใส่ในอาหารเพิ่มรสชาติ โดยเฉพาะที่สกลนคร มีเครื่องปรุงรสที่แปลกออกไปคือ ชาวบ้านใช้ใบของผักพื้นบ้านหลายชนิดตากแดดให้แห้ง แล้วตำให้ละเอียดผสมกัน เพื่อเก็บไว้ใส่อาหารเวลาต้มแกง หรือที่เรียกว่า ผงนัว" อาจารย์นิภาพรกล่าว

ผักที่ใช้ทำผงนัวจะมี 12 ชนิด ได้แก่ ใบผักหวาน, ใบมะรุ้ม, ใบหม่อน, ใบกระเทียม, ใบหอม, ใบมะขาม, ใบกระเจียว, ผักโขมทั้งต้น, ใบส้มป่อย, ใบน้อยหน่า, ใบชะมวง และใบกุยช่าย เลือกใบที่ใหม่แก่ไม่อ่อนจนเกินไป ผสมกับผักพื้นบ้านในอัตราส่วนที่ต่างกันไป แต่ที่มีอัตราส่วนปริมาณมาก คือ ผักหวานและใบหม่อน รองลงมาเป็นใบมะรุ้ม และที่ใส่ลงไปน้อยสุดคือ ใบน้อยหน่า เนื่องจากมีการถ่ายทอดมาว่าใบน้อยหน่ามีพิษ ซึ่งคนสมัยโบราณนำใบน้อยหน่ามากำจัดเหา

แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าพืชชนิดไหนมีพิษและมีรสขม หากใส่จำนวนน้อยถือว่าเป็นยาและใช้แกงกินก็ได้ นอกจากนี้แล้ว ยังเพิ่มข้าวเหนียวแช่น้ำ ข้าวกล้องแช่น้ำ และข้าวเหนียวนึ่งสุก ข้าวกล้องหุงสุก และเติมเกลือไอโอดีนลงไป ผ่านการอบแห้งแล้วปั่นรวมกัน ซึ่งงานวิจัยผงนัว ยังคงส่วนผสมที่ชาวบ้านเคยทำไว้แต่มาปรับปรุงสัดส่วน และเพิ่มเกลือไอโอดีนลงไป พร้อมดัดแปลงเรื่องของรสชาติให้เหมาะกับอาหารแต่ละชนิด

ผงนัวจากงานวิจัยได้มีการทดสอบรสชาติให้เป็นที่น่าสนใจ จึงมีด้วยกัน 2 รส คือ รสมันหวาน ใช้สำหรับต้ม ผัด หมัก แกงและย่าง และรสเปรี้ยวใช้กับต้มยำ ยำ ลาบ อ่อม แจ่ว รสนี้เพิ่มผักที่มีรสเปรี้ยว พวกส้มป่อยหรือใบมะขาม ทั้งนี้รสชาติของผงนัวจะเพิ่มรสให้อาหารได้นั้นต้องใส่น้ำต้มแกงตอนร้อนๆ ถ้าชิมจะไม่มีรสชาติ แต่รู้สึกได้ว่ามีรสปะแล่มๆ คล้ายผงชูรสที่ขายตาม

ห้องตลาด "การทำผงบัวต้องใช้เวลาทั้งปี เพื่อเก็บใบผักพื้นบ้านให้ครบ เนื่องจากผักแต่ละชนิด มีฤดูกาล พวกใบหอม ใบกระเทียมจะมีตอนฤดูหนาว ผักหวานต้องรอให้ถึงหน้าฝนจึงจะมีใบ"
อาจารย์นิภาพร อธิบาย

ด้านอาจารย์ ยงยุทธ ศรีนุชกร,2563 ครูภูมิปัญญาไทยกล่าวว่า ความคืบหน้าเรื่องการผลิตผงบัว ช่วงนี้ชาวบ้านเริ่มทำโครงการผลิตออกขายภายนอก เป็นการรวมตัวของเครือข่ายอินแปลง จังหวัดสกลนคร พัฒนาสูตรไปเรื่อยๆ กำลังคิดว่าจะทำเป็นผงโรยให้เด็กกิน ใส่งา ใส่สาหร่าย (ไก่ม้วนน้ำโขง) ผสมเข้าไปด้วย ก็จะเป็นอาหารสำหรับเด็ก หรือทำเป็นแจ่ว ก็ปรับเป็นผง เป็นก้อน คงไม่ทำเป็นเกล็ดคล้ายผงชูรส ตอนนี้มีแบบผงอย่างเดียว แบบก้อนกลมๆ ชาวบ้านทำไว้ใช้เอง



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก

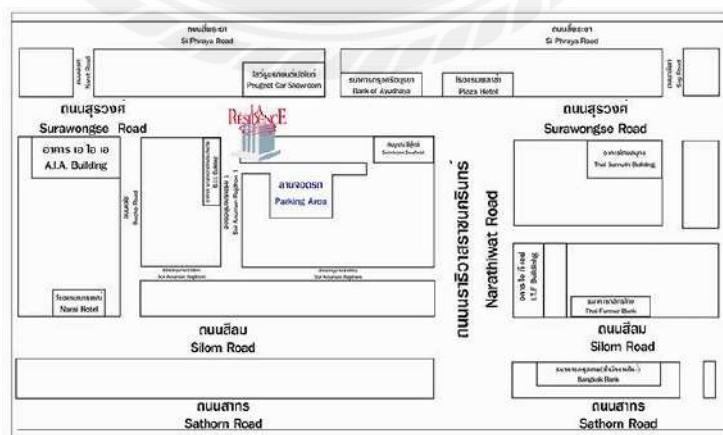
ที่มา : <http://laresidence.com-bangkok.com>

ชื่อ : โรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก La Residence Bangkok ★★★

ที่อยู่ : 173/8-9 สุรวงศ์ ซอย สุรวงศ์ แขวง สุริยวงศ์ เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร : +66 (0) 2-266-5400

Website: <http://laresidence.com-bangkok.com>



รูปที่ 3.2 แผนที่ของโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก

ที่มา : <http://laresidence.com-bangkok.com>

3.2 ลักษณะการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก(LA RESTDENCE BANGKOK) เป็นโรงแรมสไตล์บูติกที่เลื่องชื่อในเรื่องการบริการที่เป็นมิตร การต้อนรับที่อบอุ่น บรรยากาศมีความเป็นส่วนตัว และมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยครบครัน ไม่ไกลจากโรงแรม คุณก็จะพบกับแหล่งช้อปปิ้ง ร้านอาหาร และย่านบันเทิงที่เต็มไปด้วยแสงสีและความคึกคักเรียงรายกันอยู่สองข้างทางและตามตรอกซอยต่างๆ หากได้มาพักที่ ลา เรซิดองซ์ บางกอก คุณจะประทับใจกับความสวยงาม และบรรยากาศที่สุดแสนจะผ่อนคลายของห้องพัก ซึ่งไม่ว่าจะเป็นห้องพักแบบใดก็ตอบโจทย์ความต้องการของนักเดินทางอย่างแท้จริง ห้องพักทุกห้องเป็นห้องแอร์ ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น อีกทั้งยังมีสัญญาณอินเทอร์เน็ตไร้สายให้บริการทั้งภายในห้องพักและทั่วบริเวณโรงแรมอีกด้วย นอกจากนี้ โรงแรมยังคัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ มาต้อนรับคุณ พลัดไม่ได้กับการลิ้มรสอาหารไทยรสเด็ดซึ่งพร้อมเสิร์ฟทุกวันที่ร้านอาหารของโรงแรม ในขณะที่ทีมพนักงานต้อนรับของโรงแรมพร้อมให้บริการคุณตลอด 24 ชม. คุณจึงมั่นใจได้ว่าจะได้รับการบริการที่ดีที่สุดตลอดการเข้าพักที่ โรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก แห่งนี้

3.2.1 ลักษณะการให้บริการแต่ละห้องพัก

1. ห้องสแตนดาร์ด (Standard Single) โดยขนาดห้อง 15 ตารางเมตร มี มินิบาร์เล็ก ทีวี ไร้พรม และตู้เซฟ



รูปที่ 3.3 ห้องสแตนดาร์ด

ที่มา : <http://laresidence.com-bangkok.com>

2.ห้องดีลักซ์ ดับเบิล (Deluxe Double) โดยขนาดห้อง 27 ตารางเมตร มี มินิบาร์เล็ก ทีวี ไร้สาย และตู้เซฟ



รูปที่ 3.4 ห้องดีลักซ์ ดับเบิล

ที่มา : <http://laresidence.com-bangkok.com>

3. ห้องดีลักซ์ทวิน (Deluxe Twin) ขนาดห้อง 27 ตารางเมตร เตียงแยก มี มินิบาร์เล็ก ทีวี ไร้สาย และ ตู้เซฟ



รูปที่ 3.5 ดีลักซ์ทวิน

ที่มา : <http://laresidence.com-bangkok.com>

4.ห้องสวีท (Suite) ขนาดห้อง- 54 ตารางเมตร เป็นห้องขนาดใหญ่มีที่นั่งผ่อนคลาย หรือทำงานได้ มีอุปกรณ์ครบคัน ทีวี ตู้เย็นและไดร์เป่าผม เครื่องเล่น CD/DVD กาต้มน้ำไฟฟ้า ตู้เซฟ ครวขนาด เล็ก



รูปที่ 3.6 ห้องสวีท

ที่มา : <http://laresidence.com-bangkok.com>

3.5 ห้องครัว



รูปที่ 3.7 ห้องครัวของโรงแรม

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

3.7. สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการ

- แผนกต้อนรับตลอด 24 ชั่วโมง
- บริการรับส่งสนามบิน (มีค่าบริการ)
- ลานจอดรถ
- ลิฟต์
- ศูนย์บริการธุรกิจ
- ร้านอาหาร
- บริการฝากสัมภาระ
- บริการซักอบรีด

- ห้องสมุด
- DVD ให้เช่า / เครื่องเล่น DVD ให้เช่า
- บริการแลกเปลี่ยนเงินตรา
- สปา/บริการนวด

3.8. ห้องอาหาร

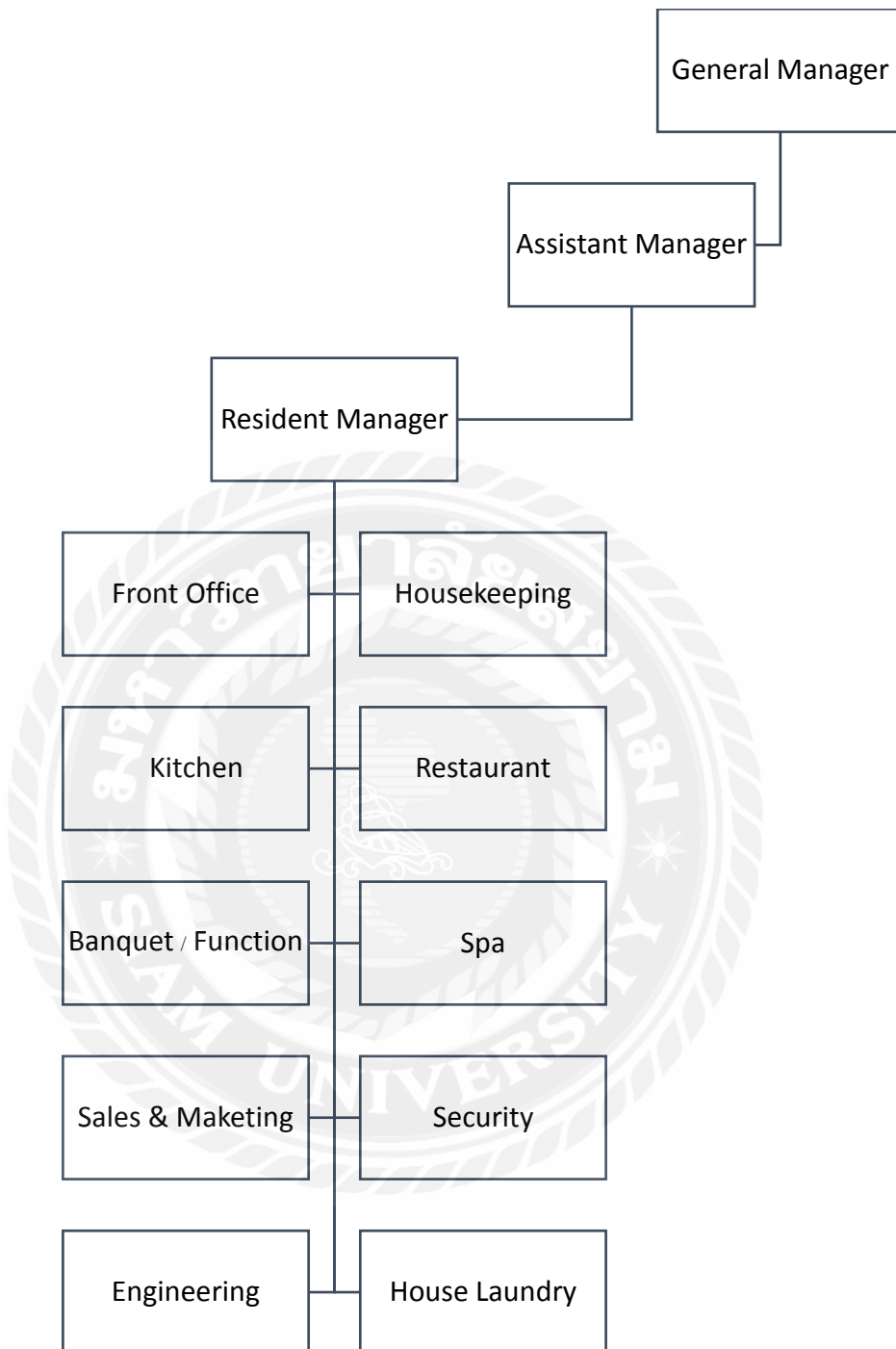


รูปที่ 3.8 ห้องอาหารของโรงแรม

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

3.3 รูปแบบการจัดการและการบริหารงานขององค์กร

3.3.1 โครงสร้างขององค์กร



รูปที่ 3.9 โครงสร้างขององค์กร

3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.10

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นางสาวเพชรรัตน์ ยาหิ

แผนก : ครัว

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา:

13 มกราคม 2563 ถึง วันที่ 30 เมษายน 2563

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

เก็บโต๊ะอาหารเช้าเช็ดโต๊ะ จัดโต๊ะอาหาร ล้างเครื่องกาแฟ ประกอบเครื่องกาแฟ และบริการแขกที่เข้ามารับประทานอาหารเช้า คอยให้คำแนะนำในการรับประทานอาหารเช้า ช่วยเหลือลูกค้าในการรับประทานอาหารเช้า

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

คุณ ณิชดา ไชยะ

ตำแหน่ง Revenue Manager

3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.6.1 รวบรวมความต้องการและศึกษาข้อมูลของโครงการ ผู้จัดทำปฏิบัติงานและศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงาน หลังจากปฏิบัติงาน ผู้จัดทำได้ศึกษาปัญหา และข้อมูลการดำเนินงาน ประสพการณ์จากทำงานจริงที่เกิดจากการปฏิบัติงานมารวบรวมผลและศึกษาหาข้อมูลในการทำโครงการ กำหนดหัวข้อโครงการแล้วนำมา วิเคราะห์ ผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินการกำหนดหัวข้อโครงการ โดยการนำข้อมูลปัญหาจากการปฏิบัติงานจริง มากำหนดหัวข้อโครงการ แล้วรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์เพื่อปฏิบัติงานในหัวข้อถัดไป

3.6.2 เขียนโครงร่างรายงาน โดยคิดหัวข้อเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา และพนักงานที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำและส่งเพื่อรอการพิจารณา

3.6.3 กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะทำ

3.6.4 ทำการทดลองผงปรุงรสจากผักรวม และนำปัญหาที่พบไปปรับปรุง เพื่อมาปรับให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.6.5 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสอบถามจากพนักงานบริการห้องอาหาร และพนักงานที่ปรึกษา

3.6.6 สรุปข้อมูลและเขียนรายงานผู้จัดทำจัดทำรูปเล่มโครงการให้อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบและแก้ไข

3.6.7 จัดทำเอกสาร พร้อมนำเสนอ

3.7 วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาเรื่อง “ผงปรุงรสจากผักรวม” ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆแสดง ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงานโครงการ ผงปรุงรสจากผักรวม

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ม.ค. 63	ก.พ. 63	มี.ค. 63	เม.ย. 63	พ.ค.63
1.ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ	←→				
2. คิดหัวข้อเสนออาจารย์ที่ปรึกษา		←→			
3.กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล		←→			
4.ทำการทดลอง			←→		
5.เก็บรวบรวมข้อมูล		<			>
6.สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน		←→			→
7.จัดทำเอกสาร		←→			→

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

การจัดทำโครงการเรื่อง “ผงบรณรศักรวม” มีการจัดทำผงบรณรศักรวม เพื่อใช้ในการประกอบอาหารและลดต้นทุนให้แก่สถานประกอบการ โดยสามารถแสดงถึงส่วนผสมและวิธีการทำของผลิตภัณฑ์ ดังนี้

4.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำ

- กระหล่ำปลี ครึ่งหัว
- แครอท ครึ่งหัว
- รากผักชี 5 ต้น
- ต้นหอม 3 ต้น
- ตะไคร้ 3 ต้น
- กระเทียมเล็ก 10 กลีบ
- พริกไทย 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา



รูปที่ 4.1 วัตถุดิบ

4.2 ขั้นตอนการทำผงปรุงรสผักรวม

1. หั่นผักทั้งหมดให้เป็นชิ้นบางๆและเล็กๆ



รูปที่ 4.2 ขั้นตอนการทำ

2. นำผักทั้งหมดที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง จากนั้นเอากะเทียมปอกเปลือกไปตากแดดด้วยกัน



รูปที่ 4.3 วิธีทำ

3. นำผักจากที่ตากแดดแห้งแล้วนำมาปั่นให้ละเอียด โดยแยกผักแต่ละอย่าง ปั่น ไม่ควรปั่นรวมกัน
ทีเดียว



รูปที่ 4.4 วิธีทำ

4. ปั่นผักทุกอย่างจนละเอียดแล้วพักทิ้งไว้ก่อน



รูปที่ 4.5 วิธีทำ

5. ปั่นจนเสร็จและนำมากรองจนละเอียดแล้ว



รูปที่ 4.6 วิธีทำ

6. นำพริกไทยมาตำให้ละเอียด



รูปที่ 4.7 วิธีทำ

7. ขั้นตอนสุดท้ายนำทุกอย่างที่ปั่นไว้ มาปั่นรวมกันทีเดียวและนำน้ำตาลกับเกลือปั่นรวมกันจนได้ผงปรุงรสฝักรวม



รูปที่ 4.8 ผงปรุงรสฝักรวม

4.3 ตารางแสดงราคาต้นทุน

ตารางที่ 4.1 ต้นทุนผงปรุงรสฝักรวม

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	กะหล่ำปลี	1 กิโลกรัม	30บาท/1กก.	30
2	แครอท	1 กิโลกรัม	30บาท/1กก.	30
3	รากผักชี	500 กรัม	180บาท/1กก.	90
4	ต้นหอม	500 กรัม	150บาท/1กก.	75
5	ตะไคร้	200 กรัม	20บาท/1กก.	4
6	กระเทียม	500 กรัม	100บาท/1กก.	50
7	พริกไทย	500 กรัม	80บาท/1กก.	40
8	น้ำตาลทราย	500 กรัม	22บาท/1กก.	11
9	เกลือ	200 กรัม	15บาท/1กก.	3
รวมราคาค่าต้นทุนผงปรุงรสฝักรวม				333

จากตารางที่ 4.1 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนของผลิตภัณฑ์ผงปรุงรสฝักรวมมีราคาค่าต้นทุน 333 บาทต่อ 3 กิโลกรัม สามารถใช้ได้ถึงประมาณ 2-3 เดือน ซึ่งปกติสถานประกอบการ ใช้ผงปรุงรส ขนาด 1 กิโลกรัม ราคา 210 บาท ดังนั้น สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อผงปรุงรสได้มากถึง 297 บาท

4.4 สรุปผลการประเมินโครงการ เรื่อง ผงปรุงรสผักรวม

ในการจัดทำโครงการผงปรุงรสผักรวม ทางผู้จัดทำ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการทำผงปรุงรสผักรวมและช่วยลดต้นทุนของสถานประกอบการ เพื่อนำวัตถุดิบเหลือทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษา วิเคราะห์ และเก็บข้อมูล เพื่อเป็นประโยชน์กับแผนกครัว ของโรงแรม โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผ่านการแจกแบบสอบถามในการทำประเมินความพึงพอใจของผงปรุงรสผักรวม จำนวน 30 ชุด ซึ่งได้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล โดยประเมินผลด้วยการคำนวณ ค่าสถิติเบื้องต้น แบบแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ส่วนที่ 2 สำรวจความพึงพอใจ ผงปรุงรสผักรวม ใช้การประเมินผลแบบค่าเฉลี่ย โดยใช้ของ บุญชม ศรีสะอาด มีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ แผนก

ตารางที่ 4.2 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	12	40.00
หญิง	18	60.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00

ตารางที่ 4.3 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20 – 24 ปี	6	20.00
25 – 30 ปี	12	40.00
30 - 35 ปี	6	20.00
มากกว่า 35 ปี	6	20.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ผู้มีอายุ 20-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 ผู้ที่มีอายุ 25-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 ผู้ที่มีอายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 ผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

แผนก	จำนวน	ร้อยละ
ครัว	2	6.70
แม่บ้าน	2	6.70
F & B	26	86.70
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้เป็นแผนกอาหารและเครื่องดื่ม คิดเป็นร้อยละ 86.70 แผนกแม่บ้าน และ แผนกครัวคิดเป็นร้อยละ 6.70

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจต่อผงปรุงรสผักรวม

การวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างโดยวัดระดับและแสดงผลตั้งแต่ 5-1 คือ ชอบมากที่สุด-ชอบน้อยที่สุด ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้ (Likert Scale, 1932)

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

4.5 สรุปผลการทำประเมิน ผงปรุงรสผักรวม

ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผงปรุงรสผักรวม

ปัจจัยความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	S.D	ระดับความพึงพอใจ
1. รสชาติของผงปรุงรสผักรวม	4.70	0.77	มากที่สุด
2. กลิ่นของผงปรุงรสผักรวม	4.57	0.35	มากที่สุด
3. สีของผงปรุงรสผักรวม	4.27	0.31	มากที่สุด
4. ความชอบโดยรวมของผงปรุงรสผักรวม	4.50	0.34	มากที่สุด
5. ช่วยลดต้นทุน	4.63	0.24	มากที่สุด
รวม	4.49	0.33	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.5 ผลสำรวจพบว่า ความพึงพอใจในด้านรสชาติของผงปรุงรสผักรวมค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 ความพึงพอใจในด้านกลิ่นของผงปรุงรสผักรวม ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.57 ความพึงพอใจในด้านสีของผงปรุงรสผักรวมค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.27 ความพึงพอใจในด้านความชอบโดยรวมของผงปรุงรสผักรวมเท่ากับ 4.50 ความพึงพอใจในด้านช่วยลดต้นทุนเท่ากับ 4.63 โดยมีค่าเฉลี่ยรวม คิดเป็นร้อยละ 4.49

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา ปัญหาที่พบ การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรม ลา เรซิดेंส บังกอก (La Residence Bangkok) ในแผนกห้องครัว ได้เรียนรู้จริง พัฒนาการในการทำอาหารที่ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่นในแผนกและการฝึกความอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆในการทำงานที่โรงแรม ลาเรซิดेंส บังกอก (La Residence Bangkok) ทั้งนี้ผู้จัดทำได้จัดทำโครงการเรื่อง ผงปรุงรสผักรวม เนื่องจากวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวนำมารังสรรค์ให้เกิดเป็น ผงปรุงรสจากผักรวมขึ้นมา ในโครงการครั้งนี้ทางผู้จัดทำได้ทำการสำรวจโดยใช้วิธีตอบแบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างคือประชากรทั่วไป จำนวน 30คน พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจทั้งหมดได้ค่าเฉลี่ยรวมคือ 4.49 อยู่ในระดับ มากที่สุด โดยพบว่าด้านที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดคือด้านรสชาติของผงปรุงรสจากผักรวม กลิ่นของผงปรุงรสจากผักรวม สีของผงปรุงรสจากผักรวม ความคิดสร้างสรรค์ของการทำผงปรุงรสจากผักรวม ความชอบโดยรวมของผงปรุงรสจากผักรวม ผงปรุงรสจากผักรวมนี้ช่วยลดต้นทุนและวัตถุดิบของครัว และจากการทำโครงการ ผงปรุงรสจากผักรวม สามารถช่วยโรงแรมลดต้นทุน และยังนำวัตถุดิบที่เหลือใช้จากทางโรงแรม ลาเรซิดेंส บังกอก (La Residence Bangkok) มาดัดแปลงให้เกิดประโยชน์เพิ่ม

5.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการ

- การทำ ผงปรุงรสผักรวม ต้องใช้เวลาหลายครั้งในการทำและคิดว่าจะเอาผักอะไรมาใช้ได้และเข้ากันได้ดี และรสชาติ ต้องออกมาดีและใช้ได้จริง
- การทดลองครั้งแรกใช้เตาอบ จึงพบว่าไม่สำเร็จ มีกลิ่นไหม้ เลยทำให้ผงปรุงรสมีกลิ่นเลยจึงหาวิธี นำไปตากแดดดู ก็ผลออกมาใช้ได้
- เนื่องจากผู้ทำยังไม่เคยทำผงปรุงรส มาก่อน จึงต้องใช้ระยะเวลาในการทำ และเกิดความผิดพลาดหลายครั้งจึงต้องศึกษาให้ดีกว่าก่อนทดลอง
- ประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจ ผงปรุงรสจากผักรวม การประเมินทำให้ล่าช้า เพราะไม่ค่อยมีเวลาเจอผู้คนเพราะอยู่แต่ในครัวเลยทำให้การประเมินล่าช้า

- 5.3 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
- ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พบเจอสังคมแปลกใหม่
- ได้ลงมือปฏิบัติงานเหมือนพนักงานจริง
- ได้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยตนเอง
- ได้รู้จักการเข้าปฏิบัติงานให้ตรงต่อเวลามากขึ้น
- ได้รู้จักการเข้าสังคมมากขึ้น
- ได้เรียนรู้การทำงานโรงแรมแผนกต้อนรับและครัว
- ได้ฝึกทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ
- ฝึกความอดทน ความรับผิดชอบ
- ได้นำ สิ่งของในแผนกครัวที่ไม่ใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์
- เรียนรู้การให้ข้อมูลโรงแรมและสถานที่ท่องเที่ยวแก่ลูกค้า

5.4 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ในช่วงแรกยังขาดความรู้ความเข้าใจในระบบการทำงาน
- มีปัญหาทางการสื่อสารภาษาต่างประเทศไม่กล้าสื่อสารกับแขก
- การปรับตัวเข้ากับ เพื่อนร่วมงาน

5.5 ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากผู้จัดทำ ไม่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานแผนกส่วนหน้ามาก่อนการปฏิบัติงานสหกิจศึกษารั้งนี้ถือเป็นครั้งแรกจึงใช้ระยะเวลาประมาณ 1 เดือน เรียนรู้ปฏิบัติงานได้ถูกต้อง แต่สิ่งที่เป็นปัญหาคือ การสื่อสารกับชาวต่างชาติเพราะฉะนั้นนอกจากต้องศึกษาภาษาอังกฤษเพิ่มแล้ว ยังต้องกล้าที่จะพูดคุยกับชาวต่างชาติเพราะเป็นการฝึกทักษะภาษาอังกฤษไปในตัวอีกด้วย

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2559).

กระท่อมปลีรูปภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://www.posttoday.com/life/healthy/349769>

ชวลิต บุญมา. (2557). สรรพคุณของเกลือประโยชน์. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sanook.com/health/19313>

ชาลย์ มาญ. (2560). ตะไคร้ รูปภาพ สรรพคุณของตะไคร้ประโยชน์. เข้าถึงได้จาก

<https://health.kapook.com/view101762.html>

ชาลย์ มาญ. (2560). ผักชี ประโยชน์. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view154743.html>

ไทยสยาม. (2552). สายพันธุ์แคโรท. เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19>

ปีเตอร์. (2558). สรรพคุณแคโรทประโยชน์ของแคโรทด้านต่างๆ. เข้าถึงได้จาก

<https://sukkaphap-d.com/สรรพคุณแคโรท>

พาณี จันแสง. (2557). สายพันธุ์แคโรท. เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19>

มนัส. (2557). แคโรท รูปภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19แคโรท>

มานพ ขุนสา. (2560). ผักชี รูปภาพ และความหมาย. เข้าถึงได้จาก <https://thai.alibaba.com/product-detail/highly-aromatic-chinese->

มาลัยวัน. (2554). น้ำตาลทรายรูปภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://www.siamchemi.com/น้ำตาลทราย>

มินา. (2561). กระท่อม รูปภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/กระท่อม>

ลินสาย บรรดารัก. (2553). แคโรท รูปภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19แคโรท>

วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป). สรรพคุณและประโยชน์ของพริกไทย. วันที่สืบค้น 13 มีนาคม 2563.

จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/พริกไทย>

สมพงษ์ สาคิต. (2556). สรรพคุณและประโยชน์ของกระท่อมปลี. เข้าถึงได้จาก

<https://www.posttoday.com/life/healthy/349769กระท่อมปลี>

sawadee. (ม.ป.ป.). รูปภาพ แผนที่โรงแรมลาเรซิดองซ์บางกอก. เข้าได้ถึงจาก
[https://www.sawadee.co.th/hotel/620002/La-Residence-Bangkok /แผนที่](https://www.sawadee.co.th/hotel/620002/La-Residence-Bangkok/)

sawadee. (ม.ป.ป.). รูปภาพ โรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก. เข้าถึงได้จาก
<https://www.sawadee.co.th/hotel/620002/La-Residence-Bangkok>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ตัวอย่างแบบสอบถาม



แบบสอบถาม

ความพึงพอใจของ (ผงดปรุรงรศฝักรวม)

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในกรอบประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี

คณะ ศิลปศาสตร์ ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ มหาวิทยาลัยสยาม คณะผู้จัดทำจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความป็นจริง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าคำตอบที่ท่านเลือก

1. เพศ

- ☐ ชาย
- ☐ หญิง

ส่วนที่ 2 ประเมินความพึงพอใจ

คำแนะนำ : กรุณาทดสอบตัวอย่างอาหารแล้วทำการประเมินให้คะแนนตามลำดับความพึงพอใจของท่าน โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

5 = พึงพอใจมากที่สุด 4 = พึงพอใจมาก 3 = พึงพอใจปานกลาง
2 = พึงพอใจน้อย 1 = พึงพอใจน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1.รสชาติของผงดปรุรงรศฝักรวม					
2.กลิ่นของผงดปรุรงรศฝักรวม					
3.สีของผงดปรุรงรศฝักรวม					
4 .ความชอบโดยรวมของผงดปรุรงรศฝักรวม					
5.ผงดปรุรงรศฝักรวมนี้ช่วยลดต้นทุนและวัตถุดิบของครัว					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการทำผงดปรุรงรศฝักรวม

.....
.....

The background of the page features a large, faint, circular seal of Siam University. The seal contains the university's name in Thai script at the top and "SIAM UNIVERSITY" in English at the bottom, with a central emblem.

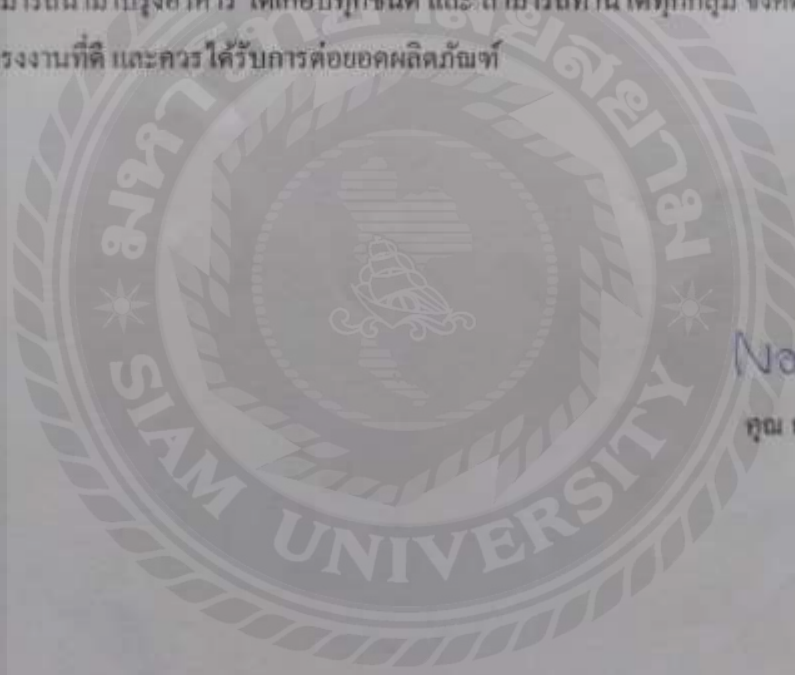
ภาคผนวก ข

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร

โครงการผงดองสุกพร้อมที่นักศึกษาเสนอและจัดทำขึ้นมานั้น ช่วยลดต้นทุนให้แก่สถานประกอบการ เนื่องจากวัตถุดิบเป็นสิ่งของที่เหลือใช้จากการทำครัว ทำอาหารในแต่ละวัน เช่น ผักแคโรท กระหล่ำปลี กระเทียม เป็นต้น ซึ่งนำมาทำเป็นผงดองสุกและ ไม่มีเนื้อสัตว์อีกด้วย ซึ่งสามารถนำมาปรุงอาหาร ได้เกือบทุกชนิด และ สามารถทานได้ทุกกลุ่ม จึงคิดว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่ดี และควรได้รับการต่อยอดผลิตภัณฑ์



Noyada J.

คุณ นอยดา ใจยะ



ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ

ผงปรุงรสจากผักรวม Vegetable Seasoning Powder
นางสาวเพชรรัตน์ ยาหิ
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
Email : phtrrat13@gmail.com

บทคัดย่อ

โรงแรมลาเรซิดองซ์ บางกอกเป็นโรงแรมที่มีมาตรฐานในการให้บริการด้านห้องพัก ห้องอาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ทางผู้จัดทำได้ปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัว และพบว่าวัตถุดิบที่เหลือใช้ อาทิเช่น พืช ผัก ต่างๆ เป็นต้น จึงได้นำมาประยุกต์สร้างสรรค์จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ขึ้นมาในรูปแบบ ผงปรุงรสจากผักรวมและไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมอีกด้วย ซึ่งสามารถทานได้ทุกกลุ่มโภจงานนี้มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อลดต้นทุนและลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวของโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก จากนั้นได้สำรวจความเห็นโดยการทำแบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานโรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก จำนวน 30 คน เพื่อให้ทราบถึงผลของโครงการ โดยผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นในระดับมาก กับรสชาติของผงปรุงรสจากผักรวม กลิ่นของผงปรุงรสจากผักรวมสีของผงปรุงรสจากผักรวม ความคิดสร้างสรรค์ของการทำผงปรุงรสจากผักรวม ความชอบโดยรวมของผงปรุงรสจากผักรวม และผงปรุงรสจากผักรวมช่วยลดต้นทุนวัตถุดิบของครัวได้อย่างดี อย่างไรก็ตามระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจทั้งหมดได้ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.49 อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : ผัก / ผงปรุงรส / วัตถุดิบ

Abstract

The La Residence Bangkok Hotel has a high standard in room services, restaurants, and many more. The manager has inspected the kitchen department and has informed that there are wastes from many different vegetables and is able to make them useful by using left over varieties of vegetables to make vegetable seasoning powder. The seasoning powder will be vegetarian since there is no meat in it whatsoever. Everyone can enjoy the seasoning powder made from mixed vegetable extracts. This project was made to lower the cost in the hotel kitchen at la Residence Bangkok Hotel.

We have inspected the survey asking for satisfaction from 30 hotel staffs to see the outcome of the results. The results concluded that the staffs are very satisfied with this project. They were satisfied with the taste and the idea that vegetable is infused into the seasoning powder. They

also liked the idea that by doing this, it will lower the cost of production by re using left over products. Anyhow, the score result for the satisfaction of the vegetable seasoning powder is 4.49, which is in the highly satisfied range.

Keywords: Vegetables, Seasoning Powder, Ingredients

ที่มาของปัญหา

โรงแรม ลาเรชิดองส์ บางกอก เป็นสถานประกอบการประเภทธุรกิจโรงแรมและมีร้านอาหารในโรงแรมเปิดให้ลูกค้าที่เข้าพักและไม่ได้เข้าพักมาใช้บริการได้อีกด้วยสร้างรายได้ให้กับโรงแรม จึงทำให้เชฟเตรียมวัตถุดิบไม่ทราบจำนวนของลูกค้าในแต่ละวัน การเตรียมวัตถุดิบอาหารทำให้เกิดข้อผิดพลาดและทำให้วัตถุดิบเสียหายได้จากการไม่ทราบจำนวนลูกค้าที่จะเข้ามารับประทานอาหารจึงทำให้เกิดผงปรุงรสาจากผักรวมนี้ขึ้นมา

แนวคิดในการทำงานทำโครงการ

การจากที่ได้ฝึกงานในครัวและเห็นว่าวัตถุดิบที่เหลือในห้องครัวเหลือใช้ในแต่ละวันจึงได้คิดหาวิธีเพื่อลดการทิ้งวัตถุดิบต่างๆ ให้กับโรงแรมและลดขยะภายในห้องครัว จึงเห็นว่าผักที่เหลือสามารถมาทำเป็นผงปรุงรสาจากผักรวมซึ่งได้แก่ผักต่างๆ ดังนี้ กระหล่ำปลี แครอท รากผักชี ต้นหอม ตะไคร้ กระเทียมเล็ก พริกไทย น้ำตาลทราย เกลือ ซึ่งสรรพคุณของผักต่างๆ เหล่านี้ ช่วยบำรุงลำไส้ ประโยชน์ของผักต่อการดูแลปอด และผักมีสารต้านอนุมูลอิสระ

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อลดต้นทุนให้กับโรงแรมลาเรชิดองส์ บางกอก
- 2.ลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวโรงแรมลาเรชิดองส์ บางกอก

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.ลดต้นทุนค่าใช้จ่ายวัตถุดิบให้กับทางโรงแรมโรงแรมลาเรชิดองส์ บางกอก
- 2.ทำให้วัตถุดิบที่เหลือใช้น่ากลับมาทำประโยชน์โดยการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่
- 3.ลดปริมาณขยะหรือของเหลือใช้ภายในครัวและช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน



- 1.หั่นผักทั้งหมดให้เป็นชิ้นบางๆและเล็กๆ



- 2.นำผักทั้งหมดที่หั่นเป็นชิ้นบางๆแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง แล้วเอากระเทียมปลอกเปลือกไปตากแดดด้วยกัน



3. นำผักจากที่ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาปั่นให้ละเอียด โดยแยกผักแต่ละอย่างปั่น ไม่ควรปั่นรวมกันทีเดียว



4. ปั่นผักทุกอย่างจนละเอียดแล้วพักทิ้งไว้ก่อน



5. ปั่นจนเสร็จและนำมากรองจนกว่าจะละเอียดแล้ว



6. ขั้นตอนต่อไป นำ พริกไทย มาตำให้ละเอียดแล้ว



7. ขั้นตอนสุดท้ายนำทุกอย่างที่ปั่นไว้ มาปั่นรวมกันที่เดียวและนำน้ำตาลกับเกลือปั่นจนรวมกันจนได้ผงปรุงรสจากผักรวม

สรุปผล

จากการที่ผู้จัดทำได้ไป ปฏิบัติสหกิจศึกษา โรงแรม ลาเรชคองส์ ในแผนกห้องครัว ได้เรียนรู้ พัฒนาการในการทำอาหารที่ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น ในแผนกและการฝึกความ อดทนต่ออุปสรรคและ ปัญหาต่างๆในการทำ งานที่โรงแรม ลา เรชคองส์ บางกอก ทั้งนี้ผู้จัดทำได้จัดทำโครงการเรื่อง ผงปรุง รสจากผักรวม ข้อจำกัดวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายใน ครัวมารังสรรค์ให้เกิดเป็น ผงปรุงรสจากผักรวม ขึ้นมาในการโครงการในครั้งนี้ ทางผู้จัดทำได้ทำ การสำรวจโดยใช้วิธีตอบแบบสอบถามความพึง พอใจจากกลุ่มตัวอย่างคือประชากรทั่วไป จำนวน 30 คน ความพึงพอใจพบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยต่อ ความพึงพอใจทั้งหมดได้ค่าเฉลี่ยรวมคือ 4.49 อยู่ใน ระดับ มากที่สุด โดยพบว่าด้านที่ผู้ตอบ แบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดคือเป็น รสชาติของผงปรุงรสจากผักรวมกลิ่นของผงปรุง รสจากผักรวม.สีของผงปรุงรสจากผักรวมความคิด สร้างสรรค์ของการทำผงปรุงรสจากผักรวม ความชอบโดยรวมของผงปรุงรสจากผักรวมผงปรุง รสจากผักรวมนี้ช่วยลดต้นทุนและวัตถุดิบของครัว จากการทำโครงการ ผงปรุงรสจากผักรวม สามารถช่วยโรงแรมลดต้นทุน และยังนำวัตถุดิบที่ เหลือใช้จากทางโรงแรม ลาเรชคองส์ บางกอก มา ดัดแปลงให้เกิดประโยชน์เพิ่ม

ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

1.ควรทำผงบุงปรุงรสสูตรอื่นๆ เพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มความหลากหลายของผู้บริโภค

2. จัดหาวิธีที่ทำให้ผงบุงปรุงรสอยู่ได้นานขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2559). กระทะหล่ำปลีรูปภาพ . เข้าถึงได้จาก

<https://www.posttoday.com/life/healthy/349769>

มีนา (2561) กระทะเทียม รูปภาพ สรรพคุณของกระทะไคร้ประโยชน์ สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563เข้าถึงได้จาก<https://www.pobpad.com/กระทะเทียม> ชาลิต บุญมา (2557) สรรพคุณของเกลือประโยชน์ สืบค้นวันที่ 10 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/19313/เกลือ>

วิญญู มาลัย (2560) กระทะไคร้ รูปภาพ สรรพคุณของกระทะไคร้ประโยชน์ สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view101762.html>

ดร.วิญญู มาลัย (2560) ผักชี ประโยชน์ สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view154743.html>

ปีเตอร์ (2558) สรรพคุณแครอท ประโยชน์ของแครอทด้านต่างๆ เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/สรรพคุณแครอท>

พาณิ จันแสง (2557) สายพันธุ์แครอท สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19> ความเป็นมาแครอทต่าง

มาลัยวัน (2554) น้ำตาลทรายรูปภาพ สรรพคุณของกระทะไคร้ประโยชน์ สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://www.siamchemi.com/น้ำตาลทราย>

มานพ ขุนสา (2560) ผักชี รูปภาพ และความหมาย สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก

<https://thai.alibaba.com/product-detail/highly-aromatic-chinese-> มนต์ (2557) แครอท รูปภาพ สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19แครอท>

ยาลา (2553) พริกไทย รูปภาพ สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/พริกไทย>

สมพงศ์ สาจิต (2556) สรรพคุณและประโยชน์ของกระทะหล่ำปลี สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://www.posttoday.com/life/healthy/349769> กระทะหล่ำปลี

รูปภาพ โรงแรม ลา เรซิดองซ์ บางกอก สืบค้นวันที่ 10 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://www.sawadee.co.th/hotel/620002/La-Residence-Bangkok>

ลินสาย บรรดารัก (2553) แครอท รูปภาพ สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19แครอท>

เมเดย์ (2560) สรรพคุณและประโยชน์ของพริกไทย สืบค้นวันที่ 10 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/พริกไทย>

แผนที่โรงแรมโรงแรมลาเรซิดองซ์บางกอก สืบค้นวันที่ 10 มีนาคม 2563 เข้าได้ถึงจาก [https://www.sawadee.co.th/hotel/620002/La-Residence-Bangkok /แผนที่](https://www.sawadee.co.th/hotel/620002/La-Residence-Bangkok/)

ไทยสยาม (2552) สายพันธุ์แครอท สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2563 เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/19> ความเป็นมาแครอทต่าง

The background of the page features a large, faint, circular seal of Siam University. The seal contains the university's name in Thai and English, along with a central emblem.

ภาคผนวก ง
โปสเตอร์



ผงปรุงรสผักรวม

(Vegetable Seasoning Powder)

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ สาขาวิชาการ
ท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ชื่อผู้จัดทำ นางสาวเพชรรัตน์ ยาหยี เลขทะเบียน5504400059

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา คุณ ณยศ ใจยะ

สถานประกอบการ โรงแรม ลาเรชิดองซ์ บางกอก

ความสำคัญของปัญหา

โรงแรม ลาเรชิดองซ์ บางกอก เป็นโรงแรมที่มีมาตรฐานในการให้บริการด้านห้องพักห้องอาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ทางผู้จัดทำ ได้ปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนครัวและพบว่าวัตถุดิบที่เหลือใช้ อาทิเช่นพืช ผักต่างๆ เป็นต้น จึงได้นำมาประยุกต์สร้างสรรค์จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ขึ้นมาในรูปแบบของผงปรุงรสจากผักรวมและไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมอีกด้วย ซึ่งสามารถทานได้ทุกกลุ่ม โครงการนี้มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อลดต้นทุนและลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวของโรงแรม ลาเรชิดองซ์ บางกอก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ลดต้นทุนค่าใช้จ่ายวัตถุดิบให้กับทางโรงแรม โรงแรมลาเรชิดองซ์ บางกอก
- 2.ทำให้วัตถุดิบที่เหลือใช้น่ากลับมาทำประโยชน์ โดยการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่
3. ลดปริมาณขยะหรือของเหลือใช้ภายในครัว และช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อลดต้นทุนให้กับโรงแรมลาเรชิดองซ์บางกอก
- 2 ลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวโรงแรมลาเรชิดองซ์ บางกอก

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 1.หั่นผักทั้งหมดให้เป็นชิ้นบางๆและเล็กๆ
- 2.นำผักทั้งหมดที่หั่นเป็นชิ้นบางๆแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง
- 3.นำผักจากที่ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาปั่นให้ละเอียด โดยแยกผักแต่ละอย่าง ปั่น อย่างปั่นรวมกันทีเดียว
- 4.ปั่นผักทุกอย่างจนละเอียดแล้วพักทิ้งไว้ก่อน
- 5.ปั่นจนเสร็จและนำมากรองจนคิดว่าละเอียดแล้ว
- 6.ขั้นตอนต่อไป นำ พริกไทย มาตำให้ละเอียดแล้ว
- 7.ขั้นตอนสุดท้ายนำทุกอย่างที่ปั่นไว้ มาปั่นรวมกันทีเดียวและนำน้ำคาลกับเกลือปั่นจนรวมกันจนได้ ผงปรุงรสจากผักรวม



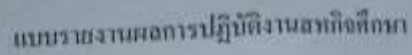
สรุปผล

โครงการเรื่องผงปรุงรสผักรวมเนื่องจากวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวนำมาสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นผงปรุงรสจากผักรวมขึ้นมาในโครงการครั้งนี้ทางผู้จัดทำได้ทำการสำรวจโดยใช้วิธีตอบแบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างคือประชากรทั่วไปจำนวน 30คน พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยต่อความพึงพอใจทั้งหมดได้ค่าเฉลี่ยรวมคือ4.49 อยู่ในระดับ มากที่สุด โดยพบว่าด้านที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดคือด้านรสชาติของผงปรุงรสจากผักรวม กลิ่นของผงปรุงรสจากผักรวม สีของผงปรุงรสจากผักรวม ความคิดสร้างสรรค์ของการทำผงปรุงรสจากผักรวม ความชอบโดยรวมของผงปรุงรสจากผักรวม ผงปรุงรสจากผักรวมนี้ช่วยลดต้นทุนและวัตถุดิบของครัว

The background of the page features a large, faint, circular seal of Siam University. The seal contains the university's name in Thai script 'มหาวิทยาลัยสยาม' and English 'SIAM UNIVERSITY' around a central emblem.

ภาคผนวก จ

บันทึกการปฏิบัติงาน

[illegible]

The background of the page features a large, faint, circular seal of Siam University. The seal contains the university's name in Thai and English, along with a central emblem.

ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวเพชรรัตน์ ยาหิย
รหัสนักศึกษา : 55504400059
สาขาวิชา : การท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 63/1 ซ.อนามัยงามเจริญ 25แยก2 แขวงท่าข้าม
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
เบอร์โทร : 094-549-9243
ผลงาน : ผลงานบูรณาการ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวเพชรรัตน์ ยาหิย

รหัสนักศึกษา : 55504400059

สาขาวิชา : การท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 63/1 ซ.อนามัยงามเจริญ 25แยก2 แขวงท่าข้าม
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150

เบอร์โทร : 094-549-9243

ผลงาน : ผลงานบูรณาการ