



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ

Crispy Fried Spicy Salmon Skin

จัดทำโดย

นางสาวลลิตา บุญนำ 5704400360

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560

หัวข้อโครงการ

ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ

Crispy Fried Spicy Salmon Skin

รายชื่อผู้จัดทำ

นางสาวลลิตา บุญนำ

ภาควิชา

การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์นันท์นี่ ทองอร

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรม
และการท่องเที่ยว ประจำปีการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการการสอบโครงการ

..... นันท์นี่ ทองอร อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์นันท์นี่ ทองอร)

..... ลลิตา บุญนำ พนักงานที่ปรึกษา

(คุณลลิตา บุญนำ)

..... [Signature] กรรมการกลาง

(อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน)

..... [Signature] ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผศ.ดร.มารุจ ลิ้มประวัฒน์)

ชื่อโครงการ :	ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ
หน่วยกิต :	5
ชื่อนักศึกษา :	นางสาวลลิตา บุญนำ
อาจารย์ที่ปรึกษา :	อาจารย์นันท์นิ ทองอร
ระดับการศึกษา :	ปริญญาตรี
สาขาวิชา :	การโรงแรม
คณะ :	ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา :	1/2560

บทคัดย่อ

โรงแรมริชมอนด์ รัตนาธิเบศร์ จัดตั้งในเครือบริษัท อมรปิ่นทิพย์ จำกัด ซึ่งโรงแรมนี้เป็นโรงแรมที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการลดค่าใช้จ่าย การประหยัดพลังงาน และเพิ่มมูลค่าให้กับของที่เหลือใช้ จากการที่ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษานั้น ทางโรงแรมได้มอบหมายหน้าที่ในลักษณะงานในแต่ละแผนก จึงทำให้ผู้จัดทำได้รับทราบถึงปัญหาของแต่ละแผนก แต่ทางผู้จัดทำได้เลือกแผนกที่คิดว่าควรจะมีการแก้ปัญหาามากที่สุด นั่นก็คือแผนกครัว แผนกครัวในแต่ละวันของโรงแรมจะทำการใช้ปลาแซลมอนเป็นจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะมีการบริโภคเกือบทุกส่วน ยกเว้นแต่ในส่วนของหนังปลา ดังนั้นทางผู้จัดทำได้ทำการสืบค้นและหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้ข้อสรุป คือนำหนังปลาแซลมอนไปแปรรูป โดยการนำหนังปลาแซลมอนมาทอดกรอบ แล้วนำไปทำเป็นอาหารเมนูใหม่ ซึ่งกลายมาเป็นเมนู “ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ” ทั้งนี้ช่วยในการลดปัญหาการกำจัดขยะประเภทเนื้อสัตว์ของทางโรงแรม และเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งยังเป็นการสร้างความหลากหลาย และความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารของทางโรงแรมอีกด้วย

เพื่อให้ทราบถึงผลของโครงการยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ ผู้จัดทำจึงได้ทำการสร้างแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด เพื่อประเมินความเห็นชอบของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อโครงการยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ โดยผู้ที่ตอบแบบสอบถามคือพนักงานในแผนกที่เกี่ยวข้อง ผลจากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.94 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 39.96 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 20-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.96 และผู้ตอบแบบสอบถามอายุเฉลี่ยต่ำกว่า 20 ปีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.99 และจากการทำการประเมินความเห็นชอบที่มีต่อโครงการ พบว่าผู้ที่ได้ชิมอาหารจานนี้นั้น ความเห็นชอบมีการช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ มากที่สุด คือ 4.33 ส่วนความเห็นชอบมีการใช้วัตถุดิบที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ น้อยที่สุด คือ 3.77 ซึ่งระดับความเห็นชอบ

ทั้งมากที่สุดและน้อยที่สุดนี้ อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าโครงการนี้สามารถนำไปปรับใช้กับไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรมได้จริง

คำสำคัญ : ปลาแซลมอน / หนัปลาทอดกรอบ



Project Title : Crispy Fried Spicy Salmon Skin
 Credits : Siam University
 By : Ms.Lalita Boonnam
 Advisor : Ms.Nantinee Thongorn , Siam University Lecturer
 Degree : Bachelor of Arts
 Major : Hotel Management
 Faculty : Faculty of Liberal Arts
 Semester /Academic year : 1 / 2017

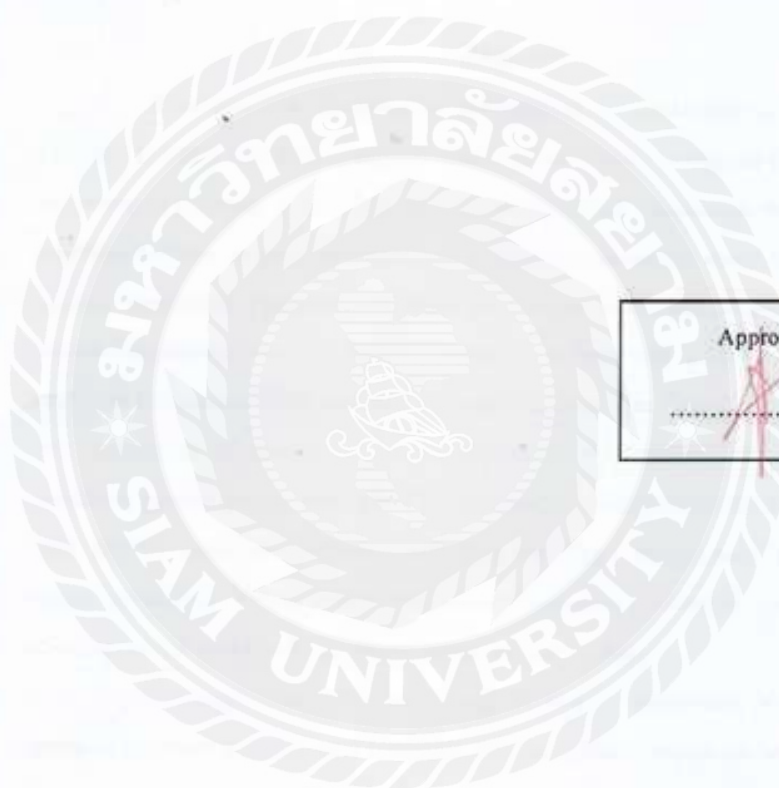
Abstract

Richmond Hotel Rattanathibet was established as a subsidiary of Amornpinthip Company Limited. This hotel focuses on reducing costs, energy saving and adding value to waste. According to the study of the cooperative education by the researchers, the hotel has assigned rotational functions in each department. As a result, the researchers could be aware of problems of each department. The researchers chose the kitchen, which was the department that should resolve the problem as a priority. The kitchen of the hotel used a lot of salmon daily. Almost every part of salmons can be consumed, except for salmon skin. Therefore, the researchers had to find out relevant information in order to solve the existing problem. The study results can be concluded that the salmon skin should be processed by deep-frying to be served as a new menu item. The new menu item presented was "Crispy Fried Spicy Salmon Skin". Herewith, it can help reduce the problem of meat waste in the hotel and maximize the benefits of waste. It also created a variety and the novelty of food menu item of the hotel as well.

To recognize the effects of the crispy fried spicy salmon skin project, the researchers prepared 30 sets of questionnaires to evaluate the respondents' perceptions toward the crispy fried spicy salmon skin project. The respondents were employees in the related department. The results of the questionnaires indicated that the majority of the respondents were females accounting for 59.94% and aged between 20-30 years accounting for 39.96%. The minority of the respondents aged below 20 years accounted for 9.99%. From the evaluation of this project, it could be found that the tasters of this menu had the agreement towards adding value to the raw material with the highest mean $\bar{x}$ of 4.33 and the agreement towards the optimal raw materials with the lowest

mean $\bar{x}$ of 3.77. Both the highest and the lowest agreements were at a high level. It represented that this project can be adapted to buffet lines of the hotel actually.

Keywords : salmon / crispy fried salmon skin



Approved by
.....

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledment)

การที่ผู้จัดทำได้เข้ามาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมริชมอนด์ รัตนธิเบศร์ (บริษัท อมรปิ่นทิพย์ จำกัด) ตั้งแต่วันที่ 21 สิงหาคม 2560 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2560 ซึ่งผู้จัดทำได้ทำการปฏิบัติงานทั้งหมด 5 แผนก ได้แก่ แผนกต้อนรับ แผนกครัว แผนกจัดเลี้ยง แผนกแม่บ้าน และแผนกซักกรีด ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีคุณค่ามากมาย สำหรับรายงานวิชาสหกิจศึกษานับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีจากการให้ความร่วมมือ การให้การสนับสนุน การให้คำปรึกษา และคำแนะนำ จากหลายฝ่าย ดังนี้

1. นายศักดิ์ ปัญญาพิมพ์ ตำแหน่ง Supervisor แผนกครัว
2. นางสาวสมฤดี มากจิต ตำแหน่ง พนักงานประจำ แผนกครัว
3. นางสาวลภัสรดา มีชัย ตำแหน่ง Supervisor แผนกต้อนรับ
4. นางสาวอุภาพร ธานีวรรณ ตำแหน่ง Supervisor แผนกจัดเลี้ยง
5. นางสาวจิตานันท์ พงษ์ประเสริฐ ตำแหน่ง พนักงานประจำ แผนกจัดเลี้ยง

รวมถึงบุคลากรท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงานฉบับนี้

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล เป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนการให้การดูแลเอาใจใส่และให้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของการทำงานที่แท้จริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวลลิตา บุญนำ

9 ธันวาคม 2560

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน

ก

กิตติกรรมประกาศ

ข

บทคัดย่อ

ค

Abstract

ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

1

1.2 วัตถุประสงค์

1

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

2

บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.1 ปลาแชลมอน

3

2.2 วิธีการทอดหนังปลาให้กรอบนาน

10

2.3 ประเภทของยา

11

2.4 เคล็ดลับในการทำยา

13

2.5 การเลือกและเตรียมผักยา

14

2.6 วัตถุดิบในการทำยา

14

บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

26

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

27

3.3 รูปแบบการจัดการและการบริหารงานองค์กร

33

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	34
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	38
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	38
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	38
3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้	39
บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน	
4.1 รายละเอียดโครงการ	40
4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ	40
4.3 วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการทำห้ำหิ้งปลาเซลมอนทอดกรอบ	40
4.4 ขั้นตอนการทำห้ำหิ้งปลาเซลมอนทอดกรอบ	41
4.5 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม	44
4.6 ความเห็นชอบของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการ	45
4.7 ค่าเฉลี่ยความเห็นชอบของผู้ตอบแบบสอบถามต่อโครงการ	50
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ	52
5.2 ผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	53
บรรณานุกรม	54
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รูปภาพระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	56
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	61
ภาคผนวก ค คำสัมภาษณ์พนักงานในแผนกครัว (ครัวญี่ปุ่น)	63
ภาคผนวก ง บทความทางวิชาการ	65

ภาคผนวก จ ไปสเตอร์	71
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ	73



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	38
ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงคำร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	44
ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความเห็นชอบต่อโครงการ	51



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 รูปปลาแซลมอน	3
รูปที่ 2.2 Atlantic salmon	5
รูปที่ 2.3 Pink salmon	5
รูปที่ 2.4 Chinook salmon	6
รูปที่ 2.5 Sockeye salmon	6
รูปที่ 2.6 ภาพสีของลำตัว ก่อนและหลังการวางไข่ของ Sockeye salmon	7
รูปที่ 2.7 Chum salmon	7
รูปที่ 2.8 Coho salmon	8
รูปที่ 2.9 ยำถั่วพู	11
รูปที่ 2.10 ยำวาย	11
รูปที่ 2.11 ยำทะเล	12
รูปที่ 2.12 ยำ	12
รูปที่ 2.13 ปลาทุ้ง	13
รูปที่ 2.14 มะม่วงน้ำดอกไม้	14
รูปที่ 2.15 ขึ้นฉ่าย	16
รูปที่ 2.16 ถั่วลิสงคั่ว	17
รูปที่ 2.17 หอมแดง	18
รูปที่ 2.18 น้ำปลา	19
รูปที่ 2.19 น้ำเชื่อม	20
รูปที่ 2.20 พริกชี้ฟ้า	21

รูปที่ 2.21 ตะไคร้	22
รูปที่ 2.22 มะขาม	24
รูปที่ 3.1 โรงแรมริชมอนด์	26
รูปที่ 3.2 แผนที่การเดินทางมาโรงแรมริชมอนด์	26
รูปที่ 3.3 Logo ของโรงแรมริชมอนด์	27
รูปที่ 3.4 ห้องเสตนคาร์ท แบบเตียงใหญ่	28
รูปที่ 3.5 ห้องเสตนคาร์ท แบบเตียงคู่	28
รูปที่ 3.6 ห้องดีลักซ์ แบบเตียงใหญ่	29
รูปที่ 3.7 ห้องดีลักซ์ แบบเตียงคู่	29
รูปที่ 3.8 ห้องห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟสวีท	29
รูปที่ 3.9 ห้องริชมอนด์ แกรนด์ บอลรูม	30
รูปที่ 3.10 ห้องประชุม	30
รูปที่ 3.11 ห้องอาหารเอทคาเฟ้	31
รูปที่ 3.12 ล็อบบี้ เลานจ์	31
รูปที่ 3.13 เค็กร้านริชมอนด์ เดลิ แอนด์ เบอเกอรี่	31
รูปที่ 3.14 ห้องสปาของโรงแรม	32
รูปที่ 3.15 ห้องฟิตเนส	32
รูปที่ 3.16 สระว่ายน้ำของโรมแรม	33
รูปที่ 3.17 แผนภูมิการจัดองค์กรและการบริหารงานโรงแรมริชมอนด์	33
รูปที่ 3.18 ดากฟ้าที่อบแห้งในแผนกซักรีด	34
รูปที่ 3.19 ปั่นซูชิ กำลังปฏิบัติงานในแผนกครัว	35
รูปที่ 3.20 เชฟโต๊ะให้กับลูกค้าที่มารับประทานอาหารกลางวัน	35

รูปที่ 3.21 จัดของเบรกให้กับลูกค้าที่มาสัมมนา	36
รูปที่ 3.22 รับเช็คเอาท์ รับคืนการ์ด จากลูกค้า	37
รูปที่ 3.23 เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปูเตียง เหน็บผ้า ให้กับลูกค้า	37
รูปที่ 3.24 พนักงานที่ปรึกษา	38
รูปที่ 4.1 หน้าปลาแซลมอนล้างสะอาด	41
รูปที่ 4.2 หน้าปลาแซลมอนผัดเคด	41
รูปที่ 4.3 หน้าปลาแซลมอนกำลังทอด	42
รูปที่ 4.4 หน้าปลาแซลมอนทอดเรียบร้อยแล้ว	42
รูปที่ 4.5 หอมแดง พริกชี้หนู ตะไคร้ซอย และมะม่วงขูดฝอย	42
รูปที่ 4.6 เคี้ยวน้ำยำ	43
รูปที่ 4.7 คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน	43
รูปที่ 4.8 ยำหน้าปลาแซลมอนทอดกรอบ	43
รูปที่ 4.9 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการมีความแปลกใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์	45
รูปที่ 4.10 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการมีรสชาติที่อร่อยและกลมกล่อม	45
รูปที่ 4.11 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการมีสีสันที่น่ารับประทาน	46
รูปที่ 4.12 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบมีการใช้วัตถุดิบที่เหมาะสม	46
รูปที่ 4.13 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ	47
รูปที่ 4.14 แผนภูมิแสดงคสามเห็นชอบการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะของโรงแรม	47
รูปที่ 4.15 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการแปรรูปหน้าปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์สูงสุด	48
รูปที่ 4.16 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการเป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภค	48
รูปที่ 4.17 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	49
รูปที่ 4.18 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการเป็นเมนูที่สามารถนำออกมาขายได้จริง	49

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ผู้บริโภคมีโอกาสในการเลือกรับประทานอาหารได้มากมายหลายอย่าง และความต้องการของผู้บริโภคนั้นก็ขึ้นอยู่กับความน่ารับประทานของอาหารด้วย รวมถึงความแปลกใหม่ของเมนูอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมนูที่ผ่านการแปรรูป เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ๆ ให้กับลูกค้า

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้มีโอกาสเข้าไปฝึกงานกับทางโรงแรม ริชมอนด์ (Richmond Stylish Convention Hotel) ซึ่งทางโรงแรมได้ทำการจัดสรรให้การทำงานแบบวนทุกแผนก และในแต่ละแผนกนี้ ผู้จัดทำโครงการเห็นว่าแผนกครัว เป็นแผนกที่น่าสนใจในการทำหัวข้อสหกิจ ซึ่งได้พบว่าปลาแซลมอนที่ทางโรงแรมนำมาใช้ในแต่ละวันมีปริมาณค่อนข้างสูง และเกือบทุกส่วนของปลาแซลมอนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หมด ซึ่งโดยปกติแล้วทางโรงแรมจะนำหัวปลาไปทำน้ำซุป ส่วนตรงเนื้อปลานำไปทำซูชิ ซึ่งในส่วนที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์จะเป็นส่วนของหนังและก้างปลา ทางผู้จัดทำโครงการจึงเล็งเห็นว่าควรนำสิ่งนี้มาทำให้มีมูลค่าเพิ่ม และให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อโรงแรม จึงทำให้เกิดความคิดที่จะนำเอาหนังปลาแซลมอนมาทำเป็นเมนูยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบซึ่งเมนูนี้ยังไม่เคยปรากฏในไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรมมาก่อน นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มความหลากหลายของเมนูให้กับลูกค้า และยังเป็นการนำหนังปลาที่มองว่าไร้ค่ากลับมาประยุกต์ทำเป็นเมนูใหม่ๆ ให้กับทางโรงแรมได้อีกทางหนึ่งด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- 1.2.2 เพื่อสร้างความหลากหลายและความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารของทางโรงแรม
- 1.2.3 เพื่อลดปัญหาการกำจัดขยะประเภทเนื้อสัตว์

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ทำการศึกษา และได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี จากฐานข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นบทความต่าง ๆ และหนังสือออนไลน์บนอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับปลาแซลมอน การทำยำ การทอดหนังปลา เป็นต้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวผู้จัดทำได้นำไปเป็นแนวทางในการทำโครงการต่อไป

1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวัตถุดิบจากทางห้องอาหาร @ cafe' และห้องครัวชั้น L ของทางโรงแรมริชมอนด์

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 21 สิงหาคม 2560 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2560

1.3.4 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจากพนักงานของห้องอาหาร @ cafe' และพนักงานของห้องครัวชั้น L จำนวน 30 ตัวอย่าง

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 ช่วยเพิ่มเมนูใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์

1.4.2 ได้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่เหลือทิ้งและนำมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.4.3 เป็นการเพิ่มมูลค่าให้วัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรมริชมอนด์

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงงานยี่ห้อปลาแซลมอนทอดกรอบในครั้งนี้ ผู้จัดทำได้ทำการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร ตำราวิชาการ บทความ โดยนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

2.1 ปลาแซลมอน

2.2 วิธีการทอดหนังปลาให้กรอบนาน

2.3 ประเภทของยี่ห้อ

2.4 เคล็ดลับในการทำยี่ห้อ

2.5 การเลือกและเตรียมผักยี่ห้อ

2.6 วัตถุดิบในการทำยี่ห้อ

2.1 ปลาแซลมอน



รูปที่ 2.1 รูปปลาแซลมอน (<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)

ปลาแซลมอน (Salmon) คือชื่อสามัญของปลาทะเลที่ว่ายเข้าสู่แม่น้ำเพื่อวางไข่ และคำว่า “แซลมอน” มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน นั่นคือคำว่า Salmo ซึ่งมีต้นตอมาจากคำว่า Salire หมายถึง “การกระโดด” โดยปลาแซลมอนเป็นปลาที่มีวิถีชีวิตค่อนข้างน่าสนใจ เนื่องจากปลาแซลมอนเป็นปลาที่มีถิ่นกำเนิดในน้ำจืด แต่จะใช้ชีวิตและเจริญเติบโตในน้ำเค็ม และมีพฤติกรรมการดำรงชีวิตและการสืบพันธุ์ต่างจากปลาทั่วไป เพราะปลาแซลมอนอาศัยอยู่ในน้ำเค็มเป็นหลัก แต่ในฤดูวางไข่ปลาแซลมอนจะว่ายทวนกระแสน้ำไปเพื่อผสมพันธุ์ในน้ำจืด โดยเฉพาะพื้นที่ ๆ มีออกซิเจนและอุณหภูมิของน้ำอยู่ที่ระหว่าง 4-12 องศา สำหรับการเติบโต และวางไข่ ซึ่ง

โดยปลาแซลมอน Atlantic จะพบได้ในทางตอนเหนือของมหาสมุทรแอตแลนติก แถบประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย แคนาดา อังกฤษ เป็นต้น ส่วนปลาแซลมอนแปซิฟิกจะพบได้ในแถบประเทศที่ติดกับมหาสมุทรแปซิฟิก เช่น ญี่ปุ่น ชิลี เป็นต้น

โดยเนื้อปลาแซลมอนมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นปลาเศรษฐกิจที่สำคัญที่มีต่อการประมงทั่วโลก และยังเป็นปลาที่ได้รับความนิยมสูงสุดชนิดหนึ่งในการนำมาประกอบอาหาร เราจะเห็นแซลมอนได้ในอาหารจากทุกประเทศทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็น อาหารญี่ปุ่น อิตาลี สเปน หรืออเมริกัน ปลาเมืองหนาวที่นิยมรับประทานในทุกประเทศทั่วโลก ทั้งในรูปการประกอบอาหารสด เช่น ปิ้ง ย่าง หรือการทำเมนูอาหารต่าง ๆ ส่วนการผลิตในระดับอุตสาหกรรม ได้แก่ ปลาแซลมอนรมควัน ปลาแซลมอนแช่แข็ง และน้ำมันปลาแซลมอน เป็นต้น

ประเทศที่มีการจับปลาแซลมอนส่งจำหน่าย ได้แก่ นอร์เวย์ ชิลี สหรัฐอเมริกา รัสเซีย ญี่ปุ่น แคนาดา และนิวซีแลนด์ เป็นต้น โดยมีประเทศนอร์เวย์ และชิลี เป็นประเทศที่ส่งออกรายใหญ่ของโลก ส่วนประเทศไทยไม่มีแหล่งปลาแซลมอน และไม่สามารถเพาะเลี้ยงได้ จึงต้องนำเข้าจากต่างประเทศเป็นหลัก

คุณค่าทางโภชนาการของปลาแซลมอนแต่ละชนิด



- Atlantic salmon : โปรตีน 22%, ไขมัน 7%
- Pink salmon : โปรตีน 20.4%, ไขมัน 6.7%
- Chinook salmon : โปรตีน 19%, ไขมัน 11.4%
- Sockeye salmon : โปรตีน 20.3%, ไขมัน 7.9%
- Chum salmon : โปรตีน 23.1%, ไขมัน 3.7%
- Coho salmon : โปรตีน 20%, ไขมัน 4.6%

โดยสกุลปลาแซลมอนที่มีการจับและส่งจำหน่ายมากที่สุดมีอยู่ 2 สกุล คือ Salmo และ Oncorhynchus

2.1.1 สกุล Salmo

มีทั้งหมด 6 ชนิด แต่ชนิดที่มีการจับ และค้าขายมากที่สุด คือ Salmo solar หรือเรียกว่า Atlantic salmon ซึ่งปลาแซลมอน Atlantic เป็นแซลมอนขนาดใหญ่ มีน้ำหนักตัวประมาณ 2.3-9 กิโลกรัม/ตัว และมีบันทึกขนาดที่เคยจับได้ใหญ่สุดที่แม่น้ำทานา ประเทศนอร์เวย์ ที่มีน้ำหนักกว่า 35.89 กิโลกรัม ลำตัวมีลักษณะเด่น คือ ลำตัวส่วนข้าง และส่วนท้องมีสีเงิน ส่วนลำตัวส่วนหลังเป็น

สีเดียวกันที่มีหลายสีแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น ได้แก่ สีน้ำตาล สีเขียว และสีน้ำเงิน นอกจากนั้น ลำตัวยังมีจุดสีดำทั่วลำตัว



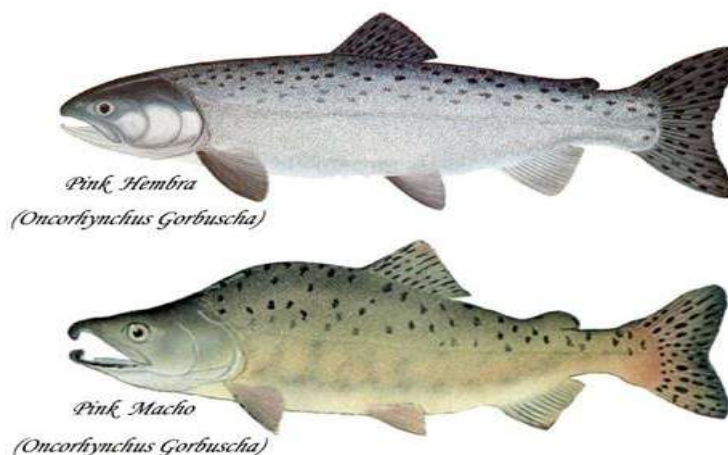
รูปที่ 2.2 Atlantic salmon (<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)

2.1.2 สกุล *Oncorhynchus* หรือเรียกว่า Pacific salmon

จัดเป็นปลาแซลมอนมีทั้งหมด 5 ชนิด ได้แก่



2.1.2.1 *O. Gorbuscha* (Pink salmon)



รูปที่ 2.3 Pink salmon (<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)

เป็นปลาแซลมอนขนาดเล็กที่สุด และมีอายุได้เพียง 2 ปี มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยประมาณ 2.3 กิโลกรัม ลำตัวมีลักษณะเด่น คือ ลำตัวมีสีเทาเงิน (ไหล่เรียบเสมอ) หรือสีเหลืองอมน้ำตาล (ไหล่เป็นโหนกนูน) และมีจุดสีดำทั่วตัว แต่เนื้อไม่มีไขมัน และเนื้อมีไขมันน้อย เมื่อเทียบกับแซลมอนชนิดอื่น

2.1.2.2 O. Tshawytscha (Chinook salmon)



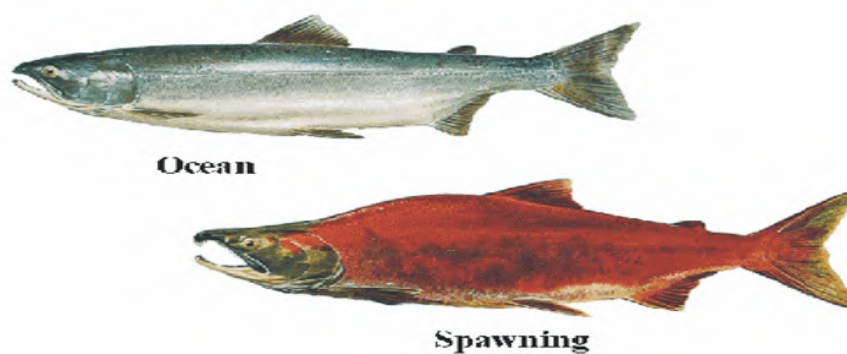
รูปที่ 2.4 Chinook salmon (<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)

เป็นปลาแซลมอนที่มีอายุได้ 5-7 ปี และเป็นแซลมอนที่มีลำตัวขนาดใหญ่สุด อาจพบหนักได้ถึง 55 กิโลกรัม นอกจากนั้นยังเป็นแซลมอนที่มีราคาซื้อขายกันแพงที่สุดเมื่อเทียบกับราคาแซลมอนชนิดอื่น ลำตัวมีลักษณะเด่น คือ ส่วนหลังของลำตัวมีสีเขียวอมน้ำเงิน และทั่วลำตัวมีจุดสีอ่อนกระจายทั่ว ส่วนเนื้อมีสีแดงเข้ม

2.1.2.3 O. Nerka (Sockeye salmon)



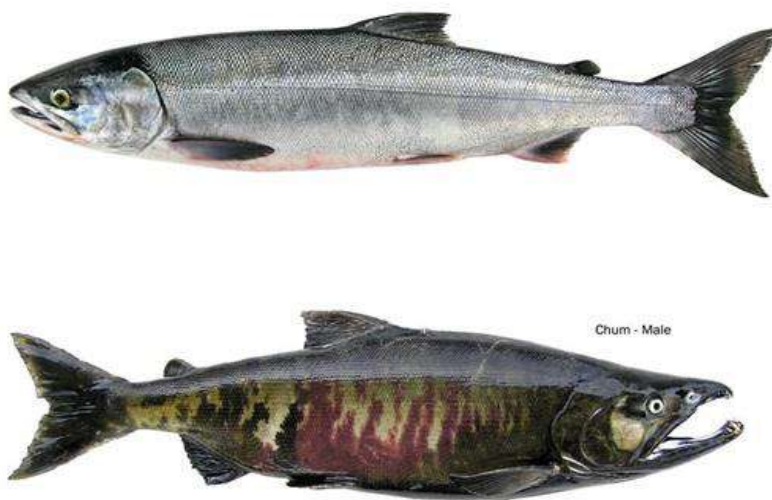
รูปที่ 2.5 Sockeye salmon (<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)



รูปที่ 2.6 ภาพสีของลำตัว ก่อนและหลังการวางไข่ของ Sockeye salmon
(<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)

เป็นปลาแซลมอนที่มีลำตัวแบน และบางที่สุด และว่ายน้ำได้เร็วที่สุด มีอายุยืนนานได้ 4-5 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 3.2 กิโลกรัม เมื่อถึงฤดูวางไข่จะมีลำตัวเป็นสีแดงสด เนื้อมีสีแดงเข้ม

2.1.2.4 O. Keta (Chum salmon)



รูปที่ 2.7 Chum salmon (<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)

เป็นปลาแซลมอนที่มีอายุประมาณ 3-5 ปี ลำตัวมีลักษณะเด่น คือ ลำตัวมีสีน้ำเงิน และมีจุดต่างกระจายทั่วลำตัว แต่เมื่อถึงฤดูวางไข่จะเปลี่ยนสีลำตัวเป็นสีเขียวอมดำ มีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 4.5 กิโลกรัม ส่วนเนื้อมีสีชมพู

2.1.2.5 O. Kisutch (Coho salmon)



รูปที่ 2.8 Coho salmon (<http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>)

เป็นปลาแซลมอนที่มีอายุประมาณ 3 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 6.8 กิโลกรัม ลำตัวมีลักษณะเด่น คือ ลำตัวมีสีเงินวาวอมสีน้ำเงิน และพบจุดกลมใกล้เคียงบริเวณหาง ส่วนเนื้อมีสีชมพูเข้ม มีปริมาณไขมันสูง แต่ก็ยังน้อยกว่า Chinook salmon

2.1.3 ประโยชน์ของปลาแซลมอน

2.1.3.1 ปลาแซลมอนสะอาดไร้พยาธิเนื่องจากแซลมอนมักถูกทำมา รับประทานแบบสดมากกว่าการปรุงผ่านความร้อน หลายคนจึงเป็นกังวลเรื่องสารที่ ตกค้างในตัวปลา รวมไปถึงพยาธิ แต่ ‘แซลมอน’ เป็นปลาที่สะอาดและสามารถ รับประทานสดได้อย่างปลอดภัย ถึงแม้จะอาศัยอยู่ในทะเลน้ำลึกเขตหนาว แต่เมื่อถึง ฤดูวางไข่ แซลมอนจะว่ายทวนกระแสน้ำเพื่อกลับไปยังแหล่งน้ำบริสุทธิ์ที่มันเกิดจึง มันใจได้ไม่มีสารพิษเจือปนบนผิวหนังหรือเนื้อปลาแน่นอน เพราะปลาประเภทนี้จะ ไม่ทนทานต่อแหล่งน้ำสกปรก

2.1.3.2 ปลาแซลมอนลดไขมันและคอเลสเตอรอลในร่างกาย ไขมันดีใน ปลาแซลมอนสามารถกำจัดไขมันไม่ดีที่สะสมในร่างกายมนุษย์ได้ คือแซลมอนเป็น สัตว์ที่อาศัยอยู่ในทะเลน้ำลึกเขตหนาว มันจึงต้องกินสาหร่ายและแพลงตอนทะเลเป็น อาหารเพื่อสะสมไขมัน โดยไขมันชนิดนี้เรียกว่า ‘โอเมกา 3’ ที่ร่างกายมนุษย์ต้องการ แต่ผลิตเองไม่ได้ ดังนั้นเมื่อรับประทานแซลมอนที่อุดมไปด้วยไขมันชนิดนี้เข้าไปก็จะ เป็นการลดไขมันเสียตามผนังเลือดและหลอดเลือด ลดอัตราการเกิดเส้นเลือดอุดตัน รวมไปถึงโรคหัวใจได้ดี

2.1.3.3 ปลาแซลมอนเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สำหรับผู้ที่อยากสร้างกล้ามเนื้อ แต่เพื่อที่จะรับประทานนอกไถ่ในทุก ๆ มื้อ ก็สามารถเปลี่ยนมารับประทาน ปลาแซลมอนได้ เนื่องจากแซลมอนเป็นปลาที่อุดมไปด้วยโปรตีนที่ดูดซึมได้ง่ายกว่า โปรตีนจากสัตว์บกหรือสัตว์ปีก นอกจากนั้นยังไม่มีสารก่อมะเร็ง ยิ่งไปกว่านั้น แซลมอนยังอุดมไปด้วยวิตามิน A, B และ D รวมถึงแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัสและธาตุเหล็กที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี

2.1.3.4 ปลาแซลมอนเสริมสร้างระบบประสาทและสมอง อย่างที่กล่าวไป ข้างต้นว่า ปลาแซลมอนเป็นปลาที่อุดมไปด้วย ‘โอเมกา 3’ ดังนั้นจึงมีคุณสมบัติสำคัญ ในการเสริมสร้างระบบประสาทและสมองได้ด้วย โดยโอเมกา 3 จะทำหน้าที่บำรุง สมอง ช่วยให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มความสามารถในการจดจำ นอกจากนั้นวิตามินเอในปลาแซลมอนเมื่อทำงานร่วมกับกรดอะมิโนจะช่วยป้องกัน ความเสื่อมของระบบประสาทเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นในรายที่รับประทาน แซลมอนเป็นประจำจะทำให้อัตราการเกิดโรคทางประสาทจำพวก โรคพาร์กินสัน ลด น้อยลง

2.1.3.5 ปลาแซลมอนลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน การรับประทาน ปลาแซลมอน เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้ดีอีก ทางหนึ่ง โดยเมื่อร่างกายมีการเผาผลาญได้ดีก็จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ลดลง และกลับสู่ภาวะปกติ ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นการลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ดี

2.1.3.6 ปลาแซลมอนช่วยให้อารมณ์ดี เนื่องจากปลาแซลมอนช่วย เสริมสร้างระบบประสาทและสมอง การรับประทานแซลมอนจึงสามารถลดความตึง เครียดหรืออาการวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการทำงานของสมองได้ดี นอกจากนั้นยังช่วย ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ในผู้ที่รับประทานปลาแซลมอนเป็นประจำจะช่วยลด อัตราเสี่ยงของอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อที่เป็นอาการเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นโรค กล้ามเนื้ออักเสบหรือโรครูมาตอยด์

2.1.3.7 ปลาแซลมอนช่วยคงความอ่อนเยาว์ คนญี่ปุ่นจะคงความเป็นหนุ่ม สาวได้ยาวนานกว่าคนประเทศอื่น ทั้งความชุ่มชื้นและกระจำใสของผิวพรรณแม้อายุ จะล่วงเลยมาค่อนข้างมาก เนื่องจากคนญี่ปุ่นนิยมรับประทานปลา และปลาที่ได้รับ ความนิยมมากที่สุดก็คือ ‘ปลาแซลมอน’ โดยปลาแซลมอนจะอุดมไปด้วยคอลาเจน บริสุทธิ์ตามแบบฉบับของปลาน้ำลึก เมื่อรับประทานเข้าไปจะช่วยเพิ่มความสดใสให้ ผิวพรรณ ทำให้ดูมีน้ำมีนวลและอ่อนกว่าวัย

2.2 วิธีการทอดหนังปลาให้กรอบนาน

2.2.1 นำหนังปลา มาผึ่งแดดธรรมชาติ (แดดจัด) เพื่อเป็นการอุ่นหนังปลาให้อยู่ตัวก่อนนำไปทอด

2.2.2 อุณหภูมิของน้ำมันที่เหมาะสมในการทอดอาหารจะอยู่ที่ประมาณ 350 องศาฟาห์เรนไฮต์ หรือ 150 องศาเซลเซียส หรือ ตรวจสอบว่า น้ำมันร้อนได้ที่หรือยัง โดยใช้ตะเกียบไม้จุ่มลงในน้ำมัน ถ้ามีฟองปุดๆ รอบตะเกียบแสดงว่าน้ำมันร้อนได้ที่แล้ว

2.2.3 เวลาใส่ชิ้นอาหารลงไป อุณหภูมิของน้ำมันจะลดลง ดังนั้น ไม่ต้องเปิดไฟแรงสุดเพื่อให้กระทะร้อน ตั้งแต่แรก แต่พอใส่หนังปลาลงไปทอดต้องปรับไฟให้แรงเพิ่มเพื่อให้น้ำมันร้อนขึ้น มิฉะนั้น หนังปลาจะอมน้ำมัน

2.2.4 น้ำมันที่เหมาะสมจะใช้ในการทอดควรเป็นน้ำมันที่มีจุดเกิดควัน (Smoking Point) สูงๆ เช่น น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันคาโนลา น้ำมันข้าวโพด

2.2.5 ปริมาณน้ำมันที่เทในช่วงแรกต้องเพียงพอกับการทอด ไม่ใช่ต้องมาเติมระหว่างทอด เพราะจะทำให้อุณหภูมิลดลง และมีผลให้ หนังปลาทอด อมน้ำมันทันที

2.2.6 การทอดหนังปลาไม่ให้อมน้ำมัน คือต้องพยายามทอดไฟแรง และไม่ใส่หนังปลาแห้งมากเกินไป เพราะจะทำให้อุณหภูมิของน้ำมันลดลง อย่างไรก็ตามต้องควบคุมอุณหภูมิให้ดี

2.2.7 เมื่อทอดหนังปลาเสร็จแล้วให้วางไว้บนกระดาษซับน้ำมัน พยายามแผ่กว้างๆเพียงชั้นเดียวพอซับด้านหนึ่งแล้วก็ให้ซับอีกด้านหนึ่ง ลดการอมน้ำมัน

2.2.8 เวลาทอดหนังปลา ให้ใช้ตะแกรงลวดทองเหลือง กดทับหนังปลาให้จม เพื่อให้ น้ำมันร้อนท่วมจนมิดหนังปลาจะทำให้หนังปลารอบจนทั่วแผ่น และ ยังป้องกันไม่ให้ หนังปลา งอตัว หรือ หดตัว ม้วนเป็นเกลียวอีกด้วย

2.2.9 หลังจากทอด หนังปลาเสร็จด้านหนึ่งแล้ว ให้ใช้ตะแกรงกลับ หนังปลาอีกด้านหนึ่ง แล้วทำตามขั้นตอนเดิม

2.2.10 เมื่อทอดเสร็จทั้งสองด้านแล้ว ตั้งทิ้งไว้ให้อุ่นๆ แล้ว คลุกเกลือ เครื่องปรุงได้ทันทีอย่าทิ้งไว้นานเย็น จะทำให้เครื่องปรุงไม่เข้าเนื้อ และ อาจเกิดฝ้าขาวเป็นหนังปลาทอดได้

(ธงชัย ครายรัมย์ ,2557)

2.3 ประเภทของยำ

ยำ คือ การประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ที่สุก นำมาเคล้าเข้าด้วยกันด้วยน้ำยำ มีน้ำขลุกขลิก แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ยำ และ พล่า

2.3.1 ยำ แบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ

2.3.1.1 ยำที่ใส่กะทิ แบ่งเป็น

2.3.1.1.1 ยำที่ใส่กะทิผสมน้ำพริกเผา มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย
ได้แก่ ยำถั่วพู



รูปที่ 2.9 ยำถั่วพู (<https://pantip.com/topic/34137326>)

2.3.1.1.2 ยำที่ใส่กะทิไม่ใส่น้ำพริกเผา มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ได้แก่ ยำวาย



รูปที่ 2.10 ยำวาย (<https://www.bloggang.com>)

2.3.1.2 ยำที่ไม่ใส่กะทิ แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

2.3.1.2.1 ยำที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เช่น ยำวุ้นเส้น ยำปลาหมึก ยำทะเล



รูปที่ 2.11 ยำทะเล

(<http://www.anoi.com/medias/52314559/130423143127/130423143127.jpg>)

2.3.1.2.2 ยำที่มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น ยำใหญ่ ยำวุ้น



รูปที่ 2.12 ยำวุ้น (https://food.mthai.com/food-recipe/88062.html)

2.3.2 พล่า

พล่า คือ การประกอบอาหารด้วยผัก และเนื้อสัตว์ดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ นำมาเคล้าเข้าด้วยกันกับน้ำปรุงรส ใส่ตะไคร้ซอย ใบสาระแน เช่น พล่ากุ้ง พล่าเนื้อ

การเสิร์ฟยำและพล่า เมื่อคลุกเสร็จแล้วควรเสิร์ฟทันที ถ้าคลุกทิ้งไว้รสจะจืดชืดทำให้ไม่อร่อย (อาหารไทยขึ้นชื่อ, 2554)



รูปที่ 2.13 พล่ากุ้ง (<https://www.youtube.com/watch?v=YjbNMtrtVwM>)

2.4 เคล็ดลับในการทำยา

ยาถือเป็นอาหารรสชาติจัดจ้าน นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย ด้วยความที่คนไทยชอบรับประทานอาหารรสจัด บวกกับวัตถุดิบที่นำมาทำ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผัก หรือวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ทำให้ได้เมนูยาที่หลากหลาย มากคุณค่า และไม่ซ้ำซากจำเจ ซึ่งเคล็ดลับการทำอาหารประเภทยามีดังนี้

2.4.1 เลือกใช้ส่วนผสมที่ดีมีความใหม่ สด และสะอาด เช่น เนื้อสดไม่มีกลิ่นเหม็น ผักสดอ่อนเก็บมาใหม่ ๆ เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ไม่มีกลิ่นเหม็น สีของเครื่องปรุงไม่ผิดเพี้ยนไปจากลักษณะของเดิม

2.4.2 เตรียมส่วนผสมให้พร้อมโดยคำนึงถึงความสะอาด ถ้าหากส่วนผสมไม่สดใหม่ และสะอาดพอจะทำให้ผู้บริโภคท้องเสียได้ง่ายเพราะเป็นอาหารที่มีรสจัด

2.4.3 การผสมยาควรคลุกเคล้าเบาๆ ไม่หนักมือ มิฉะนั้นจะทำให้ผักชำรุดหรือคลุกส่วนประกอบเนื้อสัตว์และส่วนอื่น ๆ ให้เข้ากัน ใส่ผักเคล้าเบาๆ พอเข้ากัน

2.4.4 ผักสดหรือผักลวกที่ตัดตกแต่งและล้างทำความสะอาดแล้ว ควรผึ่งให้สะเด็ดน้ำ เมื่อเวลาที่จะทำยาจะได้ไม่มีน้ำมาก รสชาติของยาจะได้ไม่เสีย

2.4.5 การทำอาหารจานยา เมื่อยาเสร็จแล้วควรจัดเสิร์ฟทันทีเพื่อไม่ให้ย่านั้น “แข็ง” จึงควรเตรียมส่วนผสมให้พร้อมที่จะปรุงยา

2.4.6 การปรุงยาให้ได้รสอร่อย จะต้องทำให้ได้ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ยาไทยบางชนิดจะได้รสเปรี้ยวนำ และในบางชนิดก็หวานนำ ดังนั้นผู้ประกอบการอาหารจะต้องทราบถึงลักษณะยาในแต่ละลักษณะ เช่น ยาที่ใช้กะทิส่วนใหญ่จะมีรสหวานนำเล็กน้อย

2.4.7 การรักษาความสะอาดในการยา เช่น เครื่องปรุงบางอย่างที่ควรทำให้สุก ก็ควรทำให้สุกเสียก่อน เช่น น้ำมะขามเปียก ควรใช้น้ำสุกคั้นหรือนำไปต้มให้เดือด

2.4.8 เครื่องยำควรหั่นให้ค่อนข้างละเอียดฝอย สำหรับคลุกเคล้ากันได้ง่าย และเข้ากับน้ำคลุกได้ดีกว่าการหั่นหยาบชิ้นโต ๆ

2.4.9 ของกรอบสำหรับโรยหน้ายำบางชนิดควรโรยทีหลัง มิฉะนั้นจะทำให้และ หายกรอบ เช่น หอมเจียว กระเทียมเจียว ถั่วลิสงคั่ว งาคั่ว เป็นต้น (แม่บ้าน, 2560)

2.5 การเลือกและเตรียมผักยำ

2.5.1 ต้องใช้ผักสดและอ่อน เพราะจะได้คุณค่าทางอาหารและรสชาติ

2.5.2 ผักที่มีตามฤดูกาล เพราะหาซื้อได้ง่ายราคาถูก

2.5.3 ถ้าใช้ผักสดต้องล้างให้สะอาด ไม่เหี่ยวหรือช้ำ ยำทุกชนิดถ้าจะให้ มีรสดี ผักเป็นส่วนประกอบสำคัญต้องทำให้ผักกรอบและใช้ผักสด

2.5.4 ถ้าต้องใช้ผักสดต้องดื่มน้ำ หรือลวกใช้น้ำน้อย ไฟแรง เวลาสั้น

2.5.5 ผักที่จะใช้ยำทุกชนิดต้องผึ่งให้สะเด็ดน้ำ (วิโรจน์ สรรบัว, 2558)

2.6 วัตถุดิบในการทำยำ

2.6.1 มะม่วงน้ำดอกไม้ (Nam Dok Mai)



รูปที่ 2.14 มะม่วงน้ำดอกไม้ (http://puechkaset.com)

เป็นมะม่วงที่นิยมรับประทานสุก ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่น เนื่องจาก ผลสุกมีสีเหลืองทอง สวยงาม เนื้อมีสีเหลืองอมครีม เนื้อแน่นปานกลาง มีความนุ่มและรสหวาน นิยมรับประทานเป็นผลไม้สุกหรือใช้ทำขนมหวาน อาทิ ข้าวเหนียวมะม่วง ไอศกรีมและแยม เป็นต้น

- วงศ์ : Anacardiaceae
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mangifera indica* Linn.
- ชื่อสามัญ : Mango (Nam Dok Mai)
- ชื่อท้องถิ่น : มะม่วงน้ำดอกไม้

ถิ่นกำเนิด และการแพร่กระจาย

มะม่วงน้ำดอกไม้ เป็นมะม่วงท้องถิ่นในไทย ปัจจุบันพบปลูกในทุกภาค และมีการปลูกเพื่อการค้ามากในภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผลมะม่วงน้ำดอกไม้ มีลักษณะอ้วนจนถึงเกือบกลม ผลด้านข้างผลมีขนาดใหญ่ และเล็กลงที่ท้ายผล ขนาดผลกว้างประมาณ 6.5-7.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 12-15 เซนติเมตร มีน้ำหนักต่อผลประมาณ 250-400 กรัม หรือมากกว่า ผลอ่อนมีสีเขียวนวล ผลสุกมีสีเหลืองครีมหรือเหลืองทอง เปลือกค่อนข้างบาง ส่วนเนื้อผลมีสีเหลืองอมครีม เนื้อละเอียด มีรสหวาน และมีกลิ่นหอม ส่วนเมล็ดมีขนาดเล็ก และแบนลึบ ไม่มีเส้นใย

สรรพคุณมะม่วงน้ำดอกไม้

- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
- ป้องกันโรคเบาหวาน ปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด
- ป้องกันโรคหัวใจ
- ป้องกันโรคมะเร็ง
- กระตุ้นการขับถ่าย
- ช่วยดับกระหาย
- แก้อาการไอ
- ช่วยละลายเสมหะ
- แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ช่วยขับปัสสาวะ
- กระตุ้นเลือดลมของสตรีเป็นปกติ (ธีระ วัฒนศิริเวช, 2545)

2.6.2 ขึ้นฉ่าย



รูปที่ 2.15 ขึ้นฉ่าย (<http://puechkaset.com/ขึ้นฉ่าย>)

ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่ใกล้เคียงกับผักชี แต่ใบใหญ่กว่าและมีกลิ่นฉุน โดยขึ้นฉ่ายเป็นชื่อผักที่มาจากภาษาจีน หรือที่คนไทยเรียกว่า ผักข้าวปุ้น, ผักปุ้น, ผักปืม เป็นต้น ผักขึ้นฉ่าย มีอยู่ 2 สายพันธุ์ สายพันธุ์แรกก็คือ **ขึ้นฉ่ายฝรั่ง** ลักษณะต้นจะอวบใหญ่มาก ลำต้นมีความสูงประมาณ 40-60 เซนติเมตร ลำต้นขาวใบเหลืองอมเขียว และอีกสายพันธุ์คือ **ขึ้นฉ่ายจีน** หรือ “Chinese celery” ซึ่งจะมีขนาดของลำต้นที่เล็กกว่า มีความสูงประมาณ 30 เซนติเมตร และใบค่อนข้างแก่ ส่วนสรรพคุณจะคล้าย ๆ กัน

สมุนไพรขึ้นฉ่าย ผักสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม นิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อช่วยในการขับกลิ่นคาวต่าง ๆ หรือนำมาใช้เพิ่มความหอมให้น้ำซุป

- วงศ์ : APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Apium graveolens* L.
- ชื่อสามัญ : Celery (เซเลอรี)
- ชื่อท้องถิ่น : ขึ้นฉ่าย

สรรพคุณของขึ้นฉ่าย

- ช่วยทำให้เจริญอาหาร กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร
- ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่มีโพแทสเซียมสูง ซึ่งช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือด ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- ขึ้นฉ่ายมีโซเดียมอินทรีย์ที่ช่วยในการปรับสมดุลของกรดและด่างในเลือด

- ขึ้นฉ่ายเป็นหนึ่งในผักที่มีสารโพลีฟีนอล ซึ่งเป็นตัวช่วยป้องกัน DNA ถูกทำลาย ช่วยลดอาการอักเสบ และป้องกันมะเร็งด้วยการไปยับยั้งการกลายพันธุ์และสารก่อมะเร็งในร่างกาย
- น้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ลมประสาท ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น
- ช่วยรักษาโรคอัลไซเมอร์ น้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ลมประสาท ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น และมีคุณสมบัติในการนำมาสกัดเป็นยารักษาโรคอัลไซเมอร์ได้
- ช่วยบำรุงหัวใจและรักษาโรคหัวใจ
- ช่วยในการทำงานของระบบหมุนเวียนต่าง ๆ ในร่างกาย
- ช่วยลดอาการของโรคหอบหืด

2.6.3 ถั่วลิสงคั่ว



รูปที่ 2.16 ถั่วลิสงคั่ว (<http://www.huggyhouse.com/product>)

- วงศ์ : FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Arachis hypogaea L.
- ชื่อสามัญ : Peanut, Groundnut, Earthnut, Goober, Pindar
- ชื่อท้องถิ่น : ถั่วลิสง

ถั่วลิสงมีถิ่นดั้งเดิมอยู่ในเขตร้อนของทวีปอเมริกาใต้ ตั้งแต่ลุ่มน้ำอเมซอนไปจนถึงประเทศบราซิล โดยถั่วลิสงในสกุล Arachis สามารถแบ่งออกได้เป็น 19 ชนิด แต่สำหรับสายพันธุ์ที่ปลูกจะมีอยู่เพียงชนิดเดียวคือ Hypogaea ส่วนที่เหลือทั้งหมดจะเป็นสายพันธุ์ป่า

การปลูกถั่วลิสง มีอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย แต่จะมีมากทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และในสถานการณ์ปัจจุบันการผลิตถั่วลิสงนั้นยังไม่เพียงพอกับความต้องการใช้ในประเทศ จึงได้มีการนำเข้ามาจากต่างประเทศเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

ลักษณะของถั่วลิสง

ต้นถั่วลิสง จัดเป็นพืชล้มลุก มีลำต้นสูงตั้งแต่ 15-70 เซนติเมตร โดยลำต้นของถั่วลิสงจะมีอยู่ 2 ประเภท อย่างแรกคือ มีลำต้นเป็นพุ่ม ลำต้นตรง แตกกิ่งก้านสาขามาก และฝักออกเป็นกระจุกที่โคน ส่วนอีกแบบเป็นลำต้นแบบเลื้อยหรือกึ่งเลื้อย เจริญเติบโตตามแนวนอนทอดไปตามพื้นผิวดิน มีลักษณะเป็นพุ่มเตี้ย ฝักจะกระจายตามข้อของลำต้น ซึ่งฝักของถั่วลิสงจะเกิดอยู่ใต้ดิน ลักษณะการเกิดอาจจะแพร่กระจายหรือเกิดเป็นกระจุกก็ได้ เปลือกมีลักษณะแข็งและเปราะ มีลายเส้นชัด ฝักมีสีขาวนวลหรือสีน้ำตาลอ่อน ๆ ในหนึ่งฝักจะมีเมล็ดอยู่ประมาณ 1-6 เมล็ด

2.6.4 หอมแดง



รูปที่ 2.17 หอมแดง (<https://www.sanook.com/men/4573/>)

- วงศ์ : Ascalonicum auct . non linn
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Allium cepa linn .cv group Aggregatum
- ชื่อท้องถิ่น : หอมแดง หอมไทย หอมบัว หอมเล็ก หอมหัว

หอมแดง เป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญของประเทศในแถบ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศไทยส่งออกหอมแดงไปยังประเทศมาเลเซียเป็นจำนวนมาก การซื้อขายส่วนใหญ่เป็นหัวๆ ซังขาย เป็นกิโลกรัม และมัดขายเป็นกำๆ ซึ่งจะขายตามน้ำหนัก เช่นเดียวกัน

สรรพคุณของหอมแดง

ในหอมแดงอุดมด้วยวิตามิน และคุณค่าทางอาหารครบถ้วน แถมยังเพิ่มอนุมูลิในร่างกาย บำรุงสมอง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ที่สำคัญ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยรักษา ระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ไม่ขึ้นลงวูบวาบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ล้มลุก สูง 20-30 ซม. มีหัวใต้ดิน เกิดจากใบเกี๊ยว เรียงซ้อนกันเป็นรูปทรงกลมหรือรูปไข่กว้าง 1-3.5 ซม ยาว 1.5-4 ซม. มีหลายหัวเกาะกลุ่มด้วยกัน เปลือกหุ้มสีม่วงหรือสีน้ำตาล ใบเดี่ยว เกิดจากรากเรียงซ้อนกัน รูปแถบ กว้าง 3-10 มม. ยาว 10-35 ซม. ดอกช่อซี่ร่ม รูปทรงกลม เกิดจากหัวใต้ดิน ดอกรูประฆังหรือคนโท กลีบรวม 6 กลีบ เรียงเป็น 2 วง สีเขียวถึงขาว ผลแห้งแตกได้ เป็น 3 ภู เมล็ดแบนสีดำ

สรรพคุณทางยา:

หัว : ขับลมในลำไส้ แก้หวัด คัดจมูก แก้ไข้ แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้ไข้สันนิบาต แก้ไข้อันบังเกิดแก่กษุ แก้ไข้อันบังเกิดแก่ทรวงแก้โรคตาขับเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงเส้นผมแก้ลมพริดิก เจริญไฟธาตุ กแก้กำเดา แก้อาการเมาคั่งจากเหล้า แก้สะอึกแก้ท้องเสียเป็นยาถ่าย ทำให้อาเจียน ขับปัสสาวะ บำรุงโลหิต

ใบ : แก้ท้องผูกแก้ลม เจริญอาหาร แก้กำเดา แก้หวัด แก้ฟกช้ำ

เมล็ด : แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ แก้อาเจียนเป็นเลือด

2.6.5 น้ำปลา



รูปที่ 2.18 น้ำปลา (www.เกร็ดความรู้.net/น้ำปลา/)

น้ำปลา เป็นเครื่องปรุงรสที่ได้จากการหมักปลา กับเกลือให้มีรสเค็มและกลิ่นชวนรับประทาน เป็นส่วนผสมสำคัญของแกงและน้ำจิ้มหลายชนิด น้ำปลาเป็นส่วนผสมสำคัญของอาหารในประเทศเวียดนาม ไทย ลาว กัมพูชา และฟิลิปปินส์ และใช้ในอีกหลายประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้ น้ำปลายังใช้เป็นน้ำจิ้มในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ปลา, กุ้ง, หมู และไก่

ประเภทของน้ำปลา

ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 203 พ.ศ.2532 เรื่อง น้ำปลา ได้ให้ความหมายของคำว่า “น้ำปลา” ไว้ว่า น้ำปลา หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว รสเค็ม ใช้ปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหาร และให้น้ำปลาเป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน แต่ไม่รวมถึงน้ำบูดู ในประกาศฉบับนี้ได้กำหนดชนิดของน้ำปลาออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

- น้ำปลาแท้ หมายถึง น้ำปลาที่ได้จากการหมักหรือย่อยปลา หรือส่วนของปลา หรือกากของปลาที่เหลือจากการหมัก ตามกรรมวิธีการผลิตน้ำปลา
- น้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่น หมายถึง น้ำปลาที่ได้จากการหมักหรือย่อยสัตว์อื่นซึ่งมิใช่ปลา หรือส่วนของสัตว์อื่น หรือกากของสัตว์อื่นที่เหลือจากการหมัก ตามกรรมวิธีการผลิตน้ำปลา และให้หมายความรวมถึงน้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่นที่มีน้ำปลาแท้ผสมอยู่ด้วย
- น้ำปลาผสม หมายถึง น้ำปลาตามข้อ 1 หรือข้อ 2 ที่มีสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคเจือปน หรือเจือจาง หรือปรุงแต่งกลิ่นรส

2.6.6 น้ำเชื่อม



รูปที่ 2.19 น้ำเชื่อม (<http://m.mono-mobile.com travel/tag/น้ำเชื่อม/>)

น้ำเชื่อม น้ำเชื่อม (syrup) หมายถึง ละลายน้ำตาลซูโครส (sucrose) ที่ได้จากอ้อย หรือ หัวบีท หรือ invert sugar หรืออาจเป็นน้ำเชื่อมที่ได้จากการไฮโดรไลซ์สตาร์ช (starch hydrolysate) เช่น น้ำเชื่อมกลูโคส (glucose syrup) น้ำเชื่อมฟรุกโทส (fructose syrup) แต่วิธีการทำน้ำเชื่อมที่ง่ายที่สุดคือการนำน้ำตาลทรายมาเกี่ยวกับน้ำคั้นเจือจางแล้วค่อย ๆ คนจนน้ำตาลละลายเข้ากับน้ำ สามารถกำหนดให้มีความหวานได้แต่ปกติแล้วจะตามสัดส่วน 1:1 แต่ถ้าหากจะให้หวานมากขึ้น ก็สามารถเพิ่มน้ำตาลเป็นสัดส่วน 1:2 ได้ และยังสามารถแต่งกลิ่นของน้ำเชื่อมได้ตามความต้องการ เช่น ใส่ดอกมะลิก็จะทำให้มีกลิ่นมะลิติดกับน้ำเชื่อมด้วย โดยแต่งกลิ่น Vanilla, Maple, Almond, Hazelnut, Chocolate, Caramel เป็นต้น

2.6.7 พริกขี้หนู



รูปที่ 2.20 พริกขี้หนู (www.kaijeaw.com)

ชื่อสามัญ : Bird pepper, Chili pepper, Tabasco pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Capsicum annuum* L.

วงศ์ : SOLANACEAE

มีลักษณะเป็นไม้ต้น ความสูง 30-120 cm ใบมีลักษณะแบนและเรียบมัน ผลมีขนาดเล็ก เรียวยาวประมาณ 2-3 ซม. เมื่อดิบผลมีสีเขียวเข้ม เมื่อสุกจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีแดง มีรสเผ็ดจัด นิยมใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารไทยหลากหลายชนิด พริกขี้หนูสามารถปลูกได้ดีในดินแทบทุกชนิด แต่ดินที่เหมาะสมที่สุดคือดินร่วนปนทราย ที่มีการระบายน้ำได้ดี มีความเป็นกรดเป็นด่างของดิน 6.0 - 6.8 ปลูกได้ตลอดปี พริกขี้หนูเป็นพืชที่ใช้ส่วนของผลบริโภค ในรูปของพริกสดและพริกแห้ง และสามารถใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด มีรสเผ็ด

ประโยชน์และสรรพคุณของพริกขี้หนู

- ต้ม ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย หรืออาการปวดบวม และเป็นยาช่วยแก้เส้นเอ็นพิการ
- ช่วยสลายลิ่มเลือด ลดภาวะอุดตันของเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ตลอดจนช่วยขับลม และป้องกันโรคหิด หรือกลากเกลื้อน
- ช่วยแก้อาการคันตามร่างกาย
- ช่วยฟอกโลหิต ช่วยแก้อาการปวดบวม หรือปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ตลอดจนใช้เป็นยาแก้เส้นเอ็นพิการ หรือนำมาผสมกับมะนาวและเกลือ เป็นยาสำหรับกวาดคอ

2.6.8 ตะไคร้



รูปที่ 2.21 ตะไคร้ (<https://health.kapook.com/view101762.html>)

ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cymbopogon citratus* จัดเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นกอ มักนิยมปลูกไว้ตามบ้านและนำมาปรุงอาหาร เป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์และช่วยบรรเทาอาการของโรคบางชนิดได้

สรรพคุณของตะไคร้

- อุดมไปด้วยวิตามิน
ตะไคร้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินบี นอกจากนี้ยังมีโฟเลต แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม แมงกานีส

- ช่วยไล่แมลง

ตะไคร้มีประโยชน์ในการไล่แมลง เพราะในตะไคร้มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ทั้งในใบและในลำต้น ซึ่งน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้มีคุณสมบัติในการไล่แมลงได้อย่างดี

- ล้างสารพิษ

ตะไคร้มีคุณสมบัติในการล้างสารพิษในร่างกายด้วยการทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น เนื่องจากสารเคมีที่อยู่ในตะไคร้จะช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร อย่างเช่น ดับ ดับอ่อน ไต และกระเพาะปัสสาวะ ขับสารพิษและกรดบูริกออกจากร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารสะอาดขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- ช่วยย่อยอาหาร

ตะไคร้ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น เพราะมีการศึกษาหนึ่งพบว่า การดื่มชาตะไคร้จะช่วยในการย่อย ลดอาการปวดท้อง แก้อาการคลื่นไส้ในลำไส้ และท้องเสียได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันและลดแก๊สในลำไส้ได้อีกด้วย

- ช่วยซ่อมแซมและบำรุงระบบประสาท

ตะไคร้สามารถช่วยซ่อมแซมและเสริมความแข็งแรงให้กับระบบประสาทได้ พิสูจน์ได้ง่าย ๆ ด้วยการนำน้ำมันหอมระเหยตะไคร้มาหยดลงบนผิว จะรู้สึกได้ว่ามันอุ่น ๆ ซึ่งมันจะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากและลดอาการตะคริวได้ ข้อแนะนำการใช้ น้ำมันหอมระเหยตะไคร้ ควรใช้น้ำมันหอมระเหยตะไคร้ผสมกับน้ำมันตัวพา (Carrier oil) และห้ามใช้น้ำมันหอมระเหยโดยตรงกับผิวหนังเด็ดขาด

- ช่วยรักษาอาการอักเสบ

ตะไคร้สามารถช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอักเสบซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดฟัน ปวดกล้ามเนื้อ หรือการปวดตามข้อได้อีกด้วย ดังนั้นถ้าหากรู้สึกปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลองหาน้ำมันที่ผสมน้ำมันหอมระเหยตะไคร้มาวดตามจุดต่าง ๆ ได้

- ช่วยบำรุงผิว

ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นมันจึงสามารถช่วยบำรุงผิวได้ ทำให้ผิวเปล่งประกายความมีสุขภาพดีออกมา อีกทั้งยังช่วยทำให้ผิวของคุณดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอ และช่วยลดสิวต่าง ๆ ได้อีกด้วย

2.6.9 มะขาม



รูปที่ 2.22 มะขาม (<https://medthai.com/>)

ชื่อสามัญ : Tamarind

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Tamarindus indica L.

วงศ์ : FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE

มะขามจัดเป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปแอฟริกาและมีการนำเข้ามาปลูกในแถบเอเชีย นอกจากนี้มะขามยังเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ และตามตำราพรหมชาติยังถือว่ามะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ช่วยป้องกันสิ่งเลวร้าย ผีร้ายต่าง ๆ ไม่ให้มากล้ำกราย อีกทั้งยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อมงคล ถือกันเป็นเคล็ดทำให้มีคนเกรงขาม

สำหรับประโยชน์ของมะขามและสรรพคุณมะขามมีมากมาย จัดว่าเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและยังมีสรรพคุณใช้เป็นยารักษาโรคอีกด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาจะเป็นเนื้อฝักแก่ (มะขามเปียก) เปลือกของลำต้น (ทั้งสดและแห้ง) และเนื้อในเมล็ด สามารถช่วยรักษาได้หลายโรค เช่น เป็นยาขับเสมหะ แก้อาการท้องเดิน บรรเทาอาการท้องผูก ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ มะขามยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างวิตามินซี วิตามินบี 2 วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เป็นต้น มะขามที่แก่จัดนั้นเราจะเรียกว่า “มะขามเปียก” โดยมะขามหวาน 100 กรัม จะมีแคลอรีเท่ากับ 314 แคลอรี

ประโยชน์ของมะขาม

- มะขามช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่องค์กรด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสด้วยวิตามินซีจากมะขาม
- ในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย

- แคลเซียมจากมะขามจะช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- มะขามมีธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือด
- ใช้ในการทำทรีตเมนต์ด้วยการนำมาขัดตามซอกขาหนีบ รักแร้ ข้อพับ ซึ่งจะช่วยลดรอยคล้ำลงได้
- นำมะขามเปียกไปแช่น้ำ ลอกเอาใยออก นำมะขามมาถูตัวเบา ๆ ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นตลอดทั้งวัน และช่วยกำจัดแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย
- มะขามเปียกและดินสอพองผสมจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวหนังดูกระจับสดใสและสะอาดยิ่งขึ้น
- มะขามเปียกผสมกับน้ำอุ่นและนมสด ใช้พอกผิว ช่วยให้ผิวหนังที่มีรอยดำคล้ำกลับมาขาวสดใส นุ่มนวลยิ่งขึ้น
- นำมาใช้เป็นส่วนผสมหรือใช้ทำเป็นกรดผลไม้ (AHA)
- สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟหรือสูบบุหรี่เป็นประจำ ให้นำเนื้อมะขามมาขัดถูพื้นเป็นประจำทุกครั้งที่แปรงฟัน จะช่วยขจัดคราบสกปรกบริเวณฟันลงได้
- สามารถนำมาใช้ทำขานวดผม ซึ่งช่วยรักษารากผม ม้าเชื้อราบนหนังศีรษะ และช่วยฆ่าเหาได้อีกด้วย ด้วยการนำมะขามเปียกมาผสมกับน้ำแล้วใช้มือคั้นเนื้อมะขามเพื่อให้ละลายออกมาผสมกับน้ำ น้ำที่ได้นั้นจะมีลักษณะเหลว (ไม่ควรเหลวมาก) แล้วนำมาวนวดศีรษะหลังจากที่สระผมเสร็จแล้ว ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีแล้วล้างออก
- ใช้ทำเป็นน้ำยาอาบหน้า ด้วยการนำใบมะขามมาจำนวนหนึ่ง ใส่ใบมะขามลงในน้ำเดือดแล้วปิดฝา แล้วเคี่ยวประมาณ 30 นาที จากนั้นนำลงจากเตาปล่อยให้เย็นแล้วนำมาอาบ จะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น รักษาผดผื่นคันตามร่างกายและผิวหนังได้



รูปที่ 3.3 Logo ของโรงแรมริชมอนด์ (www.richmondhotel-resort.com)

Richmond Stylish Convention Hotel ตั้งอยู่บนทำเลทองบนถนนรัตนธิเบศร์ อยู่ห่างจากใจกลางกรุงเทพฯ ใช้เวลาเดินทางด้วยรถยนต์ประมาณ 20 นาที อยู่ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิประมาณ 40 นาทีด้วยการเดินทางโดยรถแท็กซี่ โดยโรงแรมตั้งอยู่ตรงข้ามกับห้างบิ๊กซี รัตนธิเบศร์ และฝั่งเดียวกันกับห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล รัตนธิเบศร์ ซึ่งโรงแรมอยู่ห่างจากสถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงสถานีบางกระสอประมาณ 1-2 เมตร บริเวณรอบข้างมีห้างสรรพสินค้ามากมายไม่ว่าจะเป็น ห้างสรรพสินค้าพันธุ์ทิพย์พลาซ่า ห้างสรรพสินค้าเอดเพลานาร์ท ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์งามวงศ์วาน และยังมีสถานที่ราชการต่างๆที่สำคัญ เช่น ศูนย์ราชการจังหวัดนนทบุรี กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงยุติธรรม อีกทั้งยังใกล้กับเมืองทองธานี และใกล้กับแม่น้ำเจ้าพระยา โรงแรมริชมอนด์จึงถือว่าเป็นโรงแรมนอกเมืองที่ครบครันและสะดวกสบายเต็มรูปแบบ ที่ดีไปกว่านั้นคือการเดินทางสะดวกสามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง หรือสามารถนั่งรถโดยสารประจำทาง ซึ่งไม่เสียเวลาในการเดินทางมาก

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1 ห้องพัก

โรงแรม ริชมอนด์สไตล์ คอนเวนชันโฮเทล ถนนรัตนธิเบศร์ เป็นโรงแรมที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดนนทบุรี มีพื้นที่บริการให้เลือกกว่า 19 แบบส่วนของห้องพักทางโรงแรมก็มีไว้บริการจำนวนถึง 455 ห้อง แต่ละห้องจะมีสไตล์การออกแบบตกแต่ง ที่แตกต่างกันไปโดยทั้งรูปแบบสถาปัตยกรรมไทย และรูปแบบโมเดิร์นร่วมสมัย มีเตียงให้เลือกทั้งเตียงคู่และ เตียงเดี่ยว ห้องน้ำที่แยกพื้นที่อาบน้ำเป็นสัดส่วนแอร์คอนดิชั่นควบคุมจากภายในห้อง โดยห้องพักทุกห้อง ติดตั้งอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงโทรศัพท์ทางไกลระหว่างประเทศรวมถึงโทรทัศน์ผ่านดาวเทียม

3.2.1.1 ห้องแสดนคาร์ท (Standard Room)

ห้องสแตนดาร์ดประกอบด้วยพื้นที่ขนาด 28 ตารางเมตร ภายในออกแบบตกแต่งอย่างทันสมัยและเพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกเหมาะสำหรับนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวที่ต้องการการพักผ่อนที่สะดวกสบาย



รูปที่ 3.4 ห้องแสดนคาร์ท แบบเตียงใหญ่

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)



รูปที่ 3.5 ห้องแสดนคาร์ท แบบเตียงคู่

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.2.1.2 ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)

ห้องดีลักซ์ประกอบด้วยพื้นที่ขนาด 40 ตารางเมตร ภายในออกแบบตกแต่งอย่างทันสมัยและเพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก พร้อมโต๊ะทำงานที่กว้างขวาง เกือบสงบเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับนักธุรกิจ ผู้บริหาร หรือนักท่องเที่ยวที่เดินทางพร้อมครอบครัว



รูปที่ 3.6 ห้องคิสิกซ์ แบบเตียงใหญ่

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)



รูปที่ 3.7 ห้องคิสิกซ์ แบบเตียงคู่

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.2.1.3 ห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟสวีท (Executive Suite)

ห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟสวีทประกอบด้วยพื้นที่ขนาด 52 ตารางเมตร ภายในออกแบบตกแต่งอย่างหรูหราและกว้างขวาง มีห้องนั่งเล่นที่แยกพื้นที่ ออกเป็นส่วนหนึ่ง เหมาะสำหรับนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวที่เดินทางพร้อม ครอบครัวที่ต้องการความสะดวกสบายเป็นพิเศษ



รูปที่ 3.8 ห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟสวีท

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.1.2 ห้องอเนกประสงค์

โรงแรมริชมอนด์มีห้องอเนกประสงค์ถึง 19 ห้อง ทำให้เหมาะกับการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งจัดประชุม งานเลี้ยง งานแต่งงาน หรืองานปาร์ตี้ ห้องประชุมทุกห้องมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสูงสุดไฮเทค พร้อมระบบเสียงและจอภาพชั้นดี และยังมีระบบวีดีโอคอนเฟอเรนซ์ อินเทอร์เน็ตไร้สาย คอมพิวเตอร์ และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดงานเป็นอย่างดี รวมถึงห้องจัดเลี้ยงสังสรรค์ที่สามารถรองรับผู้คน ได้มากเป็นพิเศษ และสถานที่จัดงานแต่งงานที่มีบริการครบวงจร ตั้งแต่เวดดิ้งสตูดิโอการ์ดงาน แต่งงาน ของชำร่วยและการถ่ายภาพ ในส่วนของห้องจัดเลี้ยงทางโรงแรมมีทีมงานให้บริการห้องจัดเลี้ยงที่มากด้วยประสบการณ์ สามารถให้บริการจัดงานเลี้ยงตั้งแต่งานเลี้ยงเล็กๆ ไปจนถึงงานกาล่าดินเนอร์ที่รองรับคนถึง 1000 คน และการจัดงานแต่งงานก็ได้ ทางโรงแรมมีเมนู รีม และการออกแบบทุกอย่างที่ตัดเย็บอย่างดี เพื่อให้งานเลี้ยงประสบความสำเร็จสูงสุด



รูปที่ 3.9 ห้องริชมอนด์ แกรนด์ บอลรูม



รูปที่ 3.10 ห้องประชุม

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.1.3 ร้านอาหาร และ บาร์

3.1.3.1 ห้องอาหารแอท คาเฟ่

ที่ร้านแอท คาเฟ่ แห่งนี้จะได้สัมผัสกับบรรยากาศแบบสบายๆ ที่บริเวณชั้นล็อบบี้ของโรงแรม ซึ่งที่นี่จะให้บริการอาหารบุฟเฟ่ต์นานาชาติ รวมไปถึงอาหารเช้า กลางวัน และบรันช์ในช่วงของวันหยุด นอกจากนี้ยังมีอาหารตามสั่งและอาหารเพื่อสุขภาพอีกมากมาย เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่ 06.00 – 23.00 น.



รูปที่ 3.11 ห้องอาหารแอทคาเฟ่

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.1.3.2 ล็อบบี้ เลานจ์

พักผ่อนในบรรยากาศแบบสบายๆพร้อมกับจิบค็อกเทลแสนอร่อย ที่บริเวณล็อบบี้ เลานจ์ เคล้าไปกับเสียงเพลงสดไพเราะจากวงดนตรีที่มาเล่นให้กับทางโรงแรมเป็นประจำทุกคืน เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่ 10.00 - 23.00 น.



รูปที่ 3.12 ล็อบบี้ เลานจ์

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.1.3.3 ริชมอนด์ เดลิ แอนด์ เบเกอรี่

ริชมอนด์ เดลิ แอนด์ เบเกอรี่ ตั้งอยู่ที่ชั้นล็อบบี้มีขนมอบสดใหม่ ลูกเกด กาแฟ และชาแบบโฮมเมด เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่ 09.00 - 20.00 น.



รูปที่ 3.13 เค้กร้านริชมอนด์ เดลิ แอนด์ เบเกอรี่

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.1.4 ห้องสปา ห้องฟิตเนต และสระว่ายน้ำ

3.1.4.1 ห้องสปา

โรงแรมริชมอนด์ ยังมีบริการนวดสปาด้วยหินแร่ธรรมชาติ ผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อสุขภาพที่ดี และฟื้นฟูร่างกายที่อ่อนล้าอันเนื่องมาจากการทำงาน ที่นี้มี "Spa Lazuli" เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 10.00 – 21.00 น. มีทั้งนวดไทย นวดสวีดิช และนวดไทยอโรมาทิก



รูปที่ 3.14 ห้องสปาของโรงแรม

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.1.4.2 ห้องฟิตเนต

มีอุปกรณ์ออกกำลังกายใหม่ล่าสุด รวมถึงเวท จักรยาน ลู่วิ่งจ็อกกิ้ง และสตูดิโอเล่นแอโรบิค เพื่อให้มั่นใจว่าจะได้รับความพึงพอใจสูงสุดในที่พัก เปิดบริการเวลา 06.00 – 21.00 น. ซึ่งส่วนนี้จะบริการฟรีสำหรับลูกค้าที่มาพักโรงแรม แต่ถ้าสนใจก็สามารถสมัครสมาชิกเพื่อใช้บริการได้ มีทั้งแบบรายวัน รายเดือน



รูปที่ 3.15 ห้องฟิตเนต

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.1.4.3 สระว่ายน้ำ

สามารถเลือกผ่อนคลายในสระว่ายน้ำโรงแรมริชมอนด์ หรือจะเพลิดเพลินไปกับผลไม้และขนมหวานบริเวณบาร์ริมสระ



รูปที่ 3.16 สระว่ายน้ำของโรงแรม

(<https://www.booking.com/hotel/th/richmond-stylish-convention.th.html>)

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.17 แผนภูมิการจัดองค์กรและการบริหารงานของโรงแรมริชมอนด์

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

การฝึกงานของทางมหาวิทยาลัยสยามได้มีข้อกำหนดไว้ว่า นักศึกษาจะต้องทำการฝึกงานเป็นจำนวนวันรวมทั้งสิ้น 110 วัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 21 สิงหาคม 2560 จนถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2560 ซึ่งทางผู้จัดทำได้เลือกฝึกงานที่โรงแรมริชมอนด์ โดยทางโรงแรมริชมอนด์ได้กำหนดไว้ว่านักศึกษาที่เข้ารับการฝึกงานจะต้องทำการฝึกงานแผนกเวียนทั้งหมด 5 แผนก โดยมีแผนกต่าง ๆ ดังนี้

3.4.1 แผนกซักกรีด (Laundry)

ในทุกวันเวลา 07.00 น. , 09.00 น. และ 13.00 น. จะมีการคัดแยกประเภทของชุดยูนิฟอร์มพนักงานที่ใส่แล้วเพื่อนำมาซัก โดยจะแบ่งเป็นผ้าขาว ผ้าสี ชุดสูท ซึ่งผ้าทุกชนิดเมื่อซักเสร็จแล้วก็จะนำไปอบแห้งแล้วจะนำไปรีดต่อไป ส่วนชุดแห้ง จะเป็นการซักแบบซักแห้ง นอกจากนี้ยังมีการซักผ้าชีร้ว ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดเท้า ผ้าเช็ดตัว รวมทั้ง Napkin และผ้าเช็ดอุปกรณ์ ในกรณีที่ลูกค้าส่งผ้าซัก แผนกนี้จะมีการรับแจ้งมาจากแผนกแม่บ้านเพื่อให้ไปรับผ้ามาซักและส่งผ้าคืน โดยเมื่อส่งผ้าเสร็จเรียบร้อยแล้วจะต้องนำบิลไปวางที่แคชเชียร์



รูปที่ 3.18 ตากผ้าที่อบแห้งในแผนกซักกรีด

3.4.2 แผนกครัว (Kitchen)

อยู่ประจำแผนกครัวผู้ปุ่น ฝึกการทำซูชิในแบบต่างๆ เช่น การห่อซูชิแบบแคลิฟอร์เนียมา ก็ การห่อซูชิแบบพลูโตมา ก็ อีกทั้งยังจัดจานและตกแต่งหน้าซูชิเอง ผสมวาซาบิ และเตรียมเครื่องเคียง รวมทั้งเบิกของจากสโตร์ และยังช่วยครัวร้อน ครัวเย็น ครัวขนมหวานและครัวยุโรป นอกจากนี้ในทุกเช้าและกลางวันจะต้องออกไลน์อาหารบุฟเฟต์ ตอนเช้าประจำตรงที่ทอดไข่ ทำออมเล็ต ทำก้วยเตี่ยว ส่วนกลางวันจะประจำอยู่ตรงไลน์อาหารญี่ปุ่นคอยช่วยหั่นปลา สำหรับลูกค้าที่ทานชาชิมิ



รูปที่ 3.19 ปั่นซูชิ กำลังปฏิบัติงานในแผนกครัว

3.4.3 แผนกจัดเลี้ยง (Banquet)

แผนกนี้จะแบ่งเป็น 2 ส่วน แผนกอาหารและเครื่องดื่ม (Food & Beverage) และ แผนกจัดเลี้ยง (Banquet)

3.4.3.1 แผนกอาหารและเครื่องดื่ม (Food & Beverage)

ในส่วนของ F&B แผนกนี้จะปฏิบัติงานอยู่ที่ @cafe ซึ่งห้องอาหารนี้จะมี การเปิดปิดไลน์ จะมีการเปิดไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารบริการทุกวันตั้งแต่ 06.00 น. เป็นจนถึง 10.00 น. ส่วนไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารกลางวันเปิดตั้งแต่ 11.30 น. ถึง 14.30 น. โดยงานในส่วนนี้ที่ได้ปฏิบัติคือเก็บจาน เกลียร์โต๊ะ ดูแลความเรียบร้อยให้กับลูกค้าที่มา รับประทานบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และอาหารกลางวัน ของโรงแรม และยังมีการพับ NAPKIN พับซองใส่เครื่องมือ (ช้อน ส้อม มีด) เช็ดเครื่องมือเช็ดอุปกรณ์ (ช้อน ส้อม มีด) เช็ดแก้ว รวมถึงจัดโต๊ะอาหารไว้สำหรับลูกค้า และคอยดูแลบริการลูกค้าให้ดีที่สุด



รูปที่ 3.20 เซทโต๊ะให้กับลูกค้าที่มารับประทานอาหารกลางวัน

3.4.3.2 จัดเลี้ยง (Banquet)

จัดเบรกจัดของว่างให้กับลูกค้า ที่มาอบรม ประชุม หรือมาสัมมนา เวลาจัดเบรกส่วนใหญ่มี 2 เวลา จัดเบรกประมาณ 10.30 น. และอีกครั้งตอนเวลา 14.30 น. ของว่างส่วนใหญ่จะเป็นเบเกอรี่จากโรงแรม โดยจะไปรับจากห้องเบเกอรี่ก่อนเวลาพักเบรกประมาณ 30 นาที หรือถ้าไม่ใช่เบเกอรี่ก็จะเป็นของทานเล่น จำพวก ปอเปี๊ยะสด ขนมชั้น ขนมหม้อแกง ฝอยทอง ซึ่งต้องไปรับจากครัวชั้น L ในระหว่างที่ลูกค้าพักเบรก ต้องคอยเทชา และกาแฟให้กับลูกค้า พอลูกค้าพักเบรกเสร็จก็เคลียร์งานเบรกที่ลูกค้าใช้แล้วให้เรียบร้อย บางครั้งลูกค้าที่มาจัดประชุมแจ้งยอดเกินจำนวนคนที่มาร่วมประชุม ทำให้เบเกอรี่ที่นำมาจัดเบรกเหลือเยอะ ฉะนั้นเราต้องนำมาห่อใส่กล่องให้กับลูกค้าที่เป็นผู้จัดงาน



รูปที่ 3.21 จัดของเบรกให้กับลูกค้าที่มาสัมมนา

3.4.4 แผนกต้อนรับ (Front Office)

แผนกนี้จะคอยรับเช็คอินและเช็คเอาท์ให้กับลูกค้า ส่วนใหญ่แล้วช่วงเช้าจะเป็นการเช็คเอาท์ และช่วงบ่ายจะเป็นการเช็คอิน โดยแขกที่มาเช็คเอาท์ในช่วงเช้าส่วนใหญ่จะเป็นกรุ๊ปทัวร์จีน เช็คคีย์การ์ด คอยรับคืนคีย์การ์ดคืน และโทรแจ้งเช็คเอาท์กับแผนกแม่บ้าน และโทรเช็คห้องว่าลูกค้าลืมของและเช็คความเสียหายภายในห้องเมื่อเรียบร้อยแล้ว ก็ที่จะส่งลูกค้าต่อไป ส่วนการเช็คอินจะคอยอำนวยความสะดวกให้แก่พนักงาน เช่น ถ่ายเอกสาร หรือทำคีย์การ์ดให้กับลูกค้า เดินเอกสารให้กับ reservation คอยรับโทรศัพท์ และโอนสายให้กับปลายทาง และคอยตอบคำถามเล็กๆ น้อยๆ ให้กับลูกค้า ส่วนเวลาว่างก็จะพิมพ์เอกสารต่าง ๆ พิมพ์ใบทะเบียนผู้เข้าพักลงในไฟล์เอกเซลล์ให้กับทางโรงแรม รวมทั้งตัดแผ่น WI-FI เพื่อใช้ในห้องพักให้กับลูกค้า รวมทั้งปั๊มซองใส่คีย์การ์ด



รูปที่ 3.22 รับเช็คเอาท์ รับคืนการ์ด จากลูกค้า

3.4.5 แผนกแม่บ้าน (House Keeping)

ช่วยเมดทำความสะอาดห้องพักของลูกค้า โดยเริ่มจากการถูพื้น โยนผ้าบนที่นอน โดยจะโยนผ้าทั้งหมด 4 ผืน คือ ผ้าปูเล็ก 3 ผืน ผ้าห่มอีก 1 ผืน เสร็จแล้วจะทำการเห็บผ้าทั้งหมด 4 ด้าน แล้วทำการเปิดเตียงให้กับลูกค้า เปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอน เคลียร์ฝุ่นในห้องพัก เติมน้ำเปล่า ชา กาแฟ ครีม น้ำตาล ล้างแก้วน้ำ ล้างห้องน้ำให้แห้ง แยก รวมถึงดูแลความเรียบร้อย ปรับตู้เย็นเป็นเบอร์ 2 ทุกห้อง เติมกระดาษทิชชู แชมพู ยาสระผม และเปลี่ยนผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดเท้า ให้แก่ลูกค้า โดยทุกอย่างจะเซทสำหรับ 2 ท่าน หลังจากนั้นก็ดูดฝุ่น และตรวจดูความเรียบร้อย ของทุกอย่างต้องจัดให้เป็นไปตามพื้นฐานของโรงแรม ส่วนในเทศกาลสำคัญก็จะมี การไปช่วยประดับตกแต่งสถานที่ให้กับโรงแรม เช่น ประกอบและประดับตกแต่งต้นคริสต์มาส



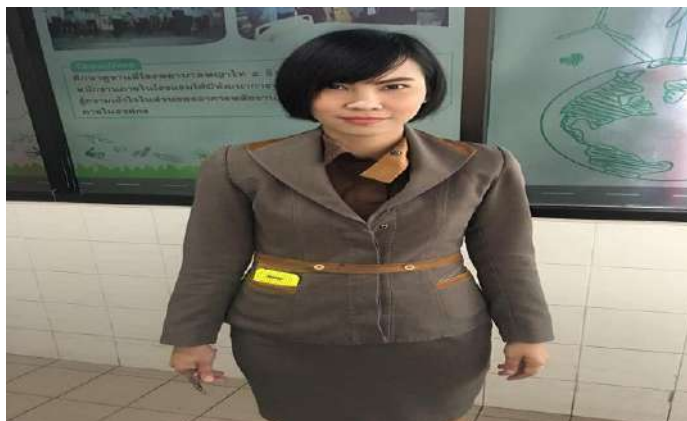
รูปที่ 3.23 เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปูเตียง เห็บผ้า ให้กับลูกค้า

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ - นามสกุล : นางสาวกัศรดา มีชัย

แผนก : ต้อนรับ (Front Office)

ตำแหน่ง : Supervisor



รูปที่ 3.24 พนักงานที่ปรึกษา

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

- ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 16 สัปดาห์ตั้งแต่วันที่ 21 สิงหาคม พ.ศ. 2560 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2560 โดยนับเป็น 110 วัน
- วันเวลาในการปฏิบัติงานวันจันทร์ – วันเสาร์ เวลา 07.00-15.30 น.

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ส.ค.	ก.ค.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.
1.ปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษา	↔					
2.เสนอหัวข้อโครงการ	↔					
3.รวบรวมข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้อง	↔					
4.วิเคราะห์ข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้อง	↔					
5.เริ่มดำเนินการจัดทำโครงการ	↔					
6.ตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขสิ่งที่ผิด				↔		
7.สรุปผล				↔		
8.จัดส่งโครงการให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา					↔	
9.นำเสนอโครงการ						↔

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

3.7.1 ศึกษาข้อมูลและปัญหาของสถานประกอบการ

3.7.2 ศึกษานักงานที่ปรึกษาถึงเรื่องและปัญหาที่เราสนใจ ว่าเรื่องที่สนใจสามารถนำมาทำโครงการได้หรือไม่ เมื่อพนักงานที่ปรึกษาไม่มีปัญหา หลังจากนั้นปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาถึงเรื่องที่เราจะทำ ที่เราสนใจว่าสามารถทำได้หรือไม่

3.7.3 เสนอหัวข้อโครงการสหกิจ โดยเขียนแบบฟอร์ม ส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจดูว่าเรื่องที่เราจะทำเหมาะสมหรือไม่ หลังจากนั้นอาจารย์ที่ปรึกษาจะเสนอต่อหัวหน้าภาควิชาอีกที ถ้าเรื่องที่เสนอผ่านก็ลงมือทำต่อไป

3.7.4 รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ภายในโรงแรม เพื่อมาทำโครงการ

3.7.5 วิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมมา

3.7.6 เริ่มลงมือทำโครงการ และมีการส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจทานดูอย่างต่อเนื่อง

3.7.7 แก้ไขข้อมูล ถ้ายังมีข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์เพื่อให้เกิดความถูกต้อง

3.7.8 สรุปผลข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง เรียบเรียงโครงการสหกิจให้เรียบร้อย

3.7.9 จัดส่งโครงการสหกิจให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา

3.7.10 นำเสนอโครงการสหกิจในวันที่กำหนด

3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

3.8.1 คอมพิวเตอร์

3.8.2 กล้องถ่ายภาพ

3.8.3 อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

3.8.4 อุปกรณ์เครื่องเขียน

3.8.5 Printer

3.8.6 แบบสอบถามพนักงานห้องอาหาร @ cafe' และพนักงานของห้องครัวชั้น L

3.8.7 วัตถุดิบในการประกอบอาหาร

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

4.1 รายละเอียดโครงการ

โครงการ “ข้าหน้ปลาแซลมอนทอดกรอบ” มีวัตถุประสงค์ในการลดปัญหาในการกำจัดขยะประเภทเนื้อสัตว์ ในแผนกครัว นั้นก็คือการนำหน้ปลาแซลมอนแชลมอนที่จะนำไปทิ้งนำมาทำเป็นอาหารเมนูใหม่ เนื่องด้วยปลาแซลมอนที่ทางโรงแรมใช้ในแต่ละวันมีปริมาณมาก และทางโรงแรมก็ใช้ประโยชน์จากปลาแซลมอนหมดทุกส่วน ยกเว้นส่วนหน้ซึ่งไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์ ดังนั้นทางผู้จัดทำโครงการจึงเล็งเห็นว่า เพื่อเป็นการไม่ทำให้สูญเปล่า จึงได้นำหน้ปลาแซลมอนมาแปรรูปให้เกิดเป็นเมนูใหม่ๆ ในไลน์บุฟเฟต์ของโรงแรม ซึ่งเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้แล้วหรือวัตถุดิบที่ต้องกำจัดทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ

4.2.1 ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาภายใน โรงแรมริชมอนด์ โดยสังเกตจากแผนกต่างๆ ที่ทางคณะผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการฝึกฝน แล้ววิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในแผนกต่างๆ โดยเลือกปัญหาที่น่าสนใจและปัญหาที่เราสามารถแก้ไขได้

4.2.2 ปรึกษาหัวข้อที่ใช้ในการทำโครงการ ร่วมกับพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อรับคำแนะนำในการทำโครงการสหกิจและวางแผนแก้ไขปัญาที่เราเลือกได้อย่างถูกวิธี

4.2.3 ออกแบบและวางแผนแก้ไขปัญาตามที่คณะผู้จัดทำโครงการได้ค้นพบและได้กำหนดไว้ในโครงการสหกิจ

4.2.4 จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ เพื่อทำโครงการ เก็บข้อมูลในแผนกครัวชั้น L และลงมือปฏิบัติทดลองทำเมนูที่เราเสนอ

4.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำข้าหน้ปลาแซลมอนทอดกรอบ

4.3.1 หน้ปลาแซลมอน	200 กรัม
4.3.2 น้ำมันปาล์ม	250 มิลลิลิตร
4.3.3 มะม่วงน้ำดอกไม้ดิบ	30 กรัม
4.3.4 ถั่วลิสงคั่ว	30 กรัม
4.3.5 พริกชี้หนูซอย	3 เม็ด

4.3.6 หอมแดงซอย	3 หัว
4.3.7 น้ำสะอาด	3 ช้อนโต๊ะ
4.3.8 น้ำเชื่อม	5 ช้อนโต๊ะ
4.3.9 น้ำปลา	4 ช้อนโต๊ะ
4.3.10 ตะไคร้ซอย	2 ต้น
4.3.11 น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
4.3.12 น้ำมันมะขามเปียก	4 ช้อนโต๊ะ
4.3.13 จิ้นฉ่าย	2 ต้น

4.4 ขั้นตอนการทำยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ

4.4.1 นำหนังปลาแซลมอนมาล้างน้ำให้สะอาด



รูปที่ 4.1 หนังปลาแซลมอนล้างสะอาด

4.4.2 นำปลาที่ได้ไปใส่ตะแกรงผึ่งแดด



รูปที่ 4.2 หนังปลาแซลมอนผึ่งแดด

4.4.3 นำหนังปลาที่ได้ไปทอดในน้ำมันร้อนๆ โดยทอดให้หนังปลาฟูและกรอบ เมื่อหนังปลาได้ที่แล้วก็ตักขึ้นมาพักในที่เตรียมไว้เพื่อให้หนังปลาสะเด็ดน้ำมัน



รูปที่ 4.3 หนังปลาแซลมอนกำลังทอด



รูปที่ 4.4 หนังปลาแซลมอนทอดเรียบร้อยแล้ว

4.4.4 ซอยพริกขี้หนู หอมแดง ตะไคร้ หั่นต้นขึ้นฉ่าย และขูดมะม่วงให้เป็นเส้นเล็กๆ



รูปที่ 4.5 หอมแดง พริกขี้หนู ตะไคร้ซอย และมะม่วงขูดฝอย

4.4.5 นำน้ำเชื่อม น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำสะอาด และน้ำพริกเผา มาผสมให้เข้ากัน ตั้งไฟให้เดือด ชิมและปรุงรส แล้วเติวน้ำยำให้เหนียว



รูปที่ 4.6 เติวน้ำยำ

4.4.6 นำพริกชี้หั่นซอย หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย มะม่วงหาวเป็นเส้น ต้นขึ้นฉ่ายหั่น ถั่วลิสงคั่ว หนังปลาแซลมอนที่ทอดไว้ และน้ำยำปรุงรส มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน



รูปที่ 4.7 คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

4.4.7 จัดใส่จานตกแต่งให้สวยงาม แล้วโรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่วและขึ้นฉ่าย



รูปที่ 4.8 ยำหนัปลาแซลมอนทอดกรอบ

4.5 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

ใช้ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 คน นำมาคิดโดยการใช้ในการคิดแบบร้อยละ

$$\text{สูตรการคิดร้อยละ} \quad \frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม}}{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}} \times 100 = \dots$$

จากการประเมินเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตามลักษณะ เพศ อายุ แผนก และรายได้ต่อเดือน ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	39.96
หญิง	18	59.94
รวม	30	100
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	3	9.99
20-30 ปี	12	39.96
30-40 ปี	7	23.31
40 ปี ขึ้นไป	8	26.64
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.94 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 39.96 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 30 คน

และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 20-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.96 ที่เหลืออีกร้อยละ 60.04 ได้แก่ อายุระหว่าง ต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 9.99 อายุระหว่าง 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.31 และอายุ 40 ปี ขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 26.64 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 30 คน

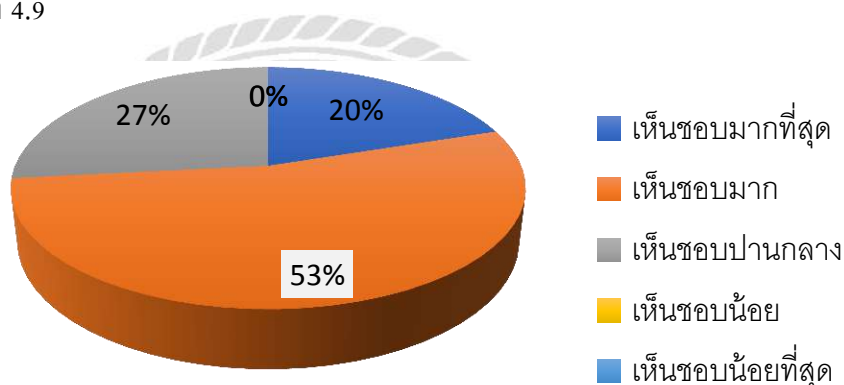
4.6 ความเห็นชอบของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการ “ย่านวังปลาแหลมมณฑลนครชัยศรี”

ใช้ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 คน นำมาคิดโดยใช้การคิดแบบร้อยละ

$$\text{สูตรการคิดร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม}}{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}} \times 100 = \dots$$

4.6.1 เป็นความแปลกใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรม

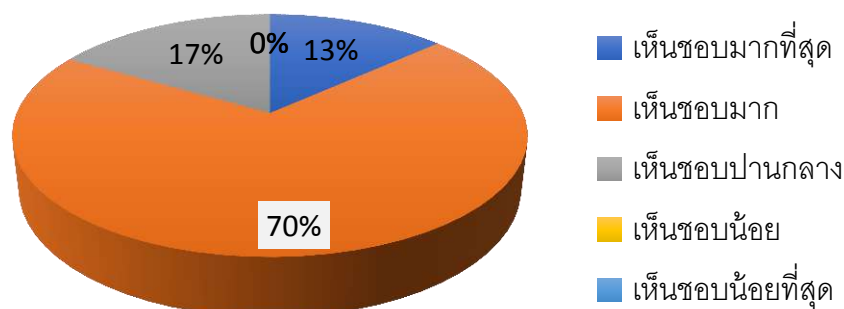
จากผลการตอบแบบสอบถามโครงการนั้นเป็นความแปลกใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรมซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20 ความเห็นชอบระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการมีความแปลกใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์ของ

4.6.2 มีรสชาติที่อร่อยและกลมกล่อม

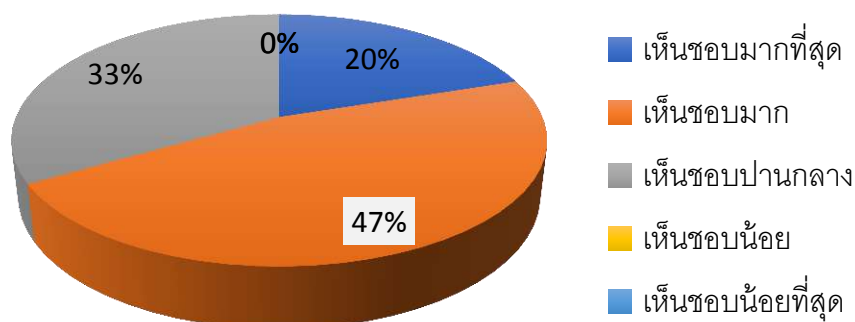
จากผลการตอบแบบสอบถาม ย่านวังปลาแหลมมณฑลนครชัยศรีนั้นมีรสชาติที่อร่อยและกลมกล่อม ซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13 ความเห็นชอบระดับมากคิดเป็นร้อยละ 70 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 17 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.10



รูปที่ 4.10 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการมีรสชาติที่อร่อยและกลมกล่อม

4.6.3 มีสีสันทึ่่นำรับประทัน

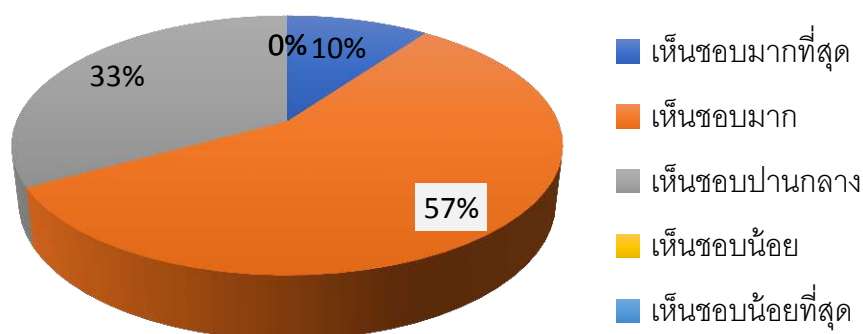
จากผลการตอบแบบสอบถาม ยำหนั่งปลาแซลมอนทอดกรอบนั้นมึสีสันทึ่่นำรับประทัน ซึ่่งมึความเห็นชอบระดับมากที่สุด คึดเป็นร้อยละ 20 ความเห็นชอบระดับมากที่สุดคึดเป็นร้อยละ 47 และมึความเห็นชอบระดับปานกลาง คึดเป็นร้อยละ 33 ของผู้ตอบแบบสอบถามตั้่งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.11



รูปที่ 4.11 แผนภูมิแสดงความคิดเห็นชอบการมีสีสันทึ่่นำรับประทัน

4.6.4 มึการใช้วัตถุคึบที่เหมะสม

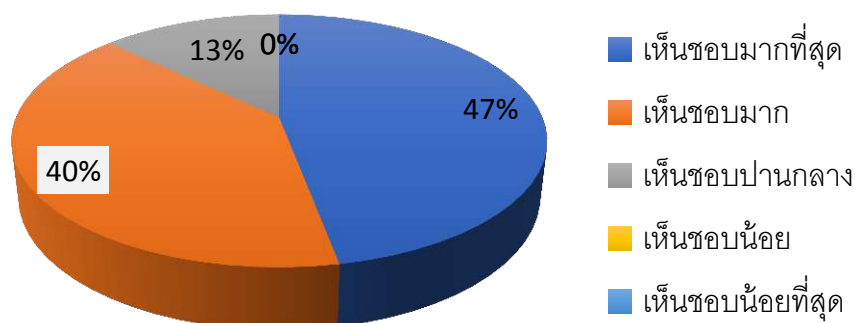
จากผลการตอบแบบสอบถาม ยำหนั่งปลาแซลมอนทอดกรอบนั้นมึการใช้วัตถุคึบที่เหมะสม ซึ่่งมึความเห็นชอบระดับมากที่สุด คึดเป็นร้อยละ 10 ความเห็นชอบระดับมากที่สุดคึดเป็นร้อยละ 57 และมึความเห็นชอบระดับปานกลาง คึดเป็นร้อยละ 33 ของผู้ตอบแบบสอบถามตั้่งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.12



รูปที่ 4.12 แผนภูมิแสดงความคิดเห็นชอบการใช้วัตถุคึบที่เหมะสม

4.6.5 ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ

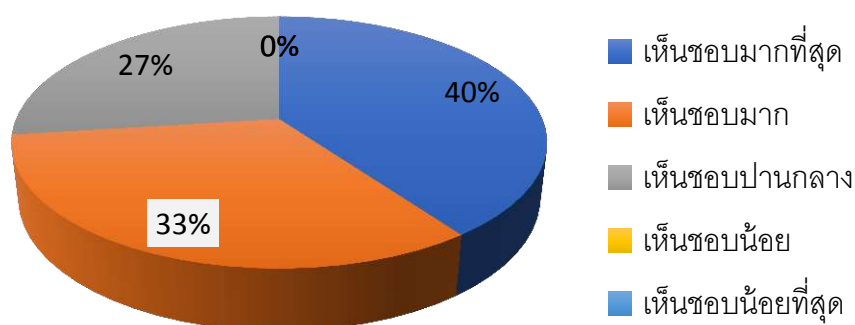
จากผลการตอบแบบสอบถาม โครงการย៉าหนังปลาแซลมอนทอดกรอบเป็นการช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ ซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40 ความเห็นชอบระดับมากคิดเป็นร้อยละ 47 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 13 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.13



รูปที่ 4.13 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ

4.6.6 ช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะสดของโรงแรม

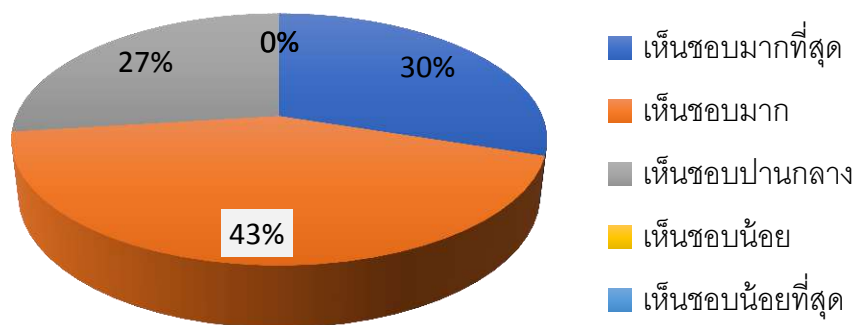
จากผลการตอบแบบสอบถาม โครงการย៉าหนังปลาแซลมอนทอดกรอบเป็นการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะสดของโรงแรม ซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40 ความเห็นชอบระดับมากคิดเป็นร้อยละ 33 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.14



รูปที่ 4.14 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะสดของโรงแรม

4.6.7 ช่วยในการแปรรูปหนังปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

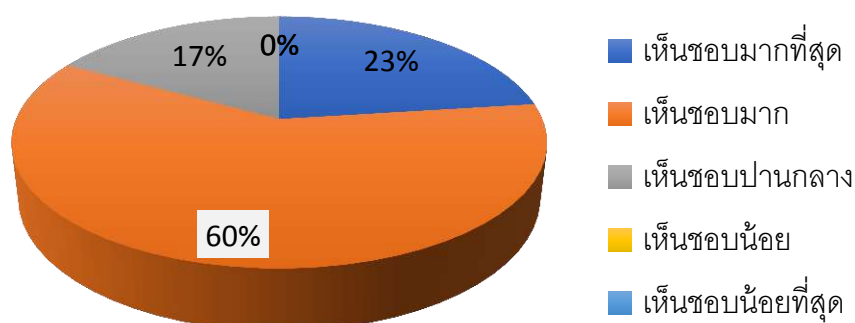
จากผลการตอบแบบสอบถาม โครงการยำนั่งปลาแซลมอนทอดกรอบเป็นการช่วยในการแปรรูปหนังปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 ความเห็นชอบระดับมากคิดเป็นร้อยละ 43 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.15



รูปที่ 4.15 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการแปรรูปหนังปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4.6.8 เป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชอบทานหนังปลาแซลมอน

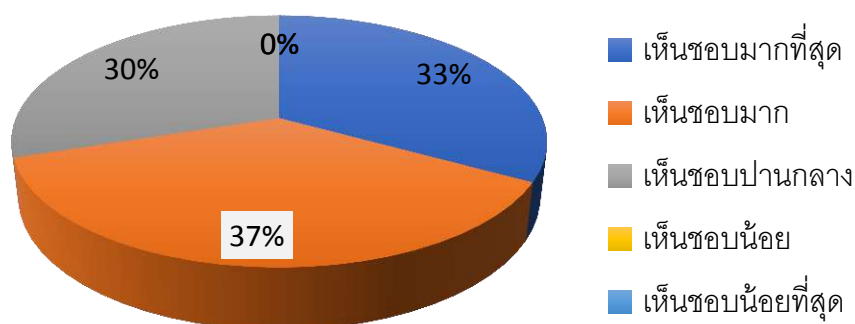
จากผลการตอบแบบสอบถาม โครงการยำนั่งปลาแซลมอนทอดกรอบเป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชอบทานหนังปลาแซลมอน ซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23 ความเห็นชอบระดับมากคิดเป็นร้อยละ 60 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 17 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.16



รูปที่ 4.16 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการเป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภค

4.6.9 มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

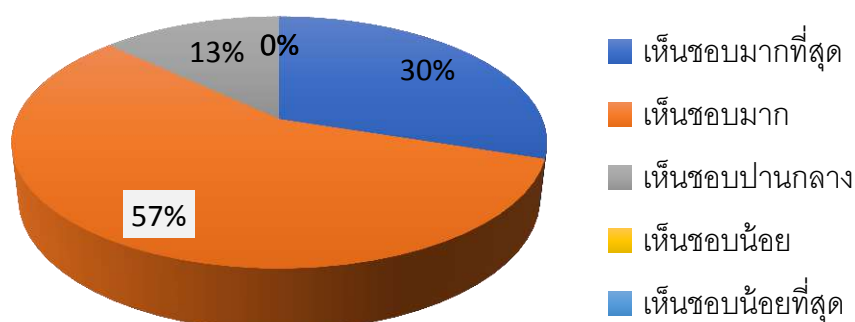
จากผลการตอบแบบสอบถาม ยำหนั่งปลาแซลมอนทอดกรอบนั้นมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33 ความเห็นชอบระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.17



รูปที่ 4.17 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

4.6.10 เป็นเมนูที่สามารถนำออกมาขายได้จริง

จากผลการตอบแบบสอบถาม โครงการยำหนั่งปลาแซลมอนทอดกรอบเป็นนั่นเมนูที่สามารถนำออกมาขายได้จริง ซึ่งมีความเห็นชอบระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 ความเห็นชอบระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 57 และมีความเห็นชอบระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 13 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ดังรูปที่ 4.18



รูปที่ 4.18 แผนภูมิแสดงความเห็นชอบการเป็นเมนูที่สามารถนำออกมาขายได้จริง

4.7 ค่าเฉลี่ยความเห็นชอบของผู้ตอบแบบสอบถามต่อโครงการ “ย៉าหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ”

ใช้ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 คน นำมาคิดโดยใช้การสูตรการหาค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

สูตรการหาค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ และการหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ย $\bar{x}$: สรุปผลจากการประเมินจากแบบสอบถาม “โครงการย៉าหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ” ซึ่งการประเมินความพึงพอใจให้ใช้การประเมิน 5 ระดับ โดยใช้ระดับคะแนนความคิดเห็น เป็นระดับต่างๆ ดังนี้

4.51 - 5.00	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “มากที่สุด”
3.51 - 4.50	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “มาก”
2.51 - 3.50	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “ปานกลาง”
1.51 - 2.50	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “น้อย”
1.00 - 1.50	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “น้อยที่สุด”

(บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 103)

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความเห็นชอบต่อโครงการ ” ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ ”

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	S.D	ระดับความเห็นชอบ
1. เป็นความแปลกใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรม	3.93	0.69	มาก
2. มีรสชาติที่อร่อยและกลมกล่อม	3.97	0.56	มาก
3. มีสีสันที่น่ารับประทาน	3.87	0.73	มาก
4. มีการใช้วัตถุดิบที่เหมาะสม	3.77	0.63	มาก
5. ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ	4.33	0.71	มาก
6. ช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะของโรงแรม	4.13	0.82	มาก
7. ช่วยในการแปรรูปหนังปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์สูงสุด	4.03	0.76	มาก
8. เป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชอบทานหนังปลาแซลมอน	4.07	0.64	มาก
9. มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	4.07	0.78	มาก
10. เป็นเมนูที่สามารถนำออกมาขายได้จริง	4.17	0.65	มาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.03	0.71	มาก

จากแบบสอบถามความเห็นชอบต่อโครงการ “ ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ ” จำนวน 30 ชุด พบว่าผู้ที่ได้ชิมอาหารจานนี้นั้น มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ ความเห็นชอบต่อโครงการโดยเรียงลำดับจากมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดดังนี้ ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 4.33 เป็นเมนูที่สามารถนำออกมาขายได้จริง มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 4.17 มีความเห็นชอบ ช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะของโรงแรม มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 4.13 ส่วนเป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชอบทานหนังปลาแซลมอน และมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ ที่เท่ากัน นั่นก็คือ 4.07 ช่วยในการแปรรูปหนังปลาแซลมอนให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 4.03 มีรสชาติที่อร่อยและกลมกล่อม มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 3.97 เป็นความแปลกใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรม มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 3.93 มีสีสันที่น่ารับประทาน มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 3.87 มีการใช้วัตถุดิบที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ อยู่ที่ 3.77 ซึ่งระดับคะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ ทั้งหมดนี้วัดระดับความเห็นชอบ อยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.03

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมริชมอนด์ ในแผนกต่างๆ รวมทั้งหมด 5 แผนก คือ แผนกซักรีด แผนกครัว แผนกจัดเลี้ยง แผนกต้อนรับ แผนกแม่บ้าน ทำให้ผู้จัดทำโครงการได้เรียนรู้งานต่างๆ ที่สำคัญในแต่ละแผนก ของโรงแรมริชมอนด์ และได้ทราบถึงปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นของแต่ละแผนกภายในโรงแรม รวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำโครงการได้หยิบยกขึ้นมา นั่นคือปัญหาเกี่ยวกับหนังปลาแซลมอนเหลือใช้ จึงได้คิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และลดปัญหาการกำจัดขยะประเภทเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังช่วยสร้างความหลากหลายและเมนูใหม่ๆ ให้กับไลน์อาหารของโรงแรม ในส่วนของผู้จัดทำยังได้สร้างแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลให้กับทางโรงแรม โดยได้สร้างแบบสอบถามทั้งหมดเป็นจำนวน 30 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือพนักงานของแผนกครัว และแผนก @ cafe' ผลประเมินความเห็นชอบของพนักงานที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจ

5.1.2 ปัญหาที่พบ

หนังปลาแซลมอนที่ทอดกรอบเสร็จแล้ว เมื่อนำหนังปลาไปคลุกกับน้ำยาที่เราได้เตรียมไว้ เมื่อผ่านไปสักระยะหนึ่ง หนังปลาในยาที่เราคลุกไว้เริ่มไม่ค่อยกรอบ และเริ่มนิ่มอันเนื่องมาจากน้ำยา ถ้าทิ้งไว้เป็นเวลานาน ๆ อาจจะทำให้เวลาทานอาจจะไม่อร่อย ดังนั้นทางผู้จัดทำโครงการนำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบจึงได้คิดวิธีการแก้ไข คือ ทำน้ำยาให้เข้มข้นขึ้นจากเดิม เพราะเมื่อน้ำยาเข้มข้นขึ้น เราจะใช้น้ำยาในการคลุกเคล้าน้อยลง หนังปลาแซลมอนที่เราทอดกรอบไว้จะไม่โดนน้ำยาเยอะมาก หนังปลาจึงกรอบอยู่เสมอ อีกทั้งรสชาติยังเข้มข้นเหมือนเดิม

5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

- ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ไขรูปแบบเกี่ยวกับการทำโครงการให้ถูกต้องและตรงตามความต้องการของสำนักสหกิจ
- ปรึกษานักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับข้อมูลของโรงแรมและปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงแรม รวมทั้งปรึกษาพี่ๆ ในแผนกที่เราฝึกงานในแผนกต่าง ๆ ให้ชี้แนะและแนะนำ เพื่อให้เราทราบถึงการทำงานที่ถูกต้องของแต่ละแผนก

เพื่อที่ทางผู้จัดทำโครงการจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกงานสหกิจศึกษา

- ตั้งใจเรียนรู้งานและใส่ใจในการทำงานให้มาก เพื่อประโยชน์กับตัวเราเอง ฝึกฝนตัวเองให้มีความคล่องแคล่วและชำนาญกับงานที่ได้รับมอบหมาย ชักถามในข้อสงสัย และเก็บเกี่ยวประสบการณ์ให้ได้มากที่สุด เพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเอง

5.2 ผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ผลที่ได้รับจากการฝึกงานสหกิจศึกษา

- ได้ฝึกความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้ฝึกความอดทน ความมีระเบียบ ความตรงต่อเวลา และความเอาใจใส่ในการทำงาน
- ได้เรียนรู้การทำงานที่แท้จริง ได้รับประสบการณ์ในการทำงาน และได้ความรู้ในแบบที่ไม่เคยได้รับมาก่อน
- ได้รู้จักการวางตัวและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งรอบข้าง รู้จักประพฤติดัวให้เหมาะสมและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน
- ได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจ

- งานบางอย่างต้องอาศัยความชำนาญและการฝึกฝนตัวเอง ซึ่งตัวผู้จัดทำเองเพิ่งเข้ารับการปฏิบัติงาน ทำให้บางที่ทำงานออกมาได้ไม่ดีนัก เพราะยังขาดประสบการณ์ในการทำงาน
- ไม่รู้ถึงกระบวนการในการทำงานของบางแผนก เพราะ มีบางแผนกมีการทำงานที่ซับซ้อน และมีการทำงานที่เป็นระบบ ทำให้เราต้องเรียนรู้งานเพิ่มเติมมากขึ้น
- ไม่ทราบชื่ออุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ครบทุกประเภท ทำให้บางที่อาจหยิบเครื่องมือเครื่องใช้ผิดพลาด

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

- ควรฝึกฝนตนเองให้คล่องแคล่วในการทำงานให้มากกว่านี้
- ควรหาข้อมูลเกี่ยวกับโรงแรมเพิ่มเติม เช่น กฎระเบียบ ข้อมูลทั่วไป

บรรณานุกรม

- กระปุกดอทคอม. (2557). ตะไคร้ กับ 7 คุณสมบัติที่รู้แล้วต้องทึ่ง. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view101762.html>
- คณะทรัพยากรธรรมชาติ ม.ลัยสงขลานครินทร์. (2555). บทปฏิบัติการเรื่องถั่วลิสง. เข้าถึงได้จาก www.natres.psu.ac.th.
- ธงชัย ครายซิม. (2557, 13 มิถุนายน). เคล็ดลับการทอดหนังปลาให้กรอบนาน. [เว็บบล็อก]. เข้าถึงได้จาก <http://thaidriedshrimp.blogspot.com/2014/06/10.html>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปศุสัตว์ดอทคอม. (ม.ป.ป.). ปลาแชลมอน ปลาเมืองหนาวเนื้อแดง. เข้าถึงได้จาก <http://pasusat.com/ปลาแชลมอน/>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2560). Syrup / น้ำเชื่อม. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com>
- เมดไทย. (2560). มะขาม สรรพคุณและประโยชน์ของมะขาม. เข้าถึงได้จาก <http://bpp24udon.com/data/plant/tamarind>
- แม่บ้าน. (2560). เคล็ดลับในการทำยำ. เข้าถึงได้จาก <https://www.maeban.co.th/บทความ/864/product.php>
- วิกิบุ๊ก. (ม.ป.ป.). พริกขี้หนู. สืบค้นเมื่อ 23 ตุลาคม 2560, จาก <https://th.wikibooks.org/wiki/พริกขี้หนู>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). น้ำปลา. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2560, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/น้ำปลา>
- วิโรจน์ สระบัว. (2558). ยำและสูตรน้ำยำ. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/notes/ห้องครัวของเรา/บทความว่าด้วยเรื่องยำ-และสูตรน้ำยำที่ผมได้รวบรวมไว้-7-สูตร/1640152662899373/>
- เว็บเพื่อพืชเกษตรไทย. (2559). มะม่วงน้ำดอกไม้ สรรพคุณ และการปลูกมะม่วงน้ำดอกไม้. เข้าถึงได้จาก <http://puechkaset.com>
- สุภาพดีดอทคอม. (2559). ประโยชน์ของปลาแชลมอน มหัศจรรย์ปลาเนื้อส้ม. เข้าถึงได้จาก <http://sukkaphap-d.com/ประโยชน์ของ-ปลาแชลมอน/>
- อาหารไทยชัดชัด. (2554). ประเภทของอาหารไทย. เข้าถึงได้จาก http://zeedfood.blogspot.com/p/blog-page_01.html
- The-than. (ม.ป.ป.). หอมแดง. เข้าถึงได้จาก http://www.the-than.com/samonpai/sa_14.html



The background of the title 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 ก
รูปภาพระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



ภาพขณะอาจารย์ที่ปรึกษาดูงานเยี่ยมสหกิจ



ภาพขณะปฏิบัติงานแผนกครัว กำลังปอกเปลือกเห็ดเพื่อนำไปทำขนม



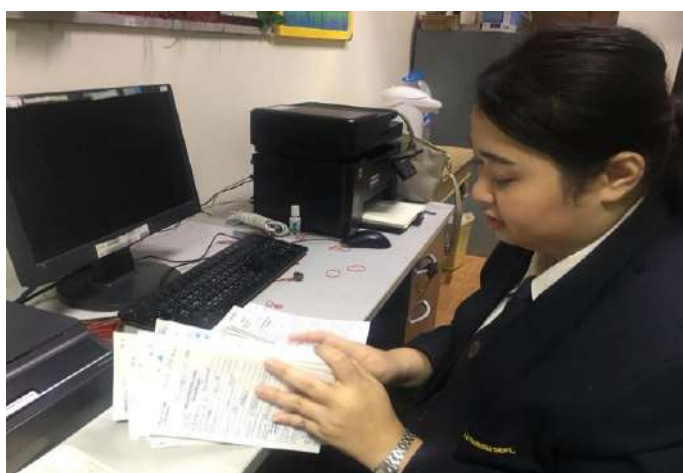
ภาพขณะปฏิบัติงานแผนกครัว กำลังตกแต่งหน้าซูชิ



ภาพขณะปฏิบัติงานแผนกซักกรีด กำลังคัดแยกผ้าก่อนนำไปซัก



ภาพขณะปฏิบัติงานแผนกจัดเลี้ยง กำลังพับซองใส่ช้อน ส้อม มีด



ภาพขณะปฏิบัติงานแผนกต้อนรับ กำลังคัดแยกเอกสาร



ภาพขณะปฏิบัติงานแผนกแม่บ้าน กำลังปูเตียง



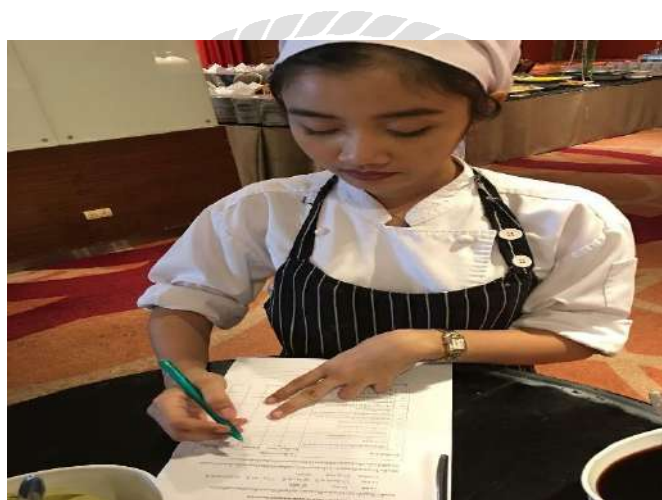
ภาพขณะปฏิบัติงานแผนกแม่บ้าน กำลังตกแต่งต้นคริสต์มาส



ภาพพนักงานแผนก @ cafe' ตอบแบบสอบถาม



ภาพพนักงานแผนก @ cafe' ตอบแบบสอบถาม



ภาพพนักงานแผนกครัวตอบแบบสอบถาม



ภาพพนักงานแผนกครัวตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ เรื่อง ย่านวังปลาแหลมมณฑลนครราชสีมา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง)

- 1.1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
 1.2 อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20 - 30 ปี ☐ 31 – 40 ปี ☐ มากกว่า 40 ปี
 1.3 แผนก ☐ @ Café ☐ ครั้ว

ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน และหากมีข้อคิดเห็นหรือเสนอแนะให้เขียนลงในช่องแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ

ประเด็นคำถาม		ระดับความพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.1	เป็นความแปลกใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรม					
2.2	มีรสชาติที่อร่อยและกลมกล่อม					
2.3	มีสีสันที่น่ารับประทาน					
2.4	มีการใช้วัตถุดิบที่เหมาะสม					
2.5	ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ					
2.6	ช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะของโรงแรม					
2.7	ช่วยในการแปรรูปหนังปลาแหลมมณฑลให้เกิดประโยชน์สูงสุด					
2.8	เป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชอบทานหนังปลาแหลมมณฑล					
2.9	มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย					
2.10	เป็นเมนูที่น่าสนใจในการนำออกมาขายได้จริง					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

The background of the title 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 ค
คำสัมภาษณ์พนักงานในแผนกครัว
(ครัวญี่ปุ่น)

โครงการจำหน่ายปลาแชลมอนทอดกรอบเป็นโครงการที่มีประโยชน์ต่อโรงแรม ริชมอนด์เป็นอย่างมากครับ เพราะปกติไอ้ตัวหนังปลาแชลมอนเนี่ย เราไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์อะไรต่อเลยนะ นอกจากเอาไปทิ้ง ซึ่งการที่น้องนักศึกษาฝึกงานได้นำหนังปลาไปแปรรูปโดยการนำไปให้ทอดกรอบแล้วราดด้วยน้ำยำเนี่ย ผมมองว่ามันเป็นการแปรรูปวัตถุดิบที่เหลือใช้ได้อย่างดีเลยทีเดียว เพราะนอกจากจะทำให้ทางโรงแรมมีเมนูใหม่ขึ้นมาแล้ว ยังเป็นการลดปริมาณขยะที่ต้องทิ้งในแต่ละวันอีกด้วย และผมว่ามันน่าจะถูกปากคนที่ชอบกินปลาแชลมอนและชอบอาหารรสจัด แกมดีไม่ดีเอาไปทำขายได้เลยนะครับ โดยรวมแล้วถือว่าเป็นโครงการที่ดีครับ เชี่ยมๆ



ชื่อ – นามสกุล : สกิด ปัญญาพิมพ์

ตำแหน่ง : Supervisor

แผนก : ครีว



ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ

Crispy Fried Spicy Salmon Skin

ลลิตา บุญนำ

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

235 ถนนเพชรเกษมเขตภาษีเจริญกทม. 10160

E-mail : lal_boon@siam.edu

บทคัดย่อ

โรงแรมริชมอนด์ รัตนาธิเบศร์ จัดตั้งในเครือบริษัท อมรปิ่นทิพย์ จำกัด ซึ่งโรงแรมนี้เป็นโรงแรมที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการลดค่าใช้จ่าย การประหยัดพลังงาน และเพิ่มมูลค่าให้กับของที่เหลือใช้จากการที่ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษานั้น ทางโรงแรมได้มอบหมายหน้าที่ในลักษณะงานในแต่ละแผนก จึงทำให้ผู้จัดทำได้รับทราบถึงปัญหาของแต่ละแผนก แต่ทางผู้จัดทำได้เลือกแผนกที่คิดว่าควรมีการแก้ปัญหามากที่สุด นั่นก็คือแผนกครัว แผนกครัวในแต่ละวันของโรงแรมจะทำการใช้ปลาแซลมอนเป็นจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะมีการบริโภคเกือบทุกส่วน ยกเว้นแต่ในส่วนหนังปลา ดังนั้นทางผู้จัดทำได้ทำการสืบค้นและหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้ข้อสรุป คือนำหนังปลาแซลมอนไปแปรรูป โดยการนำหนังปลาแซลมอนมาทอดกรอบ แล้วนำไปทำเป็นอาหารเมนูใหม่ ซึ่งกลายมาเป็นเมนู “ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ” ทั้งนี้ช่วยในการลดปัญหาการกำจัดขยะประเภทเนื้อสัตว์ของทางโรงแรม และเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งยังเป็นการสร้างความหลากหลาย และความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารของทางโรงแรมอีกด้วย

เพื่อให้ทราบถึงผลของโครงการยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ ผู้จัดทำจึงได้ทำการสร้างแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด เพื่อประเมินความเห็นชอบของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อโครงการยำ

หนังปลาแซลมอนทอดกรอบ โดยผู้ที่ตอบแบบสอบถามคือพนักงานในแผนกที่เกี่ยวข้อง ผลจากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.94 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 39.96 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 20-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.96 และผู้ตอบแบบสอบถามอายุเฉลี่ยต่ำกว่า 20 ปี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.99 และจากการทำการประเมินความเห็นชอบที่มีต่อโครงการ พบว่าผู้ที่ได้ชิมอาหารจานนี้นั้น ความเห็นชอบมีการช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ มากที่สุด คือ 4.33 ส่วนความเห็นชอบมีการใช้วัตถุดิบที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ น้อยที่สุด คือ 3.77 ซึ่งระดับความเห็นชอบทั้งมากที่สุดและน้อยที่สุดนี้ อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าโครงการนี้สามารถนำไปปรับใช้กับไลน์อาหารบุฟเฟต์ของโรงแรมได้จริง

Abstract

Richmond Hotel Rattana Thibet was established as a subsidiary of Amornpinthip Company Limited. This hotel focuses on reducing costs, energy saving and adding value to waste. According to the study of the cooperative education by the researchers, the hotel has assigned rotational functions in each department. As a result, the researchers could be aware of problems of each department. The researchers chose the kitchen which was the department that should be resolved the

problem as priority. The kitchen of the hotel used a lot of salmons daily. Almost every part of salmons can be consumed, except for salmon skin. Therefore, the researchers had researched to find out relevant information in order to solve the existing problem. The study results can be concluded that the salmon skin should be processed by deep-frying to be served as a new menu. The new menu presented was "Crispy Fried Spicy Salmon Skin". Herewith, it can help reduce the problem of meat waste in the hotel and maximize the benefit of waste. It also creates a variety and the novelty of food menus of the hotel as well.

To recognize the effect of the crispy fried spicy salmon skin project, the researchers prepared 30 sets of questionnaires to evaluate the respondents' perceptions toward the crispy fried spicy salmon skin project. The respondents were employees in the related department. The results of the questionnaires indicated that the majority of the respondents were females accounting for 59.94% and aged between 20-30 years accounting for 39.96%. And the minority of the respondents aged below 20 years were accounted for 9.99%. From the evaluation of the agreement of this project, it could be found that the tasters of this menu had the agreement towards adding value to the raw material with the highest mean $\bar{X}$ of 4.33 and the agreement towards the optimal raw materials with the lowest mean $\bar{X}$ of 3.77. Both the highest and the lowest agreements were at a high level. It represented that this project can be adapted to buffet lines of the hotel actually.

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- เพื่อสร้างความหลากหลายและความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารของทางโรงแรม
- เพื่อลดปัญหาการกำจัดขยะประเภทเนื้อสัตว์

ขอบเขต

ขอบเขตด้านเนื้อหา

- การทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ทำการศึกษา และได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแนวคิด ทฤษฎี จากฐานข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นบทความต่าง ๆ และหนังสือออนไลน์บนอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับปลาแซลมอน การทำยำ การทอดหนังปลา เป็นต้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวผู้จัดทำได้นำไปเป็นแนวทางในการทำโครงการต่อไป

ขอบเขตด้านพื้นที่

- การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวัตถุดิบจากทางห้องอาหาร @ cafe' และห้องครัวชั้น L ของทางโรงแรมริชมอนด์

ขอบเขตด้านเวลา

- การทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 21 สิงหาคม 2560 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2560

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจากพนักงานของห้องอาหาร @ cafe' และพนักงานของห้องครัวชั้น L จำนวน 30 ตัวอย่าง

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ช่วยเพิ่มเมนูใหม่ในไลน์อาหารบุฟเฟต์

- ได้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่เหลือทิ้งและนำมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- เป็นการเพิ่มมูลค่าให้วัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรมริชมอนด์

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

วัตถุดิบ

- | | | |
|-----------------------|-----|-----------|
| 1. หนังปลาแซลมอน | 200 | กรัม |
| 2. น้ำมันปาล์ม | 250 | มิลลิลิตร |
| 3. มะม่วงน้ำดอกไม้ดิบ | 30 | กรัม |
| 4. ถั่วลิสงคั่ว | 30 | กรัม |
| 5. พริกขี้หนูซอย | 3 | เม็ด |
| 6. หอมแดงซอย | 3 | หัว |
| 7. น้ำสะอาด | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำเชื่อม | 5 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำปลา | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. ตะไคร้ซอย | 2 | ต้น |
| 11. น้ำพริกเผา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 12. น้ำมะขามเปียก | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| 13. ขึ้นฉ่าย | 2 | ต้น |

ขั้นตอนการทำ

1. นำหนังปลาแซลมอนมาล้างน้ำให้สะอาด



รูปที่ 1 หนังปลาแซลมอนล้างสะอาด

2. นำปลาที่ได้ไปใส่ตะแกรงผึ่งแดด



รูปที่ 2 หนังปลาแซลมอนผึ่งแดด

3. นำหนังปลาที่ได้ไปทอดในน้ำมันร้อนๆ โดยทอดให้หนังปลาฟูและกรอบ เมื่อหนังปลาได้ที่แล้วก็ตักขึ้นมาพักในที่เตรียมไว้เพื่อให้หนังปลาสะเด็ดน้ำมัน



รูปที่ 3 หนังปลาแซลมอนกำลังทอด



รูปที่ 4 หนังปลาแซลมอนทอดเรียบร้อยแล้ว

4. ซอยพริกขี้หนู หอมแดง ตะไคร้ หั่นต้นขึ้นฉ่าย และขูดมะม่วงให้เป็นเส้นเล็กๆ



รูปที่ 5 หอมแดง พริกชี้หนู ตะไคร้ซอย และ
มะม่วงขูดฝอย

5. นำน้ำเชื่อม น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำสะอาด
และน้ำพริกเผา มาผสมให้เข้ากัน ตั้งไฟให้เดือด
ชิมและปรุงรส แล้วเติวน้ำยาให้เหนียว



รูปที่ 6 เติวน้ำยา

6. นำพริกชี้หนูซอย หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย
มะม่วงขูดเป็นเส้น ต้มขึ้นลวกหั่น ถั่วลิสงคั่ว
หนังปลาแซลมอนที่ทอดไว้และน้ำยาปรุงรส
มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน



รูปที่ 7 คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

7. จัดใส่จานตกแต่งให้สวยงาม แล้วโรยหน้าด้วย
ถั่วลิสงคั่วและขึ้นฉ่าย



รูปที่ 8 ขำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ

สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงาน
สหกิจศึกษาที่โรงแรมริชมอนด์ ในแผนกต่างๆ รวม
ทั้งหมด 5 แผนก คือ แผนกซักรีด แผนกครัว แผนก
จัดเลี้ยง แผนกต้อนรับ แผนกแม่บ้าน ทำให้ผู้จัดทำ
โครงการได้เรียนรู้งานต่างๆที่สำคัญในแต่ละแผนก
ของโรงแรมริชมอนด์ และได้ทราบถึงปัญหาต่างๆที่
เกิดขึ้นของแต่ละแผนกภายในโรงแรม รวมถึงปัญหา
ที่ผู้จัดทำโครงการได้หยิบยกขึ้นมา นั่นคือปัญหา
เกี่ยวกับหนังปลาแซลมอนเหลือใช้ จึงได้คิดหาแนว
ทางการแก้ไขปัญหา เพื่อเป็นการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้
มาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และลดปัญหาการกำจัด
ขยะประเภทเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังช่วยสร้างความ
หลากหลายและเมนูใหม่ๆให้กับไลน์อาหารของ
โรงแรม ในส่วนของผู้จัดทำยังได้สร้างแบบสอบถาม
เพื่อเก็บข้อมูลให้กับทางโรงแรม โดยได้สร้าง
แบบสอบถามทั้งหมดเป็นจำนวน 30 ชุด โดยผู้ให้
ข้อมูลคือพนักงานของแผนกครัว และแผนก @ cafe'
ผลประเมินความเห็นชอบของพนักงานที่ได้อยู่ใน
เกณฑ์ที่น่าพึงพอใจ

กิตติกรรมประกาศ

การที่ผู้จัดทำได้เข้ามาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
ณ โรงแรมริชมอนด์ รัตนนิเวศ (บริษัทอมรินทร์พินิจ
จำกัด) ตั้งแต่วันที่ 21 สิงหาคม 2560 ถึงวันที่ 8
ธันวาคม 2560 ซึ่งผู้จัดทำได้ทำการปฏิบัติงานทั้งหมด
5 แผนก ได้แก่ แผนกต้อนรับ แผนกครัว แผนกจัด
เลี้ยง แผนกแม่บ้าน และแผนกซักรีด ส่งผลให้ผู้จัดทำ
ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีคุณค่า
มากมาย สำหรับรายงานวิชาสหกิจศึกษาฉบับนี้
สำเร็จลงได้ด้วยดีจากการให้ความร่วมมือ การให้การ
สนับสนุน การให้คำปรึกษา และคำแนะนำ จากหลาย
ฝ่ายที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำช่วยเหลือในการ
จัดทำรายงานฉบับนี้ ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วน
เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล เป็นที่
ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์
ตลอดจนการให้การดูแลเอาใจใส่และให้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับชีวิตของการทำงานที่แท้จริง ซึ่งผู้จัดทำ
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้

เอกสารอ้างอิง

- กระปุก. (2557). **ตะไคร้ กับ 7 คุณสมบัติที่รู้แล้วต้องทึ่ง**. (ออนไลน์).
<https://health.kapook.com/view101762.html>.
สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2560.
- คณะทรัพยากรธรรมชาติ ม.สงขลานครินทร์. (2555). **บทปฏิบัติการเรื่องถั่วลิสง**. (ออนไลน์).
www.natres.psu.ac.th. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2560.
- รงชัย ทรายชัย. (2557). **เคล็ดลับการทอดหนังปลาให้กรอบนาน**. (ออนไลน์).
<http://thaidriedshrimp.blogspot.com/2014/06/10.html>. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2560.
- น้ำปลา. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2560, จากวิกิพีเดีย : <https://th.wikipedia.org/wiki/น้ำปลา>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น. สืบค้นเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2560.
- **ประโยชน์ของปลาแซลมอน มหัศจรรย์ปลาเนื้อส้ม**. สืบค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2560.
<http://sukkaphap-d.com/ประโยชน์ของปลาแซลมอน/>.
- **ปลาแซลมอน ปลาเมืองหนาวเนื้อแดง**. สืบค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2560. <http://pasusat.com/ปลาแซลมอน/>.
- ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2560). **Syrup / น้ำเชื่อม**. (ออนไลน์).
<http://www.foodnetworksolution.com>. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2560.
- **พริกขี้หนู**. สืบค้นเมื่อ 23 ตุลาคม 2560. จากวิกิพีเดีย : <https://th.wikibooks.org/wiki/พริกขี้หนู>
- เมดไทย. (2560). **มะขาม สรรพคุณและประโยชน์ของมะขาม**. (ออนไลน์).
<http://bpp24udon.com/data/plant/tamarind>. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2560.
- แม่บ้าน. (2560). **เคล็ดลับในการทำยา**. (ออนไลน์). <https://www.maeban.co.th/บทความ/864/product.php>. สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2560.
- วิโรจน์ สระบัว. (2558). **ยาและสูตรน้ำยา**. (ออนไลน์). <https://www.facebook.com/notes/ห้องครัวของเรา/บทความว่าด้วยเรื่องยาและสูตรน้ำยาที่ผมได้รวบรวมไว้-7-สูตร/1640152662899373/>. สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2560.
- **เว็บเพื่อพืชเกษตรไทย**. (2559). **มะม่วงน้ำดอกไม้ สรรพคุณ และการปลูกมะม่วงน้ำดอกไม้**. (ออนไลน์). <http://puechkaset.com>. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2560.
- **หอมแดง**. สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2560.
http://www.the-than.com/samonpai/sa_14.html.
- **อาหารไทยซี๊ดซ๊าด**. (2554). **ประเภทของอาหารไทย**. (ออนไลน์).
http://zeedfood.blogspot.com/p/blog-page_01.html. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2560.



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์





ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ



ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400360

ชื่อ-นามสกุล : นางสาวลลิตา บุญนำ

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรม

ที่อยู่ : 137 ม. 2 ต.คลองใหม่

อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110

ผลงาน : ยำหนังปลาแซลมอนทอดกรอบ