



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค

(ไส้อั่ว ลาบ คั่วกลิ้ง ต้มยำ)

Four-region Rice Seasoning Product

(Sai Oua, Laab, Roasted Kling, Tom Yum)

โดย

นางสาวนฤมล	ปรีกโชสง	5904400058
นายชาลาพฤกษ์	ลีปกร	5904400129
นายพรเลิศ	สุขสุภาพ	5704400276

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2562

ชื่อโครงการ:	ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้ฮั่ว ลาบ คั่วกลิ้ง ต้มยำกุ้ง)
หน่วยกิต:	5
ชื่อนักศึกษา:	นางสาวนฤมล ปริกโชสง นายชาลาพฤกษ์ สิปปกร นายพรเลิศ สุขสุภาพ
อาจารย์ที่ปรึกษา:	อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา:	ปริญญาตรี
ภาควิชา:	อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ:	ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ ปีการศึกษา:	2/2563

บทคัดย่อ

โครงการผงโรยข้าว 4 ภาค เป็นการทำผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรมในช่วงสถานการณ์ Covid-19 คณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดในการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์เป็นผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ/ไส้ฮั่ว/ต้มยำ/คั่วกลิ้ง) จากนั้นนำไปอบแห้งที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 นาที จึงได้ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว จากการทดสอบประสาทสัมผัส พบว่าความสะดวกในการพกพา มีค่าเฉลี่ย 4.90 สามารถเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค มีค่าเฉลี่ย 4.90 สามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง มีค่าเฉลี่ย 4.90 ตามลำดับ

คณะผู้จัดทำได้ตรวจค่าความชื้น พบว่าคั่วกลิ้งมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.77 ไส้ฮั่วมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.70 ต้มยำมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.41 ลาบมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.18 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ผงโรยข้าว, ลาบ, ไส้ฮั่ว, คั่วกลิ้ง, การอบแห้ง

Project Title : Four-region Rice Seasoning Product (Laab / Sai Aua
(Northern Thai Spicy Sausage) / Tom Yum Kung / Kuakling
(Yellow Curry Paste)

Credits : 5

By : Miss. Narumoln Prugthaisong
Mr. Chalapluk Sippkorn
Mr. Pornlerd Suksuphab

Advisor : Miss. Jinjuta Chaisrisa

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic Year : 3/2019

Abstract

The purpose of this project was to make and create new products for the hotel during the Covid-19 situation. The authors initiated to use leftover ingredients to create four-region rice seasoning consisting of four flavors: Laab; Sai Aua (Northern Thai Spicy Sausage); Tom Yum Kung; and Kuakling (Yellow Curry Paste). The product was dried at 170 degrees Celsius for 30 minutes. The product was brought for sensory evaluation, and the results indicated that a mean portability was 4.90, a mean alternative to consumers was 4.90, a mean practical development of product was 4.90, respectively.

Therefore, the authors checked the humidity value. It was found that Kuakling (Yellow Curry Paste) rice seasoning had the average humidity content of 0.77; Sai Aua (Northern Thai Spicy Sausage) had the average humidity content of 0.70; Tom Yum had the average humidity content of 0.41; and Laab had the average humidity content of 0.18, respectively.

Keywords: Rice seasoning, Laab, Kuakling (Yellow Curry Paste), drying

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำ ได้มาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายได้แก่คุณประสพโชค คงเป็นสุข พนักงานที่ปรึกษาที่ได้คำแนะนำ ตลอดจนให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ตลอดช่วงระยะเวลาทำงาน และขอขอบคุณ อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาในเรื่องการทำงานและการทำโครงการสหกิจศึกษา

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวนฤมล ปริกโรตง

นายชาลาพฤกษ์ ลิปปกร

นายพรเลิศ สุขสุภาพ

29 สิงหาคม 2563

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	2
บทที่ 2 รายละเอียดและการปฏิบัติงาน	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	3
2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร.....	5
2.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	24
2.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	25
2.5 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	26
2.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	26
บทที่ 3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ผงโรยข้าว.....	27
3.2 ไส้ฉั่ว.....	28
3.3 ลาบ.....	29
3.4 กุ้งกิ้ง.....	30
3.5 ต้มยำกุ้ง.....	31
3.6 วัตถุดิบในการทำผงโรยข้าว 4 ภาค.....	32
3.7 การอบแห้ง.....	48
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	50
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน.....	53
4.2 วัตถุดิบและขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค.....	53
4.3 การคำนวณต้นทุน.....	74

สารบัญ (ต่อ)

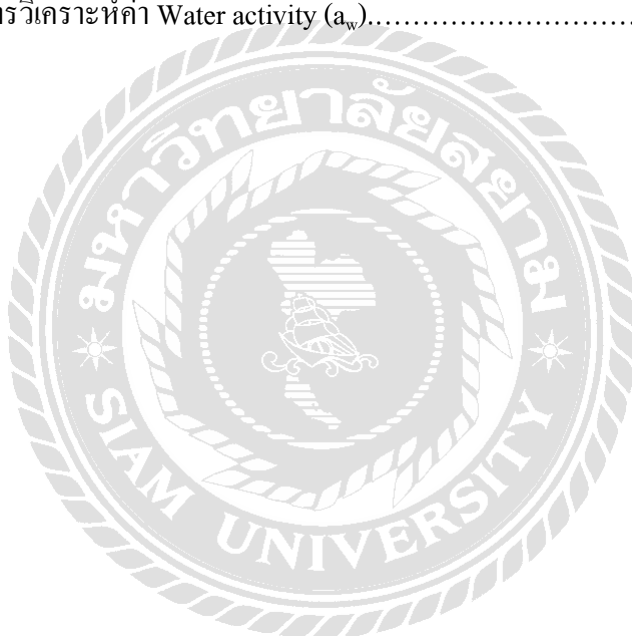
	หน้า
4.4 สรุปผลการดำเนินงาน.....	77
4.5 การวิเคราะห์ (Lab Food Chemistry) ¹	86
บทที่ 5 สรุปผลและ ข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ.....	87
 บรรณานุกรม	 89
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ค บทความวิชาการ	
ภาคผนวก ง ไปสเตอร์	
ภาคผนวก จ ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	26
ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้อั่ว).....	74
ตารางที่ 4.2 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ).....	75
ตารางที่ 4.3 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (กั่วกลิ้ง).....	76
ตารางที่ 4.4 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ต้มยำกุ้ง).....	77
ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีต่อผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค.....	85
ตารางที่ 4.6 ตารางการวิเคราะห์ค่า Water activity (a_w).....	86



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 โลโก้โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท.....	3
รูปที่ 2.2 โลโก้โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท.....	3
รูปที่ 2.3 แผนที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท.....	4
รูปที่ 2.4 ตารางเวลาเรือ และรถผู้รับส่ง.....	4
รูปที่ 2.5 ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room).....	6
รูปที่ 2.6 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท (Deluxe Junior Suite)	7
รูปที่ 2.7 ห้องดีลักซ์ ริเวอร์ วิว (Deluxe River View Room)	8
รูปที่ 2.8 ห้องดีลักซ์ ริเวอร์ฟรอนท์ (Deluxe Riverfront Room)	9
รูปที่ 2.9 ห้องอนันตรา ริเวอร์ฟรอนท์ สวีท พร้อม กษรา เอ็กเซ็กคิวทีฟ เลานจ์.....	10
รูปที่ 2.10 เบนีฮานา.....	11
รูปที่ 2.11 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ.....	12
รูปที่ 2.12 เทอเรอร์ วิกส์.....	13
รูปที่ 2.13 บริโอ.....	14
รูปที่ 2.14 เดอะ มาร์เก็ต.....	15
รูปที่ 2.15 อีเลเฟ้น บาร์.....	16
รูปที่ 2.16 คาเฟ่เมโร อุโน.....	17
รูปที่ 2.17 เรือโนราห์.....	18
รูปที่ 2.18 ลองเทลบาร์.....	19
รูปที่ 2.19 ลอยน้ำบาร์.....	20
รูปที่ 2.20 ห้องประชุมและสัมมนา.....	21
รูปที่ 2.21 อนันตรา สปา.....	22
รูปที่ 2.22 ห้องเรียนทำอาหารมโนห์รา.....	23
รูปที่ 2.23 นางสาวนฤมล ปรีกัโรสง.....	24
รูปที่ 2.24 นายชาลาพฤกษ์ ลิปปกร.....	24
รูปที่ 2.25 นายพรเลิศ สุขสุภาพ.....	25
รูปที่ 2.26 พนักงานที่ปรึกษา.....	25
รูปที่ 3.1 ผงโรยข้าว.....	27
รูปที่ 3.2 ไข่อั่ว.....	28
รูปที่ 3.3 ถาป.....	29

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.4 คั่วกลิ้ง.....	30
รูปที่ 3.5 ต้มยำกุ้ง.....	31
รูปที่ 3.6 ใบมะกรูด.....	32
รูปที่ 3.7 ผักชี.....	33
รูปที่ 3.8 ต้นหอม.....	34
รูปที่ 3.9 พริกแห้ง.....	35
รูปที่ 3.10 ข่า.....	36
รูปที่ 3.11 ตะไคร้.....	37
รูปที่ 3.12 หอมแดง.....	38
รูปที่ 3.13 กระเทียม.....	39
รูปที่ 3.14 กะปิเจ.....	40
รูปที่ 3.15 ใบสาระแน.....	41
รูปที่ 3.16 ผักชีฝรั่ง.....	42
รูปที่ 3.17 น้ำมะนาว.....	43
รูปที่ 3.18 พริกชี้ฟ้าแดง.....	44
รูปที่ 3.19 น้ำมันรำข้าว.....	45
รูปที่ 3.20 เกลือ.....	46
รูปที่ 3.21 พริกแดง.....	48
รูปที่ 3.22 อัตราความชื้น.....	49
รูปที่ 4.1 ใส่เครื่องแกงสำหรับทำไส้อั่วลงไปในครก.....	54
รูปที่ 4.2 โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน.....	54
รูปที่ 4.3 นำเครื่องแกงไปผัดจนหอม.....	55
รูปที่ 4.4 เมื่อผัดจนหอมแล้ว นำโปรตีนเกษตรเทลงไป.....	55
รูปที่ 4.5 ผัดจนเครื่องแกงเข้ากับโปรตีนเกษตร จากนั้นผัดจนแห้ง.....	56
รูปที่ 4.6 เมื่อผัดจนแห้งก็เทใส่ถาดเตรียมอบ.....	56
รูปที่ 4.7 เคลื่อนให้ทั่วถาด และระวังอย่าให้หน้าจมน้ำ.....	57
รูปที่ 4.8 นำเข้าเตาอบ อบไฟบนไฟล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศา 30 นาที.....	57
รูปที่ 4.9 เมื่ออบเสร็จแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์.....	58
รูปที่ 4.10 โปรตีนเกษตรชนิดหมูสับลงไปในกระทะ.....	59

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

หน้า

รูปที่ 4.11 ใส่ส่วนผสมลงไป ได้แก่ เกลือ น้ำตาล พริก ข้าวคั่วและผงมะนาว.....	59
รูปที่ 4.12 ใส่ส่วนผสมจำพวกผักลงไปทั้งหมด.....	60
รูปที่ 4.13 คลุกเคล้าให้ส่วนผสมให้เข้ากัน และผัดจนแห้ง.....	60
รูปที่ 4.14 เมื่อผัดจนแห้งแล้วก็นำไปเทใส่ถาด.....	61
รูปที่ 4.15 เกลี่ยอาหารให้ทั่วถาดและไม่ให้หนาเกินไป.....	61
รูปที่ 4.16 เปิดเตาอบโดยใช้ไฟบนล่าง และตั้งอุณหภูมิที่ 170 องศาเซลเซียส.....	62
รูปที่ 4.17 นำอาหารเข้าไปอบในเตาอบ.....	62
รูปที่ 4.18 เมื่ออบเสร็จแล้วก็นำมาปั่นให้เป็นผงและใส่ไปในบรรจุภัณฑ์.....	63
รูปที่ 4.19 น้ำพริกแกงคั่วกลิ้งลงไปผัดให้หอม.....	64
รูปที่ 4.20 นำโปรตีนเกษตรลงไปผัดกับเครื่องแกง.....	64
รูปที่ 4.21 เติมน้ำมันรำข้าวลงไปเล็กน้อย.....	65
รูปที่ 4.22 ใส่ส่วนผสมเพื่อปรุงรส ได้แก่ เกลือ น้ำตาล.....	65
รูปที่ 4.23 ใส่ใบมะกรูดและตะไค้ลงไป.....	66
รูปที่ 4.24 เมื่อผัดเข้ากันจนแห้งแล้วก็เทลงถาด.....	66
รูปที่ 4.25 เกลี่ยให้ทั่วถาดและไม่ให้หนาเกินไป.....	67
รูปที่ 4.26 ปรับเตาอบโดยใช้ไฟบนล่างที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส ใช้เวลาอบ 30 นาที.....	67
รูปที่ 4.27 เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผงและบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์.....	68
รูปที่ 4.28 ต้มน้ำเล็กน้อย พอน้ำเดือดใส่พริกแดง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดลงไป.....	69
รูปที่ 4.29 เมื่อผัดจนหอมแล้วใส่โปรตีนเกษตรตามลงไป.....	69
รูปที่ 4.30 จากนั้นปรุงรสด้วย เกลือ และผงมะนาวลงไป.....	70
รูปที่ 4.31 เมื่อปรุงรสได้แล้วก็โรยหน้าด้วยผักชี.....	70
รูปที่ 4.32 ผัดทุกอย่างให้เข้ากัน.....	71
รูปที่ 4.33 เทใส่ถาดเตรียมเข้าอบ.....	71
รูปที่ 4.34 เกลี่ยให้ถาด ด้วยความระวังอย่าให้หนาเกินไป.....	72
รูปที่ 4.35 ตั้งเตาอบไฟบนล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส ใช้เวลา 30 นาที.....	72
รูปที่ 4.36 เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์.....	73
รูปที่ 4.37 แผนภูมิแสดงด้านเพศ.....	78
รูปที่ 4.38 แผนภูมิแสดงด้านอายุ.....	78
รูปที่ 4.39 แผนภูมิแสดงด้านอาชีพ.....	79

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.37 แผนภูมิแสดงด้านเพศ.....	78
รูปที่ 4.38 แผนภูมิแสดงด้านอายุ.....	78
รูปที่ 4.39 แผนภูมิแสดงด้านอาชีพ.....	79
รูปที่ 4.40 แผนภูมิแสดงด้านวุฒิการศึกษา.....	79
รูปที่ 4.41 แผนภูมิแสดงด้านรสชาติของผงโรยข้าว.....	80
รูปที่ 4.42 แผนภูมิแสดงด้านกลิ่นของผงโรยข้าว.....	80
รูปที่ 4.43 แผนภูมิแสดงด้านสีของผงโรยข้าว.....	81
รูปที่ 4.44 แผนภูมิแสดงด้านเนื้อสัมผัสของผงโรยข้าว.....	81
รูปที่ 4.45 แผนภูมิแสดงด้านความแปลกใหม่ของผงโรยข้าว.....	82
รูปที่ 4.46 แผนภูมิแสดงด้านความสะดวกในการพกพา.....	82
รูปที่ 4.47 แผนภูมิแสดงด้านสามารถนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ได้จริง.....	83
รูปที่ 4.48 แผนภูมิแสดงด้านความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์.....	83
รูปที่ 4.49 แผนภูมิแสดงด้านสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง.....	84
รูปที่ 4.50 แผนภูมิแสดงด้านสามารถเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค.....	84

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท โรงแรมหรูระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ในริมแม่น้ำเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ภายในโรงแรมมีเอกลักษณ์ด้วยดีไซน์ที่ทันสมัยกับเอกลักษณ์และกลิ่นอายความเป็นไทย ภายในโรงแรมยังมีบริการไว้สำหรับรองรับนักท่องเที่ยวมากมาย อาทิเช่น สระว่ายน้ำ ฟิตเนสคลับ สนามเทนนิส ศูนย์ธุรกิจ คิด้ส์คลับ รวมถึงยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน ทางโรงแรมยังอยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็น วัดบวรนิเวศ ริเวอร์ไซด์ พลาซ่า เอเชียทีก์ เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ เป็นต้น การคมนาคมสะดวกเพราะติดถนนเจริญนครและมีท่าเรือที่จะสามารถไปส่งยังสถานีรถไฟฟ้า BTS ซึ่งสามารถจะเดินทางไปท่องเที่ยวต่อในกรุงเทพฯ จะสะดวกมากขึ้น

จากที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานปัญหาที่พบภายในแผนก Food & Beverage Service ทางโรงแรมยังไม่สามารถเปิดห้องอาหารให้กับแขกนั่งรับประทานอาหารในร้านได้ เนื่องจากประสบปัญหาไวรัสโควิด 19 จึงทำให้ทางโรงแรมเหลือวัตถุดิบต่าง ๆ มากมายที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและพวกของสดของเมนูทั้ง 4 ภาค เช่น เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ พริกแกงสด เป็นต้น ทำให้คณะผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา เรื่องการนำวัสดุต่าง ๆ ที่เหลือใช้มาคิดค้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

คณะผู้จัดทำจึงจัดทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ซึ่งผงโรยข้าว หรือที่ชาวญี่ปุ่นเรียกกันว่า ฟุริกาเกะ(Furikake) นั้นเป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นนิยมรับประทานด้วยวิธีง่ายๆ เพียงนำมาโรยบนข้าวสวยร้อนๆ เพื่อเพิ่มสีสัน และรสชาติให้กับมื้ออาหาร ส่วนผสมมีหลากหลายชนิด นอกจากนั้นจะเป็นเครื่องปรุงรส โดยคิดค้นการนำผลิตภัณฑ์ไปอบแห้งเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาให้ผลิตภัณฑ์อยู่ได้นานขึ้นสามารถนำอาหารขึ้นชื่อของทั้ง 4 ภาคไม่ว่าจะเป็น ไส้อั่วจากภาคเหนือ ลาบจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(ภาคอีสาน) ถั่วกั้งจากภาคใต้ และต้มยำกุ้งจากภาคกลาง มาเพิ่มมูลค่าสามารถทำให้กลุ่มลูกค้าหันมาสนใจในสินค้าของทางโรงแรมมากขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อแปรรูปวัตถุดิบที่เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.2.2 เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล และวัตถุดิบจากภายในแผนกครัวของทางโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

คณะผู้จัดทำได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลโดยทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผงดโรยข้าว 4 ภาค จากบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นกลุ่มลูกค้าที่ได้ใช้บริการในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท จำนวน 30 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจศึกษานับนี้คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่าง วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 โรงแรมได้ผลิตภัณฑ์ใหม่จากการแปรรูปวัตถุดิบที่เหลือใช้

1.4.2 โรงแรมสามารถเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์ใหม่นี้



บทที่ 2

รายละเอียดและการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
ที่อยู่ 257 1-3 ถนน เจริญนคร แขวง สำเหร่ เขตธนบุรี
 กรุงเทพมหานคร 10600
โทรศัพท์: 02-4760022
เว็บไซต์: <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/contact>



รูปที่ 2.1 โลโก้โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
ที่มา: <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/contact>



รูปที่ 2.2 โลโก้โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
ที่มา: <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/contact>



รูปที่ 2.3 แผนที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร
ที่มา: <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/contact>

ตารางเวลาเรือ และรถตู้รับ-ส่ง

ตารางเวลาเรือรับ-ส่ง	
จากท่าเรืออเนกประสงค์ (บริษัทสะพานตากสิน) ถึง อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร	จากอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร ถึงท่าเรืออเนกประสงค์ (บริษัทสะพานตากสิน)
11.00 น.	11.20 น.
11.20 น.	11.40 น.
11.40 น.	12.00 น.
12.00 น.	12.20 น.
12.20 น.	12.40 น.
12.40 น.	13.00 น.
13.00 น.	13.20 น.
13.20 น.	13.40 น.
13.40 น.	14.00 น.
14.00 น.	14.20 น.
14.20 น.	14.40 น.
14.40 น.	15.00 น.
15.00 น.	15.20 น.
15.20 น.	15.40 น.
15.40 น.	16.00 น.
16.00 น.	16.20 น.
16.20 น.	16.40 น.
16.40 น.	17.00 น.
17.00 น.	17.20 น.
17.20 น.	17.40 น.
17.40 น.	18.00 น.

ตารางเวลารถตู้รับ-ส่ง	
จากบริษัทสะพานตากสิน ถึง อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร	จากอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร ถึงบริษัทสะพานตากสิน
11.30 น.	
12.00 น.	
12.30 น.	12.45 น.
13.00 น.	13.15 น.
13.30 น.	13.45 น.
	15.00 น.
	16.00 น.
	16.45 น.

หมายเหตุ:

- ตารางเวลาเรือและรถตู้รับ-ส่งอาจมีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่คาดคิด
- เพื่อความปลอดภัยของผู้โดยสาร กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำของพนักงานเรือและรถตู้
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมตารางเวลาเรือและรถตู้รับ-ส่งเพิ่มเติม กรุณาติดต่อที่เบอร์โทรศัพท์ 02 476 0022

รูปที่ 2.4 ตารางเวลาเรือ และรถตู้รับส่ง

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

2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร

อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ตั้งอยู่บนริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นโอเอซิสอันสมบูรณ์ที่มอบประสบการณ์อันเป็นเอกลักษณ์ในเมืองฟ้าอมร ตั้งอยู่บนสวนเขียวจี 11 เอเคอร์ริมฝั่งน้ำ อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้ผสมผสานเอาความสนุกตื่นเต้นของการใช้ชีวิตในเมืองเข้ากับเสน่ห์ของความหรูหราในแบบเมืองร้อนเข้าไว้ด้วยกันอย่างไร้ที่ติ รีสอร์ทในกรุงเทพฯ แห่งนี้บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ผ่านบริการแบบไทย ๆ อันโด่งดังของอนันตรา ซึ่งช่วยให้หลักเรียนรู้จากความวุ่นวายของเมืองหลวง ชีบซับความงามของอาทิตย์อัสดงได้จากริมท่าเรือพลางเฝ้ามองแม่น้ำค่อย ๆ ประจักษ์แก่สายตา พักผ่อนหย่อนกายกับการปรนเปรอด้วยสปาที่ริมนต์ในบรรยากาศเงียบสงบของสวนส่วนตัว เพลิดเพลินกับมื้ออาหาร ณ ห้องอาหารและบาร์ทั้ง 10 แห่งของเราที่มีประเภทอาหารแตกต่างกันไปเปิดรับความกลมกลืนอันเป็นเอกลักษณ์ของความหรูผสานกับธรรมชาติภายในรีสอร์ทและสปาในกรุงเทพฯ แห่งนี้

เมื่อจองห้องพัก แขกผู้เข้าพักจะได้รับสมาร์ตโฟนฟรี สำหรับโทรภายในประเทศไม่จำกัด และโทรระหว่างประเทศไปยัง 10 ประเทศ (อาทิ อเมริกา, เยอรมัน, ญี่ปุ่น, ฮองกง, เกาหลีใต้ เป็นต้น) เป็นการเชื่อมต่อข้อมูล 3G ด้วยระบบ Wi-Fi พร้อมทั้งได้รับข้อมูลเกี่ยวกับท่องเที่ยว กรุงเทพฯ, ร้านอาหาร และแหล่งช้อปปิ้ง

2.2.1 ห้องพัก

อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ให้บริการห้องพักจำนวน 396 ห้อง โดยห้องดีลักซ์ตั้งอยู่ในทั้ง 3 ตึกหลักที่โรงแรมริมน้ำของเราในกรุงเทพฯ ตัวห้องรวมเอาความเรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติเข้าด้วยกัน พบได้ในพื้นที่ซึ่งประณีตสนิไว้อย่างไร้ที่ติในรีสอร์ท ในแต่ละห้องที่กว้างขวาง ดีไซน์กลิ่นอายไทย ๆ สร้างบรรยากาศความสงบเงียบในเมือง แสงธรรมชาติส่องผ่านหน้าต่างบานใหญ่ในรีสอร์ทกรุงเทพฯ ของเรา ขับสีสดจตุภูมิของผ้าไหมไทยและสีน้ำตาลอบอุ่นของพื้นไม้แข็งให้เรืองรอง ท่านจะเห็นวิวตัวเมือง สวนหรือแม่น้ำได้จากระเบียงส่วนตัว และเครื่องเรือนไม้สะท้อนสีสนและให้ความรู้สึกดั่งบ้านเรือนไทยดั้งเดิม สิ่งอำนวยความสะดวกสมัยใหม่มากมายมอบความสบายให้ท่านตลอดการเข้าพัก สำหรับห้องสวีท จะสามารถเข้าใช้กษราเลานจ์ฟรีพร้อมสิทธิพิเศษมากมาย

1) ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)

เพลิดเพลินกับวิวใจกลางเมืองหรือสวนจากระเบียงส่วนตัวของท่าน หรือผ่อนคลายภายในห้องนอนที่ได้รับการตกแต่งอย่างงดงาม โดดเด่นด้วยเพดานสูงและหน้าต่างบานใหญ่ผ่อนคลายระหว่างการเข้าพักที่มีมนต์เสน่ห์ภายในโรงแรมสุดหรูในกรุงเทพฯ ของเรา ห้องพักสะท้อนถึงวัฒนธรรมไทยโบราณในแนว abstract ที่ดูทันสมัย บานกระจกติดไฟแบคไลท์ แผ่นจารึกแกะสลัก และความอบอุ่นของพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็งที่ทำให้สมดุลกันด้วยความอ่อนนุ่มของผ้าไหมไทยงามวิจิตร ก้าวเข้าสู่ห้องน้ำสุดหรูที่ตกแต่งด้วยหินอ่อน ชงชาหรือกาแฟยามเช้าเพื่อนำออกไปดื่มภายนอกกระเบื้อง จากนั้นเลือกเครื่องดื่มที่โปรดปรานจากมินิบาร์ ขณะติดตามข่าวสารจากทั่วโลกทางออนไลน์ หรือผ่อนคลายกับการรับชมภาพยนตร์ในช่วงเย็น



รูปที่ 2.5 ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

2) ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท (Deluxe Junior Suite)

เพลิดเพลินกับความสะอาดสบายสุดหรูหร่าได้จากกระเปาะส่วนตัวผ่านหน้าต่างที่สูงจากพื้นจรดเพดาน พร้อมทั้งจิตรกรรมไทยที่งดงามซึ่งพรรณนาถึงสวรรค์ริมฝั่งแม่น้ำแห่งนี้ในสไตล์ร่วมสมัยศิลปะไทยขนานแท้ได้รับการสะท้อนให้เห็นผ่านแผงหัวเตียงติดไฟแบบไลท์ อีกทั้งผลงานแผ่นจารึกแกะสลักแบบโบราณ การออกแบบภายในโดดเด่นด้วยเพดานสูงพร้อมไฟอ็อปไลท์ ตกแต่งอย่างมีรสนิยมด้วยเก้าอี้โซฟา โต๊ะเขียนหนังสือเพื่อให้ท่านทำงานได้อย่างสะดวกสบายภายในห้องสวีท และสิ่งอำนวยความสะดวกสุดหรูหร่า



รูปที่ 2.6 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท (Deluxe Junior Suite)

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

3) ห้องดีลักซ์ ริเวอร์ วิว (Deluxe River View Room)

ลิ้มรสชาติขึ้นในยามเช้าเพื่อพบกับวิวแม่น้ำเจ้าพระยาอันงดงามได้จากหนึ่งในโรงแรมริมน้ำที่เปี่ยมเสน่ห์ที่สุดในกรุงเทพฯ รู้สึกสดชื่นไปกับลมที่พัดโชยอ่อนๆ จากระเบียงส่วนตัว หลีกหนีความวุ่นวายในห้องพักสไตล์ไทยร่วมสมัย ตกแต่งด้วยบานกระจกติดไฟแบคไลท์ แผ่นจารึกแกะสลัก พื้นไม้มะค่าเนื้อแข็ง พร้อมทั้งความงดงามของผ้าไหมไทย พื้นที่ใช้สอยได้รับการปรับปรุงใหม่ด้วยหน้าต่างบานใหญ่และเพดานสูง ในขณะที่ห้องน้ำซึ่งตกแต่งด้วยหินอ่อนพร้อมฝักบัวแบบเรนชาเวอร์มอบความเป็นส่วนตัวอย่างแท้จริง อีกทั้งประตูปานเลื่อนซึ่งเชื่อมต่อกับห้องนอน มอบพื้นที่เปิดโล่งได้อย่างดีเยี่ยม



รูปที่ 2.7 ห้องดีลักซ์ ริเวอร์ วิว (Deluxe River View Room)

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

4) ห้องดีลักซ์ ริเวอร์ฟรอนท์ (Deluxe Riverfront Room)

ห้องดีลักซ์ริเวอร์ฟรอนท์ ของเราใช้ประโยชน์จากที่ตั้งริมฝั่งน้ำได้อย่างยอดเยี่ยม โดยหันหน้าเข้าหาแม่น้ำเจ้าพระยาอันยิ่งใหญ่ ภายในห้องได้รับการตกแต่งในแบบไทยโบราณแต่ทว่าปรับให้ดูทันสมัยและงามสง่าด้วยพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็ง ผ้าไหมงามวิจิตร แผ่นจารึกแกะสลัก และบานกระจกติดไฟแบคไลท์ เฝ้านูชีวิตบนสายน้ำอันเก่าแก่ค่อยๆ เปลี่ยนเข้าสู่ยามอาทิตย์อัสดงและสู่ยามค่ำคืนดั่งต้องมนต์จากโต๊ะเขียนหนังสือและเก้าอี้นุ่มข้างหน้าต่างบานใหญ่ ห้องน้ำปูหินอ่อนอันโอ่อ่าเชิญให้เพิ่มความสดชื่นภายใต้ฝักบัวแบบเรนชาวเวอร์ หรือเพลิดเพลินกับการหย่อนกายแช่ในอ่างอาบน้ำ โดยมีทางเลือกในการขยายพื้นที่ออกไปด้วยการเปิดประตูบานเลื่อนซึ่งเชื่อมต่อกับห้องนอน



รูปที่ 2.8 ห้องดีลักซ์ ริเวอร์ฟรอนท์ (Deluxe Riverfront Room)

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

5) ห้องอนันตรา ริเวอร์ฟรอนท์ สวิตช์ พร้อม กษรา เอ็กsekคิวทีฟ เลานจ์ (Anantara Riverfront Suite with Kasara Executive Lounge)

ห้องสวีทอันโอ่อ่านี้เสนอทิวทัศน์ที่เปี่ยมไปด้วยมนต์เสน่ห์ที่จะหาชมได้จากโรงแรมริมแม่น้ำในกรุงเทพฯ สามารถชื่นชมวิวดูรอบของสวนเขียวจี แม่น้ำเจ้าพระยา และทิวทัศน์ของตัวเมืองไกลสุดสายตาได้จากกระเบียงแบบโค้ง ปล่อยกายปล่อยใจไปกับความหรูหราอย่างแท้จริงในแบบอนันตรา พื้นที่ใช้สอยกว้างขวางที่แยกเป็นสัดส่วน ห้องนอนปูพรมประกอบด้วยงานหัตถกรรมไทยงามวิจิตรบนแผงหัวเตียงคิดไฟแบคไลท์ ทีวียจอแอลซีดีและเครื่องเล่นดีวีดี โต๊ะเขียนหนังสือ และยังมีเก้าอี้นวมภูมิฐานพร้อมที่พักเท้าซึ่งถูกจัดวางให้มองเห็นวิวผ่านหน้าต่างที่สูงจากพื้นจรดเพดาน ย่างเข้าสู่บริเวณนั่งเล่นซึ่งมีพื้นไม้เงวับ จะพบโต๊ะรับประทานอาหารสำหรับ 4 ที่นั่ง โซฟาครบชุด ทีวียจอแอลซีดีและเครื่องเล่นดีวีดีชุดที่สอง รวมทั้งแท่นเสียบไอพอด ห้องน้ำอันงามสง่าก็น่าประทับใจเช่นเดียวกัน ด้วยอ่างล้างมือ 2 อ่าง ฝักบัวแบบเรนชาวเวอร์คืนความสดชื่นและอ่างอาบน้ำสำหรับหย่อนกายคลายเหนื่อย



รูปที่ 2.9 ห้องอนันตรา ริเวอร์ฟรอนท์ สวิตช์ พร้อม กษรา เอ็กsekคิวทีฟ เลานจ์

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

2.2.2 ห้องอาหารและบาร์

รีสอร์ทนำเสนอเส้นทางเลือกในการรับประทานอาหารซึ่งรวมถึงห้องอาหารริมน้ำที่ดีที่สุดด้วยรสชาติและสถานที่ที่จะทำให้อิมเมจกับอาหาร มอบประสบการณ์การรับประทานอาหารริมน้ำในกรุงเทพฯ ที่ไม่เหมือนใคร สดุดอย่างสูงกำลังดี พาสตาอิตาเลียนโฮมเมด จิบค็อกเทลท่ามกลางทิวทัศน์พระอาทิตย์ตกดิน บรรยากาศสวยงามพร้อมอาหารที่เข้ากัน รีสอร์ทสุดหรูนี้นับว่าเป็นโอเอซิสเขียวขจีใจกลางเมืองสำหรับค้นพบรสชาติและความเอร็ดอร่อยทั่วทุกมุมโลกจากห้องอาหารริมน้ำทั้งสิบห้องของเรา

1) เบนีฮานา

ทป็นยากิสเต็กเฮาส์แบบญี่ปุ่นชื่อดังอย่างเบนีฮานาให้บริการอาหารชั้นเลิศและความบันเทิงสมกับชื่อเสียงอันยาวนาน ตื่นตาตื่นใจเมื่อเชฟส่วนตัวเตรียมอาหารทะเล เนื้อสัตว์และผัก แล้วอย่างจนได้ที่ตรงหน้าโต๊ะลองซูชิ ซาซิมิปั้นด้วยมือและอาหารทะเลสดรสเลิศที่ซูชิบาร์ที่เก๋ไก๋ ทานคู่กับคอลลเลชั่นสาเกชั้นยอดและค็อกเทลสไตล์ญี่ปุ่น สนุกสนานไปกับการแสดงวิธีปรุงเทป็นยากิที่ห้องอาหารเบนีฮานา กรุงเทพฯ



รูปที่ 2.10 เบนีฮานา

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

2) ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ

ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซให้ท่านเห็นทัศนียภาพแม่น้ำเจ้าพระยา ให้บริการอาหารนานาชาติหลากหลาย รวมถึงอาหารไทยต้นตำรับโดยมีครัวแบบเปิดโล่งให้เห็น รับประทานบาร์บีคิวแบบไทยแสนอร่อยหรือซูชิที่มีวันใหม่ๆ ลองชิมอาหารเปี่ยมแรงบันดาลใจทั้งจากตะวันออกจรดตะวันตก การแสดงรำไทย ณ ห้องอาหารริมน้ำในกรุงเทพฯ แห่งนี้ ทำให้มั่นใจว่าอาหารทุกมื้อจะสะท้อนวัฒนธรรมเช่นเดียวกับมอบประสบการณ์ลิ้มลองอาหารชั้นเลิศ



รูปที่ 2.11 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

3) เทรเดอร์ วิลด์

เตรเดอร์ วิลด์มีชื่อเสียงทั่วโลกมากกว่า 75 ปี ให้บริการอาหารภาคพื้นแปซิฟิกที่ดีที่สุด รวมถึงอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ซึ่งปรุงบนเตาถ่านแบบจีนแห่งเดียวในกรุงเทพฯ ดื่มด่ำกับทัศนียภาพสงบเงียบของสายน้ำแห่งราชันย์อันยิ่งใหญ่ของเมืองหลวง ได้จากระเบียงริมแม่น้ำด้วยค็อกเทลใหม่ไทยอันเป็นเอกลักษณ์ของเตรเดอร์ วิลด์ เพลิดเพลินกับอาหารเลิศรสซึ่งเสริมเติมด้วยการเล่นดนตรีสดที่เยี่ยมยอด รวมถึงบรรยากาศของห้องอาหารสไตล์หมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก และสวนต้นไม้เมืองร้อนริมน้ำ



รูปที่ 2.12 เทรเดอร์ วิลด์

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

4) บริโอ

พาสตาโฮมเมดสด พืชจากเตาถ่าน อาหารเรียกน้ำย่อยแบบ อิตาลีเนรสเลิศ ทั้งหมดเสิร์ฟอยู่ในบรรยากาศแบบวิลลา ทาสคานีที่น่าหลงใหล การตกแต่งด้วยดินเผาและหินทรายที่บริโอนั้น ถูกออกแบบมาเพื่อจำลองบรรยากาศชนบทในอิตาลี จับให้เด่นด้วยสีสันสบายตาซึ่งให้ความรู้สึกเหมือนห้องครัวแบบอิตาลี เติมเต็มมื้ออาหารด้วยไวน์จากคอลเลกชันมากมาย ซึ่งเป็นหนึ่งในคอลเลกชันที่มากที่สุดของห้องอาหารริมน้ำใดๆ ในกรุงเทพฯ ปิดท้ายประสบการณ์สุดยอดเยี่ยมด้วยการปรนเปรอของหวาน กาแฟอิตาลีเข้มข้นหรือกรุปาแบบดั้งเดิม



รูปที่ 2.13 บริโอ

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

5) เดอะ มาร์เก็ต

เดอะมาร์เก็ตสร้างสรรค์เมนูอาหารนานาชาติอันเอร็ดอร่อย เปิดให้บริการสำหรับมือเช้า เริ่มต้นวันด้วยมือเช้ามองเห็นวิวแม่น้ำ นั่งบนระเบียงกลางแจ้งเย็นสบาย หรือเพลินใจไปกับทิวทัศน์ผ่านหน้าต่างบานใหญ่สูงจากพื้นจรดเพดาน ที่ห้องรับประทานอาหารด้านใน



รูปที่ 2.14 เดอะ มาร์เก็ต

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>



6) อีเลเฟ่น บาร์

สถานที่นัดพบในบรรยากาศสบายๆ หรือนั่งจิบเครื่องดื่มหลังอาหารค่ำ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนหย่อนใจ ให้ท่านเพลิดเพลินได้ไปกับเครื่องดื่มแก้วโปรดหรือค็อกเทลที่ส่งล่องหน้า ในบรรยากาศเย็นสบาย ดื่มด่ำกับความรู้สึกรอบอุ่นและเป็นกันเองสไตล์เอเชียนร่วมสมัย ที่นี้จะทำให้รู้สึกสบายและผ่อนคลายอย่างที่สุด



รูปที่ 2.15 อีเลเฟ่น บาร์

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

7) คาเฟ่เมโร อุโน

พื้นที่เป็นจริงของคนรักช็อกโกแลต เมโร อุโนมีช็อกโกแลตมากกว่า 100 ชนิด เค้กแสนอร่อยและขนมอบรสเยี่ยม นอกจากนี้ยังมีเมนูกาแฟกลมกล่อมและช็อกโกแลตร้อนหอมละมุน แชนด์วิชสไตล์เดลิเวอรี่ถึงอาหารตะวันตกและเอเชียทำให้เมโร อุโน เป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวถึงเป็นอันดับแรกสำหรับอาหารว่างและอาหารทานเล่น



รูปที่ 2.16 คาเฟ่เมโร อุโน

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

8) เรือมโนราห์

เรือมโนราห์ให้บริการอาหารไทยเมื่อค่ำเลิศรส ด้วยประสบการณ์มีรูปลักษณ์ในการรับประทานอาหารริมแม่น้ำในกรุงเทพฯ ขณะที่ล่องเรือบนลำน้ำเจ้าพระยา เรือมโนราห์ซึ่งเคยเป็นเรือไม้บรรทุก้าวแสดงถึงความอลังการในโลกเก่าได้เป็นอย่างดี มอบประสบการณ์ 3 ชั่วโมงในการทานอาหารชั้นดีและชื่นชมวัฒนธรรมขณะที่ดื่มด่ำรสชาติและสถานที่ที่วิจิตรงดงามที่สุด กรุงเทพฯ



รูปที่ 2.17 เรือมโนราห์

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

9) ลองเทลบาร์

ชั้นชมพระอาทิตย์ตกที่ฉายแสงอยู่บนแม่น้ำเจ้าพระยาได้จากท่าที่ยื่นออกไปยังแม่น้ำ คือกอเตอร์สดีและเมนูบาร์ปืทิวงานเดียว ผสมผสานเข้าด้วยกัน สำหรับอาหารค่ำได้แสงเทียนสุดแสนโรแมนติกหรือการนั่งดื่มสบายๆ



รูปที่ 2.18 ลองเทลบาร์

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

10) ลอยน้ำบาร์

เพลิดเพลินไปกับบรรยากาศสบาย ๆ และอาหารได้ทั้งขณะที่แช่อยู่ริมสระว่ายน้ำหรือเมื่อเดินขึ้นจากสระที่ลอยน้ำบาร์ รับค็อกเทลเพื่อความสดชื่นพร้อมกับของว่างทั้งแบบไทยและนานาชาติได้ที่ริมสระว่ายน้ำที่มีต้นไม้เมืองร้อน



รูปที่ 2.19 ลอยน้ำบาร์

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

2.2.3 ห้องประชุมและสัมมนา

ตั้งอยู่ในสวนธรรมชาติเขียวจีของรีสอร์ทซึ่งเห็นทัศนียภาพแม่น้ำเจ้าพระยา สิ่งอำนวยความสะดวกและที่พักอันหรูหรารวมถึงสวนเขตร้อนอันเป็นเอกลักษณ์และบรรยากาศแบบในเมืองทำให้ อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นรีสอร์ทในอุดมคติสำหรับการประชุมในกรุงเทพฯ การประชุมทางธุรกิจ งานเลี้ยงหรือการพักผ่อนหย่อนใจของผู้บริหารทุกรูปแบบ เราสามารถจัดเตรียมบรรณการการประชุมตามความประสงค์ได้อย่างไรก็ดี เหมาะสำหรับการประชุมทีมงานอย่างใกล้ชิดหรือการพักผ่อนหย่อนใจสำหรับทั้งบริษัทโดยรับรองได้สูงถึง 800 ท่าน สถานที่จัดประชุมอันหรูหราและกว้างขวางในกรุงเทพฯ ณ อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ล้อมรอบไปด้วยสวนต้นไม้เมืองร้อนและอาบด้วยแสงธรรมชาติ ทางเลือกยอดนิยมท่ามกลางรีสอร์ทในกรุงเทพฯ สามารถจุประกายแรงบันดาลใจ และได้รับความสงบเงียบแม้แต่ในการประชุมมีความกระตือรือร้นสูงที่สุด



รูปที่ 2.20 ห้องประชุมและสัมมนา

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

2.2.4 อนันตรา สปา

โอเอซิสภายในโอเอซิส สถานที่พักผ่อนอันเงียบสงบ เชื้อเชิญให้หลีกเร้นจากโลกภายนอก เข้าสู่การเดินทางที่สุขสดชื่น ทางเดินผ่านทิวทัศน์ร่มรื่นนำไปสู่ห้องทรีทเมนต์สวีทส่วนตัว 9 ห้อง อนันตราสวีท 2 ห้องสำหรับคู่รักโดยมีอ่างอาบน้ำขนาดใหญ่อยู่ในนั้น ส่วนส่วนตัวภายนอกมีฝักบัวแบบเรนชาเวอร์แปลกตา และศาลาไทยเพื่อรับประทานอาหารแสนอร่อยของสปา ห้องดีลักซ์ 4 ห้องสำหรับแขกที่มาใช้บริการท่านเดียวและคู่รักโดยมองเห็นวิวสวน ขณะที่ห้องดีลักซ์อีก 3 ห้องมีพื้นที่รายรอบสำหรับการนวดแบบไทย

ให้มือนวดช่วยบรรเทาความตึงเครียดและพ่นน้ำพ่นนวดร่างกายและจิตใจให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าอย่างมีความสุข เมื่อท่านได้รับการนวดบำบัดรักษาแผนไทยโบราณแบบองค์รวมและเทคนิคร่วมสมัยเปี่ยมพลัง ซึ่งทั้งหมดถูกออกแบบให้ฟื้นคืนสุขภาพและความงามตามธรรมชาติอันเปล่งปลั่ง เวลาเปิดทำการ: 10.00 - 22.00 น.



รูปที่ 2.21 อนันตรา สปา

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

2.2.5 สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการ

อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท รวมเอาสิ่งที่ดีที่สุดจากสองโลกเข้าไว้ด้วยกัน สวรรค์เมืองร้อนภายในป่าใจกลางเมือง โรงแรมหรูแห่งนี้ใช้ประโยชน์จากที่ตั้งกลางเมืองและบรรยากาศแบบรีสอร์ทได้อย่างคุ้มค่าที่สุด สถานที่อันเงียบสงบนี้คือจุดเริ่มต้นในการสำรวจทุกสิ่งทุกอย่างที่เมืองนี้มอบให้ วัดวาอารามมีชื่อเสียงด้านความงดงามแต่หนหลัง ล่องเรือเพื่อสำรวจเมืองไทยในอดีตกาล ในแต่ละวันการท่องเที่ยวไปยังใจกลางเมืองมีหลายรอบและเผยให้เห็นเสน่ห์เมืองสยามอันเก่าแก่ และโรงแรมริมน้ำในกรุงเทพฯ ของเราคือโอเอซิสซึ่งท่านจะกลับมาเยือนได้เมื่อใดก็ตามที่ปรารถนา



รูปที่ 2.22 ห้องเรียนทำอาหารมนโหรีรา

ที่มา: <https://www.sawadee.com/hotel/620205/&dev=d&lg=th>

2.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อ-นามสกุล นางสาวนฤมล ปริกโรตง
ตำแหน่ง ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายมี ดังนี้



รูปที่ 2.23 นางสาวนฤมล ปริกโรตง
ที่มา: ผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล นายชาลาพฤกษ์ สิปปกร
ตำแหน่ง ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายมี ดังนี้



รูปที่ 2.24 นายชาลาพฤกษ์ สิปปกร
ที่มา: ผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล นายพรเลิศ สุขสุภาพ
 ตำแหน่ง ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
 ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายมี ดังนี้



รูปที่ 2.25 นายพรเลิศ สุขสุภาพ
 ที่มา: ผู้จัดทำ

2.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ-นามสกุล นายประสพโชค คงเป็นสุข
 ตำแหน่ง Waiter Food & Beverage



รูปที่ 2.26 พนักงานที่ปรึกษา
 ที่มา: ผู้จัดทำ

2.5 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563

2.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน มีดังนี้

2.6.1 กำหนดหัวข้อในการศึกษาทำโครงการ

- ปรึกษากับพนักงานพี่เลี้ยงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค
- นำหัวข้อไปปรึกษาต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

2.6.2 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา

- ศึกษาข้อมูลจากพนักงานหัวหน้าแผนก
- ศึกษาการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค

2.6.3 วางแผนที่จะปฏิบัติ

- เตรียมอุปกรณ์ในการทำเล่มเมนู

2.6.4 ลงมือปฏิบัติ

2.6.5 จัดทำเอกสารโครงการ

2.6.6 ส่งเอกสาร โครงการให้ที่ปรึกษาตรวจ

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน โครงการ ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ค.	ม.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1.วางแผนการจัดทำโครงการ	←→			
2.รวบรวมข้อมูล		←→		
3.วิเคราะห์ผล		←→		
4.ตรวจสอบแก้ไขโครงการ			←→	
5.นำเสนอโครงการ				←→

บทที่ 3

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงงานเรื่อง การทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค คณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.1 ผงโรยข้าว

ผงโรยข้าว หรือที่ชาวญี่ปุ่นเรียกกันว่า ฟุริคาเกะ (Furikake) เป็นอาหารที่ ชาวญี่ปุ่นนิยมรับประทาน ด้วยวิธีง่ายๆ เพียงนำมาโรยบนข้าวสวยร้อนๆ ก็ช่วย เพื่อเพิ่มสีสัน และรสชาติให้กับมื้ออาหาร ส่วนผสมมีหลากหลายชนิด แต่หลักๆ คือ งา และสาหร่าย นอกจากนั้นจะเป็นเครื่องปรุงรสปลาแห้งขูด ฯลฯ



รูปที่ 3.1 ผงโรยข้าว

ที่มา : <https://inwiangvalley.com/>

3.2 ใส่อั่ว

ใส่อั่วอาหารพื้นบ้านงานเตี้อย่างหนึ่งของชาวล้านนา ซึ่งมีรสชาติเป็นที่ติดอกติดใจกันทั่วไปในหมู่ชาวไทยล้านนาและคนภาคอื่น ๆ ทั่วประเทศไทยนั้นคือ ใส่อั่ว

คำว่า อั่ว ในภาษาล้านนา หมายถึง แทรก หรือยัดไว้ตรงกลาง ใส่อั่ว จึงหมายถึงไส้ที่มีการนำสิ่งของมายัดไว้ การทำใส่อั่วนิยมใช้ไส้หมูและเนื้อหมู

ในอดีตเมื่อถึงยามเทศกาลหรือเมื่อมีการจัดงานใด ๆ ถ้ามีการลืมหู มักมีเนื้อหมูเป็นจำนวนมาก จนบางครั้งนำมาทำเป็นอาหารไม่ทันก็อาจเกิดการเน่าเสียได้ จึงมีแนวคิดในการนำเอาเนื้อหมูเหล่านั้นมาถนอมอาหารโดยการตากแห้งหรือย่างไฟ หรือนำมาประกอบอาหารที่สามารถเก็บไว้กินได้นาน ๆ เช่น การทำแหนม เป็นต้น ในการทำใส่อั่วก็เช่นกัน ถือเป็นการทำอาหารที่สามารถเก็บไว้กินได้นาน 1-2 วัน นอกจากนี้ ยังเป็นการนำเศษเนื้อและเครื่องในพวกไส้ต่าง ๆ มาทำให้เกิดประโยชน์ด้วย (กร่าง, 2545)



รูปที่ 3.2 ใส่อั่ว

ที่มา: <http://foodnorthern.blogspot.com/p/blog-page.html>

3.3 ลาบ

ลาบอีสานเป็นอาหารที่ปรุงโดยใช้เนื้อสัตว์ที่สับละเอียด ซอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว และ โรย ข้าวคั่ว พริกป่น ใบสะระแหน่ ต้นหอมและหอมแดง มีทั้งที่ใช้เนื้อสัตว์สุกและดิบ กินกับพืชผักพื้นบ้าน เช่น แตงกวา ยอดกระถิน ถั่วงอก ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้น คนที่คิดค้นลาบ คือ คุณ ประไพย ไม่ทราบนามสกุล

เมนูลาบสุกคลาสสิกที่หลายคนติดใจและสั่งเป็นอันดับแรกคือ ลาบหมู วันนี้เราขอ ยกตัวอย่างการทำลาบหมู มีจุดเด่นที่ใส่ใบมะกรูดซอยลงไปทำให้มีความหอมมากขึ้น สามารถดัดแปลงสูตรได้ตามชอบ (กมลภรณ์, 2548)



รูปที่ 3.3 ลาบ

ที่มา: http://www.thaifoodheritage.com/recipe_list/detail/

3.4 คั่วกลิ้ง

คั่วกลิ้ง หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำเครื่องเทศและสมุนไพร (herb) เช่น หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น มาผัดกับกะปิ จนหอม เติมเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว กระดูกหมู เนื้อปลา แล้วผัดรวมกัน ปิ้งรสด้วยเครื่องปรุงรสตามที่ตนเองชอบรับประทาน ส่วนประกอบสำคัญที่ขาดไม่ได้ก็คือ ขมิ้น ขมิ้นนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นเครื่องเทศที่ได้รับความนิยมในภาคใต้ของไทยเรามากกว่าได้เท่านั้นยังไม่พอ ตัวขมิ้นเองก็ยังเป็นส่วนผสมหลักในอาหารของชนชาติอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากไทยเราด้วยไม่ว่าจะเป็น อินเดีย หรือในบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นต้น

คั่วกลิ้งนั้นเป็นอาหารที่อยู่คู่กับคนภาคใต้มาเป็นเวลาช้านาน ไม่สามารถปรากฏหลักฐานได้ว่าถือกำเนิดขึ้นในเวลาใด รู้แต่เพียงว่าเป็นการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาอาหารของไทยเรา ที่ใช้ส่วนประกอบหลักก็คือ สมุนไพรไทย (ไชยแสง, 2553)



รูปที่ 3.4 คั่วกลิ้ง

ที่มา: <https://eatingculturebypongsathorn.wordpress.com/>

3.5 ต้มยำกุ้ง

ต้มยำกุ้งเป็นอาหารไทยที่กลายเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของประเทศไทย นิยมรับประทานกันทุกภาค และเป็นที่นิยมสำหรับชาวต่างชาติด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้มยำกุ้ง ซึ่งมีทั้งแบบน้ำข้นและน้ำใส สูตรนี้เป็นต้มยำน้ำข้น ที่มีครบรส คือเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวานเล็กน้อย (ปิยะนุช, 2561)

คุณค่าทางโภชนาการต้มยำกุ้ง เป็นอาหารที่อุดมด้วย แร่ธาตุ โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต มีไขมันน้อย กุ้งเป็นเนื้อสัตว์ที่มีโคเลสเตอรอลชนิดที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย รวมทั้งมีธาตุสังกะสีและซีลีเนียมในปริมาณสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพิ่มความต้านทานต่อการติดเชื้อ เครื่องสมุนไพรต้มยำ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดมีสรรพคุณแก้ท้องอืด แก้อาเจียน แก้ไข้ใน ขับลมในลำไส้ แก้คลื่นเหียน แก้อุจจาระเสียได้ดี



รูปที่ 3.5 ต้มยำกุ้ง

ที่มา: http://www.thaifoodheritage.com/recipe_list/detail/

3.6 วัตถุดิบในการทำผงโรยข้าว 4 ภาค

3.6.1 ใบมะกรูด

มะกรูด (kaffir lime) เป็นพืชตระกูลส้ม และมะนาว (Citrus family) ที่เป็นพืชพื้นเมืองในแถบประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ผล และพืชผักสมุนไพรที่นิยมปลูกไว้ตามบ้าน และสวน เพื่อใช้สำหรับประกอบอาหาร เนื่องจาก ใบ และผล มีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอมช่วยในการดับกลิ่นคาว และเพิ่มรสให้แก่อาหารได้เป็นอย่างดี รวมถึงมีองค์ประกอบของสารสำคัญหลายชนิดที่มีคุณสมบัติทางยา และคุณสมบัติทางด้านความสวยความงาม

ประโยชน์จากมะกรูด ใบมะกรูด นิยมใช้ประกอบอาหารสำหรับใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อต่าง ๆ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ ใช้โรยในอาหาร เช่น ห่อหมก ใบมะกรูด ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องแกง เช่น พริกแกง ลูกมะกรูด ผ่าเป็นชิ้นใช้สำหรับดับกลิ่นในหอยน้ำชาย-หอย น้ำจากลูกมะกรูด ใช้ดับกลิ่นคาว และปรุงอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่น แกงส้ม แกงคั่ว น้ำจากลูกมะกรูด ใช้ทำน้ำผลไม้ปั่น เช่น น้ำมะกรูดปั่น ลูกมะกรูดนำมาสับ และบีบคั้นเอาน้ำ ใช้สำหรับผสมหรือทำน้ำยาสระผมลูกมะกรูดหั่นเป็นชิ้นใช้สระผมร่วมกับแชมพูสระผม ลูกมะกรูด นำมาคั้นให้ซ่ำ แล้วใส่ในภาชนะน้ำแข็งเพื่อกำจัดกลิ่นน้ำ สารสกัดจากใบมะกรูดใช้แต่งกลิ่นไวน์ขาวหรือไวน์แดง สารสกัดจากใบมะกรูดใช้เป็นส่วนผสมของด้านมะเร็ง น้ำจากลูกมะกรูด ใช้เป็นส่วนผสมของยาฟอกเลือด น้ำมันหอมระเหยจากผล และใบมะกรูด ใช้เป็นส่วนผสมในอุตสาหกรรมเครื่องหอม และเครื่องสำอางต่าง ๆ น้ำมันหอมระเหย ใช้ปรับอากาศตามห้อง ช่วยลดกลิ่นอับ กลิ่นเหม็นคาว ใบ และผลสด ใช้ดม แก้อาการมีนเมา อาการเวียนศีรษะ



รูปที่ 3.6 ใบมะกรูด

ที่มา: http://www.the-than.com/samonpai/sa_16.html

3.6.2 ผักชี

ผักชี มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีไทย (ความหมายที่เข้าใจโดยทั่วไป), ผักหอม (นครพนม), ย่านี่ (กระบี่), ผักหอมป้อม ผักหอมพอม (ภาคเหนือ), ผักหอมน้อย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

ผักชี มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน สำหรับแหล่งเพาะปลูกสำคัญ ๆ ในประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดราชบุรี จังหวัดนครปฐม และกรุงเทพมหานคร ถ้าเป็นต่างประเทศจะเพาะปลูกในแถบทวีปยุโรป ทวีปอเมริกาใต้ ในประเทศอินเดีย เป็นพืชผักที่สามารถปลูกได้ตลอดปี แต่ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือฤดูหนาว เพราะจะทำให้ผักชีโตเร็วมาก

ผักชีไทย เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในการนำมาใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น แถมยังมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายประการอีกด้วย และด้วยสีเขียวสดของผักชีและรูปร่างของใบที่มีความเป็นเอกลักษณ์ ผักชีไทยจึงเป็นที่นิยมในการนำมาทำเป็นผักแต่งจานอาหารให้น่ารับประทาน

ประโยชน์ของผักชี ใบนำมารับประทานเป็นผักแนม รับประทานกับอาหารอื่น หรือนำมาใช้ปรับแต่งหน้าอาหาร (ใบ) ช่วยลดไขมันอาหาร (ใบ) ช่วยดับกลิ่นเนื้อและกลิ่นคาวต่าง ๆ (ผล)

สรรพคุณของผักชี ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น ด้วยการใช้ผลแห้งนำมาบดเป็นผงรับประทานหรือนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผล, ใบ) ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ) ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (ใบ) ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (ใบ) ช่วยกระตุ้นการทำงานของเลือดพลาสมาและกล้ามเนื้อ (ใบ) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ) ช่วยขับเหงื่อ ด้วยการใช้ต้นสดประมาณ 60 กรัมนำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้ (ทั้งต้น) ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว ไข้ข้ออักเสบ (ราก) ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ)



รูปที่ 3.7 ผักชี

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.3 ต้นหอม

ต้นหอม เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวข้างที่ปลีสีม่วงอยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร ใบเป็นท่อยาว ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว ช่อดอกเมื่อบานมีลักษณะคล้ายร่ม มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก ต้นหอมกินได้ทั้งใบ ดอก และหัว มีกลิ่นฉุนและรสซ่า นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดต่างๆ

ต้นหอมสด 100 กรัม ให้พลังงาน 32 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โขเลียม 16 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต 7.3 กรัม เส้นใย 2.6 กรัม น้ำตาล 2.3 กรัม โปรตีน 1.8 กรัม โพแทสเซียม 276 มิลลิกรัม

ประโยชน์และสรรพคุณที่ได้จากต้นหอม มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง ช่วยป้องกันอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดความเสี่ยงจากการโรคกระดูกพรุน เพราะมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ป้องกันภาวะโลหิตจาง ขับเหงื่อ แก้อักเสบ บวมแดง ป้องกันโรคหัวใจเย็น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ขับพยาธิมีสารเคอร์ซีติน ให้ฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ ป้องกันแบคทีเรีย และไวรัส ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันมะเร็ง ชะลอความชรา ซึ่งสามารถป้องกันอาการภูมิแพ้ได้ ใช้แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ลดไข้ ใช้ตำพอกฝีหนองแก้แมลงสัตว์กัดต่อย กระตุ้นให้หลังน้ำนม เพิ่มน้ำนม สามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้



รูปที่ 3.8 ต้นหอม

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

3.6.4 พริกแห้ง

พริกแห้งที่ใช้ในอาหารไทยมี 2 ชนิดคือ พริกแห้งเม็ดใหญ่และพริกขี้หนูแห้ง ให้ความเผ็ดร้อนต่างกัน ส่วนใหญ่นิยมใช้พริกแห้งเม็ดใหญ่ ช่วยให้แกงมีสีแดงสวย ให้ความเผ็ดร้อนไม่มากเหมือนพริกขี้หนูแห้งอยู่ในประเภทเครื่องเทศและสมุนไพร เครื่องปรุงรสพบอยู่ในภาคเหนือ, กลาง, ตะวันออกเฉียงเหนือ, ได้

ประโยชน์ใช้เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกงต่าง ๆ เช่น แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ยำ เป็นต้น ถ้านำมาคั่วและบดจะได้พริกแห้งป่น ใส่ในอาหารต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อนความเผ็ดของพริกช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ขับเหงื่อ และทำให้ระบบย่อยทำงานดีขึ้น ที่สำคัญยังกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมหรือระบบเผาผลาญอาหารให้ทำงาน ทำให้ไขมันไม่จับตัวอยู่ในร่างกาย เป็นการตัดโอกาสของโรคอ้วนไปในตัว



รูปที่ 3.9 พริกแห้ง

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.5 ข่า

ข่าเป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน (เหง้า) และยังประกอบไปด้วย ใบ ดอก ผล และเมล็ด โดยจัดอยู่ในตระกูลขิง เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่บ้านเราและอินโดนีเซียนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารต่าง ๆ ใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อช่วยแต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงหรือน้ำพริกต่าง ๆ ใช้ปรุงรสในอาหารต่าง ๆ อย่างต้มข่า ต้มยำ ผัดเผ็ด เป็นต้น นอกจากนี้ดอกและลำต้นอ่อนยังใช้รับประทานเป็นผักสดได้อีกด้วย

ประโยชน์ของข่า ช่วยให้เจริญอาหาร (ข่าหลวง) ช่วยบำรุงร่างกาย (เหง้า) ช่วยบำรุงธาตุไฟ (หน่อ) ข่ามีสาร 1-acetoxychavicol acetate (ACA) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งจากการเหนี่ยวนำของสารก่อมะเร็ง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไปด้วยในตัว (เหง้า) มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง (สารสกัดจากเหง้า) สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (สารสกัดจากเหง้า) ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดอักเสบ (เหง้าแก่, สารสกัดจากเหง้า) ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น (ราก) น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า) ช่วยแก้ลมแน่นหน้าอก (หน่อ)



รูปที่ 3.10 ข่า

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.6 ตะไคร้

ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

ประโยชน์ของตะไคร้ นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อน แก้กระหายได้เป็นอย่างดี ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟัน ให้แข็งแรง มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้ ช่วยแก้ปัญหามมแตกปลาย (ต้น) มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ ต้นตะไคร้ ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้เป็นอย่างดี



รูปที่ 3.11 ตะไคร้

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.7 หอมแดง

หอมแดง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักบัว (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), หอมหัวขาว หอมบัว หอมบัว (ภาคตะวันตกเฉียงเหนือ), หอมแกง หอมไทย หอมเล็ก หอมหัว (ภาคกลาง), หอมแกง (ภาคใต้) เป็นต้น

หอมแดง จัดเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งประเทศไทยมีการปลูกมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและทางภาคเหนือ และหอมแดงที่ขึ้นชื่อว่าเป็นหอมแดงคุณภาพดีก็ได้แก่หอมแดงจากจังหวัดศรีสะเกษ

สรรพคุณของหอมแดง ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น หอมแดงช่วยให้เจริญอาหาร (ผล,ใบ) ร่างกายชุ่มฉ่ำอม แก้ด้วยการใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัม นำมาต้มน้ำดื่ม มีส่วนช่วยเสริมสร้างความจำ ทำให้ความจำดีขึ้น ช่วยบำรุงโลหิต ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยเจริญธาตุไฟ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นลม



รูปที่ 3.12 หอมแดง

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.8 กระเทียม

กระเทียม ชื่อวิทยาศาสตร์ คือคำว่า *Allium sativum* L. จัดอยู่ในวงศ์พลับพลึง (AMARYLLIDACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อย ALLIOIDEAE (ALLIACEAE) สำหรับในประเทศไทยนิยมปลูกมากในทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่สำหรับ กระเทียมที่ขึ้นชื่อว่ามีคุณภาพดี กลิ่นฉุนคองหนึ่มพื้นจังหวัดศรีสะเกษ

ประโยชน์ของกระเทียม ประโยชน์หลัก ๆ ของกระเทียมคองหนึ่มพื้นการนำมาใช้เพื่อช่วยปรุงรสชาติของอาหาร ไม่ว่าจะเป็นใช้ผัด แกง ทอด ยำ ต้มยำ หรือน้ำพริกต่าง ๆ อีกสารพัด กระเทียมเป็นเครื่องสมุนไพรที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด และยังเป็นพืชที่ธาตุซิลิเนียมสูงกว่าพืชชนิดอื่น ๆ อีกทั้งยังมีสารอะดีโนซีน (Adenosine) ซึ่งเป็นกรดนิวคลีอิกที่เป็นตัวสร้าง DNA และ RNA ของเซลล์ในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการนำกระเทียมไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น กระเทียมเสริมอาหาร กระเทียมสกัดผง สารสกัดน้ำมันกระเทียม กระเทียมคอง เป็นต้น



รูปที่ 3.13 กระเทียม

ที่มา: <https://www.sanook.com/>

3.6.9 กะปิเจ

กะปิ เป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งที่แพร่หลายในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และทางตอนใต้ของประเทศไทย ในประเทศไทย มีกะปิมากมายหลายชนิดให้เลือกรับประทาน กะปิแต่ละชนิดจะมีความแตกต่างกัน ทั้งคุณภาพ วัตถุดิบ กรรมวิธีผลิต ตามแต่ท้องถิ่นนั้น ๆ โดยส่วนใหญ่ทำจากกุ้งเคย ซึ่งมีมากในแถบชายฝั่งทะเลอันดามัน จึงทำให้มีการผลิตกะปิในหลาย ๆ แห่ง ในพื้นที่ชายฝั่งติดกับทะเล โดยแต่ละท้องถิ่นกะปิจะมีปริมาณของกรดอะมิโนและสารระเหยแตกต่างกันทำให้รสชาติและกลิ่นแตกต่างกัน

หลักการผลิตกะปิที่ดี กรมประมงได้สรุปหลักการผลิตกะปิที่ดีคือ เคยสดที่ใช้ควรสะอาด และต้องเลือกสิ่งเจือปนอื่นๆออก เคยจะต้องใช้เคยชนิดเดียวกัน เพราะถ้าใช้หลายชนิดรวมกันแล้วจะทำให้กะปามีคุณภาพต่ำลง การเคล้าเกลือกกับเคยควรเคล้าให้ทั่วกัน เกลือที่ใส่ควรใส่ให้เพียงพอ เพื่อไม่ให้เคยเน่าเสีย อัตราส่วนของเคยและเกลือต้องพอดีไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เคยที่เคล้าเกลือแล้วควรจะเกรอะ บดทับในภาชนะที่สามารถให้อากาศถ่ายเทได้ เคยที่เกรอะและบดแล้ว ควรมีการตากแดดก่อนการหมัก การอัดกะปิเพื่อหมัก ควรจะอัดให้แน่น โดยพยายามอย่าให้มีช่องอากาศอยู่ในกะปิ เพราะจะทำให้กะปิมีกกลิ่นไม่ดี กะปิควรหมักในภาชนะที่มีการป้องกันแมลงเข้า กะปิที่ดีควรมีการหมักอย่างน้อย 3 เดือน กะปิที่ดีไม่ควรใส่สี และไม่มีการปลอมปน การบรรจุกะปิเพื่อจำหน่าย ควรจะอัดกะปิใส่ภาชนะบรรจุให้แน่นพยายามอย่าให้มีช่องว่างของอากาศในภาชนะ



รูปที่ 3.14 กะปิเจ

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.10 ใบสะระแหน่

สะระแหน่ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า หอมคว้น หอมเดือน (ภาคเหนือ), ขะแยะ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), สะระแหน่สวน (ภาคกลาง), มักเงาะ สะแน (ภาคใต้) เป็นต้น

มีแหล่งกำเนิดในแถบทวีปยุโรปตอนใต้และในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ลักษณะใบจะคล้ายคลึงกับพืชในตระกูลมินต์มาก มีกลิ่นหอมคล้ายมะนาว รสชาติจะคล้าย ๆ กับตะไคร้ หอมและมะนาว สะระแหน่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ หลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น และยังให้พลังงาน 47 กิโลแคลอรี (ใน 100 กรัม) โดยใบสะระแหน่นั้นควรเลือกใช้ใบสดและยอดอ่อน จะได้สรรพคุณที่ดีกว่าใบแห้ง

ประโยชน์ของสะระแหน่ ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นด้วยการนำใบสะระแหน่มาบดแล้วนำมาทาผิว ช่วยกำจัดอนุโมลิอิสระออกจากร่างกาย ใช้เป็นยาเย็น ดับร้อน และขับเหงื่อในร่างกาย ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยลดรอยคล้ำใต้ตาด้วยการนำใบสะระแหน่มาบดให้ละเอียดโดยเติมน้ำระหว่างบดด้วยเล็กน้อย แล้วใสน้ำผึ้งตามลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำมาทาใต้ตาทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก ช่วยบรรเทาอาการเครียด ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ ด้วยการคั้นน้ำใบสะระแหน่ 5 กรัมกับน้ำ 1 ถ้วย ผสมเกลือเล็กน้อย วันละ 2 ครั้ง ช่วยแก้อาการหน้ามีดตาลาย ด้วยการคั้นน้ำคั้นใบสะระแหน่กับขิงสด ช่วยบรรเทาอาการและแก้หวัด น้ำมูกไหล อาการไอ ช่วยรักษาโรคหอบหืด



รูปที่ 3.15 ใบสะระแหน่

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.11 ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่ง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีคอย ผักจืดคอย ผักจี่ฝรั่ง หอมป้อมกุลา หอมป้อมกุลา ห้อมป้อมเปือ (เชียงใหม่, ภาคเหนือ), มะและเต้าะ (แม่ฮ่องสอน), ผักชีใบเลื่อย (ขอนแก่น, พิจิตร), ผักหอมเทศ ผักหอมเป (เลย, ขอนแก่น), หอมป้อม หอมเป (ชัยภูมิ), หอมน้อยส้อ (อุตรดิตถ์), หอมป้อมเปอะ (กำแพงเพชร) เป็นต้น ผักชีฝรั่ง เป็นพืชล้มลุก จัดอยู่ในวงศ์ผักชี โดยมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้และประเทศเม็กซิโก แต่ปัจจุบันมีการเพาะปลูกทั่วโลก เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีใบสีเขียวอ่อน ขอบใบมีลักษณะคล้ายฟันเลื่อย และสำหรับวิธีการเลือกซื้อผักชีฝรั่งนั้น ให้เลือกซื้อเอาใบที่เขียวสด ไม่เหลืองและเหี่ยว เมื่อซื้อมาแล้วก็เก็บใส่ถุงพลาสติกผูกให้มิดชิด แล้วนำไปแช่ตู้เย็นในช่องผักได้เลย สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของผักชีฝรั่งนั้นก็มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก เป็นต้น

เนื่องจากผักชีฝรั่งนั้นมีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) ในปริมาณที่สูงมากเป็นอันดับ 1 ในตระกูลผักทั้งหลาย ซึ่งกรดออกซาลิกนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งอาการที่พบตามมาก็ได้แก่ อาการปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะติดขัด เป็นต้น ดังนั้นคุณไม่ควรที่จะบริโภคผักชีฝรั่งในปริมาณมากเกินไปหรือรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน แต่ควรเปลี่ยนไปรับประทานผักชนิดอื่นบ้างสลับกันไป เพราะมันจะทำให้ร่างกายของคุณได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด

ประโยชน์ของผักชีฝรั่ง ผักชีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย (ใบ) ผักชีฝรั่งมีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ) ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ) ช่วยลดระดับความดันโลหิต (ลำต้น) ช่วยทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างเป็นปกติ (ลำต้น) ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม และเล็บให้แข็งแรง (ลำต้น) ช่วยรักษาสมดุลในร่างกายได้เป็นอย่างดี (ใบทำเป็นชาขงคิมวันละ 3 ถ้วย) ช่วยกระตุ้นร่างกาย



รูปที่ 3.16 ผักชีฝรั่ง

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.12 น้ำมะนาว

มะนาว เป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยวจัด จัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ผลสีเขียว เมื่อสุกจัดจะเป็นสีเหลือง เปลือกบาง ภายในมีเนื้อแบ่งกลีบๆ ชุ่มน้ำมาก นับเป็นผลไม้ที่มีคุณค่า นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการและการแพทย์ด้วย

มะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้คนในภูมิภาคนี้รู้จัก และใช้ประโยชน์จากมะนาวมาช้านาน น้ำมะนาวนอกจากใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหารหลายประเภท แล้ว ยังนำมาใช้เป็นเครื่องดื่ม ผสมเกลือ และน้ำตาล เป็นน้ำมะนาว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทั่วโลก นอกจากนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิดยังนิยมนำมะนาวเป็นขึ้น บางๆ เสียบไว้กับขอบแก้ว เพื่อใช้แต่งรสในผลไม้มีน้ำมันหอมระเหยถึง 7% แต่กลิ่นไม่ฉุน อย่างมะกรูด น้ำมะนาวจึงมีประโยชน์สำหรับใช้เป็นส่วนผสมนํ้ายาทำความสะอาด เครื่องหอม และการบำบัดด้วยกลิ่น (aromatherapy) หรือนํ้ายาล้างจาน ส่วนคุณสมบัติที่สำคัญ ทว่าเพิ่งได้ทราบเมื่อไม่นานมานี้ (ราวคริสต์ศตวรรษที่ 19) ก็คือ การป้องกันและรักษาโรคลึกลับปิดกั้นเปิด ซึ่งเคยเป็น ปัญหาของนักเดินเรือมาช้านาน ภายหลังได้มีการค้นพบว่าสาเหตุที่มะนาวสามารถช่วยป้องกันโรค ลึกลับปิดกั้นเปิด เพราะในมะนาวมีวิตามินซีเป็นปริมาณมาก

มะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นสดชื่น เพราะมีส่วนประกอบของสารซิโตรเนลลัล (Citronellal) ซิโครเนลลิล อะซิเตต (Citronellyl Acetate) ลิโมนีน (Limonene) ลิโนลูล (Linalool) เทอร์พีนีออล (Terpeneol) ฯลฯ รวมทั้งมีกรดซิตริก (Citric Acid) กรดมาลิก (Malic Acid) และกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) ซึ่งถือเป็นกรดผลไม้ (AHA : Alpha Hydroxy Acids) กลุ่มหนึ่ง เป็นที่ยอมรับว่าช่วยให้ผิวหนังที่เสื่อมสภาพหลุดลอกออกไป พร้อมๆ กับช่วยกระตุ้นการสร้าง เซลล์ใหม่ๆ ช่วยให้รอยด่างดำหรือรอยแผลเป็นจางลง

ประโยชน์ของมะนาว มะนาวช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ช่วยบำรุงตาของคุณให้สดใสอยู่เสมอ มะนาวประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส กรดซิตริก กรดมาลิก ในผลไม้ 1 ลูกจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มากถึง 7% ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ในการผสมเป็นนํ้ายาทำความสะอาด ต่าง ๆ เช่น นํ้ายาล้างจาน เป็นต้น มะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอมสดชื่น (Aromatherapy)



รูปที่ 3.17 น้ำมะนาว

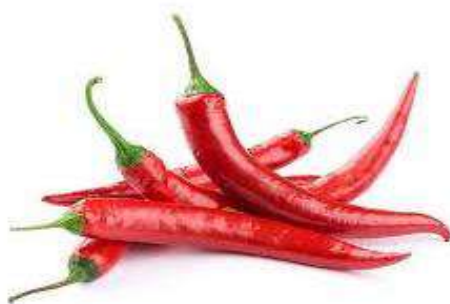
ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.13 พริกชี้ฟ้าแดง

พริกชี้ฟ้า พริกเคียวไก่ พริกบางช้าง พริกหนุ่ม (ภาคเหนือ) พริกมัน (กรุงเทพฯ) พริกแล้ง (เชียงใหม่) พริกซ่อม พริกชี้หนู พริกนก พริกदै (เหนือ) พริกขึ้นก ดิปลีขึ้นก (ใต้) ดิปลี (ปัตตานี) ปะแกว (นครราชสีมา) หมักเพ็ด พริกแกว (อีสาน)

พริกชี้ฟ้าเป็นพืชที่กินผล ใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด และนำไปแปรรูปเป็นอาหารอื่นๆ ได้อีก พริกชี้ฟ้าเป็นพืชที่มีอายุยืน มีรสเผ็ด และมีทรงพุ่มใหญ่ เมื่อเป็นผลอ่อนจะมีสีเขียวแล้วจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีแดงเมื่อแก่ พริกชี้ฟ้ามีถิ่นกำเนิดในประเทศอเมริกาใต้ เป็นไม้ล้มลุก สูง 0.5-1.5 เมตร ใบเดี่ยวออกตรงกันข้ามหรือออกสลับ รูปใบหอก กว้าง 1-4 เซนติเมตร ยาว 2-8 เซนติเมตร ดอกสีขาว ออกเดี่ยวตามซอกใบและปลายกิ่ง โคนกลีบดอกเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉก ดอกห้อยลง เมื่อบานเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1.5 เซนติเมตร เกสรตัวผู้ 5 อัน ผลรูปทรงกระบอกยาว ปลายเรียวแหลม มักโค้งงอ ยาว 6-9 เซนติเมตร ผิวเป็นมันสีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีแดงหรือสีแดง มีเมล็ดแบนสีน้ำตาลจำนวนมาก ผล เป็นประเภท Berry ที่มีลักษณะเป็นกระเปาะ มีฐานชั้นผล (Peduncle) สั้นและหนา โดยปกติ ผลอ่อน มักชี้ขึ้น เมื่อเป็นผลแก่ผลอาจชี้ขึ้นหรือห้อยลง ถ้าพันธุ์ที่มีลักษณะชี้ผลอ่อน พันธุ์นั้นจะให้ผลที่ห้อยลง ผลมีลักษณะตั้งแต่แบนๆ กลมยาว จนถึงพอง อ้วน สั้น ขนาดผลมีตั้งแต่ขนาดผลเล็กๆ ไปจนกระทั่งผลขนาดใหญ่ ผนังผล (Pericarp) มีตั้งแต่บางไปจนถึงหนาขึ้นกับพันธุ์ เมื่อผลแก่สุกอาจเปลี่ยนสีจากเขียว เป็นแดง หรือเหลืองพร้อมๆ กับการแก่ของเมล็ดในผลควบคู่กันไป

ประโยชน์ ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด และทำให้การหายใจสะดวกขึ้น สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักหรือสารกีดขวางระบบทางเดินหายใจอันเนื่องจากการเป็นหวัด ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยลดความดัน ทั้งนี้ เพราะสารพวเคเบต้าแคโรทีน และวิตามินซีช่วยเสริมสร้างหลอดเลือดให้แข็งแรง เพิ่มการยืดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับตัวเข้ากับแรงดันระดับต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอล สารแคปไซซินช่วยป้องกันไม่ให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและอารมณ์ที่ดี



รูปที่ 3.18 พริกชี้ฟ้าแดง

ที่มา: <https://medthai.com/>

3.6.14 น้ำมันรำข้าว

น้ำมันรำข้าว ผลิตจากรำข้าวและจมูกข้าวซึ่งเป็นส่วนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุดของข้าวกล้อง จึงอุดมไปด้วยวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติหลายชนิด ทั้งโอรีซานอล ไฟโตสเตอรอล และวิตามินอีอยู่ปริมาณมาก โดยเฉพาะสารโอรีซานอล พบเฉพาะในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น ไม่พบในน้ำมันพืชชนิดอื่น มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่า วิตามินอีถึง 6 เท่า และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C) ในร่างกายได้

นอกจากนั้น น้ำมันรำข้าวคังเป็นน้ำมันที่ได้รับตราสัญลักษณ์ “อาหารรักษ์หัวใจ” เป็นรายการของประเทศไทย หมายถึง เป็นอาหารที่ไม่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อีกทั้งยังมีคุณสมบัติเด่นถึง 10 ประการ

1. มีสารโอรีซานอล ช่วยต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้าย
2. มีสารไฟโตสเตอรอล ช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล
3. มีวิตามินอี – กลุ่มโทโคฟีรอล และกลุ่มโทโคไตรอีนอล ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
4. มีสัดส่วนของกรดไขมันที่เหมาะสมต่อการบริโภค
5. มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว หรือ MUFA สูง ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้าย
6. ค่ากรดไขมันทรานส์ เท่ากับ 0 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
7. มีจุดเกิดควันสูง ทนต่อความร้อนได้ดี จึงเหมาะกับการทำอาหารทุกประเภท ทั้งทอด ผัด น้ำสลัด และทำขนมอบ
8. ไม่มีกลิ่น และรสชาติเป็นกลาง จึงช่วยชูกลิ่น และรสชาติของอาหารได้อย่างดี
9. ไม่ใส่สารกันหืนสังเคราะห์
10. ผลิตจากข้าวไทยที่ปลอดจากการดัดแปลงทางพันธุกรรม



รูปที่ 3.19 น้ำมันรำข้าว

ที่มา: <https://kingriceoilgroup.com/th/food/rice-bran-oil/>

3.6.15 เกลือ

เกลือ เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึก รู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทร มีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในทุ่งต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย ขณะอาหารประเภทซีเรียลจำเป็นต้องเพิ่มเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง หลักฐานการทำเกลือยุคแรกที่สุดย้อนไปถึง 6,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช เมื่อคนที่อาศัยในประเทศโรมานิยมดม่น้ำเพื่อสกัดเกลือ การทำนาเกลือในจีนก็เกิดขึ้นในเวลาใกล้เคียงกัน เกลือถูกชาวฮิบรู กรีก โรมัน ไบแซนไทน์ ฮิไทต์ และอียิปต์ ติราคาสูง เกลือกลายเป็นวัตถุสำคัญและขนส่งทางเรือผ่านทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ผ่านทางทางเกลือที่สร้างขึ้นเฉพาะ และผ่านทะเลทรายซาฮาราในการาวานอูฐ ความขาดแคลนและความต้องการเกลือทั่วโลกนำไปสู่สงครามชิงเกลือ และใช้เกลือเพื่อเพิ่มภาษีเงินได้ เกลือยังถูกใช้ในพิธีทางศาสนาและวัฒนธรรมต่าง ๆ ด้วย

เกลือผลิตจากเหมืองเกลือ หรือจากการระเหยน้ำทะเล หรือน้ำซบที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุในบ่อตื้น ผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมหลักของเกลือคือ โซดาไฟ และคลอรีน และใช้ในกระบวนการทางอุตสาหกรรมและในการผลิตโพลีไวนิลคลอไรด์ พลาสติก ยื่อกระดาษ และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ จากการผลิตเกลือปริมาณสองล้านตันต่อปี มีเพียง 6% ที่ให้มนุษย์บริโภค ส่วนอื่น ๆ ใช้ในการปรับสภาพของน้ำ กำจัดน้ำแข็งบนถนน และใช้ในการเกษตร เกลือที่กินได้มีขายในหลายรูปแบบ เช่น เกลือสมุทรและเกลือโต๊ะปกคิจะบรรจุสารป้องกันการรวมตัวเป็นก้อน และอาจเสริมไอโอดีนเพื่อป้องกันภาวะพร่องไอโอดีน นอกจากจะใช้ปรุงอาหารและวางบนโต๊ะแล้ว เกลือยังพบได้ในอาหารแปรรูปจำนวนมาก อาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปทำให้ความดันโลหิตสูง และอาจเพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายเหตุขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าผู้ใหญ่ควรบริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือ 5 กรัมต่อวัน



รูปที่ 3.20 เกลือ

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

3.6.16 พริกแดง

พริก เป็นพืชสวนครัวประเภทหนึ่งที่ทำให้รสชาติเผ็ด ความเผ็ดมาจากสารชื่อ “แคปไซซิน” ที่มีอยู่มากในบริเวณเยื่อแกนกลางสีขาว (คือส่วนเผ็ดมากที่สุด) ส่วนเปลือกและเมล็ดจะมีสารนี้น้อย แต่คนทั่วไปมักเข้าใจผิดว่าส่วนเมล็ดและเปลือกคือส่วนที่เผ็ดที่สุด แกรมสารชนิดนี้ยังทนทานต่อความร้อนและความเย็นได้ดี ทำให้ไม่ว่าจะนำมาต้มให้สุกหรือแช่แข็ง พริกก็ยังให้รสชาติเผ็ดร้อนอยู่ดีในประเทศไทย จะแบ่งพริกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มพริกผลใหญ่ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. พริกชี้ฟ้า พริกมัน พริกหนุ่ม และพริกเหลือง กลุ่มนี้รสชาติค่อนข้างเผ็ดจัดเต็ม
2. พริกหยวก อย่างที่รู้ว่า กัน คือมีรสชาติเผ็ดน้อย เผ็ดแบบเบาๆ พอรู้สึกได้
3. พริกหวาน หรือพริกยักษ์ จะมีรสชาติเผ็ดอยู่น้อยมาก

กลุ่มพริกผลเล็ก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. พริกขี้หนูผลใหญ่ รสชาติเผ็ดร้อนแรง ตัวอย่างเช่น พริกพันธุ์จินดา พันธุ์หัวเรือ พันธุ์ห้วยสีทน เป็นต้น
2. พริกขี้หนูผลเล็ก รสชาติเผ็ดจัดจ้านสุดๆ ตัวอย่างเช่น พริกขี้หนูสวน พริกกะเหรียง พริกค่อม พริกขึ้นก

แต่ถ้าจะให้จัดอันดับความเผ็ดของพริกแต่ละชนิดให้เห็นภาพที่สุด คงเรียงลำดับคร่าวๆ ได้ตามนี้ พริกขี้หนู > พริกเหลือง > พริกชี้ฟ้า > พริกหยวก > พริกหวาน เป็นต้น ประโยชน์ดี ๆ ของพริกที่ควรรู้ หรือไม่ว่า นอกจากความเผ็ดแล้ว พริกยังแฝงไปด้วยประโยชน์ๆ อีกมากมาย ในพริกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ อย่าง วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินซี ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก ใยอาหาร โดยมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ได้แก่

1. ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ สารแคปไซซินในพริกมีสาร thermogenic ที่ก่อความร้อนในร่างกาย ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญในร่างกายได้ดี
2. ช่วยให้เจริญอาหาร ทำให้ต่อมน้ำลายทำงานมากขึ้น จนไปกระตุ้นปลายประสาทรับรู้ความอยากอาหาร
3. บำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอและวิตามินซีอยู่ค่อนข้างมาก
4. ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายลดลง หายใจสะดวกขึ้น ที่เราทานพริกแล้วจะมีอาการน้ำมูก น้ำตาไหล เป็นการช่วยลดปริมาณน้ำมูก และสิ่งกีดขวางในทางเดินระบบหายใจ ทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลง ลดอาการคัดจมูก

5. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สารแคปไซซินสามารถยับยั้งการหดตัวของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ได้ดี ช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรงขึ้น

6. ควบคุมคอเลสเตอรอล คือ ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีให้คงที่ และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี

7. ป้องกันโรคโลหิตจาง พริกมีธาตุเหล็กอยู่พอสมควร รวมถึงยังมีทองแดงที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีกรดโฟลิกที่ช่วยเสริมให้เซลล์เม็ดเลือดแดงแข็งแรง

8. ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง วิตามินซีในพริกยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร เบต้าแคโรทีนลดอัตราการกลายพันธุ์ของเซลล์ และทำลายเซลล์มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอดและมะเร็งช่องปาก

9. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ช่วยลดการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ละลายลิ่มเลือด ให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อน จนอุดตันหลอดเลือด



รูปที่ 3.21 พริกแดง

ที่มา: <https://falangnoi.no/produkt/>

3.7 การอบแห้ง

การอบแห้งและเครื่องอบแห้งมีความสำคัญในการลดความชื้นของวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นในอุตสาหกรรมอาหาร เครื่องดื่มชนิดผง ยา อุตสาหกรรมสี ย้อม อุตสาหกรรมไม้ เป็นต้น การรู้จักชนิดของเครื่องอบแห้ง และการเลือกใช้ชนิดของเครื่องอบแห้งให้ตรงกับคุณสมบัติจำเพาะของวัตถุดิบ และผลิตภัณฑ์สุดท้ายเป็นเรื่องจำเป็น ขนาดของเครื่องอบและเวลาที่ใช้ในการอบ จะส่งผลต่อปริมาณไฟฟ้า หรือปริมาณไอน้ำที่จำเป็นต้องใช้ในกระบวนการ เมื่อโรงงานนำมาตรการอนุรักษ์พลังงานมาใช้ ผู้ปฏิบัติงานจึงจำเป็นต้องรู้พื้นฐานของการอบแห้งและตู้อบแห้งเสียก่อน จึงจะสามารถนำมาตรการอนุรักษ์พลังงานมาใช้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ความหมายของการอบแห้ง การอบแห้ง (Drying) คือ การเอาน้ำออกจากวัสดุที่ต้องการทำให้ปริมาณน้ำในวัสดุนั้นลดลง (ความชื้นลดลง) โดยส่วนใหญ่วัสดุนั้นจะอยู่ในสถานะของแข็ง น้ำ

ที่ระเหยออกจากวัสดุนั้นอาจจะไม่ต้องระเหยที่จุดเดือดแต่ใช้อากาศพัดผ่านวัสดุนั้นเพื่อดึงน้ำออกมา วัสดุจะแห้งได้มาก-น้อยจะขึ้นอยู่กับธรรมชาติของมันด้วย ในการอบ เมื่อทำให้ของเหลวในวัตถุดิบระเหยเป็นไอ จะได้ผลิตภัณฑ์ของแข็งที่มีสัดส่วนของของเหลวต่ำลง ซึ่งนอกจากจะมีกรณีที่วัตถุดิบมีสภาพเป็นของแข็งที่เปียกชื้นแล้ว ยังมีกรณีที่อบของเหลวข้น(slurry) หรือของเหลวใส เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ผงอีกด้วย

เครื่องอบโดยมากมักจะเป็นส่วนสุดท้ายของกระบวนการผลิต โดยผลิตภัณฑ์ที่อบแล้วจะกลายเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จทันที ดังนั้น การอบไม่สม่ำเสมอ เช่น ไม่แห้งหรือแห้งเกินไป และรูปร่างของผลิตภัณฑ์ เช่น วัตถุดิบเป็นก้อน รวมทั้งปริมาณผลได้ (yield) จึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสนใจ นอกจากนี้ความร้อนแฝงของการระเหยของของเหลวจะมีค่าสูง การอบจึงสิ้นเปลืองพลังงานมาก การจัดการพลังงานความร้อนจึงเป็นปัญหาที่สำคัญ

อัตราความชื้นในการแสดงปริมาณน้ำที่มีอยู่ในวัตถุดิบ จะสามารถแสดงได้ด้วยปริมาณน้ำต่อปริมาณมวลรวมเปียก (ค่า wet base) หรือปริมาณน้ำต่อปริมาณวัตถุดิบแห้ง (ค่า dry base) ในขณะที่อบมวลรวมจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เมื่อคำนวณความชื้นแบบ wet basis จะทำให้ค่าความชื้นเปลี่ยนแปลงอย่างไม่สม่ำเสมอ ดังนั้นในการคำนวณทางอุตสาหกรรม จะใช้ค่าความชื้น ที่คำนวณแบบ dry basis ซึ่งมวลแห้งเป็นฐานในการคำนวณ เนื่องจากมวลแห้งนี้มีค่าคงที่ตลอดการอบ จึงมีความสะดวกมากกว่า ถ้าให้ความชื้นที่ wet basis เท่ากับ ω_w และให้ความชื้นที่ dry basis เท่ากับ ω_d แล้ว ค่าทั้งสองจะมีความสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้ (กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน. 2547).

$$\omega_w = [\text{kg-น้ำ/kg-วัตถุดิบเปียก}]$$

$$\omega_d = [\text{kg-น้ำ/kg-วัตถุดิบแห้ง}]$$

รูปที่ 3.22 อัตราความชื้น

ที่มา : <https://ienergyguru.com/2015/09/drying/>

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประภาศิริ แก้วศรีโท และคณะ(2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ผักผงปรุงรสโรยข้าว (พริกาคะ) เพื่อสุขภาพพรสตั้มยำ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ผักผงปรุงรสโรยข้าว เพื่อสุขภาพพรสตั้มยำให้เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค ผักผง ที่ใช้ประกอบด้วยมะเขือเทศ บร็อกโคลี แครอท และเห็ดนางฟ้า โดยแปรปริมาณผักผง 3 ระดับ (ร้อยละ 16, 18 และ 20 ของ น้ำหนัก) ผลการทดสอบทางประสาทสัมผัสด้วยวิธี 9-point hedonic scale และ just-about-right โดยใช้ผู้ทดสอบ 30 คน พบว่า ผลิตภัณฑ์ผักผงปรุงรสโรยข้าวที่มีปริมาณผักผงร้อยละ 20 มีปริมาณผักผงอยู่ในเกณฑ์กำลังพอดี และคะแนนความชอบ โดยรวมของผลิตภัณฑ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.35$) โดยมีค่าคะแนนความชอบรวมอยู่ที่ระดับชอบปานกลาง (7) นอกจากนี้ ค่าความชื้นและค่าวอเตอร์แอคติวิตีของผลิตภัณฑ์อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัยสำหรับบริโภค

ศิริพร ดันจ่อ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวเพิ่มกลิ่นรสและกระตุ้นความอยากอาหาร ซึ่งช่วยลดการปรุงแต่งรสอาหารจากน้ำตาลหรือน้ำปลาได้ หรือช่วยซุสอาหารให้มีความอร่อยขึ้น มี 3 สูตร ประกอบด้วย - สูตรดั้งเดิม - สูตรเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา - สูตรเพิ่มรสเผ็ดเล็กน้อย ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นางสาวศิริพร ดันจ่อ การพัฒนากลิ่นรสในผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการบดเคี้ยวและการกลืนอาหาร เพื่อช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวฯ ใช้วัตถุดิบธรรมชาติและมีส่วนประกอบของผักและสมุนไพรที่จะช่วยเพิ่มรสชาติ ให้กับอาหาร การพัฒนากลิ่นรสในผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวเพื่อช่วยให้รับประทานอาหารได้ มากขึ้นนั้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้สมุนไพรหรืออาหารที่มีกรดอะมิโนบางชนิดสูง ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับการรับรู้รสชาติอาหารที่ดีขึ้น เช่น กลูตามेट กรดแอสปาร์ติก ไกลซีนซึ่งเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์นี้จะช่วยลดการปรุงแต่งรสอาหารจากน้ำตาลหรือน้ำปลาได้ หรือช่วยซุสอาหารให้มีความอร่อยขึ้น และยังสะดวกในการใช้งานสามารถใช้ได้กับอาหารทั่วไปที่ ผู้สูงอายุคุ้นชินในการรับประทานการเพิ่มผงโรย อาหาร จะช่วยให้อาหารจานเดิมๆ มีความหลากหลายของรสชาติมากขึ้น

อัศจรรย์ สุขธำรง (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการปลูกเลี้ยงผักอินทรีย์ นอกถิ่นกำเนิด (ป่า) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้และความคุ้มค่าในการนำเข้าสู่ระบบเชิงพาณิชย์ การเก็บ เก็บเกี่ยวและการจัดการหลังการเก็บเกี่ยว พฤษเคมี การพัฒนาคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ดองแปรรูป และการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่าผักอินทรีย์ ผักอินทรีย์ (*Adenia viridiflora* Craib) เป็นผักพื้นบ้านรับประทานได้ทั้งส่วนยอด ดอก และผลอ่อนมี ประโยชน์ทั้งทางโภชนาการและทางเภสัชศาสตร์ ราคาขายค่อนข้างสูง ดังนั้นเพื่อให้ผักอินทรีย์เป็นที่รู้จัก และมีการใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางขึ้น ในการศึกษาผลของรูปแบบค้าง ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าผักอินทรีย์ 5 สายต้น (RSPG006, RSPG007, RSPG015, RSPG018 และ RSPG031) ตอบสนองต่อชนิดค้างแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสายต้น

RSPG015 และ RSPG018 มีการเจริญเติบโตที่ดีกว่าสายต้นอื่นๆ และยังพบอีกว่าผักอินูนที่ใช้ค้ำแบบกระโจมดีกว่าค้ำชนิดอื่นๆ ในส่วนผลของการใช้ปุ๋ยใน 3 สายต้น ผลการศึกษาพบว่าผักอินูนทั้ง 3 สายต้น มีการตอบสนองต่อปุ๋ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านผลของสารควบคุมการเจริญเติบโตไม่พบการตอบสนองต่อสารควบคุมการเจริญเติบโต และทางด้าน การใช้หินปูนโดยการใช้นหินปูนร่วมกับหินบะซอลท์ฟูน (อัตรา 1:1) พบว่าการใช้นหินปูนร่วมกับ หินบะซอลท์ฟูนมีผลต่อการเจริญเติบโตของผักอินูนมากที่สุด และการเจริญเติบโตของรากผักอินูนดีที่สุด เมื่อเทียบกับการไม่ได้ใช้ ผลวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าในการปลูกเลี้ยงผักอินูนนั้น ชนิดของสายต้น วิธีการ ปลูกเลี้ยง รูปแบบของค้ำ การใช้ปุ๋ย และวัสดุปรับปรุงดิน ล้วนมีผลต่อการเจริญเติบโต ส่วนปัญหาที่พบ ในการปลูกเลี้ยงผักอินูน ได้แก่ การชะงักการเจริญเติบโตของต้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของ สภาพแวดล้อมอย่างรวดเร็ว โรค แมลง รวมทั้งการพักตัว ทำให้ผักอินูนไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร การศึกษาการเก็บเกี่ยวและการจัดการหลังการเก็บเกี่ยวต่อคุณภาพของยอดผักอินูน พบว่า ยอดผัก อินูนที่ตัดใช้ประโยชน์ควรมีความยาว 30-35 หรือ 50 เซนติเมตร ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ โดยในการเก็บ รักษาในบรรจุภัณฑ์พลาสติกชนิด HDPE (ทั้งมีถาดโฟมหรือไม่มีถาดโฟม) ที่อุณหภูมิ 13 องศาเซลเซียส สามารถยืดอายุการเก็บรักษาของยอดผักอินูนได้นาน 12 วัน และการลดอุณหภูมิยอดผักอินูนแบบผ่าน อากาศเย็น 5 องศาเซลเซียส นาน 5 หรือ 10 นาที และทำการเก็บรักษาที่ 13 องศาเซลเซียสทำให้ คุณภาพหลังการเก็บเกี่ยวดีขึ้น สามารถเพิ่มคุณภาพหลังการเก็บเกี่ยวของยอดผักอินูนได้เพื่อเข้าสู่ระบบเชิงพาณิชย์

อัจฉรา แซ่ไคว้ และคณะ (2563) ปัจจัยของการอบแห้งด้วยแหล่งพลังงานความร้อนแบบการพาและการแผ่รังสีความร้อนที่มีต่ออุณหภูมิและคุณภาพของพริกไทยดำวัตถุดิบประสมของงานวิจัยนี้ เพื่อศึกษาปัจจัยของสภาวะในการอบแห้งต่ออุณหภูมิและคุณภาพการอบแห้งพริกไทย โดย กระบวนการอบแห้งแบบ 1 ขั้นตอน ด้วยการพาความร้อนของลมร้อน การแผ่รังสีได้แดงและกระบวนการอบแห้งแบบ 2 ขั้นตอน ด้วยการแผ่รังสีของไมโครเวฟร่วมการพาความร้อนด้วยลมร้อน และการอบแห้ง 2 ขั้นตอนด้วยไมโครเวฟและรังสีได้แดง โดยความชื้นเริ่มต้น ของเม็ดพริกไทยสดและความชื้นสุดท้ายของเม็ดพริกไทยแห้งอยู่ในช่วงร้อยละ 300-400 ของมูลฐานแห้ง และร้อยละ 12-16 ของมูลฐานแห้ง ตามลำดับ ผลทดลองพบว่า การอบแห้งพริกไทยเกิดขึ้นในช่วงอัตราอบแห้งลดลง โดยอุณหภูมิอบแห้งมีผล โดยตรงต่ออัตราอบแห้งและระยะเวลาอบแห้ง นอกจากนี้ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การอบแห้งด้วยอุณหภูมิอบแห้งสูงทุกแหล่ง พลังงานความร้อนจะมีความสิ้นเปลืองพลังงานจำเพาะต่ำกว่ากรณีอบแห้งด้วยอุณหภูมิต่ำ และที่อุณหภูมิอบแห้งเดียวกัน การอบแห้งด้วยรังสีได้แดงเพียงอย่างเดียวมีอัตราอบแห้งและค่าสัมประสิทธิ์ การแพร่ยังผลสูงที่สุด ในกรณีการสร้างแบบจำลอง ทำนายอุณหภูมิของการอบแห้งภายใต้เงื่อนไขต่างๆ ด้วยวิธีการถดถอยแบบไม่เชิงเส้น สรุปได้ว่า แบบจำลองของ Page สามารถ ทำนายผลอุณหภูมิการอบแห้งพริกไทยด้วยรังสีได้แดงทั้งแบบขั้นตอนเดียว การ

อบแห้งด้วยลมร้อนแบบขั้นตอนเดียว และ การอบแห้ง 2 ขั้นตอนด้วยไมโครเวฟและรังสีใต้แดงได้ดีที่สุด ส่วนกรณีการอบแห้งแบบ 2 ขั้นตอน โดยใช้ไมโครเวฟกับลมร้อน ผลการ ทดลองอัตราส่วนความชื้นจะมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับผลการทำนายด้วยแบบจำลองลอการิทึม (Logarithmic model) และ จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพได้แก่ การหาค่าสีในระบบ CIE-lab ในเทอมของความสว่าง (L^*) ความเป็นสีแดง (a^*) และความเป็นสีเหลือง (b^*) และร้อยละของการหดตัว สรุปได้ว่า ที่อุณหภูมิอบแห้งต่ำ (อัตราการอบแห้งต่ำ) การหดตัวของพริกไทยมีค่าสูงเมื่อเปรียบเทียบกับ การอบแห้งที่อุณหภูมิอบแห้งสูง (อัตราการอบแห้งสูง) และค่าความสว่าง (L^*) ของพริกไทยภายหลังการอบแห้ง ที่อุณหภูมิต่ำ มีแนวโน้มลดลงเมื่อเทียบกับการอบแห้งด้วยอุณหภูมิสูง การอบแห้งด้วยลมร้อนนั้นค่าความสว่างลดลงกว่ากรณีเงื่อนไขอบแห้ง อื่นๆ โดยอุณหภูมิในการอบแห้งไม่มีผลต่อการทดสอบทางประสาทสัมผัสอย่างมีนัยสำคัญเชิงสถิติ ($p < 0.05$) และผลิตภัณฑ์ พริกไทยดำอบแห้งสำหรับทุกสภาวะการทดลองเป็นที่ยอมรับในการบริโภค สำหรับการหาค่าความสิ้นเปลืองพลังงานจำเพาะ สรุปได้ว่าการอบแห้งโดยการแผ่รังสีความร้อนจากรังสีใต้แดง และการใช้แหล่งพลังงานความร้อนร่วมไมโครเวฟและรังสีใต้แดงมีค่าความสิ้นเปลือง พลังงานจำเพาะต่ำเมื่อเทียบกับสภาวะการอบแห้งอื่นๆ ในการอบแห้งพริกไทยดำที่อุณหภูมิอบแห้งในช่วง 50-80°C.



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

การได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาของมหาวิทยาลัยสยามนั้น ทำให้ทราบและได้รับความรู้ต่าง ๆ มากมาย รวมถึงได้รับทักษะต่างๆ ด้านอาหาร เครื่องดื่ม และการบริการ คณะผู้จัดทำได้รับความรู้เพิ่มเติมมากมายนอกเหนือจากการเรียนรู้ภายในห้องเรียน เช่น การจัดทำอาหาร การจัดแต่งอาหาร การจัดแต่งจานอาหาร การนำสิ่งของที่เหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดเมนูใหม่ๆ การใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารงาน การบริการอาหารแก่ลูกค้าในงานเลี้ยงจำนวนมาก การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและเรียนรู้ในระบบโรงแรม ส่งผลให้คณะผู้จัดทำมีประสบการณ์และความรู้ในการทำงานมากยิ่งขึ้น โดยในขณะที่ได้ปฏิบัติงานสหกิจนั้น ได้มีการทดลองทำโครงการ ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ได้แก่ ใ้สั่ว ลาบ คั่วกลิ้ง และต้มยำกุ้ง และผลที่ได้รับเป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

4.2 วัตถุดิบและขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค

วัตถุดิบและขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ได้แก่ ใ้สั่ว ลาบ คั่วกลิ้ง และต้มยำกุ้ง แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

4.2.1 วัตถุดิบการทำใ้สั่วสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสใ้สั่ว

1) น้ำปลา	150	กรัม
2) โปรตีนเกษตร	200	กรัม
3) กะปิเจ	15	กรัม
4) หอมแดง	20	กรัม
5) พริกไทยดำ	10	กรัม
6) พริกแห้ง	20	กรัม
7) ใบมะกรูด	15	กรัม
8) ตะไคร้	15	กรัม
9) เกลือ	25	กรัม
10) น้ำตาล	10	กรัม
11) รากผักชี	15	กรัม

4.2.2 ขั้นตอนการทำไส้วุ้นสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสไส้วุ้น มีดังนี้

- 1) ใส่วัตถุดิบสำหรับทำไส้วุ้นลงไปในครก



รูปที่ 4.1 ใส่วัตถุดิบสำหรับทำไส้วุ้นลงไปในครก
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

- 2) โขลกวัตถุดิบทั้งหมดให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน



รูปที่ 4.2 โขลกวัตถุดิบทั้งหมดให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

3) นำวัตถุดิบไปผัดจนหอม



รูปที่ 4.3 นำวัตถุดิบไปผัดจนหอม
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

4) เมื่อผัดจนหอมแล้ว นำโปรตีนเกษตรเทลงไป



รูปที่ 4.4 เมื่อผัดจนหอมแล้ว นำโปรตีนเกษตรเทลงไป
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

5) ผัดจนเข้ากับโปรตีนเกษตร จากนั้นผัดจนแห้ง



รูปที่ 4.5 ผัดจนเข้ากับโปรตีนเกษตร จากนั้นผัดจนแห้ง
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

6) เมื่อผัดจนแห้งก็เทใส่ถาดเตรียมอบ



รูปที่ 4.6 เมื่อผัดจนแห้งก็เทใส่ถาดเตรียมอบ
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

7) เกลี่ยให้ทั่วถาด ให้ความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร



รูปที่ 4.7 เกลี่ยให้ทั่วถาด และระวังอย่าให้หนาจนเกินไป

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

8) นำเข้าเตาอบ อบไฟบนไฟล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศา 30 นาที



รูปที่ 4.8 นำเข้าเตาอบ อบไฟบนไฟล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศา 30 นาที

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

9) เมื่ออบเสร็จแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์



รูปที่ 4.9 เมื่ออบเสร็จแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

4.2.3 วัตถุดิบการทำลาบสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสลาบ

1) น้ำเปล่า	150	กรัม
2) โปรตีนเกษตร	200	กรัม
3) ต้นหอมซอย	10	กรัม
4) ใบสาระแหน่	10	กรัม
5) ผักชีฝรั่ง	10	กรัม
6) หอมแดงซอย	15	กรัม
7) พริกป่น	20	กรัม
8) เกลือ	15	กรัม
9) ข้าวคั่ว	20	กรัม
10) น้ำตาล	10	กรัม
11) มะนาว	30	กรัม

4.2.4 ขั้นตอนการทำลาบสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสลาบ มีดังนี้

1) โปรตีนเกษตรชนิดหมูสับลงไปในกระทะ



รูปที่ 4.10 โปรตีนเกษตรชนิดหมูสับลงไปในกระทะ

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

2) ใส่ส่วนผสมลงไป ได้แก่ เกลือ น้ำตาล พริก ข้าวคั่วและผงมะนาว



รูปที่ 4.11 ใส่ส่วนผสมลงไป ได้แก่ เกลือ น้ำตาล พริก ข้าวคั่วและผงมะนาว

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

3) ใส่ส่วนผสมจำพวกผักลงไปทั้งหมด ได้แก่ หอมแดง ผักชีฝรั่ง ใบสาระแหน่ และต้นหอมซอย



รูปที่ 4.12 ใส่ส่วนผสมจำพวกผักลงไปทั้งหมด

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

4) คลุกเคล้าให้ส่วนผสมให้เข้ากัน และผัดจนแห้ง



รูปที่ 4.13 คลุกเคล้าให้ส่วนผสมให้เข้ากัน และผัดจนแห้ง

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

5) เมื่อผัดจนแห้งแล้วก็นำไปเทใส่ถาด



รูปที่ 4.14 เมื่อผัดจนแห้งแล้วก็นำไปเทใส่ถาด
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

6) เกลี่ยอาหารให้ทั่วถาด ให้ความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร



รูปที่ 4.15 เกลี่ยอาหารให้ทั่วถาดและไม่ให้หนาเกินไป
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

7) เปิดเตาอบโดยใช้ไฟบนล่าง และตั้งอุณหภูมิที่ 170 องศา



รูปที่ 4.16 เปิดเตาอบโดยใช้ไฟบนล่าง และตั้งอุณหภูมิที่ 170 องศา
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

8) นำอาหารเข้าไปอบในเตาอบ



รูปที่ 4.17 นำอาหารเข้าไปอบในเตาอบ
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

9) เมื่ออบเสร็จแล้ว ก็นำมาปั่นให้เป็นผงและใส่ไปในบรรจุภัณฑ์



รูปที่ 4.18 เมื่ออบเสร็จแล้ว ก็นำมาปั่นให้เป็นผงและใส่ไปในบรรจุภัณฑ์

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

4.2.5 วัตถุดิบการทำแก้วกึ่งสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสแก้วกึ่ง

1) น้ำเปล่า	150	กรัม
2) โปรตีนเกษตร	200	กรัม
3) พริกแกงแก้วกึ่ง	100	กรัม
4) ตะไคร้ซอย	20	กรัม
5) ใบมะกรูด	30	กรัม
6) เกลือ	30	กรัม
7) น้ำมันรำข้าว	40	กรัม

4.2.6 ขั้นตอนการทำคั่วกลิ้งสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาครสคั่วกลิ้ง มีดังนี้

1) น้ำพริกแกงคั่วกลิ้งลงไปผัดให้หอม



รูปที่ 4.19 น้ำพริกแกงคั่วกลิ้งลงไปผัดให้หอม

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

2) นำโปรตีนเกษตรลงไปผัดกับเครื่องแกง



รูปที่ 4.20 นำโปรตีนเกษตรลงไปผัดกับเครื่องแกง

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

3) เติมน้ำมันรำข้าวลงไปเล็กน้อย



รูปที่ 4.21 เติมน้ำมันรำข้าวลงไปเล็กน้อย

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

4) ใส่ส่วนผสมเพื่อปรุงรส ได้แก่ เกลือ น้ำตาล



รูปที่ 4.22 ใส่ส่วนผสมเพื่อปรุงรส ได้แก่ เกลือ น้ำตาล

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

5) ใส่ใบมะกรูดและตะไคร้ลงไป



รูปที่ 4.23 ใส่ใบมะกรูดและตะไคร้ลงไป
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

6) เมื่อผัดเข้ากันจนแห้งแล้วก็เทลงถาด



รูปที่ 4.24 เมื่อผัดเข้ากันจนแห้งแล้วก็เทลงถาด
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

7) เกลี่ยให้ทั่วถาด ให้ความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร



รูปที่ 4.25 เกลี่ยให้ทั่วถาดและไม่ให้หนาเกินไป

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

8) ปรับเตาอบโดยใช้ไฟบนล่างที่อุณหภูมิ 170 องศา ใช้เวลาอบ 30 นาที



รูปที่ 4.26 ปรับเตาอบโดยใช้ไฟบนล่างที่อุณหภูมิ 170 องศา ใช้เวลาอบ 30 นาที

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

9) เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผงและบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์



รูปที่ 4.27 เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผงและบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

4.2.7 วัตถุดิบการทำตัวยำกึ่งสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสตัวยำกึ่ง

1) น้ำเปล่า	150	กรัม
2) โปรตีนเกษตร	200	กรัม
3) ข่า	20	กรัม
4) ตะไคร้	20	กรัม
5) ใบมะกรูด	10	กรัม
6) พริกแห้ง	10	กรัม
7) มะนาว	30	กรัม
8) เกลือ	15	กรัม
9) ผักชี	10	กรัม
10) พริกแดง	10	กรัม

4.2.8 ขั้นตอนการทำต้มยำกุ้งสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสต้มยำกุ้ง มีดังนี้

1) ต้มน้ำเล็กน้อย พอน้ำเดือดใส่พริกแดง พริกแห้ง ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูดลงไป



รูปที่ 4.28 ต้มน้ำเล็กน้อย พอน้ำเดือดใส่พริกแดง พริกแห้ง ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูดลงไป

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

2) เมื่อผัดจนหอมแล้วใส่โปรตีนเกษตรตามลงไป



รูปที่ 4.29 เมื่อผัดจนหอมแล้วใส่โปรตีนเกษตรตามลงไป

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

3) จากนั้นปรุงรสด้วย เกลือ และผงมะนาวลงไป



รูปที่ 4.30 จากนั้นปรุงรสด้วย เกลือ และผงมะนาวลงไป
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

4) เมื่อปรุงรสได้แล้วก็โรยหน้าด้วยผักชี



รูปที่ 4.31 เมื่อปรุงรสได้แล้วก็โรยหน้าด้วยผักชี
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

5) ผัดทุกอย่างให้เข้าจนแห้ง



รูปที่ 4.32 ผัดทุกอย่างให้เข้าจนแห้ง

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

6) เทใส่ถาดเตรียมเข้าอบ



รูปที่ 4.33 เทใส่ถาดเตรียมเข้าอบ

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

7) เกลี่ยให้ถาด ให้ความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร



รูปที่ 4.34 เกลี่ยให้ถาด ด้วยความระวังอย่าให้หนาเกินไป
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

8) ตั้งเตาอบไฟบนล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศา ใช้เวลา 30 นาที



รูปที่ 4.35 ตั้งเตาอบไฟบนล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศา ใช้เวลา 30 นาที
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

9) เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์



รูปที่ 4.36 เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)



4.3 การคำนวณต้นทุน

การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้ข้าว) แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้ข้าว)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	น้ำเปล่า	150 กรัม	7/600	1.75
2	โปรตีนเกษตร	200 กรัม	99/1000	19.80
3	กะปิเจ	15 กรัม	85/450	2.83
4	หอมแดง	20 กรัม	29/200	2.90
5	พริกไทยดำ	10 กรัม	145/500	2.90
6	พริกแห้ง	20 กรัม	35/100	7
7	ใบมะกรูด	15 กรัม	25/40	9.38
8	ตะไคร้	15 กรัม	15/100	2.25
9	เกลือ	25 กรัม	14/1000	0.35
10	น้ำตาล	10 กรัม	25/1000	0.25
11	รากผักชี	15 กรัม	15/100	2.25
12	ค่าบรรจุภัณฑ์			13
รวมต้นทุน				64.66

จากตาราง 4.1 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้ข้าว) เท่ากับ 64.66 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 32.33 บาท และราคาขายที่ตั้งไว้ คือ กระปุกละ 99 บาท

ส่วนที่ 2 การคำนวณต้นทุนทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ) แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	น้ำเปล่า	150 กรัม	7/600	1.75
2	โปรตีนเกษตร	200 กรัม	99//1000	19.80
3	ต้นหอมซอย	10 กรัม	15/100	1.50
4	ใบสาระแหน่	10 กรัม	200/1000	2
5	ผักชีฝรั่ง	10 กรัม	15/40	3.75
6	หอมแดงซอย	15 กรัม	29/200	2.18
7	พริกป่น	20 กรัม	180/500	7.20
8	เกลือ	15 กรัม	14/1000	0.21
9	ข้าวคั่ว	20 กรัม	32/500	2.56
10	น้ำตาล	10 กรัม	25/1000	0.25
11	มะนาว	30 กรัม	70/1000	2.10
12	ค่าบรรจุภัณฑ์			13
รวมต้นทุน				56.30

จากตาราง 4.2 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ) เท่ากับ 56.30 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 28.15 บาท และราคาขายที่ตั้งไว้ คือ กระปุกละ 99 บาท

ส่วนที่ 3 การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (คั่วกลิ้ง) แสดงดังตารางที่ 4.3
ตารางที่ 4.3 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (คั่วกลิ้ง)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	น้ำเปล่า	150 กรัม	7/600	1.76
2	โปรตีนเกษตร	200 กรัม	99/1000	19.80
3	พริกแกงคั่วกลิ้ง	100 กรัม	25/100	25
4	ตะไคร้ซอย	20 กรัม	15/100	3
5	ใบมะกรูด	30 กรัม	25/40	18.75
6	เกลือ	30 กรัม	14/1000	0.42
7	น้ำมันรำข้าว	40 กรัม	80/1000	3.20
8	น้ำตาล	10 กรัม	25/1000	0.25
9	ค่าบรรจุภัณฑ์			13
รวมต้นทุน				85.18

จากตาราง 4.3 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (คั่วกลิ้ง) เท่ากับ 85.18 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 42.59 บาท และราคาขายที่ตั้งไว้ คือ กระปุกละ 99 บาท

ส่วนที่ 4 การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ต้มยำกุ้ง) แสดงดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ตารางคำนวณต้นทุนรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ต้มยำกุ้ง)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	น้ำเปล่า	150 กรัม	7/600	1.75
2	โปรตีนเกษตร	200 กรัม	99/1000	19.80
3	ข้าว	20 กรัม	22/100	4.40
4	ตะไคร้	20 กรัม	15/100	3
5	ใบมะกรูด	10 กรัม	25/40	6.25
6	พริกแห้ง	10 กรัม	35/100	3.50
7	มะนาว	30 กรัม	70/1000	2.10
8	เกลือ	15 กรัม	14/1000	0.21
9	ผักชี	10 กรัม	15/100	1.50
10	พริกแดง	10 กรัม	15/100	1.50
11	ค่าบรรจุภัณฑ์			13
รวมต้นทุน				57.01

จากตาราง 4.4 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ต้มยำกุ้ง) เท่ากับ 57.01 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 28.50 บาท และราคาขายที่ตั้งไว้ คือ กระปุกละ 99 บาท

4.4 สรุปผลการดำเนินงาน

ความพึงพอใจของผู้ทดลองชิม ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค โดยใช้คำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามและคำนวณค่าเฉลี่ยตามทฤษฎี Descriptives การวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538)

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

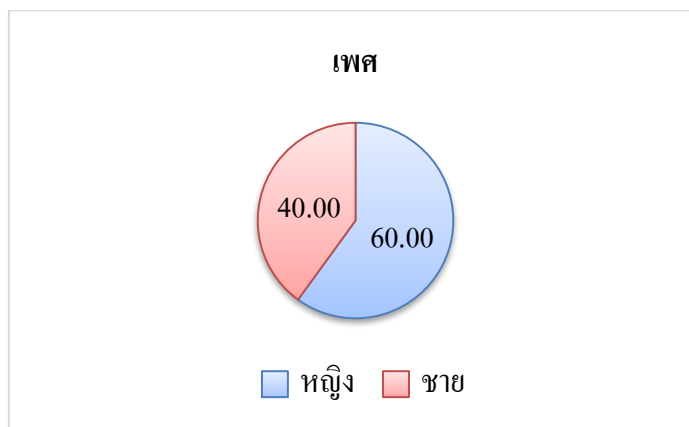
ค่าเฉลี่ยของคะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนชุด 30 ชุด
ด้านเพศ

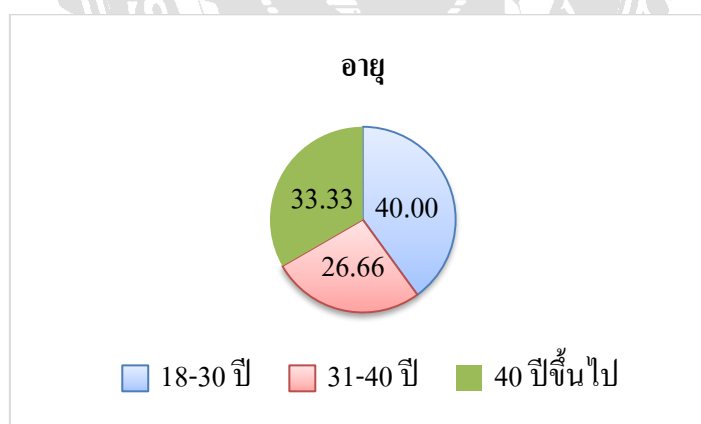


รูปที่ 4.37 แผนภูมิแสดงด้านเพศ

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากแบบสอบถาม พบว่าจำนวนผู้ที่ทำแบบสอบถามเป็นเพศหญิง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 เป็นเพศชาย 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ดังรูปที่ 4.37

ด้านอายุ

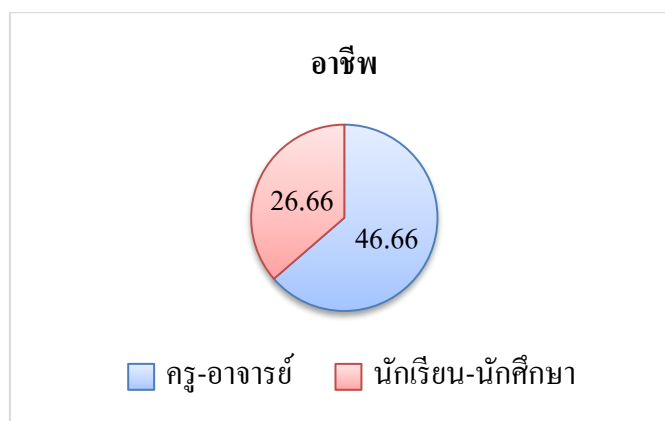


รูปที่ 4.38 แผนภูมิแสดงด้านอายุ

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากแบบสอบถาม พบว่าจำนวนผู้ที่ทำแบบสอบถามอายุ 18-30 ปี 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 อายุ 40 ปีขึ้นไป 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 อายุ 31-40 ปี 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66 ดังรูปที่ 4.38

ด้านอาชีพ

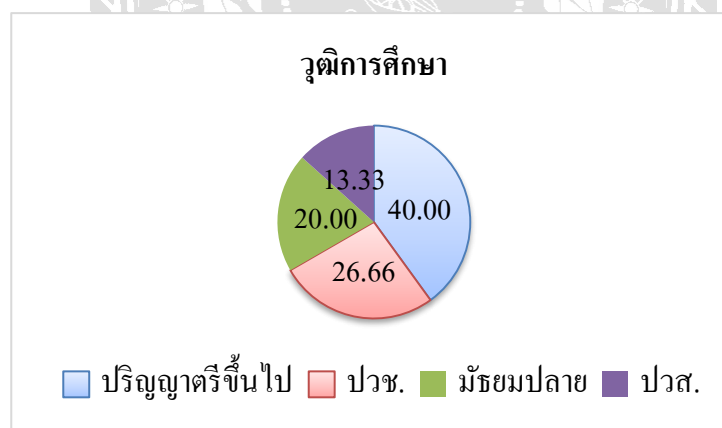


รูปที่ 4.39 แผนภูมิแสดงด้านอาชีพ

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากแบบสอบถาม พบว่าจำนวนผู้ที่ทำแบบสอบถามอาชีพนักเรียน-นักศึกษา 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ครู-อาจารย์ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66 ดังรูปที่ 4.39

ด้านวุฒิการศึกษา



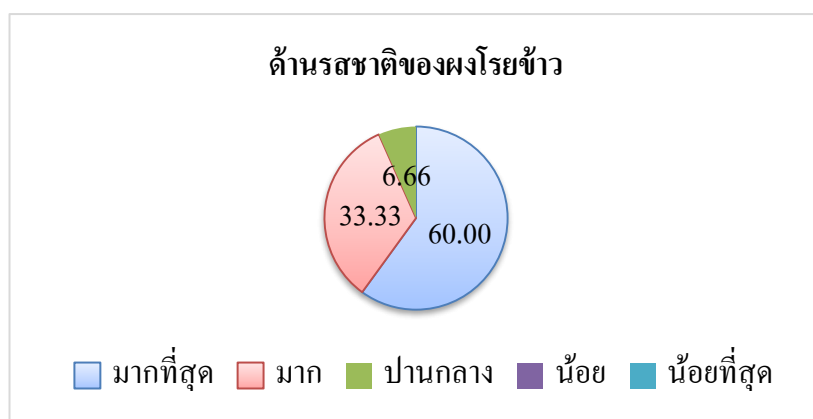
รูปที่ 4.40 แผนภูมิแสดงด้านวุฒิการศึกษา

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากแบบสอบถาม พบว่าจำนวนผู้ที่ทำแบบสอบถามด้านวุฒิการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ปวช. 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66 มัธยมปลาย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ปวส. 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ดังรูปที่ 4.40

ตอนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค

ด้านรสชาติของผงโรยข้าว

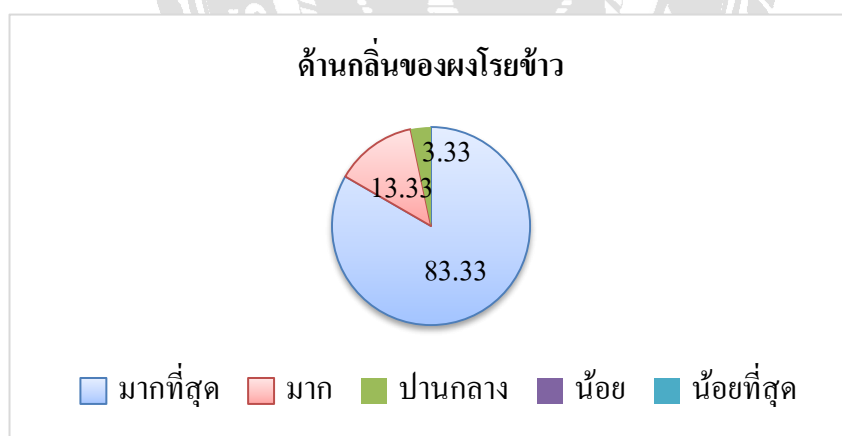


รูปที่ 4.41 แผนภูมิแสดงด้านรสชาติของผงโรยข้าว

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านรสชาติของผงโรยข้าวมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66

ด้านกลิ่นของผงโรยข้าว

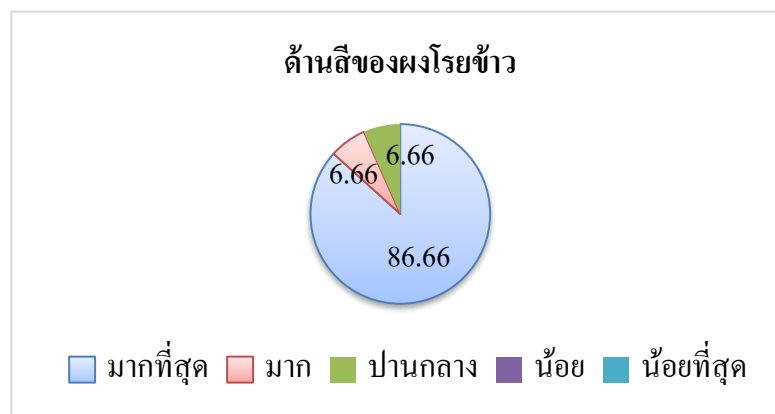


รูปที่ 4.42 แผนภูมิแสดงด้านกลิ่นของผงโรยข้าว

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านกลิ่นของผงโรยข้าวมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ด้านสีของผงโรยข้าว

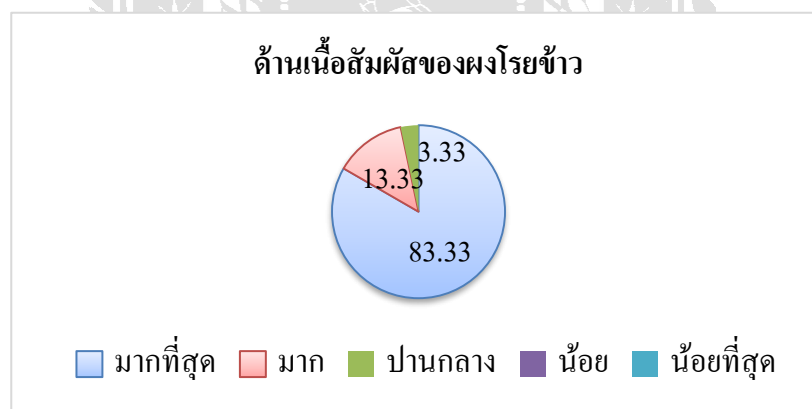


รูปที่ 4.43 แผนภูมิแสดงด้านสีของผงโรยข้าว

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสีของผงโรยข้าวมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 86.66 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66

ด้านเนื้อสัมผัสของผงโรยข้าว

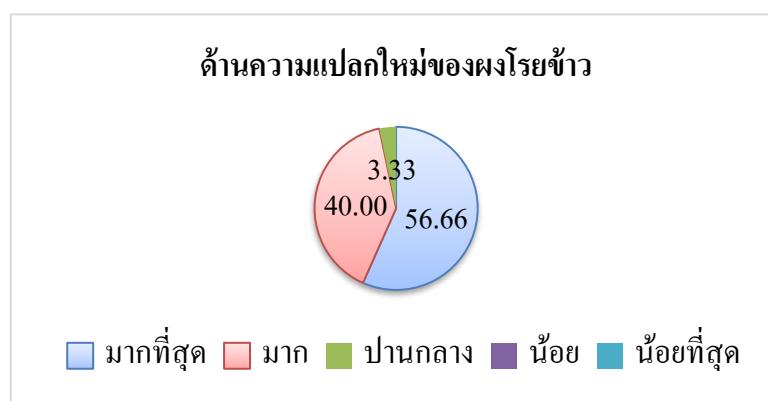


รูปที่ 4.44 แผนภูมิแสดงด้านเนื้อสัมผัสของผงโรยข้าว

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านเนื้อสัมผัสของผงโรยข้าวมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ด้านความแปลกใหม่ของผงโรยข้าว

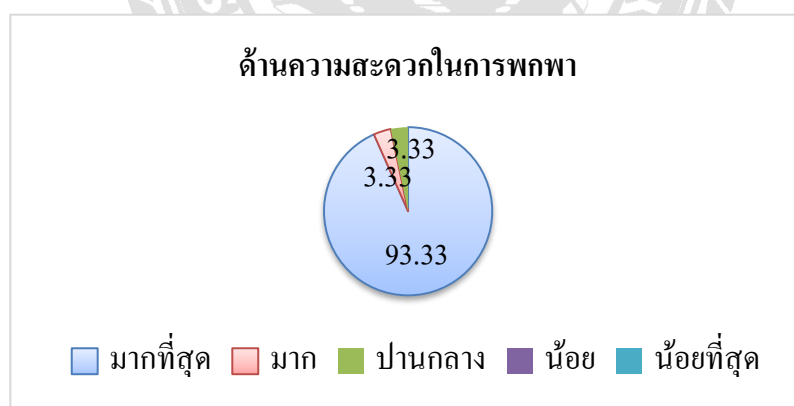


รูปที่ 4.45 แผนภูมิแสดงด้านความแปลกใหม่ของผงโรยข้าว

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความแปลกใหม่ของผงโรยข้าวมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.66 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ด้านความสะดวกในการพกพา

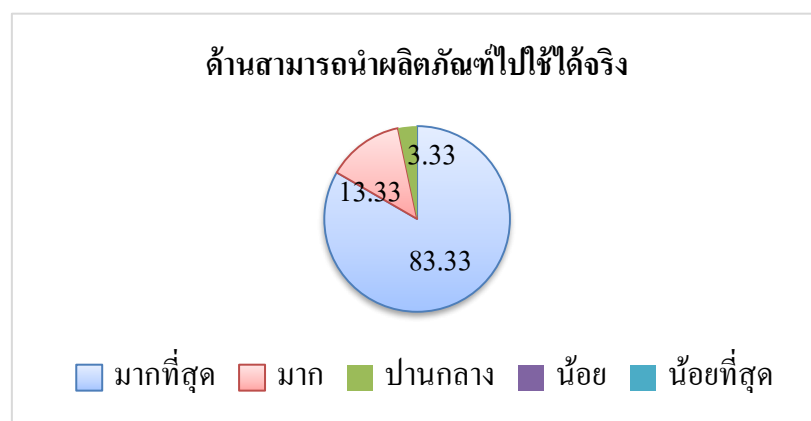


รูปที่ 4.46 แผนภูมิแสดงด้านความสะดวกในการพกพา

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความสะดวกในการพกพามีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ด้านสามารถนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ได้จริง

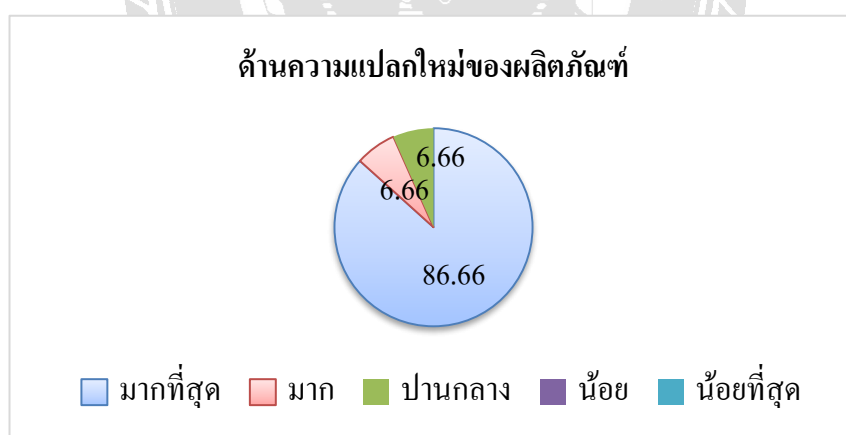


รูปที่ 4.47 แผนภูมิแสดงด้านสามารถนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ได้จริง

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสามารถนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ได้จริงมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

4.4.2.8 ด้านความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์

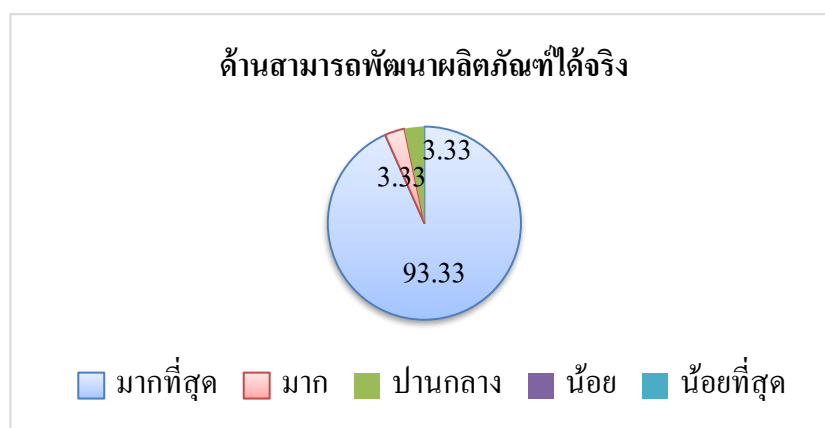


รูปที่ 4.48 แผนภูมิแสดงด้านความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์

ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์มีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 86.66 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.66

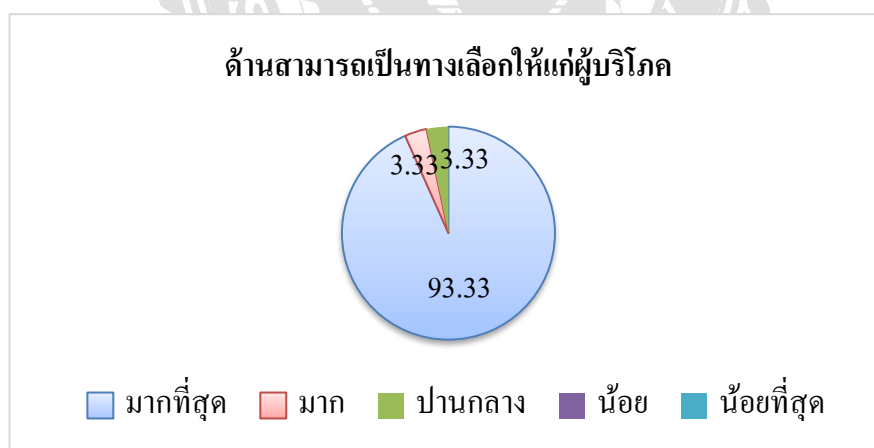
ด้านสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง



รูปที่ 4.49 แผนภูมิแสดงด้านสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริงมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ด้านสามารถเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค



รูปที่ 4.50 แผนภูมิแสดงด้านสามารถเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค
ที่มา: ผู้จัดทำ, (2563)

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสามารถเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคมีผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ผู้ตอบแบบสอบถามมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ผู้ตอบแบบสอบถามปานกลาง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค

หัวข้อ	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	S.D	ระดับความพึงพอใจ
1.รสชาติของผงโรยข้าว	4.53	0.62	มากที่สุด
2.กลิ่นของผงโรยข้าว	4.80	0.48	มากที่สุด
3.สีของผงโรยข้าว	4.80	0.54	มากที่สุด
4.เนื้อสัมผัสของผงโรยข้าว	4.80	0.48	มากที่สุด
5.ความแปลกใหม่ของผงโรยข้าว	4.53	0.56	มากที่สุด
6.ความสะดวกในการพกพา	4.90	0.40	มากที่สุด
7.สามารถนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ได้จริง	4.80	0.48	มากที่สุด
8.ความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์	4.80	0.54	มากที่สุด
9.สามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง	4.90	0.40	มากที่สุด
10.สามารถเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค	4.90	0.40	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.86	0.44	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.5 พบว่าระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 หากพิจารณาตามหัวข้อพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดทุกหัวข้อโดย

อันดับ 1. มีค่าเฉลี่ย 4.90 คือ ความสะดวกในการพกพา สามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง สามารถเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค

อันดับ 2. มีค่าเฉลี่ย 4.80 คือ กลิ่นของผงโรยข้าว สีของผงโรยข้าว สามารถนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ได้จริง ความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์

และอันดับ 3. มีค่าเฉลี่ย 4.53 คือ รสชาติของผงโรยข้าว ความแปลกใหม่ของผงโรยข้าว

4.5 การวิเคราะห์ (Lab Food Chemistry)¹

ตารางที่ 4.6 ตารางการวิเคราะห์ค่า Water activity (a_w):

ตัวอย่าง	Water activity (a_w):				
	1	2	3	ค่าเฉลี่ย	SD
ไส้อ้ว	0.711	0.713	0.717	0.714	0.003
คั่วกลิ้ง	0.772	0.772	0.779	0.774	0.004
ลาบ	0.189	0.184	0.174	0.182	0.008
ต้มยำ	0.407	0.414	0.413	0.411	0.004

ที่มา : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การอาหาร คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

คณะผู้จัดทำได้ส่งอาหารไปวิเคราะห์หาค่าความชื้นของผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ที่คณะวิทยาศาสตร์การอาหาร มหาวิทยาลัยสยาม ได้ผลสรุป ดังนี้ ผงโรยข้าวคั่วกลิ้งค่าเฉลี่ย 0.774 ค่าSD 0.004 ผงโรยข้าวไส้อ้ว 0.714 ค่าSD 0.003 ผงโรยข้าวต้มยำค่าเฉลี่ย 0.411 ค่าSD 0.004 ผงโรยข้าวลาบค่าเฉลี่ย 0.182 ค่าSD 0.008 นอกจากนั้นผู้จัดทำได้รับข้อเสนอแนะจากผู้ทำแบบสอบถาม เรื่องรสชาติของผลิตภัณฑ์ว่ามีรสชาติที่อ่อนไป ซึ่งผู้จัดทำน้อมรับและจะปรับปรุงผลิตภัณฑ์ให้ดีขึ้น



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้พบปัญหาภายในแผนก Food & Beverage Service ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ทางห้องอาหารของโรงแรมจึงยังไม่สามารถเปิดให้บริการทานที่ห้องอาหารได้ จึงทำให้มีวัตถุดิบต่างๆภายในครัวเหลือ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้นำวัตถุดิบที่เหลือนั้นมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ซึ่งผงโรยข้าวเป็นอาหารที่รับประทานได้ง่าย และในการทำผลิตภัณฑ์นี้ทางคณะผู้จัดทำได้นำวัตถุดิบไปอบแห้งและปั่นเป็นผง เพื่อยืดอายุการเก็บรักษาให้ผลิตภัณฑ์เก็บได้นานขึ้น ซึ่งเหมาะกับสถานการณ์ที่ต้องกักตัวอยู่บ้าน

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจ(ออนไลน์) จำนวน 30 ชุด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 เพศชาย 12คน คิดเป็นร้อยละ 40 ส่วนใหญ่มีอายุ 18-30 ปี 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และอายุ 40 ปีขึ้นไป 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจด้านประสาทสัมผัส พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสีของผงโรยข้าว คิดเป็นร้อยละ 86.66 ด้านรสชาติผงโรยข้าวคิดเป็นร้อยละ 60.00 ด้านกลิ่นของผงโรยข้าวคิดเป็นร้อยละ 83.33 ด้านเนื้อสัมผัสของผงโรยข้าวคิดเป็นร้อยละ 83.33 ด้านความแปลกใหม่ของผงโรยข้าว คิดเป็นร้อยละ 56.66 ด้านความสะดวกในการพกพา คิดเป็นร้อยละ 93.33 ด้านการนำไปใช้ได้จริง คิดเป็นร้อยละ 83.33 ด้านความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 86.66 ด้านการสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง คิดเป็นร้อยละ 93.33 ด้านการเป็นทางเลือกของผู้บริโภค 93.33

คณะผู้จัดทำได้ตรวจวิเคราะห์หาค่าความชื้นของผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ผงโรยข้าวคั่ว กลิ่นค่าเฉลี่ย 0.774 ค่าSD 0.004 ผงโรยข้าวไส้อั่ว 0.714 ค่าSD 0.003 ผงโรยข้าวต้มยำค่าเฉลี่ย 0.411 ค่าSD 0.004 ผงโรยข้าวลาบค่าเฉลี่ย 0.182 ค่าSD 0.008 นอกจากนั้นผู้จัดทำได้รับข้อเสนอแนะจากผู้ทำแบบสอบถาม เรื่องรสชาติของผลิตภัณฑ์ว่ามีรสชาติที่อ่อนไป ซึ่งผู้จัดทำน้อมรับและจะปรับปรุงผลิตภัณฑ์ให้ดีขึ้น

5.1.1 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- 1) อุณหภูมิเตาอบในการทดลองทำผงโรยข้าวค่อนข้างสูงไป ทำให้ผงโรยข้าวไหม้ ซึ่งส่งผลต่อสี กลิ่น และรสชาติ
- 2) โพรตีนเกษตรในการทำผงโรยข้าวค่อนข้างหายาก เนื่องจากไม่ใช่เทศกาลกินเจ ละไม่มีขายตามร้านค้าทั่วไป และในห้างสรรพสินค้าที่มีโพรตีนเกษตรก็ราคาสูง
- 3) รสชาติของผงโรยข้าว 4 ภาค รสชาติดัดมั่วค่อนข้างอ่อน

5.1.2 ข้อเสนอแนะ

- 1) ได้สอบถามจากพนักงานที่ปรึกษาเรื่องอุณหภูมิในการอบ และได้ทำการทดลองอบใหม่ในอุณหภูมิที่ต่ำลง และเวลาที่น้อยลงจนได้อุณหภูมิและเวลาที่เหมาะสม
- 2) คณะผู้จัดทำได้มีการหาและไปซื้อที่โรงงานโดยตรง
- 3) คณะผู้จัดทำได้เพิ่มรสชาติเพิ่มจากสูตรมาตรฐานเพื่อให้ได้รสชาติที่ดีขึ้นและถูกใจผู้บริโภคที่รับประทาน
- 4) คณะกรรมการและพนักงานที่ปรึกษาได้ให้คำแนะนำในการออกแบบโลโก้ผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจมากยิ่งขึ้นรวมถึงแนะนำด้านการโปรโมทสินค้า

บรรณานุกรม

- กร่าง ไพรวรรณ. (2545). *ผู้เรียนเป็นสำคัญ*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์. (2548). *อาหารพื้นบ้านไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์.
- กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน. (2547). *การอบแห้ง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.solardryerdede.com/?tag=&paged=6>
- ไชยแสง กระชัยวิช. (2533). *ครัวลอยฟ้า*. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์.
- ปิยะนุช ศิริราชธรรม. (2561). *มาตรการทางกฎหมายทรัพย์สินทางปัญญาเพื่อการส่งเสริมและสืบทอดมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม: กรณีศึกษาต้มยำกุ้ง*. (วิทยานิพนธ์นิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสยาม.
- ประภาศิริ แก้วศรีโท และคณะ. (2561). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ผักผงบรุงรสโรยข้าว (พริกาคะ) เพื่อสุขภาพรสต้มยำ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.crdc.kmutt.ac.th/Data%202018/CRDC11/data/165-168.pdf>
- ศิริพร ตันจ่อ. (2562). *พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว*. เข้าถึงได้จาก https://www.thailandtechshow.com/view_techno.php?id=637
- อัจฉรา แซ่ไคว้ และคณะ. (2563). *ปัจจัยของการอบแห้งด้วยแหล่งพลังงานความร้อนแบบการพา และการแผ่รังสีความร้อนที่มีต่ออุณหภูมิศาสตร์*. เข้าถึงได้จาก https://www.researchgate.net/profile/Yutthana_Tirawanichakul/publication/
- อัครชัย สุขธารง. (2562). *การปลูกเลี้ยงผักอินทรีย์ นอกถิ่นกำเนิด (ป่า) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้และความคุ้มค่าในการนำเข้าสู่ระบบเชิงพาณิชย์*. เข้าถึงได้จาก <http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/7832/2/Fulltext.pdf>
- Eatingculturebypongsathorn. (2548). *ข้าวกล้อง*. เข้าถึงได้จาก <https://eatingculturebypongsathorn.wordpress.com/>
- Falangnoi. (2546). *พริกแดง*. เข้าถึงได้จาก <https://falangnoi.no/produkt/>
- Foodnorthern. (2554). *ลาบ*. เข้าถึงได้จาก <http://foodnorthern.blogspot.com/p/blog-page.html>
- Foodnorthern. (2548). *ไส้อั่ว*. เข้าถึงได้จาก <http://foodnorthern.blogspot.com/p/blog-page.html>
- Hongthongrice. (2557). *ต้นหอม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.hongthongrice.com/>
- Ienergyguru. (2548). *อัตราความชื้น*. เข้าถึงได้จาก <https://ienergyguru.com/2015/09/drying/>
- Inwiangvalley. (2552). *ผงบรุงข้าว*. เข้าถึงได้จาก <https://inwiangvalley.com/>
- Kingriceoilgroup. (2549). *น้ำมันรำข้าว*. เข้าถึงได้จาก <https://kingriceoilgroup.com/th/food/rice-bran-oil/>

- Medthai. (2547). *กะปิเจ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.medthai.com/>
- Medthai. (2541). *ข่า*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2551). *ตะไคร้*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2545). *น้ำมะนาว*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2553). *ใบสาระแหน่*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2555). *ผักชี*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2556). *ผักชีฝรั่ง*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2553). *พริกชี้ฟ้าแดง*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2549). *พริกแห้ง*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Medthai. (2545). *หอมแดง*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- Sanook. (2555). *กระเทียม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/>
- Sanook. (2553). *เกลือ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/19313/>
- Thaifoodheritage. (2545). *ต้มยำกุ้ง*. เข้าถึงได้จาก http://www.thaifoodheritage.com/recipe_list/detail/
- The-than. (2556). *ใบมะกรูด*. เข้าถึงได้จาก http://www.the-than.com/samonpai/sa_16.html



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม



แบบสำรวจความพึงพอใจ โครงการผงโรยข้าวมั่งสวิริติ 4 ภาค

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 18-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 40 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ ☐ ครู-อาจารย์ ☐ นักเรียน-นักศึกษา ☐ อื่นๆ ระบุ
4. วุฒิการศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปวช. ☐ ปวส. ☐ปริญญาตรีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ชิมอาหาร

เกณฑ์การประเมิน ระดับ 1 หมายถึง น้อยสุด

ระดับ 2 หมายถึง น้อย

ระดับ 3 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 4 หมายถึง มาก

ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านผลิตภัณฑ์อาหาร					
รสชาติของผงโรยข้าว					
กลิ่นของผงโรยข้าว					
สีของผงโรยข้าว					
เนื้อสัมผัสของผงโรยข้าว					
ความแปลกใหม่ของผงโรยข้าว					
ความสะดวกในการพกพา					
สามารถนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ได้จริง					
ความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์					
สามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง					
สามารถเป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค					



ภาคผนวก ข
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

คำถาม : คำแนะนำสำหรับรสชาติของผงโรยข้าว 4 ภาค

พนักงานที่ปรึกษา : รสชาติของผงโรยข้าวค่อนข้างอ่อนเกินไป เมื่อนำไปทานร่วมกับข้าว อาจจะได้รสชาติค่อนข้างน้อย แต่สำหรับกลิ่นและรสสัมผัสถือว่าลงตัว

คำถาม : คำแนะนำสำหรับผงโรยข้าวด้านแพ็คเกจและบรรจุภัณฑ์

พนักงานที่ปรึกษา : รูปแบบของบรรจุภัณฑ์เรียบเกินไป ทำให้น่าสนใจน้อยเกินไปควรเพิ่มสีสันและภาพลงไปประกอบเพื่อให้เกิดความน่าสนใจมากขึ้น



นายประสพโชค คงเป็นสุข
(พนักงานที่ปรึกษา)



ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ

กรณีศึกษา: ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้อั่ว ลาบ คั่วกลิ้ง ต้มยำกุ้ง)

Four-region rice seasoning product (Laab / Sai Aua (Northern

Thai Spicy Sausage) / Tom Yum Kung / Kuakling (Yellow Curry Paste))

นางสาวณมล ปรีกโชสง, นายชาลาพฤกษ์ ลิปปร, นายพรเลิศ สุขสุภาพ

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Email: narumoln.prug@siam.edu, zaurusice14@gmail.com, pzking7@gmail.com

บทคัดย่อ

โครงการผงโรยข้าว 4 ภาค เป็นการนำผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรมในช่วงสถานการณ์ Covid-19 คณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดในการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์เป็นผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ/ไส้อั่ว/ต้มยำกุ้ง/คั่วกลิ้ง) จากนั้นนำไปอบแห้งที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 นาที จึงได้ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว จากการทดสอบประสาทสัมผัส พบว่าความสะดวกในการพกพา มีค่าเฉลี่ย 4.90 สามารถเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค มีค่าเฉลี่ย 4.90 สามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง มีค่าเฉลี่ย 4.90 ตามลำดับ

คณะผู้จัดทำได้ตรวจค่าความชื้น พบว่าคั่วกลิ้งมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.77 ไส้อั่วมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.70 ต้มยำมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.41 ลาบมีค่าเฉลี่ยความชื้นอยู่ที่ 0.18 ตามลำดับ
คำสำคัญ : ผงโรยข้าว, ลาบ, ไส้อั่ว, คั่วกลิ้ง, การอบแห้ง

Abstract

The purpose of this project was to make and create new products for the hotel during the Covid-19 situation. The authors initiated to use leftover ingredient to create four-region rice

seasoning (consisting of four flavors, Laab / Sai Aua (Northern Thai Spicy Sausage) / Tom Yum Kung / Kuakling (Yellow Curry Paste)). The product was dried at 170 degrees Celsius for 30 minutes. The product was brought for sensory evaluation. The results indicated that a mean portability was 4.90, a mean alternative to consumers was 4.90, a mean practical development of product was 4.90, respectively.

Therefore, the authors checked the humidity value. It was found that Kuakling (Yellow Curry Paste) rice seasoning had the average humidity content of 0.77. Sai Aua (Northern Thai Spicy Sausage) had the average humidity content of 0.70. Tom Yum had the average humidity content of 0.41. Laab had the average humidity content of 0.18, respectively.

Keywords: Rice seasoning, Laab, Kuakling (Yellow Curry Paste), drying

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท โรงแรมหรูระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ในริมแม่น้ำเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร ภายในโรงแรมมีเอกลักษณ์ด้วยดีไซน์ที่ทันสมัยกับเอกลักษณ์และกลิ่นอายความเป็นไทย ภายในโรงแรมยังมีบริการ

ไว้สำหรับรองรับนักท่องเที่ยวมากมาย อาทิเช่น สระว่ายน้ำ ฟิตเนสคลับ สนามเทนนิส ศูนย์ธุรกิจ คีฬาคลับ รวมถึงยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน ทางโรงแรมยังอยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็น วัดบุคคโล ริเวอร์ไซด์ พลาซ่า เอเชียทีกด เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ เป็นต้น การคมนาคมสะดวกเพราะติดถนนเจริญนครและ มีท่าเรือที่จะสามารถไปส่งยังสถานีรถไฟฟ้า BTS ซึ่งสามารถจะเดินทางไปท่องเที่ยวต่อในกรุงเทพฯ สะดวกมากขึ้น

จากที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานปัญหาที่พบภายในแผนก Food & Beverage Service ทางโรงแรมยังไม่สามารถเปิดห้องอาหารให้กับแขกนั่งรับประทานอาหารในร้านได้ เนื่องจากประสบปัญหาไวรัสโควิด 19 จึงทำให้ทางโรงแรมเหลือวัตถุดิบต่าง ๆ มากมายที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและพวกของสดของเมนูทั้ง 4 ภาค เช่น เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ พริกแกงสด เป็นต้น ทำให้คณะผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาเรื่องการนำวัสดุต่าง ๆ ที่เหลือใช้มาคิดค้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

คณะผู้จัดทำจึงจัดทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ซึ่งผงโรยข้าว หรือที่ชาวญี่ปุ่นเรียกกันว่า ฟุริกาเกะ(Furikake) นั้นเป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นนิยมรับประทานด้วยวิธีง่ายๆ เพียงนำมาโรยบนข้าวสวยร้อนๆ เพื่อเพิ่มสีสัน และรสชาติให้กับมื้ออาหาร ส่วนผสมมีหลากหลายชนิด นอกจากนั้นจะเป็นเครื่องปรุงรส โดยคิดค้นการนำผลิตภัณฑ์ไปอบแห้งเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาให้ผลิตภัณฑ์อยู่ได้นานขึ้นสามารถนำอาหารขึ้นชื่อของทั้ง 4 ภาคไม่ว่าจะเป็น ไข่ต้มจากภาคเหนือ ลาบจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(ภาคอีสาน) คั่วกลิ้งจากภาคใต้ และต้มยำกุ้งจากภาคกลาง มาเพิ่มมูลค่าสามารถทำให้กลุ่มลูกค้าหันมาสนใจในสินค้าของทางโรงแรมมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อแปรรูปวัตถุดิบที่เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
2. เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมได้ผลิตภัณฑ์ใหม่จากการแปรรูปวัตถุดิบที่เหลือใช้
2. โรงแรมสามารถเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์ใหม่นี้

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

การได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาของมหาวิทยาลัยสยามนั้น ทำให้ทราบและได้รับความรู้ต่าง ๆ มากมาย รวมถึงได้รับทักษะต่าง ๆ ด้านอาหาร เครื่องดื่มและการบริการ คณะผู้จัดทำได้รับความรู้เพิ่มเติมมากมายนอกเหนือจากการเรียนรู้ภายในห้องเรียน เช่น การจัดทำอาหาร การจัดแต่งอาหาร การจัดแต่งจานอาหาร การนำเสนอของที่เหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดเมนูใหม่ๆ การใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารงาน การบริการอาหารแก่ลูกค้าในงานเลี้ยงจำนวนมาก การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและเรียนรู้ในระบบ โรงแรม ส่งผลให้คณะผู้จัดทำมีประสบการณ์และความรู้ในการทำงานมากยิ่งขึ้น โดยในขณะที่ได้ปฏิบัติงานสหกิจนั้น ได้มีการทดลองทำโครงการ ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ได้แก่ ไข่ต้ม ลาบ คั่วกลิ้ง และต้มยำกุ้ง และผลที่ได้รับเป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุดิบและขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค

วัตถุดิบและขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ได้แก่ ไข่ต้ม ลาบ คั่วกลิ้ง และ ต้มยำกุ้ง แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

วัตถุดิบการทำไส้วุ้นสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสไส้วุ้น

1) น้ำเปล่า	150	กรัม
2) โปรตีนเกษตร	200	กรัม
3) กะปิเจ	15	กรัม
4) หอมแดง	20	กรัม
5) พริกไทยดำ	10	กรัม
6) พริกแห้ง	20	กรัม
7) ใบมะกรูด	15	กรัม
8) ตะไคร้	15	กรัม
9) เกลือ	25	กรัม
10) น้ำตาล	10	กรัม
11) รากผักชี	15	กรัม

ขั้นตอนการทำไส้วุ้นสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสไส้วุ้น มีดังนี้ 1) ใส่วัตถุดิบสำหรับทำไส้วุ้นลงในครก

- 2) โขลกวัตถุดิบทั้งหมดให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
- 3) นำวัตถุดิบไปผัดจนหอม
- 4) เมื่อผัดจนหอมแล้ว นำโปรตีนเกษตรเทลงไป
- 5) ผัดจนเข้ากับ โปรตีนเกษตร จากนั้นผัดจนแห้ง
- 6) เมื่อผัดจนแห้งก็เทใส่ถาดเตรียมอบ
- 7) เกลี่ยให้ทั่วถาด และระวังอย่าให้หนาจนเกินไป
- 8) นำเข้าเตาอบ อบไฟบนไฟล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศา 30 นาที
- 9) เมื่ออบเสร็จแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์

วัตถุดิบการทำลาบสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสลาบ

1) น้ำเปล่า	150	กรัม
2) โปรตีนเกษตร	200	กรัม
3) ต้นหอมซอย	10	กรัม
4) ใบสาระแหน่	10	กรัม
5) ผักชีฝรั่ง	10	กรัม
6) หอมแดงซอย	15	กรัม
7) พริกป่น	20	กรัม
8) เกลือ	15	กรัม

9) ข้าวคั่ว 20 กรัม

10) น้ำตาล 10 กรัม

11) มะนาว 30 กรัม

ขั้นตอนการทำลาบสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสลาบ มีดังนี้ 1) โปรตีนเกษตรชนิดหุ้บลงไปนึ่งในกระทะ

2) ใส่ส่วนผสมลงไป ได้แก่ เกลือ น้ำตาล พริก ข้าวคั่ว และผงมะนาว

3) ใส่ส่วนผสมจำพวกผักลงไปทั้งหมด ได้แก่ หอมแดง ผักชีฝรั่ง ใบสาระแหน่และต้นหอมซอย

4) คลุกเคล้าให้ส่วนผสมให้เข้ากัน และผัดจนแห้ง

5) เมื่อผัดจนแห้งแล้วก็นำไปเทใส่ถาด

6) เกลี่ยอาหารให้ทั่วถาดและไม่ให้หนาเกินไป

7) เปิดเตาอบโดยใช้ไฟบนล่าง และตั้งอุณหภูมิที่ 170 องศา

8) นำอาหารเข้าไปอบในเตาอบ

9) เมื่ออบเสร็จแล้ว ก็นำมาปั่นให้เป็นผงและใส่ไปในบรรจุภัณฑ์

วัตถุดิบการทำข้าวกล้องสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสข้าวกล้อง

1) น้ำเปล่า	150	กรัม
2) โปรตีนเกษตร	200	กรัม
3) พริกแกงข้าวกล้อง	100	กรัม
4) ตะไคร้ซอย	20	กรัม
5) ใบมะกรูด	30	กรัม
6) เกลือ	30	กรัม
7) น้ำมันรำข้าว	40	กรัม

ขั้นตอนการทำข้าวกล้องสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาครสข้าวกล้อง มีดังนี้

1) นำพริกแกงข้าวกล้องลงไปผัดให้หอม

2) นำโปรตีนเกษตรลงไปผัดกับเครื่องแกง

3) เติมน้ำมันรำข้าวลงไปเล็กน้อย

4) ใส่ส่วนผสมเพื่อปรุงรส ได้แก่ เกลือ น้ำตาล

5) ใส่ใบมะกรูดและตะไคร้ลงไป

6) เมื่อผัดเข้ากันจนแห้งแล้วก็เทลงถาด

- 7) เกลี่ยให้ทั่วถาดและไม่ให้หนาเกินไป
- 8) ปรับเตาอบโดยใช้ไฟบนล่างที่อุณหภูมิ 170 องศา ใช้เวลาอบ 30 นาที
- 9) เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผงและบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์

วัตถุดิบการทำตั๋มยำกุ้งสูตรมาตรฐาน

วัตถุดิบการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสตั๋มยำกุ้ง

1) น้ำเปล่า	150	กรัม
2) โปรีตินเกษตร	200	กรัม
3) ข่า	20	กรัม
4) ตะไคร้	20	กรัม
5) ใบมะกรูด	10	กรัม
6) พริกแห้ง	10	กรัม
7) มะนาว	30	กรัม
8) เกลือ	15	กรัม
9) ผักชี	10	กรัม
10) พริกแดง	10	กรัม

ขั้นตอนการทำตั๋มยำกุ้งสูตรมาตรฐาน

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวรสตั๋มยำกุ้ง มีดังนี้

- 1) ตั๋มน้ำเล็กน้อย พอน้ำเดือดใส่พริกแดง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดลงไป
- 2) เมื่อผักจนหอมแล้วใส่โปรีตินเกษตรตามลงไป
- 3) จากนั้นปรุงรสด้วย เกลือ และผงมะนาวลงไป
- 4) เมื่อปรุงรสได้แล้วก็โรยหน้าด้วยผักชี
- 5) ผัดทุกอย่างให้เข้าจนแห้ง
- 6) เทใส่ถาดเตรียมเข้าอบ
- 7) เกลี่ยให้ถาด ด้วยความระวังอย่าให้หนาเกินไป
- 8) ตั้งเตาอบไฟบนล่างด้วยอุณหภูมิ 170 องศา ใช้เวลา 30 นาที
- 9) เมื่ออบจนแห้งแล้วก็นำมาปั่นเป็นผง และบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์

การคำนวณต้นทุน

การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้อั่ว) สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ไส้อั่ว) เท่ากับ 64.66 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 32.33 บาทและราคาขายที่ตั้งไว้คือกระปุกละ 99 บาท

ส่วนที่ 2 การคำนวณต้นทุนทำผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ) สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ลาบ) เท่ากับ 56.30 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 28.15 บาทและราคาขายที่ตั้งไว้คือกระปุกละ 99 บาท

ส่วนที่ 3 การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (คั่วกลิ้ง) สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (คั่วกลิ้ง) เท่ากับ 85.18 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 42.59 บาทและราคาขายที่ตั้งไว้คือกระปุกละ 99 บาท

ส่วนที่ 4 การคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ตั๋มยำกุ้ง) สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค (ตั๋มยำกุ้ง) เท่ากับ 57.01 บาท บรรจุขวดขนาด 100 กรัม ได้ 2 ขวด ดังนั้นต้นทุนต่อขวดเท่ากับ 28.50 บาทและราคาขายที่ตั้งไว้คือกระปุกละ 99 บาท



สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้พบปัญหาภายในแผนก Food & Beverage Service ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ทางห้องอาหาร

ของโรงแรมจึงยังไม่สามารถเปิดให้บริการทานที่
ห้องอาหารได้ จึงทำให้มีวัตถุดิบต่างๆภายในครัว
เหลือ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้นำวัตถุดิบที่เหลือนั้นมา
ทำเป็นผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ซึ่งผงโรยข้าว
เป็นอาหารที่รับประทานได้ง่าย และในการทำ
ผลิตภัณฑ์นี้ทางคณะผู้จัดทำได้นำวัตถุดิบไป
อบแห้งและบดเป็นผง เพื่อยืดอายุการเก็บรักษาให้
ผลิตภัณฑ์เก็บได้นานขึ้น ซึ่งเหมาะกับสถานการณ์ที่
ต้องกักตัวอยู่บ้าน

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทำ
แบบสอบถามความพึงพอใจ(ออนไลน์) จำนวน 30
ชุด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศ
หญิง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 เพศชาย 12คน คิด
เป็นร้อยละ 40 ส่วนใหญ่มีอายุ18-30 ปี 12 คน คิด
เป็นร้อยละ 40 และอายุ 40 ปีขึ้นไป 10 คน คิดเป็น
ร้อยละ33.33

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทำ
แบบสอบถามความพึงพอใจด้านประสาทสัมผัส
พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจด้านสีของ
ผงโรยข้าว คิดเป็นร้อยละ 86.66 ด้านรสชาติผงโรย
ข้าวคิดเป็นร้อยละ 60.00 ด้านกลิ่นของผงโรยข้าว
คิดเป็นร้อยละ 83.33 ด้านเนื้อสัมผัสของผงโรยข้าว
คิดเป็นร้อยละ 83.33 ด้านความแปลกใหม่ของผง
โรยข้าว คิดเป็นร้อยละ 56.66 ด้านความสะดวกใน
การพกพา คิดเป็นร้อยละ93.33 ด้านการนำไปใช้ได้
จริง คิดเป็นร้อยละ 83.33 ด้านความแปลกใหม่ของ
ผลิตภัณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 86.66 ด้านการสามารถ
พัฒนาผลิตภัณฑ์ได้จริง คิดเป็นร้อยละ93.33 ด้าน
การเป็นทางเลือกของผู้บริโภค 93.33

คณะผู้จัดทำได้ตรวจวิเคราะห์หาค่า
ความชื้นของผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว 4 ภาค ผงโรยข้าว
ถั่วกลิ้งค่าเฉลี่ย 0.774 ค่าSD 0.004 ผงโรยข้าวไส้อั่ว
0.714 ค่าSD 0.003 ผงโรยข้าวต้มยำค่าเฉลี่ย 0.411
ค่าSD 0.004 ผงโรยข้าวลาบค่าเฉลี่ย 0.182 ค่าSD
0.008 นอกจากนั้นผู้จัดทำได้รับข้อเสนอแนะจาก
ผู้ทำแบบสอบถาม เรื่องรสชาติของผลิตภัณฑ์ว่ามี

รสชาติที่อ่อนไป ซึ่งผู้จัดทำน้อมรับและจะปรับปรุง
ผลิตภัณฑ์ให้ดีขึ้น

บรรณานุกรม

กร่าง ไพรวรรณ. (2545). ผู้เรียนเป็นสำคัญ.

กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาคุณภาพ
วิชาการ (พว.).

กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์. (2548). อาหารพื้นบ้าน
ไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่ง
สินค้า และ พัสดุภัณฑ์.

กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน
กระทรวงพลังงาน. (2547). การอบแห้ง.
[ออนไลน์].

<http://www.soldardrydede.com/?tag=&page=6>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563)

กระเทียม. [ออนไลน์]. <https://www.sanook.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)

กะปิเจ. [ออนไลน์]. <https://www.google.co.th/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2563)

เกลือ. [ออนไลน์].
<https://www.sanook.com/health/19313/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)

ข้าว. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/> (สืบค้นเมื่อ
วันที่ 10 ตุลาคม 2563)

ถั่วกลิ้ง. [ออนไลน์].

<https://eatingculturebyongsathorn.wordpress.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)

ไชยแสง กระชัยวนิช. (2533). ครัวลอยฟ้า.

กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์

ต้มยำกุ้ง. [ออนไลน์].

[http://www.thaifoodheritage.com/recipe_](http://www.thaifoodheritage.com/recipe_list/detail/)
[list/detail/](http://www.thaifoodheritage.com/recipe_list/detail/)
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)

ต้นหอม. [ออนไลน์].

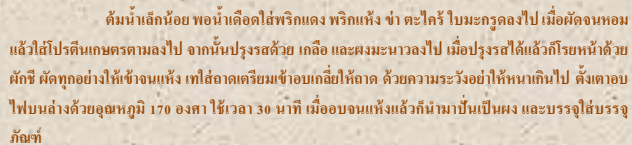
- <https://www.hongthongrice.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- ตะไคร้. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2563)
- น้ำมันงา. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- น้ำมันรำข้าว. [ออนไลน์]. <https://kingriceoilgroup.com/th/food/rice-bran-oil/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- ใบมะกรูด. [ออนไลน์]. http://www.the-than.com/samonpai/sa_16.html
(สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2563)
- ใบสาระแหน่. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- ปิยะนุช ศิริราชธรรม. (2561). มาตรการทางกฎหมายทรัพย์สินทางปัญญาเพื่อการส่งเสริมและสืบทอดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม: กรณีศึกษาต้มยำกุ้ง. (วิทยานิพนธ์นิติศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสยาม.
- ประภาศิริ แก้วศรีโท และคณะ. (2561). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ผักผงปรุงรสโรยข้าว (พริกและ) เพื่อสุขภาพรสต้มยำ. [ออนไลน์]. <http://www.crdc.kmutt.ac.th/Data%202018/CRDC11/data/165-168.pdf>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563)
- ผงโรยข้าว. [ออนไลน์]. <https://inwiangvalley.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- ผักชี. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- ผักชีฝรั่ง. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563)
- พริกแห้ง. [ออนไลน์]. <https://sites.google.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- พริกแดง. [ออนไลน์]. <https://falangnoi.no/produkt/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กันยายน 2563)
- พริกขี้หนูแดง. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563)
- ลาบ. [ออนไลน์]. <https://sites.google.com/site/barbieshop29/xahar-phakh-xisan-lab-xisan>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563)
- ศิริพร ดันจ่อ. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระชชะยาว. [ออนไลน์]. https://www.thailandtechshow.com/view_techno.php?id=637
(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563)
- ไส้อั่ว. [ออนไลน์]. <http://foodnorthern.blogspot.com/p/blog-page.html>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2563)
- หอมแดง. [ออนไลน์]. <https://medthai.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2563)
- อัครชัย สุขธารัง. (2562). การปลูกเลี้ยงผักอินทรีย์นอกถาดกำเนิน (ป่า) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้และความคุ้มค่าในการนำเข้าสู่ระบบเชิงพาณิชย์. [ออนไลน์]. <http://sutir.sut.ac.th:8080/sutir/bitstream/123456789/7832/2/Fulltext.pdf>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563)
- อัจฉรา แซ่ไคว้ และคณะ. (2563). ปัจจัยของการอบแห้งด้วยแหล่งพลังงานความร้อนแบบการพาและการแผ่รังสีความร้อนที่มีต่อजनพลศาสตร์. [ออนไลน์]. https://www.researchgate.net/profile/Yut-thana_Tirawanichakul/publication/
(สืบค้นเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2563)
- อัตราความชื้น. [ออนไลน์]. <https://ieneryguru.com/2015/09/drying/>



ภาคผนวก ง

โปสเตอร์

สถานประกอบการ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท





ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวณมต ปริกโรสง
รหัสนักศึกษา : 5904400058
Email : narumoln.prug@siam.edu
เบอร์โทรศัพท์ : 0970293346
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : อดุสาหกรรรมการท่องเทียะและการบริการ
ที่อยู่ : 2974 ซ.เอกชัย109 ถ.เอกชัย แขวงบางบอน เขตบางบอน
กรุงเทพมหานคร10150
สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
แผนก : ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
วันปฏิบัติงาน : วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นายพรเลิศ สุขสุภาพ
รหัสนักศึกษา : 5704400276
Email : zaurusice14@gmail.com
เบอร์โทรศัพท์ : 0955625530
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 68/111 วิเศษสุขนคร แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน
ถนนพระราม 2 กรุงเทพมหานคร 10150
สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
แผนก : ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
วันปฏิบัติงาน : วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นายชลาพฤกษ์ สิปปกร
รหัสนักศึกษา : 5904400129
Email : pzking7@gmail.com
เบอร์โทรศัพท์ : 0959724589
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ
ที่อยู่ : 99/470 ท่าข้าม 30 แสมดำ บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
แผนก : ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
วันปฏิบัติงาน : วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563



ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวนฤมล ปรีกโชสง
รหัสนักศึกษา : 5904400058
Email : narumoln.prug@siam.edu
เบอร์โทรศัพท์ : 0970293346
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ
ที่อยู่ : 2974 ซ.เอกชัย109 ถ.เอกชัย แขวงบางบอน เขตบางบอน
กรุงเทพมหานคร 10150
สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
แผนก : ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
วันปฏิบัติงาน : วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นายพรเลิศ สุขสุภาพ
รหัสนักศึกษา : 5704400276
Email : zaurusice14@gmail.com
เบอร์โทรศัพท์ : 0955625530
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 68/111 วิเศษสุนทร แขวงสามคำ เขตบางขุนเทียน
ถนนพระราม 2 กรุงเทพมหานคร 10150
สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
แผนก : ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
วันปฏิบัติงาน : วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นายชลาพฤกษ์ สิปปกร
รหัสนักศึกษา : 5904400129
Email : pzking7@gmail.com
เบอร์โทรศัพท์ : 0959724589
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 99/470 ท่าข้าม 30 แสมดำ บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
แผนก : ส่วนงานอาหารและเครื่องดื่ม
วันปฏิบัติงาน : วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2563