



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

Mushroom rice rolls soup

โดย

นางสาวจรรวณ ดลโสภณ 5804400150

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495: สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2562

หัวข้อโครงการ ชุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด
Mushroom rice rolls soup
รายชื่อผู้จัดทำ นางสาว จารุวรรณ คลโสภณ
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาควิชาการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายปกป้อง เพชรรัตน์)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ลิ้มประวัฒน์)

ชื่อโครงการ	: ซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาว จารุวรรณ คลโสภณ
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ปัญญา มา เปมะโยธิน
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2562

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง ซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการทำข้าวเกรียบปากหม้อในรูปแบบใหม่ โดยทำในรูปแบบของซุป และนำเอาวัตถุดิบที่เหลือใช้จำพวกผักและเครื่องเทศจากงานจัดเลี้ยงของโรงแรม อาทิ ขาเห็ดหอม ผักต่างๆ กระเทียม ปอกเปลือก รากผักชี เป็นต้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นการช่วยลดปริมาณของขยะสด และเป็นทางเลือกใหม่กับลูกค้า อีกทั้งยังสามารถสร้างรายได้ให้กับโรงแรมได้อีกทางหนึ่ง

หลังจากที่ได้ทำการทดลองซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้ทดลองชิมจำนวน 20 คน โดยการใช้แบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดโดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.57 หากพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านคือ ด้านความนุ่มของแป้ง มีค่าเฉลี่ย 4.75 ด้านความกลมกล่อมของแป้งมีค่าเฉลี่ย 4.70 ด้านภาพลักษณ์มีค่าเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติมีค่าเฉลี่ย 4.50 และด้านความหอมมีค่าเฉลี่ย 4.35 ตามลำดับ

คำสำคัญ : เห็ดหอม / ข้าวเกรียบปากหม้อ / ซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

Project Title : Mushroom rice rolls soup
Credits : 5
By : Miss Jaruwan Donsopon
Advisor : Miss Panjama Pemayodhin
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic Year : 3/2019

Abstract

A variation of Mushroom rice roll soup was created to study how to create a new type of rice cracker made with vegetables and spices from hotel banquets such as shiitake legs, vegetables peeled garlic and coriander root. This process can be considered to help reduce the amount of fresh waste offer a new choice for customers and can generate additional income for the hotel.

After creating the Mushroom rice roll soup, the organizer conducted a survey with a questionnaire for a sample group of 20 people. The results showed that the respondents were satisfied with the overall high level of the mushroom rice roll soup, with an average of 4.57; If considering each aspect, the respondents were most satisfied with the softness of the flour had an average of 4.75; the smoothness of the flour an average of 4.70; the visibility of the mean 4.55; the flavor of the mean 4.50; and the aroma was 4.35; respectively.

Keywords : Mushroom / rice rolls / Mushroom rice rolls soup

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม เมอเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ.2563 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

- | | | |
|-----------------|------------|----------------------------|
| 1. นายปกป้อง | เพชรรัตน์ | Commis 2 |
| 2. อาจารย์ปัญญา | เปมะ โยธิน | อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา |

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาว จารุวรรณ คลไธสม

29 สิงหาคม 2563

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ.....	2
1.4 ขอบเขตของโครงการ.....	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	3
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	3
2.2 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานองค์การ.....	4
2.3 ลักษณะการประกอบการ การผลิตภัณฑ์ การให้บริการหลักขององค์กร.....	5
2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย.....	11
2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	12
2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	12
2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	12
2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	13
2.9 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	13
บทที่ 3 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	14
3.1 เห็น.....	14
3.2 ข้างกรียบปากหม้อ.....	17
3.3 วัตถุดิบในการทำซูปข้างกรียบปากหม้อไส้เห็น.....	18
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน	31
4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน.....	31
4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำซูปข้างกรียบปากหม้อไส้เห็น.....	31
4.3 ขั้นตอนในการทำซูปข้างกรียบปากหม้อไส้เห็น.....	33
4.4 การคำนวณต้นทุนสำหรับการทำซูปข้างกรียบปากหม้อไส้เห็น.....	43
4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจในซูปข้างกรียบปากหม้อไส้เห็น.....	44

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	46
5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา.....	46
5.2 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา.....	47
บรรณานุกรม.....	48
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ค บทความวิชาการ	
ภาคผนวก ง โปสเตอร์	
ภาคผนวก จ ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนและระยะเวลาในการดำเนินงานโครงการ.....	12
ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนชุดข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด	43
ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ.....	44
ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ.....	45



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 โรงแรมเมอเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ.....	3
รูปที่ 2.2 ภาพที่ตั้งโรงแรมเมอเวนพิกบีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ.....	4
รูปที่ 2.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานองค์การ.....	4
รูปที่ 2.4 ห้องดีลักซ์เตียงคิงไซส์.....	5
รูปที่ 2.5 ห้องดีลักซ์เตียงแฝด.....	6
รูปที่ 2.6 ห้องซูพรีียร์เตียงคิงไซส์.....	6
รูปที่ 2.7 ห้องซูพรีียร์เตียงคู่.....	7
รูปที่ 2.8 ห้องเอ็กเซ็กคูทีฟสวีท เตียงคิงไซส์.....	7
รูปที่ 2.9 ห้องเวลเนสสวีทเตียงคิงไซส์.....	8
รูปที่ 2.10 ห้องเวลเนสสวีทแบบสองห้องนอน.....	9
รูปที่ 2.11 ห้องเพรสซิเดนเชียลสวีท.....	10
รูปที่ 2.12 ห้องรอยัลสวีท.....	10
รูปที่ 2.13 นางสาว จารุวรรณ คลโสภณ.....	11
รูปที่ 2.14 นายปกป้อง เพชรรัตน์.....	12
รูปที่ 3.1 เห็ด.....	14
รูปที่ 3.2 ข้าวเกรียบปากหม้อ.....	17
รูปที่ 3.3 หอมแดง.....	18
รูปที่ 3.4 รากผักชี.....	19
รูปที่ 3.5 กระเทียม.....	20
รูปที่ 3.6 พริกไทย.....	21
รูปที่ 3.7 น้ำตาลปีบ.....	22
รูปที่ 3.8 ถั่วลิสง.....	23
รูปที่ 3.9 เกลือ.....	24
รูปที่ 3.10 แป้งข้าวเจ้า.....	25
รูปที่ 3.11 แป้งมัน.....	26
รูปที่ 3.12 ผักกาดขาว.....	26
รูปที่ 3.13 หัวไชเท้า.....	28
รูปที่ 4.1 การชั่งตวงแป้ง.....	33
รูปที่ 4.2 ขั้นตอนการร่อนแป้ง.....	33

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.3 การคนแป้งในหม้อ.....	34
รูปที่ 4.4 การล้างเห็ด.....	34
รูปที่ 4.5 การนำเห็ดไปต้ม.....	35
รูปที่ 4.6 การ โขกส่วนผสม.....	35
รูปที่ 4.7 การหั่นหอมแดง.....	36
รูปที่ 4.8 การหั่นเห็ดหอมให้ละเอียด.....	36
รูปที่ 4.9 เทน้ำมันลงในกระทะ.....	37
รูปที่ 4.10 การผัดส่วนผสมให้สุก.....	37
รูปที่ 4.11 การนำหอมแดงที่หั่นแล้วใส่กระทะ.....	38
รูปที่ 4.12 ขั้นตอนการนำเห็ดหอมใส่กระทะ.....	38
รูปที่ 4.13 การใส่น้ำตาลปีบ.....	39
รูปที่ 4.14 การใส่ถั่วลิสง.....	39
รูปที่ 4.15 การจึงผ้ากับปากหม้อนึ่ง.....	40
รูปที่ 4.16 การตั้งหม้อนึ่ง.....	40
รูปที่ 4.17 การห่อไส้ข้าวเกรียบปากหม้อ.....	41
รูปที่ 4.18 การตั้งน้ำให้เดือด.....	41
รูปที่ 4.19 การใส่ส่วนผสมน้ำชุบ.....	41
รูปที่ 4.20 การใส่ส่วนผสมน้ำชุบ.....	42

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส Covid19 ในปัจจุบันโรงแรมเมเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ร่วมกับโรงพยาบาลกรุงเทพ เสนอแพ็คเกจ 14 days Health Watch ใช้สำหรับผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศ หรือต้องการเฝ้าสังเกตอาการ กรณีสงสัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่มีการบริการต่างๆที่สะดวกสบาย และมีการบริการอาหาร 3 มื้อ ประกอบกับปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพมากขึ้น ด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานเนื้อสัตว์น้อยลง ดังนั้น อาหารที่จะให้โปรตีนแทนเนื้อสัตว์จึงเป็นที่นิยม เช่น ถั่วต่างๆ ไข่ เต้าหู้ และเห็ดต่างๆ เป็นต้น สำหรับเห็ดนั้นเป็นวัตถุดิบที่หาง่าย ราคาไม่แพงนัก อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เห็ดนับเป็นผักชนิดหนึ่งที่ไม่มีไขมันมีน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และดูแลระบบต่างๆในร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของเซลล์คุ้มกันธรรมชาติ ช่วยควบคุมน้ำหนัก และสามารถนำเห็ดมาประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย ด้วยประโยชน์ของเห็ดดังกล่าว ทางโรงแรมเมเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ก็ยังมีการนำเห็ดมากำหนดใช้เป็นวัตถุดิบในการทำเมนูต่างๆเช่นกัน

จากการศึกษาข้อมูลของโรงแรม และข้อมูลการปฏิบัติงานในแผนกครัว รวมทั้งสอบถามข้อมูลจากพนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัว โรงแรมเมเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ พบว่าทางโรงแรมได้ใช้เห็ดหอมในการทำเมนูต่างๆ ซึ่งในการนำเห็ดหอมมาประกอบอาหารนั้น ต้องตัดขาเห็ดทิ้ง และใช้เพียงเนื้อเห็ดในการประกอบอาหาร ผู้จัดทำจึงเห็นว่าควรนำขาเห็ดนั้นมาใช้ประโยชน์โดยการทำเป็นเมนูใหม่ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าที่เน้นการดูแลสุขภาพ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่โรงแรมอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำสิ่งที่ไม่ใช้แล้วมาทำให้เกิดประโยชน์แก่โรงแรม
- 1.2.2 เพื่อสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่ดูแลสุขภาพ
- 1.2.3 เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

1.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

- 1.3.1 โรงแรมมีแนวทางในการผลิตเมนูใหม่จากวัตถุดิบที่ไม่ได้ใช้แล้ว
- 1.3.2 ลูกค้าของโรงแรมมีเมนูเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกใหม่
- 1.3.3 โรงแรมสามารถทำรายได้เพิ่มขึ้นจากเมนูใหม่

1.4 ขอบเขตของโครงการ

- 1.4.1 ด้านประชากร บุคคลทั่วไป จำนวน 20 คน
- 1.4.2 ด้านระยะเวลาการทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 18 พฤษภาคม ถึง 29 สิงหาคม พ.ศ 2563



บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

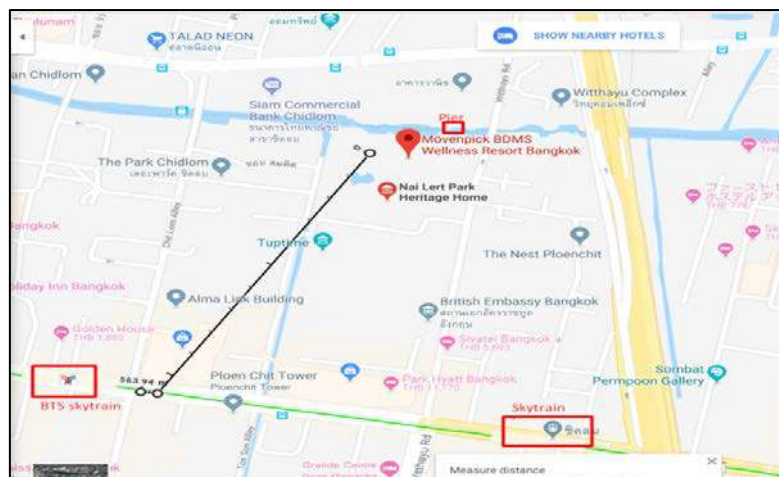
ชื่อสถานประกอบการ	: โรงแรมเมอเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ (Movenpick BDMS Wellness Resort Bangkok)
สถานที่ตั้ง	: เลขที่ 2 ถนนวิฑู แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
เบอร์โทรศัพท์	: 02 666 3333
โทรสาร	: 02 659 3877
E-mail	: Resort.Bdms.Reservation@movenpick.com
เว็บไซต์	: https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok



รูปที่ 2.1 โรงแรมเมอเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

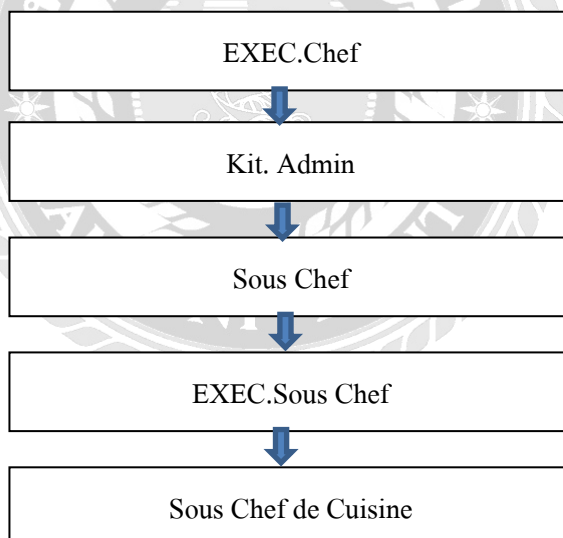
โรงแรมเมอเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ เป็นสถานที่พักผ่อนอันเงียบสงบ สำหรับวันหยุดพักผ่อนเพื่อดูแลสุขภาพในประเทศไทย ตั้งอยู่ใกล้บิดีเอ็มเอส เวลเนส คลินิก สถานบริการด้านสุขภาพแบบองค์รวมชั้นนำแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เพียงเดินไปไม่กี่ไกล คุณจะพบย่านศูนย์การค้าของกรุงเทพฯ รวมถึงเซ็นทรัลเวิลด์ และเซ็นทรัลพลาซ่า หากต้องการสำรวจกรุงเทพฯ ใช้เวลาเดินเพียง 10 นาที จากรีสอร์ทไปยังสถานีรถไฟฟ้า BTS เพลินจิต ซึ่งสามารถไปยังพื้นที่อื่นๆ ของกรุงเทพฯ ได้อย่างสะดวกสบาย



รูปที่ 2.2 ภาพที่ตั้งโรงแรมเมอเวนพิกบีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.2 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานองค์การ



รูปที่ 2.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานองค์การ

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.3 ลักษณะการประกอบการ และการให้บริการหลักขององค์กร

2.3.1 การให้บริการห้องพัก

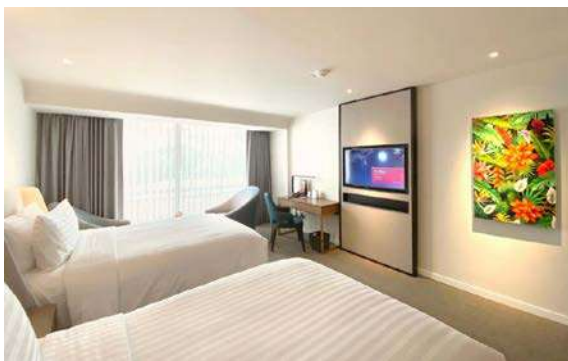
2.3.1.1 ห้องดีลักซ์

มีเตียง 2 ประเภทให้เลือก คือ เตียงคิงไซส์หรือเตียงคู่ มีห้องพัก 119 ห้อง เป็นห้องที่ปรับปรุงใหม่พร้อมกับพื้นที่กว่า 42 ตร.ม. มีลำโพงและโคมไฟข้างเตียงสำหรับบำบัดการนอนหลับ ซึ่งจะมอบการผ่อนคลายอย่างแท้จริง รวมไปถึงเสื้อโยคะ มีเตียงคิงไซส์หรือเตียงคู่ให้เลือกใช้บริการ พร้อมห้องน้ำที่มีทั้งอ่างอาบน้ำและที่อาบน้ำฝักบัวแยกต่างหาก นอกจากนี้ยังมีเครื่องใช้ในห้องพัก ผ้าขนหนู และผ้าเช็ดตัวให้ใช้บริการเช่นกัน มีความครบครันด้านเทคโนโลยี รวมทั้งอินเทอร์เน็ตไร้สายฟรีและสมาร์ตทีวีขนาด 43 นิ้วที่มีช่องทั้งในและต่างประเทศเพื่อความบันเทิง นอกจากนี้ยังมีชุดชาและกาแฟ รวมทั้งมินิบาร์ มีโต๊ะทำงานให้บริการเพื่ออำนวยความสะดวกมีผู้นิรภัยในห้องพัก เครื่องปรับอากาศ และเครื่องตรวจจับควันไฟตามมาตรฐานพร้อมให้บริการ แต่ละห้องมีระเบียงเพื่อให้ผู้เข้าพักเพลิดเพลินไปกับวิวของกรุงเทพฯ หรือวิวสวน ห้องดีลักซ์รองรับผู้ใหญ่ได้ 2 ท่านและเด็ก 2 คน (อายุต่ำกว่า 12 ปี)



รูปที่ 2.4 ห้องดีลักซ์เตียงคิงไซส์

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>



รูปที่ 2.5 ห้องคัลเลอร์เตียงแฝด

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.3.1.2 ห้องซูพีเรียร์

มีเตียง 2 ประเภทให้เลือก คือ เตียงคิงไซส์หรือเตียง พร้อมการตกแต่งที่ทันสมัย แต่ละห้องมีระเบียงเพื่อให้ผู้เข้าพักเพลิดเพลินไปกับวิวของกรุงเทพฯ หรือวิวสวน อ่างอาบน้ำและที่อาบน้ำฝักบัวแยกต่างหาก มีตู้เสื้อผ้าและเครื่องใช้ในห้องพักให้บริการฟรีเพื่อให้ผู้เข้าพักได้ผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีอินเทอร์เน็ตไร้สายฟรีและโต๊ะทำงาน เราบริการน้ำดื่มบรรจุขวด ชุดชงชาและกาแฟฟรีเพื่อเพิ่มความสดชื่น ผู้เข้าพักสามารถใช้มินิบาร์ได้เช่นกัน ในห้องพักมีตู้ลิ้นชัก เครื่องตรวจจับควันไฟ และเครื่องปรับอากาศตามมาตรฐาน ห้องซูพีเรียร์รองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 ท่าน และเด็ก 2 คน (อายุต่ำกว่า 12 ปี)



รูปที่ 2.6 ห้องซูพีเรียร์เตียงคิงไซส์

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>



รูปที่ 2.7 ห้องซูพรีมเดี่ยว

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.3.1.3 ห้องเอ็กเซ็กคูทีฟสวีท

เป็นเตียงคิงไซส์ มี 25 ห้อง คุณจะเพลิดเพลินกับการพักผ่อนในห้องเอ็กเซ็กคูทีฟสวีท ขนาด 74 ตร.ม. ซึ่งมีห้องนั่งเล่นแยกเป็นสัดส่วน พร้อมทั้งเครื่องชงกาแฟเอสเปรสโซ ชุดชงชา และมินิบาร์ซึ่งมีเครื่องดื่มให้เลือกหลากหลาย รวมทั้งอุปกรณ์มาตรฐานคล้ายห้องซูพรีม ห้องเอ็กเซ็กคูทีฟสวีทมีจุดเด่นคือลำโพงและโคมไฟข้างเตียงที่ช่วยบำบัดการนอนหลับ เสื่อโยคะ และบริการห้องรับรองพิเศษสำหรับผู้เข้าพักห้องสวีททุกท่าน



รูปที่ 2.8 ห้องเอ็กเซ็กคูทีฟสวีท เดียวคิงไซส์

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.3.1.4 ห้องเวลเนสสวีท

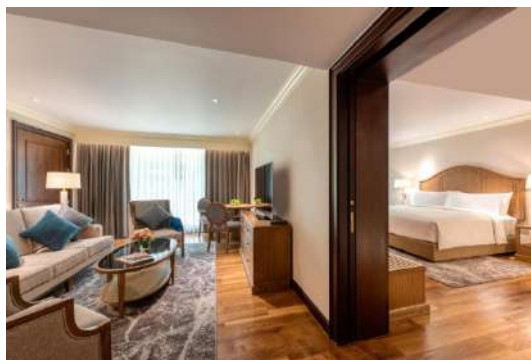
มีให้เลือก 2 ประเภท สวีทเตียงคิงไซส์และสวีทแบบสองห้องนอน มีทั้งหมด 84 ห้อง ห้องเวลเนสสวีท เตียงคิงไซส์ ประกอบไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายในพื้นที่กว่า 74 ตร.ม. เช่น ลำโพงบำบัดการนอนหลับข้างเตียงซึ่งช่วยให้ผู้เข้าพักหลับสนิทและฟื้นฟูร่างกาย เสื้อโยคะ ยางยืด โฟมโรลเลอร์ และลูกบอลทรงตัวให้บริการ มีห้องนอนแยกจากห้องนั่งเล่น นอกจากนี้ยังมีพื้นที่นั่งเล่นและโต๊ะเขียนหนังสือ ผู้เข้าพักสามารถเพลิดเพลินกับเอสเปรสโซหรือเครื่องดื่มจากมินิบาร์ ห้องน้ำถูกแบ่งเป็นสัดส่วนระหว่างอ่างอาบน้ำและเรนชาวเวอร์ ชักโครกแบบญี่ปุ่น เสื้อคลุมอาบน้ำ และเครื่องใช้ในห้องพักบริการฟรี ในห้องสมาร์ททีวีขนาด 55 นิ้วหนึ่งเครื่องที่ห้องนั่งเล่น และหนึ่งเครื่องที่ห้องนอน นอกจากนี้ยังมีบริการห้องรับรองพิเศษสำหรับผู้เข้าพักห้องเวลเนสสวีท

ห้องเวลเนสสวีทแบบสองห้องนอนมีพื้นที่พักอาศัยอันหรูหราว่ 84 ตร.ม. พร้อมห้องนอนและห้องนั่งเล่นแยกเป็นสัดส่วน ห้องนอนหลักมีเตียงคิงไซส์ และห้องนอนรองมีเตียงคิงไซส์หรือเตียงคู่ ห้องเวลเนสสวีทแบบสองห้องนอนรองรับผู้ใหญ่ 4 ท่าน และเด็ก 2 คน (อายุต่ำกว่า 12 ปี) ยกระดับประสบการณ์การนอนหลับในห้องเวลเนสสวีท พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพักมากมาย รวมทั้ง YouBed เตียงเพื่อช่วยบำบัดการนอนหลับและหมอนคุณภาพสูง ภายในห้องขนาด 74 ตร.ม. แบ่งเป็นห้องนอนและห้องนั่งเล่น และอุปกรณ์มาตรฐานเช่นเดียวกับห้องสวีทเตียงคิงไซส์ ห้องเวลเนสสวีทรองรับผู้ใหญ่ได้ 2 ท่านและเด็ก 2 คน (อายุต่ำกว่า 12 ปี)



รูปที่ 2.9 ห้องเวลเนสสวีทเตียงคิงไซส์

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>



รูปที่ 2.10 ห้องเวลเนสสวีทแบบสองห้องนอน

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.3.1.5 ห้องเพรสซิเดนเชียลสวีท

ห้องเพรสซิเดนเชียลสวีทมีพื้นที่ทั้งหมด 164 ตร.ม. ประกอบด้วยห้องนอนใหญ่หนึ่งห้อง ห้องนั่งเล่น และพื้นที่ทำงาน อีกทั้งยังมีห้องรับประทานอาหารที่กว้างขวางเหมาะสำหรับการรับรองแขก 8 คน และยังมีส่วนจัดเตรียมอาหารส่วนตัว นอกจากนี้ยังมีบริการห้องรับรองพิเศษมอบสิทธิการเช็คอินและเช็คเอาท์ส่วนตัวแก่ผู้เข้าพัก อาหารเช้า เครื่องดื่ม และอาหารว่างเพื่อสุขภาพฟรีตลอดวัน ภายในห้องนอนมีเตียงคิงไซส์และห้องแต่งตัว เครื่องช่วยบำบัดการนอนหลับข้างเตียงทำให้ผู้เข้าพักรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีเครื่องชงกาแฟพร้อมแคปซูลกาแฟเมอเวนพิก มินิบาร์ ห้องเพรสซิเดนเชียลสวีทรองรับผู้ใหญ่ได้สูงสุด 2 ท่าน และเด็ก 2 คน (อายุต่ำกว่า 12 ปี)



รูปที่ 2.11 ห้องเพรสซิเดนเชียลสวีท

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.3.1.6 ห้องรอยัลสวีท

ห้องรอยัลสวีทมีพื้นที่ทั้งหมด 164 ตร.ม. ตกแต่งด้วยการการออกแบบแบบไทยร่วมสมัย และเฟอร์นิเจอร์ไม้แกะสลัก ห้องสวีทนี้เหมาะสำหรับนักเดินทางเพื่อธุรกิจระดับผู้บริหารและครอบครัว ห้องนอนใหญ่มีเตียงขนาดคิงไซส์พร้อมเครื่องช่วยบำบัดการนอนหลับข้างเตียงห้องรับประทานอาหารกว้างขวางเหมาะสำหรับแขก 8 คนและมีส่วนจัดเตรียมอาหารส่วนตัวบริการอาหารในห้องพัก 24 ชั่วโมงและบริการตู้ไนท์ในห้องพัก



รูปที่ 2.12 ห้องรอยัลสวีท

ที่มา : <https://www.movenpick.com/th/asia/thailand/bangkok>

2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อ-นามสกุล	: นางสาว จารุวรรณ คลโสภณ
แผนก	: ครีว (Kitchen Department)
ตำแหน่ง	: นักศึกษาฝึกงาน
ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจ	: ระหว่างวันที่ 18 พฤษภาคม ถึง 29 สิงหาคม 2563



รูปที่ 2.13 นางสาว จารุวรรณ คลโสภณ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

ลักษณะงานตามตำแหน่งงาน

- หั่นผักและเตรียมวัตถุดิบทำอาหารให้พร้อม
- ทำความสะอาดบริเวณจัดเตรียมอาหารให้สะอาดเสมอ
- เช็ดโต๊ะครีวด้วยแอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเชื้อ
- ฝึกทำอาหารเฉพาะด้าน เช่น ซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้ขาเห็ด
- ล้างเครื่องครัวหลังทำอาหารเสร็จ

2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ-นามสกุลพนักงานที่ปรึกษา : นายปกป้อง เพชรรัตน์

ตำแหน่ง : Commis2



รูปที่ 2.14 นายปกป้อง เพชรรัตน์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 18 พฤษภาคม ถึงวันที่ 29 สิงหาคม 2563

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานของโครงการซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด
(Mushroom rice rolls soup) แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนและระยะเวลาในการดำเนินงานโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พฤษภาคม	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม
1. ศึกษาข้อมูลที่ได้รับมอบหมาย	←→			
2. คิดค้นสูตร	←→	←→		
3. ทดลองทำ		←→		
4. ทำการทดสอบรสชาติ		←→	←→	
5. พัฒนาสูตร		←→	←→	
6. ประเมินผลโดยแบบสอบถาม			←→	←→
7. จัดทำเล่มโครงการ			←→	←→

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานที่ถูกต้อง ทั้งงานในแผนกห้องครัวและนอกรางแผนกห้องครัว งานที่เกี่ยวข้องกับหลายแผนกในองค์กร สิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติงานในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้และสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในการทำงานในอนาคตต่อไป ไม่ว่าจะเป็นความรู้และความเข้าใจในอาชีพ รวมไปถึง ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและมีระเบียบวินัย มีความขยัน อดทน ยืนหยัด สามารถทำงานภายใต้แรงกดดันได้ดี รู้จักการเตรียมความพร้อมและการวางแผนงานล่วงหน้าเสมอ การตัดสินใจแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้ดี

2.9 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 2.9.1 ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบให้มาก เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาหาร
- 2.9.2 มีความตั้งใจในเรียนรู้และอดทน และบริหารเวลาในการทำงาน
- 2.9.3 มีสติและความรอบคอบในการทำงานเพื่อลดปัญหาผิดพลาด เมื่อเกิดปัญหาแล้วต้องแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ทันที



บทที่ 3

ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงงานเรื่อง ซุปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด (Mushroom rice rolls soup) นั้นผู้จัดทำได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี และข้อมูลของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร ดังนี้

3.1 เห็ด

3.2 ข้าวเกรียบปากหม้อ

3.3 วัตถุดิบในการทำซุปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 เห็ด



รูปที่ 3.1 เห็ด

ที่มา : <https://farmerspace.co/>

1. เห็ดหอม หรือเห็ดชิตาเกะ เป็นยาอายุวัฒนะ เพราะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด อีกทั้งยังเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสและมะเร็งด้วย และมีกรดอะมิโนถึง 21 ชนิด มีวิตามิน บี 1 บี 2 สูง พอ ๆ กับยีสต์ มีวิตามินดีสูงช่วยบำรุงกระดูกและมีปริมาณโซเดียมต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคไต นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยลดความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยบำรุงกำลัง บรรเทาอาการไข้หวัด ชาวจีนยกให้เห็ดหอมเป็นอาหารต้นตำรับ “อมตะ” ถือเป็นยาบำรุงชั้นดีเพราะมีคุณสมบัติที่เพิ่มภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสและมะเร็ง มีวิตามินดีสูงช่วยบำรุงกระดูกและมีปริมาณโซเดียมต่ำเหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคไต เราสามารถนำเห็ดหอมมาประกอบอาหารประเภทผัด แกงจืด หรือตุ๋นเป็นยาช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด

2. **เห็ดหูหนู** เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรต สามารถเพิ่มความแข็งแรงให้เม็ดเลือดขาวในผู้สูงอายุ ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยรักษาโรคกระเพาะและริดสีดวง เห็ดหูหนูขาว ช่วยบำรุงปอดและไต เพิ่มความแข็งแรงให้เม็ดเลือดขาวในผู้สูงอายุ ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น บรรเทาการเป็นตะคริว ช่วยป้องกันอาการเจ็บคอ โรคโลหิตจาง และร้อนในใครที่ชอบกินเห็ดหูหนูต้องไม่พลาดเมนูเห็ดหูหนูผัดไข่อร่อยง่าย ๆ ได้คุณค่าเทียบ

3. **เห็ดหลินจือ** มีสารสำคัญ เบต้ากลูแคน ซึ่งมีคุณสมบัติด้านมะเร็ง คนญี่ปุ่นมักใช้ควบคู่กับการรักษาโรคมะเร็งและโรคผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง และโรคความดันโลหิตสูงปัจจุบันยังมีการนำไปเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางอีกด้วย เพราะมีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้อร้าย รวมทั้งกระตุ้นภูมิคุ้มกันไวรัส

4. **เห็ดกระดุมหรือเห็ดแชมปิญอง** รูปร่างกลมมน คล้ายกระดุมที่มีขนาดใหญ่ ผิวเนียนลื่น มีให้เลือกทั้งแบบสดหรือบรรจุกระป๋อง มีบทบาทในการรักษาและป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมมากที่สุด โดยสารบางอย่างในเห็ดนี้ไปช่วยยับยั้งเอนไซม์อะโรมาเตส (aromatase) ทำให้เกิดการยับยั้งการเปลี่ยนฮอร์โมนเอนโดรเจนเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน เมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนได้น้อยลงก็ลดโอกาสการเจริญเติบโตของเซลล์ มะเร็งเต้านมให้น้อยลงตามไปด้วย

5. **เห็ดนางรม เห็ดนางฟ้า และเห็ดเป่าฮื้อ** เห็ดสามอย่างนี้อยู่ตระกูลเดียวกัน เจริญเติบโตเป็นช่อ ๆ คล้ายพัด เห็ดนางรมมีสีขาวอมเทา เห็ดนางฟ้ามีสีขาวอมน้ำตาล ขณะที่เห็ดเป่าฮื้อจะมีสีคล้ำและเนื้อเหนียวหนาและนุ่มอร่อยคล้ายเนื้อสัตว์ มากกว่า เชื่อว่าสามารถป้องกันโรคหวัด ช่วยการไหลเวียนเลือด และ โรคกระเพาะได้ บรรเทาอาการปวดแหว่ ปวดขา ชาตามแขนขา ขยายหลอดเลือด และอาการเอ็นยึด อีกทั้งยังปรับความดันโลหิตและความเข้มข้นของไขมันในเลือด ส่วนเมนูอาหารง่าย ๆ แคล่องนำเห็ดนางรมเป็นส่วนผสมในไข่ตุ๋นก็ช่วยให้กินง่ายขึ้น

6. **เห็ดฟาง** เป็นเห็ดยอดนิยมของคนไทย นิยมเพาะกันบนกองฟางข้าวขึ้น ๆ โคนมีสีขาว ส่วนหมวกสีน้ำตาลอมเทา หาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด ให้วิตามินซีสูง และมีกรดอะมิโนสำคัญอยู่หลายชนิด หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันการติดเชื้อต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยลดความดันโลหิตและเร่งการสมานแผล

7. **เห็ดเข็มทอง** เป็นเห็ดสีขาว หัวเล็ก ๆ ขึ้นติดกันเป็นแพ รสชาติเหนียวนุ่ม นำมารับประทานแบบสด ๆ ใส่กับสลัดผักก็ได้ ถ้าชอบสุกก็นำไปย่าง ผัดหรือลวกแบบสุกก็ได้ กินเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคตับ กระเพาะ และลำไส้อักเสบเรื้อรัง ช่วยให้ระบบการทำงานของตับสามารถทำงานได้เป็นปกติ ขับสารพิษออกจากลำไส้ และกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถนำไปประกอบอาหารตามใจชอบ

8. **เห็ดโคนหรือเห็ดปลวก** ช่วยเจริญอาหาร บำรุงกำลัง แก้บิด แก้คลื่นไส้ อาเจียน แก้ไอ ละลายเสมหะ การทดลองทางเภสัชศาสตร์พบว่าน้ำที่สกัดจากเห็ดโคนสามารถยับยั้งเชื้อโรคบางชนิด เช่น เชื้อไทฟอยด์

9. **เห็ดเผาะหรือเห็ดถอบ** นิยมกัน คือ แกงเผ็ด เวลาเคี้ยวแล้วให้ความรู้สึกกรอบมันเพราะเห็ดเผาะกรอบ ข้างในกลวง เวลาเคี้ยวแล้วดังเผาะทุก ๆ ครั้ง นิยมกินเห็ดระยะที่อ่อนอยู่ โดยนำไปแกงคั่ว และผัด หรือกินสดเป็นผักจิ้มน้ำพริก รักษาบาดแผล ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงร่างกาย ชูกำลัง แก้ไข้ใน

10. **เห็ดขอนขาวหรือเห็ดมะม่วง** เห็ดขอนมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง แก้ไข พิษ ช่วยระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น สำหรับเห็ดกระด้างสดหรือแบบแห้ง สามารถนำมาต้มกับน้ำจนเดือดให้ผู้ที่มึนร่างกายอ่อนเพลียจากการทำงานหรือไม่แข็งแรงเนื่องจากเพิ่งฟื้นจากไข้ สมรรถภาพทางเพศไม่ค่อยจะดี รับประทานทั้งน้ำและเนื้อเห็ดเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง จากงานวิจัยพบว่า “แคปซูล” จากสารสกัดเห็ดกระด้าง สามารถลดไขมันในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ติดเชื้อ HIV ได้ผลดี จะทำให้ผู้ป่วยมีอายุยืนยาวต่อไปได้อีก สำหรับราคาของเห็ดกระด้างค่อนข้างสูงกว่าเห็ดพื้นเมืองชนิดอื่น ๆ จึงได้รับการพัฒนาเพื่อการเพาะปลูกเป็นการค้า



3.2 ข้าวเกรียบปากหม้อ



รูปที่ 3.2 ข้าวเกรียบปากหม้อ

ที่มา : <https://www.tvpoolonline.com/content/795992>

3.2.1 ที่มาและความสำคัญของการทำข้าวเกรียบปากหม้อ

ข้าวเกรียบปากหม้อ Steamed Rice Dumplings เป็นประเภทอาหารว่างโบราณที่เกิดจากภูมิปัญญาคนไทยสมัยก่อน ทำจากแป้ง ห่อหุ้มไส้ชนิดต่างๆอยู่ด้านใน สันนิษฐานถึงที่มาของชื่ออาหารว่างนี้ มาจากการประกอบอาหารบนผ้าที่ขึงตึงบนปากหม้อ เมื่อนำแป้งมาละเลงบนปากหม้อ ลักษณะแป้งที่ถูกความร้อนจากไอน้ำในหม้อ แป้งจะพองตัวคล้ายข้าวเกรียบว่าว เมื่อเริ่มสุกแป้งจะพองกรอบ จากลักษณะข้างต้นทำให้มีชื่อเรียกรวมกันว่า ข้าวเกรียบปากหม้อ

ข้าวเกรียบปากหม้อ เมนูของว่างตั้งแต่สมัยโบราณที่ถูกปาก และอยู่คู่คนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณนั้น จากสันนิษฐานเรื่องความเป็นมาของข้าวเกรียบปากหม้อนั้นก็คือ การประกอบอาหารโดยนำผ้ามาขึงให้ตึงบนหม้อ แล้วนำแป้งมาทาผ้านบน ให้ความร้อน และไอน้ำจากหม้อทำให้ตัวแป้งพอง มีลักษณะคล้ายข้าวเกรียบว่าว จึงเป็นที่มาว่า ทำไมถึงเรียกว่า “ข้าวเกรียบปากหม้อ” แต่นั่นก็เป็นเพียงหนึ่งในข้อสันนิษฐาน อาจจะยังไม่ได้มีการยืนยันที่มาของข้าวเกรียบปากหม้อบันทึกไว้

3.2.2 ประเภทของข้าวเกรียบปากหม้อ

ในอาหารเวียดนามมีอาหารที่ลักษณะใกล้เคียงกันแต่ต่างกันตรงไส้และน้ำจิ้ม คือบ๊วยก๊วน(เวียดนาม) หรือข้าวเกรียบปากหม้อญวน ไส้ไส้หมูสับผัดกับต้นหอม รับประทานเคียงกับหมูยอ กับน้ำจิ้มที่มีรสเปรี้ยวหวานเผ็ดเค็ม ส่วนอำเภอฉะบับ จังหวัดอุดรธานี มีอาหารใกล้เคียงกัน เรียกว่าข้าวพัน สอดไส้ด้วยผักต่าง ๆ และไข่ รับประทานเคียงกับกากหมู หรือน้ำจิ้มต่าง ๆ

3.3 วัตถุดิบในการทำซุ๊ปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

3.3.1 วัตถุดิบในการทำไส้

1. หอมแดง



รูปที่ 3.3 หอมแดง

ที่มา : <https://www.sanook.com/men/4573/>

หอมแดง มีชื่อภาษาอังกฤษ คือ Shallot มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ Allium ascalonicum หอมแดงอุดมด้วยวิตามิน และคุณค่าทางอาหารครบถ้วน

สรรพคุณเพิ่มอุณหภูมิร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี หอมแดงช่วยให้เจริญอาหาร (ผล ใ้) ร่างกายชุ่มพอม แก่ด้วยการใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัมนำมา ต้มน้ำดื่ม มีส่วนช่วยเสริมสร้างความจำ ทำให้ความจำดีขึ้น ช่วยบำรุงสมอง ช่วยบำรุงโลหิต ช่วย บำรุงหัวใจ ช่วยเจริญธาตุไฟ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ไม่ขึ้น ไม่ลง ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นลม ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

2. รากผักชี



รูปที่ 3.4 รากผักชี

ที่มา : <https://medthai.com>

รากผักชี มีชื่อภาษาอังกฤษ คือ Coriander ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Coriandrum sativum* วงศ์ คือ APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

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

สรรพคุณมีฤทธิ์ในการขับลม ขับปัสสาวะ บำรุงและรักษาสายตา ลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้อาการหวัด อาการไอ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน บำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยกระตุ้นการทำงานของเลือดพลาสมา

3. กระเทียม



รูปที่ 3.5 กระเทียม

ที่มา : <https://medthai.com>

กระเทียม มีชื่อภาษาอังกฤษ คือ Garlic ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ Allium sativum วงศ์ คือ AMARYLLIDACEAE

กระเทียมมีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่แถบตอนกลางของทวีปเอเชียแล้วแพร่หลายไปทางทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ตั้งแต่ก่อนยุคประวัติศาสตร์ นักโบราณคดีค้นพบกระเทียมถูกฝังอยู่ในหลุมฝังศพอายุประมาณ 5,500 ปีมาแล้ว ต่อมาได้แพร่ขยายไปทั่วโลก เพราะสามารถปลูกได้ดีทั้งในเขตอบอุ่น (Temperate) และเขตร้อน

สรรพคุณช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ อาการมึนงง ปวดศีรษะ หูอื้อ ช่วยในเรื่องระบบสืบพันธุ์และระบบทางเดินปัสสาวะ เพราะมีสารที่ช่วยควบคุมฮอร์โมนทั้งหญิงและชาย ช่วยทำให้มดลูกบีบตัว เพิ่มพลังกำลังให้มีเรี่ยวแรง ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน

4. พริกไทยขาว



รูปที่ 3.6 พริกไทย

ที่มา : <https://medthai.com>

พริกไทย มีชื่อภาษาอังกฤษ คือ Pepper ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Piper nigrum* วงศ์ คือ PIPERACEAE

พริกไทยมีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมแถบอินเดีย-เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งรวมถึงประเทศไทย ด้วยการที่ได้ชื่อว่า “พริกไทย” จึงนับว่าเหมาะสม เพราะเป็นพริกที่มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมบนแผ่นดินไทย ส่วนพริกชนิดต่างๆที่คนไทยนิยมกันมากในปัจจุบัน เช่น พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกหยวก พริกแห้ง (ใช้แกง) ฯลฯ นั้นเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่ในทวีปอเมริกาใต้และเพิ่งมาถึงเมืองไทยไม่กี่ร้อยปีมานี้เอง

บันทึกเกี่ยวกับพริกไทยบ่งว่าพริกไทยแพร่หลายเป็นที่นิยมของชาวยุโรปตั้งแต่ครั้งอาณาจักรกรีกโบราณ แล้วได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งชาวยุโรปประสบความสำเร็จในการเดินเรือมายังประเทศอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จึงเกิดการค้าขายพริกไทยและเครื่องเทศอื่นๆมากขึ้น ทำให้พริกไทยเป็นเครื่องเทศที่มีปริมาณค้าขายมากที่สุดในโลกมาจนปัจจุบัน พริกไทยจึงถูกขนานนามว่า “ราชาแห่งเครื่องเทศ” ของโลก และในปัจจุบันการผลิตพริกไทยก็ยังคงมีศูนย์กลางอยู่ที่อินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อยู่อย่างเดิม

สรรพคุณ เมล็ดพริกไทยมีสารฟีนอลิกและสารพิเพอริน ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ (เมล็ด) ช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มาก เมล็ดพริกไทยมีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท (เมล็ด) ช่วยแก้โรคลมบ้าหมูหรือลมชักได้ (เมล็ด) ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (เมล็ด) ช่วยทำให้เจริญอาหาร ทำให้ลิ้นของผู้สูงอายุรับรสได้ดียิ่งขึ้น ช่วย

บรรเทาอาการนอนไม่หลับ (เมลิค) ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายและเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานไปด้วย
ในตัว (เมลิค) ช่วยแก้ตาแดงเนื่องจากความดันโลหิตสูง(ดอก)

5. น้ำตาลปีบ



รูปที่ 3.7 น้ำตาลปีบ

ที่มา : <https://taza088.wordpress.com>

น้ำตาลปีบ มีชื่อภาษาอังกฤษ คือ paste sugar น้ำตาลปีบเป็นส่วนผสมในอาหารและขนมที่ใช้กันทั่วไปในเอเชีย ตะวันออกกลางและแอฟริกาเหนือ ซึ่งให้รสหวานเหมือนน้ำตาล ทำมาจากน้ำเลี้ยงจากงวงเกสรตัวผู้หรือ"จั่น" ของพืชวงศ์ปาล์ม ในประเทศไทยส่วนใหญ่ผลิตจากงวงมะพร้าว ซึ่งเรียกอีกอย่างว่าน้ำตาลมะพร้าว ส่วนน้ำตาลที่ผลิตจากงวงตาลเรียกน้ำตาลโดนด ประเทศไทยมีการผลิตน้ำตาลปีบในหลายจังหวัดทางภาคกลาง เช่น เพชรบุรี และภาคใต้ เช่น สุราษฎร์ธานี

สรรพคุณน้ำตาลเป็นสารที่ให้ความหวานและให้พลังงานแก่ร่างกาย (โดยน้ำตาล 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 แคลอรี) ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ทำให้รู้สึกสดชื่นกระชุ่มกระชวย น้ำตาลเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตมาก เนื่องจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ก็ล้วนแล้วแต่ต้องใช้พลังงานจากน้ำตาล นอกจากนี้การหายใจ การขับปัสสาวะ การไหลเวียน การย่อยอาหารก็ล้วนแล้วแต่ต้องการความร้อนจากน้ำตาลแทบทั้งสิ้น หรือแม้แต่ตั้งแต่การคลอดจากครรภ์มารดา ในการดำรงชีวิตเราจะขาดน้ำตาลไม่ได้ แม้อาหารที่จำเป็นของทารกก็ยังเป็นน้ำนมที่มีน้ำตาลผสมอยู่ สรุปลก็คือ พลังงานในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ 70% มาจากน้ำตาล ถ้าขาดน้ำตาลมนุษย์ก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ กลูโคส (glucose) เป็นแหล่งอาหารที่จำเป็นของเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในร่างกาย ทำให้ ไกลโคเจน (glycogen) ในตับเพิ่มขึ้น ช่วยทำให้การเผาผลาญ (Metabolism) ของเนื้อเยื่อดีขึ้น และในขณะที่น้ำตาลในเลือดลดน้อยลง กลูโคสยังเป็นสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจได้เป็นอย่างดี

6. ถั่วลิสง



รูปที่ 3.8 ถั่วลิสง

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/6841/>

ถั่วลิสง มีชื่อภาษาอังกฤษ คือ Peanut, Groundnut, Earthnut, Goober, Pindar, Monkeynut ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Arachis hypogaea* วงศ์ คือ (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยถั่ว FABOIDEAE (PAPILIONOIDEAE หรือ PAPILIONACEAE)

ถั่วลิสงมีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อน และกึ่งร้อน ตอนกลางของทวีปอเมริกาใต้ หลักฐานทางโบราณคดีระบุไว้ว่า ชาวพื้นเมืองบริโลกถั่วลิสง มานานกว่า 4,000 ปี ชาวยุโรปได้นำไปปลูกในทวีปแอฟริกา เมื่อประมาณ 400-500 ปีก่อน ต่อมาจึงได้แพร่มายังทวีปเอเชีย และกลายเป็นพืชน้ำมันที่สำคัญของหลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทยด้วย

ในปี พ.ศ. 2530 ทั่วโลกมีพื้นที่ปลูกถั่วลิสงประมาณ 123 ล้านไร่ ได้ผลิตผล 2.2 ล้านตัน อินเดียและจีนผลิตได้มากที่สุด คือ ประเทศละ 6 ล้านตัน ประเทศไทยมีพื้นที่เพาะปลูกถั่วลิสง 763,000 ไร่ ได้ผลิตผล (ถั่วทั้งเปลือก) 162,00 ตัน ใซ้บริโลกและ ทำพันธุ์เกือบทั้งหมด ส่งเข้าสกัดน้ำมันเพียง 22,000 ตัน การเพาะปลูกมีอยู่ทั่วประเทศ แต่ ปลูกมากที่สุดในภาคเหนือ เป็นพื้นที่ถึง 433,000 ไร่ รองลงมาได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 213,000 ไร่ และภาคกลาง 106,000 ไร่

สรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโต (เมล็ด) ช่วยบำรุงสมองและประสาทตา ช่วยเสริมสร้างความจำ และยังมีโคลีนที่ช่วยควบคุมความจำอีกด้วย (เมล็ด) ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย (เมล็ด) และช่วยให้ความอบอุ่นแก่ผิวกาย (น้ำมันถั่วลิสง) ช่วยลดความดันโลหิตสูง (ใบ) โดยใซ้ทั้งก้านและใบสดหรือแห้ง (แห้งใซ้ประมาณ 30 กรัม ถั่วสดใซ้ประมาณ 40 กรัม) นำมา

ต้มกับน้ำกิน (เมล็ด) ถั่วลิสงมีสารต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็ง และมีจินสเตอรินซึ่งทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งตีบลง

7. เกลือ



รูปที่ 3.9 เกลือ

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

เกลือ มีชื่อภาษาอังกฤษ คือ salt ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ โซเดียมคลอไรด์ เกลือ เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึก รู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทร มีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5 % เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในผืนดินต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย ขณะอาหารประเภทซีเรียลจำเป็นต้องเพิ่มเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง

หลักฐานการทำเกลือบูคแรกที่สุดย้อนไปถึง 6,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช เมื่อคนที่อาศัยในประเทศโรมานิยมน้ำเพื่อสกัดเกลือ การทำนาเกลือในจีนก็เกิดขึ้นในเวลาไล่เลี่ยกัน เกลือถูกชาวฮิบรู กรีก โรมัน ไบแซนไทน์ ฮิไทต์ และอียิปต์ ตีราคาสูง เกลือกลายเป็นวัตถุสำคัญและขนส่งทางเรือผ่านทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ผ่านทางทางเกลือที่สร้างขึ้นเฉพาะ และผ่านทะเลทรายซาฮาราในการาวานอูฐ ความขาดแคลนและความต้องการเกลือทั่วโลกนำไปสู่สงครามชิงเกลือ และใช้เกลือเพื่อเพิ่มภาษีเงินได้ เกลือยังถูกใช้ในพิธีทางศาสนา และวัฒนธรรมต่าง ๆ ด้วย

สรรพคุณ แก้กะเทว ใช้เกลือละลายน้ำดื่มแก้กะเทวได้บางท่านก่อนจะลงว่ายน้ำถ้าได้ดื่มน้ำเกลือก่อนจะช่วยให้ไม่เป็นกะเทว แก้กลิ้นได้ เมาสุรา ใช้เกลือ 1/2 ช้อนกาแฟต่อน้ำ 1 แก้ว ผสม

กันแล้วดื่ม อาการคลื่นไส้จะหายไป แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ใช้เกลือละลายน้ำสะอาด 1 แก้ว ดื่มน้ำก่อนเข้านอนหรือตื่นนอนตอนเช้าแก้อาการร้อนในกระหายน้ำได้ผลดี รักษาโรคกระเพาะ

ใช้เกลือ 1 ช้อนชา ละลาย น้ำ 1 แก้ว กินทุกเช้าหลังจากตื่นนอน ช่วยรักษาโรคกระเพาะได้แก่เป็นลม เอาเกลือทะเลละลายกับน้ำร้อน หรือน้ำเย็นดื่มแก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียน ตาลาย เพราะร่างกายอ่อนเพลียได้ผลดี แก้กูกยาเบื่อ ใช้เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำอุ่น 1/2 แก้ว กินครั้งเดียวกัน อาเจียนออกมา แก้อาการปวดท้อง ใส่เกลือบริเวณแผลแล้วอมไว้ ครั้งแรกจะรู้สึกแสบ ครั้งต่อไปแผลจะหาย แก้อาการท้องอืด ถ้ากินอาหารรสจัด ๆ รู้สึกแสบที่ปากอมเกลือแล้วทิ้งไว้สักครู่ก็จะหาย

3.3.2 วัตถุดิบในการทำแป้ง

1. แป้งข้าวเจ้า



ทำมาจากข้าวเจ้า ซึ่งส่วนมากมักใช้ทำขนมหวาน ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น ปัจจุบันแป้งข้าวเจ้าที่ขายกันตามท้องตลาดมี 2 ชนิดคือ แป้งข้าวเจ้าชนิดแห้งและเป็นแป้งปั่นละเอียดมาก ขาวสะอาด บรรจุในถุงพลาสติก ผลิตโดยโรงงานอุตสาหกรรม อีกชนิดหนึ่งคือชนิดเปียก ชนิดนี้ทำขายวันต่อวัน ถ้าค้างคืนจะเหม็นบูด บางคนที่ทำขนมขายเป็นอาชีพมักจะทำแป้งข้าวเจ้าใช้เอง คือแช่ข้าวสารหรือปลายข้าว ซึ่งเลือกและล้างสะอาดแล้วในน้ำพอท่วมประมาณ 2-3 ชั่วโมง แล้วบดให้ละเอียดด้วยโม่หินหรือเครื่องบด ถ้าแห้งที่ออกมาแห้งหยาบจะโม่หรือบดซ้ำใหม่อีกจนกว่าจะได้แห้งที่ละเอียดกรองด้วยถุงผ้า มัดปากถุงให้แน่นแล้วทับให้สะเด็ดน้ำ จะได้แป้งข้าวเจ้าชนิดเปียก ในการทำขนมจะต้องเติมน้ำลงไปนึ่ง และนวดจนกว่าจะได้ลักษณะของแป้งตามต้องการที่ใช้ทำขนมชนิดนั้น ๆ

2. แป้งมัน



รูปที่ 3.11

ที่มา : <https://gramho.com/media>

ทำจากหัวมันสำปะหลัง ส่วนใหญ่จะใช้เป็นส่วนผสมทำให้ข้นเหนียว เช่น กระจ่างปลา การผัดอาหารประเภทที่ต้องการให้น้ำข้นเหนียวและใช้ทำนวลเมื่อนวดแป้ง แป้งจะไม่ติดมือ อาหารที่ทำจากแป้งมัน เช่น ขนมกวยช่าย ขนมชั้น ฯลฯ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ผสมกับแป้งอื่น เพื่อให้อาหารเหนียวใส

3.3.3 วัตถุดิบในการทำน้ำชุบ

1. ผักกาดขาว



รูปที่ 3.12

ที่มา : <https://mthai.com/health/45030.html>

ผักกาดขาว (Chinese Cabbage) มีต้นกำเนิดจากประเทศจีนเมื่อ 6-7 พันปีก่อน เป็นผักที่รับประทานง่าย และยังสามารถนำมาทำเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู เมนูที่นิยมก็คือ แกงจืดผักกาดขาวสุก หรือผัดผักกาดขาว ชาวเกาหลีนิยมนำมาทำ กิมจิ เป็นเครื่องเคียงอาหารอีกด้วย ผักกาดขาวเป็นผักที่มีเส้นใยอยู่สูงมากและเป็นเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำจึงสามารถโอบอุ้มน้ำได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์และสรรพคุณของผักกาดขาว

1. ช่วยลดความดันโลหิตสูง ผักกาดขาวมีแคลเซียมสูงจึงช่วยให้กล้ามเนื้อบีบตัวได้ดี และยังช่วยให้หลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้นจึงทำให้ความดันโลหิตลดลง
2. ลดน้ำหนัก ผักกาดขาวเหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะมีเส้นใยสูงทั้งยังอุ้มน้ำได้ดี จึงทำให้รับประทานแล้วอึดนานอยู่ท้อง และยังแคลอรีต่ำ
3. บรรเทาอาการท้องผูก เพราะผักกาดขาวมีไฟเบอร์สูงมาก ในผักกาดยังมีน้ำอู้อยู่เป็นจำนวนมากจึงช่วยกระตุ้นลำไส้ทำให้กากอาหารนุ่มลง จึงขับถ่ายสะดวก แก้อาการท้องผูกได้ดี ดังนั้นหากใครที่ชอบทานเนื้อสัตว์แล้วถ่ายยาก ควรทานผักกาดขาวด้วยเพื่อช่วยระบายท้องได้ดี
4. แก้อาและเสมหะ เพราะผักกาดขาวมีวิตามินซีสูงจึงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น และวิตามินซียังช่วยแก้อา จับเสมหะได้เป็นอย่างดี
5. ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ เส้นใยอาหารในผักกาดขาวมีสูงมากยังช่วยป้องกันสารอนุมูลอิสระ จึงช่วยกระตุ้นลำไส้ ขจัดสารพิษ และช่วยให้ขับถ่ายง่ายสะดวก จึงลดการสะสมหมักหมมของอาหารในลำไส้ได้
6. ป้องกันกระดูกและฟัน ในผักกาดขาวมีแคลเซียมจึงช่วยลดความเสี่ยงเกิดเป็นโรคกระดูกเสื่อมในผู้ใหญ่ และยังป้องกันโรคกระดูกอ่อนในเด็กได้อีกด้วย แคมยังช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
7. อุดมไปด้วยโฟเลต คุณแม่ทั้งหลายควรทานผักกาดขาว เพราะมีโฟเลตที่ช่วยบำรุงครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก หากได้รับน้อยเกินไปอาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการเจริญเติบโตของลูกน้อยได้
8. แก้อาพิษสุรา ผักกาดขาวมีฤทธิ์ในการขับสุราออกมาทางปัสสาวะ เพราะผักกาดขาวอุ้มน้ำไว้มาก เมื่อรับประทานก็จะลดอาการอึดอัดร้อนรุ่มลงได้

2. หัวไชเท้า



รูปที่ 3.13

ที่มา : <https://www.ladacosmetic2017.com>

หัวไชเท้า หรือที่เราเรียกกันว่าหัวผักกาด เป็นพืชผักที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารสูง ซึ่งหัวไชเท้ามีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศจีนและได้แพร่หลายในประเทศต่างๆตามการอพยพของชาวจีน ส่วนในไทยหัวไชเท้านิยมนำมาทำเป็นน้ำซุป แกงจืด ซึ่งนอกจากจะอร่อยแล้วยังมีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์หลากหลายอีกด้วย

ประโยชน์และสรรพคุณของหัวไชเท้า

1. สร้างสารพิษในร่างกาย ตามตำรายาจีนนำหัวไชเท้าช่วยกระจายสิ่งหมักหมมในร่างกาย ซึ่งในหัวไชเท้าจะมีไฟเบอร์ที่ช่วยชำระล้างผนังกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยจัดสารพิษ ล้างพิษในร่างกาย
2. รักษาไข้หวัด เนื่องจากหัวไชเท้าอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายและช่วยร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรค
3. ช่วยลดน้ำหนัก หัวไชเท้ามีเอนไซม์อะไมเลส (Amylase) เอสเทอร์เรส (Esterase) ไดเอสเทส (Diastase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่สามารถกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ช่วยในกระบวนการย่อยอาหารโดยเฉพาะแป้งและไขมันได้อีกด้วย

4. แก๊ท้องอืด ท้องเฟ้อท้องผูก ไฟเบอร์ในหัวไชเท้าจะช่วยปรับสมดุลในระบบย่อยอาหาร ช่วยแก้อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องเฟ้อ รวมไปถึงอาการท้องผูก
5. เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน หัวไชเท้าเป็นผักที่มีวิตามินซีอยู่จำนวนหนึ่ง และยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์อื่น ๆ อีกมาก ดังนั้นการกินหัวไชเท้าจึงช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากขึ้นนั่นเอง

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นันทรี หุ่นเหียง (2556) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบและสร้างห้องเพาะเลี้ยงเห็ดนางฟ้าภูฐานด้วย วงบ่อซีเมนต์ตามแบบจำลองหม้อดินเก็บความเย็น และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยทาง สภาพภูมิอากาศที่มีผลต่อปริมาณความชื้นสัมพัทธ์และอุณหภูมิของอากาศภายในห้องเพาะเลี้ยงที่ศึกษา ดังกล่าว โดยเปรียบเทียบกับค่าที่คำนวณได้ตามทฤษฎีของแบบจำลองหม้อดินเก็บความเย็น และ ค่าที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเห็ดนางฟ้าภูฐาน จากนั้นจึงทดลองเพาะเลี้ยงเห็ดในห้อง เพาะเลี้ยงที่ศึกษาเทียบกับห้องเพาะเลี้ยงแบบปกติ โดยใช้ถุงเชื้อเห็ดที่ห้องละ 34 ถุง บันทึกค่า ความชื้นสัมพัทธ์และอุณหภูมิภายในห้องเพาะเลี้ยงทั้งสองแบบ ตลอดจนเก็บเห็ดที่ออกดอกและ เจริญเติบโตเต็มที่มาชั่งมวล ในช่วงเวลา 60 วัน แล้วนำมาวิเคราะห์ อภิปรายและสรุปผล ผลการวิจัย พบว่า 1) สามารถออกแบบและสร้างห้องเพาะเลี้ยงเห็ดนางฟ้าภูฐานตาม แบบจำลองหม้อดินเก็บความเย็นและใช้เพาะเลี้ยงเห็ดนางฟ้าภูฐานได้ซึ่งเมื่อยังไม่ได้เพาะเลี้ยง เห็ดนั้นพบว่าค่าความชื้นสัมพัทธ์และอุณหภูมิของอากาศที่บันทึกได้ในห้องเพาะเลี้ยงที่ศึกษา ดังกล่าว อยู่ในช่วงที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเห็ดนางฟ้าภูฐานและสอดคล้องกับทฤษฎี 2) เมื่อทดลองเพาะเลี้ยงเห็ดนางฟ้าภูฐาน ปรากฏว่าค่าความชื้นสัมพัทธ์และอุณหภูมิของอากาศ ภายในห้องเพาะเลี้ยงที่ศึกษาสอดคล้องกับทฤษฎี และอยู่ในช่วงที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต ของเห็ดนางฟ้าภูฐาน ขณะที่ในห้องเพาะเลี้ยงแบบปกตินั้นจะมีช่วงที่ความชื้นสัมพัทธ์ลดลงต่ำกว่าค่าที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเห็ดนางฟ้าภูฐานทุกวัน และอุณหภูมิก็มีความผันผวน มากกว่าในห้องเพาะเลี้ยงที่ศึกษา จึงมีผลทำให้เก็บผลผลิตเห็ดนางฟ้าภูฐานจากห้องเพาะเลี้ยงที่ ศึกษาได้ 5 รุ่น ได้มวลรวม 7,655 กรัม มวลเฉลี่ยต่อถุง 255.15 กรัม ขณะที่เก็บผลผลิตเห็ดนางฟ้า ภูฐานจากห้องเพาะเลี้ยงแบบปกติได้ 4 รุ่น ได้มวลรวม 5,583 กรัม มวลเฉลี่ยต่อถุง 164.21 กรัม

กมลรัตน์ นนทรี (2546) ได้ศึกษาด้านทุนและผลตอบแทนของการเพาะเลี้ยงเห็ดหอมในอำเภออดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ต้นทุนการเพาะเลี้ยงเห็ดหอม ประกอบด้วย ต้นทุนผันแปรและต้นทุนคงที่ โดยต้นทุนผันแปรประกอบด้วย ค่าแรงงาน ค่าวัสดุ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ต้นทุนคงที่ ประกอบด้วย ค่าเช่าและค่าภาษีโรงเรือน รวมถึงค่าเสื่อมราคาเครื่องมือและอุปกรณ์ ต้นทุนการเพาะเลี้ยงเห็ดหอมของฟาร์มเพาะเลี้ยงขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่มี

ต้นทุนรวม เฉลี่ยต่อก่อนเห็ดหอม 1,000 ก้อนเท่ากับ 6,470.69 บาท 5,822.45 บาท และ 5,510.73 บาท ตามลำดับ และจากการเปรียบเทียบต้นทุนของฟาร์มเพาะเลี้ยงขนาดใหญ่ที่มีการเพาะเลี้ยงแตกต่าง กันในขั้นตอนการเพาะเลี้ยงหัวเชื้อบริสุทธิ์และเชื้อเห็ดในเมล็ดข้าวฟ่างในแบบที่ 2 จำนวนเท่ากับ 32.84 บาทต่อก่อนเห็ดหอม 1,000 ก้อน แต่ยังมีข้อจำกัดในด้านเทคนิคและความรู้ในการเพาะเลี้ยง เชื้อบริสุทธิ์และความคุ้มค่ากับก้อนเห็ดหอมที่ต้องมีปริมาณมากในการเพาะเลี้ยง สำหรับต้นทุนรวม เฉลี่ยของผู้เพาะเลี้ยงเห็ดหอมในอำเภอคอยสะเกิด เท่ากับ 5,754.90 บาท

กัญญาพัชร เพชรภรณ์ (2556) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขมกษายและขมกษาวกรียบปากหม้อ จากชะครามอบแห้ง ชะคราม (*Suaeda maritima*) เป็นผักพื้นบ้าน พบได้ในป่าชายเลนและเจริญเติบโตได้ดีในดินเค็ม และทนต่อความเค็ม โดยทั่วไปนั้นชะครามสด มักจะถูกนำมาใช้ในการประกอบอาหาร เช่น นำ มาเป็นส่วน ประกอบของแกง ยำ รับประทานจิ้มกับน้ำพริก เป็นเครื่องเคียง แต่เนื่องจากชะครามสดไม่สามารถเก็บไว้ ได้นาน ผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นการดีไม่น้อยถ้าสามารถยืดอายุการเก็บของชะครามโดยการอบแห้ง แล้วสามารถ นำ ชะครามอบแห้งนั้นมาใช้ประกอบอาหารต่อไปได้ โดยเป็นการถนอมอาหารและยังเป็นการพัฒนารูปแบบ การยืดอายุของชะครามได้อีกรูปแบบหนึ่งด้วย โดยผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาอาหารว่างที่คนไทยส่วนใหญ่นิยมรับประทาน จากการใช้ชะครามอบแห้งในที่นี้คือขมกษายและขมกษาวกรียบปากหม้อ จากแต่เดิม ผักกษายนั้นเป็นผักที่มีกลิ่นฉุน อีกทั้งในเทศกาลของการรับประทานเจนั้น ผู้บริโภคก็ไม่สามารถรับประทาน ขมกษายได้ แม้ว่าขมกษายนั้นจะไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ก็ตาม ส่วนขมกษาวกรียบปากหม้อนั้น ก็เป็นอาหารว่างที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปตามท้องถนน มีหลากหลายไส้ด้วยกัน อาทิไส้หมู ไส้ไก่ โดยเป็นไส้ที่มีส่วนประกอบหลักจากเนื้อสัตว์ ผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นการดีไม่น้อย ถ้ามีการพัฒนาไส้ของขมกษาวกรียบปากหม้อให้มีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น ทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาข้าวกรียบ ปากหม้อไส้ใหม่ ๆ ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคได้อีกด้วย

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาวัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรมเมเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ (Movenpick BDMS Wellness Resort Bangkok) พบว่าทางโรงแรมได้ใช้เห็ดหอมในการทำเมนูต่างๆ ซึ่งในการนำเห็ดหอมมาประกอบอาหารนั้น ต้องตัดขาเห็ดทิ้ง และใช้เพียงเนื้อเห็ดในการประกอบอาหาร ผู้จัดทำจึงเห็นว่าควรนำขาเห็ดนั้นมาใช้ประโยชน์โดยการนำมาประยุกต์ใช้ทำเป็นเมนูใหม่ คือ ซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) โดยการนำข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดที่ปกติเป็นอาหารว่างมารับประทานกับผักกาดหอม ผักชี มาทำเป็นซุปข้าวเกรียบปากหม้อเพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าที่เน้นการดูแลสุขภาพ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่โรงแรมอีกด้วย

ผู้จัดทำได้เริ่มต้นศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการทำซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดและศึกษาวัตถุดิบที่จะนำมาใช้และประโยชน์ต่างๆ โดยในที่นี้วัตถุดิบหลักที่เหลือใช้จากการประกอบอาหารในแผนกครัว คือ ขาเห็ดหอม และเศษผักต่างๆ จากนั้นจึงทดลองทำ โดยมีวัตถุดิบอื่นๆ เพื่อเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อม

4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำซุปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด มีดังนี้

4.2.1 วัตถุดิบ

1. วัตถุดิบในการทำแป้ง

- แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
- แป้งมัน	1/2	ถ้วย
- น้ำ	1	ถ้วย
- น้ำใบเตย	1/3	ถ้วย
- น้ำอัญชัน	1/3	ถ้วย

2. วัตถุดิบในการทำไส้

- รากผักชี	4	ราก
- กระเทียมปอกเปลือก	4	กลีบ
- พริกไทยขาวเม็ด	1	ช้อนชา
- น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ

- เห็ดหอมสับรวมขา	200	กรัม
- น้ำตาลปีบ	150	กรัม
- น้ำเปล่า	1	ถ้วย
- ถั่วลิสงคั่วป่น	100	กรัม

3. วัตถุดิบในการทำซूप

- รากผักชี	3	ราก
- กระเทียมปอกเปลือก	5	กลีบ
- พริกไทยขาว	10	เม็ด
- หัวหอมใหญ่	1	หัว
- ผักกาดขาว	1	ต้น
- เกลือ	1	ช้อนชา
- น้ำเปล่า	500	กรัม

4.2.2 อุปกรณ์ที่ใช้

เตาแก๊ส กระทะม้ง ทัพพี ครก กระทะ ตะหลิว ผ้าขาวบาง หม้อนึ่ง พายพลาสติก



4.3 ขั้นตอนในการทำซูปข้าวเกรียบปากหม้อได้หืด มีดังนี้

4.3.1 การทำแป้ง

1. นำแป้งข้าวเจ้า และแป้งมัน ตามปริมาณที่กำหนด ผสมกัน



รูปที่ 4.1 การชั่งตวงแป้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

2. ร่อนแป้งเพื่อให้ได้เนื้อแป้งที่ละเอียด



รูปที่ 4.2 ขั้นตอนการร่อนแป้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

1. คนผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน และน้ำเข้าด้วยกัน หากต้องการให้แป้งออกสี ให้ใส่น้ำอัญชัน และใบเตยที่คั้นเตรียมไว้ การคนต้องคนให้แป้งเป็นเนื้อเดียวกัน



รูปที่ 4.3 การคนแป้งในหม้อ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

4.3.2 การทำไส้

1. นำเห็ดหอมมาล้างให้สะอาด ใช้ทั้งขาเห็ดที่เหลือใช้ และเนื้อเห็ดบางส่วน



รูปที่ 4.4 การล้างเห็ด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

2. นำเห็ดไปต้มในหม้อประมาณ 5 นาที



รูปที่ 4.5 การนำเห็ดไปต้ม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

2. นำรากผักชี กระเทียมปอกเปลือก และพริกไทยขาวเม็ดมาโขกในครกจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน



รูปที่ 4.6 การโขกส่วนผสม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

3. หั่นหอมแดงให้ละเอียดพอสมควร



รูปที่ 4.7 การหั่นหอมแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

4. นำเห็ดหอมที่ต้มแล้วมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ



รูปที่ 4.8 การหั่นเห็ดหอมให้ละเอียด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

5. นำกระทะขึ้นตั้งไฟควรใช้ไฟปานกลาง จากนั้นเทน้ำมันลงในกระทะ



รูปที่ 4.9 เทน้ำมันลงในกระทะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

6. นำรากผักชี กระเทียมและพริกไทยขาวเม็ดที่โขลกละเอียดแล้วใส่กระทะใช้ตะหลิวผัดไปมาให้สุกทั่วกัน



รูปที่ 4.10 การผัดส่วนผสมให้สุก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

7. นำหอมแดงที่หั่นละเอียดใส่ลงในกระทะ



รูปที่ 4.11 การนำหอมแดงที่หั่นแล้วใส่กระทะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

8. นำเห็ดหอมที่หั่นแล้วใส่ลงในกระทะ จากนั้นผัดส่วนผสมและเห็ดหอมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.12 ขั้นตอนการนำเห็ดหอมใส่กระทะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

9. ใส่น้ำตาลปีบลงไป และผัดให้เข้ากัน



รูปที่ 4.13 การใส่น้ำตาลปีบ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

10. นำถั่วลิสงเตาใส่ในกระทะ และผัดให้เข้ากัน



รูปที่ 4.14 การใส่ถั่วลิสง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

4.3.3 การทำตัวข้าวเกรียบปากหม้อ

1. ใส่น้ำในหม้อหนึ่งประมาณครึ่งหม้อ จิ้งผ้าขาวบางให้ตึงกับปากของหม้อหนึ่ง แล้วใช้ลวดมัดหรือหนังยางเส้นใหญ่รัดให้แน่นตรงคอของหม้อ จากนั้นพับสอดผ้าม้วนทับลวด แล้วมัดเก็บม้วนปลายผ้าให้สวยงาม



รูปที่ 4.15 การจิ้งผ้ากับปากหม้อหนึ่ง
ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

2. ตั้งหม้อหนึ่งที่ใส่น้ำไว้เรียบร้อยแล้วเปิดไฟปานกลาง ปิดฝาหม้อไว้ให้น้ำเดือด



รูปที่ 4.16 การตั้งหม้อหนึ่ง
ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

3. ละเลงแป้งที่เตรียมไว้ลงบนปากหม้อ ปิดฝานึ่งจนแป้งสุกประมาณ 30 วินาที หรือเป็นใสๆ นำไส้วางตรงกลาง ใช้พายปาดแป้งขึ้นห่อไส้ให้มิด



รูปที่ 4.17 การห่อไส้ข้าวเกรียบปากหม้อ
ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

4.3.4 วิธีทำน้ำชุบข้าวเกรียบปากหม้อ

1. ต้มน้ำให้เดือด



รูปที่ 4.18 การต้มน้ำให้เดือด
ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

2. นำหอมหัวใหญ่ และหั่นครึ่ง ผักกาดขาว (ใช้ส่วนที่เหลือจากการตัดยอดผัก) ทูบรากผักชี เบาๆ พริกไทยขาวเป็นเม็ด และเศษเห็ด(ที่เกินขนาดมาตรฐาน)นำมาใส่รวมกัน



รูปที่ 4.19 การใส่ส่วนผสมน้ำซุป
ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

1. นำส่วนผสมลงไปต้ม ตั้งไฟอ่อน เท่านั้นก็จะได้น้ำซุปหวานๆ
เคล็ดลับ: ตั้งไฟอ่อน และ ต้มไปเรื่อยๆ ใส่เกลือเล็กน้อย เพื่อให้รสชาติกลมกล่อม



รูปที่ 4.20 การใส่ส่วนผสมน้ำซุป
ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

4.4 การคำนวณต้นทุนสำหรับการทำซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด แสดงดังตารางที่ 4.1

วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคา/หน่วย	ต้นทุน/บาท
แป้งข้าวเจ้า	1 ถ้วย=100 กรัม	25/1 กิโลกรัม	2.50
แป้งมัน	½ ถ้วย	25/500 กรัม	2.50
รากผักชี	4 ราก	20/1 กิโลกรัม	0.20
หอมแดง	4 กลีบ	20/1 ถุง	5.00
กระเทียม	4 กลีบ	120/1กิโลกรัม	1.20
เห็ดหอม	200 กรัม	279/500 กรัม	0
ผ้าขาวบาง	1 ผืน	20/ ผืน	0
พริกไทยขาวเม็ด	1 ช้อนชา	74/500 กรัม	0.50
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ	36/1 ลิตร	1.00
น้ำตาลปีบ	150 กรัม	50/1 กิโลกรัม	7.50
ถั่วลิสง	100 กรัม	35/500 กรัม	7.00
น้ำ	2 ถ้วย	15/1.5 ลิตร	7.50
หัวผักกาดขาว	2 หัว	24/1 กิโลกรัม	0
หอมใหญ่	1 หัว	27/1 กิโลกรัม	5.40
รวมราคาดัชนี			40.30

ที่มา : ผู้จัดทำ (2563)

จากตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนในการทำซูปและข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด โดยมี ส่วนผสมได้แก่ เห็ดหอม กระเทียม รากผักชี และ ถั่วลิสง ที่ผู้จัดทำได้ทำขึ้นมาเพื่อเป็นการนำ วัตถุดิบที่เหลือใช้มาทำเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำมาเป็นทางเลือกใหม่ให้กับลูกค้า จากต้นทุน ดังกล่าวจัดทำซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดได้ จำนวน 10 ชิ้น แบ่งขายละ 5 ชิ้น ได้ 2 ขาม ต้นทุน ขามละ 20.15 บาท ขายราคา 45 บาท ได้กำไร 24.85 บาท

4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

โครงการซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) ผู้จัดทำได้ทำการประเมินความพึงพอใจในด้านต่างๆของซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) จากบุคคลทั่วไปจำนวน 20 คน โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 เป็นการประเมินผลความพึงพอใจ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบค่าเฉลี่ย

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเพื่อสอบถามความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	30.00
หญิง	14	70.00
รวม	20	100.00
อายุ		
20-30 ปี	11	55.00
31-40 ปี	2	10.00
41-50 ปี	4	20.00
51 ปีขึ้นไป	3	15.00
รวม	20	100.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	9	45.00
ปริญญาตรี	11	55.00
ปริญญาโท	0	0
ปริญญาเอก	0	0
รวม	20	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็น เพศหญิงร้อยละ 70 และเพศชายร้อยละ 30 มีอายุระหว่าง 20-30 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 มีอายุ 41-50 คิดเป็นร้อยละ 20 มีอายุ 51 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 15 มีอายุ 31-40 มีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10 เป็นผู้ที่มีการศึกษาปริญญาตรี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 ผู้ที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 45

ตอนที่ 2 การประเมินผลความพึงพอใจในซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการสำรวจระดับความพึงพอใจที่มีต่อโครงการซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) ให้การวัดระดับความพึงพอใจ 5 ระดับ ตามแนวคิดของ Likert, R. (1932) ได้จัดลำดับค่าเฉลี่ยและช่วงคะแนน (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2560) ดังนี้

4.21 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด

3.41 – 4.20 หมายถึง ความพึงพอใจมาก

2.61 – 3.40 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง

1.81 – 2.60 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย

1.00 – 1.80 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ภาพลักษณ์นำรับประทาน	4.55	1.53	มากที่สุด
2. รสชาติของไส้ข้าวเกรียบปากหม้อ	4.50	1.58	มากที่สุด
3. ความหอมของไส้ข้าวเกรียบปากหม้อ	4.35	1.72	มากที่สุด
4. ความนุ่มของแป้ง	4.75	1.32	มากที่สุด
5. ความกลมกล่อมของแป้ง	4.70	1.38	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.57	0.16	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดโดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.57 หากพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านคือ ด้านความนุ่มของแป้ง มีค่าเฉลี่ย 4.75 ด้านความกลมกล่อมของแป้งมีค่าเฉลี่ย 4.70 ด้านภาพลักษณ์มีค่าเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติมีค่าเฉลี่ย 4.50 และด้านความหอมมีค่าเฉลี่ย 4.35 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ ไม่มี

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม ถึง 29 สิงหาคม 2563 รวมระยะเวลาทั้งหมด 14 สัปดาห์ ในแผนกครัว (Kitchen Department) ของโรงแรมเมอเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าในแผนกครัวมีวัตถุดิบหลายอย่างที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน รากผักชี หอมแดง กระเทียม เห็ดหอม ถั่วลิสง น้ำมันพืช และผักต่างๆ โดยนำมาแปรรูปจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ คือ “ซูปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด (Mushroom rice rolls soup)” ซึ่งจะเป็นการช่วยลดวัตถุดิบที่เหลือใช้และยังนำกลับมาแปรรูปเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า และยังสามารถสร้างรายได้ให้กับโรงแรมอีกด้วย

จากการทดลองทำซูปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด (Mushroom rice rolls soup) ในครั้งแรกปรากฏว่าตัวไส้ นั้นมีความหวานมากเกินไป จากการใส่น้ำตาลปีบในปริมาณมากเนื่องจากเกรงว่าไส้จะไม่ยึดติดเป็นเนื้อเดียวกัน ไส้ถั่วลิสงมากเกินไป ทำให้กลิ่นและรสชาติของเห็ดหอมและเครื่องเทศอื่นๆ หายหมดไป ปั่นแป้งขึ้นใหญ่เกินไปทำให้มีขนาดไม่พอดีคำ ส่วนของน้ำซูปนั้น ในครั้งแรกมีสีเข้มเกินไปจากการใส่วัตถุดิบในปริมาณมากเกินไปและใช้เกลือปรุงให้มีรสชาติดกมกล่อม ผู้จัดทำจึงแก้ปัญหาโดยลดปริมาณน้ำตาลปีบลงเพื่อลดความหวาน และลดปริมาณถั่วลิสงลง ทำให้น้ำรับประทานยิ่งขึ้น ในส่วนของแป้งนั้น ได้ลดปริมาณแป้งลง ทำให้แป้งบางลงกว่าเดิม เมื่อห่อไส้แล้วทำให้มีขนาดพอดีคำน่าลิ้มลอง

เมื่อได้ “ซูปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด” ที่เหมาะสมแล้ว ผู้จัดทำได้ทำการประเมินความพึงพอใจในด้านต่างๆของซูปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด (Mushroom rice rolls soup) จากบุคคลทั่วไป พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็น เพศหญิงร้อยละ 70 และเพศชายร้อยละ 30 มีอายุระหว่าง 20-30 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 มีอายุ 41-50 คิดเป็นร้อยละ 20 มีอายุ 51 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 15 มีอายุ 31-40 มีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10 เป็นผู้ที่มีการศึกษาปริญญาตรีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 ผู้ที่มีการศึกษาดำรงปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 45

ในส่วนของความพึงพอใจที่มีต่อ “ซูปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด (Mushroom rice rolls soup)” พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในซูปข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด โดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.57 หากพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านคือ ด้านความนุ่มของแป้ง มีค่าเฉลี่ย 4.75 ด้านความกลมกล่อมของแป้งมีค่าเฉลี่ย 4.70 ด้านภาพลักษณ์มีค่าเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติมีค่าเฉลี่ย 4.50 และด้านความหอมมีค่าเฉลี่ย 4.35 ตามลำดับ

5.2 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

ในการทำโครงการในส่วนที่เป็นการนำวัตถุดิบเหลือใช้กลับมาแปรรูปเพื่อเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่นั้น ควรมีการศึกษาประโยชน์ ของวัตถุดิบนั้นๆ ก่อน รวมถึงคุณภาพของวัตถุดิบ วันหมดอายุ และการเข้ากันของวัตถุดิบต่างๆที่นำมาใช้



บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ นนทรี. (2546). *ต้นทุนการผลิต , หีดหอม – ต้นทุนและประสิทธิผล*
เข้าถึงได้จาก http://www.tnrr.in.th/?page=result_search&record_id=10076702
- กัญญาพัชร เพชรารณ. (2556). *ขนมกุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อ จากชะครามอบแห้ง*
เข้าถึงได้จาก <http://journalgrad.ssru.ac.th/index.php/5-01/article/view/143>
- จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์. (2562). *มหัศจรรย์ "ดอกเกลือ" กับคุณประโยชน์รอบด้าน*
เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/19313/>
- นันทรี หุ่นเหียง. (2556). *ออกแบบและสร้างห้องเพาะเลี้ยงเห็ดนางฟ้า*
เข้าถึงได้จาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/56920165.pdf
- ธานินทร์ ศิลปจารุ. (2560). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS.*
กรุงเทพฯ: บิซิเนส อาร์แอนด์ดี.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2554) *แป้ง:แหล่งที่มาและประโยชน์ของแป้งชนิดต่าง ๆ*
เข้าถึงได้จาก <https://www.thaikasetsart.com>
- Likert, R. (1932). *เกณฑ์ 5 ระดับการวัดแบบสอบถาม* เข้าถึงได้
จาก http://etheses.psu.ac.th/libirpsru/sites/default/files/site/default/thesis/ch3-01_0.pdf
- MedThai. (2556). *สรรพคุณและประโยชน์ของพริกไทยดำ พริกไทยอ่อน 50 ข้อ.*
เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- MedThai. (2557). *กระเทียม สรรพคุณและประโยชน์ของกระเทียม 49 ข้อ.*
เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com>
- Men Sanook. (2557). *หอมแดง สรรพคุณไม่ธรรมดาพาไกลโรค.*
เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/>
- Movenpick BDMS Wellness Resort Bangkok. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลโรงแรม*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.agoda.com/th-th/movenpick-bdms-wellness-resort-bangkok/hotel>
- Mövenpick BDMS Wellness Resort Bangkok. (ม.ป.ป.). *รูปภาพห้องนอนต่างๆของโรมแรม.*
เข้าถึงได้จาก <https://www.booking.com/hotel/th/movenpick-bdms-wellness-resort-bangkok.th.html>
- Thaibis. (ม.ป.ป.). *ภาพที่ตั้งโรงแรมเมอเวนพิกบีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ.*
เข้าถึงได้จาก <http://www.thaibis.com/>
- Trueplookpanya. (ม.ป.ป.). *ความเป็นมาของน้ำตาลพื้นบ้าน.*
เข้าถึงได้จาก <https://taza088.wordpress.com/ความเป็นมาของน้ำตาลพื้นบ้าน>

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม



แบบประเมินความพึงพอใจในเมนู“ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

อายุ

☐ 20-30 ปี

☐ 31-40 ปี

☐ 41-50 ปี

☐ 51 ปีขึ้นไป

การศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ ปริญญาเอก

ตอนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจ

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ภาพลักษณ์น้ำรับประทาน					
2. รสชาติของไส้ข้าวเกรียบปากหม้อ					
3. ความหอมของไส้ข้าวเกรียบปากหม้อ					
4. ความนุ่มของแป้ง					
5. ความกลมกล่อมของน้ำซูป					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ภาคผนวก ข
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด เป็นเมนูที่เหมาะกับผู้ที่รักสุขภาพ เพราะมีจำนวนแคลอรีต่ำ ทำจากวัตถุดิบและสมุนไพรที่มีประโยชน์ เป็นเมนูที่สามารถขายร่วมกับชุด afternoon tea ของโรงแรม ในเมื่อดังกล่าวก็จะจัดเป็นชุดเล็กๆพอดีถ้า เช่น สลัดโรล แครอทเค้ก ยาต้มโอ ส้มไม้คั้น แหยมอนแซนวิช เป็นต้น เนื่องจากโรงแรมทำอาหารที่เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอยู่แล้วจึงเป็นเมนูที่เหมาะสมที่จะนำเมนู ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดมานำขายในโรงแรมด้วย เสริฟไปด้วยเล็กๆมีน้ำซูป และอาจจะเสนอที่ราคา 180-220 ต่อ 1 ที่ อนาคตอาจเป็นเมนูที่ขายดีมากเมนูหนึ่ง

นายปลกป้อง เพชรรัตน์พนักงานที่ปรึกษา
(นายปลกป้อง เพชรรัตน์)

ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ



ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

(Mushroom rice rolls soup)

จารุวรรณ ดลโสภณ

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

e-mail : Jaruwan.don@siam.edu

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการทำข้าวเกรียบปากหม้อในรูปแบบใหม่ โดยทำในรูปแบบของซูป และนำเอาวัตถุดิบที่เหลือใช้จากพวกผักและเครื่องเทศจากงานจัดเลี้ยงของโรงแรม อาทิ ขาเห็ดหอม ผักต่างๆ กระเทียม ปอกเปลือก รากผักชี เป็นต้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นการช่วยลดปริมาณของขยะสด และเป็นทางเลือกใหม่กับลูกค้า อีกทั้งยังสามารถสร้างรายได้ให้กับโรงแรมได้อีกทางหนึ่ง

หลังจากที่ได้ทำการทดลองซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้ทดลองชิมจำนวน 20 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดโดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.57 หากพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านคือ ด้านความนุ่มของแป้ง มีค่าเฉลี่ย 4.75 ด้านความกลมกล่อมของแป้งมีค่าเฉลี่ย 4.70 ด้านภาพลักษณ์มีค่าเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติมีค่าเฉลี่ย 4.50 และด้านความหอมมีค่าเฉลี่ย 4.35 ตามลำดับ

คำสำคัญ : เห็ดหอม / ข้าวเกรียบปากหม้อ / ข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

Abstract

A variation of Mushroom rice roll soup was created to study how to create a new type of rice cracker made with vegetables and spices from hotel banquets such as shiitake legs, vegetables peeled garlic and coriander root. This process can be considered to help reduce the amount of fresh waste offer a new choice for customers and can generate additional income for the hotel.

After creating the Mushroom rice roll soup, the organizer conducted a survey with a questionnaire for a sample group of 20 people. The results showed that the respondents were satisfied with the overall high level of the mushroom rice roll soup, with an average of 4.57; If considering each aspect, the respondents were most satisfied with the softness of the flour had an average of 4.75; the smoothness of the flour an average of 4.70; the visibility of the mean 4.55; the flavor of the mean 4.50; and the aroma was 4.35; respectively.

Key words: Mushroom / rice rolls / Mushroom rice rolls soup

ที่มาของปัญหา

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส Covid19 ในปัจจุบันโรงแรมเมเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ร่วมกับโรงพยาบาลกรุงเทพ เสนอแพ็คเกจ 14 days Health Watch ใช้สำหรับผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศ หรือต้องการเฝ้าสังเกตอาการ กรณีสงสัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่ มีการบริการต่างๆที่สะดวกสบาย และมีการบริการอาหาร 3 มื้อ ประกอบกับปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพมากขึ้น ด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานเนื้อสัตว์น้อยลง ดังนั้นอาหารที่จะให้โปรตีนแทนเนื้อสัตว์จึงเป็นที่นิยม เช่น ถั่วต่างๆ ไข่ เต้าหู้ และเห็ดต่างๆ เป็นต้น สำหรับเห็ดนั้นเป็นวัตถุดิบที่หาง่าย ราคาไม่แพงนัก อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เห็ดนับเป็นผักชนิดหนึ่งที่ไม่มีไขมันมีน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และดูแลระบบต่างๆในร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของเซลล์คุ้มกันธรรมชาติ ช่วยควบคุมน้ำหนัก และสามารถนำเห็ดมาประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย ด้วยประโยชน์ของเห็ดดังกล่าว ทางโรงแรมเมเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ก็ยังมีการนำเห็ดมาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำเมนูต่างๆเช่นกัน

จากการศึกษาข้อมูลของโรงแรม และข้อมูลการปฏิบัติงานในแผนกครัว รวมทั้งสอบถามข้อมูลจากพนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัว โรงแรมเมเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ พบว่าทางโรงแรมได้ใช้เห็ดหอมในการทำเมนูต่างๆ ซึ่งในการนำเห็ดหอมมาประกอบอาหารนั้น ต้องคัดหาเห็ดทั้ง และใช้เพียงเนื้อเห็ดในการประกอบอาหาร ผู้จัดทำจึงเห็นว่าควรนำเห็ดนั้นมาใช้ประโยชน์ โดยการทำเป็นเมนูใหม่ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าที่เน้นการดูแลสุขภาพ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่โรงแรมอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อนำสิ่งที่ไม่ใช้แล้วมาทำให้เกิดประโยชน์แก่โรงแรม
2. เพื่อสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่ดูแลสุขภาพ
3. เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1. โรงแรมมีแนวทางในการผลิตเมนูใหม่จากวัตถุดิบที่ไม่ได้ใช้แล้ว
2. ลูกค้าของโรงแรมมีเมนูเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกใหม่
3. โรงแรมสามารถทำรายได้เพิ่มขึ้นจากเมนูใหม่

วัตถุดิบในการทำซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ เมเวนพิก บิดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ (Movenpick BDMS Wellness Resort Bangkok) แผนกห้องครัวในครั้งนี้ ทำให้คณะผู้จัดทำได้เกิดแนวคิดที่จะนำเห็ดที่เหลือใช้มาทำให้เกิดเป็นซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดขึ้น

วัตถุดิบในการทำแป้งซูปปข้าวเกรียบปากหม้อมีดังนี้

- แป้งข้าวเจ้า
- แป้งมัน

วัตถุดิบในการทำซูปปข้าวเกรียบปากหม้อมีดังนี้

- รากผักชี
- กระเทียมไทยแกะเปลือก
- พริกไทยขาวเม็ด
- น้ำมันพืช
- เห็ดหอมสับ
- น้ำตาลปีบ
- น้ำเปล่า
- ถั่วลิสงคั่วป่น

วิธีทำเมนูอาหาร

ขั้นตอนการทำไส้

1. นำเห็ดหอมมาล้างให้สะอาด ใช้ทั้งขาเห็ดที่เหลือใช้และเนื้อเห็ดบางส่วน
2. นำเห็ดไปต้มในหม้อประมาณ 5 นาที
3. นำรากผักชี กระเทียมปอกเปลือก และพริกไทยขาวเม็ดมาโขลกในครก จนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
4. หั่นหอมแดงให้ละเอียดพอสมควร
5. นำเห็ดหอมที่ต้มแล้วมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ
6. นำกระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันปาล์มปานกลางจากนั้นเติมน้ำมันลงในกระทะ
7. นำหอมแดงและเห็ดหอมใส่ลงในกระทะจากนั้นผัดส่วนผสมและเห็ดหอมให้เข้ากัน
8. ใส่น้ำตาลปีบลงไป และผัดให้เข้ากัน
9. นำถั่วลิสงเทใส่ในกระทะ และผัดให้เข้ากัน
10. ใส่น้ำในหม้อหนึ่งประมาณครึ่งหม้อ จึ่งผัดข้าวบางให้ติดกับปากของหม้อหนึ่ง แล้วใช้ลวดมัดหรือหนังยางเส้นใหญ่รัดให้แน่นตรงคอของหม้อ จากนั้นพับสอดผ้าขาวม้าพันทับลวด แล้วมัดเก็บผ้าปลายผ้าให้สวยงาม
11. ตั้งหม้อหนึ่งที่ใส่น้ำไว้เรียบร้อยแล้วเปิดไฟปานกลาง ปิดฝาหม้อไว้ให้น้ำเดือด

ขั้นตอนการเตรียมแป้ง

1. นำแป้งข้าวเจ้า และแป้งมัน ตามปริมาณที่กำหนด ผสมกัน
2. ร่อนแป้งเพื่อให้ได้เนื้อแป้งที่ละเอียด
3. คนผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน และน้ำเข้าด้วยกัน หากต้องการให้แป้งออกสี ให้ใส่น้ำอัญชัน และใบเตยที่คั้นเตรียมไว้ การคนต้องคนให้แป้งเป็นเนื้อเดียวกัน

วิธีทำข้าวเกรียบปากหม้อ

1. ละเลงส่วนผสมแป้งลงบนปากหม้อ ปิดฝานึ่งจนแป้งสุกประมาณ 30 วินาที หรือเป็นสีใส ๆ นำไฉ่วางตรงกลาง ใช้พายปาดแป้งขึ้นห่อใส่ให้มิด

วิธีทำซूपข้าวเกรียบปากหม้อ

1. ตั้งน้ำให้เดือด
 2. ปอกหอมหัวใหญ่ และ หั่นครึ่ง ผักกาดขาว(ใช้ส่วนที่เหลือจากการตัดยอดผัก) พุทรา ผักกาดขาว เบาๆ พริกไทยขาวเป็น และเศษเห็ด(ที่เกินขนาดมาตรฐาน)นำมาใส่รวมกัน
 3. กระเทียมปอกเปลือกออก
 4. นำส่วนผสมลงไปต้ม ตั้งไฟอ่อน เท่านั้น ก็จะได้น้ำซूपหวานๆแล้ว แบบไม่มีผงชูรส
- เคล็ดลับ: ตั้งไฟอ่อน และ ต้มไปเรื่อยๆ ใสเกลือน้อยๆ เพื่อให้รสชาติกลมกล่อม

สรุปผลโครงการ

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม ถึง 29 สิงหาคม 2563 รวมระยะเวลาทั้งหมด 14 สัปดาห์ ในแผนกครัว (Kitchen Department) ของโรงแรมเมเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าในแผนกครัวมีวัตถุดิบหลายอย่างที่สามารนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน รากผักชี หอมแดง กระเทียม เห็ดหอม ถั่วลิสง น้ำมันพืช และ ผักต่างๆ โดยนำมาแปรรูปจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ คือ “ซूपข้าวเกรียบปากหม้อใส่เห็ด (Mushroom rice rolls soup)” ซึ่งจะเป็นการช่วยลดวัตถุดิบที่เหลือใช้และยังนำกลับมาแปรรูปเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า และยังสามารถสร้างรายได้ให้กับโรงแรมอีกด้วย

จากการทดลองทำซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) ในครั้งแรกปรากฏว่าตัวไส้นั้นมีความหวานมากเกินไป จากการใส่น้ำตาลปึกในปริมาณมากเนื่องจากเกรงว่าไส้จะไม่ยึดติดเป็นเนื้อเดียวกัน ไส้ถั่วลิสงมากเกินไป ทำให้กลิ่นและรสชาติของเห็ดหอมและเครื่องเทศอื่นๆ หายหมดไป ปั่นแป้งขึ้นใหญ่เกินไปทำให้มีขนาดไม่พอดีคำ ส่วนของน้ำซุสนั้น ในครั้งแรกมีสีเข้มเกินไปจากการใส่วัตถุดิบในปริมาณมากเกินไป ควรและใช้เกลือปรุงให้มีรสชาติกลมกล่อม ผู้จัดทำจึงแก้ปัญหาโดยลดปริมาณน้ำตาลปึกลงเพื่อลดความหวาน และลดปริมาณ ถั่วลิสงลง ทำให้น้ำรับประทานยิ่งขึ้น ในส่วนของแป้งนั้น ได้ลดปริมาณแป้งลง ทำให้แป้งบางลงกว่าเดิม เมื่อห่อไส้แล้วทำให้มีขนาดพอดีคำน่าลิ้มลอง

เมื่อได้ “ซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด” ที่เหมาะสมแล้ว ผู้จัดทำได้ทำการประเมินความพึงพอใจในด้านต่างๆของซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup) จากบุคคลทั่วไปพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็น เพศหญิงร้อยละ 70 และเพศชายร้อยละ 30 มีอายุระหว่าง 20-30 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 มีอายุ 41-50 คิดเป็นร้อยละ 20 มีอายุ 51 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 15 มีอายุ 31-40 มีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10 เป็นผู้ที่มีการศึกษาปริญญาตรีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 ผู้ที่มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 45

ในส่วนของความพึงพอใจที่มีต่อ “ซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup)” พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในซูปปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดโดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.57 หากพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านคือ ด้านความนุ่มของแป้ง มีค่าเฉลี่ย 4.75 ด้านความกลมกล่อมของแป้งมีค่าเฉลี่ย 4.70 ด้านภาพลักษณ์มีค่าเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติมีค่าเฉลี่ย 4.50 และด้านความหอมมีค่าเฉลี่ย 4.35 ตามลำดับ

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ นนทรี. (2546). *ต้นทุนการผลิต , เห็ดหอม – ต้นทุนและประสิทธิผล* เข้าถึงได้จาก http://www.tnrr.in.th/?page=result_search&record_id=10076702
- กัญญาพัชร เพชรภรณ์. (2556). *ขนม กุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อ จากชะคราม อบแห้ง* เข้าถึงได้จาก <http://journalgrad.ssru.ac.th/index.php/5-01/article/view/143>
- จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์. (2562). *มหัศจรรย์ "ดอกเกลือ" กับคุณประโยชน์รอบด้าน* เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/19313/>
- นานทรี หุ่นเที่ยง. (2556). *ออกแบบและสร้างห้องเพาะเลี้ยงเห็ดนางฟ้า* เข้าถึงได้จาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/56920165.pdf
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2560). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS. กรุงเทพฯ: บิซิเนส อาร์แอนด์ส์.*
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2554). *แป้ง:แหล่งที่มา และประโยชน์ของแป้งชนิดต่าง ๆ* เข้าถึงได้จาก <https://www.thaikaasetsart.com>
- Likert, R. (1932). *เกณฑ์ 5 ระดับการวัดแบบสอบถาม* เข้าถึงได้จาก http://etheses.psru.ac.th/libirpsru/sites/default/files/site/default/thesis/ch3-01_0.pdf
- MedThai. (2556). *สรรพคุณและประโยชน์ของพริกไทยดำ พริกไทยอ่อน 50 ข้อ* เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- MedThai. (2557). *กระเทียม สรรพคุณและประโยชน์ของกระเทียม 49 ข้อ* เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com>
- Men Sanook. (2557). *หอมแดง สรรพคุณมีสรรพคุณพาไกลโรค* เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/>

MovenpickBDMSWellnessResortBangkok
(ม.ป.ป.). ข้อมูลโรงแรม. เข้าถึงได้
จาก <https://www.agoda.com/th-th/movenpick-bdms-wellness-resort-bangkok/hotel>

Mövenpick BDMS Wellness Resort
Bangkok. (ม.ป.ป.). รูปภาพห้องนอนต่างๆของโรม
แรม. เข้าถึงได้
จาก <https://www.booking.com/hotel/th/movenpick-bdms-wellness-resort-bangkok.th.html>

Thaibis. (ม.ป.ป.). ภาพที่ตั้งโรงแรมเมอเว
นพิคบีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ.
เข้าถึงได้จาก <http://www.thaibis.com/>

Trueplookpanya. (ม.ป.ป.). ความเป็นมา
ของน้ำตาลพื้นบ้าน. เข้าถึงได้
จาก <https://taza088.wordpress.com/ความเป็นมาของน้ำตาลพื้นบ้าน>





ภาคผนวก จ
โปสเตอร์



ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด

(Mushroom rice rolls soup)

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน

พนักงานที่ปรึกษา นายปกป้อง เพชรรัตน์

นางสาว จารุวรรณ คลโสภณ

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม



ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส Covid19 ในปัจจุบัน โรงแรมเมอเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ร่วมกับ โรงพยาบาลกรุงเทพ เสนอแพ็คเกจ 14 days Health Watch ใช้สำหรับผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศ หรือต้องการเฝ้าสังเกตอาการ กรณีสงสัยว่า เป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่ มีการบริการต่างๆ ที่สะดวกสบาย และมีการบริการ อาหาร 3 มื้อ ประกอบกับปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพมากขึ้น ด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานเนื้อสัตว์น้อยลง ดังนั้น อาหารที่จะให้โปรตีนแทนเนื้อสัตว์จึงเป็นที่นิยม เช่น ถั่วต่างๆ ไข่ เต้าหู้ และเห็ดต่างๆ เป็นต้น สำหรับเห็ดนั้นเป็นวัตถุดิบที่หาง่าย ราคาไม่แพงนัก อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เห็ดนับเป็นผักชนิดหนึ่งที่ไม่มีไขมันมีน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และดูแลระบบต่างๆ ในร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของเซลล์ภูมิคุ้มกันธรรมชาติ ช่วยควบคุมน้ำหนัก และสามารถนำเห็ดมาประกอบอาหารได้ อย่างหลากหลาย ด้วยประโยชน์ของเห็ดดังกล่าว ทางโรงแรมเมอเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ ก็ยังมีการนำเห็ดมาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำเมนูต่างๆ เช่นกัน

จากการศึกษาข้อมูลของ โรงแรม และข้อมูลการปฏิบัติงานในแผนกครัว รวมทั้งสอบถามข้อมูลจากพนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัว โรงแรมเมอเวนพิก บีดีเอ็มเอส เวลเนส รีสอร์ท กรุงเทพฯ พบว่าทางโรงแรมได้ใช้เห็ดหอมในการทำเมนูต่างๆ ซึ่งในการนำเห็ดหอมมาประกอบอาหารนั้น ต้องตัดเขาเห็ดทิ้ง และใช้เพียงเนื้อเห็ดในการประกอบอาหาร ผู้จัดทำจึงเห็นว่าควรนำเขาเห็ดนั้นมาใช้ประโยชน์โดยการทำเป็นเมนูใหม่ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าที่เน้นการดูแลสุขภาพ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่โรงแรมอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อนำสิ่งที่ไม่ใช่แล้วมาทำให้เกิดประโยชน์แก่โรงแรม
2. เพื่อสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่ดูแลสุขภาพ
3. เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

ในการทำโครงการในส่วนที่เป็นการนำวัตถุดิบเหลือใช้กลับมาแปรรูปเพื่อเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่นั้น ควรมีการศึกษาประโยชน์ ของวัตถุดิบนั้นๆ ก่อน รวมถึงคุณภาพของวัตถุดิบ วันหมดอายุ และการเข้ากันของวัตถุดิบต่างๆ ที่นำมาใช้

ขั้นตอนการทำไส้

1. นำเห็ดหอมมาล้างให้สะอาด ใช้ทั้งขาเห็ดที่เหลือใช้ และเนื้อเห็ดบางส่วน
2. นำเห็ดไปต้มในหม้อประมาณ 5 นาที
3. นำรากผักชี กระเทียมปอกเปลือก และพริกไทยขาวเม็ดมาโขลกในครก จนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
4. หั่นหอมแดงให้ละเอียดพอสมควร
5. นำเห็ดหอมที่ต้มแล้วมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ
6. นำกระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช ปานกลางจากนั้นเติมน้ำมันลงในกระทะ
7. นำหอมแดงและเห็ดหอมใส่ลงในกระทะจากนั้นผัดส่วนผสมและเห็ดหอมให้เข้ากัน
8. ใส่น้ำตาลปีบลงไป และผัดให้เข้ากัน
9. นำถั่วลิสงเตาใส่ในกระทะ และผัดให้เข้ากัน
10. ใส่น้ำในหม้อหนึ่งประมาณครึ่งหม้อ จึงนำข้าวบางให้ตั้งกับปากของหม้อหนึ่ง แล้วใช้ลวดมัดหรือหนังยางเส้นใหญ่รัดให้แน่นตรงคอของหม้อ จากนั้นพับสอดค้ำม้วนทับลวด แล้วมัดเก็บม้วนปลายผ้าให้สวยงาม
11. ตึงหม้อหนึ่งทีใส่น้ำไว้เรียบร้อยแล้วเปิดไฟปานกลาง ปิดฝาหม้อไว้ให้น้ำเดือด

ขั้นตอนการเตรียมแป้ง

1. นำแป้งข้าวเจ้า และแป้งมัน ตามปริมาณที่กำหนด ผสมกัน
2. ร่อนแป้งเพื่อให้ได้เนื้อแป้งที่ละเอียด
3. คนผสมแป้งเข้าๆ แป้งมัน และน้ำเข้าด้วยกัน หากต้องการให้แป้งออกสี ให้ใส่น้ำอัญชัน และ ใบเตยที่คั้นเตรียมไว้ การคนต้องคนให้แป้งเป็นเนื้อเดียวกัน

วิธีทำข้าวเกรียบปากหม้อ

1. ละเลงส่วนผสมแป้งลงบนปากหม้อ ปิดฝานิ่งจนแป้งสุกประมาณ 30 วินาที หรือเป็นสีใสๆ นำใส่วางตรงกลาง ใช้พายปาดแป้งขึ้นห่อไส้ให้มิด

วิธีทำซูปข้าวเกรียบปากหม้อ

1. ตึงน้ำให้เดือด
2. ปอกหอมหัวใหญ่ และหั่นครึ่ง ผักกาดขาว(ใช้ส่วนที่เหลือจากการตัดยอดผัก)ทุบรากผักชี เบบ้า พริกไทยขาวเป็น และเศษเห็ด(ที่เกินขนาดมาตรฐาน)นำมาใส่รวมกัน
3. กระเทียมปอกเปลือกออก
4. นำส่วนผสมลงไปต้ม ตั้งไฟอ่อน เท่านั้นที่จะได้น้ำซูปหวานๆแล้ว แบบไม่มีผงชูรส

เคล็ดลับ: ตั้งไฟอ่อน และ ต้ม ไปเรื่อยๆ ใส่เกลือเล็กน้อย เพื่อให้รสชาติกลมกล่อม

สรุปผล

ในส่วนของการพึงพอใจที่มีต่อ “ซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด (Mushroom rice rolls soup)” นั้นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในซูปข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ดโดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.57 หากพิจารณาทางด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านคือ ด้านความนุ่มของแป้ง มีค่าเฉลี่ย 4.75 ด้านความกลมกล่อมของแป้งมีค่าเฉลี่ย 4.70 ด้านภาพลักษณ์มีค่าเฉลี่ย 4.55 ด้านรสชาติมีค่าเฉลี่ย 4.50 และด้านความหอมมีค่าเฉลี่ย 4.35 ตามลำดับ

ภาคผนวก ข
ประวัติผู้จัดทำ



ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อนักศึกษา : นางสาว จารุวรรณ ดลโสภณ
รหัสนักศึกษา : 5804400150
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 39/105 หมู่บ้านเกสรินทร์ ซอย3 แขวงบางบอน เขตบางบอน
กรุงเทพมหานคร 10150



ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อนักศึกษา : นางสาว จารูวรรณ คลไธภณ
รหัสนักศึกษา : 5804400150
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 39/105 หมู่บ้านเกสรินทร์ ซอย3 แขวงบางบอน เขตบางบอน
กรุงเทพมหานคร 10150