



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

HEALTHY THAI SHORTBREAD (Spinach, Black Sesame, Butterfly Pea)

โดย

นางสาว สุทาลักษณ์	สันหพงศ์	5704400115
นางสาว เสาวนิตย์	สิงโพล	5804400178
นางสาว พัชรพร	โต๊ะหมั่น	5804400191
นางสาว พัชรดา	โต๊ะหมั่น	5804400192

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 2 ปี การศึกษา 2564

ชื่อโครงการ	: ขนมหกสิบห้าคนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
คณะผู้จัด	: นางสาว ศุภลักษณ์ สันหพงศ์ : นางสาว เสาวนิตย์ สิงโพล : นางสาว พัทธพร ไช้หมั่น : นางสาว พัทธิดา ไช้หมั่น
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2563

บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง ขนมหกสิบห้าคนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการทำขนมหกสิบห้าคนจากผักและธัญพืช มีทั้ง ปวยเล้ง งาดำ และอัญชัน การทำขนมหกสิบห้าคนนี้ พัฒนาขึ้นโดยการออกแบบส่วนประกอบเพิ่มเติม คือการนำผงผักต่างๆ ของปวยเล้ง งาดำ และอัญชันมาเป็นส่วนผสมในการทำขนมหกสิบห้าคนครั้งนี้ ได้ทำการศึกษา อุณหภูมิและระยะเวลาในการอบขนมหกสิบห้าคนจากแป้งสาลี (ตราพัดโบก) และศึกษาความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ขนมหกสิบห้าคนจากผงปวยเล้ง งาดำและอัญชัน เมื่อทำการทดสอบ ส่วนของ อุณหภูมิและระยะเวลาในการอบ คือระดับอุณหภูมิ 130 องศาเซลเซียส 30 นาที และความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ขนมหกสิบห้าคนจากด้านความชอบโดยรวมของงาดำ มากที่สุด ได้คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ± 0.49 รองลงมาด้านความชอบโดยรวมของอัญชันและปวยเล้ง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ที่คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 ± 0.50 โดยสรุปแล้วพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากชอบสูตรงาดำ มากกว่าสูตรอัญชันและปวยเล้ง ขนมหกสิบห้าคนเป็นขนมที่นำมาดัดแปลงเพื่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการต่อผู้บริโภคที่รักสุขภาพ

คำสำคัญ : ขนมเพื่อสุขภาพ ,ขนมหกสิบห้าคน , ผักอบแห้ง

Project Title : Healthy Thai Shortbread (Spinach,Black Sesame,Butterfly Pea)
Credits : 5 Credits
By : Miss Suthalak Sanhaponng
: Miss Saowanit Singhophol
: Miss Patcharaorn Tomun
: Miss Patcharida Tomun
Advisor : Mr. Suntorn Sonkitdee
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester : 2 / 2021

Abstract

The purpose of this cooperative education project on "Healthy Thai Shortbread (Spinach, Black Sesame, Butterfly Pea)" aimed to study the making of Healthy Thai Shortbread from vegetables and grains, including spinach, black sesame and butterfly peas. The temperature and time of baking the shortbread from wheat flour Pan Bok brand, was studied along with the satisfaction of the product with spinach powder was studied. Black Sesame and butterfly Pea was tested using the 5-point hedonic scale, and found that an average score of 4.50-5.00 implied satisfaction at the highest level, mean score of 3.50-4.49 implied high level of satisfaction, an average score of 2.50-3.49 implied satisfaction. Moderately satisfied with a mean score of 1.50-2.49 meant a low level of satisfaction, a mean score of 1.00-1.49 meant a low level of satisfaction. in terms of temperature and baking time with a temperature of 130 degrees Celsius for 30 minutes. The satisfaction on Healthy Thai Shortbread dessert products from the overall preference of black sesame was the highest, with the mean score of 4.30 ± 0.49 , followed by the overall liking of butterfly pea and spinach had the same average score and the mean score was 4.26 ± 0.50 . In conclusion, it was found most of the respondents liked the black sesame formula over the butterfly pea and spinach formula. Healthy Thai Shortbread is a dessert that was adapted to create an exotic product to meet the needs of consumers who love health.

Keywords: Healthy, Thai Shortbread, Dehydrated vegetables

Approved by

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (sampran riverside) ตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ถึงวันที่ 22 มิถุนายน ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และสร้างประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ในด้านของงานครัว ซึ่งทางโรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (sampran riverside) ได้ฝึกสอนและได้เรียนรู้ใน การทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ความรู้ และเกิดความชำนาญ ในการรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าโดยได้รับความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายทั้งคุณวันเพ็ญ ชนประชา หัวหน้าครัวเบเกอรี่ที่เป็นพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์สุนทร สอนกิจดี อาจารย์ที่ปรึกษาและบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนรวมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาว สุชาลลักษณ์	สันหพงศ์
นางสาว เสาวนิตย์	สิงโพล
นางสาว พัทธพร	โต๊ะหมั่น
นางสาว พัทธิดา	โต๊ะหมั่น

11 มิถุนายน 2564

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 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร	4
2.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	16
2.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	19
2.5 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	20
2.6 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	21
2.7 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจ	21
บทที่ 3 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ความเป็นมาของขนมกลีบลำดวน	23
3.2 ปวยเล้ง	26
3.3 งาดำ	28
3.4 อัญชัน	29
3.5 การทำแห้ง	30
3.6 การอบ	33
3.7 ถัวนเทียน	34
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 อุปกรณ์และวัตถุดิบในการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ	37
4.2 วิธีการทำผงผัก	38
4.3 ขั้นตอนการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ	45
4.5 สรุปผลการดำเนินโครงการ	47
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการทำโครงการสหกิจศึกษา	51
5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ	51
5.3 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา	52
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข ภาพปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจ	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	20
ตารางที่ 4.1 ปริมาณส่วนขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ	37
ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ป่วยเล้ง)	45
ตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (งาคำ)	46
ตารางที่ 4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (อัญชัน)	47
ตารางที่ 4.5 ค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	48
ตารางที่ 4.6 การยอมรับทางประสาทสัมผัสของผู้ตอบแบบสอบถาม	49
ตารางที่ 4.7 ความพึงพอใจที่มีต่อขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ	50



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์	3
รูปที่ 2.2 สัญลักษณ์โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์	3
รูปที่ 2.3 แผนที่ของโรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์	4
รูปที่ 2.4 ห้องสุพีเรียฝั่งแม่น้ำ	5
รูปที่ 2.5 ห้องพักดีลักซ์	5
รูปที่ 2.6 ห้องพักสวีท	6
รูปที่ 2.7 บ้านขนาด	7
รูปที่ 2.8 บ้านการเวก	7
รูปที่ 2.9 บ้านพวงคราม	8
รูปที่ 2.10 บ้านลัดดาวัลย์	8
รูปที่ 2.11 บ้านกুমาริกา	9
รูปที่ 2.12 สระว่ายน้ำระบบโอโซน	9
รูปที่ 2.13 สวนพรรณไม้	10
รูปที่ 2.14 ห้องอาหารริมน้ำ	10
รูปที่ 2.15 ห้องอาหารอิน-จัน	11
รูปที่ 2.16 ห้องอาหารแวนด้า	11
รูปที่ 2.17 ห้องสัมมนา/จัดเลี้ยง	12
รูปที่ 2.18 ห้องไพลิน	12
รูปที่ 2.19 ห้องนพรัตน์	13
รูปที่ 2.20 ห้องคอร์ธ	13
รูปที่ 2.21 ห้องเจด	14
รูปที่ 2.22 ห้องโรสคอร์ทเนอร์	14
รูปที่ 2.23 ปฐมออร์แกนิกคาเฟ่	15
รูปที่ 2.24 ตลาดสุขใจ	15
รูปที่ 2.25 นางสาว สุชาลักษณ์ สันหพงศ์	16
รูปที่ 2.26 นางสาว เสาวนิตย์ สิงโพล	17
รูปที่ 2.27 นางสาว พัทธพร โต๊ะหมั่น	18
รูปที่ 2.28 นางสาว พัทธิดา โต๊ะหมั่น	19
รูปที่ 2.29 คุณวันเพ็ญ ชนประชา	19

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.1 ขนมหกสิบลำควน	24
รูปที่ 3.2 แป้งสาลี	24
รูปที่ 3.3 น้ำตาลทรายแดง	25
รูปที่ 3.4 น้ำมันมะพร้าว	26
รูปที่ 3.5 ปวยเล้ง	27
รูปที่ 3.6 งาคำ	29
รูปที่ 3.7 อัญชัน	30
รูปที่ 3.8 เตาอบไฟฟ้า	33
รูปที่ 3.9 เทียนอบ	35
รูปที่ 4.1 การตากผักปวยเล้ง	38
รูปที่ 4.2 นำผักมาปั่นให้ละเอียด	38
รูปที่ 4.3 นำมาร่อน 2-3 ครั้ง	38
รูปที่ 4.4 ผงที่สำเร็จแล้ว	39
รูปที่ 4.5 การตากดอกอัญชัน	39
รูปที่ 4.6 นำอัญชันมาปั่นให้ละเอียด	39
รูปที่ 4.7 นำมาร่อน 2-3 ครั้ง	40
รูปที่ 4.8 ผงที่สำเร็จแล้ว	40
รูปที่ 4.9 ล้างงาคำด้วยน้ำสะอาด	40
รูปที่ 4.10 นำมาคั่วด้วยไฟอ่อน	41
รูปที่ 4.11 คั่วด้วยไฟอ่อน จนงาคำแห้ง	41
รูปที่ 4.12 นำมาพักทิ้งไว้ให้เย็น	41
รูปที่ 4.13 ปั่นให้ละเอียด	42
รูปที่ 4.14 ผงที่สำเร็จแล้ว	42
รูปที่ 4.15 ผสมแป้งกับน้ำตาลทราย	42
รูปที่ 4.16 นำมาปั่นให้ละเอียด	43
รูปที่ 4.17 นำมาร่อน 2-3 ครั้ง	43
รูปที่ 4.18 นำผง ปวยเล้ง งาคำ อัญชันมาใส่	43
รูปที่ 4.19 นำน้ำมันพืชมาเทลงบนแป้งค่อยๆผสม	44
รูปที่ 4.20 นำมาปั่นให้เป็นรูป	44

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.21 นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 130 องศา ประมาณ 25 นาที	44
รูปที่ 4.21 นำมาพักให้เย็นแล้วอบควันเทียน	45
รูปที่ 4.22 ขนมหกสิบตำควนเสร็จสมบูรณ์	45



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันในสังคมเราจะสังเกตเห็นได้ว่าพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของคนในยุคนี้ ได้มีการเปลี่ยนไป โดยมีการคำนึงถึงสุขภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็น การดำเนินชีวิต สิ่งของอุปโภค หรือ บริโภค รวมไปถึงอาหารการกินขนมอบต่างๆ ปัจจุบันมีการพูดถึงกระแสคนรักสุขภาพที่นิยมกินอาหารและขนมเพื่อสุขภาพกันโดยส่วนใหญ่

ผักและธัญพืชออร์แกนิกที่นำมาใช้ในการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ การเพาะปลูกผักในกลุ่มนี้จะไม่มีการใช้สารเคมีใดๆ แต่จะปลูกโดยดัดแปลงสภาพการเพาะปลูกเลียนแบบธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยในดิน การบำรุงดิน อากาศ ความชื้น น้ำ ฯลฯ เพื่อให้พืชผักเจริญเติบโตได้ด้วยวิธีแบบธรรมชาติโดยอาหารจากธรรมชาติซึ่งทางโรงแรมได้ไปรับซื้อผักออร์แกนิกจากชาวบ้านที่ปลูกมาขายในตลาดเพื่อช่วยสร้างรายได้ให้กับชาวบ้านที่ปลูกผักออร์แกนิก

โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ มีการให้บริการอาหารและเครื่องดื่มและวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกให้บริการแก่แขกที่เข้าพักในโรงแรมในส่วนของโรงแรม ห้องพัก ห้องอาหาร ห้องประชุมสัมมนา ลานกิจกรรม คาเฟ่และตลาดสุขใจเป็นต้น และนอกจากนี้ขนมกลีบลำดวนเป็นขนมที่ให้บริการแก่แขกอยู่แล้วจึงอยากเพิ่มมูลค่าให้กับขนมกลีบลำดวนโดยการใช้ผักออร์แกนิกเข้ามาเป็นส่วนผสมทำให้ นอกจากจะได้ขนมที่อร่อยแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

คณะผู้จัดทำจึงมีความสนใจที่จะนำผักออร์แกนิก (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มาผลิตเป็นขนมกลีบลำดวนจากผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) โดยนำปวยเล้ง งาดำ อัญชันมาผสมกับแป้งสาลี น้ำตาลทรายแดง แล้วนำไปร่อนเพื่อให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน นอกจากนี้ยังสามารถนำขนมกลีบลำดวนที่ทำจากผักและธัญพืชออร์แกนิกไปพัฒนาต่อยอดสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้และตอบสนองความต้องการในการทานขนมเพื่อสุขภาพได้ด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อศึกษาการทำขนมกลีบลำดวนจากผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

1.2.2 เพื่อศึกษาและยอมรับที่มีต่อขนมกลีบลำดวนจากผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การนำผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มาทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม

1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (Sampran Riverside) แผนกครัวเบอเกอรี่
ครัวริมน้ำ แม่บ้าน HR F&B Restaurant Front office

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลได้ดำเนินการระหว่างวันที่ 22 เมษายน ถึงวันที่
11 มิถุนายน 2564

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ได้นำวัตถุดิบอย่างผักและธัญพืชออร์แกนิกที่มาเป็นขนมที่มีความแปลกใหม่และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

1.4.2 ได้เรียนรู้วิธีการทำขนมกลับลำดับจากผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (Sampran Riverside)

ที่ตั้งสถานประกอบการ : เลขที่ 21 ซอยยายชา 7 ถนนเพชรเกษม ตำบลยายชา
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม รหัสไปรษณีย์ 73110

หมายเลขโทรศัพท์ : (034)-322 544 (034)-332 775

Website : <http://www.suansampran.com>



รูปที่ 2.1 โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (Sampran Riverside)

ที่มา : <http://www.suansampran.com>



รูปที่ 2.2 สัญลักษณ์โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (Sampran Riverside)

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

“สวนสามพราน” มีจุดเริ่มต้นจากต้นพิกุลใหญ่อายุเกือบ 100 ปีกำลังจะ โคนล้มเพราะตลิ่งพัง ทำให้ดร.ชำนาญ และคุณหญิงวลียุวบูรณ์ตัดสินใจซื้อที่ดินเพื่ออนุรักษ์พิกุลต้นนั้นจึงซื้อที่ดินผืนนี้เพื่อสร้างบ้านพักตากอากาศของครอบครัวจากการปลูกกุหลาบเป็นงานอดิเรกในระยะแรกจนกลายเป็นธุรกิจในเวลาต่อมาความงดงามของกุหลาบสวนสามพรานทำให้ได้รับการขนานนามจากชาวต่างประเทศว่า “โรสกาเดิน” หรือชื่อ “สวนสามพราน” ในภาษาไทยจากวันวานจนถึงปัจจุบันสวนสามพรานได้กลายเป็นแหล่งพักผ่อนและสถานที่ท่องเที่ยวที่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศไม่ต่ำกว่า 15 ล้านคนได้มาเยือนรวมทั้งห้องจัดประชุมสัมมนาที่มีมาตรฐานระดับสากลสนามกอล์ฟศูนย์แสดงศิลปวัฒนธรรมไทย

“สวนสามพราน”เป็นอาณาจักรแห่งการท่องเที่ยวที่สมบูรณ์แบบทั้งความสวยงามของพืชพรรณนานาชนิดทั้งทำเลภูมิประเทศที่อยู่ริมแม่น้ำนครชัยศรีการวางแผนภูมิสถาปัตยกรรมศิลปกรรมซึ่งได้บรรจुरายการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมเข้าไว้อย่างเหมาะสมกลมกลืนจนเป็นสถานที่ท่องเที่ยวอันดับหนึ่งของเมืองไทยเป็นที่นิยมของคนไทยรวมทั้งนักท่องเที่ยวต่างชาติจนทุกวันนี้

2.2.1 ประเภทของห้องพัก

โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ให้บริการห้องพักประเภทต่างๆ ดังนี้

1) ห้องสุพีเรียฝั่งแม่น้ำ

มีพื้นที่ใช้สอยในห้อง 26 ตารางเมตร ห้องดีลักซ์ และห้องสวีท บริการเตียงแบบเตียงคู่ เตียงเดี่ยวขนาดคิงส์ไซส์ และเตียงแบบพัก 3 ท่าน ตกแต่งเรียบง่ายสไตล์คลาสสิก โทนสีอ่อน สบายตา สะดวกสบายด้วยเครื่องปรับอากาศ ระเบียงส่วนตัว อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ ระหว่างประเทศ เคเบิลทีวี มินิบาร์ ตู้เซฟ เห็นวิวโค้งน้ำแม่น้ำท่าจีนที่สวยงามในอำเภอสามพราน ต่อมด้ากับวิวพระอาทิตย์ตกดินเต็มตา



รูปที่ 2.4 ห้องสุพีเรียฝั่งแม่น้ำ

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2) ห้องพักดีลักซ์

มีพื้นที่ใช้สอยในห้อง 33 ตารางเมตร ตกแต่งโทนสีอ่อน สบายตา เห็นวิวโค้งน้ำแม่น้ำท่าจีนที่สวยงามในอำเภอสามพราน ต่อมด้ากับวิวพระอาทิตย์ตกดินเต็มตา บริการเตียงขนาดคิงส์ไซส์



รูปที่ 2.5 ห้องพักดีลักซ์

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

3) ห้องพักสวีท

ห้องชุดที่มาพร้อมด้วยความสะดวกสบายแบบพิเศษสุด ทั้งห้อง Executive Suite, Family Suite มีพื้นที่ใช้สอยในห้อง 60 ตารางเมตร ตกแต่งโทนสีอุ่น สบายตา เห็นวิวโค้งของแม่น้ำท่าจีนที่สวยงามที่สุดในอำเภอสามพราน ค่ำค่ำกับวิวพระอาทิตย์ตกดินเต็มตา บริการเตียงเดี่ยว ขนาดคิงส์ไซส์ สำหรับห้อง Executive Suite และเตียงแบบพับ 3 ท่าน (เตียงใหญ่ 1 เตียงและเตียงเล็ก 1 เตียง) สำหรับห้อง Family Suite



รูปที่ 2.6 ห้องพักสวีท

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.2.2 ประเภทของบ้านพัก

1) บ้านเรือนไทยโบราณ

ตลอด 70 ปี ที่ผ่านมาผู้ก่อตั้งสวนสามพรานได้รวบรวมบ้านเรือนไทยโบราณสร้างด้วยไม้สักทั้งหมดจากทั่วประเทศไทย เป็นบ้านที่ได้รับการบูรณะและดูแลเป็นอย่างดี ตั้งอยู่รอบ ทะเลสาบ การตกแต่งภายในแบบไทยๆ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกทันสมัยที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน บ้านแต่ละหลังตั้งชื่อตามดอกไม้ไทยที่ปลูกไว้ทางเข้าของบ้านแต่ละหลัง ได้แก่ ชมนาด การเวก พวงคราม ลัดดาวัลย์ และกুমาริกา บ้านไทยทั้ง 5 หลังมีเอกลักษณ์ส่วนตัว พร้อม เกลียงริมทะเลสาบและโรงจอดรถ บ้านพักและห้องพักรู้อย่างมีเครื่องปรับอากาศ ฝักบัว อาบน้ำ ไซมเมตริค อบอุ่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ทางไกลระหว่างประเทศ มินิบาร์ เคเบิลทีวี และตู้เซฟ

2) บ้านขนาด

บ้านขนาด (บ้านหลังที่ 3) มี 4 ห้องนอน พักได้ 8 ท่าน ประกอบด้วย ห้องเตียงคู่ 2 ห้อง ห้องเตียงเดี่ยว 2 ห้อง แต่ละห้องมีห้องน้ำในตัว มีศาลาไม้ทรงไทยริมทะเลสาบ ใต้ถุนบ้านใช้ เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้



รูปที่ 2.7 บ้านขนาด

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

3) บ้านการเวก

บ้านการเวก (บ้านหลังที่ 4) มี 1 ห้องนอนใหญ่แบบเตียงเดี่ยว และมี 1 ห้องนั่งเล่น ใต้ถุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้



รูปที่ 2.8 บ้านการเวก

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

4) บ้านพวงคราม

บ้านพวงคราม (บ้านหลังที่ 5) มี 1 ห้องนอนใหญ่แบบเตียงเดี่ยว และมี 1 ห้องนั่งเล่น ทำน้ำริมหาดเลสาบ ได้ถุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้



รูปที่ 2.9 บ้านพวงคราม

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

5) บ้านลัดดาวัลย์

บ้านลัดดาวัลย์ (บ้านหลังที่ 6) มี 2 ห้องนอน สำหรับ 4 ท่าน ทั้งสองห้องเป็นห้องเตียงคู่ มีห้องน้ำส่วนตัว พื้นที่นั่งเล่นบนบ้านและศาลาไม้ทรงไทยริมหาดเลสาบได้ถุนบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้



รูปที่ 2.10 บ้านลัดดาวัลย์

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

6) บ้านกุมาริกา

บ้านกุมาริกา (บ้านหลังที่ 7) มี 2 ห้องนอนพักได้ 4 ท่าน เป็นห้องเตียงคู่ 1 ห้อง ห้องเตียงเดี่ยว 1 ห้อง แต่ละห้องมีห้องน้ำและห้องนั่งเล่นได้ถนัดบ้านใช้เป็นลานนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมได้



รูปที่ 2.11 บ้านกุมาริกา

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.2.3 สระว่ายน้ำระบบโอโซน

เป็นสระว่ายน้ำกลางแจ้งระบบโอโซนแห่งแรกในประเทศไทยเหมาะสำหรับทุกท่านที่ต้องการผ่อนคลาย ในสระน้ำบรรยากาศสบายๆ ริมแม่น้ำท่าจีน สระว่ายน้ำเปิดให้บริการทุกวัน เวลา 07.00 – 19.00 น.



รูปที่ 2.12 สระว่ายน้ำระบบโอโซน

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.2.4 สวนพรรณไม้

สวนสวยที่รายล้อมด้วยพรรณไม้ดอก ไม้ใบ พืชผัก สมุนไพร นานาชนิด บนเนื้อที่ 100 ไร่ ริมแม่น้ำท่าจีนท่ามกลางธรรมชาตินี้ นักท่องเที่ยวที่มาเยือนสามารถพักผ่อนได้อย่างสบายใจ ด้วยระบบการปลูกแบบออร์แกนิกมาตรฐานสากล IFOAM EU และ Canada



รูปที่ 2.13 สวนพรรณไม้

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.2.5 ห้องอาหาร

โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ มีห้องอาหารจำนวน 3 ห้องดังนี้

1) ห้องอาหารริมน้ำ

ให้บริการอาหารไทย 4 ภาค และอาหารยุโรป เสิร์ฟแบบทาปาสนาด ย่อมให้ลูกค้าเลือกทานได้หลากหลายเมนูเน้นใช้วัตถุดิบสดใหม่จากสวนเกษตรอินทรีย์ของเราเปิดบริการทุกวัน 2 ช่วงเวลา ระหว่างเวลา 07.00 - 11.00 น. และเวลา 11.00 - 21.00 น.



รูปที่ 2.14 ห้องอาหารริมน้ำ

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2) ห้องอาหารอิน-จัน

ห้องอาหารอิน-จัน เป็นที่รู้จักมาตั้งแต่ พ.ศ.2507 ใช้กรรมวิธีการปรุงอาหารแบบฉบับชาววังแต่ดั้งเดิม โดยใช้วัตถุดิบสดใหม่จากสวนไร่นาในท้องถิ่นเป็นประสบการณ์ในการรับประทานอาหารที่ปรุงแบบดั้งเดิมรสชาติอร่อย ในบรรยากาศริมแม่น้ำท่าจีน เปิดให้บริการทุกวันเวลา 11.00 - 15.00 น. และเพิ่มช่วงเย็นในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์เวลา 17.00 - 22.00 น.



รูปที่ 2.15 ห้องอาหารอิน-จัน

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

3) ห้องอาหารแวนด้า

ห้องอาหารแวนด้า เป็นห้องอาหารกลางวันแบบบุฟเฟ่ต์นานาชาติเป็นห้องอาหารปรับอากาศ ตั้งอยู่ริมฝั่งทะเลสาบ เปิดให้บริการช่วงกลางวัน เวลา 11.30 - 14.30 น.



รูปที่ 2.16 ห้องอาหารแวนด้า

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.2.6 ห้องสัมมนา/จัดเลี้ยง

โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ มีห้องสัมมนา/จัดเลี้ยง จำนวน 6 ห้อง ดังนี้

1) ห้องมรกต

ห้องมรกตมีขนาด 22.50 x 11.50 เมตร เป็นห้องประชุมใหญ่ที่สุดของ โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ ตกแต่งร่วมสมัย สิ่งอำนวยความสะดวกครบครันมีลิบบีส่วนตัว หน้าห้องประชุม และมีห้องประชุมย่อยอีก 4 ห้อง ซึ่งมีประตูเชื่อมกับห้องประชุมใหญ่ ส่วนช่วง อาหารว่างสามารถจัดเลี้ยงได้ตรงซุ้มทางเดิน หรือบริเวณใกล้เคียงกับแม็กโนเลีย คอร์ท



รูปที่ 2.17 ห้องสัมมนา/จัดเลี้ยง

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2) ห้องไพลิน

ห้องไพลินมีขนาด 18.00 x 12.00 เมตร ห้องประชุมไพลินตกแต่งแบบ ไทยร่วมสมัยตั้งอยู่ชั้นล่างของโรงแรมฝั่งเพชรเกษม



รูปที่ 2.18 ห้องไพลิน

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

3) ห้องนพรัตน์

ห้องนพรัตน์มีขนาด 18.00 x 10.00 เมตร ห้องประชุมยอดนิคมตกแต่งสไตล์ไทยทั้งภายนอกและภายใน อิงแอบกับทัศนียภาพของสวนสวยและแม่น้ำท่าจีน ห้องนี้มีห้องย่อย 2 ห้องสามารถเชื่อมต่อกับห้องใหญ่ได้ อาหารว่างสามารถเสิร์ฟทั้งในห้องหรือเปลี่ยนบรรยากาศมาเสิร์ฟตรงริมแม่น้ำได้ อีกทั้งเป็นห้องจัดพิธีมงคลสมรสหรืองานจัดเลี้ยงต่างๆได้อีก



รูปที่ 2.19 ห้องนพรัตน์

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

4) ห้องคอร์รัล

ห้องคอร์รัลมีขนาด 17.00 x 11.50 เมตร ห้องคอร์รัล ห้องประชุมฝาแฝดกับห้องเจดตั้งอยู่บนอาคารสัมมนาใกล้ๆกับโรงแรมสวนสามพรานมี 2 ห้องประชุมย่อยที่ใช้ร่วมกันคือ ห้องเพิร์ล 1 และเพิร์ล 2 มีพื้นที่ด้านหน้าห้องสำหรับจัดเบรก



รูปที่ 2.20 ห้องคอร์รัล

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

5) ห้องเจด

ห้องเจดมีขนาด 17.00 x 11.50 เมตร เป็นห้องประชุมฝาแฝดกับห้องคอร์ธ ตั้งอยู่บนอาคารสัมมนาใกล้ๆกับโรงแรม มี 2 ห้องประชุมย่อยที่ใช้ร่วมกันคือห้องเพิร์ล 1 และ เพิร์ล 2 และมีพื้นที่ด้านหน้าห้องสำหรับจัดเบรค



รูปที่ 2.21 ห้องเจด

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

6) ห้องโรสคอร์ทเนอร์

โรสคอร์ทเนอร์เป็นห้องประชุมโดดเด่น ที่มองเห็นด้วยสวนสวยรายรอบ สามารถจัดเบรคได้ทั้งในห้องปรับอากาศหรือในบรรยากาศแบบเปิดโล่งในสวน เหมาะกับการจัดประชุม เปิดตัวสินค้า หรือจากเวิร์คช็อปมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายอาทิเช่น โปเจคเตอร์ ไวท์บอร์ด ฟลิปชาร์ตมีที่สำรองสำหรับผู้พิการ



รูปที่ 2.22 ห้องโรสคอร์ทเนอร์

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.2.7 ปฐมออร์แกนิกคาเฟ่

คาเฟ่แห่งใหม่ของปฐมตั้งอยู่บริเวณปฐมออร์แกนิก คุณจะถูกโอบล้อมไปด้วยประวัติศาสตร์และประเพณีที่ยาวนานกว่า 50 ปี คาเฟ่สวยท่ามกลางธรรมชาติเป็นคาเฟ่เล็กๆ แต่อบอุ่นโอบล้อมไปด้วยธรรมชาติ



รูปที่ 2.23 ปฐมออร์แกนิกคาเฟ่

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.2.8 ตลาดสุขใจ

ตลาดสุขใจก่อตั้งเมื่อปี 2553 ในบริเวณสวนสามพราน มีเป้าหมายเป็นพื้นที่เรียนรู้วิถีเกษตรอินทรีย์และช่องทางเชื่อมต่อระหว่างเกษตรกรอินทรีย์ในเครือข่ายสามพรานโมเดลกับผู้บริโภคทำให้เกิดการเข้าถึงสินค้าอินทรีย์ที่เชื่อมั่นได้ในราคาที่เป็นธรรมในปัจจุบันมีร้านค้ากว่า 70 ราย นำสินค้าข้าว ผัก ผลไม้ อาหารปรุงสดอาหารแปรรูปมาจำหน่ายสร้างรายได้ประมาณ 3,000,000 บาทต่อเดือน ตลาดสุขใจบริหารงานโดยคณะกรรมการตลาดที่ได้รับการเลือกตั้งจากกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าหมุนเวียนทุกปี



รูปที่ 2.24 ตลาดสุขใจ

ที่มา : <http://www.suansampran.com>

2.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อ-นามสกุล : นางสาว ศุภาลักษณ์ สันหงษ์
 รหัสนักศึกษา : 5704400115
 ตำแหน่งงาน : ผู้ช่วยก๊วก-เบเกอร์ ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม



รูปที่ 2.25 นางสาว ศุภาลักษณ์ สันหงษ์
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. แพ้คขนม เป็น Organic box จัดใส่กล่อง ทำขนมตามออเดอร์
2. จัดขนมส่งตามงานจัดเลี้ยงและสัมมนา
3. ตัดเย็บกระทงใบเตย ตักไอติม (กะทิ ช็อคโกแลต มะม่วง มะพร้าว)
4. ทำขนมขาย ขายข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมครก ขนมถ้วยที่ตลาดสุขใจ
5. ล้างอุปกรณ์และทำความสะอาดห้องครัวเบเกอร์
6. เตรียมวัตถุดิบในการทำขนม
7. ทำขนมตามใบงานในแต่ละวัน

ชื่อ-นามสกุล : นางสาว เสาวนิตย์ สิงโพล
 รหัสนักศึกษา : 5804400178
 ตำแหน่งงาน : ผู้ช่วยกัก-เบเกอร์ ฝ้ายอาหารและเครื่องดื่ม



รูปที่ 2.26 นางสาว เสาวนิตย์ สิงโพล
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. แพ็คขนม เป็น Organic box จัดใส่กล่อง ทำขนมตามออเดอร์
2. จัดขนมส่งตามงานจัดเลี้ยงและสัมมนา
3. ตัดเย็บกระทงไบเคย ตักไอติม (กะทิ ช็อคโกแลต มะม่วง มะพร้าว)
4. ทำขนมขาย ขายข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมครก ขนมถ้วยที่ตลาดสุขใจ
5. ล้างอุปกรณ์และทำความสะอาดห้องครัวเบเกอร์
6. เตรียมวัตถุดิบในการทำขนม
7. ทำขนมตามใบงานในแต่ละวัน

ชื่อ-นามสกุล : นางสาว พัชรพร โต๊ะหมั่น
 รหัสนักศึกษา : 5804400191
 ตำแหน่งงาน : ผู้ช่วยก๊วก-เบเกอร์รี่ ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม



รูปที่ 2.27 นางสาว พัชรพร โต๊ะหมั่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. แพ้คขนม เป็น Organic box จัดใส่กล่อง ทำขนมตามออเดอร์
2. จัดขนมส่งตามงานจัดเลี้ยงและสัมมนา
3. ตัดเย็บกระทงใบเตย ตักไอติม (กะทิ ช็อคโกแลต มะม่วง มะพร้าว)
4. ทำขนมขาย ขายข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมครก ขนมถ้วยที่ตลาดสุขใจ
5. ล้างอุปกรณ์และทำความสะอาดห้องครัวเบเกอร์รี่
6. เตรีมวัตถุดิบในการทำขนม
7. ทำขนมตามใบงานในแต่ละวัน

ชื่อ-นามสกุล : นางสาว พชรดา โต๊ะหมั่น
 รหัสนักศึกษา : 5804400192
 ตำแหน่งงาน : ผู้ช่วยกู้-เบเกอร์ ฝ้ายอาหารและเครื่องดื่ม



รูปที่ 2.28 นางสาว พชรดา โต๊ะหมั่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. แพ็คขนม เป็น Organic box จัดใส่กล่อง ทำขนมตามออเดอร์
2. จัดขนมส่งตามงานจัดเลี้ยงและสัมมนา
3. ตัดเย็บกระทงไบเคย ตักไอติม (กะทิ ช็อคโกแลต มะม่วง มะพร้าว)
4. ทำขนมขาย ขายข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมครก ขนมถ้วยที่ตลาดสุขใจ
5. ล้างอุปกรณ์และทำความสะอาดห้องครัวเบเกอร์
6. เตรียมวัตถุดิบในการทำขนม
7. ทำขนมตามใบงานในแต่ละวัน

2.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : คุณวันเพ็ญ ชนประชา
 ตำแหน่ง : หัวหน้าครัวเบเกอร์



รูปที่ 2.29 คุณวันเพ็ญ ชนประชา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2.5 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน โครงการเรื่องขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีดังต่อไปนี้

2.5.1 ศึกษาข้อมูล โดยการสังเกตถึงปัญหาเพื่อนำมาใช้เป็นหัวข้อโครงการ

2.5.2 เขียนโครงร่างรายงาน โดยคิดหัวข้อเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา และ พนักงานที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำและส่งเพื่อรอการพิจารณา

2.5.3 กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะทำ

2.5.4 ทำการทดลองขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) และนำปัญหาที่พบไปปรับปรุง

2.5.5 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการทำแบบสอบถาม

2.5.6 สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน

2.5.7 จัดทำเอกสาร พร้อมนำเสนอ

2.5.8 ส่งรายงานโครงการสหกิจศึกษา

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน โครงการเรื่องขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ศ. 2564					
	ก.พ	มี.ค	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค
1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ	←		→			
2. เสนอหัวข้ออาจารย์ที่ปรึกษา		↔				
3. กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล			↔			
4. ทำการทดลอง			↔	→		
5. เก็บรวบรวมข้อมูล			↔	→		
6. สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน				↔		
7. จัดทำเอกสาร				↔	→	
8. ส่งรายงานโครงการสหกิจศึกษา						↔

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2.6 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา จากการที่ผู้จัดทำได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่ โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ ตั้งแต่ วันที่ 22 กุมภาพันธ์ถึงวันที่ 11 มิถุนายน 2564 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ในแผนกครัวเบเกอรี่ ทางคณะผู้จัดทำได้ความรู้ในการทำงานและมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงและวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันที รู้ถึงปัญหาของงานและแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงและยังได้เรียนรู้งานหลายด้านของแผนกต่างๆ เช่น การเสิร์ฟอาหาร การจัดงาน การปูโต๊ะและยังได้นำความรู้จากการเรียนวิชาต่างๆ ในสาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยวไปปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และได้รับคำแนะนำต่างๆ จากพี่ๆแผนกในโรงแรมอีกด้วย

2.7 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจ

ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจเรื่องขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีดังต่อไปนี้

2.7.1 ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติงานสหกิจ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติงานสหกิจ มีดังนี้

- 1) มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด
- 2) ได้รับความรู้ใหม่ๆ และได้ประสบการณ์ในการทำงานจริง
- 3) สามารถรับมือกับปัญหาและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- 4) ฝึกฝนให้เป็นคนช่างสังเกตและรู้จักปรับปรุงการพัฒนาการทำงานของตน
- 5) ฝึกฝนการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- 6) ได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้อุปกรณ์ต่างๆภายในครัว และได้ฝึกฝนการทำขนม

2.7.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจมีดังนี้

- 1) ยังขาดประสบการณ์ในการทำงานในด้านนี้
- 2) ยังขาดความรู้ในการใช้อุปกรณ์ภายในแผนกครัวเบเกอรี่
- 3) การปรับตัวและสื่อสารกับพนักงานในแผนกอาจจะมีสื่อสารที่ไม่ตรงกันเนื่องจากอาจมีคำศัพท์ที่เป็นศัพท์เฉพาะในการทำงาน
- 4) ยังจำสูตรขนมไม่ได้ จึงส่งผลให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างล่าช้า
- 5) ความคล่องแคล่วว่องไวในการทำงานช่วงแรกยังคงช้าและไม่ทันกับผู้ที่มีการประสบการณ์ในการทำงานด้านนี้มาก่อน

2.7.3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติงานสหกิจนี้ปัญหาการทำงานในช่วงแรกยังไม่เข้าใจในขั้นตอนการทำงาน และการสื่อสารของแผนกครัวเบเกอรี่จึงเกิดความผิดพลาดขึ้นหลายครั้งแต่เมื่อได้รับคำปรึกษาจากพนักงานที่ปรึกษาก็สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วมากขึ้น ทำให้รู้ว่าการทำงานเราควรมีสติตลอดเวลาและทำงานด้วยความไม่ประมาทต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้งานนั้นออกมาสำเร็จลุล่วงด้วยดี ต้องสอบถามทาง มหาวิทยาลัยหรืออาจารย์ที่ปรึกษาในการเลือกสถานประกอบการและการเลือกแผนกที่เหมาะสมและถนัด พยายามเรียนรู้งานจากพี่เลี้ยงให้ได้มากที่สุด เพื่อที่จะนำความรู้ไปปฏิบัติงานเอง และนำมาพัฒนาฝึกฝนในการลงมือปฏิบัติงานจริงในครั้งต่อไปได้



บทที่ 3

บททวนเอกสาร และ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงงานเรื่อง ขนมหลิบลำควนเพื่อสุขภาพ (ป่วยเล้ง งาดำ อัญชัน) คณะผู้จัดทำ ได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 3.1 ขนมหลิบลำควน
- 3.2 ปวยเล้ง
- 3.3 งาดำ
- 3.4 อัญชัน
- 3.5 การทำแห้ง
- 3.6 การอบ
- 3.7 ควนเทียน
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความเป็นมาของขนมหลิบลำควน

3.1.1 ความเป็นมาของขนมหลิบลำควน

ขนมหลิบลำควนเป็นขนมไทยที่เป็นที่รู้จักกันมาอย่างช้านานด้วยรูปลักษณะภายนอกที่ถูกรังสรรค์ให้เหมือนดอกลำควนจึงเป็นที่มาของชื่อขนมชนิดนี้ขนมหลิบลำควนสมัยก่อนหากมีงานมงคลมักจะใช้ขนมชนิดนี้ นำมาประกอบพิธีร่วมกับขนมชนิดอื่นๆ ที่เป็นขนมมงคลเนื่องด้วยคนโบราณมีความเชื่อกันว่าขนมหลิบลำควนมีความหมายที่ดีช่วยทำให้ชื่อเสียงขจรขยายไปไกลและยังมีความหมายสร้างความมงคลให้กับชีวิตอาจจะไปด้วยลักษณะของขนมหลิบลำควน ที่มีกลีบดอกสามกลีบนำมาประสานติดกันเป็นเกสรวางไว้ตรงกลางทำให้ขนมแลดูงดงามเหมือนดังดอกลำควน ดอกลำควนนั้นเป็นดอกไม้ที่มีเสน่ห์ยามค่ำคืนจะส่งกลิ่นหอมอบอวลถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวกลีบลำควนเป็นขนมที่มีรสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย ละลายในปากซึ่งวิธีการทำขนมหลิบลำควนนั้นก็ไม่ยากแต่อย่างไรทุกคนที่มีเตาอบหรือหม้ออบลมร้อนที่บ้านก็สามารถทำขนมนี้ได้ด้วยส่วนผสมเพียงไม่กี่อย่างดังนี้ แป้งสาลีอเนกประสงค์ น้ำตาลทรายแดง น้ำมันมะพร้าว เทียนอบขนม



รูปที่ 3.1 ขนมหกสิบตำควน

ที่มา : www.เมนู.net/30/ขนมหกสิบตำควน

3.1.2 ส่วนประกอบของขนมหกสิบตำควน

ขนมหกสิบตำควนมีส่วนประกอบดังนี้

1) แป้งสาลี

แป้งข้าวสาลีอเนกประสงค์ (All-purpose flour) คือแป้งข้าวสาลีที่ผลิตจากการนำส่วนที่เป็นเอนโดสเปิร์มของเมล็ดข้าวสาลีซึ่งแยกส่วนที่เป็นรำและคัพพะออกแล้วนำมาบดให้เป็นผงละเอียด แป้งอเนกประสงค์ผลิตจากข้าวสาลีชนิดแข็งหรือจากการผสม Hard wheat และ Soft wheat เข้าด้วยกัน ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตขนมอบได้หลายชนิด ตามชื่อเรียก คือใช้ได้ อเนกประสงค์ เช่น ใช้ทำขนมปังที่ขึ้นฟูด้วยยีสต์ เค้ก คุกกี้ ปาท่องโก๋ พาย ผลิตมาจากข้าวสาลี ผ่านกรรมวิธีผลิตให้เป็นผงแป้งโดยปกติแล้วแป้งสาลีจะมีกลูเต็นเจ้ากลูเต็นที่มีผลทำให้แป้งสาลีถูกแบ่งออกมาเป็นประเภทต่างๆ จะใช้ทำขนมประเภทไหนจะเลือกใช้ประเภทไหนดีถึงเหมาะกับขนมหรืออาหารต่างๆ



รูปที่ 3.2 แป้งสาลี

ที่มา : www.cakehom.wordpress

2) น้ำตาลทรายแดง

น้ำตาลทรายแดง หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำน้ำอ้อยมาต้ม เคี้ยวจนข้นเหนียว ทิ้งให้แห้ง แล้วนำไปบดให้ร่วน น้ำตาลทรายแดง (Brown sugar) เป็นน้ำตาลทรายที่ไม่ผ่านการฟอกขาวมีลักษณะ เป็นผงละเอียดหรืออาจจับกันเป็นก้อน มีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้มมีความชื้นสูง (0.7-3 เปอร์เซ็นต์) ผลิตได้จากการเคี้ยวน้ำอ้อยให้ระเหย และตกผลึก ในเครื่องระเหยแบบกระทะเปิดหรือหม้อเคี้ยวสุญญากาศผลึกชูโครสเคลือบด้วยกากน้ำตาลหรือ โมลาสมีน้ำตาลอินเวิร์ทแร่ธาตุเล็กน้อย น้ำตาลทรายแดงมี คุณสมบัติพิเศษ คือมีความหอมธรรมชาติและรสของอ้อยที่เด่นกว่า น้ำตาลทรายขาวแต่มีความหวานน้อยกว่าการใช้ประโยชน์ใช้แทนน้ำตาลทรายขาวได้เช่น ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตชีวส์ผลิตน้ำตาลมะพร้าวใช้เป็นส่วนผสมในการทำขนมไทยและขนมต่างๆ เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการบริโภคน้ำตาลที่มีความหอมและรสชาติจากอ้อยที่แท้จริง เหมาะสำหรับเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารชีวิต



รูปที่ 3.3 น้ำตาลทรายแดง

ที่มา : www.th.depositphotos

3) น้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) คือน้ำมันที่ได้จากการสกัดแยกน้ำมันจากเนื้อผลของต้นมะพร้าวซึ่งเป็นพืชในตระกูลปาล์ม (Arecaceae หรือ Palmae) ผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวที่จำหน่ายในท้องตลาดและได้รับความสนใจในขณะนี้ คือ Virgin Coconut oil ซึ่งหมายถึงน้ำมันมะพร้าวที่ใช้วิธีการสกัดแยกจากเนื้อมะพร้าวโดยไม่ผ่านกระบวนการที่ใช้ความร้อนสูงและไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปทางเคมี วิธีที่ใช้ในการเตรียม Virgin Coconut oil เช่น วิธีบีบเย็น เป็นต้น องค์ประกอบหลักของน้ำมันมะพร้าวเป็นกรดไขมันอิ่มตัว (มากกว่า 90% จากปริมาณกรดไขมันทั้งหมด) แต่กรดไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่ที่พบในน้ำมันมะพร้าวนั้นเป็นกรดไขมันที่มีขนาดโมเลกุลปานกลาง (Medium chain fatty acid) เช่น กรดลอริก ซึ่งเมื่อรับประทานและถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะถูกเผาผลาญได้ดี จึงถูกสะสมในเนื้อเยื่อไขมัน (Adipose tissue) เป็นต้น



รูปที่ 3.4 น้ำมันมะพร้าว

ที่มา : www.makroclick

3.1.3 ขั้นตอนการทำขนมกลีบลำดวน

ขั้นตอนการทำขนมกลีบลำดวน ตามวิธีการทำของโรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (2562) มีดังนี้

- 1) นำแป้งสาลีอเนกประสงค์กับน้ำตาลทรายแดงออร์แกนิก มาผสมกัน
- 2) จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียด
- 3) นำแป้งและน้ำตาลทรายแดงที่ปั่นละเอียดมาร่อน 2-3 ครั้ง
- 4) พอได้แป้งที่ร่อนไว้แล้ว นำน้ำมันพืช มาเทลง ค่อยๆ เทลง ไปผสม และขยำเบาๆ ไปเรื่อย ๆ จนเนื้อแป้งเกาะกัน อย่าให้เหลวจนเกินไป เวลาปั้นแป้งจะไม่ติด พักแป้งไว้สัก 10 นาที ก่อนนำไปปั่น
- 5) จากนั้นแบ่งแป้งออกมาเป็นก้อนเล็กๆ แล้วปั้นเป็นก้อนกลมๆ ตัดเป็น 4 ส่วน จะได้กลีบลำดวน 4 กลีบ เอา 1 กลีบ ไปปั่นเป็นลูกกลมๆ เพื่อจะเป็นเกสร และประกอบสามกลีบ นำเกสรวางไว้ตรงกลาง กดให้แน่นเล็กน้อย วางไว้บนถาด
- 6) เมื่อได้กลีบลำดวนครบจำนวนแล้วนำเข้าเตาอบอุณหภูมิ 160 องศา ประมาณ 15 นาที อย่าให้สีเข้มเกินไปจนไหม้จะไมสวย
- 7) เมื่อนำออกจากเตาแล้วนำมาพักไว้ให้เย็น จากนั้นนำไปอบควันเทียน เพื่อให้มีกลิ่นหอมควันเทียน สามารถเก็บไว้ได้นานในกล่องปิดฝา

3.2 ปวยเล้ง

3.2.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักปวยเล้ง

“ปวยเล้ง” (Spinach) หรือที่ใครหลายๆ คนอาจจะเข้าใจว่าเป็นผักโขม (Amaranth) เป็นอีกหนึ่งผักที่มีประโยชน์ที่ชาวไทย รวมถึงชาวต่างชาตินิยมรับประทานกันมาอย่างยาวนาน เพราะปวยเล้งมีวิตามิน และเกลือแร่ที่เป็นต่อร่างกายเยอะ หาทานได้ง่าย ราคาไม่แพง และรสชาติ

ดีจึงทำให้ปวยเล้งถูกดัดแปลงไปทำเป็นเมนูอาหารได้อย่างหลากหลายทั้งอาหารตะวันตกและอาหารตะวันออก (Puechkaset, 2560)

3.2.2 ประโยชน์ของผักปวยเล้ง

ปวยเล้งมีทั้งธาตุเหล็กบำรุงเลือด แคลเซียมบำรุงกระดูก โพแทสเซียมที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ และความดันเลือด มีวิตามินซีป้องกันหวัด วิตามินบี2 ช่วยในการเจริญเติบโต บำรุงเส้น ผิวหนัง ผม มีกรดโฟลิกที่จำเป็นต่อการสร้างสารที่ให้ความสุขอย่างซีโรโทนินที่มีส่วนช่วยบำรุงสายตา กระดูก และผิวหนังงานวิจัยว่า “ปวยเล้ง” สามารถช่วยบำรุงสมองได้ดี อีกด้วย (Puechkaset, 2560)

3.2.3 ผลกระทบของผักปวยเล้งหรือบริโภคมามากเกินไป

แม้ว่าปวยเล้งจะมีประโยชน์มากมายแต่ผู้ที่เป็โรคเกาต์ หรือโรคนี้ว อาจจะต้องหลีกเลี่ยงการทานปวยเล้ง หรือควบคุมการทานไม่ให้มากเกินไป เพราะปวยเล้งมีกรดออกซาลิกอยู่มากพอสมควรซึ่งเมื่อรวมตัวกับแคลเซียมก็อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคนี้วได้ และอาจทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กและโฟเลตได้น้อยลง (Puechkaset, 2560)

3.2.4 คุณค่าทางโภชนาการของผักปวยเล้ง

คุณค่าทางโภชนาการของผักปวยเล้งในส่วนที่กินได้ 100 กรัม ผักปวยเล้งมีคุณค่าทางโภชนาการที่ประกอบไปด้วยดังนี้ น้ำ 93.1 กรัม พลังงาน 25 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.6 กรัม ไขมัน 0.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.6 กรัมใยอาหาร 0.7 กรัม เถ้า 1.8 กรัม แคลเซียม 54 มิลลิกรัม เหล็ก 0.1 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 60 มิลลิกรัม วิตามิน C 15 มิลลิกรัม โทอะมีน 0.05 มิลลิกรัม ไบโอฟลาวัน 0.48 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.4 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 25.20 ไมโครกรัม (Puechkaset, 2560)



รูปที่ 3.5 ปวยเล้ง

ที่มา : www.puechkaset

3.3 งาดำ

3.3.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของงาดำ

“งาดำ” จัดเป็นพืชที่มีคุณประโยชน์มากมาย การรับประทานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง งาดำอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก เป็นต้น โดยสามารถช่วยบำรุงร่างกายเกือบทุกสัดส่วน ไม่ว่าจะเป็น กระดูก ระบบขับถ่าย การบำรุงหัวใจ จึงเหมาะกับทุกวัย แม้กระทั่งเด็ก หรือผู้หญิงที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทอง งาดำจะจำเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยป้องกันโรคภาวะกระดูกพรุนอย่างเป็นอย่างดี (Happymatefood, 2561)

3.3.2 ประโยชน์ของงาดำ

จัดเป็นพืชที่มีคุณประโยชน์มากมาย การรับประทานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง งาดำอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก เป็นต้น โดยสามารถช่วยบำรุงร่างกายเกือบทุกสัดส่วน ไม่ว่าจะเป็น กระดูก ระบบขับถ่าย การบำรุงหัวใจ จึงเหมาะกับทุกวัย แม้กระทั่งเด็ก หรือผู้หญิงที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทอง งาดำจะจำเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยป้องกันโรคภาวะกระดูกพรุนอย่างเป็นอย่างดี (Happymatefood, 2561)

3.3.3 ผลกระทบของงาดำหรือบริโภคมากเกินไป

งาดำมีธาตุทองแดง (Copper) สูงมาก ดังนั้น เมื่อกินงาดำมาก ๆ ร่างกายจะสะสมทองแดงมหาศาลเพราะทองแดงเป็นสารที่เสถียรสูงมาก ทองแดงเป็นร่องแคบของเท่านั้น ฉะนั้นหากกิน “งาดำ” เข้าไปทุกมื้อ อาจถึงตายได้ เนื่องจาก “งาดำ” มีไฟเบอร์สูงมากเกินไป ย่อยยาก จึงทำให้แน่นท้องตลอดเวลา ต้องกินยาขับลมในคนแก่ กระเพาะก็ไม่มีน้ำย่อยแล้วหายไป 80% ดังนั้น ร่างกายไม่ย่อย เพราะงาดำที่สะสมในร่างกายและมีทองแดงมาก มีความเป็นพิษสูง จนกระทั่งไปสะสมอยู่ที่ใบหน้า เพราะใบหน้ารอยเลื้อยจะเห็นง่าย เห็นชัด และผิวบาง (Happymatefood, 2561)

3.3.4 คุณค่าทางโภชนาการของงาดำ

คุณค่าทางโภชนาการของงาดำในส่วนที่กินได้ 100 กรัม งาดำมีคุณค่าทางโภชนาการประกอบไปด้วย พลังงาน 573 กิโลแคลอรี โปรตีน 17.73 กรัม คาร์โบไฮเดรต 23.45 กรัม เส้นใยอาหาร 11.8 กรัม ไขมัน 49.67 กรัม แคลเซียม 975 มิลลิกรัม เหล็ก 14.55 มิลลิกรัม ซีลีเนียม 5.7 ไมโครกรัม โซเดียม 11 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 629 มิลลิกรัม สังกะสี 7.75 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 468 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 351 มิลลิกรัม แมงกานีส 2.460 มิลลิกรัม ทองแดง 4.082 มิลลิกรัม วิตามินเอ 9 มิลลิกรัม วิตามินอี 0.25 มิลลิกรัม วิตามินบี1 0.791 มิลลิกรัม วิตามินบี2 0.247 มิลลิกรัม วิตามินบี3 4.515 มิลลิกรัม วิตามินบี5 0.050 มิลลิกรัม วิตามินบี6 0.790 มิลลิกรัม วิตามินบี9 97 ไมโครกรัม (Medthai, 2561)



รูปที่ 3.6 งาดำ

ที่มา : www.happymatefood

3.4 อัญชัน

3.4.1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของอัญชัน

“อัญชัน” เป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในแถบอเมริกาใต้ ปลูกทั่วไปในเขตร้อน ลักษณะของดอกอัญชันจะมีสีขาว สีฟ้า สีม่วง ส่วนตรงกลางดอกจะมีสีเหลือง และรูปทรงคล้ายหอยเชลล์ มีสรรพคุณที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะมีสารที่ชื่อว่า “แอนโทไซยานิน” (Anthocyanin) ซึ่งมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เช่น ไปเลี้ยงบริเวณรากผม ซึ่งช่วยทำให้ผมดกดำเงางาม หรือไปเลี้ยงบริเวณดวงตาจึงช่วยบำรุงสายตาไปด้วยในตัว หรือไปเลี้ยงบริเวณปลายนิ้วมือ ซึ่งก็จะช่วยแก้อาการเหน็บชาได้ด้วย และที่สำคัญสารนี้ยังมีความโดดเด่นที่ใครหลาย ๆ คนยังไม่ทราบ นั่นก็คือช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดอุดตันได้และการกินดอกอัญชันทุกวัน วันละหนึ่งดอก จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบได้อีกด้วย เนื่องจากดอกอัญชันนั้นมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด สำหรับผู้มีเลือดจางห้ามรับประทานดอกอัญชันเด็ดขาด หรืออาหารเครื่องดื่มที่ย้อมสีด้วยอัญชันก็ไม่ควรรับประทานบ่อยๆ หรือดทานเลย (Medthai, 2556)

3.4.2 ประโยชน์ของอัญชัน

สารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ในดอกอัญชันทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นช่วยลดอาการฟกช้ำและยังบำรุงร่างกาย บำรุงประสาทด้านอนุมูลอิสระสูง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงบำรุงสมอง ลดอาการเสี่ยงจากโรคร้ายและลดระดับน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการหอบหืดโดยการนำมาต้มดื่มลดอาการอักเสบของหลอดลมทำให้ระบบการหายใจทำงานได้ดีขึ้น มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและรีเวอร์สแห่งวัย ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน (Medthai, 2556)

3.4.3 ผลกระทบของอัญชันหรือบรีโอกมากเกินไป

ดอกอัญชัน หากบริโภคมากเกินไป จะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น เนื่องจากไตต้องทำการขับสารสีของอัญชันออก และผู้ป่วยที่มีภาวะโลหิตจางไม่ควรจะรับประทานอัญชัน เพราะดอกอัญชันมีฤทธิ์ละลายลิ่มเลือด จะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโลหิตจาง และไม่ควรดื่มน้ำสมุนไพรอัญชันในขณะอุณหภูมิร้อนจัด (Medthai, 2556)

3.4.4 คุณค่าทางโภชนาการของอัญชัน

คุณค่าทางโภชนาการของอัญชันในส่วนที่กินได้ 100 กรัม อัญชันมีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบไปด้วย โปรตีน 3.2 กรัม รวมไขมัน 1.09 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9.88 กรัม เถ้า 1.28 กรัม พลังงาน 62 กิโลแคลอรี 84.55 กรัม ไฟเบอร์ 1.9 กรัม กรดไขมัน รวมอิ่มตัว 0.524 กรัม กรดไขมัน Monounsaturated 0.372 กรัม กรดไขมัน 0.142 กรัม น้ำตาลรวม 3.19 กรัม เกลือแร่ เบต้า 1 ไมโครกรัม แคลเซียม Ca 12 มิลลิกรัม Thiamin 0.04 มิลลิกรัม ไรโบเฟลวิน 0.025 มิลลิกรัม ในอานิน 0.462 มิลลิกรัม วิตามินบี6 0.02 มิลลิกรัม โฟเลตรวม 1 ไมโครกรัม โฟเลต 1 ไมโครกรัม ไมโครกรัม วิตามินอี 0.09 มิลลิกรัม Choline รวม 13.2 มิลลิกรัม วิตามินK 0.2 ไมโครกรัม (Calories24, 2556)



รูปที่ 3.7 อัญชัน

ที่มา : www.medthai

3.5 การทำแห้ง

การทำผลิตผลทางการเกษตรให้แห้งนั้นเกษตรกรจะใช้วิธีตากแดดและผึ่งลม แต่บางครั้งสภาพอากาศมีความชื้นสูงหรือในฤดูฝนการตากแดดและผึ่งลมจะทำให้ไม่ได้นอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับความไม่สะอาดเนื่องจากฝุ่นละอองในขณะตากและการรบกวนจากสัตว์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยเทคโนโลยีในการทำแห้งโดยสร้างเครื่องมือขึ้นใช้สำหรับอบผลิตผลทางการเกษตรให้แห้งจึงเรียกวิธีการนี้ว่า “การอบแห้ง” และเรียกผลิตภัณฑ์ที่ผลิตได้โดยวิธีนี้ว่า “ผลิตภัณฑ์อาหารอบแห้ง” หลักในการทำอาหารให้แห้งก็ต้องไล่น้ำหรือความชื้นที่มีอยู่ใน

ผลิตผลทางการเกษตรออกไปแต่จะยังมีความชื้นเหลืออยู่ในผลิตภัณฑ์มากน้อยแล้วแต่ชนิดของอาหารการทำให้อาหารแห้ง (Foodnetworksolution, 2564)

3.5.1 การถนอมอาหารโดยการทำให้แห้ง

การถนอมอาหารโดยการทำให้แห้ง หมายถึง การกำจัดน้ำส่วนใหญ่ที่อยู่ในอาหารออกจากอาหาร ซึ่งจะมีผลให้กระบวนการ Metabolism และการเจริญของจุลินทรีย์เกิดได้ช้าลง ทั้งยังเป็นการลดอัตราเร็วของปฏิกิริยาการหืนของไขมันเนื่องจากปฏิกิริยา Hydrolysis

1) การทำให้อาหารแห้งโดยอาศัยธรรมชาติ เป็นการอาศัยแหล่งความร้อนจากแสงอาทิตย์หรือสิ่งลม วิธีนี้นิยมใช้ในประเทศแถบร้อนเขตร้อนเขตร้อนเขตร้อน เพราะต้นทุนต่ำ ทำได้ง่าย แต่ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีคุณภาพต่ำ เนื่องจากไม่สามารถควบคุมอัตราเร็วในการทำแห้งได้

2) การทำให้อาหารแห้ง โดยอาศัยวิธีการเข้าช่วย วิธีนี้เป็นการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามาช่วยเช่น การใช้เมมเบรน การระเหย และการอบ การทำให้แห้งโดยวิธีการต้องหาสภาวะที่เหมาะสมสำหรับการถนอมอาหารแต่ละชนิดเพื่อให้มีการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการน้อยที่สุด การทำให้แห้งส่วนใหญ่จะอาศัยหลักการนำความร้อน และการพาความร้อนการแผ่รังสี ซึ่งวิธีนี้จะสามารถควบคุมสภาวะแวดล้อมได้ เช่น อุณหภูมิ ความชื้น ทำให้ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีคุณภาพสม่ำเสมอ (Foodnetworksolution, 2564)

3.5.2 วัตถุประสงค์ของการทำให้แห้ง

วัตถุประสงค์ที่สำคัญในการทำแห้งคือ เพื่อเก็บรักษาสารอาหารผลิตภัณฑ์อาหารเก็บโดยการลดปริมาณความชื้นของผลิตภัณฑ์จนถึงระดับที่สามารถป้องกันการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์หรือ ปฏิกิริยาอื่นๆนอกจากนี้ การลดปริมาณความชื้นยังมีผลต่อการเก็บรักษากลิ่น รสและคุณค่าทางอาหาร วัตถุประสงค์ประการหนึ่งคือ การลดปริมาตรของผลิตภัณฑ์ซึ่งช่วยในการขนส่งและการเก็บรักษาสารประกอบที่สำคัญของผลิตภัณฑ์อาหารกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวัตถุประสงค์สุดท้ายของการทำให้แห้งเพื่อผลิตผลิตภัณฑ์ซึ่งสะดวกต่อการใช้ของผู้บริโภค (Foodnetworksolution, 2564)

3.5.3 ประเภทการทำให้แห้ง

ประเภทของการอบแห้ง พิจารณาการแลกเปลี่ยนความร้อนระหว่างของแข็งเปียกกับก๊าซร้อนเป็นเกณฑ์ในการแบ่งเป็น 5 ประเภท

1) การอบแห้งแบบไหลเวียนผ่านผิว (Cross-Circulation drying) คือ การอบแห้งที่ความร้อนไหลขนานกับผิวของของแข็ง อาจจะไหลผ่านผิวด้านบนหรือผ่านผิวด้านล่าง หรือผ่านทั้งสองด้าน ตัวอย่างเครื่องอบแห้งประเภทนี้ คือ เครื่องอบแห้งแบบถาด (Tray dryer) ข้อควรระวังในการใช้งาน ควรเรียงวัสดุของแข็งเป็นชั้นเดียว หรือเป็นชั้นบางๆ

2) การอบแห้งแบบไหลเวียนแทรกผ่าน (Through-Circulation drying) ของแข็งที่จะทำการอบแห้ง ถูกวางบนตะแกรงและให้ก๊าซร้อนเคลื่อนที่แทรกผ่านชั้นของแข็ง ความร้อนอาจเคลื่อนที่จากผิวด้านบนสู่ผิวด้านล่างของของแข็ง และผ่านตะแกรงออกไป ข้อควรระวังในการใช้งาน ควรปรับความเร็วของก๊าซร้อนไม่ให้สูงเกินไป ถ้าก๊าซร้อนมีความเร็วสูง จะพัดพาของแข็งออกจากเครื่องได้

3) การอบแห้งแบบโปรย (Showering drying) คือ การอบแห้งที่ของแข็งถูกดักขึ้นและโปรยลงสู่ด้านล่าง จะมีก๊าซร้อนเคลื่อนที่ผ่านกลุ่มของแข็ง ตัวอย่างเครื่องอบแห้งประเภทนี้ คือ เครื่องอบแห้งแบบหมุน (Rotary dryer) ข้อควรระวังในการใช้งาน วัสดุที่เป็นผงละเอียดต้องใช้ความระมัดระวังในการอบแห้ง เพราะก๊าซร้อนอาจพัดพาวัสดุออกจากเครื่องอบทำให้เกิดการสูญเสียของแข็ง

4) การอบแห้งแบบฟลูอิดไดซ์ (Fluidized drying) คือ การอบแห้งที่วัสดุของแข็งถูกวางบนตะแกรงเป็นชั้นของแข็งและมีการให้ก๊าซร้อนเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเหมาะสมผ่านตะแกรงเข้าสู่ด้านล่างของชั้นของแข็งและออกไปทางด้านบน ส่งผลให้กลุ่มของแข็งมีลักษณะเป็นฟลูอิดไดซ์ ข้อควรระวังในการใช้งาน ควรปรับความเร็วของก๊าซร้อนให้เหมาะสม ไม่ควรต่ำเกินไป เพราะจะทำให้ของแข็งไม่เกิดเอนเทรนเมนต์ของวัสดุที่เป็นผงละเอียด

5) การอบแห้งแบบนิวเมติก (Pneumatic drying) คือ การอบแห้งที่มีการขนส่งวัสดุของแข็งเกิดขึ้นพร้อมกัน โดยใช้ความเร็วของก๊าซร้อนทำให้ของแข็งเคลื่อนที่ไปยังปลายทาง พร้อมกับการลดความชื้นภายในวัสดุของแข็งนั้น (Foodnetworksolution, 2564)

3.5.4 วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำแห้ง

อาหารที่นำมาทำแห้งมีหลายหลาย วัตถุดิบเริ่มต้นที่นำมาทำแห้งอาจมีสถานะเป็นของเหลว ของแข็งหรือของแข็ง ให้ได้ผลิตภัณฑ์สุดท้ายที่มีสถานะเป็นของแข็ง ซึ่งอาจเป็นชิ้น เป็นแผ่น หรือเป็นผงที่มีลักษณะและคุณภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกระบวนการทำแห้งที่เลือกใช้ ตัวอย่างอาหารแห้งที่พบทั่วไป ได้แก่ ผักผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง นมผง ชา กาแฟ โกโก้ น้ำตาล เนื้อสัตว์ สัตว์น้ำ อาหารทะเล เห็ด ถั่วเขียว พาสต้า สมุนไพร เครื่องเทศ วัตถุเจือปนอาหาร (Food additive) เป็นต้น เนื่องจากกระบวนการอบแห้งอาหารเกี่ยวข้องกับทั้งการถ่ายเทมวลและการถ่ายเทความร้อนมวลที่ถ่ายเทระหว่างการทำแห้งอาหารส่วนใหญ่คือน้ำที่มีอยู่ในอาหารระหว่างการอบแห้งอาหารจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆขึ้นมากมาย ทั้งที่ต้องการและไม่ต้องการ การทำแห้งอาหารที่มีประสิทธิภาพสูงต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหารที่ได้หลังจากการทำแห้ง เช่น การนำมาคืนตัว (Rehydration) ด้วยการดูดน้ำกลับเข้าไปใหม่ สี กลิ่นรส รสชาติ เนื้อสัมผัส รูปทรง ทั้งยังต้องคำนึงถึงการประหยัดพลังงาน มีการนำพลังงานกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกด้วย

การทำแห้งโดยวิธีการใช้ เครื่องอบแห้งด้วยลมร้อนแบบตู้หรือถาด มีลักษณะเป็น Deck oven เตาขนาดใหญ่ เหมาะสำหรับงานเบเกอรี่โดยเฉพาะ อบขนมได้ทีละมากๆ อาจจะเป็นเตาอบไฟฟ้า แก๊ส หรือระบบแก๊สแต่ควบคุมด้วยไฟฟ้าก็ได้ ตัวเตาลักษณะแบนๆ มีขาตั้งขึ้นมา อาจจะมีชั้น 1-4 ชั้น เตาชนิดนี้ให้ความร้อนจากด้านล่างหรือบริเวณพื้นเตา (Deck) ซึ่งอาจเป็นเหล็ก สเตนเลส เซรามิก หรือหิน ก็ได้แล้วแต่ เวลาอบขนมจะวางขนมบนพื้นเตา (Deck) โดยตรงเลย ดังนั้น ข้อดีของเตาชนิดนี้คือความร้อนจากพื้นเตาโดยตรงถึงเนื้อขนมหรือถาดที่ใส่ขนมโดยตรงเลย เหมาะสำหรับขนมปังสไตล์ยุโรป พืชชา ต้องการความร้อนจากด้านล่างเป็นหลัก ที่สำคัญ เพื่อทำให้เกิด Texture พิเศษของขนมปังต่างๆ คือครีสรอบๆ ที่ผิวขนมปัง เช่น บาร์เกต ชาวร์โด เป็นต้น (Foodnetworksolution, 2564)



3.6 การอบ

การอบ (Baking) คือ การทำอาหารให้สุก (Cooking) โดยใช้ความร้อนแห้ง (Dry heating) อุปกรณ์ ได้แก่ เตาอบ การเปลี่ยนแปลงของอาหารระหว่างการอบ คือ ความร้อนระหว่างการอบทำให้เกิดการถ่ายเทความร้อนทั้งแบบการพาความร้อนร่วมกับการแผ่รังสี ไปที่ผิวหน้าของอาหาร และนำความร้อนจากภายนอกเข้าสู่ภายในชิ้นอาหาร ระหว่างการอบยังมีการถ่ายเทมวลออกจากผิวของอาหาร ทำให้อาหารมีอุณหภูมิสูงขึ้น โดยเฉพาะบริเวณผิวหน้าของอาหารน้ำในอาหารจะระเหยออกไป เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อคุณภาพด้านต่างๆ ของอาหาร ได้แก่ การทำให้อาหารสุก โดยทำให้แป้งเกิดการเจลาติไนซ์ (Gelatinization) และโปรตีนเสียสภาพธรรมชาติทำให้เกิดการขยายตัวของผลิตภัณฑ์เบเกอรี่จากปฏิกิริยาของสารที่ทำให้ขึ้นฟูเกิดเป็นโครงสร้างที่มีรูอากาศ ภายในเกิดเปลือกแข็งที่ผิวนอกของอาหารการเปลี่ยนแปลงสี โดยเฉพาะที่ผิวนอกของอาหารเกิดปฏิกิริยาสีน้ำตาล เช่น Maillard reaction, Caramelization ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสีน้ำตาลที่ไม่เกี่ยวกับเอนไซม์ รวมทั้งอาหารต่างๆ เช่น พืชชา ทอรัทิลลา ขนมปัง พาย เป็นต้น (Foodnetworksolution, 2560)

3.7 ควันเทียน

เทียนอบขนมแต่ละเล่มมีสีและกลิ่นต่างกัน ทำให้เวลาอบออกมาขนมจะมีกลิ่นหอมต่างกัน ผู้เขียนมีโอกาสไปเวิร์คช็อปเทียนอบกับครูมด หรือคุณอดิสร วัฒนะกิจ ที่จัดขึ้นโดยชมรมพิพิธสยามได้เห็นขั้นตอนการการทำเทียนอบตั้งแต่การเตรียมขี้ผึ้ง เครื่องหอม และวิธีการพันเทียน

3.7.1 ขั้นตอนการทำเทียนอบ

ขั้นตอนการทำเทียนอบต้องไล่ความหอมเข้าไปตั้งแต่ไส้เทียนซึ่งทำจากฝ้าย โดยต้องนำฝ้ายไปต้มกับน้ำอบ ผึ่งให้แห้ง แล้วจึงนำไปอบร่ำด้วยกำยานปรุงซึ่งมีส่วนผสมของ จันทน์เทศ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง ผิวมะกรูด ขี้ผึ้งขูด ผงกำยาน (ยางไม้ชนิดหนึ่ง) และ น้ำมันหอม จนไส้เทียนมีกลิ่นหอมดังใจ แล้วจึงชุบไส้เทียนด้วยน้ำมันจันทน์อีกครั้ง ส่วนเนื้อเทียนอบนั้นทำจากขี้ผึ้งแท้ บางสูตรจะผสมพาราฟินเล็กน้อย ด้วยเหตุผลให้ติดไฟง่ายและเนื้อเทียนไม่เหลวไป นำขี้ผึ้งก้อนมาหลอมโดยใส่หม้อตั้งไฟให้ละลายนำขี้ผึ้งที่ละลายแล้วมานวดผสมกับผงกำยาน ชะลูด จันทน์เทศ ผิวมะกรูด อบเชยและพิมเสน จนเครื่องหอมเหล่านี้เป็นเนื้อเดียวกันกับเทียน แล้วจึงนำมาหุ้มไส้เทียนที่เตรียมไว้ (Th.openrice, 2560)

3.7.2 ขั้นตอนการพันเทียน

การพันเทียนหรือการคลึงให้เนื้อเทียนเป็นลำเทียน แล้วจึงนำมาตัดเป็นรูปตามที่เราต้องการ ปัจจุบันนิยมทำเทียนเป็นรูปตัวยูหรือเกือกม้า เพื่อสะดวกต่อการใช้ ซึ่งสมัยก่อนจะทำเป็นรูปทรงคล้ายงู หรือไม้เท้าก็ได้ เมื่อเทียนเย็นสนิทแล้วเก็บไว้ในโหลปิดฝาสามารถใช้งานได้เป็นปี (Krua, 2560)

3.7.3 เคล็ดลับการอบกลิ่นควันเทียน

1) ควรเลือกซื้อเทียนอบที่มีกลิ่นหอม จับดูเนื้อเทียนต้องไม่แข็งเกินไป เพราะถ้าทำจากขี้ผึ้งแท้จะอ่อน

2) ถ้าเป็นเทียนที่ใช้มาแล้ว ก่อนจุดเทียนต้องเขี่ยขี้เถ้ารอบๆ เทียนทิ้งก่อน ดัดไส้เทียนให้สั้นลงโดยเฉพาะปลายที่ไหม้ มิฉะนั้นจะเหม็นควันไฟและผงขี้เถ้าอาจตกใส่ขนมได้ เขี่ยไส้เทียนให้แผ่นบานออกก่อนเวลาจุดเปลวไฟจะลุกหลอมถึงเนื้อเทียนได้เร็ว เมื่อสังเกตว่าเริ่มมีน้ำตาลเทียนแล้วจึงเป่าให้ไฟดับทริบวางเทียนลงบนถ้วยตะไลที่อยู่ในภาชนะเตรียมไว้อบอีกที ปิดฝาภาชนะทันที อบทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที หรือข้ามคืนก็ได้แล้วแต่สิ่งที่อบและคุณภาพเทียน

3) เทียนแต่ละเจ้ามีปริมาณเครื่องเทศหรือน้ำมันดอกไม้อ่อนไม่เท่ากัน ดังนั้นบางเล่มที่มีเครื่องหอมเยอะอาจใช้เวลาอบไม่นาน ถ้าใช้ครั้งแรกให้ลองอบครั้งเดียวดูก่อนหากอบซ้ำกลิ่นอาจจะแรงเกินไป (Th.openrice, 2560)



รูปที่ 3.9 เทียนอบ
ที่มา : www.th.openrice

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้า ทบทวน จากเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยมีผู้ศึกษาไว้เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและประกอบการศึกษาในครั้งนี้

จูริมาศ ดืออามาศย์ และ สุภารัตน์ สุวรรณดี(2561) ได้ศึกษาการทดสอบกายภาพคุกกี้เนยใช้ผงผักโขมเปรียบเทียบกับคุกกี้เนยสูตรพื้นฐานดังแสดง ตารางที่ 3 ผลการทดสอบพบว่า ค่าสีของคุกกี้เนยใช้ผงผักโขม มีค่าความสว่างน้อยกว่า (L^* เท่ากับ 60.58 และ 73.8) ค่าสีเขียวมากกว่า (a^* -8.84 และ -7.56) และค่าสีเหลืองมากกว่า (b^* 32.62 และ 27.28) จากผลแสดงว่าคุกกี้เนยใช้ผงผักโขมมีสีเข้มกว่าคุกกี้เนยสูตรพื้นฐานเนื่องจากมีผงผักโขมเป็นส่วนผสม ซึ่งผงผักโขมมีสีเขียวเข้มจึงทำให้คุกกี้เนยใช้ผงผักโขมมีสีเพิ่มขึ้นส่วนค่า a_w ไม่แตกต่างกัน (a_w เท่ากับ 0.294 และ 0.214) เนื่องจากคุกกี้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความชื้นต่ำ ซึ่งไม่ก่อให้เกิดของเชื้อจุลินทรีย์ในผลิตภัณฑ์ เนื่องจากจุลินทรีย์เติบโตได้ดีเมื่อมีค่า a_w อยู่ระหว่าง 0.88-0.96 ซึ่งค่า a_w ที่กำหนดให้ต่ำกว่า 0.70 อาหารแห้งจึงปลอดภัยต่อเชื้อจุลินทรีย์ (สุคนธ์ชื่น ศรีงาม, 2546) ดังนั้นคุกกี้จึงมีความชื้นที่ เหมาะสมต่อการเก็บรักษา และผลการทดสอบเนื้อสัมผัสไม่แตกต่างกัน ทั้งด้านความแข็ง (Hardness) (835.95 และ 839.72 กรัม) และด้านความแตกหัก (Fracturability) (43.40 และ 43.63 มิลลิเมตร) เนื่องจากผงผักโขมมีความแห้งอีกทั้งใช้ในคุกกี้ปริมาณน้อยดังนั้นปริมาณส่วนผสมยังคงเดิมประกอบกับลักษณะคุกกี้ที่ได้มีความแห้งกรอบร่วน มีความแข็ง คงตัวและยังคงลักษณะที่ดีของคุกกี้จึงทำให้ความแข็งและความแตกหักไม่แตกต่างกัน

สุกัญญา สมสิงห์ และ รัมภา ศิริวา (2556) ผลการศึกษา ปริมาณแป้งข้าวสังข์หยดที่เหมาะสมเพื่อใช้ทดแทนแป้งสาลีในผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนนำขนมกลีบลำดวนสูตรที่ได้รับคะแนนการทดสอบทางประสาทสัมผัสสูงสุด คือสูตรที่ 3 มาทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งข้าวสังข์หยดในอัตราส่วนแป้งข้าวสังข์หยดต่อแป้งสาลีที่ 0:100 (สูตรควบคุม) 20:80 40:60 60:40 80:20 และ 100:0 ทำการประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสด้วยวิธีการเช่นเดียวกับข้อ 1.1 พบว่าสูตรที่มี

อัตราส่วน 40:60 60:40 และ 80:20 คะแนน ด้านลักษณะปรากฏและสีไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ แต่สูงกว่าสูตรที่มีอัตราส่วน 20:80 และ 100:0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคะแนนการยอมรับด้านกลิ่นที่อัตราส่วน 40:60 สูงกว่าอัตราส่วน 20:80 60:40 และ 80:20 และสูงกว่าอัตราส่วน 100:0 และสูงกว่าอัตราส่วน 100:0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้านกลิ่นรสที่อัตราส่วน 40:60 สูงกว่าอัตราส่วน 60:40 และสูงกว่าอัตราส่วน 20:80 80:20 และ 100:0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้านรสชาติที่อัตราส่วน 40:60 สูงกว่าอัตราส่วน 60:40 และ 80:20 และสูงกว่าอัตราส่วน 20:80 และ 100:0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอัตราส่วนที่มีการทดแทนคะแนนการยอมรับของผลิตภัณฑ์ที่มีอัตราส่วน 40:60 มีคะแนนการยอมรับทุกด้านสูงที่สุดซึ่งอยู่ในช่วงขอบมากถึงขอบมากที่สุดจึงคัดเลือกอัตราส่วนนี้เพื่อทำการทดลองในวัตถุประสงค์ต่อไป



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

จากการไปสหกิจศึกษา ณ โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (Sampran Riverside) ได้จัดทำโครงการเรื่องขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 อุปกรณ์และวัตถุดิบในการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

4.1.1 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำขนมกลีบลำดวน (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีดังนี้

- 1) เครื่องปั่นอเนกประสงค์ เตาอบขนม
- 2) ไขมีดคัตเตอร์ มีดตัดกลีบลำดวน
- 3) อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ถาด ซ้อน ถ้วยตวง ชามผสม แปรงทาน้ำมัน ที่ร่อนแป้ง
- 4) กระดาษไข เทียนอบ
- 5) กล้องอเนกประสงค์
- 6) เครื่องชั่งดิจิตอล

4.1.2 วัตถุดิบในการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

วัตถุดิบในการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) แสดง

ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ปริมาณส่วนผสมขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

ส่วนผสม	ปริมาณ (หน่วย)
แป้งสาลีตราพัดโบก	80 กรัม
น้ำตาลออร์แกนิก ตราวังขนาย	30 กรัม
น้ำมันมะพร้าวตรา Naturel	40 กรัม
เนยเทียม	1 กรัม
งาดำ ตราไร่ทิพย์	½ ช้อนชา
ผักปวยเล้ง	1 ช้อนชา
อัญชัน	1 ช้อนชา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2 วิธีการทำผงผัก

4.2.1 ขั้นตอนการทำผงผักปวยเล้ง

วิธีการทำผงปวยเล้ง มีดังนี้

- 1) นำผักปวยเล้งไปล้างแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง ใช้ระยะเวลาประมาณ 2 วัน

ดังรูปที่ 4.1



รูปที่ 4.1 การตากผักปวยเล้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

- 2) นำผักปวยเล้งที่ตากแดดแห้งดีแล้วมาปั่นให้ละเอียด ดังรูปที่ 4.2



รูปที่ 4.2 นำผักมาปั่นให้ละเอียด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

- 3) จากนั้นนำผงของปวยเล้งที่ปั่นเสร็จมาใส่ตะแกรงเพื่อร่อน ประมาณ 2-3 รอบ

ดังรูปที่ 4.3



รูปที่ 4.3 นำมาร่อน 2-3 ครั้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4) พงจากการที่เรานำไปกรองจนละเอียดแล้ว ดังรูปที่ 4.4



รูปที่ 4.4 พงที่สำเร็จแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2 ขั้นตอนการทำผงอัญชัน

วิธีการทำผงอัญชัน มีดังนี้

- 1) นำดอกอัญชันไปล้างแล้วนำไปตากแดดให้แห้งใช้ระยะเวลาประมาณ 2 วัน

ดังรูปที่ 4.5



รูปที่ 4.5 การตากดอกอัญชัน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

- 2) นำดอกอัญชันที่ตากแดดดีแล้วมาปั่นให้ละเอียด ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 นำอัญชันมาปั่นให้ละเอียด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

3) จากนั้นนำผงของอัญชันที่ปั่นเสร็จมาใส่ตะแกรงเพื่อร่อน ประมาณ 2-3 รอบ
 ดังรูปที่ 4.7



รูปที่ 4.7 นำมาร่อน 2-3 ครั้ง
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4) ผงจากการที่เรานำไปกรองจนละเอียดแล้ว ดังรูปที่ 4.8



รูปที่ 4.8 ผงที่สำเร็จแล้ว
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3 ขั้นตอนการทำผงงาดำ

วิธีการทำผงงาดำ มีดังนี้

1) นำงาดำมาใส่ภาชนะแล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 4-5 ครั้งจนน้ำใส ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 ล้างงาดำด้วยน้ำสะอาด
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2) นำงาดำที่แห้งสนิทแล้วใส่กระทะคั่วด้วยไฟอ่อนจนไอน้ำจากงาดำระเหย

ดังรูปที่ 4.10



รูปที่ 4.10 นำมาคั่วด้วยไฟอ่อน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

3) เมื่อไอน้ำในงาดำระเหยจนหมด ให้ปรับเป็นไฟอ่อนคั่วต่อเนื่องจนงาดำเริ่มแห้งไม่ติดตะหลิว เมื่องาดำส่งกลิ่นหอมแล้วดับไฟ ดังรูปที่ 4.11



รูปที่ 4.11 คั่วด้วยไฟอ่อน จนงาดำแห้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4) นำงาดำออกจากกระทะ แล้วนำมาพักทิ้งไว้ให้เย็น ดังรูปที่ 4.12



รูปที่ 4.12 นำมาพักทิ้งไว้ให้เย็น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

5) จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียด ดังรูปที่ 4.13



รูปที่ 4.13 ปั่นให้ละเอียด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

6) พองจากงาดำที่เรานำมาปั่นจนละเอียด ดังรูปที่ 4.14



รูปที่ 4.14 พองที่สำเร็จแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.3 ขั้นตอนการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

ขั้นตอนการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ มีดังนี้

1) นำแป้งสาลีอเนกประสงค์กับน้ำตาลทรายแดงออร์แกนิกมาผสมกัน ดังรูปที่ 4.15



รูปที่ 4.15 ผสมแป้งสาลีกับน้ำตาลทราย

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2) นำแป้งสาลีอเนกประสงค์กับน้ำตาลทรายแดงที่ผสมไว้มาปั่นให้ละเอียด ดังรูปที่ 4.16



รูปที่ 4.16 นำมาปั่นให้ละเอียด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

3) นำแป้งและน้ำตาลทรายแดงที่ปั่นจนละเอียดแล้วมาร้อน 2-3 ครั้ง ดังรูปที่ 4.17



รูปที่ 4.17 นำมาร้อน 2-3 ครั้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4) เมื่อส่วนผสมทุกอย่างเป็นเนื้อเดียวกันแล้วให้แยกออกเป็น 3 ส่วน ในส่วนที่ 1 ใส่ปวยเล้ง $\frac{1}{2}$ ช้อนชา ส่วนที่ 2 ใส่ งาคำ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา และส่วนที่ 3 ใส่ธัญชัน 1 ช้อนชา ดังรูปที่ 4.18



รูปที่ 4.18 นำผง ปวยเล้ง งาคำ ธัญชันมาใส่

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

5) นำน้ำมันพืชมาเทลง ค่อยๆ เทลงและขยำเบาๆ ไปเรื่อยๆ จนเนื้อแป้งเกาะกันอย่าให้แป้งเหลวจนเกินไปเวลาปั้นแป้งจะไม่ติด ดังรูปที่ 4.19



รูปที่ 4.19 นำน้ำมันพืชมาเทลงบนแป้งค่อยๆ ผสม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

6) จากนั้นแบ่งแป้งออกมาเป็นก้อนเล็กๆ แล้วปั้นเป็นก้อนกลมๆ ตัด 4 ส่วนจะได้กลีบ ลำดวน 4 กลีบ เอา 1 กลีบ ไปปั้นเป็นลูกกลมๆ เพื่อจะให้เป็นเกสร ดังรูปที่ 4.20



รูปที่ 4.20 นำมาปั้นให้เป็นรูป

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

7) เมื่อได้ขนมกลีบลำดวนครบจำนวนแล้ว นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 130 องศา ใช้เวลาประมาณ 25 นาที ดังรูปที่ 4.21



รูปที่ 4.21 นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 130 องศา ประมาณ 25 นาที

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

8) เมื่อนำออกจากเตาแล้วนำมาพักไว้ให้เย็น จากนั้นนำไปอบควันเทียนเพื่อให้ขนมมีกลิ่นหอมของควันเทียน ดังรูปที่ 4.22



รูปที่ 4.22 นำมาพักให้เย็นและอบควันเทียน
ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

9) ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งามดำ อัญชัน) เสร็จสมบูรณ์ ดังรูปที่ 4.23



รูปที่ 4.23 ขนมกลีบลำดวนเสร็จสมบูรณ์
ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งามดำ อัญชัน)

การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งามดำ อัญชัน) มีดังนี้

4.4.1 ต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง)

ต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง) แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง)

ลำดับ	วัตถุดิบ	ราคา	ปริมาณที่ใช้	ต้นทุน (กรัม)	ต้นทุน (บาท)
1	แป้งสาลีตราพัดโบก	52.00	80.00	0.05	4.16
2	น้ำตาลออร์แกนิก ตราวังขนาย	26.00	30.00	0.02	0.78
3	น้ำมันมะพร้าวตรา Naturel	65.00	40.00	0.14	5.60
4	ปวยเล้ง	40.00	2.30	0.20	0.46
ต้นทุนวัตถุดิบ					11.00

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ต้นทุนแฝง 20 %	13.20
รวมต้นทุน ต่อ 1 สูตร ได้ 35 ชิ้น	24.20
ราคาต้นทุน ต่อ 1 ชิ้น	0.69
ราคาขาย	59.00
กำไร	34.80

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากสูตรดังกล่าวสามารถทำขนมกลีบลำดวนจากปวยเล้ง ได้จำนวน 35 ชิ้น คิดต้นทุนราคาต่อ 1 ชิ้น เท่ากับ 0.69 บาท

4.4.2 ต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (งาดำ)

ต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (งาดำ) แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (งาดำ)

ลำดับ	วัตถุดิบ	ราคา	ปริมาณที่ใช้	ต้นทุน (กรัม)	ต้นทุน (บาท)
1	แป้งสาลีตราพัดโบก	52.00	80.00	0.05	4.16
2	น้ำตาลออร์แกนิก ตราวังขนาย	26.00	30.00	0.02	0.78
3	น้ำมันมะพร้าวตรา Naturel	65.00	40.00	0.14	5.60
4	งาดำ	24.00	5.00	0.24	1.20
ต้นทุนวัตถุดิบ					11.74
ต้นทุนแฝง 20 %					14.08
รวมต้นทุน ต่อ 1 สูตร ได้ 35 ชิ้น					25.82
ราคาต้นทุน ต่อ 1 ชิ้น					0.74
ราคาขาย					59.00
กำไร					33.18

ที่มา : ผู้จัดทำ (2556)

จากสูตรดังกล่าวสามารถทำขนมกลีบลำดวนจากงาดำ ได้จำนวน 35 ชิ้น คิดต้นทุนราคาต่อ 1 ชิ้น เท่ากับ 0.74 บาท

4.4.3 ต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (อัญชัน)

ต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (อัญชัน) แสดงดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (อัญชัน)

ลำดับ	วัตถุดิบ	ราคา	ปริมาณที่ใช้	ต้นทุน (กรัม)	ต้นทุน (บาท)
1	แป้งสาลีตราพัดโบก	52.00	80.00	0.05	4.16
2	น้ำตาลออร์แกนิก ตราวังขนาย	26.00	30.00	0.02	0.78
3	น้ำมันมะพร้าวตรา Naturel	65.00	40.00	0.14	5.60
4	อัญชัน	20.00	2.30	0.40	0.92
ต้นทุนวัตถุดิบ					11.46
ต้นทุนแฝง 20 %					13.75
รวมต้นทุน ต่อ 1 สูตร ได้ 35 ชิ้น					25.21
ราคาต้นทุน ต่อ 1 ชิ้น					0.72
ราคาขาย					59.00
กำไร					33.79

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากสูตรดังกล่าวสามารถทำขนมกลีบลำดวนจากอัญชัน ได้จำนวน 35 ชิ้น คิดต้นทุนราคา ต่อ 1 ชิ้น เท่ากับ 0.72 บาท

4.5 สรุปผลการดำเนินโครงการ

การศึกษครั้งนี้ทำเพื่อศึกษาและทดลองการทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งามคำ อัญชัน) โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากพนักงานโรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์ (Sampran riverside) รวมทั้งหมด 40 คน โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งามคำ อัญชัน) ซึ่งมี 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ เพศ อายุและแผนก

ส่วนที่ 2 ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ

วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งามคำ อัญชัน) นำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งามคำ อัญชัน) มาประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสด้วยวิธีการให้คะแนนความชอบ แบบ 5-Point hedonic scale โดยให้คะแนน ความชอบจาก 5 (มากที่สุด) ถึง 1 (น้อยที่สุด) จากนั้นนำมาหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากนั้นนำค่าเฉลี่ยมาแปลผลระดับความพึง

พอใจโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของลิเคิร์ต (Likert Scale) เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้ (Thaiall , 2556)

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 แปลความว่า พึงพอใจในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

4.5.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโครงการงานเรื่องขนมกลีบดำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาคำ อัญชัน) แสดงดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ	ชาย	19	42.20
	หญิง	24	55.80
รวม		43	100.00
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	0	0.00
	20 – 40 ปี	28	65.10
	41 – 60 ปี	15	34.90
	60 ปีขึ้นไป	0	0.00
รวม		43	100.00
แผนก	ครัวเบเกอรี่	8	20.00
	ครัวขนม	12	30.00
	แม่บ้าน	6	15.00
	HR	2	5.00
	F&B Restaurant	3	7.50
	Front office	9	22.50
รวม		40	100.00

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.5 พบว่าจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 43 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80 ส่วนใหญ่มีอายุ 20 - 40 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 และส่วนจำนวนแผนกครัวขนม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

4.5.2 วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

จากการวิเคราะห์การยอมรับทางประสาทสัมผัส และความคิดเห็นที่มีต่อผลิตภัณฑ์ ผลการวิเคราะห์ แสดงดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 การยอมรับทางประสาทสัมผัสของผู้ตอบแบบสอบถาม

คุณลักษณะทางประสาทสัมผัส ที่มีต่อขนมกลีบลำควนเพื่อ	สูตรปวยเล้ง		สูตรงาดำ		สูตรอัญชัน	
สุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)	ค่าเฉลี่ย $\pm$ SD	การแปลผล	ค่าเฉลี่ย $\pm$ SD	การแปลผล	ค่าเฉลี่ย $\pm$ SD	การแปลผล
สี	4.14 $\pm$ 0.60	มาก	4.30 $\pm$ 0.56	มาก	3.98 $\pm$ 0.64	มาก
กลิ่น	4.35 $\pm$ 0.47	มาก	4.40 $\pm$ 0.49	มาก	4.35 $\pm$ 0.48	มาก
รสชาติ	4.28 $\pm$ 0.49	มาก	4.33 $\pm$ 0.47	มาก	4.30 $\pm$ 0.51	มาก
เนื้อสัมผัส						
ความละมุน	4.14 $\pm$ 0.41	มาก	4.16 $\pm$ 0.53	มาก	4.21 $\pm$ 0.41	มาก
ความกรอบ	4.30 $\pm$ 0.51	มาก	4.26 $\pm$ 0.44	มาก	4.37 $\pm$ 0.54	มาก
ความชอบโดยรวม	4.33 $\pm$ 0.52	มาก	4.33 $\pm$ 0.47	มาก	4.33 $\pm$ 0.47	มาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.26 $\pm$ 0.50	มาก	4.30 $\pm$ 0.49	มาก	4.26 $\pm$ 0.50	มาก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.6 พบว่าการยอมรับทางประสาทสัมผัสของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีดังนี้

สูตรปวยเล้ง คนชอบด้านกลิ่นได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.35 $\pm$ 0.47 คะแนน รองลงมาเป็นความชอบโดยรวมได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.33 $\pm$ 0.52 คะแนน ถัดมาเป็นด้านความกรอบโดยมีคะแนนการแปลผลในระดับมาก สูตรงาดำ คนชอบด้านกลิ่นได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.40 $\pm$ 0.49 คะแนน รองลงมาเป็นด้านของรสชาติและความชอบโดยรวมได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.33 $\pm$ 0.47 คะแนน ถัดมาเป็นด้านของสีโดยมีคะแนนการแปลผลในระดับมาก สูตรอัญชันคนชอบด้านความกรอบได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.37 $\pm$ 0.54 คะแนน รองลงมาเป็นด้านของกลิ่นได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.35 $\pm$ 0.48 คะแนน ถัดมาเป็นด้านความชอบโดยรวมโดยมีคะแนนการแปลผลในระดับมาก

ตารางที่ 4.7 ความพึงพอใจที่มีต่อชนมกลีบลำคานเพื่อสุขภาพ (ป่วยเล้ง งาดำ อัญชัน)

ความพึงพอใจที่มีต่อชนมกลีบลำคานเพื่อสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย $\pm$ ค่า SD	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านผลิตภัณฑ์		
ความคิดสร้างสรรค์ของผลิตภัณฑ์	4.16 ± 0.53	มาก
ความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์	4.19 ± 0.59	มาก
การนำวัตถุดิบไปใช้อย่างคุ้มค่า	4.44 ± 0.50	มาก
ความชอบโดยรวมของผลิตภัณฑ์	4.40 ± 0.58	มาก
2. ด้านราคา		
ราคาเหมาะสมกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์	4.33 ± 0.47	มาก
มีการแสดงรายละเอียดของราคาอย่างชัดเจน	4.33 ± 0.47	มาก
ความเหมาะสมของราคาเมื่อเปรียบเทียบกับรสชาติของผลิตภัณฑ์	4.35 ± 0.48	มาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.31 ± 0.52	มาก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.7 พบว่าความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อชนมกลีบลำคานเพื่อสุขภาพ (ป่วยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีดังนี้

ด้านความคิดสร้างสรรค์ของผลิตภัณฑ์ได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.16 ± 0.53 คะแนน ด้านความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์ได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.19 ± 0.59 คะแนน การนำวัตถุดิบไปใช้อย่างคุ้มค่าได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.44 ± 0.50 คะแนน ความชอบโดยรวมของผลิตภัณฑ์ได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.40 ± 0.58 คะแนน ด้านของราคาเหมาะสมกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.33 ± 0.47 คะแนน การแสดงรายละเอียดของราคาอย่างชัดเจนได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.33 ± 0.47 คะแนน ความเหมาะสมของราคาเมื่อเปรียบเทียบกับรสชาติของผลิตภัณฑ์ได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.35 ± 0.48 คะแนน ค่าเฉลี่ยโดยรวมได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.31 ± 0.52 คะแนน

สรุปจากแบบสอบถามการยอมรับผลิตภัณฑ์ชนมกลีบลำคานเพื่อสุขภาพ (ป่วยเล้ง งาดำ อัญชัน) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากชอบสูตรงาดำมากที่สุด รองลงมาเป็นสูตรของอัญชัน และสูตรป่วยเล้งมีคนที่ชอบน้อยที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำโครงการงานสหกิจศึกษา

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการฝึกงานเป็นระยะเวลา 4 เดือน ในแผนกครัวเบเกอรี่ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริง ได้ฝึกความอดทนมีความรับผิดชอบต่องานที่ฝึกความตรงต่อเวลาและได้เรียนรู้การทำงานแบบไทยและชนมต่างชาติ ทั้งนี้คณะผู้จัดทำได้ทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพที่ทำมาจาก (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) เป็นขนมที่นำมาดัดแปลงให้เกิดผลิตภัณฑ์ความคิดสร้างสรรค์แบบใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ซึ่งผลประเมินที่ได้รับจากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

จากแบบสอบถามการยอมรับผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) พบว่าข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.80 อายุ 20-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.10 ด้านสถานะภาพส่วนใหญ่อยู่ในสถานะโสดคิดเป็นร้อยละ 58.10 ด้านแผนกส่วนใหญ่อยู่ในแผนกครัวคาวน้ำ คิดเป็นร้อยละ 30 ค่าเฉลี่ยการยอมรับโดยรวมทุกปัจจัยของสูตรของงาดำได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.30 ± 0.49 สูงกว่าปวยเล้งและอัญชันที่ได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.26 ± 0.50 และค่าเฉลี่ยโดยรวมของความคิดเห็นที่มีต่อด้านผลิตภัณฑ์และราคาได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.31 ± 0.52 ดังนั้นแบบสอบถามการยอมรับของผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากชอบสูตรงาดำมากกว่าสูตรอัญชันและปวยเล้ง

5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ มีดังนี้

5.2.1 ประเภทของขนมเป็นสูตรเพื่อสุขภาพ และเป็นที่ยอมรับในกลุ่มคนสมัยใหม่ที่รักสุขภาพ เนื่องจากอาหารที่เรารับประทานอยู่ในทุกวัน มีการปรุงรสแต่งสีที่ค่อนข้างมากอาจทำให้รสชาติและสีสันท่ามกลางใจคนที่รักสุขภาพ

5.2.2 ระยะเวลาที่ทำการประเมินมีอยู่จำกัด เนื่องจากทางโรงแรมมีช่วงเวลาพักค่อนข้างจำกัดแต่ในช่วงระยะเวลาที่ผู้จัดทำฝึกปฏิบัติงานอยู่ในช่วงสถานการณ์ Covid-19 ทำให้พนักงานมีเวลาที่จะเข้าร่วมในการทดสอบการทำงานขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

5.3 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจ

ข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อจำกัด หรือปัญหาของโครงการ มีดังนี้

5.3.1 ควรปรึกษาผู้ชำนาญในการทำนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

5.3.2 ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในการทำนมกลีบลำควนจากอินเทอร์เน็ต

5.3.3 ควรพยายามปฏิบัติเองเพื่อให้เรียนรู้งานได้เร็วขึ้น

5.3.4 ควรเก็บเกี่ยวความรู้จากการฝึกปฏิบัติงานให้ได้มากที่สุด เพื่อที่จะได้นำมาพัฒนา

และฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติงานจริง



บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ สุขสบาย. (2551). การศึกษาประสิทธิภาพของผักปวยเล้ง. เข้าถึงได้จาก
<https://puechkaset.com/ปวยเล้ง>
- จิตติมาพร หนูเนียม. (2557). การประยุกต์ใช้แป้งข้าวสังข์หยดในผลิตภัณฑ์ขนมก๊วยหลำควน. สงขลา:
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ฉวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (2563). ใช้เตาอบให้เป็นทำเบเกอรี่ให้ปัง. เข้าถึงได้จาก
https://krua.co/cooking_post/ใช้เตาอบให้เป็น-ทำเบเกอรี่ให้ปัง/
- ฉวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (2562). อบรำกลั่นหอมของขนมไทย. เข้าถึงได้จาก
https://krua.co/cooking_post/อบรำ-กลั่นหอมของขนมไทย/
- ทีมเพื่อสุขภาพ. (2563). ผักผง คืออะไร ? ทำความรู้จักพร้อมวิธีกินให้ถูกต้องกัน. เข้าถึงได้จาก
<https://www.pueasukkapab.com/?s=ผงผัก>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2561). การทำแห้ง. เข้าถึงได้จาก
<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0277/dehydration-การทำแห้ง>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2561). การอบ. เข้าถึงได้จาก
<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0200/baking-การอบ>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2561). แป้งข้าวสาลีเอนกประสงค์. เข้าถึงได้จาก
<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1604/all-purpose-flour-แป้งสาลีเอนกประสงค์>
- ฟ้าใสวันใหม่. (2553). วิธีการอบควันเทียน. เข้าถึงได้จาก
<https://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=fasaiwonmai&month=12-2010&date=07&group=7&gblog=3>
- หญิงแก้ว. (2563). ก๊วยหลำควน ขนมไทยโบราณ รูปสวยรสละมุน. เข้าถึงได้จาก
<https://food.mthai.com/dessert/132780.html>
- หนังสือสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่ม 19 เรื่องที่ 3. (2560). การถนอมอาหารโดยการทำให้แห้ง. เข้าถึงได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=19&chap=3&page=t19-3-infodetail08.html>
- DISTHAI. (2560). งามคำ ประโยชน์ดี ๆสรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย. เข้าถึงได้จาก
<https://www.disthai.com/16913396/งามคำ>
- DISTHAI. (2560). อัญชัน ประโยชน์ดี ๆสรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย. เข้าถึงได้จาก
<https://www.disthai.com/17028789/อัญชัน>

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม



แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจในขนมกลีบลำควน เพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ กล้วย)

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำขนมกลีบลำควนแบบดั้งเดิม มาดัดแปลงโดยใช้ผักและธัญพืชในการผสมลงไปนึ่ง แบ่ง ทำให้เกิดประโยชน์ และเพื่อสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรมสวนสามพราน ข้าพเจ้าขอความร่วมมือจากท่าน ตอบแบบสอบถามให้สมบูรณ์ ข้อมูลทั้งหมดที่ท่านได้ตอบมา จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับโครงการในครั้งนี้ ทุกความคิดเห็นของท่านจะเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

แบบสอบถาม ประกอบด้วยชุดคำถาม 3 ตอนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่าง ☐ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

- | | | |
|------------|--|--|
| 1. เพศ | ☐ 1. หญิง | ☐ 2. ชาย |
| 2. อายุ | ☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี | ☐ 2. 20-40 ปี |
| | ☐ 3. 41-60 ปี | ☐ 4. 60 ปีขึ้นไป |
| 3. สถานภาพ | ☐ 1. โสด | ☐ 2. สมรส |
| | ☐ 3. หย่าร้าง | |
| 4. แผนก | ☐ 1. ครั้วเบอเกอร์ | ☐ 2. ครั้วริมน้ำ |
| | ☐ 3. แม่บ้าน | ☐ 4. HR |
| | ☐ 5. F&B Restaurant | ☐ 6. Front office |

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ระดับความพึงพอใจ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

คุณลักษณะทางประสาทสัมผัส	ระดับความพึงพอใจ		
	สูตรพายเล้ง	สูตรงาดำ	สูตรธัญชน
สี			
กลิ่น			
รสชาติ			
เนื้อสัมผัส			
ความละมุน			
ความกรอบ			
ความชอบโดยรวม			

ความพึงพอใจที่มีต่อขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
2. ด้านผลิตภัณฑ์ ความคิดสร้างสรรค์ของผลิตภัณฑ์ ความแปลกใหม่ของผลิตภัณฑ์ การนำวัตถุดิบไปใช้อย่างคุ้มค่า ความชอบโดยรวมของผลิตภัณฑ์ 3. ด้านราคา ราคาเหมาะสมกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ มีการแสดงรายละเอียดของราคาอย่างชัดเจน ความเหมาะสมของราคาเมื่อเปรียบเทียบกับรสชาติของผลิตภัณฑ์					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ

.....

.....



ภาคผนวก ข
ภาพปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

การทำไอศกรีมมะพร้าว



การทำขนมมะพร้าวแก้ว



การพับกล่อง ใส่ขนม (Organic Box)



การจัดขนมเบรคและสัมมนา



การทำกระทงใบเตย เพื่อใส่ขนม



ขายขนม (ตลาดสุขใจ)



งานจัดเลี้ยงและสัมมนา



ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นาง วันเพ็ญ ชนประชา หัวหน้าแผนกครัวเบเกอรี่ และพี่เลี้ยงของนักศึกษาที่มาฝึกงานในปีนี โดยโครงการปีนี้ของนักศึกษาฝึกงานเป็นการใช้ผักและธัญพืช เป็นหลักในการคิดเมนูใหม่ให้สถานประกอบการได้นำไปต่อยอดและสร้างรายได้เพิ่มมากขึ้นเช่นการนำผักและธัญพืชมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างสรรค์นักศึกษาฝึกงาน ได้ทำขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพจากผักและธัญพืช (ปวยเล้ง งาคั่ว ธัญชน) ขึ้นมาเป็นเมนูที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายและเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ชอบทานขนมหวานแต่กลัวเสียสุขภาพ หรือคนที่ไม่ชอบทานผักและธัญพืช จึงได้คิดค้นขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพจากผักและธัญพืชขึ้นมา ซึ่งเป็นเมนูที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งขนมที่นักศึกษาฝึกงาน ได้ทำนั้นเป็นเมนูที่ใช้ทดแทนขนมทั่วไปที่ไม่ดีต่อสุขภาพและหันมาทานขนมที่ทำจากผักและธัญพืชได้อย่างสบายใจและก็ต้องขอขอบคุณมหาวิทยาลัยที่ส่งนักศึกษามาช่วยงานเรา และได้เรียนรู้ในการฝึกงานจากที่นี่ และยังได้เมนูใหม่ที่สร้างสรรค์เพิ่มสำหรับโรงแรม

วันเพ็ญ ชนประชา

พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ



กลีบลำดวน เพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

HEALTHY THAI SHORTBREAD (Spinach, Black Sesame Seeds, butterfly pea)

นางสาว ศุภาลักษณ์ สันหพงศ์ , นางสาว เสาวนิตย์ สิงโพล ,

นางสาว พัชรพร โตะหมั่น นางสาว พัชรดา โตะหมั่น

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง ขนมกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการทำขนมกลีบลำดวนจากผักและธัญพืช มีทั้ง ปวยเล้ง งาดำ และอัญชัน การทำขนมกลีบลำดวนนี้พัฒนาขึ้นโดยการออกแบบส่วนประกอบเพิ่มเติม คือการนำผงผักต่างๆของปวยเล้ง งาดำ และอัญชันมาเป็นส่วนผสมในการทำกลีบลำดวนครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาอุณหภูมิและระยะเวลาในการอบขนมกลีบลำดวนจากแป้งสาลี (ตราพัดโบก) และศึกษาความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนจากผงปวยเล้ง งาดำและอัญชัน เมื่อทำการทดสอบ โดยใช้วิธี 5-point hedonic scale พบว่า โดยคะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 แปลความว่า พึงพอใจในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 แปลความว่า พึงพอใจในระดับน้อยที่สุดในส่วนของอุณหภูมิและระยะเวลาในการอบคือระดับอุณหภูมิ 130 องศาเซลเซียส 30 นาที

และความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำดวนจากด้านความชอบโดยรวมของงาดำมากที่สุด ได้คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.30 ± 0.49 รองลงมาด้านความชอบโดยรวมของอัญชันและปวยเล้ง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน ที่คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.26 ± 0.50 โดยสรุปแล้วพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากชอบสูตรงาดำมากกว่าสูตรอัญชันและปวยเล้ง กลีบลำดวนเป็นขนมที่นำมาคิดแปลงเพื่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการต่อผู้บริโภคที่รักสุขภาพ

คำสำคัญ : เพื่อสุขภาพ ,กลีบลำดวน (ปวยเล้ง ,งาดำ, อัญชัน)

Abstract

The Purpose of this Cooperative education project on “Healthy Thai Shortbread (Spinach, Black Sesame, Butterfly pea)” aims to To study the making of Healthy Thai Shortbread from vegetables and grains, including spinach, black sesame and butterfly peas. Developed by designing additional components It is the use of various vegetable powders of spinach, black sesame and butterfly pea as ingredients for making Healthy Thai Shortbread this time. The

temperature and time of baking Healthy Thai Shortbread from wheat flour (Pan Bok brand) were studied and the satisfaction of the product from Spinach powder was studied. Black Sesame and Butterfly Pea When tested using the 5-point hedonic scale, it was found that an average score of 4.50-5.00 implied satisfaction at the highest level, mean score 3.50-4.49 implied high level of satisfaction, an average score of 2.50-3.49 implied satisfaction. Moderately satisfied, a mean score of 1.50-2.49 means a low level of satisfaction, a mean score of 1.00-1.49 means a low level of satisfaction. in terms of temperature and baking time is a temperature of 130 degrees Celsius for 30 minutes. And the satisfaction with Healthy Thai Shortbread dessert products from the overall preference of Black sesame was the highest, with the mean score of 4.30 ± 0.49 , followed by the overall liking of butterfly pea and Spinach. have the same average score The mean score was 4.26 ± 0.50 . In conclusion, it was found that most of the respondents liked the black sesame formula over the butterfly pea and spinach formula Healthy Thai Shortbread is a dessert that is adapted to create exotic products. to meet the needs of consumers who love health

Keywords: Healthy, Thai Shortbread

(Spinach ,Black Sesame, Butterfly Pea)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันในสังคมเราจะสังเกตเห็นได้ว่าพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของคนในยุคนี้ได้มีการเปลี่ยนไป โดยมีการคำนึงถึงสุขภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็น การดำเนินชีวิต สิ่งของอุปโภคหรือ บริโภค รวมไปถึงอาหาร การกินขนมต่างๆ ปัจจุบันมีการพูดถึงกระแสคนรักสุขภาพที่นิยมกินอาหารและขนมเพื่อสุขภาพกันโดยส่วนใหญ่

ผักและธัญพืชออร์แกนิกที่นำมาใช้ในการขนมทำกลีบลำดวนเพื่อสุขภาพ การเพาะปลูกผัก กลุ่มนี้จะไม่มีการใช้สารเคมีใดๆ แต่จะปลูกโดยตัดแปลงสภาพการเพาะปลูกเลียนแบบธรรมชาติ เช่น ปลูกในดิน การบำรุงดิน อากาศ ความชื้น น้ำ ฯลฯ เพื่อให้พืชผักเจริญเติบโตได้ด้วยวิธีแบบธรรมชาติ โดยอาหารจากธรรมชาติซึ่งทางโรงแรมได้ไปรับซื้อผักออร์แกนิกจากชาวบ้านที่ปลูกมาขายในตลาดเพื่อช่วยสร้างรายได้ให้กับชาวบ้านที่ปลูกผักออร์แกนิก

โรงแรมสวนสามพรานริเวอร์ไซด์มีการให้บริการอาหารและเครื่องดื่มและวัตถุดิบที่เป็น organic ให้บริการแก่แขกที่เข้าพัก ใน โรงแรม ใน ส่วน ของ ห้องพักร้านอาหาร ห้องประชุมสัมมนา ลานกิจกรรม คาเฟ่และตลาดสุขใจเป็นต้น และนอกจากนี้ขนมกลีบลำดวนเป็นขนมที่ให้บริการแก่แขกอยู่แล้วจึงอยากเพิ่มมูลค่าให้กับขนมกลีบลำดวนโดยการใช้ผักออร์แกนิกเข้ามาเป็น

ส่วนผสมทำให้นอกจากจะได้ขนมที่อร่อย
แล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

คณะผู้จัดทำจึงมีความสนใจที่จะนำ
ผักออร์แกนิก (ผักปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) มา
ผลิตเป็นขนมกลีบลำควนจากผักและธัญพืช
ออร์แกนิก (ผักปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) โดยนำ
ผักปวยเล้ง อัญชันและงาดำ มาผสมกับแป้ง
สาลี น้ำตาลทรายแดง แล้วนำไปร่อนเพื่อให้
ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน นอกจากนี้ยัง
สามารถนำขนมกลีบลำควนที่ทำจากผักและ
ธัญพืชออร์แกนิกไปพัฒนาต่อยอดสร้างเป็น
ผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้และตอบสนองความ
ต้องการในการทานขนมเพื่อสุขภาพได้ด้วย
วัตถุประสงค์ของโครงการ

1 เพื่อศึกษาการทำขนมกลีบลำควนจาก
ผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง อัญชัน
และงาดำ)

2 เพื่อศึกษาและยอมรับที่มีต่อขนมกลีบลำ
ควนจากผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง
อัญชัน งาดำ)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1 ได้นำวัตถุดิบอย่างผักและธัญพืช
ออร์แกนิกที่นำมาทำเป็นขนมที่มีความแปลก
ใหม่และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

2 ได้เรียนรู้วิธีการทำกลีบลำควนจาก
ผักและธัญพืชออร์แกนิก (ปวยเล้ง งาดำ
อัญชัน)

ตารางที่ 2 ตารางวัตถุดิบในการทำขนมกลีบลำควน
เพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (หน่วย)
1	แป้งสาลี	80 กรัม
2	น้ำตาลออร์แกนิก	30 กรัม
3	น้ำมันมะพร้าว	40 กรัม
4	เนยเทียม	1 กรัม
5	งาดำ	½ ช้อนชา
6	ปวยเล้ง	1 ช้อนชา
7	อัญชัน	1 ช้อนชา

วิธีการทำผงผัก

นำผักไปล้างแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง ใช้
ระยะเวลาประมาณ 2 วัน

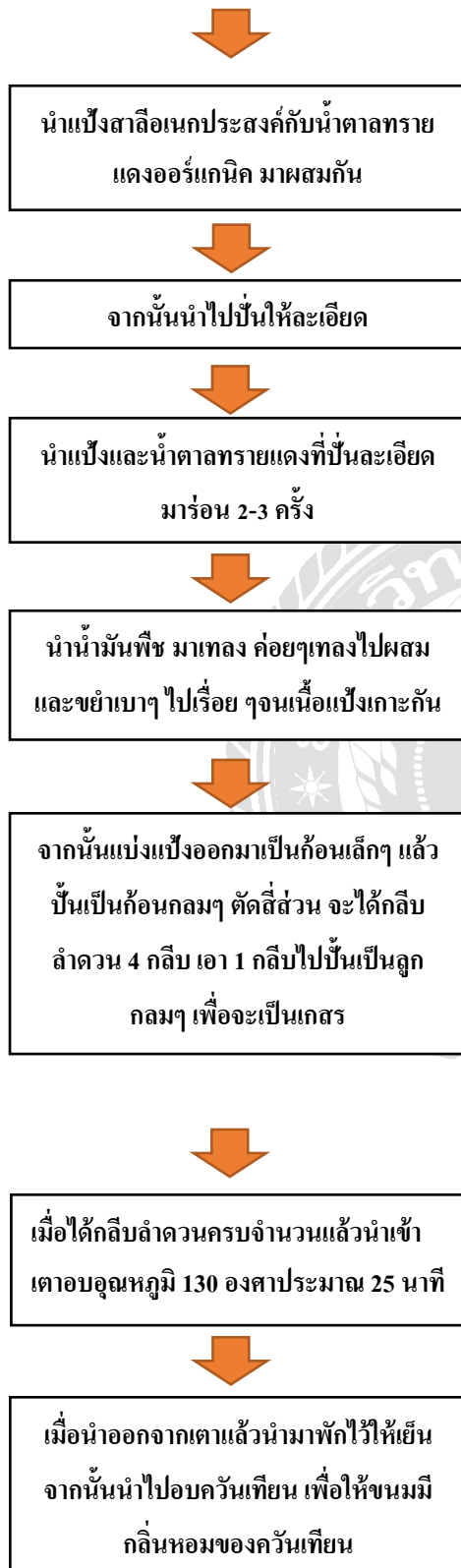
นำผักที่ตากแดดแห้งดีแล้วมาปั่นให้ละเอียด

จากนั้นนำผงของปวยเล้งที่ปั่นเสร็จมาใส่
ตะแกรงเพื่อร่อน 2-3 รอบ



รูปที่ 1 : ผงผัก

วิธีการทำขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ
(ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน)



รูปที่ 2 : การทำกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ

สรุปผลการทำโครงการสหกิจศึกษา

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการฝึกงานเป็นระยะเวลา 2 เดือน ในแผนกครัวเบเกอรี่ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริง ได้ฝึกความอดทน มีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ฝึกความตรงต่อเวลาและได้เรียนรู้การทำขนมไทยและขนมต่างชาติ ทั้งนี้คณะผู้จัดทำได้ทำขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) เป็นขนมที่นำมาคิดแปลงให้เกิดผลิตภัณฑ์ความคิดสร้างสรรค์แบบใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ซึ่งผลประโยชน์ที่ได้รับจากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

จากแบบสอบถามการยอมรับผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง งาดำ อัญชัน) พบว่าข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.8 อายุ 20-40 ปี

บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ สุขสบาย. (2551). การศึกษา
ประสิทธิภาพของผักปวยเล้ง. เข้าถึง
ได้จาก <https://puechkaset.com/>
ปวยเล้ง <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1604/all-purpose-flour-แป้งสาลีเอนกประสงค์>
- จิตติมาพร หนูเนียม. (2557). การประยุกต์ใช้
แป้งข้าวสังข์หยดในผลิตภัณฑ์
ขนมกลีบลำดวน. สงขลา:
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. [เข้าถึงได้จากhttps://www.bloggan.com/m/viewdiary.php?id=fasiwonmai&month=12-2010&date=07&group=7&gblog=3](https://www.bloggan.com/m/viewdiary.php?id=fasiwonmai&month=12-2010&date=07&group=7&gblog=3)
- ฉวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (2563). ใช้เตอบให้
เป็นทำเบเกอรี่ให้ปัง. เข้าถึงได้จาก
https://krua.co/cooking_post/ใช้เตอบให้เป็น-ทำเบเกอรี่ให้ปัง/
หึงแก้ว. (2563). กลีบลำดวน ขนมไทย
โบราณ รูปสวยรสละมุน. เข้าถึง
ได้จาก <https://food.mthai.com/dessert/132780.html>
- ฉวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (2562). อบรำกลั่นหอม
ของขนมไทย. เข้าถึงได้จาก
https://krua.co/cooking_post/อบรำ-กลั่นหอมของขนมไทย/
หนังสือสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่ม
19 เรื่องที่3. (2560). การถนอม
อาหาร โดยการทำให้แห้ง. เข้าถึง
ได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=19&chap=3&page=t19-3-infodetail08.html>
- ทิมเพื่อสุขภาพ. (2563). ผักผง คืออะไร ? ทำ
ความรู้จักพร้อมวิธีกินให้ถูกต้อง
กัน. เข้าถึงได้จาก <https://www.puasukkapab.com/?s=ผงผัก>
DISTHAI. (2560). งามคำ ประโยชน์ดีๆ
สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูล
งานวิจัย. เข้าถึงได้จาก
<https://www.disthai.com/16913396/งามคำ>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2561). การทำแห้ง.
เข้าถึงได้จาก[http://www.foodnet
worksolution.com/wiki/word/
0277/dehydration-การทำแห้ง](http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0277/dehydration-การทำแห้ง)
DISTHAI. (2560). อัญชัน ประโยชน์ดีๆ
สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูล
งานวิจัย. เข้าถึงได้จาก [https://www.
disthai.com/17028789/อัญชัน](https://www.disthai.com/17028789/อัญชัน)
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2561). แป้งข้าวสาลี
เอนกประสงค์. เข้าถึงได้จาก



ภาคผนวก จ
โปสเตอร์



HEALTHY THAISHORTBREAD

ขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)

คณะผู้จัดทำ

นางสาว สุชาลักษณ์ สันทพงษ์ 5704400115 นางสาว เสาวนิตย์ สิงโพล 5804400178

นางสาว พัทธพร โค้ะหมั่น 5804400191 นางสาว พัทธวิดา โค้ะหมั่น 5804400192

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี



ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันในสังคมเราจะสังเกตเห็นได้ว่าพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของคนในยุคนี้ได้มีการเปลี่ยนไปโดยอาหารค่านึกถึงสุขภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำที่สะอาดหรือบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น

คณะผู้จัดทำจึงมีความสนใจที่จะนำผักผลไม้ที่มีประโยชน์มาทำเป็นขนมกลีบลำควนที่มีส่วนผสมจากผักและธัญพืชที่มีประโยชน์ (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน) นอกจากนี้ยังสามารถนำขนมกลีบลำควนที่ทำจากผักและธัญพืชที่มีประโยชน์ไปพัฒนาต่อยอดสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้ตอบแทนสังคมในการดูแลสุขภาพได้ด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการทำขนมกลีบลำควนจากผักและธัญพืช (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)
2. เพื่อศึกษาการยอมรับที่มีต่อขนมกลีบลำควนจากผักและธัญพืช (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ความรู้เกี่ยวกับผักและธัญพืชที่มีประโยชน์เป็นขนมกลีบลำควนที่มีความแปลกใหม่และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ
2. ได้เรียนรู้การทำขนมกลีบลำควนจากผักและธัญพืชที่มีประโยชน์ (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ
2. เสนอหัวข้อโครงการที่ปรึกษา
3. กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล
4. ทำการทดลอง
5. เก็บรวบรวมข้อมูล
6. สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน
7. จัดทำเอกสาร

ปริมาณและส่วนผสม



วิธีการทำผัก

ผักปวยเล้ง

1. นำไปตากแห้ง
2. นำผักมาปั่นให้ละเอียด
3. นำมากรอง 2-3 ครั้ง
4. ผงผักปวยเล้งสำเร็จ



ผงผักอัญชัน

1. นำไปตากแห้ง
2. นำผักมาปั่นให้ละเอียด
3. นำมากรอง 2-3 ครั้ง
4. ผงผักอัญชันสำเร็จ



ผงจาค้า

1. ล้างจาค้าด้วยน้ำสะอาด
2. ตักด้วยไฟอ่อน จนจาค้าแห้ง
3. พักทิ้งไว้ 5 นาที แล้วนำมามบ
4. ผงจาค้าสำเร็จ



ขั้นตอนการทำขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)

1. นำแป้งมาชั่ง 80 กรัม
2. นำน้ำตาลมาชั่ง 30 กรัม
3. นำมาผสมกันและปั่นให้ละเอียด
4. นำมากรอง 2-3 ครั้ง
5. นำน้ำมันพืชมาชั่ง 30 กรัม
6. นวดแป้งให้เข้ากัน

การปั้นกลีบลำควน



1. ปั้นเป็นลูกกลมๆ และผ่าเป็น 2 ส่วน



2. นำทั้ง 2 กลีบมาบิดกันโดยใช้น้ำ



3. ตักกลีบลำควนเป็นเป็นเกรกกลมๆ



4. นำมาใส่อบและพักทิ้งไว้ 25 นาที



5. อบด้วยความร้อน 130° 25 นาที



6. นำมาพักและอบที่อุณหภูมิ 200° 20 นาที



7. ได้ขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ

สรุปผลการทำโครงการสหกิจศึกษา

จากการศึกษาผู้จัดทำได้เข้าร่วมสหกิจศึกษาเป็นระยะเวลา 4 เดือนในแผนกบริหารธุรกิจทำให้ได้ปฏิบัติงานจริงได้ฝึกความอดทน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มีความตรงต่อเวลาและได้เรียนรู้การทำขนมไทยและขนมต่างประเทศซึ่งผู้จัดทำได้ทำขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ(ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)เป็นขนมที่มีมาคิดค้นเพื่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่มีความคิดสร้างสรรค์แบบใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่รักสุขภาพซึ่งผลประเมินที่ได้รับจากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

การยอมรับผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน) พบว่าข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 43 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 24 คน คิดเป็นร้อยละ 55.80 ส่วนใหญ่มีอายุ 20-40 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 และส่วนแผนกที่เรียน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ค่าเฉลี่ยการยอมรับโดยรวมทุกปัจจัยของชุดจาค้าได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.30 ± 0.49 สูงกว่าปวยเล้งและอัญชัน ที่ได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.26 ± 0.50 ค่าเฉลี่ยโดยรวมของความพึงพอใจที่มีต่อยุทธศาสตร์ผลิตภัณฑ์และราคาได้รับคะแนนเฉลี่ย 4.31 ± 0.52 ดังนั้นแบบสอบถามการยอมรับของผลิตภัณฑ์ขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ(ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)

ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจ

1. ควรปรึกษาผู้ชำนาญในการทำขนมกลีบลำควนเพื่อสุขภาพ (ปวยเล้ง จาค้า อัญชัน)
2. ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมการทำกลีบลำควน ในอินเทอร์เน็ต
3. ควรพยายามปฏิบัติตามเพื่อให้เรียนรู้งานได้เร็วขึ้น
4. ควรเก็บเกี่ยวความรู้จากการฝึกปฏิบัติงานให้ได้มากที่สุด เพื่อที่จะได้นำมาพัฒนาและฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติงานจริง

ภาคผนวก น
แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจ





แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	22 ก.พ. 64	เรียนรู้ประวัติโรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
2	23 ก.พ. 64	เตรียมความพร้อมทำงาน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
3	24 ก.พ. 64	กำหนดกลุ่มทีมงาน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
4	25 ก.พ. 64	ฝึกปฏิบัติ	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
5	26 ก.พ. 64	ฝึกปฏิบัติจากคำสอน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
6	27 ก.พ. 64	ไปโรงเรียน F9 ที่ห้องเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
7	28 ก.พ. 64	ไปโรงเรียนที่ตลาดสด	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
8	1 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่ตลาดสด, ห้าง	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
9	2 มี.ค. 64	เรียนจบ, ไปโรงเรียนที่ตลาดสด	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
10	3 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่ตลาดสด	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
11	4 มี.ค. 64	ฝึกปฏิบัติ	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
12	5 มี.ค. 64	เตรียมความพร้อมทำงาน, ไปโรงเรียนที่ตลาดสด	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
13	6 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่ตลาดสด	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
14	7 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่ห้องเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
15	8 มี.ค. 64	ทำงานที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
16	9 มี.ค. 64	ทำใบงานที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
17	10 มี.ค. 64	ฝึกปฏิบัติ	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
18	11 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
19	12 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
20	13 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
21	14 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
22	15 มี.ค. 64	เตรียมความพร้อมทำงาน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
23	16 มี.ค. 64	ไปโรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
24	17 มี.ค. 64	ฝึกปฏิบัติ	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
25	18 มี.ค. 64	เรียนจบ, ไปโรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
26	19 มี.ค. 64	เรียนจบ, ไปโรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
27	20 มี.ค. 64	ไปโรงเรียนที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ
28	21 มี.ค. 64	เรียนจบ, ไปโรงเรียนที่โรงเรียน	ศุภกมล วัฒน	วันเพ็ญ



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
29	22 ส.ค. 64	ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
30	23 ส.ค. 64	ทำบันทึก, ทำแผน, ทำแบบฟอร์ม, ขุดดิน	อ.พาสักชน	อ.นิลา
31	24 ส.ค. 64	ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
32	25 ส.ค. 64	ฝึกสังเกต	อ.พาสักชน	อ.นิลา
33	26 ส.ค. 64	ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
34	27 ส.ค. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา
35	28 ส.ค. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา
36	29 ส.ค. 64	เก็บกราก, เสร็จของกราก	อ.พาสักชน	อ.นิลา
37	30 ส.ค. 64	เก็บกราก, ฝึกคัด	อ.พาสักชน	อ.นิลา
38	31 ส.ค. 64	เก็บกราก, ฝึกคัด	อ.พาสักชน	อ.นิลา
39	1 เม.ย. 64	ฝึกสังเกต	อ.พาสักชน	อ.นิลา
40	2 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์ในโรงสี	อ.พาสักชน	อ.นิลา
41	3 เม.ย. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา
42	4 เม.ย. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา
43	5 เม.ย. 64	ฝึกสังเกต	อ.พาสักชน	อ.นิลา
44	6 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์, เสร็จของกราก	อ.พาสักชน	อ.นิลา
45	7 เม.ย. 64	เก็บกราก, เสร็จของกราก	อ.พาสักชน	อ.นิลา
46	8 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
47	9 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
48	10 เม.ย. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา
49	11 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์, ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
50	12 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
51	13 เม.ย. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ, ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
52	14 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์, ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา
53	15 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์	อ.พาสักชน	อ.นิลา
54	16 เม.ย. 64	ฝึกสังเกตการณ์, เสร็จของกราก	อ.พาสักชน	อ.นิลา
55	17 เม.ย. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา
56	18 เม.ย. 64	ไปหาชมของที่ตลาดสดใจ	อ.พาสักชน	อ.นิลา

[illegible]



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	22 กุมภาพันธ์ 2564	เริ่มการทอไม้ตงได้	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
2	23 ก.พ. 64	เตรียมของทำขนม	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
3	24 ก.พ. 64	ทำขนมกล้วยล้าลาวน	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
4	25 ก.พ. 64	ออกวาง	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
5	26 ก.พ. 64	ปลอบถั่วด้วยน้ำกล้วยล้าลาวน	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
6	27 ก.พ. 64	ไปช่วยพนักงาน F&B ทำน้อข้าว	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
7	28 ก.พ. 64	ไปขายขนมที่ตลาดสด-ใจ	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
8	1 มี.ค. 64	ไปขายขนมที่ตลาดสด-ใจ ทำขนม	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
9	2 มี.ค. 64	เขียนกร. ทว. ทำขนม กล้วยล้าลาวน	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
10	3 มี.ค. 64	ฝึกกล้วยล้าลาวน, ไปขายขนมตลาดสด-ใจ	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
11	4 มี.ค. 64	ออกวาง	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
12	5 มี.ค. 64	เตรียมของทำขนม, ไปไม้ตงได้	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
13	6 มี.ค. 64	ใส่ส่วนผสมขนม รวบรวมของ	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
14	7 มี.ค. 64	เปลี่ยนวันออกวาง	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
15	8 มี.ค. 64	เขียนกร. ทว.	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
16	9 มี.ค. 64	ไปขายขนมที่ตลาดสด-ใจ	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
17	10 มี.ค. 64	ไปขายขนมที่ตลาดสด-ใจ	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
18	11 มี.ค. 64	ไปตลาดสด-ใจ, เตรียมของทำขนม	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
19	12 มี.ค. 64	ไปเสิร์ฟขนม 6 วันเต็ม	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
20	13 มี.ค. 64	ไปตลาดสด-ใจ, ทำขนมกล้วยล้าลาวน	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
21	14 มี.ค. 64	ไปตลาดสด-ใจ	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
22	15 มี.ค. 64	เตรียมของทำขนม	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
23	16 มี.ค. 64	ช่วยพนักงานทำขนม, ไปช่วยน้อข้าว	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
24	17 มี.ค. 64	ออกวาง	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
25	18 มี.ค. 64	ไปช่วยน้อข้าว	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
26	19 มี.ค. 64	ไปตลาดสด-ใจ	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
27	20 มี.ค. 64	ใส่ส่วนผสมกล้วยล้าลาวน	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ
28	21 มี.ค. 64	เตรียมของทำขนม, กล้วยล้าลาวน	เสาวนิตย์	วันเพ็ญ



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
29	22 มี.ค. 64	เตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติงาน	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
30	23 มี.ค. 64	ไปสายของตลาดสด	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
31	24 มี.ค. 64	ทำงานลดสินค้า	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
32	25 มี.ค. 64	ออกเวลา	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
33	26 มี.ค. 64	ทำงานลดสินค้า	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
34	27 มี.ค. 64	ฝึกใช้เครื่องใช้ภายในครัว	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
35	28 มี.ค. 64	ไปสายของตลาดสด	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
36	29 มี.ค. 64	ออกเวลา	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
37	30 มี.ค. 64	เรียนรู้การใช้เครื่องใช้	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
38	31 มี.ค. 64	เรียนรู้การใช้เครื่องใช้	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
39	1 เม.ย. 64	ไปตลาดสด	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
40	2 เม.ย. 64	ฝึกใช้เครื่องใช้	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
41	3 เม.ย. 64	จัดของออก	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
42	4 เม.ย. 64	ทำงานลดสินค้า	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
43	5 เม.ย. 64	ฝึกใช้เครื่องใช้	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
44	6 เม.ย. 64	เรียนรู้การใช้เครื่องใช้	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
45	7 เม.ย. 64	เตรียมของออก	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
46	8 เม.ย. 64	ออกเวลา	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
47	9 เม.ย. 64	ล้างจาน	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
48	10 เม.ย. 64	ไปตลาดสด	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
49	11 เม.ย. 64	ไปตลาดสด	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
50	12 เม.ย. 64	ทำงานลดสินค้า	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
51	13 เม.ย. 64	ทำงานลดสินค้า	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
52	14 เม.ย. 64	ไปล้างจาน	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
53	15 เม.ย. 64	ฝึกใช้เครื่องใช้	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
54	16 เม.ย. 64	ออกเวลา	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
55	17 เม.ย. 64	ทำงานลดสินค้า	เสาวนิตต์	อัมรินทร์
56	18 เม.ย. 64	ไปตลาดสด	เสาวนิตต์	อัมรินทร์

[illegible]



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	22 ก.พ. 2564	เรียนรู้สภาพแวดล้อม	ชัชวาล	อัมรินทร์
2	23 ก.พ. 2564	เรียนรู้สภาพการทำงาน , เครื่องมือ	ชัชวาล	อัมรินทร์
3	24 ก.พ. 2564	สอนงาน	ชัชวาล	อัมรินทร์
4	25 ก.พ. 2564	ทำบัตรเข้าชม , จัดโต๊ะอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
5	26 ก.พ. 2564	ทำความสะอาด , ทำอาหาร , จัดโต๊ะอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
6	27 ก.พ. 2564	ไปทำงานตามคำสั่งสอน	ชัชวาล	อัมรินทร์
7	28 ก.พ. 2564	เรียนรู้สภาพแวดล้อม , จัดโต๊ะอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
8	1 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
9	2 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
10	3 มี.ค. 2564	สอนงาน	ชัชวาล	อัมรินทร์
11	4 มี.ค. 2564	สอนงาน	ชัชวาล	อัมรินทร์
12	5 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
13	6 มี.ค. 2564	ไปทำงานตามคำสั่งสอน	ชัชวาล	อัมรินทร์
14	7 มี.ค. 2564	ไปทำงานตามคำสั่งสอน	ชัชวาล	อัมรินทร์
15	8 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
16	9 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
17	10 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
18	11 มี.ค. 2564	สอนงาน	ชัชวาล	อัมรินทร์
19	12 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
20	13 มี.ค. 2564	ไปทำงานตามคำสั่งสอน	ชัชวาล	อัมรินทร์
21	14 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
22	15 มี.ค. 2564	ไปทำงานตามคำสั่งสอน	ชัชวาล	อัมรินทร์
23	16 มี.ค. 2564	สอนงาน	ชัชวาล	อัมรินทร์
24	17 มี.ค. 2564	ไปทำงานตามคำสั่งสอน	ชัชวาล	อัมรินทร์
25	18 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
26	19 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
27	20 มี.ค. 2564	สอนงาน , จัดโต๊ะอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์
28	21 มี.ค. 2564	ไปทำงานตามคำสั่งสอน , จัดโต๊ะอาหาร , ทำอาหาร	ชัชวาล	อัมรินทร์



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
29	22 มี.ค. 2564	ทำบัญชีต้นทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
30	23 มี.ค. 2564	ทำบัญชีรายวัน, ทำบัญชีรายเดือน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
31	24 มี.ค. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
32	25 มี.ค. 2564	ทำบัญชีรายวัน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
33	26 มี.ค. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
34	27 มี.ค. 2564	งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
35	28 มี.ค. 2564	บัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน, ทำงบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
36	29 มี.ค. 2564	ทำบัญชีต้นทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
37	30 มี.ค. 2564	งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
38	31 มี.ค. 2564	งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
39	1 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
40	2 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
41	3 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
42	4 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
43	5 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
44	6 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
45	7 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
46	8 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
47	9 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
48	10 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
49	11 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
50	12 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
51	13 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
52	14 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
53	15 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
54	16 เม.ย. 2564	งบกำไรขาดทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
55	17 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์
56	18 เม.ย. 2564	ทำบัญชีต้นทุน, งบกำไรขาดทุน	ศิริพร	อัมพันธ์

[illegible]



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	22 ก.พ. 64	เรียนรู้การใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
2	23 ก.พ. 64	ขึ้นเครื่อง ขึ้นล้อรถไถ่ขนา	นัชรดา	วันเพ็ญ
3	24 ก.พ. 64	(ออกเอร์)	นัชรดา	วันเพ็ญ
4	25 ก.พ. 64	ทำกลีบตาข่าย, ขึ้นใส่ขนา	นัชรดา	วันเพ็ญ
5	26 ก.พ. 64	ปลดกลีบตาข่าย ทำกลีบตาข่าย, ขึ้นใส่ขนา	นัชรดา	วันเพ็ญ
6	27 ก.พ. 64	ไปทำงานที่ตลาดสดใจ	นัชรดา	วันเพ็ญ
7	28 ก.พ. 64	เรียนรู้การใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
8	1 มี.ค. 64	ลงสกรู, ขึ้นเครื่อง	นัชรดา	วันเพ็ญ
9	2 มี.ค. 64	เรียนรู้การใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ขนา	นัชรดา	วันเพ็ญ
10	3 มี.ค. 64	(ออกเอร์)	นัชรดา	วันเพ็ญ
11	4 มี.ค. 64	ได้งานเอร์	นัชรดา	วันเพ็ญ
12	5 มี.ค. 64	เรียนรู้การขึ้นเครื่อง, ลงสกรู	นัชรดา	วันเพ็ญ
13	6 มี.ค. 64	ไปทำงานที่ตลาดสดใจ	นัชรดา	วันเพ็ญ
14	7 มี.ค. 64	ไปทำงานที่ตลาดสดใจ	นัชรดา	วันเพ็ญ
15	8 มี.ค. 64	ขึ้นใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ขนา, ขึ้นใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
16	9 มี.ค. 64	ขึ้นใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
17	10 มี.ค. 64	เรียนรู้การปลดกลีบตาข่าย, ขึ้นใส่ขนา	นัชรดา	วันเพ็ญ
18	11 มี.ค. 64	(ออกเอร์)	นัชรดา	วันเพ็ญ
19	12 มี.ค. 64	เรียนรู้การใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ขนา, ขึ้นใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
20	13 มี.ค. 64	ไปทำงานที่ตลาดสดใจ	นัชรดา	วันเพ็ญ
21	14 มี.ค. 64	ทำกลีบตาข่าย, ขึ้นใส่ขนา	นัชรดา	วันเพ็ญ
22	15 มี.ค. 64	ไปทำงานที่ตลาดสดใจ	นัชรดา	วันเพ็ญ
23	16 มี.ค. 64	(ออกเอร์)	นัชรดา	วันเพ็ญ
24	17 มี.ค. 64	ไปทำงานที่ตลาดสดใจ	นัชรดา	วันเพ็ญ
25	18 มี.ค. 64	ขึ้นใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
26	19 มี.ค. 64	ขึ้นใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
27	20 มี.ค. 64	ขึ้นใส่ตาข่าย, ขึ้นใส่ตาข่าย	นัชรดา	วันเพ็ญ
28	21 มี.ค. 64	ไปทำงานที่ตลาดสดใจ	นัชรดา	วันเพ็ญ



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
29	22 มี.ค. 64	ทำบัญชีล่าอาณ	พัชรวิศา	วันวิสา
30	23 มี.ค. 64	ทำบัญชี ก.ค. ทำบัญชี, จดทะเบียน	พัชรวิศา	วันวิสา
31	24 มี.ค. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินใบเสนอ	พัชรวิศา	วันวิสา
32	25 มี.ค. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินใบเสนอ	พัชรวิศา	วันวิสา
33	26 มี.ค. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินใบเสนอ	พัชรวิศา	วันวิสา
34	27 มี.ค. 64	(ออกใบ)	พัชรวิศา	วันวิสา
35	28 มี.ค. 64	เงินปันผล, เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
36	29 มี.ค. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินใบเสนอ	พัชรวิศา	วันวิสา
37	30 มี.ค. 64	(ลาออกใช้เงินปันผล)	พัชรวิศา	วันวิสา
38	31 มี.ค. 64	(ออกใบ)	พัชรวิศา	วันวิสา
39	1 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
40	2 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
41	3 เม.ย. 64	(ลาออกใช้เงินปันผล), เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
42	4 เม.ย. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
43	5 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
44	6 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
45	7 เม.ย. 64	(ออกใบ)	พัชรวิศา	วันวิสา
46	8 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
47	9 เม.ย. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
48	10 เม.ย. 64	(ลาออกใช้เงินปันผล, เงินปันผล)	พัชรวิศา	วันวิสา
49	11 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
50	12 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
51	13 เม.ย. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
52	14 เม.ย. 64	(ออกใบ)	พัชรวิศา	วันวิสา
53	15 เม.ย. 64	ทำบัญชีล่าอาณ, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
54	16 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
55	17 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา
56	18 เม.ย. 64	เงินปันผล, เงินปันผล	พัชรวิศา	วันวิสา

[illegible]

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400115
ชื่อ-นามสกุล : นางสาว ศุภาลักษณ์ สันหพงศ์
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : หมู่บ้านสมพงษ์ 128/119 หมู่ 6 ตำบล
คลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัด
นครปฐม



รหัสนักศึกษา : 5804400178
ชื่อ-นามสกุล : นางสาว เสาวนิตย์ สิงโพล
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 123 ถนนราชมณเฑียร แขวงบางค้วน เขต
ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร



รหัสนักศึกษา : 5804400191
ชื่อ-นามสกุล : นางสาว พิชราพร โต๊ะหมั่น
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 999/29 แก้ววัฒนา แขวงบางแคเหนือ
เขตบางแค กรุงเทพมหานคร



รหัสนักศึกษา : 5804400192
ชื่อ-นามสกุล : นางสาว พิชริดา โต๊ะหมั่น
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 999/29 แก้ววัฒนา แขวงบางแคเหนือ
เขตบางแค กรุงเทพมหานคร