



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

Custard Green Tea from Bread Crusts



โดย

นายธนวัฒน์	วิริยะกุล	6004400129
นายเปริยว	จันทนา	6004400126

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2563

หัวข้อโครงการ ถัสดาร์คชาเขียวจากขอบขนมปัง
Custard Green Tea from Bread Crusts

รายชื่อผู้จัดทำ นายชนพัฒน์ วิริยะกุล 6004400129
นายเปรี๊ยะ จันนา 6004400126

ภาควิชา อุตสาหกรรมอาหารท้องถิ่นและการบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรม
การท้องถิ่นและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา
2563

คณะกรรมการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(คุณสุนันทา พิกสุวรรณ)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ปิชชา กังวานสิทธิ์)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารูจ ลิ้มปะวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ : คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง
หน่วยกิต : 5
คณะผู้จัดทำ : นายธนพัฒน์ วิริยะกุล
: นายเปรี๊ยะ จันนา
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข
ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
สาขาวิชา : การโรงแรม
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 3/2563

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง (Custard Green Tea from Bread Crusts) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปังที่เหลือใช้ และวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วให้เกิดมูลค่าเพิ่มโดยการทำเมนูใหม่ขึ้นมา เพื่อช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งภายในแผนกครัวของ “โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท” อาทิเช่น ขอบขนมปัง ไข่ไก่ เป็นต้น จากการที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษาและค้นคว้าที่จะเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้ และสามารถนำเสนอเมนูทางเลือกใหม่ให้กับกลุ่มทางเลือกที่นิยทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งยังสร้างรายได้และช่วยลดปัญหาในการจัดการวัตถุดิบเหลือใช้ให้กับโรงแรม

หลังจากที่ได้ทำการทดลองทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปังขึ้นมา คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นด้วยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานในแผนกครัวต่างๆ ภายในโรงแรม เช่น พนักงานครัวเย็น พนักงานครัวร้อน พนักงานครัวไทย พนักงานครัวเบเกอรี่ จำนวน 40 ชุด จากการวิเคราะห์ผลสำรวจความคิดเห็นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อ ผลิตภัณฑ์ คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1 และ 2 กลุ่มคือ ด้าน สี สัน และความน่ารับประทานโดยรวม ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65)

คำสำคัญ คัสตาร์ด ชาเขียว ขอบขนมปัง

Project title : Custard Green Tea from Bread Crusts

By : Mr. Thanapart Viriyakul

: Mr. Preaw Channa

Advisor : Ms. Pimpitcha Lerdsakulpasuk

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic year : 3/2020

Abstract

The purposes of this research were to; (1) study of making the green tea custard from bread crusts, by using the leftover bread crusts and food waste to create a new product in the order to gain more profit with the same amount of resources; (2) to reduce all kinds of food waste in the hotel kitchen at Anantara Riverside Bangkok Resort, for instance, bread crust and eggs; (3) to increase market share from the health and wellness segment and niche by offering the new menu tem which is from turning food waste into a new food product.

After the experimental research of making the green tea custard from bread crusts, an online satisfaction survey was used by this study. The sample group of kitchen employees from many departments, such as cold kitchen, hot-foods section, Thai food station and Bakery and Confectionery section, were 40 respondents. The study revealed that the overall satisfaction with the green tea product was at an average of highly satisfied ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.66); when considered in each aspect, to begin with the highest level of satisfaction, it was found that the color and overall ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65), the texture part with the average score ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.73), then taste and smell with the same average score ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.62) taste ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.66) respectively.

Keywords: Custard / Green Tea / Bread Crusts



Aj. Michale sign.

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Anantara riverside Bangkok resort) ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์การทำงานต่างๆ ได้ทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้ทักษะและการชำนาญที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานตำแหน่งนักศึกษาฝึกงาน แผนกครัว โดยได้รับการสนับสนุนจากบุคคล ดังนี้

1. คุณ วิวัฒน์ เปล่งปลั่ง (Banquet & Event Chef de Cuisine)
2. คุณ สุนันทา พิทักษ์สุวรรณ (Learning Assistant)
3. อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ (อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

และบุคคลอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ยปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นายชนพัฒน์ วิริยะกุล

นายเปรี๊ยะ จันนา

28 สิงหาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ลักษณะการประกอบการ	5
2.3 แผนผังองค์กรและการบริหารงานองค์กร	21
2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย เปรี้ยว จันนา	21
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย ธนพัฒน์ วิริยะกุล	23
2.6 พนักงานที่ปรึกษา	24
2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	25
2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	26
2.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	27
2.10 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.11 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน ปัญหาการทำงาน	27
บทที่ 3 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ข้อมูลคัดสตาร์ด	28
3.2 ขั้นตอนและวิธีการทำคัดสตาร์ดจากขอบขนมปัง	
35	
3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำคัดสตาร์ดจากขอบขนมปัง	
43	
3.4 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	
48	
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
52	
บทที่ 4 รายละเอียดของโครงการ	
4.1 วัตถุดิบและส่วนผสมที่ใช้ในการทำคัดสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	57
4.2 วัสดุและเครื่องมือที่ใช้ในการทำคัดสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	59
4.3 ขั้นตอนและวิธีการทำคัดสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	60
4.4 ตารางแสดงต้นทุนในการทำคัดสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	65
4.5 วิเคราะห์เกณฑ์การประเมินการทำคัดสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	65
บทที่ 5 ข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดโครงการ	
5.1 สรุปผลการทำโครงการ	69
5.2 ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางแก้ไข	70
บรรณานุกรม	

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ภาพปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ข แบบสอบถาม

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

ภาคผนวก จ โปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 : แสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	28
ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	66
ตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามด้านเพศ	67
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามด้านอายุ	67
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนกครัวในการทำงาน	68
ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ “คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง”	69

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 สัญลักษณ์ของโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	3
รูปที่ 2.2 ที่ตั้งและแผนที่การเดินทางโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท	5
รูปที่ 2.3 คีล็กซ์พรีเมียร์	5
รูปที่ 2.4 คีล็กซ์พรีเมียร์ริเวอร์ฟรอนท์	6
รูปที่ 2.5 จูเนียร์พรีเมียร์สวีท	6
รูปที่ 2.6 ห้องอาหาร THE MARKET	7
รูปที่ 2.7 ห้องอาหาร BENIHANA	8
รูปที่ 2.8 ห้องอาหาร TRADER VIC'S	9
รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร BRIO	10
รูปที่ 2.10 ห้องอาหาร RIVERSIDE TERRACE	11
รูปที่ 2.11 ห้องอาหาร NUMERO UNO	12
รูปที่ 2.12 ELEPHANT BAR	13
รูปที่ 2.13 LONGTAIL BAR	14
รูปที่ 2.14 LOYNAM BAR	15
รูปที่ 2.15 MANOHRA CRUISES	16
รูปที่ 2.16 FACILITIES	17
รูปที่ 2.17 ANANTARA SPA	18

รูปที่ 2.18 MEETING CAPACITIES	19
รูปที่ 2.19 โครงสร้างองค์กร	21

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 2.20 แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นาย เปรี๊ยะ จันนา	22
รูปที่ 2.21 แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นาย ธนพัฒน์ วิริยะกุล	24
รูปที่ 2.21 แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นาง สุนันทา พักสุวรรณ	25
รูปที่ 2.22 แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นายวิวัฒน์ เปล่งปลั่ง	26
รูปที่ 3.1 Crème Anglaise	29
รูปที่ 3.2 Ice Cream	30
รูปที่ 3.3 Crème Bavaoise	31
รูปที่ 3.4 Crème Patisserie	32
รูปที่ 3.5 Crème Diplomat	33
รูปที่ 3.6 Soufflé	34
รูปที่ 3.7 คัสตาร์ด	35
รูปที่ 3.8 หั่นขนมปัง	36
รูปที่ 3.9 ปั่นขนมปัง	36
รูปที่ 3.10 นำน้ำตาลทรายและน้ำเปล่าใส่รวมในกระทะ	37
รูปที่ 3.11 นำคาราเมลที่ได้ไปเทลงในพิมพ์	37
รูปที่ 3.12 เทส่วนผสมรวมกัน	38
รูปที่ 3.13 คนส่วนผสมให้เข้ากัน	35

รูปที่ 3.14	กรองส่วนผสม	39
รูปที่ 3.15	เทใส่หม้อและคนส่วนผสม	39
รูปที่ 3.16	ใส่ขนมปังที่ปั้นแล้วลงหม้อ	40

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

		หน้า
รูปที่ 3.17	เทส่วนผสมลงถ้วยพิมพ์	40
รูปที่ 3.18	ห่อถ้วยพิมพ์ด้วยกระดาษฟอยล์แล้วนึ่ง	41
รูปที่ 3.19	คว่ำลงจานที่เตรียมไว้	41
รูปที่ 3.20	หั่นคัสตาร์ด	42
รูปที่ 3.21	คัสตาร์ดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ	42
รูปที่ 3.22	ขอบขนมปัง	43
รูปที่ 3.23	น้ำตาลหญ้าหวาน	44
รูปที่ 3.24	นมข้นปราศจากไขมัน	45
รูปที่ 3.25	ถั่วแดง	46
รูปที่ 3.26	ชาเขียว	47
รูปที่ 4.1	ส่วนผสมในการทำคาราเมล	57
รูปที่ 4.2	วัตถุดิบและส่วนผสมในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	58
รูปที่ 4.3	วัสดุและเครื่องมือที่ใช้ในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง	59
รูปที่ 4.4	ใส่น้ำตาลหญ้าหวานและน้ำเปล่า	60
รูปที่ 4.5	เคี้ยวน้ำตาล	60
รูปที่ 4.6	เทคาราเมลใส่ถ้วย	61
รูปที่ 4.7	เทส่วนผสมและคน	61

รูปที่ 4.8 ใส้ขอบขนมบั้งและส่วนผสมแล้วปั้น	62
รูปที่ 4.9 เทใส่ถ้วยอลูมิเนียม	62
รูปที่ 4.10 นำถ้วยใส่ตะแกรงปรับอุณหภูมิและตั้งเวลา	63

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.11 เอาออกจากหม้อทอดไร้น้ำมันและไปแช่ตู้เย็น	63
รูปที่ 4.12 จัดตกแต่งคัสตาร์ดชาเขียว	64
รูปที่ 4.13 จัดลงจาน	64



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันมีกระแสนิยมรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพเป็นที่นิยมมากเพราะผู้คนมีการเข้าถึงข้อมูลการดูแลสุขภาพร่างกายที่เหมาะสมกับตนเองและการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพจะมีการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละช่วงวัยเช่นวัยเด็กต้องการแหล่งอาหารที่เสริมสร้างสมองและร่างกายให้แข็งแรง ส่วนวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องใช้แรงและสมองจึงต้องเลือกรับประทานอาหารที่เพิ่มพลังงานเป็นต้นการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพผู้คนจะเน้นไปในการรับประทานเพื่อป้องกันมากกว่ารักษาเช่นการเลือกรับประทานอาหารที่มีผักมีสรรพคุณที่สามารถป้องกันไข้หวัดได้หรือการรับประทานอาหารเช้าที่สามารถดูแลผิวพรรณและลดน้ำหนักการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพมีทางเลือกหลายรูปแบบเช่นอาหารวีแกนอาหารคีโต อาหารคลีน เป็นต้น

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้สถานประกอบการอย่างร้านอาหาร หรือโรงแรม มีลูกค้าเข้าใช้บริการที่ลดน้อยลง ซึ่งโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ทเป็นหนึ่งในสถานประกอบการที่ต้องปรับรูปแบบการบริการ มาให้บริการในรูปแบบของโรงพยาบาลสนาม และ Hospitel ทั้งนี้คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ในแผนกครัว ซึ่งหน้าที่ในแต่ละวันจะต้องมีการจัดทำอาหารเพื่อนำส่งให้แก่ลูกค้าตามห้องพักที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เข้ามาใช้บริการในโรงแรม ดังนั้นทางแผนกครัว จะต้องมีการวางแผนเมนูอาหารคาวและเมนูของว่าง โดยคำนึงถึงสุขภาพของลูกค้าเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ในอาหารมื้อเช้าจะต้องมีการทำแซนวิชแฮมชีสสลัดผัก คณะผู้จัดทำมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบจัดทำเมนูแซนวิช และพบว่าในแต่ละวันมีขอบขนมปังเหลือทิ้งเป็นจำนวนมากจากเมนูแซนวิช จึงทำให้คณะผู้จัดทำค้นคว้าศึกษาหาข้อมูลในการแปรรูปขอบขนมปังเหลือทิ้งเป็นเมนูใหม่

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้คิดผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ปรับใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ สำหรับลูกค้าที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และยังสามารถเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ลูกค้าที่เป็นกลุ่มผู้รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพทางเลือก โดยผลิตภัณฑ์ “คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง” ได้มีการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัว เช่น ขอบขนมปัง และไข่ไก่ มาเป็นส่วนผสมหลักในการทำคัสตาร์ด และได้เปลี่ยนส่วนผสมจากการใช้น้ำตาลทรายขาว เป็นน้ำตาลหญ้าหวานแทน อีกทั้งยังเพิ่มคุณประโยชน์หลากหลาย จากผงชาเขียวแท้ 100% ซึ่งเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วภายในครัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อลดต้นทุนในการผลิต และสามารถเพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการ

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อสร้างสรรค์เมนูของว่างเพื่อสุขภาพเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับสถานประกอบการ
- 1.2.2 เพื่อช่วยสถานประกอบการในการลดปริมาณของเหลือใช้ โดยนำมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานภายในห้องครัวของ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท จำนวน 40 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

วันที่ 17 พฤษภาคม 2564 ถึง 28 สิงหาคม 2564

1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสารและข้อมูล

สืบข้อมูลจากเว็บไซต์ของโรงแรม บทความ งานวิจัย ทฤษฎี หนังสือและเว็บไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้องสอบถามข้อมูลจากพนักงานที่ปรึกษาและบุคลากรภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้ลดปริมาณของวัตถุดิบเหลือใช้ให้แก่สถานประกอบการ
- 1.4.2 ได้คิดค้นเมนูใหม่และเสนออาหารทางเลือกใหม่ให้แก่ลูกค้า
- 1.4.3 ได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท : ANANTARA RIVERSIDE BANGKOK RESORT



รูปที่ 2.1 : สัญลักษณ์ของ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ที่มา: <http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

2.1.1 ชื่อและข้อมูลทั่วไปของโรงแรม

ประวัติความเป็นมาของ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท อนันตรา มีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตซึ่งมีความหมายว่า “ไร่ที่สิ้นสุด” สะท้อนถึงแนวคิดแห่งอิสรภาพ การเคลื่อนไหว และความกลมเกลียวซึ่งถือเป็นหัวใจในการมอบประสบการณ์ในแบบอนันตรา รีสอร์ทของอนันตราแต่ละแห่งมีจุดแข็งด้านขนบธรรมเนียมประเพณีที่รุ่มรวย มรดกทางประวัติศาสตร์ และความงามตามธรรมชาติ ดังนั้น ประสบการณ์ที่มาพักทุกครั้ง ณ โรงแรมและรีสอร์ท จึงถือเป็นการค้นพบและ แรงบันดาลใจอันเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของอนันตรา

ประสบการณ์การพักผ่อนแบบอนันตราถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. 2544 จากการเปิดตัว รีสอร์ท ทอนันตราขึ้นเป็นแห่งแรกในประเทศไทย ณ เมืองตากอากาศริมทะเลอันเก่าแก่อย่างหัวหิน เราตั้งใจนำแขกผู้เข้าพักมาสัมผัสกับศูนย์กลางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของประเทศไทย รายล้อมไปด้วยบรรยากาศหมู่บ้านไทยเดิม เน้นประสบการณ์ที่ผู้เข้าพักสามารถมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมของท้องถิ่น อาทิ การเข้าเรียนทำอาหาร การสาธิตวิธีแกะสลักผลไม้ ตลาดน้ำที่จัดขึ้นทุกๆ สัปดาห์ และการสาธิตศิลปะแม่ไม้มวยไทย ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เราได้นำประสบการณ์แบบอนันตรามาสู่ดินแดนสามเหลี่ยมทองคำ ภูมิภาคเหนือสุดของประเทศไทย ทั้งแคมป์ช้างอนันตราที่เป็นเอกลักษณ์

และมีชื่อเสียงก้องโลก และเกาะสมุยเพื่อประสบการณ์ชิมชั้ววัฒนธรรมภาคใต้ของประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2549 เราได้เปิดตัวประสบการณ์แบบอนันตราไปยังภูมิภาคต่างๆทั่วโลกโดยเปิดตัวอนันตรา มัลดีฟส์เพื่อให้แขกผู้เข้าพักได้พักผ่อนอย่างเป็นส่วนตัวบนเกาะที่ห่างไกล แร้งบันดาลใจจากความสำเร็จและเสียงตอบรับที่ดี จากผู้เข้าพักทั่วโลกทำให้เราภูมิใจนำเสนอการบริการต้อนรับที่เอาใจใส่ สบายๆ ในบรรยากาศที่หรูหรา แฝงไว้ด้วยการค้นพบสิ่งใหม่ๆ ไปยังจุดหมายปลายทางที่งดงามอื่นๆ ทั่วเอเชียและตะวันออกกลาง อาทิ ประเทศเวียดนาม บาห์ลี ภูเก็ต และอาบูดาบี สัมผัสความหลงใหลอันน่าทึ่ง อิสราภาพ และชื่นชมวัฒนธรรมทั่วโลก นี่คือการปะแห่งประสบการณ์แบบอนันตรา

จุดเด่นของอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท

- ความสงบ การสัมผัสธรรมชาติในเมืองกรุงเทพฯที่ได้ชื่อว่า “โอเอซิสเขตร้อน”
- ห้องพัก ที่มีทั้งห้องพรีเมียร์เห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยาและห้องสวีทแบบไทยดั้งเดิม และร่วมสมัย
- คาซาร่า เลานจ์ ที่มีสิทธิพิเศษเฉพาะสำหรับผู้พิการ
- มีร้านอาหารให้เลือกในการรับประทานถึง 10 ตัวเลือก ไม่ว่าจะเป็นมื้อไหนๆที่ดีที่สุด ในกรุงเทพฯ
- สระว่ายน้ำที่มีบาร์และร้านอาหารใกล้ท่าน สะดวกสบาย กว้างขวางและสวยงาม
- มีบริการฟิตเนสคลับ
- อนันตรา สปา สวีท ที่เป็นส่วนตัวในสไตล์โรมัน มีทั้งอ่างนวดและห้องอบ ฯลฯ
- มีห้องประชุมส่วนตัวที่มีฟังก์ชันขนาดใหญ่พื้นที่ทั้งหมดกว่า 1 ,300 ตารางเมตร ห้องพักสำรองแขกกว่า 12 ห้อง บรรยากาศที่ได้แสงตะวัน แสงธรรมชาติ และห้องประชุมแกรนด์ศาลาพื้นที่กลางแจ้งที่สามารถมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา
- ความหลากหลายของกิจกรรมที่ให้ลูกค้าได้เรียนรู้ เช่น การทำอาหาร การสอนสาธิตแกะสลัก ฯลฯ

2.1.2 ที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 2.2 : ที่ตั้งและแผนที่การเดินทางโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.anantara.com>

ที่ตั้ง เลขที่ 257/1-3 ถนน เจริญนคร แขวง / ตำบล สำเหร่ เขต / อำเภอ ธนบุรี จังหวัด กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10600

2.2 ลักษณะการประกอบการ

2.2.1 ห้องพักของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีทั้งหมด 281 ห้องและห้องสวีท 95 ห้อง ประเภทห้องพักภายในโรงแรม มี 3 ประเภท ดังนี้

- คีล็กซ์พรีเมียร์
- คีล็กซ์พรีเมียร์ริเวอร์ฟรอนท์
- จูเนียร์พรีเมียร์สวีท



รูปที่ 2.3 : ดิลักซ์พรีเมียร์

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>



รูปที่ 2.4 : ดิลักซ์พรีเมียร์รีเวอร์ฟรอนท์

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>



รูปที่ 2.5 : จูเนียร์พรีเมียร์สวีท

ที่มา : <http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

2.2.2 ห้องอาหารรวมบาร์น้ำของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีทั้งหมด 10 ห้อง ดังนี้

1.ห้องอาหาร THE MARKET



รูปที่ 2.6 : ห้องอาหาร THE MARKET

ที่มา : <https://www.anantara.com>

อาหารเช้า ริเวอร์ไซด์ เป็นอาหารนานาชาติที่มีให้เลือกสรรมากมาย เริ่มต้นแต่ละวันด้วยอาหารเช้านานาชาติบุฟเฟต์หรืออาหารตามสั่งที่แสนอร่อย มีตัวเลือกในการทานอาหารทั้งในแบบเอเชียและตะวันตก ที่ห้องรับประทานอาหารนี้มีทั้งข้างในเป็นห้องแอร์ ส่วนใหญ่เป็นโซนสลัด เบเกอรี่และผลไม้ ส่วนทางข้างนอกจะเป็นอาหารร้อน ที่ติดวิวแม่น้ำเจ้าพระยา

โต๊ะที่นั่ง : 130 คน (ในร่ม) 250 คน (กลางแจ้ง)

เปิดบริการอาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ : 6.00 - 10.30 น.

2. ห้องอาหาร BENIHANA



รูปที่ 2.7 :ห้องอาหาร BENIHANA

ที่มา : <https://www.anantara.com>

ห้องอาหารญี่ปุ่น ที่มีการแสดงอันน่าตื่นตาตื่นใจ ตรงริมแม่น้ำของกรุงเทพฯ ลูกค้ำสามารถนั่งรอที่โต๊ะเทพีนยาคิ และดูเชฟส่วนตัวหั่นอาหารแบ่งเป็นชิ้นเล็กๆ พร้อมเสิร์ฟตรงหน้าลูกค้า ลืมลองซูชิทำสดใหม่ และจิบเครื่องดื่มค็อกเทลสไตล์ญี่ปุ่นไปพร้อมกับชมการแสดง จากนั้นเชฟจะเริ่มเสิร์ฟเนื้อชั้นเยี่ยมและอาหารทะเล ที่ปิ้งย่างอย่างพอเหมาะ และเต็มอิมกับซอสสูตรเฉพาะ และเครื่องเคียงในรูปแบบของเบนินานา

โต๊ะที่นั่ง : เทพีนยาคิ 116 คน ,มี 2 ห้องส่วนตัว 16 คน , ซูชิ 20 คน

เปิดบริการมื้อกลางวัน : 11.30 - 14.30 น.

เปิดบริการค่ำ : 18.00 น. - 22.30 น.

3. ห้องอาหาร TRADER VIC'S



รูปที่ 2.8 : ห้องอาหาร TRADER VIC'S

ที่มา : <https://www.anantara.com>

เทรดเดอร์ วิกส์ เป็นการให้บริการค็อกเทล 'ใหม่ไทย' สูตรต้นตำรับ พร้อมนำอาหารที่มีชื่อเสียงระดับโลกมาเสิร์ฟในบรรยากาศริมแม่น้ำเขตร้อนของเรา ที่มีรสชาติของชายฝั่งตะวันตก โปลิเนเซีย และเอเชีย ล้มลองทุกอย่างตั้งแต่อาหารทะเลสด และเคซาดีญา ไปจนถึงสเต็กหมูพอร์คชอป สูตรฮาวายปรุงด้วยเตาถ่านไม้จันทน์ที่มีเพียงที่เดียวในกรุงเทพฯ ก้าวไปสู่อีกระดับด้วยชั้นเคย์บรันช์ ล้มลองซูชิคลาสสิกของเบนิฮานา และซาซิมิเลิศรส ให้ต่อมรับรสของคุณได้สัมผัสกับเนื้อส่วนที่ดีที่สุดรสชาติชุ่มฉ่ำ คัมด้าไปกับอาหารจานพิเศษตามสั่งได้ที่ชุ่มปรองอาหารสดๆ

โต๊ะที่นั่ง : 115 คน มี 2 ห้องส่วนตัวสำหรับ 6-8 และ 14-18 คน

เปิดบริการงานเลี้ยงอาหารค่ำ: 18:00-22:30 น. บาร์: 17:30-10:30 น.

Sunday Brunch: 11:30-03:00 น. (เปิดสำหรับอาหารค่ำในวันอาทิตย์)

4. ห้องอาหาร BRIO



รูปที่ 2.9 : ห้องอาหาร BRIO

ที่มา : <https://www.anantara.com>

หนึ่งในห้องอาหารอิตาเลียนแท้ในกรุงเทพฯ นำเสนอรสชาติดั้งเดิมอันหลากหลาย ตั้งแต่พาสต้าเส้นสดแบบทำกันเองในครัวเรือน ไปจนถึงพิซซ่าจากเตาถ่านกลาง เติมเต็มอาหารทุกจานด้วยไวน์ชั้นเยี่ยมจากคอลเลกชันของเรา มุมลิตเติ้ลอิตาลี นำเสนอเนื้อที่ผ่านการหมักหรือแปรรูป และชีสอิตาเลียน พร้อมกับพาสต้า และซอสที่คัดสรรอย่างดีสำหรับแขกที่ต้องการสัมผัสประสบการณ์แบบอยู่บ้านที่บรีโอ

จำนวน โต๊ะที่นั่ง: 95 คน และ 3 ห้องพักสำหรับ 6-20 คน

เปิดบริการ : 12.00 น. – 22.00 น.

5. ห้องอาหาร RIVERSIDE TERRACE



รูปที่ 2.10 : ห้องอาหาร RIVERSIDE TERRACE

ที่มา : <https://www.anantara.com>

เป็นอาหารแกงเผ็ดร้อน อาหารทะเลสดๆ และการแสดงอันน่าประทับใจริมแม่น้ำเจ้าพระยาในกรุงเทพฯยามเย็นของทุกๆ วัน แม่น้ำจะกลับมามีชีวิตชีวาด้วยรสชาติที่มีเสน่ห์ พร้อมการแสดงสด ชม “การผจญภัยของหนุมาน” ที่มีมนต์ขลังขณะคุณร่วมทานอาหารริมแม่น้ำเจ้าพระยา ชุ่มปรุงอาหารแบบสดๆ มีบริการอาหารไทยและอาหารทะเลแบบคลาสสิก ตลอดจนรายการโปรดจากทั่วทุกมุมโลกจากแถบเอเชีย เมดิเตอร์เรเนียน และแปซิฟิก เพลิดเพลินความสดในแบบ จากฟาร์มมายังโต๊ะ ของสลัดบาร์ ที่เก็บมาจากฟาร์มไฮโดรโปนิคส์ของเรา ลิ้มรสของหวานแสนเมดสไตล์ไทยและของหวานอื่นๆ

โต๊ะที่นั่ง : 250 คน

เปิดบริการ : 18.00 น. - 22.00 น.

การแสดง : 19.30 น. - 20.30 น.

6. ห้องอาหาร NUMERO UNO



รูปที่ 2.11 : ห้องอาหาร NUMERO UNO

ที่มา : <https://www.anantara.com>

ค้นพบสวรรค์ของคนชอบช็อกโกแลตด้วยของหวานที่ทำด้วยมือ ลิ้มลองรสชาติของ ช็อกโกแลตที่มีให้เลือกนับร้อยแบบ ขนมน้แข็งแสนอร่อย และขนมอบสดใหม่ จิบกาแฟหอมกรุ่น และดื่มด่ำกับช็อกโกแลตร้อนๆ ตามต้องการ เพลิดเพลินกับแซนวิชพร้อมทานคู่กับอาหารเอเชียและอาหารตะวันตก คุณสามารถเลือกของขวัญที่เหมาะสมสำหรับคนรักเพื่อนำกลับไปมอบให้ที่บ้าน ได้จากมุมของขวัญ

จำนวนที่นั่ง: 70 ท่าน

เปิดบริการ : 06.00 น. – 22.00 น.

7. ELEPHANT BAR



รูปที่ 2.12 : ELEPHANT BAR

ที่มา : <https://www.anantara.com>

ELEPHANT BAR เป็นบาร์ที่เพลิดเพลินไปกับสิ่งอำนวยความสะดวกสบายของบรรยากาศสบายบาร์ซึ่ง ตกแต่งสไตล์เอเชียบอบอลไปด้วยความสวยงามโลกเก่า Elephant Bar เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการลิ้มรสก่อนอาหารค่ำคืออกเทลหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ Elephant Bar จะมีการถ่ายทอดสดออกอากาศการแข่งขันกีฬาเพื่อความบันเทิงของคุณ

โต๊ะที่นั่ง : 60 ท่าน

เวลาทำการ: 17:00 - 01:00 น.



8. LONGTAIL BAR

รูปที่ 2.13 : LONGTAIL BAR

ที่มา : <https://www.anantara.com>

ท่าเรือของลองเทล บาร์จะยื่นออกไปเหนือแม่น้ำเจ้าพระยา เหมาะสำหรับการชมพระอาทิตย์ตก จิบค็อกเทลแสนอร่อยและเมนูบาร์บีคิวตามสั่ง ที่ดึงดูดให้คุณลูกค้าเข้ามาลิ้มลอง เชิญชวนด้วยกลิ่นหอมกรุ่นจากเนื้อหวานนุ่ม และอาหารทะเลสดใหม่ทุกวัน

จำนวนที่นั่ง: 80 ท่าน

เปิดบริการเวลาทำการ อาหารเย็น: 16:00 – 22.30 น.

เครื่องดื่ม: 12.00 น. – 24.00 น.



9. LOYNAM BAR

รูปที่ 2.14 : LOYNAM BAR

ที่มา : <https://www.anantara.com>

จิบค็อกเทลริมสระน้ำที่มองออกไปเห็นแม่น้ำของกรุงเทพฯ ผ่อนคลายกับเครื่องดื่มเรียกความสดชื่นท่ามกลางสวนเขตร้อนและทิวทัศน์ของแม่น้ำ ลอยตามน้ำไปที่สวิม-อัปบาร์ และจิบน้ำผลไม้และเครื่องดื่มค็อกเทลแปลกใหม่ ผ่อนคลายในบรรยากาศสบายๆ บนเตียงนอนริมสระว่ายน้ำของเรา ภายใต้แสงแดดหรือที่โถงร่มรื่น ขณะเพลิดเพลินกับเมนูต่างๆ จากของว่างแบบไทยและนานาชาติแสนอร่อย.

จำนวนที่นั่ง: 50 ท่าน

เวลาทำการ: 10.00 – 19.00 น.

เวลาแห่งความสุข: 15.00 – 16.00 น.

10. MANOHRA CRUISES



รูปที่ 2.15 : MANOHRA CRUISES

ที่มา : <https://www.anantara.com>

ดื่มคำรสนชาติเย็นๆ ขามบ่ายด้วยการล่องเรือจิบcocktail ขณะชมพระอาทิตย์ตก หรืออาหารไทยมือคำเต็มรูปแบบ เพลิดเพลินกับการลิ้มรสชาติอาหารประจำภาค และอาหารโปรดแบบดั้งเดิมอย่าง ต้มยำกุ้ง หรือมัสมั่น หรือออกแบบเมนูของคุณเองสำหรับการล่องเรือแบบส่วนตัว เพื่อสร้างความทรงจำที่น่าประทับใจ

ที่นั่ง : 30 ถึง 70 ท่านต่อเรือ

ทริปล่องเรือรับประทานอาหารค่ำ: 19.30 น. - 21.30 น.

2.2.3 ห้องครัวหลักของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ

มีทั้งหมด 9 ครัว ดังนี้ ครัวเย็น ครัวร้อน ครัวไทย ครัวจัดเลี้ยง ครัวเรือ ครัวจีน ครัวอินเดีย ครัวเบเกอรี่ และ ครัวบุชเชอร์

2.2.3 สิ่งอำนวยความสะดวกของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีดังนี้



รูปที่ 2.16 : FACILITIES

ที่มา : <https://www.anantara.com>

2.2.3.1 สิ่งอำนวยความสะดวกในโรงแรม (FACILITIES)

- TROPICAL SWIMMING POOL บริการสระว่ายน้ำเขตร้อนและจากุซซี่ ศูนย์บริการ และ เซาว์น่า ท่ามกลางสวนเขตร้อนและสระว่ายน้ำ จากุซซี่ ที่งดงามมีพื้นที่ประเสริฐสำหรับออกกำลังกาย หรือผ่อนคลาย เป็นหนึ่งในสระว่ายน้ำกลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพฯ นั่งเล่นบนระเบียง สระว่ายน้ำ แช่น้ำอุ่นหรือลี้มดองค็อกเทลที่ของเราลอยน้ำ บาร์
- สนามเทนนิส 2 สนาม
- คลับสำหรับเด็ก สนามเด็กเล่น
- คาซาร่า เลานจ์
- เรียนทำอาหารไทยทั้งมโนราห์ ครูสก์ หรือ ที่ครัวมาตลาด (market)
- เวทีมวยไทย สำหรับการแสดงและฝึกสอน
- บริการโต๊ะบิลเลียด
- สปา

2.2.3.2 สิ่งอำนวยความสะดวกในสปา (ANANTARA SPA)



รูปที่ 2.17 : ANANTARA SPA

ที่มา : <https://www.anantara.com>

อนันตรา สปา ที่อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ก้าวเข้าสู่ที่พักอันเขียวขจีเพื่อสุขภาพที่ดีที่สปา รีสอร์ทในกรุงเทพฯ ของเรา และหลบหนีความเครียดจากชีวิตในเมือง ด้วยความชำนาญระดับโลกและส่วนผสมจากในท้องถิ่น ช่วยให้การบำบัดมีหลากหลาย สรรวจการบำบัดแบบไทยดั้งเดิมกับเจอร์นีย์ออฟสยาม เสริมความงามด้วยผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าและผิวกายของ ELEMIS ปล่อยกายปล่อยใจในโปรแกรมสปาสำหรับสองท่าน ใช้ได้ทั้งคู่รักหรือคุณแม่คุณลูก

- ห้องดีลักซ์ที่รีตเมนต์ 6 ห้อง
- ห้องที่รีตเมนต์สวีท 2 ห้อง
- ห้องที่รีตเมนต์เดี่ยว 1 ห้อง
- ห้องอบไอน้ำ
- ร้านเสริมสวย
- บริเวณพักผ่อน
- สปาที่รีตเมนต์สูตรเฉพาะ อนันตรา ซิกเนเจอร์ มาสสาจ (90 นาที) , นวดประคบข้าวแบบตะวันออก (90 นาที) , ประสพการณ์สปาตามต้องการ (90 นาที)

2.2.3.3 ห้องประชุม ของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพ รีสอร์ท

(MEETING CAPACITIES TOTAL 12 MEETING ROOMS, PLUS VARIOUS FUNCTION SPACES)



Meeting Rooms	WxLxH (Metre)	Area (Sq. m.)	Theatre	Class Room	U-shape	Banquet	Cocktail Reception	Boardroom
Chaophraya Ballroom	22.5 x 27.5 x 5.3/3.1	619	600	360	N/A	540	600	N/A
Ballroom A	11.5 x 22.5 x 5.3	260	200	120	50	150	200	N/A
Ballroom B/C/D	11.5 x 22.5 x 3.1	260	180	100	45	150	200	N/A
Ballroom B	7.6 x 11.5 x 3.1	88	60	45	25	N/A	N/A	N/A
Ballroom C	7.6 x 11.5 x 3.1	84	60	45	25	N/A	N/A	N/A
Ballroom D	7.6 x 11.5 x 3.1	88	60	45	25	N/A	N/A	N/A
Charoennakorn	11.2 x 15.9 x 2.4	144	100	45	40	70	90	N/A
Thonburi	11.1 x 11.5 x 2.4	106	50	33	25	30	N/A	50
Garden	17.5 x 20 x 3.2	300	200	120	47	220	180	N/A
Jasmine	8 x 8 x 2.8	80	40	25	24	30	N/A	N/A
Bamboo	3 x 5 x 2.8	20	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	10
Poppy	3 x 5 x 2.8	20	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	10
Lotus	4 x 8 x 2.8	32	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	12
Business Center	4.4 x 7.3 x 2.4	32	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	13
Grand Sala	Open air with river view		N/A	N/A	N/A	N/A	400	N/A

รูปที่ 2.18 : MEETING CAPACITIES

ที่มา : <https://www.anantara.com/>

การประชุมที่มีความโดดเด่นใจกลางกรุงเทพฯ อนันตรา ริเวอร์ไซด์ มีห้องประชุมจำนวนมากตั้งอยู่ในสวนเขียวขจี และครบครันไปด้วยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุด รับประทานอาหาร แล้วทอดสายตาชมแม่น้ำ รุ้สึกผ่อนคลายไปกับกิจกรรมการสร้างทีมที่เป็นแบบฉบับ เพลิดเพลินไปกับบริการเฉพาะบุคคลที่รู้จักกันดีที่อนันตรา ในห้องจัดการประชุมที่ไม่เหมือนใครในกรุงเทพฯ

- ห้องเจ้าพระยาบอลรูม
- ห้องบอลรูม A
- ห้องบอลรูม B + C + D
- ห้องบอลรูม B / C / D
- ห้องการ์เดน
- ห้องเจริญนคร
- ห้องธนบุรี
- ห้องจัสติน
- ห้องโลคัส
- ห้องแบบบุและโป๊ปปี้



2.3 แผนผังองค์กรและการบริหารงานองค์กร



William E Heineke. Founder and Chairman, Minor Group



รูปที่ 2.19 : โครงสร้างองค์กร

ที่มา : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (2560)



2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

รูปที่ 2.20 : แสดงภาพนักศึกษปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นาย เปรี้ยว จันนา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2564

ชื่อ-นามสกุล : นาย เปรี้ยว จันนา

สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

แผนก : คริวเย็น (Cold Kitchen)

ลักษณะงานและหน้าที่ที่ปฏิบัติ

1. จัดเตรียมตกแต่งจานผลไม้พร้อมอย่าง ตามจำนวนของแขกที่เข้าพัก จัดใส่ถาดแล้วนำเก็บเข้าตู้เย็น
2. ช่วยจัดอาหารมือเช้า คือ นำอาหารจัดเรียงลงในถาดตามใบเมนูที่แขกได้สั่งมาให้พนักงาน Room service เพื่อนำไปส่งที่ห้องพัก
3. จัดเตรียมตกแต่งด้วยผักสลัดหัวจาน แล้วนำเก็บเข้าตู้เย็น ตามจำนวนของลูกค้าที่เข้าพัก
4. ไปเก็บของที่จุดรับของ เก็บส่วนที่เป็นของคริวเย็นมา แล้วแปะวันที่นำเข้าไปให้เรียบร้อย จัดใส่ชั้นและตู้เก็บของ ถ้าเป็นผักผลไม้ให้นำเข้าตู้เย็น
5. ล้างผักผลไม้ หั่นผักผลไม้เตรียมไว้ที่จะต้องใช้ในวันถัดไป
6. ช่วยจัดตกแต่งจานอาหารตามรูปแบบอาหารที่แขกได้สั่งมา
7. ตักธัญพืชใส่ถ้วยแล้วห่อพลาสติกสำหรับห่ออาหารไว้สำหรับวันถัดไป

8. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ และเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.22 : แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นาย ชนพัฒน์ วิริยะกุล

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2564

ชื่อ-นามสกุล : นาย ชนพัฒน์ วิริยะกุล

สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

แผนก : ครีวไทย (Thai Kitchen)

ลักษณะงานและหน้าที่ที่ปฏิบัติ

1. จัดเตรียมและประกอบอาหารเพื่อจัดออกอาหารให้กับแขกในช่วง 8.00 น และ 9.00 น
2. เมื่อเตรียมอาหารเสร็จแล้วนำอาหารเข้าสู่ควบคุมอุณหภูมิอาหารเพื่อนำเสิร์ฟให้ลูกค้า
3. จัดเตรียมผักและส่วนประกอบต่างๆเพื่อนำไปประกอบอาหารออกเสิร์ฟในเวลา 12.00 น ถึง 13.00 น
4. เตรียมของเช่นล้างผัก หั่นผัก เตรียมอุปกรณ์ และประกอบอาหาร เพื่อออกเสิร์ฟ รอบต่อไปในเวลา 17.00 น
5. จัดเตรียมหั่นผัก ล้างผักเตรียม หรือ หมักวัตถุดิบต่างๆ เพื่อใช้ในรอบเช้าของวันถัดไป

2.6 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.23 : แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นายวิวัฒน์ เปล่งปลั่ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2564

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา

: นายวิวัฒน์ เปล่งปลั่ง

ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา

: Banquet & Event Chef de Cuisine เป็นหัวหน้าครัวแผนกจัดเลี้ยงรับผิดชอบดูแลงานเลี้ยงทั้งหมด เช่น ประชุม งานแต่งงาน เป็นต้น

สถานที่ทำงานพนักงานที่ปรึกษา

: โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท



2.6.1 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

รูปที่ 2.21 : แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา นางสาวสุนันตา พิกสุวรรณ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2564

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นางสาวสุนันตา พิกสุวรรณ

ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา : เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนาบุคลากร ดูแลงานฝึกอบรม

สถานที่ทำงานพนักงานที่ปรึกษา : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานนักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาได้ใช้เวลาในการออกปฏิบัติงานในภาคเรียนที่ 3/2563 ทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม 2564 ถึง 28 สิงหาคม 2564

2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.8.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ

มีการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและพนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัว ในการกำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับสิ่งที่สนใจเพื่อศึกษาปัญหาภายใน โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

2.8.2 วิเคราะห์การทำโครงการ

มีการรวบรวมข้อมูลและสอบถามในการทำโครงการกับพนักงานที่ปรึกษาใน แผนกครัว

2.8.3 ลงมือปฏิบัติ

ศึกษาข้อมูลและนำวัตถุดิบมาทดลองทำคัสตาร์ดชาเขียวที่ทำจากขอบขนมปัง และวัตถุดิบเพื่อสุขภาพเป็นที่เสร็จสิ้นสมบูรณ์

2.8.4 จัดทำเอกสารโครงการ

รวบรวมข้อมูลทดลองทำคัสตาร์ดชาเขียวที่ทำจากขอบขนมปังเหลือใช้ ทำแบบสอบถาม ดำเนินการจัดทำรูปเล่มและสรุปผลนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบ และแก้ไขข้อผิดพลาดในการทำโครงการให้สมบูรณ์

2.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน												
ขั้นตอนการดำเนินงาน	พฤษภาคม	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม								
1. ศึกษาปัญหาที่จะทำโครงการ	■	■	■									
2. กำหนดหัวข้อโครงการ		■	■	■								
3. ลงมือปฏิบัติ			■	■	■							
4. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล				■	■							
5. เก็บรวบรวมข้อมูล					■	■	■	■				
6. วิเคราะห์ข้อมูล							■	■	■	■		
7. สรุปและจัดทำโครงการ								■	■	■	■	■

ตารางที่ 2.1 : แสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2564

2.10 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้ประสบการณ์เรียนรู้การทำงานภายในแผนกครัวต่างๆ เช่น การจัดเตรียมอาหารหรือการทำอาหาร เป็นต้น
2. ได้ฝึกระเบียบวินัยในการทำงาน เช่น การเข้าทำงานตรงเวลา การตรวจสอบความเรียบร้อยของงานที่ทำ เป็นต้น

2.11 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน ปัญหาการทำงาน

1. คณะผู้จัดทำยังไม่เชี่ยวชาญเรื่องการหั่นเนื้อสัตว์และผักผลไม้
2. ในการจัดหาวัตถุดิบหรือเตรียมวัตถุดิบภายในครัวอาจไม่พอในแต่ละครั้ง จึงทำให้ต้องเปลี่ยนวัตถุดิบของเมนูนั้น

บทที่ 3

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการศึกษาค้นคว้าเชิงวิทยาศาสตร์จากขอบนมปัง คณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 3.1 ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับคัสตาร์ด
- 3.2 ขั้นตอนและวิธีการทำคัสตาร์ดจากขอบนมปัง
- 3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำคัสตาร์ดจากขอบนมปัง
- 3.4 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับคัสตาร์ด

พลัดถิ่น เสถียร(2558)คัสตาร์ดมีหลายชนิดหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นคัสตาร์ดที่อยู่ในรูปของซอสคัสตาร์ดที่อยู่ในรูปของไส้ขนมหรือแม้กระทั่งคัสตาร์ดที่เป็นตัวขนมเองเช่นครีมบูเล่ (CremeBrulee)ส่วนประกอบหลักของคัสตาร์ดแต่ละชนิดนั้น ไม่มีความแตกต่างกันเลยซึ่งได้แก่นม ไข่และน้ำตาลทรายหากแต่จะมีส่วนประกอบอื่นๆที่เพิ่มเข้ามาซึ่งจะแตกต่างกันไปตามชนิดของคัสตาร์ด ชนิดของคัสตาร์ดมีดังนี้

3.1.1 Crème Anglaise แครีมองเกลส



รูปที่ 3.1 Creme Anglaise

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

พลตัม ทเสถียร (2558) ภาษาฝรั่งเศสแปลว่าครีมแบบอังกฤษ(English Cream) มีลักษณะเป็นซอสคัสตาร์ดที่ไม่ข้นมากนักนิยมใช้รับประทานกับผลไม้หรือใช้เป็นซอสราดของหวาน โดยทั่วไปแครีมองเกลสมัก มาในรสชาติของวานิลลาซึ่งวานิลลาที่ใช้่นั้นสามารถเป็นเม็ดวานิลลา จากฝัก(Vanilla Pod)วานิลลาผง(Vanilla Powder) กลิ่นวานิลลาสกัด(Vanilla Extract) หรือแม้กระทั่งกลิ่นวานิลลาสังเคราะห์(Vanilla Essence or Imitation Vanilla)ในการทำแครีมองเกลส จะตีไข่แดงและน้ำตาลทรายด้วยตะกร้อมือจนส่วนผสมมีสีอ่อนลงจากสีเหลืองส้มเป็นสีเหลืองอ่อน แล้วจึงค่อยๆใส่นมที่ถูกร้อนเทลงไปทีละน้อยตีต่อไปให้เข้ากัน(ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่เรียกว่าการปรับอุณหภูมิ(Tempering)เพื่อไม่ให้ไข่สัมผัสกับความร้อนฉับพลันเพราะจะทำให้ไข่สุกและจับตัวเป็นก้อน)แล้วปรุงด้วยรสชาติหรือกลิ่นที่ต้องการหลังจากนั้นซอสจะถูกนำไปทำให้ข้นขึ้นโดยการนำส่วนผสมดังกล่าวไปให้ความร้อนจนกระทั่งมีอุณหภูมิอยู่ที่ระหว่าง85 องศาเซลเซียส หากเราใช้อุณหภูมิที่สูงกว่านี้ ไข่จะสุกเกินและเริ่มจับตัวกันเป็นก้อน

3.1.2 Ice Cream ไอศกรีม



รูปที่ 3.2 Ice Cream

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

พลตัม ทเสถียร (2558) ไอศกรีมมีสองประเภทหลักๆ ได้แก่ ไอศกรีมที่มีส่วนประกอบหลักเป็นนมและไอศกรีมที่มีส่วนประกอบหลักเป็นน้ำหรือผลไม้สำหรับการทำไอศกรีมแบบที่มีนมเป็นส่วนประกอบหลักก็คือการนำเอาแครีมองเกลส (Crème Anglaise) มาปั่นในเครื่องทำไอศกรีมให้เย็นและแข็งตัวการทำไอศกรีมนั้นจะใช้เครื่องทำไอศกรีมซึ่งจะมีตัวเครื่องทำความเย็นอยู่เมื่อใส่ส่วนผสมลงไปก็เพียงเดินเครื่องให้ใบพายหมุนทำงานส่วนประกอบจะจับความเย็นจากผนังของโถตีและเย็นตัวแข็งขึ้น

3.1.3 Crème Bavaoise แครีมบาวารอส



รูปที่ 3.3 Crème Bavaoise

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

พลตัม ทเสถียร (2558) มีอีกชื่อหนึ่ง คือบาวารอส (Bavaoise) หรือเป็นภาษาอังกฤษว่าบาวาเรียนครีม (Bavarian Cream) เป็นคัสตาร์ดครีมที่มีความเบานุ่มสามารถรับประทานเป็นของหวานได้ด้วยตัวของมันเอง โดยรับประทานกับผลไม้หรือซอสต่างๆ เนื้อสัมผัสจะคล้ายแครม บูเล่ (Crème Brulee) นอกจากนั้น แครีม บาวารอส ยังสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของของหวานชนิดอื่นๆ ได้ด้วย เช่น ใช้เป็นครีมประกอบตัวเค้กต่างๆ แครีมบาวารอส (Crème Bavaoises) มีส่วนประกอบหลักก็คือแครีมองกลอส (Crème Anglaise) แต่ใส่เจลาตินเพิ่ม เพื่อทำให้อยู่ตัวและถูกทำให้เบาขึ้นด้วยวิปปิ้งครีม (Whipping Cream) สำหรับสัดส่วนจำนวนของครีม มากน้อยขึ้นอยู่กับความเบาที่ต้องการ ถ้าใช้ครีมมากต้องเพิ่มเจลาตินตาม

3.1.4 Crème Patissiere แครีมพาทิสเซอร์รี่



รูปที่ 3.4 Crème Patissiere

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

พลตณ ทเสถียร (2558) มีชื่อเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Pastry Cream เป็นคัสตาร์ดที่มีลักษณะคล้ายกับแครีมองเกลส (Crème Anglaise) ต่างกันที่แครีมพาทิสเซอร์รี่ มีเนื้อสัมผัสที่หนากว่าเนื่องจากมีส่วนประกอบของแป้งและวิธีการทำก็แตกต่างกันด้วยเช่นกันแครีมพาทิสเซอร์รี่นั้นนิยมใช้เป็นไส้ของขนมเอแคลร์(Eclair) หรือเสิร์ฟกับขนมหวานต่างๆที่ต้องการครีมที่มีความข้น ส่วนประกอบที่ทำให้เนื้อสัมผัสของแครีมพาทิสเซอร์รี่ขึ้นก็คือแป้งแป้งที่ใช้มีสองชนิดได้แก่แป้งสาลี(Wheat Flour)และแป้งข้าวโพด(Corn Starch)แป้งสาลีนั้นให้เนื้อและความข้นกับตัวคัสตาร์ด (Body) ส่วนแป้งข้าวโพดให้ความเหนียวหนืด(Elastic)เราสามารถที่จะเลือกใส่เฉพาะตัวใดตัวหนึ่งหรือจะใช้ทั้งสองชนิดก็ได้แต่สูตรของMCS101นั้นเราใช้ทั้งสองชนิดจำนวนของแป้งที่ใส่ขึ้นอยู่กับความข้นของคัสตาร์ดที่ต้องการวิธีการทำแครีมพาทิสเซอร์รี่นั้นมีลักษณะคล้ายกับแครีมองเกลสในเบื้องต้นแต่ในขั้นตอนของการตีไข่แดงกับน้ำตาลทรายจะมีการใส่ส่วนประกอบของแป้งตามลงไปด้วยและหลังจากการปรับอุณหภูมิ(Tempering)จะนำกลับใส่หม้อตั้งไฟและตีด้วยตะกร้อมือ (Hand Whisk) จนส่วนประกอบสุกและมีลักษณะเดือดมีฟองอากาศซึ่งหลังจากที่คัสตาร์ดเดือดแล้วเราจะลดไฟและตีต่ออีกสักครู่เพื่อให้มั่นใจว่าคัสตาร์ดของเรานั้นไม่มีกลิ่นแป้งที่ยังติดอยู่การคำนวณเวลาในการตีหรือกวนคัสตาร์ดต่อหลังจากที่เริ่มเดือดมีฟองมีวิธีคำนวณโดยให้สังเกตประมาณจากสัดส่วนของส่วนผสมในสูตรถ้าใช้นม1ลิตรในคัสตาร์ดเราจะต้องกวนต่อหลังจากที่เดือดเป็นเวลา 2 นาทีถ้าน้อยกว่านั้นก็เพิ่มหรือลดลงตามสัดส่วน

3.1.5 Crème Diplomat แคร็มดีโปแมท



รูปที่ 3.5 Crème Diplomat

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

พลตณ ๓เสถียร(2558) แคมพาทิสเซอร์รี่ (Crème patisseries) ที่มีเนื้อเบาจากการตะล่อมกับวิปป์ครีม(Whipping Cream)ซึ่งก่อนการตะล่อมกับวิปป์ครีมแคมพาทิสเซอร์รี่ที่ใช้จะต้องมีความหนืดและข้นกว่าปกติหมายถึงการเพิ่มส่วนประกอบของแป้งทั้งสองชนิดแคร็มดีโปแมท (Crème Diplomat)เป็นครีมที่นิยมใช้ในการประกอบเค้กที่มีชื่อว่า มิลเฟย์ (Mille-Feuille) และใช้เป็นไส้ในชูครีม (Choux Cream)

3.1.6 Soufflé ซูเฟล



รูปที่ 3.6 Soufflé

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

พลตัม ๗เสถียร(2558)เค้กเนื้อนุ่มเบาสไตล์ฝรั่งเศสที่อบในถ้วยเซรามิกทรงกระบอกที่เรียกว่า Ramekin ความเบาของเนื้อเค้กเกิดจากการระดมส่วนผสมของเมอแรงค์ (ไข่ขาวที่ตีกับน้ำตาลทราย) เข้ากับครีมพาทิสเซอรี (Crème patisseries) ข้อจำกัดของซุเฟล คือเมื่ออบแล้วควรเสิร์ฟเพื่อรับประทานทันทีเพราะตัวเค้กจะยุบเร็วมากในการทำซุเฟลจะใช้ครีมพาทิสเซอรีที่มีเนื้อสัมผัสค่อนข้างข้นเช่นเดียวกับที่ใช้ในการทำ ครีมดีพลอมาท (Crème Diplomat)แต่จะนำส่วนของไข่ขาวที่แยกไว้มาตีกับน้ำตาลทรายก่อนที่จะระดมกับตัวครีมจากนั้นนำไปพิมพ์แล้วจึงนำเข้าอบขนาดของถ้วยที่ใช้อบซุเฟลส่วนใหญ่จะมีขนาดสำหรับหนึ่งคนรับประทานความร้อนที่ใช้ในการอบค่อนข้างสูง(200 องศาเซลเซียส)เนื่องจากเค้กมีขนาดที่ไม่ใหญ่อุณหภูมิที่สูงจะทำให้ตัวเค้กยกตัวขึ้นอย่างรวดเร็วก่อนที่จะทำซุเฟล ภาชนะที่ใส่จะต้องทาด้วยเนยให้ทั่วดีหลายๆครั้งจะมีการโรยน้ำตาลบางๆ ให้เคลือบบนเนยอีกชั้น

3.2 ขั้นตอนและวิธีการทำคัสตาร์ดจากขนมปัง

คัสตาร์ดจากขนมปัง (ใช้หม้อหนึ่ง)

วัตถุดิบและส่วนผสม

1. ขนมปังแผ่น (ตัดขอบออก) 4 แผ่น
2. น้ำตาลทราย 3/4 ถ้วย
3. น้ำเปล่า 1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำร้อน 2 ช้อนโต๊ะ ส่วนผสมทำคัสตาร์ด
5. นมสดรสจืด 400 มล.
6. น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย
7. กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
8. ไข่ไก่เต็มฟอง (เบอร์2) 2 ฟอง
9. ไข่แดง (เบอร์2) 2 ฟอง



รูปที่ 3.7 คัสตาร์ด

ที่มา : <https://cooking.kapook.com/>

ขั้นตอนการทำคัสตาร์ดจากขนมปัง

1. นำขนมปังแผ่นมาตัดขอบและหันเป็นเต๋า จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียด



รูปที่ 3.8 หั่นขนมปัง

ที่มา : <https://www.naibann.com/>



รูปที่ 3.9 ปั่นขนมปัง

ที่มา : <https://www.naibann.com/>

2. นำน้ำตาลทรายและน้ำเปล่าใส่รวมกันในกระทะตั้งไฟอ่อนๆทิ้งไว้จนเดือดและน้ำตาลค่อยๆ ละลายจนกลายเป็นสีน้ำตาลเข้ม



รูปที่ 3.10 นำน้ำตาลทรายและน้ำมันใส่รวมกันในกระทะ

ที่มา : <https://www.naibann.com/>

3. นำคาราเมลที่ได้ไปเทลงในถ้วยพิมพ์ เกลี่ยให้ทั่วถ้วยพิมพ์ จากนั้นพักไว้



รูปที่ 3.11 นำคาราเมลที่ได้ไปเทลงในพิมพ์

ที่มา : <https://www.naibann.com/>

4. นำนมสด น้ำตาลทราย กลิ่นวานิลลา ไข่ไก่และไข่แดง เทรวมกัน แล้วคนให้เข้ากัน



รูปที่ 3.12 เทส่วนผสมรวมกัน

ที่มา : <https://www.naibann.com/>



รูปที่ 3.13 คนส่วนผสมให้เข้ากัน

ที่มา : <https://www.naibann.com/>

5. คนเข้ากันดีแล้ว ก็นำไปกรองเอาเศษไข่ออก จากนั้นเทกลับลงไปนมหม้อ แล้วยกไปตั้งไฟอ่อนคนตลอดเวลา



รูปที่ 3.14 กรองส่วนผสม

ที่มา : <https://www.naibann.com/>



รูปที่ 3.15 เทใส่หม้อและคนส่วนผสม

ที่มา : https://www.naibann.com

6. ใส่ขนมปังที่ปั้นละเอียดแล้วลงไป แบ่งใส่ประมาณ 3 รอบ คนให้เข้ากัน คนไปเรื่อยๆ คนส่วนผสมเริ่มขึ้นให้ยกออกจากเตา



รูปที่ 3.16 ใส่ขนมปังที่ปั้นแล้วลงหม้อ

ที่มา : <https://www.naibann.com/>

7. เทส่วนผสมลงถ้วยพิมพ์ ห่อหน้าด้วยกระดาษฟอยล์ แล้วนำไปนึ่งไฟอ่อนประมาณ 50 นาที



รูปที่ 3.17 เทส่วนผสมลงถ้วยพิมพ์

ที่มา : <https://www.naibann.com/>



รูปที่ 3.18 ห่อถั่วยพิมพ์ด้วยกระดาษฟอยล์แล้วนึ่ง

ที่มา : <https://www.naibann.com/>

8. เมื่อนึ่งเสร็จแล้วให้นำออกมาพักไว้ให้เย็นสนิทจากนั้นนำเข้าสู่เย็น 24 ชั่วโมงแล้วนำออกมาใช้มีดปลายแหลมแฉะด้านข้างขนมจากนั้นคว่ำลงบนจานแล้วตัดเสิร์ฟเป็นชิ้นตามชอบ



รูปที่ 3.19 คว่ำลงบนจานที่เตรียมไว้

ที่มา : <https://www.naibann.com/>



รูปที่ 3.20 หั่นคัสตาร์ด

ที่มา : <https://www.naibann.com/>



รูปที่ 3.21 คัสตาร์ดใสจานพร้อมเสิร์ฟ

ที่มา : <https://www.naibann.com/>

3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในการทำโครงการนัศตารัดจากขอบขนมปัง

3.3.1 ประโยชน์ของขอบขนมปัง



รูปที่ 3.22 ขอบขนมปัง

ที่มา : www.pensook.lnwshop.com

ขอบของขนมปังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพรนิล ไลซีน ซึ่งสูงกว่าขนมปังส่วนที่เป็นสีขาวถึง 8 เท่า นอกจากนี้จะมีประโยชน์ในแง่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยไม่ให้แก่เร็วแล้ว สารโพรนิล ไลซีนยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรงช่วยป้องกันโรคมะเร็งและช่วยให้ร่างกายทนทานต่อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคได้ดี

3.3.2 ประโยชน์ของน้ำตาลหญ้าหวาน



รูปที่ 3.23 น้ำตาลหญ้าหวาน

ที่มา : www.nat-pharm.com

หญ้าหวานทำให้ระดับอินซูลินและกลูโคสที่ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับน้ำตาลซูโครสและสารให้ความหวานเทียมอื่น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงและยังรักษาโรคต่อมไร้ท่อเช่น โรคเบาหวาน และโรคเมตาบอลิซึมได้อีกด้วยสามารถช่วยต้านมะเร็งเพราะผู้ป่วยเบาหวานรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและเครื่องดื่มสามารถนำไปสู่โรคอ้วนซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งนอกจากนี้อาหารที่มีน้ำตาลสูงจะเพิ่มการอักเสบในร่างกายและนำไปสู่ความต้านทานต่ออินซูลินที่เป็นเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งดังนั้นผลิตภัณฑ์หญ้าหวานสามารถกำจัดเซลล์มะเร็งผ่านกระบวนการที่เรียกว่า Apoptosis และลดโอกาสที่จะช่วยส่งเสริมการเติบโตของมะเร็ง อีกทั้งยังมีคุณสมบัติต่อต้านเนื้องอกและต้านการอักเสบได้ดี

3.3.3 ประโยชน์ของนมปราศจากไขมัน



รูปที่ 3.24 นมปราศจากไขมัน

ที่มา : <http://www.happyfoodkaidee.com/>

นมปราศจากไขมันสามารถช่วยบำรุงผิวมีกรดแลคติกที่ช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่าผลัดเซลล์ผิวใหม่มีเอนไซม์ทำให้ผิวเรียบเนียนรวมไปถึงกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายในการสร้างคอลลาเจนที่ทำให้ผิวเต่งตึงมีความชุ่มชื้นสามารถป้องกันไม่ให้ผิวเสียจากมลพิษมีแคลเซียมที่สำคัญมากป้องกันโรคกระดูกพรุนและโปรตีนที่สามารถสร้างหรือซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้และสามารถช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักได้เพราะมีส่วนช่วยในระบบเผาผลาญการสะสมของไขมันลดความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และลดความเสี่ยงในโรคมะเร็ง

3.3.4 ประโยชน์ของถั่วแดง



รูปที่ 3.25 ถั่วแดง

ที่มา : <https://www.sanook.com/>

ถั่วแดงมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและมีไฟเบอร์สูงซึ่งสารอาหารทั้งสองชนิดนี้มีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคเบาหวานและโรคหัวใจโดยไฟเบอร์ในถั่วแดงนั้นเป็นไฟเบอร์ที่สามารถละลายในน้ำได้ เมื่อรับประทานเข้าไปและเกิดการย่อยไฟเบอร์ในถั่วแดงจะมีลักษณะคล้ายกับเจลที่เคลือบไว้บนกระเพาะอาหารซึ่งเจลนี้จะเข้าไปดักจับกับคอเลสเตอรอลและป้องกันไม่ให้ถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายจึงช่วยป้องกันไม่ให้ระดับของคอเลสเตอรอลพุ่งสูง

3.3.5 ประโยชน์ของชาเขียว



รูปที่ 3.26 ชาเขียว

ที่มา : <https://www.sanook.com/>

ชาเขียวมีฤทธิ์ในการลดความอ้วนมีงานวิจัยระบุว่าสารแคททีชินที่พบได้มากในชาเขียวนั้น มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและไขมันจึงส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักของร่างกายการดื่มชาเขียวยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือดและมีงานวิจัยทางคลินิกพบว่า ชาเขียวมีฤทธิ์ต่อต้านการเกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจนอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการดื่มชาเขียว มีผลช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่างๆแต่ทั้งนี้ยังไม่มีการวิจัยใดยืนยันการทดลองและสรุปผลว่าชาเขียวสามารถรักษาโรคมะเร็งได้

3.4 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

3.4.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (พ.ศ. 2542) อาหารเพื่อสุขภาพหมายถึงอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายนอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายนอกจากนี้ อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆและที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วยเกิดจากผู้บริโภคที่มุ่งเน้นเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาวดังนั้นจึงต้องการควบคุมปริมาณของอาหารที่รับประทานเข้าไปและการไม่มีโรครวมทั้งสองผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหารและสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่นผู้บริโภคบางคนมองว่าหากบริโภคอาหารดีจะมีผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้บริโภคนั้นในทางตรงข้ามหากมีการบริโภคไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆได้ เช่น เบาหวานความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น อีกทั้งมีการมองว่าวัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย เช่น ในวัยเด็กเนื้อสัตว์ไขมันและนมยังเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโตในขณะที่วัยผู้ใหญ่ควรหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทไขมันหรืออาหารหวานมากเกินไปเพื่อไม่ให้เกิดไม่ผลเสียหรือโรคภัยไข้เจ็บแก่ร่างกายและการบริโภคอาหารที่ถูกหลักอาจช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและโรคแทรกซ้อนของผู้บริโภคได้

3.4.2 ประเภทของอาหารสุขภาพ

1. อาหารคลีน(Clean Food) คืออาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่างๆหรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สะอาดผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งมาน้อยหรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลยเน้นธรรมชาติของชนิดอาหารนั้น เป็นหลักไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรส มากจนเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด หรือ มัน เป็นต้น อย่างไรก็ตามในบางครั้งการปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมเช่นสุกพอดีไม่ใส่เครื่องปรุงมากเกินไปก็ได้เป็นภัยอันตรายต่อร่างกายเช่นกันดังนั้นถ้าประชาชนรับประทานอาหารตามปกติถูกต้องตามหลักโภชนาการโดยไม่ปรุงแต่งหวานมันเค็มมากเกินไปก็สามารถมีสุขภาพที่แข็งแรงได้

2. อาหารคีโตเจนิคไดเอตคือการกินที่เน้นปริมาณไขมันสูงโปรตีนปริมาณปานกลางและตามด้วยคาร์โบไฮเดรต(แป้ง)ในปริมาณที่น้อยมากเพื่อให้ร่างกายของเราดึงพลังงานจากส่วนอื่นมาทดแทนนั่นก็คือดึงไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้ส่วนเมนูที่ควรเลี่ยงได้แก่อาหารจำพวกที่มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลสูง เช่นข้าวเจ้า,แป้งข้าวสาลี,ข้าวบาร์เลย์,ข้าวไรย์,ข้าวโอ๊ต,พิซซ่า,เค้ก,

ขนมปัง,คุกกี้,ขนมที่ทำมาจากสาร ตั้งเคราะห์รวมถึงลดปริมาณผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง ได้แก่ แดงโม
กล้วย สับประดะมะม่วงสุก เป็นต้น ทั้งนี้การกินอาหารคีโตก็ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมอื่นควบคู่ไปด้วย
เช่นกินอาหารให้ครบ5หมู่ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำสะอาด
ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ อาหารวีแกน(Vegan)คือการกินอาหารมังสวิรัตประเภทหนึ่งที่มีความ
เคร่งครัดมากกว่ามังสวิรัตทั่วไปเพราะคนที่กินวีแกนจะมีแนวคิดการใช้ชีวิตตั้งอยู่บนความ“ไม่
เบียดเบียน” นั่นคือไม่กินเนื้อสัตว์ทุกชนิดและผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการเบียดเบียนสัตว์ไม่ว่าจะเป็น
นม เนย ชีส ไข่และน้ำผึ้ง นอกจากนี้จากยังมีแนวคิดการไม่ใช้ข้าวของเครื่องใช้ที่มาจากสัตว์ด้วยไม่
ว่าจะเป็นกระเป๋าและรองเท้าหนังเฟอร์นิเจอร์ไปจนถึงเครื่องสำอางที่ผลิตจากสัตว์และทดลองใน
สัตว์เป็นต้นจะเห็นได้ว่าวีแกนคือแนวทางการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงไม่ใช่แค่เรื่องของ
อาหารเท่านั้นแต่ยังรวมถึงวิถีชีวิตความเชื่อและอุดมการณ์ในการเลือกกินเลือกใช้โดยไม่เบียดเบียน
สัตว์ และแนวคิดนี้ก็ได้รับความนิยมอย่างยิ่ง โดยเฉพาะประเทศในแถบยุโรปและอเมริกาสำหรับ
ประเทศไทยของเราความสำคัญของแนวคิดวีแกนคือการกินอาหารเป็นหลัก โดยเฉพาะในกลุ่มคน
รักสุขภาพที่หันมาสนใจอาหารวีแกนมากขึ้นเพราะได้ทั้งสุขภาพที่ดี เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเพราะ
ใช้พลังงานในกระบวนการผลิตน้อยกว่าเมนูวีแกนง่ายๆยังเป็นอาหารคลีนที่ดีต่อสุขภาพเหมาะ
กับคนที่อยากควบคุมน้ำหนักลดน้ำหนักดูแลร่างกายผิวพรรณไปจนถึงคนที่ต้องการคุมคอเลสเตอรอล

3.4.3 ลักษณะการทานอาหารสุขภาพ

- 1) การรับประทานอาหารแบบคลีน คือการรับประทานอาหาร5หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมคือต้องมี
ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ผักผลไม้และไขมันในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
ไม่ใช่การเน้น รับประทานทานผักเยอะๆแต่เพียงอย่างเดียวอาหารคลีนเป็นอาหารที่ถูกหลัก
โภชนาการประเภทหนึ่งซึ่งมีสรรพคุณที่ดี สำหรับคนที่อ้วนเนื่องจากไม่ผ่านการปรุงแต่งเติม
ไขมันความหวานความเค็มเพราะอา หารคลีนส่วนใหญ่จะใช้วัตถุดิบที่คงเดิมจากธรรมชาติไม่
ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์หรือหากจะมีการ ปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อยที่สุดซึ่งจะมีผลดี
ต่อคนที่ต้องการลดน้ำหนักลดความอ้วนลดไขมันและ คนที่ใส่ใจกับสุขภาพของตนเองการ
รับประทานอาหารแบบคีโตเจนิคคือการจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตให้ต่ำ โดยรับประทาน
ไขมันและน้ำมันแต่ต้องเป็นไขมันที่มาจากธรรมชาติทั้งพืชและสัตว์โดยพยายามรับประทาน

ไขมันต่างชนิดควบคู่กันไป เช่นไขมันจากเนื้อสัตว์ เนื้อติดมัน ไขมันจากพืช เนย ชีส น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก อาหารจำพวกถั่วเป็นต้น นอกจากนี้สามารถเลือกรับประทานเนื้อสัตว์และไข่ได้แต่ในปริมาณที่เหมาะสม เน้นการรับประทานผักโดยเฉพาะจำพวกผักใบเขียว สามารถรับประทานอาหารที่ทำจากนม(แต่ควรเลี่ยงดื่มนม) โดยเน้นจำพวกที่ไม่พร่องมันเนย

- 2) การรับประทานอาหารวีแกนคือจะไม่ได้เน้นเฉพาะการทานผักผลไม้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เพราะเมนูอาหารวีแกนจะต้องมีความหลากหลายโดยมีส่วนประกอบของเต้าหู้ ถั่ว ข้าวกล้องเป็นส่วนประกอบแต่การรับประทานมังสวิรัติดีมีความเคร่งครัดจนทำให้หลายคนเกิดความสงสัยว่าการรับประทานอาหารแบบนี้จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารแต่ถึงแม้ว่าการทานอาหารแนววีแกนจะไม่มีกรทานเนื้อสัตว์ร่างกายสามารถรับสารอาหารเหล่านี้ได้จากแหล่งพืชผักอยู่แล้ว โดยในกลุ่มของโปรตีนจะได้รับจากธัญพืชเป็นหลักเช่น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา และเมล็ดพืชของสารอาหารจากผักการทานอาหารวีแกนยังทำให้ร่างกายได้รับปริมาณวิตามินและเกลือแร่สารโอเมก้า3จากถั่วและผักได้โดยตรงอยู่แล้วสำหรับชาววีแกนมักจะขาดวิตามินบี12 จนทำให้กลายเป็นโลหิตจางทำให้เส้นประสาทเสียหายดังนั้นแนะนำให้ลองหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมารับประทานควบคู่กันไปและการปรุงแต่งอาหารวีแกนที่ดีจะต้องใช้ความร้อนไม่เกิน48องศาเซลเซียส

3.4.4 กระแสนิยมการรับประทานอาหารสุขภาพ

พิมพ์ภัณฑ ศรีดอน (2558) นักปฏิบัติการวิจัยสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล (มม.)กล่าวว่าแนวโน้มการดูแลสุขภาพของผู้คนในปัจจุบันต้องยอมรับว่าส่วนใหญ่เกิดจากการเข้าถึงข้อมูลแหล่งข้อมูลที่มีอยู่หลากหลายซึ่งทำให้ผู้คนสามารถเลือกได้ว่าตัวเองจะใช้รูปแบบการ

ดูแลสุขภาพแบบใดโดยตอนนี้กระแสนิยมการรับประทานอาหารสุขภาพส่วนใหญ่และคาดว่าอนาคตจะได้รับความนิยมมากขึ้นจะเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษาเช่นเลือกรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารและสนใจการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจรวมถึงกระแสนิยมที่สามารถดูแลสุขภาพครอบคลุมทุกเรื่องทั้งน้ำหนัก ผิว ไขมันในท้อง เป็นต้น

“การเลือกรับประทานอาหารตามโภชนาการนั้นแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันโดยวัยเด็กต้องการแหล่งอาหารที่เสริมสร้างสมองและร่างกายให้แข็งแรงส่วนวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องใช้แรงและสมองอาหารจึงต้องเน้นข้าวปลาไข่ผักผลไม้และต้องหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูงหวานจัดเค็มจัดเช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่นอกจากหลีกเลี่ยงของมันของหวานเค็มแล้วต้องเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายร่วมด้วย”

พิมพ์ ภัณฑาท กล่าว (2556) หลักในการดูแลสุขภาพด้วยอาหารสามารถปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักสำนักโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขได้แก่กินอาหารให้ครบ6กลุ่มแต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการและหมั่นดื่มน้ำหนักตัวและรอบเอวกินข้าวเป็นหลักเน้นข้าวกล้องข้าวขัดสีน้อยสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อกินปลาไข่เนื้อสัตว์ไม่ติดมันถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นประจำวันผักให้มากกินผลไม้ประจำและหลากหลายสีหลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัดดื่มมรสจืดและกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมอื่นๆ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูงหวานจัดเค็มจัดให้ใช้เครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนกินอาหารที่สะอาดปลอดภัยและปรุงสุกใหม่ๆไม่กินอาหารสุกๆดิบๆดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม รวมถึงดหรือหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

“พิมพ์ภัณฑาท”กล่าวต่อว่าประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบดังนั้นการรับประทานอาหารให้ห่างไกลโรคโดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจก็ปฏิบัติการกินเช่นเดียวกันหลักของกรมอนามัย

โดยอันดับแรกในการเลือกรับประทานอาหารควรจะรู้ว่าตัวเองมีสุขภาพมีโรคประจำตัวอะไรแต่ละวันมีกิจกรรมอะไรบ้างออกกำลังกายมากน้อยขนาดไหนรูปแบบการกินอาหารเพื่อเลือก

อาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและเมื่อรู้ต้องค่อยๆปรับให้สอดคล้องการใช้ชีวิต
อาหารการกินให้เหมาะสมกับกิจกรรมต่างๆของตนเอง“การเลือกข้อมูลในการดูแลสุขภาพของ
ตนเองซึ่งตอนนี้มีเพจและแหล่งข้อมูลมากมายอยากฝากให้เลือกดูตามเพจหรือแหล่งข้อมูลทาง
วิชาการจากสถาบันโภชนาการหรือสมาคมโรงพยาบาลต่างๆรวมถึงขอให้ไปสอบถามจากนัก
โภชนาการหรือนักกำหนดอาหารตามหน่วยงานที่ได้มาตรฐานและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
เพราะการเลือกรับประทานอาหารถ้าเลือกดีก็จะมีผลต่อสุขภาพที่ดีของตนเองแต่ถ้าเลือก
รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมก็อาจจะเป็นโทษต่อร่างกายเช่นเดียวกัน”พิมพ์นภณ์ทกล่าวทุก
คนสามารถมีสุขภาพที่ดีได้หากเลือกรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของ
ตนเองพิมพ์นภณ์ทกล่าวอีกว่านอกจากเทรนด์สุขภาพใหม่ๆแล้วการรับประทานอาหารเสริมก็
ได้รับความนิยมเช่นเดียวกันฉะนั้นในส่วนของการเสริมไม่ควรซื้อรับประทานเองและหากมี
ความสนใจก่อนรับประทานอาหารเสริมควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ถึงประโยชน์และความ
เหมาะสมต่อสภาพร่างกายความปลอดภัยและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้วิธีการปริมาณและ
ระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการบริโภคเป็นต้นและอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์เท่านั้นหรือตาม
คำแนะนำของเภสัชกรและข้อบ่งชี้ที่ระบุบนฉลากอย่างเคร่งครัด

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศุภชัย ดิยวรรณันท์(2550) กล่าวว่าชาช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และทำให้เส้นเลือด
ใหญ่ขยาย อย่างไรก็ดี การใส่นมทำให้ประโยชน์ของชาในการปกป้องโรคหัวใจหมดไป โปรตีน
casein ในนมทำให้ปริมาณ สาร catechin ที่มีฤทธิ์ปกป้องโรคหัวใจลดลง

นักวิจัยเปรียบเทียบผลต่อสุขภาพจากการดื่มน้ำอุ่น ชาแบบเดมมและไม่ได้เดมมกับผู้หญิงสุขภาพดี
16 คน โดยใช้อัลตราซาวด์ดูเส้นเลือดใหญ่บริเวณข้อมือก่อนและหลังดื่มน้ำ 2 ชั่วโมง สิ่งที่พบคือ
ชาทำให้ เลือดไหลเวียนดีขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อเทียบกับการดื่มน้ำอุ่น แต่เมื่อเดมมลงไป
คุณประโยชน์นั้นจะหายไปทันที

การทดสอบกับหนูได้ผลลัพธ์แบบเดียวกัน กล่าวคือการกินชา กระตุ้นให้ร่างกายของหนูผลิตสาร ไนตริกออกไซด์ที่ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว แต่เมื่อเติมนมลงไป ในชา ปรากฏว่าไม่มีปฏิกิริยา ดังกล่าวเกิดขึ้นนอกจากนั้น ยังเป็นที่รู้กันว่าชามีฤทธิ์ต่อต้าน โรคมะเร็ง การศึกษานี้จึงอาจมีนัยต่อ เรื่องนี้ด้วยเช่นกัน

ธิดารัตน์ จันทร์คอน(2557) กล่าวว่าจากการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของชาเขียวพบว่าชา เขียวมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน แต่การบริโภคชาเขียวอย่างไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งมี รายงานเกี่ยวกับการบริโภคชาเขียวระบุว่าถ้าบริโภคในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็น เวลานานสามารถส่งผล เสียต่อตับได้ โดยมีรายงานการวิจัยในหนูเม้าส์พบว่าสาร epigallocatechin gallate (EGCG) จะส่งผลให้ตับถูกทำลายเล็กน้อยเมื่อบริโภคในขนาดสูง (2,500 มก./กก.) ติดต่อกัน 5 วัน และความเป็นพิษต่อตับจะยิ่งเพิ่มขึ้นเมื่อบริโภคในขณะที่เป็นไข่ จากงานวิจัยช่วยยืนยันว่าการ บริโภคชาเขียวในระยะเวลาดังกล่าว มีความปลอดภัย แต่ถ้าบริโภคใน ปริมาณสูงอาจส่งผลให้ตับถูก ทลาย ดังนั้นหากมีความผิดปกติเกี่ยวกับตับหรือมีอาการ ไข้ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคชาเขียวใน ขนาดสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน ที่น่าสังเกตคือรูปแบบการบริโภคชาเขียวตั้งแต่สมัยโบราณเป็นการ บริโภคในรูปแบบการชงชาดื่มเองและไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล ดังนั้นการดื่มชาเขียวที่ชงเอง นอกจากจะ ได้รับรสชาติและกลิ่นหอมแท้จากชาเขียวแล้วยังได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูล อิศระที่ดีกว่าเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปซึ่งจะมีส่วนผสมของน้ำตาลและมีปริมาณชาเขียวที่เจือจาง ชาเขียวร้อน 1 ถ้วยมี EGCG ประมาณ 100 - 200 มก. จากข้อมูลงานวิจัยความเป็นพิษของชาเขียวที่ กล่าวไว้เบื้องต้น ในแต่ละวันจึงไม่ควรดื่มเกิน 10 - 12 ถ้วย ทั้งนี้ชาเขียวยังมีคาเฟอีน การดื่มใน ปริมาณสูงอาจส่งผลให้นอนไม่หลับได้ ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสมโดยการชงใบชา 1 - 2 ช้อนชา ในน้ำร้อน วันละ 3 ถ้วย ในระหว่างมื้ออาหาร เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและไม่ส่งผลเสียต่อ ร่างกาย สำหรับเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปจะมีปริมาณใบชาที่น้อยมากจึงมีสารสำคัญน้อย ถ้าจะดื่ม เพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากสาร โพลีฟีนอล EGCG อาจจะต้องดื่มหลายขวดต่อวันซึ่งแทนที่จะได้ ประโยชน์อาจทำให้เสียสุขภาพเนื่องจากร่างกายได้รับปริมาณน้ำตาลที่เป็นส่วนผสมในชาเขียว สำเร็จรูปนั้นสูงเกินไป จึงไม่ควรดื่มชาเขียวสำเร็จรูปบ่อยจนเกินไป ดื่มเพื่อดับกระหายเพียง 1 - 2 ครั้งต่อวัน และไม่ควรดื่มติดต่อกันทุกวัน

นิพนธ์ ลิ้มสงวน(2561) กล่าวว่าปัจจุบันกระแสความสนใจในการศึกษาและ วิจัยสมบัติ ในการเป็นสารเสริมสร้างสุขภาพจากวัตถุดิบ ทางธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ และสมุนไพร แพร่หลาย ในวงวิชาการทั่วโลก ซึ่งจะเห็นได้จากจำนวนงานวิจัยที่ทำการตีพิมพ์ในวารสาร นานาชาติเกี่ยวกับสมบัติดังกล่าวในปริมาณที่สูงวัตถุประสงค์ในการวิจัยก็เพื่อนำองค์ความรู้

ดังกล่าวมาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อนำมาเป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารทั้งในระดับครัวเรือนและอุตสาหกรรมซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบันที่หันมาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นด้วยการรับประทานอาหารที่นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับ ยังได้รับประโยชน์จากสารเสริม สร้างสุขภาพจากอาหารดังกล่าวอีกทางหนึ่งด้วยสมบัติในการเสริมสร้างสุขภาพที่ได้รับความสนใจเป็นอันมาก ได้แก่ ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งแล้วยังมีผลต่อการชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย อีกด้วย และความสามารถในการส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุขภาพโดยเฉพาะถั่ว จัดได้ว่าเป็นพืชที่มีการบริโภคทั่วโลกในปริมาณที่สูง เนื่องจากมีราคาถูกและเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตที่จำเป็นต่อร่างกายจึงถือได้ว่าเป็นอาหารหลักสำหรับประชากรบนโลกนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับแล้วถัวยังให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านอื่นๆด้วยเช่นสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่อร่างกายลดอาการอักเสบ โดยเฉพาะความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระและการช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุขภาพ

ศรียรัตน์ สายวรรณ(2558) กล่าวว่าไข่เป็นอาหารที่นิยมบริโภคของคนทั่วไปไม่ว่า จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เนื่องจากสามารถนำมาประกอบ อาหารได้หลายประเภทไม่ว่าจะเป็นการต้ม ตุ่น เลี้ยว ทอด หรือผัดกับข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว อีกทั้งไข่ยังเป็น อาหารที่มีราคาไม่สูง ไข่ที่มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด คือไข่ไก่ ไข่เป็ด และไข่นกกระทา คนส่วนใหญ่นิยม บริโภคไข่ไก่ และไข่เป็ดเฉลี่ยวันละ 1 ฟองต่อคน และ ไข่นกกระทาครั้งละประมาณ 4 ฟองต่อคนไข่จัด เป็นแหล่งของโปรตีนที่สำคัญซึ่งจัดอยู่ในหมวดของ อาหารที่ให้โปรตีนเช่นเดียวกับกลุ่มของเนื้อสัตว์โดยไข่มีโปรตีนสูง 12.0-12.8 กรัมต่อน้ำหนักสด 100 กรัม (ไข่ไก่หรือไข่เป็ด)ประมาณ 2 ฟอง ไข่นกกระทาประมาณ 11 ฟอง)ในขณะที่เนื้อไก่ดิบและปลาทูสดมีโปรตีน 17-18 กรัมต่อน้ำหนักสด 100 กรัม นอกจากนี้ไข่ยังเป็นแหล่งของเกลือแร่บางชนิด เช่น ฟอสฟอรัส ซีลีเนียม ไอโอดีนและวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินบี 2 โฟเลตวิตามินบี 12 รวมถึงกรดไขมัน ไลโนเลอิก ที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างไรก็ตาม ไข่มีโคเลสเตอรอลสูงซึ่งพบอยู่เฉพาะในไข่แดงเท่านั้น ไข่ 1 ฟองมีปริมาณโคเลสเตอรอลประมาณ 200-220 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับ 2 ใน 3 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันของคนไทย(300มิลลิกรัม)มีการศึกษาของนักวิจัยหลายคนที่ยืนยันว่าระดับของของโคเลสเตอรอลในเลือดมีความสัมพันธ์ กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดแต่ทั้งนี้ยังขึ้นกับปัจจัยอื่นๆด้วยเช่น ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ ระดับของโคเลสเตอรอลชนิด high density lipoprotein (HDL) รวมถึงการสูบบุหรี่ การเป็นโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคอ้วน ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงใน การเกิดโรคดังกล่าว ขณะนี้ยังไม่มียาวิทย์ที่

ลงความเห็นอย่างแน่นอน เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ การบริโภคไขมันกับความเสี่ยงในการเกิดโรคนี้ อย่างแน่ชัด ดังนั้นในกลุ่มผู้ที่อายุเกิน 35-40 ปีขึ้นไปและผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงได้แก่คนอ้วนผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดการบริโภคไขมันโดยรับประทานไขมัน สัตว์แต่ละ 3-4 ฟอง หรือ เลือกรับประทานไขมันเฉพาะไขมันขาว สำหรับผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี สามารถบริโภคไขมันได้วันละ 1 ฟอง

ไมตรี สุทธิจิตต์(2538) กล่าวว่าหญ้าหวาน หรือ สตีเวีย (*Stevia rebaudiana* Bertoni) มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้ ชาวพื้นเมืองใช้หญ้าหวานเพื่อให้ความหวาน หรือ ใช้เป็นสารชูรสหวานในอาหารต่างๆ สารสกัดที่มีรสหวานมากที่สุดจากหญ้าหวานคือ สตีวิโอไซด์ (stevioside) ซึ่งมีความหวานประมาณ 300 เท่า ของน้ำตาลซูโครส แต่ไม่ให้พลังงาน จึงนำมาใช้เป็นสารทดแทนน้ำตาลโดยเฉพาะในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานและโรคอ้วน โมเลกุลประกอบด้วยสตีวียอล (steviol) และกลูโคส มีการนำมาปลูกในญี่ปุ่น จีน ไต้หวัน และในภาคเหนือของประเทศไทยได้มีการปลูกหญ้าหวานอย่างแพร่หลาย และมีการจำหน่ายในรูปแบบหญ้าหวานแห้งเพื่อการบริโภคทั้งในและนอกประเทศมานานแล้ว ในปี 2535 สำนักงานอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขได้มีการประกาศให้กำหนดห้ามการผลิต การนำเข้าการจำหน่ายหญ้าหวานและผลิตภัณฑ์ที่ทำหรือได้จากหญ้าหวาน และผลิตภัณฑ์ที่ทำหรือได้จากหญ้าหวานเพื่อการบริโภคภายในประเทศ โดยมีเหตุผลว่าข้อมูลหรือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับความปลอดภัยของสารดังกล่าวไม่เพียงพอทำให้มีความสับสนและความไม่เข้าใจในคำประกาศ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้บริโภคหญ้าหวานผู้ปลูกผู้จำหน่ายและนักวิจัยที่เกี่ยวข้องสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยได้พิจารณาเห็นว่าหญ้าหวานเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญและมีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศมานานแล้วการศึกษาความปลอดภัยและความเป็นพิษของหญ้าหวานจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก ดังนั้น จึงได้มอบหมายให้คณะทำงานทำการรวบรวมข้อมูลวิจัยและประเมินความรู้ เพื่อจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับพิษวิทยา และนำมาพิจารณาหาแนวทางการวิจัยและการพัฒนาหญ้าหวานและผลิตภัณฑ์ของหญ้าหวานต่อไป ในรายงานนี้ ได้ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่ตีพิมพ์ทั้งในและนอกประเทศ ได้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยและพิษวิทยาที่ศึกษาจากสัตว์ทดลองและคน ผลที่ได้ พอจะประเมินได้ว่า สตีวิโอไซด์และสารสกัดจากหญ้าหวาน มีคุณสมบัติทางชีวภาพต่อระบบต่างๆ



บทที่ 4

รายละเอียดของโครงการ

เนื่องจากคณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพมหานคร ในแผนกครัวเย็นและครัวไทย ทำให้คณะผู้จัดทำได้เรียนรู้การปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร คณะผู้จัดทำได้ศึกษาหาข้อมูลต่าง ๆ และได้รับรู้ถึงปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้ในแผนกครัวหรือสถานประกอบการสิ่งของวัตถุดิบที่เปลืองใช้ เช่น แผนกครัวเย็นมีการประกอบอาหารมือเช้าให้แก่ลูกค้าที่เข้าพักมีการทำแซนด์วิชแฮมชีสเป็นจำนวนมาก คณะผู้จัดทำจึงได้รู้ว่าการตัดขอบขนมปังที่เปลืองใช้เป็นจำนวนมาก ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นศึกษาการแปรรูปขอบขนมปังที่เปลืองใช้เป็นคัสตาร์ดรสชาติเชียวเพื่อเป็นการนำของที่มีอยู่ให้เกิดเป็นสินค้าใหม่และเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้า ทำให้ประหยัดต้นทุนและเพิ่มรายได้ให้กับทางสถานประกอบการ

การทำคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปัง เป็นการใช้วัตถุดิบที่มีอยู่แล้วให้เกิดเป็นเมนูของว่างในรูปแบบใหม่และเป็นการเพิ่มมูลค่าสินค้า เป็นเมนูของว่างที่สามารถเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่รักสุขภาพและเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถช่วยเรื่องสิ่งแวดล้อมที่เนื่องจากของวัตถุดิบเหลือใช้ที่เหลือจากแผนกครัวของทางสถานประกอบการ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นเป็นคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปัง ทั้งนี้การทำคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปังทางคณะผู้จัดทำได้เริ่มทำและดำเนินการดังนี้

- 4.1 วัตถุดิบและส่วนผสมที่ใช้ในการทำคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปัง
- 4.2 วัสดุและเครื่องมือที่ใช้ในการทำคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปัง
- 4.3 ขั้นตอนและวิธีการทำคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปัง
- 4.4 ตารางแสดงต้นทุนในการทำคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปัง
- 4.5 วิเคราะห์เกณฑ์การประเมินการทำคัสตาร์ดรสชาติเชียวจากขอบขนมปัง

4.1 วัตถุดิบและส่วนผสมที่ใช้ในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

4.1.1 วัตถุดิบและส่วนผสมในการทำคาราเมล



รูปที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำคาราเมล

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

- 1) น้ำตาลหญ้าหวาน 30 กรัม
- 2) น้ำเปล่า ครึ่งถ้วยตวง

4.1.2 วัตถุดิบและส่วนผสมในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง



รูปที่ 4.2 วัตถุดิบและส่วนผสมในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

- 1) ขอบขนมปัง
- 2) ไข่ไก่ 3 ฟอง
- 3) นมสดขาดมันเนย 200 กรัม
- 4) กะทิข้นหวาน 30 กรัม
- 5) น้ำตาลหญ้าหวาน 30 กรัม
- 6) ผงชาเขียวแท้ 100% 1 ช้อนโต๊ะ
- 7) ถั่วแดง (สำหรับตกแต่ง)

4.2 วัสดุและเครื่องมือที่ใช้ในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง



รูปที่ 4.3 วัสดุและเครื่องมือที่ใช้ในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

- 1) หม้อทอดไร้น้ำมัน
- 2) เครื่องปั่น
- 3) ถ้วยอลูมิเนียม
- 4) ถ้วยพลาสติก
- 5) แก้วตวง
- 6) ช้อนตวง
- 7) ตะกร้อตีไข่
- 8) มีด
- 9) ไม้จิ้ม

4.3 ขั้นตอนและวิธีการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

4.3.1 ขั้นตอนและวิธีการทำคาราเมล

- 1) ตั้งกระทะเปิดไฟปานกลาง แล้วเทน้ำตาลหญ้าหวานลงไป ตามด้วยน้ำเปล่า



รูปที่ 4.4 ใส่น้ำตาลหญ้าหวานและน้ำเปล่า

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

- 2) เคี่ยวน้ำตาลให้ละลายจนน้ำเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล



รูปที่ 4.5 เคี่ยวน้ำตาล

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

- 3) เมื่อน้ำเริ่มข้นกลายเป็นคาราเมล ให้ปิดไฟแล้วเทใส่ถ้วยอลูมิเนียมที่เตรียมไว้ แล้วพักไว้ให้เย็นลง



รูปที่ 4.6 เทคาราเมลใส่ถ้วย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

4.3.2 ขั้นตอนและวิธีการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

- 1) เทส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ใส่ถ้วยแล้วคนให้เนื้อเข้ากัน



รูปที่ 4.7 เทส่วนผสมและคน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

2) นำขอบขนมปังและส่วนผสมที่คนเข้ากันแล้วเทใส่เครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด



รูปที่ 4.8 ใส่ขอบขนมปังและส่วนผสม แล้วปั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

3) เมื่อปั่นละเอียดแล้วเทใส่ถ้วยอลูมิเนียมที่ใส่คาราเมลไว้แล้ว



รูปที่ 4.9 เทใส่ถ้วยอลูมิเนียม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

- 4) นำถ้วยวางใส่ตะแกรงแล้วนำเข้าเครื่องปรับอุณหภูมิ 150 องศา ตั้งเวลาไว้ที่ 30 นาที



รูปที่ 4.10 นำถ้วยใส่ตะแกรง ปรับอุณหภูมิและตั้งเวลา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

- 5) เมื่ออบเสร็จแล้วนำออกจากหม้อ แล้วนำไปแช่ตู้เย็น



รูปที่ 4.11 เอาออกจากหม้อทอดไร้น้ำมันและไปแช่ตู้เย็น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

6) คัสตาร์ดเริ่มเป็นก้อนที่แข็งพอดีแล้วนำออกมาจัดตกแต่งตามต้องการ



รูปที่ 4.12 จัดตกแต่งคัสตาร์ดชาเขียว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)



รูปที่ 4.13 จัดลงจาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

4.4 ตารางแสดงต้นทุนในการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

การคำนวณต้นทุนคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง มีต้นทุนการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

ลำดับที่	วัตถุดิบ/ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา / หน่วย	ราคาต้นทุน (บาท)
1	ไข่ไก่	3 ฟอง	3 / 1 ฟอง	9.00
2	นมสดขาดมันเนย	200 กรัม	91.75 / 2,000	9.18
3	กะทิชั้นหวาน	30 กรัม	35 / 380	2.76
4	น้ำตาลหญ้าหวาน	30 กรัม	60 / 60	30.00
5	ผงชาเขียวแท้ 100%	1 ซ้อนโต๊ะ(15กรัม)	199 / 100	29.85
6	ถั่วแดง	10 กรัม	69 / 432	1.60
7	ขอบขนมปัง			วัตถุดิบเหลือใช้
รวมต้นทุน				82.39
Q FACTOR 5%				4.12
รวมต้นทุนต่อ 2 ชิ้น				86.51

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2564)

จากตาราง 4.1 พบว่าการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปังมีต้นทุนอยู่ที่ 82.39 บาท ต่อการทำ 2 ชิ้น เมื่อใช้วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัวเมื่อเปรียบเทียบกับต้นทุนคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

4.5 แสดงผลการวิเคราะห์เกณฑ์แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นต่อผลิตภัณฑ์โครงการคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

4.5.1 เครื่องมือที่ใช้ในการคำนวณสถิติ

หลังจากที่คณะผู้จัดทำได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง เสร็จสมบูรณ์แล้ว จึงได้ทำการสำรวจความคิดเห็น โดยได้นำไปให้กลุ่มตัวอย่างทดลองชิม และประเมินผลโดยการแจกแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ จำนวน 40 ชุด ซึ่งแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2. ความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

ส่วนที่ 3. ข้อเสนอแนะ

4.5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการคำนวณสถิติ

คณะผู้จัดทำได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติจากการเก็บรวบรวม แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นต่อผลิตภัณฑ์ คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปังการ โดยใช้เครื่องมือทางสถิติดังต่อไปนี้ การคำนวณการแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard derivation) โดยผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังต่อไปนี้

4.5.3 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1) ด้านเพศ

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงตารางที่ 4.2 ดังนี้

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ชาย	25	62.50
หญิง	15	37.50
รวม	40 คน	100.00

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามนี้มีเพศชาย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

2) ด้านอายุ

ข้อมูลร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ แสดงตารางที่ 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ต่ำกว่า 20 ปี	0 คน	0
20 – 40 ปี	17 คน	42.50
41 – 60 ปี	23 คน	57.50
60 ปีขึ้นไป	0 คน	0
รวม	40 คน	100.00

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามนี้เป็นกลุ่มอายุ 20 – 40 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 และกลุ่มอายุ 41 – 60 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 60 ปีขึ้นไป 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0

3) ด้านแผนกครัว

ข้อมูลร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนกครัวในการทำงาน แสดงตารางที่ 4.4 ดังนี้

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนกครัวในการทำงาน

แผนกครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ครัวเย็น (Cold kitchen)	5 คน	12.50
ครัวร้อน (Hot kitchen)	18 คน	45.00
ครัวไทย (Thai kitchen)	11 คน	27.50
ครัวเบเกอรี่ (Bakery kitchen)	6 คน	15.00
รวม	40 คน	100.00

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามนี้มีผู้ที่ทำงานในครัวเย็น 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 , ครัวร้อน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 , ครัวไทย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 , ครัวเบเกอรี่ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00

สรุปผลประเมินความพึงพอใจของคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

คณะผู้จัดทำได้นำผลิตภัณฑ์คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง ให้พนักงานในแผนกครัวเย็น ครัวร้อน ครัวไทย ครัวเบเกอรี่ ของโรงแรม อนันตรารีเวอร์ไซด์ จำนวน 40 คนได้ทดลองชิม หลังจากนั้นได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง เพื่อทำการวิเคราะห์ และอภิปรายผลดังต่อไปนี้

4.5.4 ความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

ค่าเฉลี่ยในการคำนวณในการแปรผลความพึงพอใจ โดยใช้ทฤษฎี อาจารย์ บุญชู ศรีสะอาด (2553)

โดยกำหนดการแปลความหมายดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึงความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึงความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึงความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 -2.50 หมายถึงความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 -1.50 หมายถึงความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อความพึงพอใจของโครงการ

“คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง”

เกณฑ์การประเมิน	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D	แปลผล
รสชาติ	3.93	0.62	มาก
สี	4.13	0.65	มาก
กลิ่น	3.93	0.66	มาก
เนื้อสัมผัส	3.98	0.73	มาก
ความชอบโดยรวม	4.13	0.65	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.02	0.66	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้นี้มีความคิดเห็นความพึงพอใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากคือ สีสนับรับประทานโดยรวม ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65) ส่วนด้านอื่นๆ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทั้งหมุดดังนี้ ลำดับแรกคือ เนื้อสัมผัสซึ่งมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.73) รองลงมาคือ ในส่วนของความคิดเห็นด้านรสชาติและกลิ่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.62) รสชาติ ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.66) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่างบางท่านได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรลดปริมาณรสชาติของความหวานให้น้อยลงกว่านี้ เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่เน้นเพื่อสุขภาพ



บทที่ 5

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดโครงการ

5.1 สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติงานที่โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งได้รับหน้าที่ให้ปฏิบัติงานในครัว ในแต่ละวันผู้จัดทำจะต้องทำการจัดเตรียมอาหารเช้าในทุกๆ เช้าและมีการทำเมนูแซนวิชแฮมชีส จึงมีการตัดขอบขนมปังทิ้งเป็นจำนวนมากเพื่อลดต้นทุน คณะผู้จัดทำจึงนำขอบขนมปังที่เหลือใช้มาทำเป็นส่วนผสมของคัสตาร์ด และจะมีส่วนผสมของผงชาเขียวแท้ 100% ซึ่งมีประโยชน์ที่หลากหลาย ในปัจจุบันทางโรงแรมมักจะมีอาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายเมนู คณะผู้จัดทำจึงนำผงชาเขียวแท้ 100% มาเป็นส่วนผสมในคัสตาร์ดชาเขียวเพื่อสุขภาพ เนื่องจากชาเขียวมีสรรพคุณมากมาย ทางคณะผู้จัดทำได้คาดหวังไว้ว่าโครงการคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง เมื่อทำผลิตภัณฑ์แล้วจะต้องได้เสนอขายให้กับลูกค้าอย่างแน่นอน เพราะลูกค้าที่เข้าพักในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ส่วนมากนั้นเป็นผู้ป่วยติดเชื่อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลุ่มเสี่ยงที่อาจได้รับเชื้อ ที่ต้องการรับประทานเมนูของว่างเพื่อสุขภาพ เมื่อได้ทำการทดลองทำผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้วได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ในรูปแบบออนไลน์จำนวน 40 ชุด พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้มีความคิดเห็นความพึงพอใจในระดับมากมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากคือสีสันทันรับประทานโดยรวม ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65) ส่วนด้านอื่นๆ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทั้งหมดดังนี้ ลำดับแรกคือ เนื้อสัมผัสซึ่งมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.73) รองลงมาคือ ในส่วนของความคิดเห็นด้านรสชาติและกลิ่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.62) รสชาติ ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.66) ตามลำดับ

5.1.1 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- เนื้อของคัสตาร์ดเหลวเกินไปเนื่องจากปรับระดับความร้อนของหม้อทอดไร้น้ำมันต้องใช้เวลานานในการแช่กว่าเนื้อคัสตาร์ดจะเกาะตัวกัน
- รสชาติของคัสตาร์ดชาเขียวมีความหวานที่มากเกินไปจึงต้องลดปริมาณน้ำตาลหญ้าหวานและกะทิขึ้นหวาน

5.2 ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางแก้ไข มีดังนี้

- ควรพัฒนารูปแบบให้หลากหลายยิ่งขึ้นเพื่อให้ผู้ที่รับประทานมังสวิรัต วิแกน เพื่อเป็นทางเลือกในการรับประทานมากยิ่งขึ้น
- ควรพัฒนาให้คัสตาร์ดมีหลากหลายรสชาติมากยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มความหลากหลายในการรับประทาน
- พัฒนาสูตรการทำคัสตาร์ดของคนรักสุขภาพให้มีธัญพืชหลากหลายรูปแบบมาประยุกต์ใช้ในการทำครั้งต่อไป



บรรณานุกรม

กรมอนามัย. (2563). *การกินแบบคีโตเจนิค*. เข้าถึงได้จาก http://healthyde.moph.go.th/view_article.php?id=793

กองโภชนาการ. (2530). *คุณค่าทางอาหารส่วนที่กินได้*. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย.

ครองกิตติ์ สมชัย. (2554). *ประโยชน์ของถั่วแดง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/25409/>

ณรงค์ ศิริวิรัมย์. (2553). *ลักษณะการทานอาหารคีลิน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/epl/admin/>

ทิพวรรณ ศิริเกียรติทอง. (2564). *อาหารคีโตกับการลดน้ำหนัก*. เข้าถึงได้จาก <https://ccpe.pharmacycouncil.org/showfile>.

ทิพย์จุฑา ขอบจิตต์เมตต์. (2559). *ขอบขมปังสารต้านอนุมูลอิสระเทียบ*. เข้าถึงได้จาก <http://pensook.lnwshop.com/article/1/>

ขงยุทธ เสาวพฤกษ์. (2059). *การกินอาหารแบบคีโตเจนิค*. เข้าถึงได้จาก http://healthyde.moph.go.th/view_article.php?id=793

นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่. (2559). *อาหารคีลิน*. เข้าถึงได้จาก https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/epl/admin/article_files/1205_1.

นาขวัญ ดิชฐผล. (2562). *ขมปัง*. เข้าถึงได้จาก <https://nicksudarat41.wordpress.com>

พล ตันเสถียร. (2550). *อาหารคีโตเจนิค*. เข้าถึงได้จาก http://healthyde.moph.go.th/view_article.php?id=793

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท. (ม.ป.ป). *ข้อมูลโรงแรม*. เข้าถึงได้จาก <https://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

วิฑิต วัฒนาวิบูล. (2550). *สรรพคุณและประโยชน์ของน้ำตาล*. เข้าถึงได้จาก <http://medthai.com>

วิฑู กำเนิดดี. (2554) *ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/benefitandhealthyfoods/>

วีรชัย พุททวงศ์. น้ำตาลหญ้าหวาน. (2564). เข้าถึงได้จาก <https://bestreview.asia/best-stevia-sweetener/>

ศรีสมรคงพันธ์. (2556). ประโยชน์ของชาเขียว. เข้าถึงได้จาก www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/185/

สุนันท์ วิทิตศิริ. (2552). อาหารวีแกน. เข้าถึงได้จาก www.pueasukkapab.com/ge-อาหารวีแกน-คือ

หทัยทิพย์ ชัยประภา. (2563). นมสดปราศจากไขมัน. เข้าถึงได้จาก https://www.baanjomjut.com/library/extension5/knowledge_of_the_royal_chitralada_





ภาคผนวก ก.

ภาพปฏิบัติงาน

ภาพปฏิบัติงานในครัวเย็น



หั่นผลไม้ 5 ชนิด และจัดตกแต่งจาน



ล้างทำความสะอาดผักชนิดต่าง ๆ



หั่นผักสลัดและจัดตกแต่งใส่ถ้วย



ทำและจัดตกแต่งงานสลัดนิชัวส์



ทำและจัดตกแต่งงานสลัดควินัว



ทำซูชิหน้าและจัดตกแต่งงาน



จัดตกแต่งอาหารประเทศอินเดีย



เด็ดและล้างทำความสะอาดดอกไม้ด้วยน้ำ



จัดตกแต่งงานอาหารสำหรับมือเย็น



จัดอาหารที่ทำเสร็จแล้วลงถาดพร้อมเสิร์ฟแขก



ทำแซนวิชแฮมชีส



ตัดชีสเรียลต่างๆใส่ถ้วย

ครัวร้อนและครัวไทย



เบคอนแพ็ค



หั่นเบคอนเพื่อเตรียมประกอบอาหาร



เบคอนที่ผ่านการอบมาเรียบร้อยแล้ว



ล้างและหั่นแบ่งวัตถุดิบ



ล้าง ปอก หั่น เพื่อนำแครอทไปทำซูปรเสฉวน



หั่นแบ่งหมูกรอบเพื่อออกเสิร์ฟในเมนูหมูกรอบทอดน้ำปลา



เมนูหมูกรอบทอดน้ำปลาน้ำจิ้มแจ่ว



สเต็กหมูที่จัดเตรียมไว้ในห้องแช่



นำสเต็กหมูที่แช่ออกมาลงเตา แล้วนำเข้าไปอบในตู้อบความร้อน



เมนูสเต็กหมู มีทั้งแบบกลับบ้าน และ ทานที่โรงแรม



ตู้สำหรับแช่ผัก เท่านั้น



ตู้สำหรับแช่จำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ



ตู้สำหรับแช่ของทอด เช่น เบคอน มันฝรั่ง ลูกชิ้น นั้กเก็ต



เตาทอดของทอด



การทำพิซซ่าแป้งสด



เตาสำหรับการทำพิซซ่าแป้งสด



ภาคผนวก ข.

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจ ของคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์
คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

- **ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป (ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม)
- **ส่วนที่ 2** แบบประเมิน ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค
- **ส่วนที่ 3** ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม)

คำชี้แจง กรุณาคลิกที่ช่องเพื่อตอบคำถาม

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ 1. ต่ำกว่า 20 ปี 2. 20 – 40 ปี
3. 41 – 60 ปี 4. 60ปี ขึ้นไป
3. แผนกของท่าน
1. ครีวเย็น (Cold kitchen) 2. ครีวไทย (Thai kitchen)
3. ครีวร้อน (Hot Kitchen) 4. ครีวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen)

ตอนที่ 2 แบบประเมิน ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค

คำชี้แจง โปรดคลิกที่ช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณ

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

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	รสชาติ					
2.	สี					
3.	กลิ่น					
4.	เนื้อสัมผัส					
5.	ความชอบโดยรวม					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....





ภาคผนวก ค.

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร

คัสตาร์ดชาเขียวจากชอบชมบั้ง มีประโยชน์ที่หลากหลาย เช่น สามารถนำไปเสนอขายให้แก่ลูกค้าที่พักอยู่ในโรงแรมหรือลูกค้าที่มาพักค้างและรักษาอยู่เพราะคัสตาร์ดชาเขียวมีส่วนผสมที่มีประโยชน์หลากหลายด้าน และสามารถเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้าที่เลือกรับประทานอาหารสุขภาพทางเลือก เป็นเมนูใหม่ๆ และมีส่วนผสมที่ดีต่อสุขภาพ เช่น น้ำตาลหญ้าหวาน นมสดปราศจากไขมัน ถั่วแดง ชาเขียว ไข่ ที่มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถลดต้นทุนการผลิตในการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด



(คุณ สุนนทา พิภสุวรรณ)

พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

คัสตาร์ดชาเขียวทำจากขอบขนมปัง

Custard Green Tea from Bread Crusts

ธนพัฒน์ วิริยะกุล , เปรี๊ยว จันทนา

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ 10160

Email: thanapart.vir@siam.edu , preaw.cha@siam.edu

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง (Custard Green Tea From Bread Crusts) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง โดยนำขอบขนมปังที่เหลือใช้ และวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วให้เกิดมูลค่าเพิ่มโดยการทำเมนูใหม่ขึ้นมา เพื่อช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งภายในแผนกครัวของ “โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ” อาทิเช่น ขอบขนมปัง ไข่ไก่ เป็นต้น จากการที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษาและค้นคว้าที่จะเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้ และสามารถนำเสนอเมนูทางเลือกใหม่ให้กับกลุ่มทางเลือกที่นิยมทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งยังสร้างรายได้และช่วยลดปัญหาในการจัดการวัตถุดิบเหลือใช้ให้กับโรงแรมหลังจากที่ได้ทำการทดลองทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปังขึ้นมา คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นด้วยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานในแผนกครัวต่างๆ ภายในโรงแรม เช่น พนักงานครัวเย็น พนักงานครัวร้อน พนักงานครัวไทย พนักงานครัวเบเกอรี่ จำนวน 40 ชุด จากการวิเคราะห์ผล

สำรวจความคิดเห็นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อ ผลิตภัณฑ์ คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อันดับที่ 1 และ 2 กลุ่มคือด้านสีส้มและความน่ารับประทานโดยรวม ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65)

คำสำคัญ คัสตาร์ด ชาเขียว ขอบขนมปัง

Abstract

The purposes of this research were to; (1) study of making the green tea custard from bread crusts, by using the leftover bread crusts and food waste to create a new product in the order to gain more profit with the same amount of resources; (2) to reduce all kinds of food waste in hotel kitchen at Anantara Riverside Bangkok Resort, for instance, bread crust and eggs; (3) to increase market share from the health and wellness segment and niche by offering the new menu which is from turning food waste into a new food product.

After the experimental research of making the green tea custard from bread crusts, an online satisfaction survey was used by this study. the sample group of kitchen employees from many departments such as cold kitchen, hot-foods section, Thai food station and Bakery and Confectionery section were 40 respondents. The study revealed that the overall satisfaction with the green tea product was at an average of highly satisfied ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.66); when considered in each aspect, to begin with the highest level of satisfaction, it was found that the color and overall ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65); next, the texture part with the average score ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.73); then taste and smell with the same average score ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.62); taste ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.66); respectively.

Keywords: Custard / Green Tea / Bread Crusts

ที่มาของปัญหา

เนื่องจากช่วงเช้าจะมีการเสิร์ฟขนมปังแอมชีสได้มีการตัดขอบขนมปังที่แข็งออกเป็นจำนวนมากส่วนงานที่ปฏิบัติคือแผนกครัว หัวหน้าพ่อครัวของแต่ละครัวได้มีการคิดค้นเมนูอาหารคาวและขนมหวานใหม่ทุกเดือนเพื่อนำเสนอเมนูให้กับผู้จัดการแผนกครัวได้มีการตัดขอบขนมปังออกเป็นจำนวนมากจึงนำมาทำเป็นเมนูขนมหวานใหม่เป็นขนมหวานของคนรักสุขภาพ

แนวคิดในการทำโครงการ

การนำวัตถุดิบที่เหลือใช้หรือไม่สามารถนำมาประกอบอาหารให้กับแขกได้มาทำเป็นเมนูใหม่เพื่อลดต้นทุนให้กับโรงแรมและส่งเสริมการ

รับประทานขนมหวานเพื่อสุขภาพในส่วนผสมที่มีอยู่ในคัสตาร์ดชาเขียวนั้น เป็นสิ่งที่จะช่วยทำร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นและมีสุขภาพที่ดี เช่น ถั่วแดงช่วยขับพิษในร่างกายและลดความเสี่ยงเส้นเลือดสมองแตกและยังช่วยบำรุงลำไส้ช่วยให้ขับถ่ายได้ดียิ่งขึ้น ป้องกันอาการเหน็บชาลดอาการผื่นคันบนผิวหนังได้เหมาะกับผู้รับประทานทุกเพศทุกวัย มีธัญพืชที่มีประโยชน์เสริมสุขภาพช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายและสามารถทำเป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรมเพราะแขกที่พักภายในโรงแรมนิยมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและช่วยลดต้นทุนให้กับโรงแรมจากวัตถุดิบที่เหลือใช้แบบไร้ประโยชน์

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อสร้างสรรค์เมนูของว่างเพื่อสุขภาพเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับสถานประกอบการ
2. เพื่อช่วยสถานประกอบการในการลดปริมาณของเหลือใช้ โดยนำมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ลดปริมาณของวัตถุดิบเหลือใช้ให้แก่สถานประกอบการ
2. ได้คิดค้นเมนูใหม่และเสนออาหารทางเลือกใหม่ให้แก่ลูกค้า
3. ได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

1. ศึกษาปัญหาที่จะทำโครงการ
2. กำหนดหัวข้อโครงการ
3. ลงมือปฏิบัติ
4. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. เก็บรวบรวมข้อมูล
6. วิเคราะห์ข้อมูล
7. สรุปและจัดทำโครงการ

วิธีการทำคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง

1. เทส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ใส่ถ้วยแล้วคนให้เนื้อเข้ากัน
2. นำขอบขนมปังและส่วนผสมที่คนเข้ากันแล้วเทใส่เครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด
3. เมื่อปั่นละเอียดแล้วเทใส่ถ้วยออลูมิเนียมที่ใส่คาราเมลไว้แล้ว
4. นำถ้วยวางใส่ตะแกรงแล้วนำเข้าเครื่องปรับอุณหภูมิ 150 องศา ตั้งเวลาไว้ที่ 30 นาที
5. เมื่ออบเสร็จแล้วนำออกมาจากหม้อ แล้วนำไปแช่ตู้เย็น
6. คัสตาร์ดเริ่มเป็นก้อนที่แข็งพอดีแล้วนำออกมาจัดตกแต่งตามต้องการ

สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติงานที่โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งได้รับหน้าที่ให้ปฏิบัติงานในครัว ในแต่ละวันผู้จัดทำจะต้องทำการจัดเตรียมอาหารเช้าในทุกๆ เช้าและมีการทำเมนูแซนวิชแฮมชีส จึงมีการตัดขอบขนมปังทิ้งเป็นจำนวนมาก เพื่อลดต้นทุน คณะผู้จัดทำจึงนำขอบขนมปังที่เหลือใช้มาทำเป็นส่วนผสมของคัสตาร์ด และจะมีส่วนผสมของผงชาเขียวแท้ 100% ซึ่งมีประโยชน์ที่หลากหลาย ในปัจจุบันทางโรงแรมมักจะมีอาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายเมนู คณะผู้จัดทำจึงนำผงชาเขียวแท้ 100% มาเป็นส่วนผสม

ในคัสตาร์ดชาเขียวเพื่อสุขภาพ เมื่อได้ทำการทดลองทำผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้ว ได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ในรูปแบบออนไลน์จำนวน 40 ชุด พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้มีความคิดเห็นความพึงพอใจในระดับมากมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมากคือสี่สัปดาห์รับประทานโดยรวม ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.65) ส่วนด้านอื่นๆ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทั้งหมดดังนี้ ลำดับแรกคือ เนื้อสัมผัสซึ่งมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.73) รองลงมาคือ ในส่วนของความคิดเห็นด้านรสชาติและกลิ่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.62) รสชาติ ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.66) ตามลำดับ

บรรณานุกรม

กรมอนามัย. (2563). การกินแบบคีโตเจนิค. เข้าถึงได้จาก

http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=793

กองโภชนาการ. (2530). คุณค่าทางอาหารส่วนที่กินได้. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย.

ครองกิตติ์ สมชัย. (2554). ประโยชน์ของถั่วแดง. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sanook.com/health/25409/>

ณรงค์ ศิริรัมย์. (2553). ลักษณะการทานอาหารกลิ่น. เข้าถึงได้จาก

<https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/admin/>

ทิพวรรณ ศิริเกียรติทอง. (2564). *อาหารคีโตกับการลดน้ำหนัก*. เข้าถึงได้จาก

<https://ccpe.pharmacycouncil.org/showfile>.

ทิพย์จรรยา ขอบจิตต์เมตต์. (2559). *ขอบขนมปังสารต้านอนุมูลอิสระเทียบ*. เข้าถึงได้จาก

<http://pensook.lnwshop.com/article/1/>

ขงยุทธ เสาวพลฤกษ์. (2059). *การกินอาหารแบบคีโตเจนิค*. เข้าถึงได้จาก

http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=793

นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่. (2559). *อาหารคลีน*. เข้าถึงได้จาก

https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/epl/admin/article_files/1205_1.

นางขวัญ ดิษฐผล. (2562). *ขนมปัง*. เข้าถึงได้จาก <https://nicksudarat41.wordpress.com>,

พล ตันเสถียร. (2550). *อาหารคีโตเจนิค*. เข้าถึงได้จาก

http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=793

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท. (ม.ป.ป). *ข้อมูลโรงแรม*. เข้าถึงได้จาก

<http://bangkok-riverside.anantara.co.th/>

วิทิต วัฒนาวินบูล. (2550). *สรรพคุณและประโยชน์ของน้ำตาล*. เข้าถึงได้จาก <http://medthai.com>.

วิภา กำเนิดคี. (2554) *ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/benefitandhealthyfoods/>

วิรัช พุทวงศ์. *น้ำตาลหญ้าหวาน*. (2564). เข้าถึงได้จาก:

<https://bestreview.asia/best-stevia-sweetener/>

ศรีสมรคงพันธ์. (2556). *ประโยชน์ของชาเขียว*. เข้าถึงได้จาก

www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/185/

สุนันท์ วิทิตสิริ. (2552). *อาหารวีแกน*. เข้าถึงได้จาก www.pueasukkapab.com/ge-อาหารวีแกน-คือ

หทัยทิพย์ ชัยประภา. (2563). *นมสดปราศจากไขมัน*. เข้าถึงได้จาก

https://www.baanjomyut.com/libraryextension5/knowledge_of_the_royal_chitralada_



ภาคผนวก จ.

โปสเตอร์



คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง (Custard Green Tea from Bread Crusts)

- ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
- คณะผู้จัดทำ นายเปรี๊ยะ จันทนา 6004400126 นายธนพัฒน์ วีริยะกุล 6004400129
- อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุบ
- พนักงานที่ปรึกษา คุณสุนันทา ฝึกสุวรรณ
- สถานประกอบการ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

* จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติงานที่โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งได้รับหน้าที่ปฏิบัติงานในครัว ในทุกๆ วัน คณะผู้จัดทำจะต้องทำการจัดเตรียมอาหารในทุกเช้า ให้แก่ลูกค้าที่เข้าพักที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนา 2019 และในมือเข้ามีการทำเมนูแซนวิชแอมชีสและได้มีการตัดขอบขนมปังซึ่งเป็นจำนวนมาก คณะผู้จัดทำจึงนำขอบขนมปังเหลือใช้มาแปรรูปเป็นคัสตาร์ดมีส่วนผสมของชาเขียวแท้ 100% ซึ่งมีประโยชน์ที่หลากหลาย และสามารถลดต้นทุนให้แก่สถานประกอบการได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างสรรค์เมนูของว่างเพื่อสุขภาพเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับสถานประกอบการ
- เพื่อช่วยสถานประกอบการในการลดปริมาณของเหลือใช้ โดยนำมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ได้ลดปริมาณของวัตถุดิบเหลือใช้ให้แก่สถานประกอบการ
- ได้คิดค้นเมนูใหม่และเสนออาหารทางเลือกใหม่ให้แก่ลูกค้า
- ได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์

วัตถุดิบและส่วนผสมของคัสตาร์ดชาเขียว

จากขอบขนมปัง

- ส่วนผสมการทำคาราเมล
น้ำตาลหญ้าหวาน 30 กรัม
น้ำเปล่า ครึ่งถ้วยตวง
- ส่วนผสมการทำคัสตาร์ด
ขอบขนมปัง
ไข่ไก่ 3 ฟอง
นมสดขาดมันเนย 200 กรัม
กะทิข้นหวาน 30 กรัม
น้ำตาลหญ้าหวาน 30 กรัม
ผงชาเขียวแท้ 100% 1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วแดง (สำหรับตกแต่ง)



ขั้นตอนการทำ

1. เทส่วนผสมที่เตรียมไว้ใส่ลงถ้วยแล้วคนให้เนื้อเข้ากัน
2. นำขอบขนมปังและส่วนผสมที่คนเข้ากันแล้ว ใส่เครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด
3. เมื่อละเอียดแล้วเทใส่ถ้วยอลูมิเนียมที่ใส่คาราเมลไว้
4. นำถ้วยใส่ตะแกรงและนำเข้าเครื่องปรับอากาศ 150 องศา ตั้งเวลา 30 นาที
5. เมื่ออบเสร็จแล้วนำออกมาแล้วแช่ตู้เย็น
6. เมื่อเนื้อคัสตาร์ดแข็งพอดีแล้วจัดตกแต่งลงจาน



สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้ทำโครงการคัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง ได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด 40 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือพนักงานภายในครัวของโรงแรม ผลการประเมินความคิดเห็นในแบบสอบถามที่ได้ คือ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์คัสตาร์ดชาเขียวจากขอบขนมปัง โดยมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสีและความชอบโดยรวม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด อยู่ที่ 4.13



ภาคผนวก ฉ.

บันทึกการปฏิบัติงาน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	17/มค/๖4 - 20/มค/๖4	ได้รู้ประวัติโรงแรมแผนกครัวต่างๆ รู้ชื่อเก็บวัตถุดิบ ของจัดและของเพื่อ ใช้ทำของปิ้งย่าง และ ทำขนมรส-รส ของครัวที่ใส่หม้อ ใช้น้ำมันอีกหลายๆ เครื่องแม่, ปลีไข่ ไก่เนื้อ ที่เราทำจัด และ จากแหล่งงานแม่ไข่ เก็บหม้อที่ใช้ อบนรกที่ทอนเนื้อไว้ในตู้เย็นนี้ไปนึ่งที่	เป็ริชช	Kate
2	24/มค/๖4 - 26/มค/๖4	เก็บจักงานแม่ไข่ 9 นึ่งไก่ในครัวแม่ไข่ ทำ 100 คน นึ่งทำขนมรส-รสแม่ไข่ คือได้มาทอดข้าวปายจัดจากสัปดาห์ 50 คน ล้างเนื้อไก่สด ที่จัดสัปดาห์กับเขาไว้ ไว้ล้างรับ ข้าวเข้าในวันถัดไป เริ่มขึ้นใช้จัดงานแม่ไข่แล้วของ ทำขนมรส-รสแม่ไข่ ทำขนมของขนม 100	เป็ริชช	Kate
3	31/มค/๖4 - 3/ธค/๖4	ช่วยเก็บจัดงานสัปดาห์ 100 คน ผัดไก่ผัด จัดงานแม่ไข่ 100 คน แม่ไข่ 12:45 ไปซื้อหม้อ ครัวแม่ไข่ทำ Room Service เพื่อนำไปส่งแม่พัก และรับส่งกับ จัดจัดงาน นึ่งผักล้างผักเพื่อที่จะนึ่งในวันต่อไป นึ่งในเตาอบ และ นึ่งทอดไข่ กลิ้งไข่	เป็ริชช	Kate
4	7/ธค/๖4 - 11/ธค/๖4	จัดงานแม่ไข่ 5 คน แม่ไข่ทำแม่ไข่ หน้าสัปดาห์ที่ 100 คน จำนวน 120 คน ทำแม่ไข่แล้วจัดที่ สัปดาห์ที่แม่ไข่ แม่ไข่จัดสัปดาห์ที่แม่ไข่จำนวน 60 คน งานเที่ยวที่แม่ไข่ในเตาอบ และเก็บของปิ้งย่างที่แม่ไข่ 100	เป็ริชช	Kate



ภาคผนวก ช
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นายเปริยว จันนา
รหัสนักศึกษา : 6004400126
ภาควิชา : อุตสาหกรรมगतท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : หมู่บ้านชิตีลิงค์ บ้านเลขที่ 216/74 ซอยที่ 2 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงสะพานสูง เขต
สะพานสูง กรุงเทพมหานคร 10240

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นายธนวัฒน์ วิริยะกุล

รหัสนักศึกษา : 6004400129

ภาควิชา : อุตสาหกรรมगतท่องเที่ยวและการบริการ

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ 25 ซอยเพชรเกษม 62/1 เพิ่มทรัพย์ ซอยที่1 ถนนเพชรเกษม เขตบางแค
เหนือ แขวงบางแคเหนือ กรุงเทพมหานคร 10160