รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

Healthy Herbal Food (Spicy Salmon Stir-Fry)

จัดทำโดย

นางสาวรติมา บุญโกบุตร 6104400028

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2563

รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

Healthy Herbal Food (Spicy Salmon Stir-Fry)

จัดทำโดย

นางสาวรติมา บุญโกบุตร 6104400028

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2563

หัวข้อโครงงาน อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)
Healthy Herbal Food (Spicy Salmon Stir-Fry)

รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวรติมา บุญโกบุตร

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี

อนุมัติให้โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2563

คณะกรรมการสอบโครงงาน

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)

..... พนักงานที่ปรึกษา
(คุณภัทรา แซ่อ๊วน)

.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิมปะวัฒนะ)

หัวข้อโครงงาน	: อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวรติมา บุญโกบุตร
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2563

บทคัดย่อ

โครงงานสหกิจศึกษาเรื่องอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่รักสุขภาพ 2) เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม ในช่วงโควิด19 ได้อีกทางหนึ่ง และได้นำสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยต้านไวรัสโควิด มาประกอบอาหาร เช่น กระชายขาว กะเพรา พริกไทยสด ใบมะกรูด กระเทียม ปลาแซลมอน เป็นต้น

หลังจากที่ได้ทำการทดลองผัดฉ่าปลาแซลมอน ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้ทดลองชิมอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.33 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกประเด็น โดยลำดับแรก คือ การมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.43 ลำดับที่ 2 สามารถรับประทานได้ง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.40 ลำดับที่ 3 รสชาติอร่อย มีค่าเฉลี่ย 4.37 ลำดับที่ 4 มีความสะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ลำดับที่ 5 มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูดใจ และใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.23

คำสำคัญ : อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ปลาแซลมอน ผัดฉ่า

Project Title	: Healthy Herbal Food (Spicy Salmon Stir-Fry)
Credits	: 5 Credits
By	: Miss Ratima Boonkobud
Advisor	: Mr. Suntorn Sonkitdee
Degree	: Bachelor of Arts
Major	: Tourism and Hospitality Industry
Faculty	: Liberal Arts
Semester	: 3/2020

Abstract

This internship project studied herbs with the objectives to; 1) research herbs that are beneficial to our bodies and to create new innovatire menu items for special customers who love healthy food; 2) generate additional income for the hotel. It was found that using herbs that are beneficial to our bodies is another way for hotels to generate revenue. The student created Pad Cha Salmon with basil, fresh pepper, kaffir lime leaves, garlic and salmon.

After we experimented with cutting the salmon in half, the intern did a satisfaction survey for 30 customers, and the results were that people found satisfaction in the new herb dish with an average of 4.33 the most satisfied food for all customers. The products have adequate nutritional benefits with an average score of 4.43; Easy to consume with an average score of 4.40; A rich and delicious taste, the average of 4.37; Last but not least, product was clean and hygienic, with an average of 4.30. It is also attractively decorated with high-quality fresh ingredients, with an average of 4.23 overall.

Keywords: healthy herbal food, salmon, stir-fried celery

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายนถึงวันที่ 30 กันยายน 2564 ทำให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและปฏิบัติงานในอนาคตเกี่ยวกับการปฏิบัติงานแผนกครัว ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตหรือนำไปประยุกต์ใช้ด้านอื่นๆ โดยได้รับความร่วมมือจาก พนักงานในแผนกครัว โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ได้สอนงาน เรียนรู้งาน การพูดคุยกับแขก ระบบการทำงานขององค์กร และปัญหาที่ได้พบในการทำงานแผนกต่างๆสำหรับโครงงานนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายท่านดังนี้

1. คุณวิรัตน์ โพธิ์กา หัวหน้าแผนกครัว (Excutive Chef)
2. คุณภัทรา แซ่อ๊วน พนักงานที่ปรึกษา
3. อาจารย์สุนทร สอนกิจดี อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาให้โครงงานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวรติมา บุญโกบุตร

30 กันยายน 2564

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน ก

กิตติกรรมประกาศ ข

บทคัดย่อ ค

Abstract ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....1

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงงาน.....1

1.3 ประโยชน์ที่ได้รับ.....1

1.4 ขอบเขตของโครงงาน.....2

บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....3

2.2 ประวัติเครือโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ 4

2.3 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร.....5

2.4 รูปแบบการจัดการแผนกครัว.....11

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย.....12

2.6 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา.....13

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....13

2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจ.....14

2.9 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....14

บทที่ 3 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ลักษณะของอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ..... 16

3.2 ผัดฉ่าปลาแซลมอน..... 17

3.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 25

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงงาน

4.1 การทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)…..……..27

4.2 การคำนวณต้นทุนการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ(ผัดฉ่าปลาแซลมอน)…..……...30

4.3 ผลการประเมินจากผู้ตอบแบบสอบถาม…….....……..31

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลและข้อเสนอแนะ…….34

5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงงาน…..……..35

5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงงาน……..……....35

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม

ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

ภาคผนวก จ โปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ ใบบันทึกรายสัปดาห์

ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1ตารางแสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา……..14
ตารางที่ 4.1 ปริมาณส่วนผสมอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)…….....27
ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนการจัดทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน).30
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวนเพศ……..31
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวนอายุ……..31
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามส่วนงาน……32
ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงงาน…….33

สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 แผนที่โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ……..……..……..3

รูปที่ 2.2 โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ……..……..……..…..3

รูปที่ 2.3 ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room) ……..……6

รูปที่ 2.4 ห้องดีลักซ์ วิวสระว่ายน้ำ (Deluxe Pool View)...……..……7

รูปที่ 2.5ห้องแกรนด์ ดีลักซ์ (Grand Deluxe)..……..……..……7

รูปที่ 2.6 ห้องดีลักซ์ แฟมิลี่ (Deluxe Family) ...……..……..8

รูปที่ 2.7 ห้องจูเนียร์ สวีท (Junior Suite) ……..……..……...8

รูปที่ 2.8 ห้องสวีท 1 ห้องนอน (One Bedroom Suites)……..……..……9

รูปที่ 2.9 ห้องอาหารเซพเพลิน……...……9

รูปที่ 2.10 ห้องอาหารเดอะ คอนเนอร์ ……..……10

รูปที่ 2.11 พื้นที่สันทนาการ…….....10

รูปที่ 2.12 ศูนย์ออกกำลังกาย..…….....11

รูปที่ 2.13 ผังรูปแบบการจัดการแผนกครัว……..……....11

รูปที่ 2.14 รูปนักศึกษา……...……....12

รูปที่ 2.15 พนักงานที่ปรึกษาคุณภัทรา แซ่อ๊วน……..……13

รูปที่ 3.1 ปลาแซลมอน……...……..…18

รูปที่ 3.2 กระชายขาว……...……...……..20

รูปที่ 3.3 กระเพรา…...……..…20

รูปที่ 3.4 พริกไทยสด……..……..21

รูปที่ 3.5 ใบมะกรูด……...……....22

รูปที่ 3.6 กระเทียม... ……....23

รูปที่ 3.7 พริกแดงจินดา……...……....24

รูปที่ 4.1 ปลาแซลมอนหั่นพอดีคำ……...……....28

รูปที่ 4.2 การทอดปลาแซลมอน…...……28

รูปที่ 4.3 การผัดกระเทียม กระชาย ใบมะกรูด ……..……....28

รูปที่ 4.4 การปรุงรสผัดฉ่าปลาแซลมอน ……..……....29

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 4.5 การคลุกเคล้าปลาแซลมอนทอด……..……..29
รูปที่ 4.6 ผัดฉ่าปลาแซลมอน……..…….29

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสCovid- 19 ในปัจจุบันโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ได้มีการรับจัดทำข้าวกล่องสำหรับผู้ที่ต้องการนำไปช่วยเหลือคนที่ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดไวรัส Covid-19 หรือมีการประชุมขนาดเล็กและสั่งอาหารผ่านไลน์แมนทั่วไป เพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน ลูกค้าที่มาเลือกใช้บริการก็สามารถเลือกเมนูได้ตามที่ต้องการ ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่รักสุขภาพมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกาย เน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นอาหารที่จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพและมีสมุนไพรต้านโควิดที่นิยมในปัจจุบัน เช่น กระชายขาว กระเพรา กระเทียม ใบมะกรูด พริกไทยสด เป็นต้น สำหรับสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นก็หาได้ง่าย ราคาไม่แพงนัก อีกทั้งปลาแซลมอนก็นับเป็นปลาที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ช่วยเสริมการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ ปลาแซลมอนนั้นอุดมไปด้วยโอเมก้า 3, EPA และ DHA ซึ่งมีประโยชน์ต่อหลอดเลือดและหัวใจมาก เช่น ช่วยลดการอักเสบ หากรับประทานปลาแซลมอน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ และภาวะอาการหัวใจวาย สโตรก หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้คิดทำเมนูใหม่ขึ้นคือ ผัดฉ่าปลาแซลมอน ซึ่งเป็นเมนูเพื่อสุขภาพอีกอย่างหนึ่งของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงงาน

1.2.1 เพื่อศึกษาสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่รัก สุขภาพ

1.2.2 เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.3.1 แผนกครัวมีเมนูใหม่เพื่อสุขภาพและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้กับลูกค้าที่สั่งเมนูนี้

1.3.2 โรงแรมสามารถเพิ่มรายได้จากเมนูใหม่

1.4 ขอบเขตของโครงงาน

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาการนำเมนู “ผัดฉ่าปลาแซลมอนมาจัดทำเป็นอาหาร” สมุนไพรเมนูเพื่อสุขภาพ

1.4.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

การปฏิบัติงานในแผนกครัวและบริการอาหารและเครื่องดื่ม โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

1.4.3 ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการดำเนินการระหว่างวันที่ 15 มิถุนายน ถึงวันที่ 30 กันยายน 2564

บทที่ 2
รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ :Amari Don Muang Airport Bangkok Hotel

ที่อยู่ :333 ถนนเชิดวุฒากาศ, ดอนเมือง, กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ :+66 (0) 2566 1020

โทรสาร : +66 (0) 2566 1941

E-mail :reservatinos.donmuang@amari.com

เว็บไซต์ :http://th.amari.com/donmuang/

รูปที่ 2.1 แผนที่ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

ที่มา : https://th.amari.com/sitemap

รูปที่ 2.2 โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

2.2 ประวัติเครือโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

เครือโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ เป็นบริษัทบริหารธุรกิจการโรงแรม หนึ่งในผู้นำ สำคัญในอุตสาหกรรมการโรงแรมมานานกว่า 40 ปี มีมาตรฐานระดับสากลในการให้บริการต่างๆและเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในกลุ่มนักลงทุนและนักธุรกิจคู่ค้าในเรื่องของความมั่นคงทางการเงิน และผลตอบแทน

เครือโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ เป็นหนึ่งในเครือโรงแรมชั้นนำของไทย ซึ่งมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับก่อตั้งขึ้น เมื่อ พ.ศ. 2508 เดิมใช้ชื่อว่า สยามลอด์จกรุ๊ป ออฟ โฮเต็ล (Siam Lodge Group of Hotels) ซึ่งเป็นบริษัท ในเครือของกลุ่มอิตัลไทย กลุ่มบริษัทชั้นนำ ที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง ในด้านการ ประกอบธุรกิจการค่า งานก่อสร้างตลอดจนการบริหารงานโรงแรม โดยใช้ชื่อว่า โรงแรมและรีสอร์ท ในเครืออมารีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 เป็นต้น มาและมีโรงแรมในเครือกระจายอยู่ตามแหล่งท่องเที่ยวสำคัญ ของประเทศไทยกรุงเทพ พัทยา สมุย ภูเก็ต นอกจากนี้เครือโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ยังมีโรงแรมสมบทในเครือ คืออีสอร์ท ธรรมชาติ อ่างข้างซิตลอด์จ กรุงเทพ ทั้งที่สุขมุวิท ซอย 9 และเลยพาเลซ

การเดินทางเส้นใหม่ของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ เมื่อวัน ที่ 14 ตุลาคม 2552เครือโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ได้ขยายการลงทุนและเปิดตัวภาพลักษณ์ใหม่ของแบรนด์อมารี ทั้งในและต่างประเทศ ถือว่าเป็นก้าวแรกแห่งการเดินทางอัน น่าตื่นเต้น และในอนาคต โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ จะเริ่มขยายโรงแรมและรีสอร์ทไปในหลายประเทศและหลายภูมิภาค ทั้ง จีน เวียดนาม อินเดีย ออสเตรียและตะวันออกกลาง โดยมีเป้าหมายที่จะบริหารโรงแรมและรีสอร์ท รวม 51 แห่ง ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ภายในปีพ.ศ. 2561 รวมทั้งการปรับปรุงตกแต่งโรงแรมและพัฒนาการให้บริการอย่างดีเลิศเพื่อให้โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ เป็นมาตรฐานใหม่แห่งการให้บริการแบบโมเดิร์นเอเชีย

สำหรับขั้นตอนของแผนการขยายตัวและพัฒนา โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ได้เปิดตัว ONYX Hospitality Group ซึ่ง เป็นบริษัท รับบริหารการโรงแรม ทั้งนี้ ONYX ได้ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อช่วยเป็นพลังผลักดันการ เติบโตของแบรนด์อมารีในขณะเดียวกันก็จะเป็นการเปิดช่องทางใหม่ที่หลากหลายให้กับองค์กรรวมถึงการสร้างแบรนด์ใหม่ที่ครอบคลุมตลาดธุรกิจการโรงแรมทุกรูปแบบและการเติบโตขององค์กร ในอนาคตขึ้นอยู่กับการเติบโตของแบรนด์อมารี ทั้งในประเทศและต่างประเทศและจากการเปิดตัว

แบรนด์ใหม่ประกอบด้วย SAFFRON, AMARI, SHAMA, OZO โดยแบรนด์เหล่านี้จะ เสริมสร้างความสามารถในการรับสัญญาบริหารงานโรงแรมใหม่ทั้งในประเทศและต่างประเทศในการนำ เสนอแบรนด์ที่แตกต่างจากกัน โดยแต่ละแบรนด์มีกลุ่มเป้าหมายที่โดดเด่น ทำให้สามารถปรับและ เติบโตตามความเปลี่ยนแปลง

ปัจจุบัน แบรนด์อมารี อยู่ภายใต้การบริหารจัดการของ ONYX Hospitality Group โดยมีวิสัยทัศน์คือออกนิกซ์จะเป็นหนึ่งในผู้นำด้านการบริหารจัดการโรงแรมของเอเชียภายในปี พ.ศ. 2561 และพันธกิจคือ มุ่งสร้างเสริมประสบการณ์ที่เต็ม เปี่ยมไปด้วยความประทับ ใจให้กับลูกค้า ทีมงาน และ พันธมิตรทางธุรกิจ ด้วยการสร้างเสริมแบรนด์ที่เหมาะสม เครือข่าย และการสนับสนุนที่ดี มาตรฐาน งานระดับสูงและวัฒนธรรมองค์กรที่ถูกต้อง

แบรนด์อมารียังคงเป็นธุรกิจหลักขององค์กรและไม่หยุดนิ่งที่จะขยายธุรกิจไปยังต่างประเทศ เพื่อนำ เสนอความโดดเด่นไม่ซ้ำ ใครของการให้บริการแบบอมารีสู่สายตาลูกค้ากลุ่มใหม่ วัฒนธรรมของแบรนด์อมารี มีดังนี้

1. กลิ่นอายแห่งเอเชีย: ภาพลักษณ์ใหม่แห่งเอเชียในยุค ศตวรรษที่ 21
2. ใกล้ชิดกับคนทุกระดับ: การเสนอบริการอันอบอุ่นเพื่อดึงดูดทุกคน
3. แนวคิดทันสมัย: สะดวกสบายสวยงามน้อมรับจินตนาการ
4. ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา: พร้อมสนองทุกความต้องการของคุณ

2.1.2 จุดเด่นของโครงการและความประทับใจ

- โรงแรมมีระบบในการจัดการที่ดีให้กับพนักงานและนักศึกษาฝึกงาน
- จุดเด่นของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ คืออยู่ใกล้สนามบิน ดอนเมือง และเดินทางสะดวก
- ความประทับใจ โรงแรมแห่งนี้เป็นโรงแรมที่ดีมาก มีการตอนรับเป็นกันเอง เสมือนคนในครอบครัว

2.3 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ (Amari Don Muang Airport Bangkok) เป็นประตูสู่การผจญภัยอย่างไม่มีที่สิ้นสุดที่รอคอยทั้งในกรุงเทพฯ และที่อื่นๆ โรงแรมตั้งอยู่ตรงข้ามสนามบินดอนเมืองที่มีสะพานลอยปรับอากาศเชื่อมตรงสู่สนามบินดอนเมือง โรงแรมนำเสนอที่พักที่มีระดับ อาหารเลิศรส และบริการที่ดีเยี่ยมเพื่อให้แน่ใจว่าการเดินทางของคุณจะราบรื่นและสะดวกสบาย

โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ตั้งอยู่ห่างจากจากสนามบินดอนเมืองเพียง 5 นาทีและยังติดกับสถานีรถไฟดอนเมือง ทำให้สามารถเดินทางเข้าสู่ย่านธุรกิจและแหล่งช้อปปิ้งใจกลางเมืองได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ยังเป็นที่พักที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เดินทางออกจากกรุงเทพฯ ในช่วงเช้าตรู่ หรือเดินทางเข้าสู่กรุงเทพฯ ตอนดึก

สำหรับผู้ที่เดินทางเพื่อธุรกิจ ประชุม สัมนา หรือจัดงานแต่งงาน โรงแรมอมารีดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ มีห้องประชุมและห้องจัดงานที่ตกแต่งอย่างหรูหรา พร้อมอุปกรณ์การประชุมครบครันให้เลือกหลากหลาย และยังมีทีมจัดงานมืออาชีพคอยให้คำปรึกษา วางแผน และบริการในการจัดงาน ทำให้โรงแรมนี้เป็นหนึ่งในสถานที่จัดงานยอดนิยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ

บริการเสริมอื่นๆ มีเตียงเสริมบริการ โดยคิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม 1059 THB ต่อคืน และมีอาหารเช้า มีให้บริการในราคา 411 THB ต่อคน (โดยประมาณ) มีบริการดูแลเด็กโดยคิดค่าบริการเพิ่มเติม มีบริการเซอร์ไพรซ์เค้ก การ์ด และกระเช้าผลไม้วันเกิดจากทางโรงแรม

โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ให้บริการห้องพักสมบูรณ์แบบสำหรับเดินทางออกจากกรุงเทพในเวลาเช้า หรือเดินทางมาถึงกรุงเทพเวลาค่ำคืน โดยอยู่ห่างจากสนามบินภายในประเทศกรุงเทพ เพียงแค่ 5 นาทีและใกล้กับสถานีรถไฟ จึงสามารถเดินทางไปย่านธุรกิจและย่านช้อปปิ้งใจกลางเมืองได้ง่าย โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ มีห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยงและห้องสัมมนา ที่หรูหรา จึงทำให้โรงแรม แห่งนี้เป็นหนึ่งในโรงแรม ที่เป็นนิยมในด้านของการจัดงานประชุมสำหรับนักเดินทางธุรกิจและนักเดินทางองค์กร จากนี้คุณอาจจะท่องเที่ยวในเมือง และใช้เวลาช่วงบ่ายนอนเล่นริมสระน้ำ หรือ ใช้ เวลาว่างในคลับ และสนุกสนานกับการเล่นกอล์ฟ สองสามเกมในเมืองหลวง

2.3.1 ห้องพัก

1) ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)

ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room) ขนาด 32 ตารางเมตร ที่โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ เป็นห้องพักที่เหมาะแก่การพักผ่อนของคุณ ห้องพักตกแต่งในสไตล์ไทยร่วมสมัยด้วยโทนสีอบอุ่นและแสงธรรมชาติ ห้องพักแบบดีลักซ์ เพิ่มความสะดวกสบายด้วย โทรทัศน์ LCD ขนาด 32 นิ้ว และฟรี WiFi อินเทอร์เน็ตภายในห้องพัก เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ 2 คน + เด็ก 1 คน หรือผู้ใหญ่ 3 คน

รูปที่ 2.3 ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

2) ห้องดีลักซ์ วิวสระว่ายน้ำ (Deluxe Pool View)

ห้องดีลักซ์ วิวสระว่ายน้ำ (Deluxe Pool View) ขนาด 32 ตารางเมตร ให้คุณสามารถมองเห็นวิวสระว่ายน้ำของเราได้จากห้องพัก และยังเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยเพื่อให้แขกที่มาพักได้รับความสะดวกสบายสูงสุด ห้องพักตกแต่งสไตล์ไทยร่วมสมัยและมีสิ่งอำนวย

รูปที่ 2.4 ห้องแกรนด์ ดีลักซ์ (Grand Deluxe)

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

3) ห้องแกรนด์ ดีลักซ์ (Grand Deluxe)

ห้องแกรนด์ ดีลักซ์ (Grand Deluxe) ขนาด 58 ตารางเมตร ของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ เป็นตัวเลือกที่สมบูรณ์แบบ ไม่ว่าคุณจะเดินทางเพื่อมาเที่ยว หรือมาทำธุรกิจ เรามีโต๊ะทำงาน และฟรี อินเทอร์เน็ต WiFi และระเบียบส่วนตัว เพื่อให้คุณผ่อนคลายได้เต็มที่ เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ 2 คน + เด็ก 1 คน หรือ ผู้ใหญ่ 3 คน

รูปที่ 2.5 ห้องแกรนด์ ดีลักซ์ (Grand Deluxe)

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

4) ห้องดีลักซ์ แฟมิลี่ (Deluxe Family)

ห้องดีลักซ์ แฟมิลี่ (Deluxe Family) ขนาด 64 ตารางเมตร ของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ มี 1 เตียงใหญ่ และ เตียงเดี่ยว 2 เตียง พร้อมทั้งยังมีพื้นที่ห้องนั่งเล่นสะดวกสบาย ฟรี WiFi อินเทอร์เน็ต และเทคโนโลยีที่ทันสมัย เหมาะสำหรับการพักผ่อนของคุณที่กรุงเทพฯ ไม่ว่าคุณจะมากับครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ 3 คนและเด็ก 1 คน หรือ ผู้ใหญ่ 4 คน

รูปที่ 2.6 ห้องดีลักซ์ แฟมิลี่ (Deluxe Family)

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

5) ห้องจูเนียร์ สวีท (Junior Suite)

ห้องจูเนียร์ สวีท (Junior Suite) ขนาด 64 ตารางเมตร เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักเดินทางธุรกิจที่ต้องการพื้นที่ห้องพักกว้างขวาง และหรูหรา ห้องจูเนียร์ สวีท ของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ มีพื้นที่นั่งเล่น และพื้นที่รับประทานอาหารแยกเป็นสัดส่วน อีกทั้งยังมีไมโครเวฟ รวมถึง ฟรี WiFi อินเทอร์เน็ต เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ 2 คน + เด็ก 1 คน หรือ ผู้ใหญ่ 3 คน

รูปที่ 2.7 ห้องจูเนียร์ สวีท (Junior Suite)

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

6) ห้องสวีท 1 ห้องนอน (One Bedroom Suites)

ห้องสวีท 1 ห้องนอน (One Bedroom Suites) ที่โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ มีความสมบูรณ์แบบ ห้องพักขนาดใหญ่ 116 ตารางเมตร เหมาะสำหรับนักเดินทางที่ต้องการความเหนือระดับ ภายในห้องพัก มีห้องนอนขนาดใหญ่พร้อมโต๊ะเขียนหนังสือ มีพื้นที่นั่งเล่นแยกเป็นสัดส่วน และระเบียงส่วนตัวพร้อมเตียงอาบแดด และ ฟรี WiFi อินเทอร์เน็ตภายในห้องพัก เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ 2 คน + เด็ก 1 คน หรือ ผู้ใหญ่ 3 คน

รูปที่ 2.8 ห้องสวีท 1 ห้องนอน (One Bedroom Suites)

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

2.3.2 ห้องอาหาร

1) ห้องอาหารเซพเพลิน

บริการอาหารนานาชาติ และอาหารเอเชีย, บริการบุฟเฟ่ต์อาหารกลางวันในวันธรรมดา (เปิด 06.30 – 21.00 น. รองรับได้ 210 ท่าน)

รูปที่ 2.9 ห้องอาหารเซพเพลิน

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

2) ห้องอาหารเดอะ คอนเนอร์

บริการอาหารนานาชาติและอาหารเอเชียตั้งอยู่ในมุมที่สงบ ทันสมัยแบบไทยพร้อมด้วยเสียงดนตรีบรรเลงสดขณะที่คุณรับประทานอาหารเปิด16.30 – 21.00น.

รูปที่ 2.10 ห้องอาหารเดอะ คอนเนอร์

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

2.3.3 บริการอื่นๆ

โอเอซิสริมสระน้ำ บริการเครื่องดื่มเบา ๆ ค็อกเทลและของว่าง (เปิด 09:00 -18:00น. รองรับได้ 42 ท่าน)

ค็อกพิท เลานจ์ แอนด์ ไลบราลี ค๊อกเทล ไวน์เสิร์ฟเป็นแก้ว กาแฟชั้น เลิศและอาหารว่างเบาๆ (เปิด 07:00 -24:00 น. รองรับได้ 90 ท่าน)

เฮนรี J. บีนส์ บาร์ แอนด์ กริล อาหารอเมริกัน และอาหารเท็กซัส -อเมริกัน อาหารว่างไทย, เบียร์ และค็อกเทล และดนตรีสด (เปิด วันธรรมดา 17:00 -01:00, วันศุกร์ & วันเสาร์ 17:00 -02:00) (รองรับได้ 110 ท่าน) บริการส่งอาหารถึงห้องพัก : บริการ24 ชั่วโมง

สันทนาการ : กิจกรรม และการผ่อนคลายความเครียดระหว่างการเดินทาง สระว่ายน้ำกลางแจ้ง ผ่อนคลายอารมณ์บนเตียงอาบแดดริมสระว่ายน้ำ กลางแจ้ง ท่ามกลางวิวทิวทัศน์สวนสวย และคลายร้อน หรืออาบแดดอย่างสบายใจ

รูปที่ 2.11 พื้นที่สันทนาการ

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

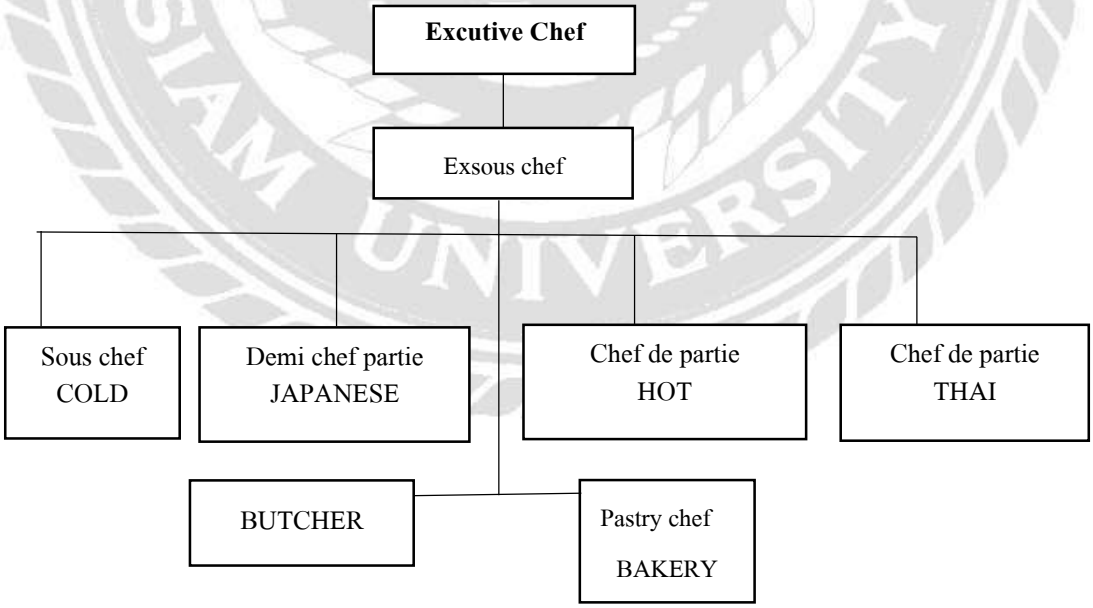
ศูนย์ออกกำลังกาย ใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายและเล่นเครื่องเล่นออกกำลังกาย ห้องซาวน่า และอ่างน้ำวน

การนวดแผนไทย/การนวดน้ำมัน สัมผัสกับการการนวดแผนโบราณโดยพนักงานนวดมืออาชีพ เพื่อคืนความสดชื่นมีชีวิตชีวา

รูปที่ 2.12 ศูนย์ออกกำลังกาย

ที่มา : https://th.amari.com/donmuang

2.4 รูปแบบการจัดการแผนกครัว



รูปที่ 2.13 รูปแบบการจัดการแผนกครัว

ที่มา : Kitchen department

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

รูปที่ 2.14 นางสาวรติมา บุญโกบุตร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

ชื่อ-สกุล : นางสาวรติมา บุญโกบุตร
รหัสนักศึกษา : 6104400028
ระยะเวลาปฏิบัติงาน : 15 มิถุนายน-30 กันยายน 2564
ตำแหน่ง : Trainee แผนกครัวเย็น (Butcher)
หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- วัดอุณหภูมิตู้เย็นเช้า-เย็น
- เช็ควัตถุดิบในตู้แช่แข็ง
- ตัดแต่งแปรรูปเนื้อสัตว์ เช่น ไก่,หมู,กุ้ง,ปลาหมึก
- จัดผลไม้สำหรับต้อนรับแขก
- ฝึกทำอาหารเฉพาะด้าน เช่นข้าวราดผัดฉ่าปลาแซลมอน
- เช็ดทำความสะอาดโต๊ะและอุปกรณ์ ก่อนและหลังใช้งานด้วยแอลกอฮอลN
- หาเมนูอาหาร 4 ประเภท ของแต่ละครัว อาหารคลีน คีโต วิแก้น มังสวิรัติ ประเภทละ 40 เมนู ช่วงเดือนกรกฎา-สิงหาคม
- จะได้รับมอบหมายทำรายงานตามหัวข้อที่กำหนด สำหรับหัวข้อของเดือนนี้
- ศึกษาเมนูอาหารDelivery และบรรจุภัณฑ์ ที่มีความหลากหลาย ตามความเหมาะสม และหลากหลาย ในระดับ Premium
- ศึกษาเมนูอาหารกล่อง ในราคาย่อมเยาว์ ตามกระแสนิยม ข้าวกล่องสำหรับ องค์กรต่างๆ

2.6 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

รูปที่ 2.15 คุณภัทรา แซ่อ๊วน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

ชื่อ-สกุล : คุณภัทรา แซ่อ๊วน

ตำแหน่ง : Executive sous chef

แผนก : ครัว

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.7.1 สังเกตถึงปัญหาที่จะมาทำโครงงานสหกิจศึกษาและกำหนดหัวข้อโครงงาน

ได้มีการปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับวัตถุดิบภายในแผนกครัว และสถานการณ์ โควิด 19 ในปัจจุบัน ซึ่งวัตถุดิบหลายอย่างที่เป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพและได้รับความนิยมจากนั้นได้เสนอแนวคิดในการทำโครงงานต่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน

2.7.2 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบ

ได้มีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับวัตถุดิบโดยการศึกษาจากพนักงานในแผนกครัวเกี่ยวกับประโยชน์ของวัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ และได้ไปค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม

2.7.3 วางแผนที่จะปฏิบัติ

ได้มีการวางแผนการจัดทำโครงงานโดยมีการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และ พนักงานที่ปรึกษาในแผนกครัวเรื่องของวัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพและได้รับความนิยม จึงมีแนวคิดที่ว่า เราควรนำวัตถุดิบเหล่านั้นมาทำเป็นเมนูเพื่อสุขภาพให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้นโดยมีการรวบรวมข้อมูลค้นคว้าหาวิธีที่จะทำให้วัตถุดิบเหล่านั้นสามารถผสมผสานกันได้อย่างลงตัวใน 1 เมนูได้ และทดลองทำ จึงได้มาเป็นอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) ได้นำให้พนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาทดลองชิม และแก้ไขเป็นระยะ จนได้มาเป็นเมนูที่สมบูรณ์

ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนและระยะเวลาการดำเนินงานของโครงงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ศ.2564			
	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ	←	→		
2. นำเสนอหัวข้อโครงงานอาจารย์ที่ปรึกษา	←	→		
3. ศึกษาหาข้อมูลด้านสมุนไพรเพิ่มเติม	←	→		
4. วางแผนการดำเนินงานจัดทำเมนู		←	→	
5. ทำการทดลองเมนูใหม่และทำแบบสอบถาม		←	→	
6. ประเมินผลแบบสอบถาม		←	→	
7. สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน		←	→	
8. จัดทำเล่มรายงานและนำเสนอ		←	→	

2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาทำให้ผู้จัดทำได้ความรู้ในการทำงานและมีประสบการณ์การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริง การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้รู้ถึงปัญหาของงานและแนวทางในการแก้ไข มีการนำความรู้จากการเรียนวิชาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ ได้ศึกษางานด้านการตลาดผ่านช่องทางเพจเฟซบุ๊กเกี่ยวกับอาหาร

2.9 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.9.1 ปัญหาที่พบจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ปัญหาที่พบจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา มีดังนี้

1) ในการเข้าปฏิบัติงานในช่วงแรก นักศึกษายังไม่ค่อยมีประสบการณ์ด้านงานครัวมากนักจึงทำให้การปฏิบัติงานล่าช้า

2) ในการเข้าปฏิบัติงานในช่วงแรก นักศึกษามีความเกรงใจต่อพนักงานทุกคนจึงยัง

ไม่กล้าที่จะสอบถามถึงรายละเอียดการทำงานมากเกินไป และยังไม่ค่อยรู้หน้าที่งานที่ต้องทำ

3) เกิดอุบัติเหตุในการทำงาน เช่น ถูกมีดบาด น้ำมันกระเด็น เป็นต้น

4) ในขณะที่ปฏิบัติงานเมื่อมีลูกค้าเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ทำให้นักศึกษาปฏิบัติงานไม่ทันต่อความต้องการของลูกค้า

2.9.2 ข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา มีดังนี้

1) ควรจดบันทึกหน้าที่งานที่ได้รับมอบหมายและสอบถามงานจากพนักงาน ก่อนลงมือทำเพื่อป้องกันการผิดพลาด

2) ควรสังเกตและศึกษาถึงระบบการทำงานภายในครัว หรือสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา

3) ควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

4) ควรพัฒนาและฝึกฝนตนเองให้ปฏิบัติงานรวดเร็วขึ้น

5) ควรทบทวนทักษะในครัวเมื่อมีเวลาว่าง เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นและเพื่อให้สามารถทำงานได้คล่องขึ้น

2.9.3 ประโยชน์จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ประโยชน์จากการปฏิบัติงานสหกิจ มีดังนี้

1) ได้ฝึกความมีระเบียบต้องสวมใส่ชุดยูนิฟอร์มพนักงานก่อนเริ่มงานทุกครั้งและฝึกความตรงต่อเวลาในการเข้าปฏิบัติงาน

2) มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เช่น ได้รับหน้าที่ในการตรวจสอบวัตถุดิบก็ต้องตรวจสอบให้ครบถ้วน เพื่อให้มีความผิดพลาดน้อยที่สุด

3) ได้ทำงานเป็นทีม มีการเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำให้งานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามเวลา

4) ได้ฝึกฝนและเรียนรู้ในด้านการทำอาหาร การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการดูแลรักษาสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่ภายในครัว

บทที่ 3
การททวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงงาน “อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)” ผู้จัดทำเน้นวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส COVID 19 ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้ ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัตถุดิบที่ใช้ เพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ของวัตถุดิบแต่ละชนิดอย่างแท้จริง โดยมีการศึกษาและทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

3.1 อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

3.2 ผัดฉ่าปลาแซลมอน

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545) จากสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและคัดเลือกอาหารไทยที่สมควรส่งเสริมให้เป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยการพัฒนาจัดปรับตำรับอาหารไทยต่างๆ ที่มีอยู่ให้เป็นตำรับอ้างอิง โดยคงเอกลักษณ์ของความเป็นไทยและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยการสัมภาษณ์ผู้ใหญ่ไทย จำนวน 500 คนใน 4 ภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร เพื่อสำรวจรายชื่ออาหารไทยที่ยังคงได้รับความนิยมร่วมกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทยเพื่อให้ได้รายชื่ออาหารไทยที่ควรส่งเสริมจากนั้น จึงมาศึกษาตำรับและทำการทดสอบทางประสาทสัมผัสเพื่อเป็นค่ารับอาหารไทย อ้างอิงสำหรับวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการการศึกษานี้ได้พัฒนาตำรับอาหารไทยทั้งสิ้น 3 ประเภท คืออาหารจานเดียว อาหารว่าง และอาหารร่วมสำรับ จำนวน 21 ตำรับ ที่มีความหลากหลายของรสชาติและวิธีการปรุงผล จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย พบว่า อาหารไทยมีความ INDYWORD หลากหลายของคุณค่าทางโภชนาการ เช่นพลังงานของอาหารไทยที่มีตั้งแต่พลังงานต่ำไปถึงพลังงานสูง อาหารไทยส่วนใหญ่มีการกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลัก อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจอาหารไทยแต่ละสำรับ มีจุดเด่นของตัวเอง ที่สามารถนำมาเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการและสภาวะของแต่ละบุคคล อาหารไทยแต่ละชนิดมีพลังงานและไขมันต่ำ ได้แก่ ผัดฉ่า ขนมจีนน้ำเงี้ยวข้าวกับแกงเลียง หรือกับแกงส้ม หรือกับต้มยำกุ้ง อาหารไทยที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยวขนมจีนน้ำยาข้าว กับแกงเสียงหรือกับแกงส้มหรือกับห่อหมกปลาช่อนใบยอ อาหารไทยที่มีแคลเซียมปานกลางถึงสูง ได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ ผัดไทย ข้าวกับน้ำพริกกะปิปลาทูทอด นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารที่จำเป็นแล้ว อาหารไทยส่วนใหญ่ยังมีปริมาณใยอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ดี และมีปริมาณ

สารอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และบีตาแคโรทีน นอกจากคุณค่าทางโภชนาการแล้วตำรับอาหารไทยต่างๆ ที่ทำการศึกษายังประกอบด้วยสารสังเคราะห์จากพืชหลายชนิดที่ได้จากเครื่องปรุงหลัก คือ จากพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศ ผลการศึกษาแสดงแนวทางให้เห็นว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพจึงควรรณรงค์ให้ความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องกับคนไทย ให้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารไทยที่มีต่อสุขภาพขณะเดียวกันควรมีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบ และรวบรวมตำรับอาหารไทยให้มีความเป็นมาตรฐานสากลมากขึ้น ทั้งตำรับที่ควรที่อนุรักษ์ลักษณะดั้งเดิมของอาหารไทยและตำรับที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามวัตถุประสงค์ต่างๆ เพื่อผลทางสุขภาพ รวมทั้งการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับบทบาทของอาหารไทยที่มีต่อสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางการสนับสนุนการบริโภคและส่งออกอาหารไทยสู่ตลาดโลก

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์ (2556) ให้ความหมายของการวิจัยว่า “อาหารสุขภาพ” มองในมุมกว้างก็ได้และมองสำหรับตลาดเฉพาะต่อกลุ่มลูกค้าเฉพาะเจาะจงได้เช่นกัน ส่วนความหมาย เฉพาะเจาะจงมีความหลากหลายมาก แต่โดยรวมแล้วเกิดจากผู้บริโภคที่มุ่งเน้นเป้าหมายเพื่อการมี สุขภาพที่ดีและการมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการรักษาความสมดุลของอาหารที่รับประทานเข้าไป และความไม่เป็นโรค รวมทั้งการส่งผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภค อาหารและสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่าหากบริโภคอาหารดีจะมีผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้บริโภคนั้น ในทางตรงข้ามหากมีการบริโภคไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น

ประโยชน์ต่อร่างกายสามารถช่วยป้องกันโรคและรักษาโรคได้เช่น ช่วยในการเผาผลาญพลังงาน ช่วยในระบบขับถ่ายลด ปริมาณคลอเลสเตอรอลในเส้นเลือด เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น

ศริญญา ดีชัย (2555) ให้นิยามความหมายไว้ว่าอาหารเพื่อสุขภาพ (Functional Food) หมายถึงอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลไปถึงจิตใจได้จึงควรมีลักษณะเป็นอาหารไขมันต่ำและมีเส้นใยอาหารสูง

3.2 ผัดฉ่าปลาแซลมอน

3.2.1 ผัดฉ่า

บทสัมภาษณ์ คุณภัทรา แซ่อ๊วน (2564) กล่าวว่า ผัดฉ่า คือ การนำพริกขี้หนู กระเทียม และพริกไทย ตำหรือโขลกรวมกันแล้วนำไปผัดกับกระชาย พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา พริกไทยดำ และใบมะกรูด เพื่อเพิ่มความเผ็ดและความหอม อาทิ ผัดฉ่าปลาแซลมอน ผัดฉ่าทะเล

A Cuisine (2562) กล่าวว่า ผัดฉ่า เป็นผัดพริกแกง ที่ใส่ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน และถ้าเป็นการผัดวัตถุดิบประเภทปลาแซลมอน และปลาอื่นๆ จะใส่กระชายลงไปด้วย เพื่อดับกลิ่นคาว ซึ่งผัดฉ่าจัดเป็นผัดเผ็ดชนิดหนึ่ง โดยที่ คำว่า ฉ่า ที่นำมาตั้งชื่ออาหาร มาจากเสียงที่เกิดขึ้น เมื่อนำวัตถุดิบ ลงผัดในกระทะที่มีน้ำมันร้อนๆ และต้องใช้ไฟแรง ใช้ระยะเวลาสั้นในการผัด มีกลิ่น รสร้อนแรงถ้าไปทางภาคใต้จะเห็นว่า อาหารจานผัดไหนๆที่มีรสเผ็ด ก็เรียกผัดเผ็ดแทบทุกจาน

รายการ กินอยู่คือ ไทยพีบีเอส (2557) กล่าวว่า ผัดฉ่า คือ อาหารรสชาติเผ็ดร้อนแบบไทยๆ จากวัตถุดิบที่มีรสชาติเผ็ดร้อน กลิ่นฉุน ทั้งพริกไทยอ่อน พริกขี้หนู กระเทียม กระชาย กะเพรา ยี่หร่า ที่นอกจากช่วยเพิ่มรสชาติแล้ว ยังช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มความหอมให้กับผัดฉ่า

3.2.2 ปลาแซลมอน

รูปที่ 3.1 ปลาแซลมอน

ที่มา : https://www.tescolotus.com/blog/view/252

ชื่อ– สายพันธุ์ของปลาแซลมอน

JGBTHAI (2556) กล่าวว่า สายพันธุ์ปลาแซลมอนหลัก ๆ ที่คนนิยมรับประทานมากที่สุดมีด้วยกัน 5 สายพันธุ์ ได้แก่ 1) Chinook Salmon เป็นปลาแซลมอนที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในบรรดาปลาแซลมอน 2) Sockeye Salmon เป็นปลาแซลมอนที่มีรสชาติอร่อยที่สุด และมีราคาแพงที่สุดในบรรดาปลาแซลมอน 3) Pink Salmon เป็นปลาแซลมอนชนิดนี้มีลักษณะโดดเด่นคือกระดูกสันหลังจะโค้งงอมากกว่าปลาแซลมอนชนิดอื่นๆ และมีขนาดเล็กที่สุด 4) Chum Salmon มีลักษณะคล้าย Pink Salmon แต่ขนาดใหญ่กว่า และกระดูกสันหลังจะไม่โค้งงอมากเท่าปลา Pink

Salmon 5) Coho Salmon มีขนาดปานกลาง และลักษณะคล้ายกับปลา Chinook Salmon แต่ขนาดเล็กกว่า

TESCO LOTUS (2559) ได้กล่าวว่า ปลาแซลมอนเต็มไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพ เหมาะสำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีสารอาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

1. ช่วยรักษาโรคข้อกระดูกอักเสบ ปลาแซลมอนนั้นมีส่วนช่วยในการรักษาโรคข้อกระดูกอักเสบและอาการอักเสบของข้อต่อต่าง ๆ ได้ดี เพราะมีไบโอแอคทีฟแปปไทด์ซึ่งมีกรดโปรตีนอย่างแคลซิโทนินที่มีส่วนช่วยเพิ่มและสร้างความสมดุลของการสังเคราะห์คอลลาเจนในกระดูกอ่อน นอกจากนั้นโปรตีนที่พบในปลาแซลมอนยังช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมูลกระดูกและความแข็งแรงของกระดูกอีกด้วย

2. ลดความเสี่ยงของอาการซึมเศร้า เนื่องจากสมองของคนเรามีไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญอยู่ถึง 60 เปอร์เซ็นต์ซึ่งโดยส่วนมากจะเป็นโอเมก้า 3 ที่ช่วยเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาทนอกจากนั้นการรับประทานปลาแซลมอนเป็นประจำนั้นยังมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงและการเกิดอาการซึมเศร้า ภาวะเครียดในวัยหนุ่มสาว และภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้

3. เสริมการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ ปลาแซลมอนนั้นอุดมไปด้วยโอเมก้า 3, EPA และ DHA ซึ่งมีประโยชน์ต่อหลอดเลือดและหัวใจมาก เช่น ช่วยลดการอักเสบ หากรับประทานปลาแซลมอน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ อย่างอาการหัวใจวาย สโตรก หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง และไตรกลีซอไรด์ในเลือดสูงได้

4. ช่วยพัฒนาสมองทารกในครรภ์ ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมลูกสามารถกินปลาแซลมอนเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมองและการเรียนรู้ของลูกน้อยได้ เพราะปลาแซลมอนนั้นอุดมไปด้วย DHA (Decosahexaenoic acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นที่เป็นพื้นฐานของเซลล์สมองและจอประสาทตา ยิ่งกว่านั้น การให้เด็ก ๆ วัยก่อนเข้าเรียนได้รับประทานปลาแซลมอนเยอะ ๆ ยังช่วยป้องกันโรคสมาธิสั้น (ADHD) และยังช่วยส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก ๆ อีกด้วย

5. มีวิตามินดีสูง การได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอนั้นจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง หากร่างกายขาดวิตามินดีไปอาจทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปลอกประสาทอักเสบ โรคข้อรูมาตอยด์ และโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ได้

6. ช่วยให้วิตามินในผักสดทำงานได้ดีขึ้น โปรตีน วิตามินบีต่าง ๆ และกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปลาแซลมอนช่วยส่งเสริมให้สารแอนตี้ออกซิแดนท์และวิตามินซีในผักต่าง ๆ เช่น ผักโขมและคะน้าทำงานได้ดีขึ้น

7. ป้องกันเซลล์เสื่อมสภาพ ปลาแซลมอนอุดมไปด้วยซีลีเนียมซึ่งเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่ช่วยต่อต่านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดข้ออักเสบ ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันและไทรอยด์ให้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันเซลล์เสื่อสภาพ ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ แข็งแรง

3.2.3 กระชายขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Boesenbergia pandurata (Roxb.) Schitr

ชื่อวงศ์ ZINGLBERACEA

รูปที่ 3.2 กระชายขาว

ที่มา : https://mthai.com/health/184557.html

ประโยชน์ของกระชาย

เป็นพืชที่ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารโดยเฉพาะรากกระชาย ใช้เป็นเครื่องจิ้มหรือเป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกงโดยเฉพาะแกงที่ใส่ปลา เช่น แกงป่า ผัดฉ่า กระชายดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปากเช่นปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์มพบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดีพอควร

3.2.4 กะเพรา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กะเพรา (ชื่อวิทยาศาสตร์: Ocimum tenuiflorum) เป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขา สูง 60-120 เซนติเมตร นิยมนำใบมาประกอบอาหารคือ ผัดกะเพรา กะเพรามี 3 พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และ กะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราแดงและกะเพราขาว

รูปที่ 3.3 กะเพรา

ที่มา : https://hd.co.th/benefits-of-basil-and-caution

ประโยชน์ของกระเพรา

แก้ลม ขับลม จุกเสียดในท้อง เป็นยาตั้งธาตุ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ใช้รักษาโรคของเด็ก คือเอาใบกะเพรามาตำละลายกับน้ำผึ้ง หยอดให้เด็กแรกเกิดกินเรียกว่าถ่ายขี้เถ้า หรือตำแล้วบีบเอาน้ำผสมกับมหาหิงค์ ทารอบสะดือ แก้ปวดท้องของเด็ก ปรุงเป็นยาผงส่วนมากจะใช้เฉพาะใบ รากแห้งชงกับน้ำร้อนดื่มแก้ธาตุพิการได้ดี เป็นยากันยุง และใบกับดอกผสมปรุงอาหาร เป็นยาขับลมแก้ปวดท้อง ท้องเสีย และคลื่นไส้อาเจียน โดยใช้ยอดสด 1 กำมือ ต้มพอเดือด ดื่มเฉพาะส่วนน้ำ พบว่าฤทธิ์ขับลม เกิดจากน้ำมันหอมระเหย และสาร Eugenol มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด

3.2.5 พริกไทยสด

พริกไทย (ชื่อวิทยาศาสตร์: Piper nigrum) เป็นพืชที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นราชาของเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน และเป็นเครื่องเทศที่ให้รสเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำพริกไทยแห้งเป็นเครื่องปรุงอาหาร ซึ่งถ้าทำแห้งทั้งเปลือกจะได้พริกไทยดำเนื่องจากเปลือก เมื่อทำให้แห้งจะมีสีดำ ส่วนพริกไทยขาวได้จากการลอกเปลือกออกก่อน พบทั้งการใช้ประกอบอาหารทั้งผลแห้งและผลสดที่มีสีเขียว หรือผลแห้งป่นเป็นผงเรียกพริกไทยป่น ซึ่งพริกไทยเป็นพืชคนละสายพันธุ์กับพริก (Chili)

รูปที่ 3.4 พริกไทยสด

ที่มา : https://medthai.com/

ประโยชน์ของพริกไทยสด

ด้านอาหาร ผลและเมล็ดพริกไทยมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงรสได้ทั้งอ่อนและแก่ แกงที่ใช้พริกไทยเป็นองค์ประกอบมีหลายชนิด เช่น แกงเผ็ด ฉู่ฉี่ แกงกะหรี่ แกงเลียง ทอดมัน ผัด โจ๊ก ข้าวผัด เป็นต้น

ด้านสรรพคุณทางยาพื้นบ้าน มีการใช้พริกไทยในยาอายุรเวทในแถบเอเชียใต้ ส่วนมากใช้รักษาและบรรเทาอาการเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ขับพยาธิ แก้ลมจุกเสียดแน่น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุแก้อาการอาหารไม่ย่อย ระงับอาการอาเจียน ผ่อนคลายอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์

3.2.6 ใบมะกรูด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะกรูด เป็นพืชในสกุลส้ม (Citrus) มีถิ่นกำเนิดในประเทศลาว อินโดนีเซีย มาเลเซีย และไทย ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นิยมใช้ใบมะกรูดและผิวมะกรูดเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากในประเทศไทยและลาวแล้ว ยังมีความนิยมในกัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย และอินโดนีเซีย (โดยเฉพาะบาหลี)

รูปที่ 3.5 ใบมะกรูด

ที่มา : https://www.winnews.tv/news/17300

ประโยชน์ของมะกรูด

เป็นยาบำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ แก้แน่นท้องจุกเสียด กระทุ้งพิษ แก้ฝีภายในและแก้เสมหะเป็นพิษ ช่วยบำรุงผมให้เงางามแก้อาการผมร่วง

3.2.7 กระเทียม

รูปที่ 3.6 กระเทียม

ที่มา : https//www.sanook.com/

ประโยชน์ของกระเทียม

- ฆ่าเชื้อรา คือ กลาก เกลื้อน ที่ผิวหนัง ผม ขน ทั้งในคนและในสัตว์ได้ดี
- ยับยั้งเชื้อต่างๆ เช่น เชื้อที่ทำให้เกิดฝีหนอง และใช้รักษาแผลสด แผลที่เป็นหนอง คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ เชื้อวัณโรค และเชื้อปอดบวม
- ฆ่า หรือยับยั้งเชื้อแบคทีเรียแทบทุกชนิด เพราะในกระเทียมมีสารอัลลิซิน ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่มักทำให้เกิดโรคได้ถึง 15 ชนิด โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียกลุ่มที่ดื้อยาเพนนิซิลิน
- กระเทียมยังมีสารกาลิซินที่สามารถฆ่าเชื้อบิดมีตัวที่มีพิษต่อลำไส้ได้ดี รวมถึงสามารถยับยั้งเชื้อบิดเทียม ซึ่งไม่รบกวนแบคทีเรียตัวอื่นที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ได้
- น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ต้านเชื้อราก่อโรคติดเชื้อในช่องปาก และผิวหนังหลายชนิด เช่น เชื้อแคนดิดา อัลบิแคนส์ (Candida albicans) เชื้อแคนดิดา ทรอปิคาลีส (Candida tropicalis) เชื้อไมโครสปอรัม เคนิส (Microsporum canis)
- น้ำมันหอมระเหยจากกระเทียมมีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ก่อโรคติดเชื้อในช่องปาก หูอักเสบ และผิวหนัง
- มีสรรพคุณต้านเชื้อรา เปอร์กิลลัส ฟูมิกาทัส (Aspergillus fumigatus) ที่ทำให้ก่อโรคติดเชื้อในปอด
- ฆ่าเชื้อยีสต์ชนิดที่ทำให้เกิดลิ้นขาวเป็นฝ้าในเด็กทารก และทำให้เกิดโรคมุตกิดระดูขาวที่มักจะเกิดในหญิงที่ตั้งครรภ์ หรือกินยาคุมกำเนิด ยาปฏิชีวนะหรือยาสเตียรอยด์เป็นเวลานานๆ

3.2.7 พริกแดงจินดา

รูปที่ 3.7 พริกแดงจินดา

ที่มา : https//www.medthai.com

พริก ชื่อวิทยาศาสตร์ : Capsicum frutescens L. พริกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆอย่าง วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินซี ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก ใยอาหาร เป็นต้น โดยในพริก 100 กรัม จะมีวิตามินซีสูงถึง 144 มิลลิกรัม

ประโยชน์ของพริก

-ประโยชน์ของพริก

-พริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย

-ช่วยให้อารมณ์ดี ทำให้ร่างกายสร้างสาร Endorphin (สารแห่งความสุข)

-ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น

-วิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในร่างกาย

-ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา

-ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารยิ่งขึ้น

-สารแคปไซซินช่วยให้เกิดอาการตื่นตัวของร่างกาย

-ช่วยในการดีท็อกซ์ของร่างกาย

-พริกช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

-ช่วยบรรเทาอาการไอ

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จรินทร์ เทศวานิช (2550) ได้ทำการศึกษาภูมิปัญญาไทยในมิติอาหาร สมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยโดยสรุปในมุมมองทางสังคมและวัฒนธรรมต่อการใช้พืชสมุนไพร พบว่าพืชสมุนไพรมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยด้านสุขภาพอนามัย ดับกลิ่นคาว ช่วยเพิ่มรสชาติ ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม สีสันน่ารับประทาน นอกจากนี้พืชสมุนไพรยังช่วยป้องกันรักษาโรค เช่น พริก และพริกไทย มีลักษณะเผ็ดร้อน ใช้ประกอบเป็นยาร้อนเกือบทุกชนิด ขมิ้น มีสรรพคุณทางยาเพื่อแก้โรคผิวหนัง รักษาแผลสด มะกรูด มะนาว ใช้เป็นกระสายยาแก้ไอ บำรุงร่างกาย และหอมแดงแก้โรคไขข้อนอกจากนี้พืชสมุนไพรยังใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้หลากหลาย เช่น ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอาง ยากันยุง และแมลง ยาสีฟัน สบู่สมุนไพรสระผมและเข้าเครื่องยา ทางพิธีกรรมสมุนไพรที่ศึกษาส่วนใหญ่ (ยกเว้นผักชี) มีการนำมาใช้ในแง่พิธีกรรม ความเป็นอยู่ บำรุงขวัญและกำลังใจ สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพืชสมุนไพรต่อสุขภาพ พบว่า พืชสมุนไพรช่วยเสริมคุณค่าทางเภสัชวิทยา ช่วยเจริญอาหารขับลมช่วยย่อยอาหารแก้ปวดท้องนอกจากนี้พืชสมุนไพรบางชนิดมีฟอสฟอรัสสูงเช่น ขมิ้น ผิวมะกรูด กระเทียม มีวิตามินเอสูง เช่น พริกไทยอ่อน ผักชี มะขาม ตะไคร้ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของพืชสมุนไพร พบว่าแม้กระแสวัฒนธรรมข้ามชาติเข้ามาสู่สังคมไทยมากขึ้น พฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพที่มีพืชสมุนไพรยังได้รับความนิยมเพราะเป็นส่วนประกอบของอาหารไทย ส่วนใหญ่เห็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีผลดีต่อสุขภาพช่วยระบบย่อยและขับถ่าย และด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพืชสมุนไพรในเชิงเศรษฐกิจ มีการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารในเชิงธุรกิจทั้งในลักษณะการแปรรูปและไม่แปรรูป การนำสมุนไพรไปใช้ในส่วนประกอบในการผลิตภัณฑ์ประเภทต่างๆ ได้แก่ น้ำพริก เครื่องแกงสำเร็จรูป เครื่องปรุงผลิตภัณฑ์หมักดอง และแช่อิ่ม ผงชาพร้อมดื่ม บดแห้งหรือผง อาหารแช่แข็ง ขนม หรือของขบเขียว และอาหารเสริม

รวีโรจน์ อนันต ธนาชัย และคณะ (2553) ทำการพัฒนาสำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพผลจากการพัฒนาได้สำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนจำนวน 24 สำรบ เป็นสำรับอาหารภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ภาคละ 6 สำรับ เป็นสำรับอาหารที่มีสัดส่วนของพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันอย่างถูกสัดส่วน จะมีสัดส่วนพลังงานจากไขมันค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์ ในสวนสารอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานได้แก่ เกลือแร่และวิตามินนั้น จากการประเมินปริมาณสารอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามินที่สำคัญได้แก่ ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี และไนอาซิน สำรับอาหารเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้านในท้องถิ่นของแต่ละภาค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักสีเขียวและ มีผลไม้สีแดง สีส้ม และสีเหลือง จึงมีคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ แก้หวัด ขับเสมะ กระตุ้น

ปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ทั้งนี้อาหารไทยท้องถิ่น 4 ภาคตามวัฒนธรรมการกินอาหารอย่างไทย เป็นอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพและภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทย มีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพร บางอย่างมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวานความดันโลหิต และโรคไขมันในเลือดด้วยเช่นกัน

บทที่ 4
ผลการปฏิบัติงานตามโครงงาน

จากการไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ได้จัดทำโครงงานเรื่อง อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 การทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

4.1.1 อุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิตอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำโครงงาน อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) ได้แก่ กระทะ ตะหลิว ช้อน มีด เขียง ชามผสม

4.1.2 วัตถุดิบและขั้นตอนการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

1) วัตถุดิบในการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

วัตถุดิบในการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงปริมาณส่วนผสมของ อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (หน่วย)
1	แซลมอน	20 กรัม
2	กระชายหั่นสไลด์	10 กรัม
3	ใบมะกรูด	8 ใบ
4	พริกไทยอ่อน	5 กรัม
5	น้ำตาล	5 กรัม
6	ซอสหอยนางรม	10 กรัม
7	น้ำเปล่า	0 มิลลิลิตร
8	น้ำปลา	5 กรัม
9	พริกจินดาแดง	5 กรัม
10	กระเทียมสับหยาบ	5 กรัม
11	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ

2) ขั้นตอนการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ขั้นตอนการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) มีดังนี้

2.1) หั่นปลาแซลมอนขนาดพอดีคำ

รูปที่ 4.1 ปลาแซลมอนหั่นพอดีคำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2.2) ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ใช้ไฟปานกลาง แล้วนำปลาแซลมอนลงทอดเป็นเวลา 2 นาที อย่าให้สุกมาก จากนั้นนำไปพักไว้

รูปที่ 4.2 การทอดปลาแซลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ(2564)

2.3) ตั้งกระทะไฟปานกลางเติมน้ำมันเล็กน้อย แล้วนำกระเทียม กระชาย ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน ผัดให้เข้ากันจนเกิดกลิ่นหอม

รูปที่ 4.3 การผัดกระเทียม กระชาย ใบมะกรูด

ที่มา : ผู้จัดทำ(2564)

2.4) ปรุงรสผัดฉ่าด้วยน้ำตาล ซอสหอยนางรม น้ำปลา และน้ำเปล่า แล้วผัดต่อไปจนวัตถุดิบต่างๆ เข้ากัน

รูปที่ 4.4 การปรุงรสผัดฉ่าปลาแซลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ(2564)

2.5) นำปลาแซลมอนที่พักไว้ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันในกระทะ และใส่พริกจินดาแดงหั่นขวาง

รูปที่ 4.5 การคลุกเคล้าปลาแซลมอนทอด

ที่มา : ผู้จัดทำ(2564)

2.6) เมื่อสุกแล้วนำขึ้นใส่จาน นำพริกจินดาแดงมาตกแต่ง เตรียมเสิร์ฟ

รูปที่ 4.6 ผัดฉ่าปลาแซลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2 การคำนวณต้นทุนการผลิตอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

การคำนวณต้นทุนการผลิตอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) มีดังนี้

4.2.1 ต้นทุนการผลิตอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ต้นทุนการผลิตอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผัดฉ่าปลาแซลมอน แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนการจัดทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย	ราคา/หน่วย (กก./บาท)	ต้นทุน (บาท)
1	แซลมอน	30	กรัม	700	84
2	กระชายหั่นสไลด์	10	กรัม	100	5
3	ใบมะกรูด	8	ใบ	40	0.2
4	พริกไทยอ่อน	5	กรัม	90	1.35
5	น้ำตาล	5	กรัม	25	0.125
6	ซอสหอยนางรม	10	กรัม	28	0.42
7	น้ำเปล่า	0	มิลลิลิตร	0	0
8	น้ำปลา	5	กรัม	40	0.6
9	พริกจินดาแดง	5	กรัม	40	0.4
10	กระเทียมสับหยาบ	5	กรัม	40	0.2
11	น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	45	25
	รวมต้นทุนการทำผัดฉ่าปลาแซลมอน				**117.30**
	รวมต้นทุนต่อ 1 เมนู				**117.30**
	ราคาขาย				**250.00**
	กำไร				**132.10**

จากตาราง 4.2 ดังกล่าวสามารถทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) โดยมีส่วนผสมได้แก่ ปลาแซลมอน ใบการะเพรา ใบมะกรูด กระเทียม กระชายขาว พริกแดงจินดา พริกไทยสด และปลาแซลมอน ที่ผู้จัดทำได้นำมาเป็นวัตถุดิบ และเป็นเมนูทางเลือกใหม่ให้กับลูกค้า จากต้นทุนดังกล่าว จัดทำผัดฉ่าปลาแซลมอน ได้ 1 จาน คิดราคาต้นทุนต่อ 1 จาน เท่ากับ 117.30 บาท ขายในราคาจานละ 250 บาท ได้กำไร 132.10 บาท

4.3 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

หลังจากได้จัดทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) เรียบร้อยแล้ว ผู้จัดทำได้นำให้พนักงานของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ จำนวน 30 คน ได้ทดลองชิมและตอบแบบสอบถาม (Google form) ความพึงพอใจในด้านต่างๆของอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ แผนก

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

4.3.1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวนเพศ

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	14	46.07
	หญิง	16	53.93
รวม		**30**	**100.00**

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.93และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.07

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวนอายุ

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
อายุ	20-25 ปี	2	6.65
	26-30 ปี	13	43.20
	31-35 ปี	7	23.03
	36-40 ปี	7	23.03
	41 ปีขึ้นไป	1	4.09
รวม		**30**	**100.00**

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีช่วงอายุระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.20 รองลงมาคือช่วงอายุ 31-35 และ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.03 เท่ากัน รอง

ลงมีช่วงอายุระหว่าง 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ6.65 และผู้ตอบแบบสอบถามที่อายุ 41 ปีขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.09

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามส่วนงาน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
แผนก ครัว	11	36.17
แม่บ้าน	7	24.30
ต้อนรับส่วนหน้า	5	16.05
ฝ่ายบุคคล	2	7.09
ฝ่ายขาย	2	7.09
ช่าง	3	9.30
รวม	**30**	**100.00**

จากตารางที่ 4.5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในแผนกครัว คิดเป็นร้อยละ 36.17 รองลงมาอยู่ในแผนกแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 24.30 รองลงมาอยู่ในแผนกต้อนรับส่วนหน้า คิดเป็นร้อยละ 16.05 รองลงมาคือแผนกช่าง คิดเป็นร้อยละ 9.30 และอยู่ในแผนกฝ่ายขายและฝ่ายบุคคลจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 7.09

4.3.2 การประเมินความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการสำรวจระดับความพึงพอใจที่มีต่อโครงงานด้วย QR-Code ให้การวัดระดับความพึงพอใจ 5 ระดับตามแนวคิดของ Likert, R. (1932) ได้จัดลำดับค่าเฉลี่ยและช่วงคะแนน (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2560) ดังนี้

4.21 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจมากที่สุด
3.41 - 4.20 หมายถึง ความพึงพอใจมาก
2.60 - 3.40 หมายถึง ความพึงพอใจปานกลาง
1.81 - 2.60 หมายถึง ความพึงพอใจน้อย
1.00 - 1.80 หมายถึง ความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงงาน

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูดใจ	4.23	0.57	มากที่สุด
รสชาติอร่อย	4.37	0.49	มากที่สุด
สามารถรับประทานได้ง่าย	4.40	0.50	มากที่สุด
ใช้วัตถุดิบที่สดใหม่	4.23	0.57	มากที่สุด
มีความสะอาดถูกหลักอนามัย	4.30	0.54	มากที่สุด
มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ	4.43	0.57	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	**4.33**	**0.35**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 4.4 พบว่าในเมนูผัดฉ่าปลาแซลมอน ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.33 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกประเด็น โดยลำดับแรก คือ การมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.43 ลำดับที่ 2 สามารถรับประทานได้ง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.40 ลำดับที่ 3 รสชาติอร่อย มีค่าเฉลี่ย 4.37 ลำดับที่ 4 มีความสะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ลำดับที่ 5 มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูดใจ และใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.23

บทที่ 5
สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

จากการที่ได้ปฏิบัติโครงงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ คณะผู้จัดทำได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน ภายในแผนกครัวเย็น (Butcher) เป็นเวลา 4 เดือน ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริงและการทำงานออนไลน์ ในช่วง work from home และการทำงานร่วมกับคนจำนวนมาก ฝึกความอดทน ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ ได้เรียนรู้การทำอาหารไทย และการทำขนมต่างๆ ทั้งนี้ผู้จัดทำได้ทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) เป็นอาหารที่จัดทำให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ซึ่งผลการประเมินที่ได้รับจากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

ผลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปด้านเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.93 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.07 ด้านอายุ ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีช่วงอายุระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.20 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 31-35 และ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.03 เท่ากัน รองลงมีช่วงอายุระหว่าง 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ6.65 และผู้ตอบแบบสอบถามที่อายุ 41 ปีขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.09 ส่วนด้านแผนกที่สังกัดนั้น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในแผนกครัว คิดเป็นร้อยละ 36.17 รองลงมาอยู่ในแผนกแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 24.30 รองลงมาอยู่ในแผนกต้อนรับส่วนหน้า คิดเป็นร้อยละ 16.05 รองลงมาคือแผนกช่าง คิดเป็นร้อยละ 9.30 และอยู่ในแผนกฝ่ายขายและฝ่ายบุคคลจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 7.09

ในส่วนของการประเมินความพึงพอใจต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.33 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกประเด็น โดยลำดับแรก คือ การมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.43 ลำดับที่ 2 สามารถรับประทานได้ง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.40 ลำดับที่ 3 รสชาติอร่อย มีค่าเฉลี่ย 4.37 ลำดับที่ 4 มีความสะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ลำดับที่ 5 มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูดใจ และใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.23

5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงงาน

ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงงาน มีดังนี้

5.2.1 มีเวลาจำกัดในการทดลองทำเมนูอาหาร เนื่องจากต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ทันเวลา

5.2.2 นักศึกษายังขาดความเข้าใจ และมีเวลาน้อยเกินไปในการทำโครงงาน

5.2.3 การเลือกใช้วัตถุดิบต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คิดไว้

5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงงาน

ข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงงาน มีดังนี้

5.3.1 ควรจดบันทึกหน้าที่งานที่ได้รับมอบหมายและสอบถามงานจากพนักงานก่อนลงมือทำเพื่อป้องกันการผิดพลาด

5.3.2 ควรสังเกตและศึกษาถึงระบบการทำงานภายในครัว หรือสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา

5.3.3 ควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

บรรณานุกรม

จรินทร์ เทศวานิช. (2550). *ภูมิปัญญาไทยในมิติอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชธรรม.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2560). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ SPSS และ AMOS* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2556). *อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food)*. เข้าถึงได้จาก https://fliphtml5.com/lvbd/bdnr/basic

บทสัมภาษณ์ คุณภัทรา แซ่อ๊วน, Excutie sous chfe Amari Don Muang Airport Bangkok Hotel, ผัดฉ่า. (15 ตุลาคม 256)

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ. (2553). *การพัฒนาสำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ*. (งานวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

ศริญญา ดีชัย. (2555). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก https://www.gotoknow.org/posts/432769

สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. (2545). *คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก www.thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=40

อมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ. (2564). *ข้อมูลและความปลอดภัยของคุณ คือหัวใจสำคัญของเรา*. เข้าถึงได้จาก https://th.amari.com/donmuang

อมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ. (2564). *รูปภาพห้องนอนต่างๆ ห้องอาหร และแผนที่ตั้งของโรมแรม*. เข้าถึงได้จาก https://th.amari.com/donmuang

A Cuisine. (2562). *งง ปน แซ่บ แบบ ผัดเผ็ด ผัดฉ่า เหมือนหรือต่างเดี๋ยวรู้กัน*. เข้าถึงได้จาก https://goodlifeupdate.com/healthy-food/165764.html

Hd. (2564). *กะเพรา*. เข้าถึงได้จาก https://hd.co.th/benefits-of-basil-and-caution

JGBTHAI. (2556). *แซลมอนจ๋า เจ้ามาจากหนใด.. รู้จักชนิด ตามติดการเดินทางของปลาแซลมอน และวิถีชีวิตอันน่าทึ่งใจ*. เข้าถึงได้จาก https://www.jgbthai.com/salmon/

Medthai. (2564). *กระชายขาว*. เข้าถึงได้จาก https://mthai.com/health/184557.html

Medthai. (2553). *พริกไทยดำ*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/

Medthai. (2556). พริกแดงจินดา. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/

Sanook. (2555). กระเทียม. เข้าถึงได้จาก https:/www.sanook.com/

TESCO LOTUS. (2559). 7 *ประโยชน์ของแซลมอนเพื่อคนรักสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก https://www.tescolotus.com/blog/view/252

Winnew. (2560). *ใบมะกรูด*. เข้าถึงได้จาก https://www.winnews.tv/news/17300

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ "ผัดฉ่าปลาแซลมอน"

<u>คำชี้แจง</u> แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ "ผัดฉ่าปลาแซลมอน" ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

<u>ส่วนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>ส่วนที่ 2</u> ระดับความพึงพอใจที่ผู้บริโภคมีต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

<u>ส่วนที่ 3</u> ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวางที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ ☐ 20-25 ปี ☐ 26-30 ปี ☐ 31-35ปี ☐ 36-40 ปี ☐ 41 ขึ้นไป

3. แผนก ☐ครัว ☐แม่บ้าน ☐ต้อนรับส่วนหน้า
☐ฝ่ายบุคคล ☐ฝ่ายขาย ☐ช่าง

ตอนที่ 2 แบบประเมินระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวางที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

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

2.1 ผัดฉ่าปลาแซลมอน

ประเด็นที่ประเมิน	**ระดับความพึงพอใจ**				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูด					
2.รสชาติอร่อย					
3.สามารถรับประทานได้ง่าย					
4.ใช้วัตถุดิบที่สดใหม่					
5.มีความสะอาดถูกหลักอนามัย					
6.มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ					

ตอนที่ 3 ท่านมีความคิดเห็นต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) อย่างไร

……

……

……

ภาคผนวก ข

ภาพปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ทำความสะอาดอุปกรณ์ก่อนและหลังใช้งาน

ถอดก้างปลาแซลม่อน และหั่นชิ้นขนาด 100 g. สำหรับเมนูไลน์แมน

ประชุมนักศึกษาประจำเดือน

ประชุมนักศึกษาออนไลน์ประจำเดือน ช่วง work from home

จัดเตรียมอาหารสำหรับแขกที่มาประชุม

ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

สวัสดีค่ะ ดิฉัน ภัทรา แซ่อ๊วน รองหัวหน้าเชฟ (Executive sous chef) และเป็นที่ปรึกษาของนักศึกษาฝึกงาน โครงงานการประกอบเมนูอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) เป็นเมนูที่เหมาะกับคนที่รักสุขภาพเพราะมีใยอาหารและสารอาหารสูง ทำจากวัตถุดิบและสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย เป็นเมนูที่สามารถนำไปขายกับเมนูอื่นๆ ของทางโรงแรมได้ เนื่องด้วยทางโรงแรมได้ทำอาหารเกี่ยวกับเมนูคนรักสุขภาพอยู่แล้ว เมนูนี้จึงเหมาะสมที่จะนำมาขายในโรงแรมได้ เมนูผัดฉ่าปลาแซลมอนอาจจะเสนอขายในราคา 250 ต่อ 1 ที่ ในอนาคตอาจจะเป็นเมนูที่ขายดีมากในโรงแรม

.....พนักงานที่ปรึกษา

(คุณภัทรา แซ่อ๊วน)

ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ

อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

Healthy Herbal Food (Spicy Salmon Stir-Fry)

นางสาว รติมา บุญโกบุตร

ภาควิชาอุตสาหกรรรการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษมเขตภาษีเจริญ กทม. 10160

Ratima.Boon@siam.edu

บทคัดย่อ

โครงงานสหกิจศึกษาเรื่องอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่รักสุขภาพ 2) เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม ในช่วงโควิด19 ได้อีกทางหนึ่ง และได้นำสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยต้านไวรัสโควิด มาประกอบอาหาร เช่น กระชายขาว กะเพรา พริกไทยสด ใบมะกรูด กระเทียม ปลาแซลมอน เป็นต้น

หลังจากที่ได้ทำการทดลองผัดฉ่าปลาแซลมอน ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้ทดลองชิมอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.33 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกประเด็น โดยลำดับแรก คือ การมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.43 ลำดับที่ 2 สามารถรับประทานได้ง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.40 ลำดับที่ 3 รสชาติอร่อย มีค่าเฉลี่ย 4.37 ลำดับที่ 4 มีความสะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ลำดับที่ 5 มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูดใจ และใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.23

คำสำคัญ : อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ปลาแซลมอน ผัดฉ่า

Abstract

This internship project studied herbs with the objectives to; 1) research herbs that are beneficial to our bodies and to create new innovatire menu items for special customers who love healthy food; 2) generate additional income for the hotel. It was found that using herbs that are beneficial to our bodies is another way for hotels to generate revenue. The student created Pad Cha Salmon with basil, fresh pepper, kaffir lime leaves, garlic and salmon.

After we experimented with cutting the salmon in half, the intern did a satisfaction survey for 30 customers, and the results were that people found satisfaction in the new herb dish with an average of 4.33 the most satisfied food for all customers. The products have adequate nutritional benefits with an average score of 4.43; Easy to consume with an average score of 4.40; A rich and delicious taste, the average of 4.37; Last but not least, product was clean and hygienic, with an average of

4.30. It is also attractively decorated with high-quality fresh ingredients, with an average of 4.23 overall.

Keywords: healthy herbal food, salmon, stir-fried celery

ที่มาของปัญหา

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส Covid- 19 ในปัจจุบันโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ได้มีการรับจัดทำข้าวกล่องสำหรับผู้ที่ต้องการนำไปช่วยเหลือคนที่ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดไวรัส Covid-19 หรือมีการประชุมขนาดเล็กและสั่งอาหารผ่านไลน์แมนทั่วไป เพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน ลูกค้าที่มาเลือกใช้บริการก็สามารถเลือกเมนูได้ตามที่ต้องการ ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่รักสุขภาพมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกาย เน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นอาหารที่จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพและมีสมุนไพรต้านโควิดที่นิยมในปัจจุบัน เช่น กระชายขาว กระเพรา กระเทียม ใบมะกรูด พริกไทยสด เป็นต้น สำหรับสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นก็หาได้ง่าย ราคาไม่แพงนัก อีกทั้งปลาแซลมอนก็นับเป็นปลาที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ช่วยเสริมการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ ปลาแซลมอนนั้นอุดมไปด้วยโอเมก้า 3, EPA และ DHA ซึ่งมีประโยชน์ต่อหลอดเลือดและหัวใจมาก เช่น ช่วยลดการอักเสบ หากรับประทานปลาแซลมอน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ และภาวะอาการหัวใจวาย สโตรก หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้คิดทำเมนูใหม่ขึ้นคือ ผัดฉ่าปลาแซลมอน ซึ่งเป็นเมนูเพื่อสุขภาพอีกอย่างหนึ่งของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

วัตถุประสงค์ของโครงงาน

1. เพื่อศึกษาสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่รัก สุขภาพ
2. เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. แผนกครัวมีเมนูใหม่เพื่อสุขภาพและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้กับลูกค้าที่สั่งเมนูนี้
2. โรงแรมสามารถเพิ่มรายได้จากเมนูใหม่

ตารางที่ 4.1 แสดงปริมาณส่วนผสมของอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (หน่วย)
1	แซลมอน	20 กรัม
2	กระชายหั่นสไลด์	10 กรัม
3	ใบมะกรูด	8 ใบ
4	พริกไทยอ่อน	5 กรัม
5	น้ำตาล	5 กรัม
6	ซอสหอยนางรม	10 กรัม
7	น้ำเปล่า	0 มิลลิลิตร
8	น้ำปลา	5 กรัม
9	พริกจินดาแดง	5 กรัม
10	กระเทียมสับหยาบ	5 กรัม
11	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

หั่นปลาแซลมอนขนาดพอดีคำ

ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ใช้ไฟปานกลาง แล้วนำปลาแซลมอนลงทอดเป็นเวลา 2 นาที อย่าให้สุกมาก จากนั้นนำไปพักไว้

ตั้งกระทะไฟปานกลางเติมน้ำมันเล็กน้อย แล้วนำกระเทียม กระชาย ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน ผัดให้เข้ากันจนเกิดกลิ่นหอม

ปรุงรสผัดฉ่าด้วยน้ำตาล ซอสหอยนางรม น้ำปลา และน้ำเปล่า แล้วผัดต่อไปจนวัตถุดิบต่างๆ เข้ากัน

นำปลาแซลมอนที่พักไว้ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันในกระทะ และใส่พริกจินดาแดงหั่นขวาง

เมื่อสุกแล้วนำขึ้นใส่จาน นำพริกจินดาแดงมาตกแต่ง เตรียมเสิร์ฟ

สรุปผลการทำโครงงานสหกิจศึกษา

จากการที่ได้ปฏิบัติโครงงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ คณะผู้จัดทำได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน ภายในแผนกครัวเย็น (Butcher) เป็นเวลา 4 เดือน ทำให้ได้ปฏิบัติงานจริงและการทำงานออนไลน์ ในช่วง work from home และการทำงานร่วมกับคนจำนวนมาก ฝึกความอดทน ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ ได้เรียนรู้การทำอาหารไทย และการทำขนมต่างๆ ทั้งนี้ผู้จัดทำได้ทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) เป็นอาหารที่จัดทำให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ซึ่งผลการประเมินที่ได้รับจากแบบสอบถามนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจมาก

ผลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปด้านเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.93 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.07 ด้านอายุ ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีช่วงอายุระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.20 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 31-35 และ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.03 เท่ากัน รองลงมีช่วงอายุระหว่าง 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ6.65 และผู้ตอบแบบสอบถามที่อายุ 41 ปีขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.09 ส่วนด้านแผนกที่สังกัดนั้น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในแผนกครัว คิดเป็นร้อยละ 36.17 รองลงมาอยู่ในแผนกแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 24.30 รองลงมาอยู่ในแผนกต้อนรับส่วนหน้า คิดเป็นร้อยละ 16.05 รองลงมาคือแผนกช่าง คิดเป็นร้อยละ 9.30 และอยู่ในแผนกฝ่ายขายและฝ่ายบุคคลจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 7.09

ในส่วนของการประเมินความพึงพอใจต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.33 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกประเด็น โดยลำดับ

แรก คือ การมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.43 ลำดับที่ 2 สามารถรับประทานได้ง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.40 ลำดับที่ 3 รสชาติอร่อย มีค่าเฉลี่ย 4.37 ลำดับที่ 4 มีความสะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ลำดับที่ 5 มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูดใจ และใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.23

บรรณานุกรม

จรินทร์ เทศวานิช. (2550). *ภูมิปัญญาไทยใน มิติอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ*. นนทบุรี:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชธรรม.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2560). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ SPSS และ AMOS* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2556). *อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food)*. เข้าถึงได้จากhttps://fliphtml5.com/lvbd/bdnr/basic

บทสัมภาษณ์ คุณภัทรา แซ่อ๊ัวน, Excutie sous chfe Amari Don Muang Airport Bangkok Hotel, ผัดฉ่า. (15 ตุลาคม 256)

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ. (2553). *การพัฒนาสำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ*. (งานวิจัย).กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

ศริญญา ดีชัย. (2555). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก https://www.gotoknow.org/posts/432769

สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. (2545). *คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก www.thaifoodtoworld.com/home/research detail.php?research_id=40

อมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ. (2564). *ข้อมูลและความปลอดภัยของคุณ คือหัวใจสำคัญของเรา*. เข้าถึงได้จาก https://th.amari.com/donmuang

อมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ. (2564). *รูปภาพห้องนอนต่างๆ ห้องอาหร และแผนที่ตั้งของโรมแรม*. เข้าถึงได้จาก https://th.amari.com/donmuang

A Cuisine. (2562). *งง ปน แซ่บแบบ ผัดเผ็ด ผัดฉ่า เหมือนหรือต่างเดี๋ยวรู้กัน*. เข้าถึงได้จากhttps://goodlifeupdate.com/healthy-food/165764.html

Hd. (2564). *กะเพรา*. เข้าถึงได้จาก https://hd.co.th/benefits-of-basil-and-caution

JGBTHAI. (2556). *แซลมอนจ๋า เจ้ามาจากหนใด.. รู้จักชนิด ตามติดการเดินทางของปลาแซลมอน และวิถีชีวิตอันน่าทึ่งใจ*. เข้าถึงได้จาก https://www.jgbthai.com/salmon/

Medthai. (2564). *กระชายขาว*. เข้าถึงได้จาก https://mthai.com/health/184557.html

Medthai. (2553). *พริกไทยดำ*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/

Medthai. (2556). พริกแดงจินดา. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/

Sanook. (2555). กระเทียม. เข้าถึงได้จาก https:/www.sanook.com/

TESCO LOTUS. (2559). 7 *ประโยชน์ของแซลมอนเพื่อคนรักสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก https://www.tescolotus.com/blog/view/252

Winnew. (2560). *ใบมะกรูด*. เข้าถึงได้จาก https://www.winnews.tv/news/17300

ภาคผนก จ

โปสเตอร์

โครงการสหกิจศึกษา
อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)
Healthy Herbal Food (Spicy Salmon Stir-Fry)

นางสาว รติมา บุญโกบุตร 6104400028

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี

สถานประกอบการโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

พนักงานที่ปรึกษา นางภัทรา แซ่อ๊วน

ที่มา

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสCovid-19 ในปัจจุบัน โรงแรม อมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ ได้มีการรับจัดทำข้าวกล่องสำหรับผู้ที่ต้องการนำไปช่วยเหลือคนที่ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดไวรัส Covid-19 หรือมีการประชุมขนาดเล็กและสั่งอาหารผ่านไลน์แมนทั่วไป เพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน ลูกค้าที่มาเลือกใช้บริการก็สามารถเลือกเมนูได้ตามที่ต้องการ ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่รักสุขภาพมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกาย เน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นอาหารที่จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพและมีสมุนไพรต้านโควิดที่นิยมในปัจจุบัน เช่น กระชายขาว กระเพรา กระเทียม ใบมะกรูด พริกไทยสด เป็นต้น สำหรับสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นก็หาได้ง่าย ราคาไม่แพงนัก อีกทั้งปลาแซลมอนก็นับเป็นปลาที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ช่วยเสริมการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ

ปลาแซลมอนนั้นอุดมไปด้วยโอเมก้า 3, EPA และ DHA ซึ่งมีประโยชน์ต่อหลอดเลือดและหัวใจมาก เช่น ช่วยลดการอักเสบ หากรับประทานปลาแซลมอน 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ และภาวะอาการหัวใจวาย สโตรก หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้คิดทำเมนูใหม่ขึ้นคือ ผัดฉ่าปลาแซลมอน ซึ่งเป็นเมนูเพื่อสุขภาพอีกอย่างหนึ่งของโรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

วัตถุประสงค์ของโครงงาน

1. เพื่อศึกษาสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสร้างความแปลกใหม่ให้กับเมนูอาหารและเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่รักสุขภาพ
2. เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. แผนกครัวมีเมนูใหม่เพื่อสุขภาพและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้กับลูกค้าที่สั่งเมนูนี้
2. โรงแรมสามารถเพิ่มรายได้จากเมนูใหม่

ขั้นตอนการทำอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน)

1. หั่นปลาแซลมอนขนาดพอดีคำ
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ใช้ไฟปานกลาง แล้วนำปลาแซลมอนลงทอดเป็นเวลา 2 นาที อย่าให้สุกมาก จากนั้นนำไปพักไว้
3. ตั้งกระทะไฟปานกลางเติมน้ำมันเล็กน้อย แล้วนำกระเทียม กระชาย ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน ผัดให้เข้ากันจนเกิดกลิ่นหอม
4. ปรุงรสผัดฉ่าด้วยน้ำตาล ซอสหอยนางรม น้ำปลา และน้ำเปล่า แล้วผัดต่อไปจนวัตถุดิบต่างๆ เข้ากัน
5. นำปลาแซลมอนที่พักไว้ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันในกระทะ และใส่พริกจินดาแดงหั่นขวาง
6. เมื่อสุกแล้วนำขึ้นใส่จาน นำพริกจินดาแดงมาตกแต่ง เตรียมเสิร์ฟ

ข้อเสนอแนะในการทำโครงงาน

1. ควรจดบันทึกหน้าที่งานที่ได้รับมอบหมายและสอบถามงานจากพนักงานก่อนลงมือทำเพื่อป้องกันการผิดพลาด
2. ควรสังเกตและศึกษาถึงระบบการทำงานภายในครัว หรือสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา
3. ควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

สรุปผล

ในส่วนของการประเมินความพึงพอใจต่ออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (ผัดฉ่าปลาแซลมอน) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.33 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกประเด็น โดยลำดับแรก คือ การมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 4.43 ลำดับที่ 2 สามารถรับประทานได้ง่าย มีค่าเฉลี่ย 4.40 ลำดับที่ 3 รสชาติอร่อย มีค่าเฉลี่ย 4.37 ลำดับที่ 4 มีความสะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ย 4.30 ลำดับที่ 5 มีการตกแต่งที่สวยงามน่าดึงดูดใจ และใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.23

ภาคผนวก ฉ

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจ

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อนักศึกษา	ลงชื่อพนักงานที่ปรึกษา
1	15 มิ.ย. 64	-ประชุมนักศึกษาฝึกงาน	[illegible]	[illegible]
		-เรียนรู้กฎระเบียบภายในครัว		
		-เดินเยี่ยมชมภายในอาคาร		
		โรงแรม		
	16 มิ.ย. 64	-ไต้หวยกับน้องแต่ละครัว	[illegible]	[illegible]
		-น้องพี่งานมาเดินชมแผนก		
		-น้องพี่งานอธิบายเกี่ยวกับ		
		งานที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละ		
		ครัว		
		-ลงมือตัดแต่งเนื้อไก่สำเร็จ		
		A la carte		
		-เรียนรู้และปฏิบัติการสั่งอาหาร		
		เมื่อมีการแต่งสำเร็จ line man		
	17 มิ.ย. 64	-ตรวจวัดอุณหภูมิตู้เย็นเช็ค	[illegible]	[illegible]
		-ทำความสะอาดที่ในน้องครัว โกโย้ - เชียง มือก ก่อนเริ่มงาน		
		-เรียนรู้การแกะกุ้งล็อบสเตอร์		
		-ตัดแต่งเนื้อไก่ร่วมกับน้องครัว		
		ทำงานร่วมกัน		
	18 มิ.ย. 64	-บรรจุเนื้อไก่ลงถุงสุญญากาศ	[illegible]	[illegible]
		เก็บไว้ใช้ในวันถัดไป		
		-ตัดแต่งเนื้อไก่สำเร็จ		
		set menu		

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
	19 มิ.ย. 64	-ทำความรู้จักอุปกรณ์ในครัวเบื้อง	[illegible]	[illegible]
		-ใช้งานอุปกรณ์ต่างๆที่ยังไม่เคยใช้		
		-เตรียมวัตถุดิบของสดให้พร้อมใช้งาน		
		ครัวไทย		
2	20 มิ.ย. 64	-ทำความรู้จักกับเครื่องมือในห้อง	[illegible]	[illegible]
		Butcher		
		-เตรียมเนื้อหมู, ไก่ สำหรับ		
		A la carte		
		-ตัดแต่งอุปกรณ์ที่ใช้ในครัวรวม		
		ถึงการแยกแต่งหน้าที่ชัดเจน		
	21 มิ.ย. 64	-ช่วยครัวเรียนรู้การใช้งานในครัวต่างๆ	[illegible]	[illegible]
		-ช่วยทำความเข้าใจกับครัวเบื้อง		
		-ศึกษาการตัดแต่งอุปกรณ์ต่างๆ		
		-ใช้ครัวอุปกรณ์ที่ยังไม่เคยใช้		
		ที่เรียน But 2		
		-เตรียมวัตถุดิบเข้าที่ หมู, ไก่, ผัก		
	22 มิ.ย. 64	-แกะกุ้งสำหรับทำ set menu	[illegible]	[illegible]
		-ตัดแต่งเนื้อหมูสำหรับ		
		A la carte		
		-ทำความสะอาดหลังครัวและ		
		ใช้งาน		

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
	21มิ.ย. 64	-ช่วยตรวจร้องเครื่องตรวจสอบอาหาร	ลงชื่อ	ลงชื่อ
		-ช่วยตรวจเยี่ยมจัดเตรียมพื้นที่		
		เพื่อทดลองแปรรูปกุ้งก้ามกราม		
		- ช่วยตรวจร้องเครื่องนึ่งและเตรียมอาหาร		
		- เข้าสังเกตการณ์		
	28 มิ.ย. 64	- จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์	ลงชื่อ	ลงชื่อ
		- [redacted]		
		- ช่วยตรวจผู้ปฏิบัติงานขั้นตอนการ		
		ใส่ผงวาน		
3	29. มิ.ย. 64	- ตรวจวัดอุณหภูมิตู้แช่เย็น	ลงชื่อ	ลงชื่อ
		- ช่วยตรวจเช็คสต็อกวัตถุดิบและอุปกรณ์		
		- ล้างและฆ่าเชื้อในห้องปฏิบัติการ		
		- ทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ		
		ในครัว Butcher		
		- ช่วยตรวจร้องเครื่องสังเกตการณ์		
		ลักษณะทางกายภาพ		
		- ช่วยตรวจผู้ปฏิบัติงานแพ็คสินค้า		
		- ทำความสะอาดห้องปฏิบัติการ		
	28 มิ.ย. 64	work From Home	ลงชื่อ	ลงชื่อ
		- ค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการวิเคราะห์		
		ทางกายภาพของ		
		อาหารเรียบร้อยแล้ว		

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อนักศึกษา	ลงชื่อพนักงานที่ปรึกษา
	29 มิ.ย. 64	- ค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับ	ปิยนา	วาพ
		vegetable มีอะไรบ้างที่		
		อย่างไร เพื่อทำเสนอหัวข้อที่		
4	2 ก.ค. 64	ขั้นตอนการใช้เรียนรู้เกี่ยวกับ	ปิยนา	วาพ
		การทำ เช่น ข้าวโพดต้มกินน้ำ		
		งานแล้วได้เรียนรู้การเชื่อมต่อกับ		
	3 ก.ค. 64	ในขั้นตอนนี้ได้เรียนรู้การทำ	ปิยนา	วาพ
		น้ำ ระดับจากนั้นจึงนำครั้ง		
		ต่อมา และในขั้นตอนนี้ได้ค่อยเพิ่มเติม		
		น้ำหนักจากนั้นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ		
		ในแต่ๆ จากการทำงานได้ใช้ช่วย		
		แพลน F B		
5-9	4-31 ก.ค. 64	work from home	ปิยนา	วาพ
		ได้ดูเรียนรู้งานของบริษัท		
		งานได้ทำดังนี้		
		- ค้นคว้าเพิ่มเติมงานการ A ประเภท		
		ผลิตภัณฑ์ เช่น งานตรวจสอบ		
		คำโดย วิเคราะห์ ปัจจัยวิธีการ		
		ประเภทละ 4 ข้อ พิมพ์ใส่ใน		
		word เพื่อนำเสนอ		

แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
10-13	1-24 ส.ค. 64	Work from Home	ศศิมา	ว/ท
		ได้รับมอบหมายงานดังนี้		
		-ศึกษาเมนูอาหาร Delivery		
		และบรรจุภัณฑ์ที่มีความหลาก		
		หลายในแต่ละโรงแรม ในระดับ		
		Premium		
		-ศึกษาอาหารต่างชาติ		
		ย่อยเยาว์ ความเป็นมา		
		ส่วนผสมต่างๆ		
		-ประชุมประจำเดือนผ่าน		
		โปรแกรม Meeting		
14-16	1-30 ก.ย. 64	Work From Home	ศศิมา	ว/ท
		-ได้รับมอบหมายให้ค้นหา		
		การแยกประเภทอาหารแต่ละชนิด		
		เช่น อาหารคาว อาหารหวาน		
		-จัดหมวดหมู่อาหารที่มีประ-		
		โยชน์ครบ 5 หมู่		
		-ศึกษาการออกแบบอาหาร		
		ส่วนบุฟ เทคนิคและการ-		
		จัดเสิร์ฟ		
		-ฝึกทำ cooking test		
		online โดย vidio call		
		ทบทวนหน้างาน เพื่อศึกษาหา		
		และหาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับ		
		ปรุงแก้ไขในการทำงานในอนาคต		

ประวัติผู้จัดทำ

รหัสนักศึกษา : 6104400028

ชื่อ-นามสกุล : นางสาว รติมา บุญโกบุตร

คณะ : ศิลปะศาสตร์

สาขาวิชา : อุตสหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

ที่อยู่ : บ้านเลขที่ 53/16 หมู่ 4 ตำบลคลองตัน อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร 74120