



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
เซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง)
Healthy Set (Spicy Pomelo Salad & Ginger Layered Dessert)



รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา รหัสวิชา 116-495
ภาควิชาการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษา 3 ปีการศึกษา 2563

หัวข้อโครงการ เซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง)
 Healthy Set (Spicy Pomelo Salad & Ginger Layered Dessert)

รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวสุนันท์ หนูทอง 6004400003
 นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย 6004400004

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สุนทร สอนกิจดี

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการ โรงแรมและ
การท่องเที่ยว ประจำปีภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2563



คณะกรรมการสอบโครงการ

สุนทร สอนกิจดี
.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)

[Signature]
.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายอภิรักษ์ อุประ)

[Signature]
.....กรรมการกลาง
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลมาสุข)

[Signature]
.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักงานสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒนะ)

โครงการ	: เชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมนไพรและขนมชั้นจิง)
ชื่อนักศึกษา	: นางสาวสุนันท์ หนูทอง : นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์สุนทร สอนกิจดี
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
ภาควิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3 / 2563

บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาเรื่องเชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมนไพร และ ขนมชั้นจิง) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการทำเมนูย่ำส้มโอสมนไพรและขนมชั้นจิง เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมาผลิตเป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม เพื่อศึกษาการยอมรับ/ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเชื้อตเมนู “ย่ำส้มโอสมนไพร และ ขนมชั้นจิง” จากนั้นได้ทำการประเมินความพึงพอใจจากบุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในตลาดบางแค จำนวน 30 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.30 มีอายุมากกว่า 46 ปีขึ้นไป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.70 ประกอบอาชีพพ่อค้า-แม่ค้ามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 56.70 ผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจ พบว่าเมนูย่ำส้มโอสมนไพรและขนมชั้นจิง มีระดับความพึงพอใจด้านรสชาติโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านการตกแต่งจานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านรูปลักษณะของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสีส้มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.43

คำสำคัญ : เชื้อตอาหาร อาหารเพื่อสุขภาพ ย่ำส้มโอสมนไพร ขนมชั้นจิง

Project Title : Healthy Set (Spicy Pomelo Salad & Ginger Layered Dessert)
By : Ms. Suwanun Nuthong
: Ms. Onanong Phongthai
Advisor : Mr. Sunthorn Sornkitdee
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester : 3 / 2020

Abstract

The objectives of this study were; 1.) To study the making of Herbal Grapefruit Salad & Ginger Layer Cake; 2.) To bring raw materials in the kitchen to produce a new menu item for the hotel; 3.) To study the acceptance/satisfaction of the sample with the set menu item “Spicy Pomelo Salad & Ginger Candy.” A satisfaction assessment of 30 people living in Bang Khae Market found that most of the respondents were female, accounted for 53.30%; aged over 46 years, the most, accounting for 26.70%; working as a merchant - the most, accounting for 56.70%. Results from the satisfaction questionnaire found that the herb pomelo salad & ginger layer dessert had a level of taste satisfaction with an average of 4.64 at the highest level; food creativity with an average of 4.54 being the highest level; nutrition with an average of 4.51 at the highest level; decoration of the plate with an average of 4.45 at a high level; appearance of the food with an average of 4.41 at a high level; serving proportion with an average of 4.38 at a high level; color with an average of 4.32 at a high level; texture with an average of 4.32 at a high level; and on the odor aspect, the mean was 4.32 at a high level. Respondents were overall satisfied with the healthy meal set. at the level of liking with a total mean of 4.43.

Keywords: Food Set, Healthy Food, Spicy Pomelo Salad, Ginger Layered Dessert

Approved By

.....

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya Bangkok) ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2564 ส่งผลให้ทางคณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษาระดับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายได้แก่

คุณอภิรักษ์ อุประ พนักงานที่ปรึกษา อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี อาจารย์ที่ปรึกษา และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

2 กันยายน พ.ศ. 2564



สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.	3
2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์และการให้บริการขององค์กร	4
2.3 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	9
2.4 ชื่อและตำแหน่งงานที่เลี้ยง	10
2.5 ระยะเวลาปฏิบัติงาน	11
2.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	11
2.7 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	12
2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	12
บทที่ 3 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเซตเมนู	13
3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	14
3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับยาสมุนไพร	15
3.4 ข้อมูลเกี่ยวกับขนมจีน	25
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
บทที่ 4 รายละเอียดของโครงการ	
4.1 การทำเซตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้ม โอสุมุนไพร และ ขนมจีนจิ้ง)	32
4.2 ขั้นตอนการทำยำส้ม โอสุมุนไพร และขนมจีนจิ้ง	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.3 การคำนวณต้นทุนการผลิตเชื้ออาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นจิง)	37
4.4 ผลสรุปการประเมินความพึงพอใจของการทำเชื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ “ย่ำส้มโอสมุนไพรและ ขนมชั้นจิง”	38
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	42
5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ	42
5.3 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์และข้อเสนอแนะ	43
บรรณานุกรม	44
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค บทความวิชาการ	
ภาคผนวก ง โปสเตอร์	
ภาคผนวก จ แบบรายงานการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ฉ ประวัติคณะผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน	11
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร)	32
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมในการทำเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ขนมชั้นขิง)	33
ตารางที่ 4.3 ต้นทุนของอาหารยำส้มโอสมุนไพร (Healthy Set Spicy Pomelo Salad)	37
ตารางที่ 4.4 ขนมชั้นขิง (ginger layered dessert)	38
ตารางที่ 4.5 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	39
ตารางที่ 4.6 ความพึงพอใจของเมนูเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นขิง)	41



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 แผนที่โรงแรมริว่า เซอร์รียา กรุงเทพฯ	3
รูปที่ 2.2 โรงแรมริว่า เซอร์รียา กรุงเทพฯ(Riva Surya Bangkok)	4
รูปที่ 2.3 Urban Room	5
รูปที่ 2.4 Deluxe Riva	5
รูปที่ 2.5 Riva Room	6
รูปที่ 2.6 Premium Riva	6
รูปที่ 2.7 ร้านอาหารบับเบิล แอนด์ รัม	7
รูปที่ 2.8 บาร์ริเวอร์ไซด์	7
รูปที่ 2.9 ห้องประชุมสุภาพรรณ	8
รูปที่ 2.10 สระว่ายน้ำ	8
รูปที่ 2.11 ฟิตเนส	8
รูปที่ 2.12 นางสาวสุนันท์ หนูทอง	9
รูปที่ 2.13 นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย	10
รูปที่ 2.14 คุณอภิรักษ์ อุประ	10
รูปที่ 3.1 สัมไอ	16
รูปที่ 3.2 ออกไก่	18
รูปที่ 3.3 ชิง	19
รูปที่ 3.4 ตะไคร้	20
รูปที่ 3.5 ใบมะกรูด	20
รูปที่ 3.6 หอมแดง	21
รูปที่ 3.7 พริกขี้หนู	23
รูปที่ 3.8 ขึ้นฉ่าย	24
รูปที่ 3.9 กะทิ	26
รูปที่ 3.10 น้ำตาลทราย	28
รูปที่ 3.11 แป้งข้าวเจ้า	29
รูปที่ 3.12 แป้งมันสำปะหลัง	29
รูปที่ 3.13 แป้งท้าวยายม่อม	30
รูปที่ 4.1 การเตรียมส่วนผสม	34

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.2 การผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน	34
รูปที่ 4.3 ย่ำส้มโอ	34
รูปที่ 4.4 การเตรียมน้ำกะทิ	35
รูปที่ 4.5 นึ่งถาดหรือภาชนะ	35
รูปที่ 4.6 การผสมแป้งและนวดแป้ง	35
รูปที่ 4.7 แยกหม้อแป้งผสมน้ำขิง และน้ำมะลิ	36
รูปที่ 4.8 เทส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงในถาดที่นึ่ง	36
รูปที่ 4.9 ขนมน้ำขิง	36



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ เป็นโรงแรมที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา จากห้องพักและห้องอาหารสามารถมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยาได้อย่างชัดเจน จากการที่ได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในแผนกครัวซึ่งมีการทำงานร่วมกันทั้งในส่วนของการเตรียมวัตถุดิบและการประกอบอาหาร จึงได้สังเกตเห็นว่าสถานการณ์โควิด-19 ที่ค่อนข้างจะระบาดหนัก คณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพนำเสนอให้กับทางโรงแรม “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง” ในส่วนของวัตถุดิบหลักที่นำมาเป็นส่วนผสมในเมนูอาหารเช้านี้คณะผู้จัดทำได้ค้นคว้าศึกษาและคัดเลือกสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังมีสรรพคุณมากมายที่ช่วยป้องกันและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ที่เหมาะกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID19) ในตอนนี้อีกด้วย สำหรับยำส้มโอสมุนไพร จะใช้ ใบมะกรูด ตะไคร้ จิง เป็นต้น เป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับทานเล่นก็ดี หรือจะทานกับข้าวสวยร้อนๆ ก็ได้ ในส่วนเมนูของหวานอย่าง ขนมชั้นจิง จะเน้นจิงเป็นหลัก เนื่องจาก “จิง” เป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถนำมาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยได้ และทางแพทย์แผนไทยได้ระบุไว้อีกว่า จิงสามารถใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียดแน่นเพื่อ คลื่นไส้ อาเจียน แก้อบไอ ขับเสมหะได้อีกด้วย

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ส่งผลให้หลากหลายองค์กรออกนโยบายการทำงานที่บ้าน (Work from home) เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทาง และในส่วนของโรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ ได้จัดให้บริการขายอาหารผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งลูกค้าสามารถสั่งอาหารของทางโรงแรมผ่านแอปพลิเคชัน Line man หรือ Grab food ดังนั้นคณะผู้จัดทำได้นำเสนอโครงการเพื่อขอคำปรึกษาจากพนักงานที่ปรึกษา ซึ่งพนักงานที่ปรึกษาเห็นด้วยกับโครงการเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง) และได้ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาสินค้าเพื่อนำลงขายผ่านช่องทางออนไลน์ น่าจะได้ผลตอบรับที่ดีจากลูกค้า เพราะเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ ได้ทานทุกเพศทุกวัย และยังมีสรรพคุณมากมายเพื่อป้องกันและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาวิธีการทำเมนูยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง
- 1.2.2 เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม
- 1.2.3 เพื่อศึกษาการยอมรับ/ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเชตเมนู “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง”

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการสหกิจฉบับนี้คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวัตถุดิบจากทางแผนกครัว โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya Bangkok)

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจฉบับนี้ คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ.2564

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

โดยศึกษาวิธีการแปรรูปจากวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างสรรค์เป็นเมนูที่แปลกใหม่ เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ๆ ให้กับลูกค้าที่เข้ามาพักใน โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya Bangkok)

1.3.4 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการสหกิจฉบับนี้คณะผู้จัดทำได้ใช้วิธีเก็บข้อมูลแบบสอบถาม จากบุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในชุมชนตลาดบางแค จำนวน 30 ชุด

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 ได้เมนูยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง เพื่อใช้สำหรับขายใน โรงแรม

1.4.2 ได้นำวัตถุดิบที่มีอยู่มาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ที่ดีต่อสุขภาพ

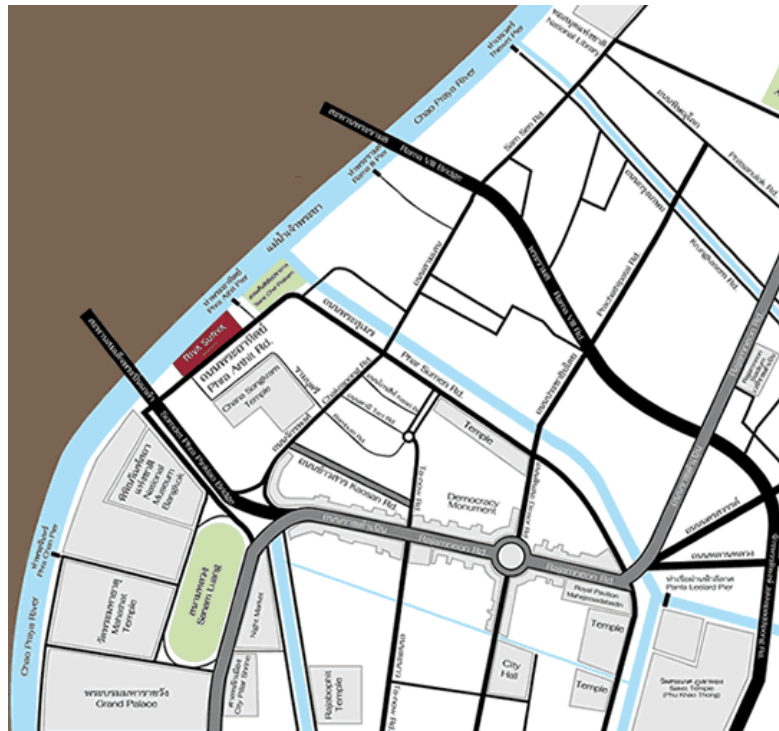
1.4.3 ได้ศึกษาเกี่ยวกับวัตถุดิบที่มีสรรพคุณในการป้องกัน โรคโควิด-19 และสามารถนำความรู้ที่มีมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

- ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ
ที่ตั้ง : 23 ถนน พระอาทิตย์ แขวง ชนะสงคราม เขต พระนคร
กรุงเทพมหานคร 10200
- โทรศัพท์ : +66 02 633 5000
โทรสาร : +66 02 633 5050
เว็บไซต์ : www.rivasuryabangkok.com



รูปที่ 2.1 แผนที่โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://thaiticketmajor.com/travel/travel-detail.php?sid=2052>



รูปที่ 2.2 โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ (Riva Surya Bangkok)

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/gallery/>

2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์และการให้บริการขององค์กร

“โรงแรมริว่า เซอร์ยา” (Riva Surya) โรงแรมบูติก ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา บนถนนพระอาทิตย์ แวดล้อมไปด้วยสถานที่ทางประวัติศาสตร์และเต็มไปด้วยวัฒนธรรมบนเกาะรัตนโกสินทร์ ผู้เข้าพักในโรงแรม สามารถเดินเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญได้หลายแห่งบนเกาะรัตนโกสินทร์ เช่น พระบรมมหาราชวัง วัดพระแก้ว พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ เป็นต้น และจากโรงแรมยังสามารถเดินไปยังย่านบันเทิง เช่น ถนนข้าวสารหากต้องการเดินทางไปยังย่านธุรกิจและย่านช้อปปิ้งกลางเมืองก็สามารถนั่งเรือข้ามเจ้าพระยาจากท่าพระอาทิตย์ไปยังท่าสะพานตากสิน ซึ่งเป็นที่ตั้งของสถานีรถไฟสะพานตากสินได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นการเดินทางที่สะดวกสบายแล้ว ยังถือเป็นท่องเที่ยวชมทิวทัศน์สองฟากฝั่งกรุงเทพฯ

2.2.1 วิสัยทัศน์ของโรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ

ริว่า เซอร์ยา จะตราตรึงเป็นโรงแรมบูติกที่ดีที่สุด ณ ริมแม่น้ำแห่งนี้ ผู้เข้าพักจะได้รับมอบคุณค่าโดยบริการจากพนักงานที่มากล้นด้วยแรงบันดาลใจซึ่งได้รับการปลูกฝังคุณค่าในการให้บริการ สร้างแบบคุณค่าความเป็นไทยจะสร้างความอบอุ่นเสมือนที่บ้าน โดยมอบบริการที่ผู้เข้าพักรู้สึกได้ว่ามากกว่า มั่นใจในการคืนผลตอบแทนที่ดี คุ่มค่าการลงทุนหากจะคิดถึงแม่น้ำ คิดถึงริว่า เซอร์ยา “อัญมณีแห่งสายน้ำ”

2.2.2 การให้บริการห้องพัก

ห้องพักของโรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ มีทั้งหมด 68 ห้อง และมีประเภทห้องพักห้องเออเบิร์น 30 ห้อง ห้องดีลักซ์ริว่า 17 ห้อง ห้องริว่า 9 ห้องและห้องพรีเมียมริว่า อีก 12 ห้อง ดังนี้

1) Urban Room

ห้องเออเบิร์นที่ริว่า เซอร์ยา กรุงเทพฯ มอบพื้นที่ขนาด 32 ตารางเมตรของความ สะดวกสบายที่แท้จริง แต่ละห้องประกอบไปด้วยเตียงขนาดคิงไซส์หรือเตียงแฝดหนึ่งคู่ และเปิดออกสู่ ระเบียงพื้นไม้พร้อมวิวอันสมบูรณ์แบบของเมืองเก่า ห้องเหล่านี้ยังมาพร้อมกับพื้นที่สำหรับทำงานขนาด

ใหญ่ อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทีวีแอลซีดี กล้องนิรภัย เครื่องปรับอากาศและห้องน้ำส่วนตัว พร้อมฝักบัวและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ



รูปที่ 2.3 Urban Room

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/rooms/>

2) Deluxe Riva

ห้องริวาเดอลุกซ์ที่ริวา เซอร์ยากรุงเทพฯ มีพื้นที่ 40 ตารางเมตรที่มาพร้อมเฟอร์นิเจอร์แบบไทยร่วมสมัยและยังมีระเบียงปูกระเบื้องขนาดใหญ่ที่มองเห็นวิวพาโนรามาของแม่น้ำ แต่ละห้องคุณจะได้พบกับพื้นที่สำหรับทำงานขนาดใหญ่ อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทีวีแอลซีดี กล้องนิรภัย เครื่องปรับอากาศและห้องน้ำส่วนตัวพร้อมฝักบัวและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ

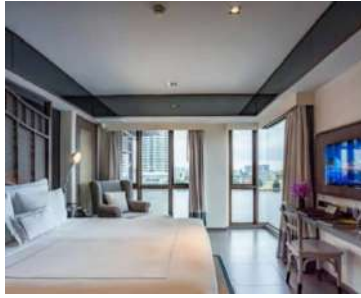


รูปที่ 2.4 Deluxe Riva

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/rooms/>

3) Riva Room

ห้องริวาตั้งอยู่ที่ส่วนมุมของริวา เซอร์ยากรุงเทพฯ มีพื้นที่ 30 ตารางเมตรและวิว 90 องศาอันงดงามของแม่น้ำเจ้าพระยา แต่ละห้องที่ได้รับการตกแต่งอย่างมีรสนิยมที่มาพร้อมเฟอร์นิเจอร์แบบไทยร่วมสมัยนี้ มีพื้นที่สำหรับทำงานขนาดใหญ่ อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทีวีแอลซีดี กล้องนิรภัย เครื่องปรับอากาศและห้องน้ำส่วนตัวพร้อมฝักบัวและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ



รูปที่ 2.5 Riva Room

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/rooms/>

4) Premium Riva

ห้องพรีเมียมริวาอันหรูหราที่ริว่า เซอร์ยากรุงเทพฯ มีพื้นที่พรีเมียม 48 ตารางเมตร ที่ซึ่งคุณสามารถเพลิดเพลินกับวิวส่วนตัวของแม่น้ำเจ้าพระยาจากระเบียงส่วนตัวที่ได้รับการตกแต่ง การออกแบบอย่างหรูหรามีระดับของห้องเหล่านี้รวมไปถึงเฟอร์นิเจอร์แบบไทยร่วมสมัยและห้องน้ำผนังกระจก แต่ละห้องยังมีพื้นที่ลานจ์ โต๊ะรับประทานอาหาร และพื้นที่สำหรับทำงานขนาดใหญ่ อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทีวีแอลซีดี กล้องนิรภัย เครื่องปรับอากาศและเครื่องทำกาแฟ



รูปที่ 2.6 Premium Riva

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/rooms/>

2.2.3 ห้องอาหาร

1) ร้านอาหารบับเบิล แอนด์ รีม

ร้านอาหารบับเบิล แอนด์ รีม มอบประสบการณ์การรับประทานอาหารแบบพื้นบ้านแต่ทว่ายังแฝงไว้ด้วยความร่วมสมัยให้แก่โรงแรมของเราที่อยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร ด้วยความมุ่งมั่นให้กับผลิตภัณฑ์สดใหม่ซึ่งรับมาจากแหล่งในท้องถิ่น ร้านอาหารเปิดทั้งวันและเสิร์ฟอาหารไทยแท้ต้นตำรับหลากหลายเมนู อาหารเอเชียแบบดั้งเดิมและอาหารสไตล์ยุโรปจานโปรดของคุณ มีที่นั่งภายในและภายนอกอาคารพร้อมวิวอันน่าตื่นตาตื่นใจของแม่น้ำ ตรวจสอบให้แน่ใจและมาดื่มด่ำกับอาหารรสเลิศและบรรยากาศที่ไม่อาจหาที่ใดมาเทียบได้ เพลิดเพลินกับกาแฟแสนอร่อยและบรรยากาศที่เงียบสงบของคาเฟ่ของเรา ไม่ว่าคุณจะมาเพื่อสั่ง

เครื่องดื่มเพื่อนำกลับไปหรือมองหามุมสงบเพื่ออ่านหนังสือ คาเฟ่ของเราเป็นสถานที่ที่สมบูรณ์แบบสำหรับคุณ



รูปที่ 2.7 ร้านอาหารบับเบิล แอนด์ รัม

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/restaurants/babble-rum-restaurant/>

2) บาร์ริเวอร์ไซด์

ดื่มดำไปกับวิวอันน่าประทับใจจาก บาร์ริเวอร์ไซด์ของเรา สถานที่ที่สมบูรณ์แบบสำหรับการชมพระอาทิตย์ตกดินริมแม่น้ำที่จะทำให้คุณสับสนใจ ด้วยค็อกเทลและเครื่องดื่มต่าง ๆ มากมาย หลากหลายรายการ ที่นี่จึงเป็นที่ที่เหมาะสมสำหรับการเพลิดเพลินเครื่องดื่มที่คุณเลือกหลังจากวันอันยาวนานของการเที่ยวชมสถานที่ท่องเที่ยวหรือการประชุมทางธุรกิจ



รูปที่ 2.8 บาร์ริเวอร์ไซด์

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/restaurants/riverside-bar/>

2.2.4 สิ่งอำนวยความสะดวก

โรงแรมริวาเซอร์ยา กรุงเทพฯ ให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกหลายอย่าง อาทิ เช่น ห้องประชุมสุภาพรรณ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส เป็นต้น

1) ห้องประชุมสุภาพรรณ

ห้องจัดการประชุมและอีเวนท์ของเราเหมาะสำหรับการเฉลิมฉลอง งานแต่งงาน และการพบปะทางธุรกิจ ส่งาน เป็นทางการและมีประโยชน์ใช้สอย ห้องเหล่านี้พร้อมบริการคุณหากมีคำขอ



รูปที่ 2.9 ห้องประชุมสุภาพรรณ

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/facilities/>

2) สระว่ายน้ำ



รูปที่ 2.10 สระว่ายน้ำ

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/facilities/>

3) ฟิตเนส

ฟิตเนสอันทันสมัยของเราที่มาพร้อมวิวอันน่าประทับใจของแม่น้ำเป็นสถานที่ที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการรักษารูปร่างของคุณระหว่างการเดินทางมากรุงเทพมหานครของคุณ



รูปที่ 2.11 ฟิตเนส

ที่มา : <https://www.rivasuryabangkok.com/th/facilities/>

2.3 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน	นางสาวสุนันท์ หนูทอง
ตำแหน่ง	นักศึกษาฝึกงาน แผนก Kitchen
สถานที่ปฏิบัติงาน	โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ
ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	

ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2564

ปฏิบัติงานในส่วนของครัวยุโรป เตรียมวัตถุดิบ ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น เตรียมเส้นสปาเก็ตตี้ ชูคชีส ทอดเฟรนช์ฟรายส์ เป็นต้น ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า, สปาเก็ตตี้ Chorizo, pepper beef tataki

ปฏิบัติงานในส่วนของครัวไทย เตรียมวัตถุดิบทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น เตรียมกุ้งแม่น้ำ เบ็ดยาง หมู ไก่ ห่อแผ่นปอเปี๊ยะ ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น กระเพาะหมู/ทะเล ผัดผงกะหรี่ ผัดไท แกงเขียวหวาน

ปฏิบัติงานในส่วนของครัวเบเกอรี่ เตรียมวัตถุดิบทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น เตรียมข้าวเหนียวมูน คุกกี้ แอปเปิ้ล ส้ม อบขนมปัง เคนิช ครัวซอง ปอกผลไม้ แคนตาลูป แก้วมังกร มะละกอ แดงโม ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง Chocolate



รูปที่ 2.12 นักศึกษาฝึกงาน นางสาวสุนันท์ หนูทอง
ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย
ตำแหน่ง นักศึกษาฝึกงาน แผนก Kitchen
สถานที่ปฏิบัติงาน โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพฯ
ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2564

ปฏิบัติงานในส่วนของครัวยุโรป เตรียมวัตถุดิบ ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น เตรียมเส้นสปาเก็ตตี้ บุคชีส ทอดเฟรนช์ฟรายส์ เป็นต้น ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า, สปาเก็ตตี้ Chorizo, pepper beef tataki

ปฏิบัติงานในส่วนของครัวไทย เตรียมวัตถุดิบทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น เตรียมกุ้งแม่น้ำ เบ็ดยาง หมู ไข่ ห่อแผ่นปอเปี๊ยะ ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น กระทะหมู/ทะเล ผัดผัดกะหรี่ ผัดไท แกงเขียวหวาน

ปฏิบัติงานในส่วนของครัวเบเกอรี่ เตรียมวัตถุดิบทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น เตรียมข้าวเหนียวมูน คุกกี้ แอปเปิ้ล ส้ม อบขนมปัง เดนิช ครัวซอง ปอกผลไม้ แคนตาลูป แก้วมังกร มะละกอ แดงโม ทำเมนูอาหารตามสั่ง เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง Chocolate



รูปที่ 2.13 นักศึกษาฝึกงาน นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย
ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

2.4 ชื่อและตำแหน่งงานที่เลี้ยง

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : คุณอภิรักษ์ อุประ

ตำแหน่ง : Sous chef

แผนก : ครีว



รูปที่ 2.14 คุณอภิรักษ์ อุประ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

2.5 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

ปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2564 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ จะแบ่งทำงานเป็น 2 กะ ในกะเช้าตั้งแต่เวลา 05.00 - 14.00 น. และกะบ่ายตั้งแต่เวลา 14.00 - 23.00 น. เป็นเวลาทั้งสิ้น 9 ชั่วโมง และปฏิบัติงานอาทิตย์ละ 5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์ หยุดเดือนละ 6 วัน

2.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.6.1 กำหนดหัวข้อที่จะทำและสังเกตถึงปัญหาที่สามารถนำมาแก้ไขได้โดยมาเป็นหัวข้อ ครงงาน สหกิจ

2.6.2 เขียน โครงร่างรายงานศึกษาหาข้อมูลหรือปัญหาที่สมควรแก้หรือนำมาปรับปรุง พัฒนาจากการสอบถามจากพนักงาน

2.6.3 คิดค้นเมนู สูตร เมื่อได้ปัญหามาปรับปรุงพัฒนาโดยการคิดเมนูขึ้นมาใหม่ กำหนด ส่วนผสมในเมนูใหม่

2.6.4 ผู้จัดทำได้มีการทดลองประกอบอาหารเมนู ยำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นจิง

2.6.5 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการเก็บข้อมูลโดยทำการสอบถามข้อมูลกับพนักงานที่เลี้ยง

2.6.6 วิเคราะห์ข้อมูล จากที่สอบถามพนักงานที่เลี้ยงและนำผลลัพธ์ที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

2.6.7 สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน โดยทำการเขียนรายงานสรุปผลที่ได้รับเพื่อเตรียมนำส่ง

2.6.8 นำเสนออาจารย์นำรายงานส่งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบและรับฟังข้อเสนอแนะ เพื่อทำการแก้ไข การดำเนินงาน ครงงานเซตเมนูเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นจิง) แสดงดัง ตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1.ตั้งหัวข้อโครงการ	←			→	
2.เริ่มเขียนโครงร่าง		←		→	
3.คิดค้นเมนู		←		→	
4.ทำการทดลอง			←		→
5.เก็บรวบรวมข้อมูล			←		→
6.วิเคราะห์ข้อมูล			←		→
7.สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน			←		→
8.จัดทำเอกสารและนำเสนอ		←			→

2.7 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.7.1 ปัญหาของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 1) ขาดทักษะและประสบการณ์การทำงานในครัว
- 2) เวลาในการทำงานมีการผลัดเปลี่ยนช่วงเวลา
- 3) ความรู้ทางด้านภาษาไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความผิดพลาดในบางครั้ง

2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.8.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ด้านความรู้

- 1) ได้ความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับเรื่องของอาหาร
- 2) ได้พัฒนาความกล้ามากขึ้น
- 3) ได้พัฒนาและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในการทำงาน

ด้านทักษะ

- 1) ได้ฝึกความอดทนก่อนไปทำงานจริง
- 2) สามารถนำสิ่งที่ได้จากการฝึกงานในครัว ไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือการทำงานจริงๆได้

บทที่ 3

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการงาน เชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมนไพร และ ขนมชั้นจิง) คณะผู้จัดทำมีความคิดที่จะศึกษาวิธีการทำเมนูย่ำส้มโอสมนไพร และ ขนมชั้นจิง เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม และเพื่อศึกษาการยอมรับ/ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเช็ดเมนู “ย่ำส้มโอสมนไพร และ ขนมชั้นจิง” โดยวัตถุดิบที่ใช้ในอาหารเช็ดนี้เป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพซึ่งคณะผู้จัดทำได้มีการศึกษาและทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเช็ดเมนู

3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับย่ำสมุนไพร

3.4 ข้อมูลเกี่ยวกับขนมชั้น

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเช็ดเมนู

นัฐพล กลั่นวารี(2562) กล่าวว่า รายการอาหารชุด (set menu) เป็นรายการอาหารที่จัดไว้เป็นชุด ชุดหนึ่งอาจมี 3 รายการหรือมากกว่า ลูกค้าจะไม่สามารถเปลี่ยนรายการอาหารที่จัดไว้ในชุดนั้นได้ แต่อาจเลือกได้บางอย่าง เช่น เลือกอาหารหลักได้ 1 อย่างจากที่กำหนดไว้ให้ 3 อย่าง เป็นต้น ราคาของอาหารจะคิดเป็นชุดและกำหนดไว้ตายตัว เป็นรายการอาหารที่ทางร้านอาหารจัดไว้ในรายการที่จำกัด มิไม่ก้อย่างโดยจัดเป็นชุด เช่น อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารหลัก และ ของหวาน หรืออาจมีอาหารบางประเภทให้เลือกบ้าง เช่น อาหารหลักอาจจะมีเมนูให้เลือกกระหว่าง ข้าวกระเพราหมูกรอบ หรือ ราดหน้าทะเล ซึ่งการจัดอาหารชุดไม่จำเป็นต้องกำหนดรายการอาหารที่แน่นอนเสมอไป

หม่อมหลวงปอง มาลากุล (2501) แนะนำหลักสำคัญในการจัดอาหารไว้คล้าย ๆ กัน คือ อาหาร ชุดหนึ่งไม่ควรม้ออาหารประเภทเดียว (ไม่ควรจัดแกงเนื้อ ผัดเนื้อ ยำเนื้อ) รสเดียว (มีเปรี้ยว ต้องมีเค็ม มีแต่กะทิก็เลี่ยน) และต้องมีปริมาณและคุณค่าที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น การจัดอาหารแต่ละมื้อควรแบ่งอาหารอย่างเหมาะสม

ศีกฤทธิ์ ปราโมช (2535) และ ประยูร อุตุชาฎะ (2542) กล่าวว่า สำหรับอาหารไทยประกอบด้วยอาหารที่มีรสชาติและรูปแบบที่ประสมประสานกันเพื่อให้เกิดความอร่อย ความเพลิดเพลินในการบริโภค และได้คุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วน สำหรับอาหารไทยมิให้เลือกหลายแบบ สามารถปรับรายการอาหารในแต่ละมื้อให้เหมาะสมกับฐานะทางสังคมเศรษฐกิจของผู้จัดหาและผู้บริโภค โดยอาหารพื้นฐานที่ขาดไม่ได้คือ ข้าว น้ำพริก และผัก

รายการอาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับช่วงเวลาที่ย่างก้าว เช่น ร้านอาหารที่อยู่ใกล้ๆ ที่ทำงานที่ ลูกค้ามีเวลาน้อย ทานเร็วไปเร็ว หรืองานแต่งงานที่ต้องการความเป็นทางการ

สำหรับอาหารชุดเมนู กล่าวสรุปได้คือ อาหารที่มีตั้งแต่ 2 เมนูขึ้นไป โดยจะจัดให้มีทั้งของคาว ของหวาน และผลไม้ เนื่องจากในแต่ละสถานที่จะมีการจัดชุดเมนูอาหารที่แตกต่างกันออกไป

3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์ (2558) ให้ความหมายถึงอาหารเพื่อสุขภาพ ว่า อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ส่วนความหมายเฉพาะเจาะจง มีความหลากหลายมาก แต่โดยรวมแล้ว เกิดจากผู้บริโภค ที่มุ่งเน้นเป้าหมาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการควบคุมปริมาณของอาหารที่รับประทานเข้าไป และการไม่มีโรค รวมทั้งส่งผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหาร และสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่า หากบริโภคอาหารดี จะมีผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้บริโภคนั้น ในทางตรงข้าม หากมีการบริโภคไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น อีกทั้งมีการมองว่า วัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย เช่น ในวัยเด็ก เนื้อสัตว์ ไข่ และนม ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโต ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ ควรจะหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทไขมัน หรืออาหารหวานมากเกินไป เพื่อไม่ให้เกิดไม่ผลเสีย หรือ โรคภัยไข้เจ็บแก่ร่างกาย และการบริโภคอาหารที่ถูกหลัก อาจจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและโรคแทรกซ้อนของผู้บริโภคได้ รวมทั้งมีบางส่วนมองการไกลว่าจะทำให้อาหารเป็นยา ได้อย่างไร ส่งผลให้ตลาดอาหารสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว

ศรีัญญา ดิษฐ์ (2555) ให้นิยามความหมายไว้ว่าอาหารเพื่อสุขภาพ (Functional Food) หมายถึงอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลไปถึงจิตใจได้จึงควรมีลักษณะเป็นอาหารไขมันต่ำและมีเส้นใยอาหารสูง

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์ (2556:1-34) ให้ความหมายของการวิจัยว่า “อาหารสุขภาพ” มองในมุมกว้างก็ได้และมองสำหรับตลาดเฉพาะต่อกลุ่มลูกค้าเฉพาะเจาะจงได้เช่นกันส่วนความหมาย เฉพาะเจาะจงมีความหลากหลายมากแต่โดยรวมแล้วเกิดจากผู้บริโภคที่มุ่งเน้นเป้าหมายเพื่อการมี สุขภาพที่ดีและการมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการรักษาความสมดุลของอาหารที่รับประทานเข้าไป และความไม่เป็นโรครวมทั้งการส่งผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหารและสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่าหากบริโภคอาหารดีจะมีผลดีต่อสุขภาพ กายและใจของผู้บริโภคนั้นในทางตรงข้ามหากมีการบริโภคไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น

สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ กล่าวสรุปได้คือ อาหารที่กินแล้วสามารถสร้างประโยชน์ให้กับร่างกาย และยังส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาว

3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับยาสมนไพร

3.3.1 ประวัติความเป็นมาของเมนูยำส้มโอ

ส้มโอเป็นผลไม้เก่าแก่ของไทยและหลายประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และแต่ไหนแต่ไรมา ส้มโอเหล่านี้มีรสเปรี้ยวอมหวานและไม่ฉ่ำน้ำอย่างส้มอื่น ส้มโอจึงเป็นผลไม้ที่ผู้คนในภูมิภาคนี้เคยนิยมนำมา ‘ยำ’ เป็นอาหารว่างอันแสนอร่อย ไม่แพ้ยำมะม่วง ซึ่งเป็นผลไม้รสเปรี้ยวเช่นกัน ทั้งยำส้มโอและยำมะม่วงจึงเป็นตำรับยาโบราณของหลายประเทศในอุษาคเนย์ เท่าที่ผมมีข้อมูล ยำส้มโอและยำมะม่วงเป็นยาสำคัญทั้งในครัวไทย กัมพูชา พม่า และเวียดนาม อนึ่ง ควรย้ำว่า ‘ยำ’ เป็นเป็นวิธีปรุงและประเภทอาหารเฉพาะของภูมิภาคนี้ ซึ่งแตกต่างจาก ‘สลัด’ ของครัวตะวันตก และอาหารลักษณะใกล้เคียงของภูมิภาคเอเชียอื่น ทั้งในด้านรสชาติ เครื่องประกอบ และวิธีการปรุง เป็นไปได้ว่าเครื่องประกอบหลักของยำ เริ่มจากผลไม้และผักเป็นสำคัญ เนื้อสัตว์ตามมาในภายหลัง รสชาติดั้งเดิมเป็นรสกลมกล่อมเค็ม หวาน มัน เปรี้ยว ไม่ใช่เปรี้ยวน้ำอย่างปัจจุบันที่เอาอย่างรสสลัดฝรั่ง (ทวีทอง หงส์วิวัฒน์, 2564)

3.3.2 ความหมายและประเภทของสมุนไพรมะนาว

“สมุนไพรมะนาว” มีความหมายว่า ยาที่ได้มาจากพืช สัตว์ แร่ธาตุจากธรรมชาติที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพโครงสร้างภายใน สามารถนำมาใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ และบำรุงร่างกายได้

ประเภทของสมุนไพรมะนาว สมุนไพรมะนาวที่ได้จากส่วนของพืชโดยตรง (พืชวัตถุ) โดยส่วนต่างๆ ที่นำมานั้นมีสารที่สามารถใช้เป็นยาได้ ได้แก่ ใบ ดอก ผล เปลือกผล เมล็ด เปลือกเมล็ด รากหรือหัว ต้น แก่น กระพี้ เนื้อไม้ เปลือกไม้ สมุนไพรมะนาวที่ได้จากอวัยวะของสัตว์ (สัตว์วัตถุ) ได้แก่ ตับ ดี นอ เขา เอ็น เลือด น้ำมัน มูล ฯลฯ เช่น ขี้ผึ้ง รังนก น้ำมันตับปลา สมุนไพรมะนาวที่ได้จากแร่ธาตุหรือสิ่งประกอบขึ้นจากแร่ธาตุต่างๆ ตามกรรมวิธี (ธาตุวัตถุ) นำมาใช้เป็นยา เช่น เกลือ กำมะถัน น้ำประสานทอง ดิเกลิอ สารส้ม (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2018)

3.3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบในการทำเมนูยำส้มโอสมนไพร

1) ส้มโอ

ส้มโอ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus maxima* (Burm.) Merr. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

ส้มโอจัดเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์หลากหลายและยังมีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคต่างๆ เพราะอุดมไปด้วยวิตามินซีซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก และยังมีวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายอีกหลายชนิด โดยส่วนที่จะนำมาใช้ประโยชน์ก็มีหลายส่วน ไม่ว่าจะเป็นผล เปลือก ใบ

และเมล็ด ก็ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเปลือกและผลซึ่งเป็นส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์มากที่สุด

ประโยชน์ของส้มโอ

- 1) รับประทานส้มโอช่วยขับสารพิษในร่างกายได้ (ผล)
- 2) มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง (ผล)
- 3) ในตำราจีนเปลือกส้มโอใช้เป็นยาแก้ธาตุไม่ปกติ ช่วยแก้อาการไอ ผสมในยาหอมกินแล้วทำให้สดชื่น (เปลือก)
- 4) ในตำราคาไทย เปลือกส้มโอจัดอยู่ในเปลือกส้มทั้ง 8 ประการ ซึ่งประกอบไปด้วยเปลือกส้มโอ เปลือกส้มเขียวหวาน เปลือกส้มจิน เปลือกส้มซ่า เปลือกส้มตรังกานู เปลือกมะนาว เปลือกมะกรูด เปลือกมะขาม ซึ่งมีส่วนรพคุณแก้ลม (ระบบไหลเวียนโลหิต) แก้เสมหะ และใช้ปรุงเป็นยาหอม (เปลือก)
- 5) มีความเชื่อว่าสตรีที่ยังไม่ได้แต่งงานจะนำส้มโอมาทาหน้า เพราะเชื่อว่าจะช่วยทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง สดใส (ผล)
- 6) เชื่อว่าการรับประทานส้มโอจะช่วยทำให้ตาสดใสและเป็นประกาย (ผล)
- 7) ช่วยให้เจริญอาหาร เหมาะอย่างมากสำหรับผู้เบื่ออาหาร ปากไม่รื้อรสอาหาร (ผล)
- 8) ส้มโอมีวิตามินซีสูง จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน (ผล)
- 9) ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ด้วยการนำใบมาตำแล้วพอกบริเวณศีรษะ (ใบ)
- 10) ช่วยแก้อาการเมาสุรา (ผล)



รูปที่ 3.1 ส้มโอ

ที่มา : <https://medthai.com/>

2) ออกไก่

เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง ทั้งยังเป็นโปรตีนที่มีไขมันน้อย จัดว่าเป็นหนึ่งในโปรตีนไขมันต่ำที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งโปรตีนในเนื้อไก่นั้นมีประโยชน์ต่อการสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก เสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย และดีต่อการลดน้ำหนัก

ประโยชน์ของอกไก่

อกไก่คือเนื้อไก่ส่วนที่เป็นเนื้อสีขาว เป็นเนื้อชิ้นใหญ่ที่ไม่มีกระดูก แต่จะมีเนื้อสัมผัสที่ค่อนข้างแห้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคนว่าชอบเนื้อสัมผัสของไก่ที่แห้งหรือไม่ อย่างไรก็ตาม เนื้อ

อกไก่ ถือเป็นเนื้อส่วนที่มีประโยชน์สูงมาก ให้ทั้งพลังงานที่สูง ให้โปรตีนสูง และยังมีไขมันต่ำอีกด้วย ซึ่งการกินเนื้ออกไก่เป็นประจำ จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนี้

มีโปรตีนสูง

ชิ้นส่วนต่างๆ ของไก่ ไม่ว่าจะเป็นปีก น่อง เนื้อ อก ขา ต่างก็เป็นส่วนที่มีความอร่อยและมีรสชาติดีเหมือนกันทั้งสิ้น โดยเฉพาะส่วนที่เป็น เนื้ออกไก่ ซึ่งเป็นส่วนที่มีโปรตีนสูง สูงจนอาจจะเรียกได้ว่า อกไก่เป็นเนื้อไก่ส่วนที่มีโปรตีนไขมันต่ำที่ดีที่สุดในบรรดาเนื้อไก่ทั้งหมดเลยก็ว่าได้ ซึ่งโดยปกติแล้วเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนสูงมักจะต้องพ่วงมาด้วยไขมัน แต่เนื้ออกไก่กลับเป็นเนื้อส่วนที่มีไขมันอยู่น้อยมาก

การกินอกไก่ 3 ออนซ์ (85 กรัม) จะได้ไขมันเพียง 2.7 กรัมเท่านั้น และเพราะอกไก่เป็นอาหารโปรตีนไขมันต่ำที่มีไขมันน้อยนี้เอง อกไก่จึงมักจะเป็นหนึ่งในอาหารแนะนำสำหรับคนรักสุขภาพอยู่เสมอ

ให้พลังงานต่ำ

ถ้าเปิดเมนูสุขภาพเพื่อการลดน้ำหนักหรือควบคุมอาหารขึ้นมาล่ะก็ จะต้องเห็นอกไก่อยู่ในรายการอาหารนั้นอย่างแน่นอน เพราะ เนื้ออกไก่ ให้โปรตีนสูง มีไขมันน้อย ทำให้อิ่มง่าย อิ่มนาน โดยที่ไม่ได้ทำให้แคลอรีพุ่งปรืด ซึ่งการกินอกไก่ประมาณ 3 ออนซ์ (85 กรัม) ให้พลังงานเพียง 102 แคลอรีเท่านั้น

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ในกลุ่มคนที่รักสุขภาพ รักการออกกำลังกาย หรือเป็นแฟนคลับฟิตเนส มักจะรู้ว่าอกไก่เป็นเนื้อสัตว์ที่ต้องกินเพื่อช่วยเพิ่มโปรตีน ซึ่งการกินโปรตีนนี้จะไปช่วยเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้การเพิ่มกล้ามเนื้อทำได้ดีขึ้นและเห็นผลมากขึ้น

มีประโยชน์ต่อกระดูก

โดยทั่วไปแล้วเรามักคุ้นเคยกันว่าแคลเซียมคือสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง การกินอาหารจำพวกนมและอาหารที่ให้แคลเซียมสูงจะทำให้กระดูกแข็งแรง

ช่วยในการลดน้ำหนัก

เนื้ออกไก่เป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนสูงมาก ยิ่งเป็น เนื้ออกไก่ ด้วยแล้วก็ยังมีโปรตีนสูง แลเมยังมีไขมันน้อยอีกด้วย จึงเหมาะอย่างยิ่งที่จำเป็นเมนูลดน้ำหนัก เพราะ โปรตีนจากอกไก่จะช่วยทำให้รู้สึกอิ่มท้องได้นานมากขึ้น ช่วยลดความรู้สึกอยากอาหาร ในมือต่อไป ป้องกันการเกิดภาวะกินมากเกินไป (Overeating) และไม่ทำให้ปริมาณแคลอรีพุ่งสูงเกินพิกัดด้วย



รูปที่ 3.2 อกไก่

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

3) จิง

จิงชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale Roscoe จัดอยู่ในวงศ์จิง (ZINGIBERACEAE)

จิงจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายของเรา เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ธาตุเหล็ก ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส แล้วยังมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และเส้นใยจำนวนมากอีกด้วย ซึ่งประโยชน์ของจิงนั้น เราสามารถนำมาใช้ได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นราก เหง้า ต้น ใบ ดอก แก่น และผลก็ได้ทั้งนั้น

ประโยชน์ของจิง

- 1) จิงจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะชั้นยอด
- 2) มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
- 3) มีส่วนช่วยในการป้องกัน ต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- 4) ช่วยลดผลข้างเคียงจากสารเคมีที่ใช้ในการรักษามะเร็ง ดังนั้นควรรับประทานจิงควบคู่ไปกับการรักษามะเร็งจะเป็นผลดี
- 5) จิงมีฤทธิ์อุ่น ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และช่วยในการขับเหงื่อ
- 6) ช่วยแก้อาการร้อนใน ด้วยการใช้ตำต้นสด ๆ นำมาทุบให้แหลกประมาณ 1 กำมือ แล้วต้มกับน้ำดื่ม
- 7) ช่วยลดความอ้วน ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอล ด้วยการดูดซึมคอเลสเตอรอลจากลำไส้ แล้วปล่อยให้ร่างกายกำจัดออกทางอุจจาระ
- 8) ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ด้วยการรับประทานน้ำจิงบ่อย ๆ
- 9) ช่วยลดความอยากของผู้ติดยาเสพติดลงได้
- 10) แก้กามขโมย ด้วยการใช้จิง ใบกะเพรา พริกไทย ไพล มาบดผสมกันแล้วนำมารับประทาน
- 11) ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ด้วยการนำจิงสดมาผ่านต้มกับน้ำดื่ม
- 12) ช่วยบำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง
- 13) ช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท ซึ่งทำให้จิตใจขุ่นมัว (ดอก)
- 14) ช่วยฟื้นฟูร่างกายสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร ด้วยการรับประทานใ้สดจิง
- 15) มีส่วนช่วยให้เจริญอาหาร (ราก, เหง้า) ด้วยการใช้เหง้าสดประมาณ 1 ouncenำมาต้มกับน้ำดื่ม ก็จะได้เป็นยาขมเจริญอาหาร



รูปที่ 3.3 จิง

ที่มา : <https://medthai.com/>

4) ตะไคร้

ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ GRAMINEAE)

ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้หน้า ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย

ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

สรรพคุณของตะไคร้

- 1) มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ
- 2) เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้)
- 3) มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร
- 4) ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น)
- 5) สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- 6) แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ
- 7) ช่วยรักษาอาการไข้ (ใบสด)
- 8) ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ (ราก)
- 9) น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้
- 10) ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ
- 11) ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบสด)
- 12) ใช้เป็นยาแก้ท้องอืดหากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ (หัวตะไคร้)
- 13) ช่วยแก้อาการกษัยเส้นและกล้ามเนื้อ (หัวตะไคร้)



รูปที่ 3.4 ตะไคร้

ที่มา : <https://medthai.com/>

5) ใบมะกรูด

ใบมะกรูดอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนและสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย จึงนิยมนำมารับประทานเพื่อแก้อาการไข้ใน บรรเทาอาการไอ และป้องกันการเกิดมะเร็ง รวมถึงช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในผู้ป่วยมะเร็งอีกด้วย



รูปที่ 3.5 ใบมะกรูด

ที่มา : http://freewill14.blogspot.com/2018/06/blog-post_8.html

6) หอมแดง

หอมแดง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium ascalonicum* L. จัดอยู่ในวงศ์พลับพลึง (AMARYLLIDACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อย ALLIOIDEAE (ALLIACEAE)

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

สรรพคุณของหอมแดง

- 1) ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น
- 2) หอมแดงช่วยทำให้เจริญอาหาร (ผล, ใบ)
- 3) ร่างกายซบพอม แก้ด้วยการใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัมนำมาต้มน้ำดื่ม
- 4) มีส่วนช่วยเสริมสร้างความจำ ทำให้ความจำดีขึ้น
- 5) ช่วยบำรุงโลหิต
- 6) ช่วยบำรุงหัวใจ
- 7) ช่วยเจริญธาตุไฟ
- 8) ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ

- 9) ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น
- 10) ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นลม
- 11) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ
- 12) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
- 13) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
- 14) ช่วยกำจัดไขมันเลว (LDL) ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหัวใจวายและอัมพฤกษ์ อัมพาต และยังรักษาระดับไขมันชนิดดี (HDL) ไปด้วย
- 15) ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดซึ่งเป็นสาเหตุมาจากโรคหัวใจและโรคความดันโลหิต



รูปที่ 3.6 หอมแดง

ที่มา : <https://medthai.com/>

7) พริกชี้หนู

พริกชี้หนู ชื่อสามัญ Bird pepper, Chili pepper, Cayenne Pepper, Tabasco pepper

พริกชี้หนู ชื่อวิทยาศาสตร์ Capsicum annum

พริกชี้หนู มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า พริกแต่ พริกแต้ พริกนก พริกแจว พริกน้ำเมียง (ภาคเหนือ), หมักเพ็ด (ภาคอีสาน), พริก พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (ภาคกลาง), ดีปลีขึ้นก พริกขึ้นก (ภาคใต้), พริกมะต่อม (เชียงใหม่), ปะแกว (นครราชสีมา), มะระดี (สุรินทร์), ดีปลี (ปัตตานี), ครี (กะเหรี่ยง-กำแพงเพชร), ลัวเจียะ (จีนแต้จิ๋ว), ล่าเจียว (จีนกลาง), มือซาชีชู, มือสำโพ เป็นต้น

สรรพคุณของพริกชี้หนู

- 1) ผลมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย
- 2) ผลใช้เป็นยาแก้ตานซางซึ่งเป็นโรคที่มักพบได้ในเด็ก โดยมีอาการซุบซิด พุงโร ก้นปอด สันนิษฐานว่าเกิดจากโรคพยาธิในลำไส้
- 3) ผลสุกนำมาปรุงเป็นอาหาร จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสาร capsaicin.
- 4) พริกสามารถช่วยลดความโลหิตได้ เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัวและช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ด้วยดี
- 5) พริกมีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยสลายลิ่มเลือด
- 6) การรับประทานพริกเป็นประจำจะช่วยลดการอุดตันของหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวหรือจากการเสียชีวิตจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน เพราะช่วยทำให้

การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดความดัน เนื่องจากสารจำพวกเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง เพิ่มการยืดหดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับเข้ากับแรงดันในระดับต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

7) ช่วยทำให้อารมณ์แจ่มใส โดยสาร Capsaicin ที่มีอยู่ในพริกชี้หนูจะช่วยส่งสัญญาณให้ต่อมใต้สมองสร้างสาร Endorphin ซึ่งออกฤทธิ์คล้ายกับมอร์ฟิน คือ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด และทำให้อารมณ์แจ่มใส

8) ช่วยคลายเมือกในปอด ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยป้องกันหลอดลมอักเสบและถุงลมโป่งพอง สาร Capsaicin ที่มีอยู่ในพริกชี้หนูจะช่วยลดน้ำมูกหรือสิ่งกีดขวางต่อระบบการหายใจอันเนื่องมาจากเป็นไข้หวัด ภูมิแพ้ หรือไซนัส

9) ช่วยรักษาอาการอาเจียน

10) ใช้แก้อาการเจ็บคอ เสียงแหบ ด้วยการใช้น้ำต้มหรือยาชงพริกชี้หนู ที่เตรียมโดยการใช้พริกชี้หนูปั่น 1 หยิบมือ เติมน้ำเดือดลง 1 แก้ว ทิ้งไว้ให้พออุ่น แล้วนำมาใช้กลั้วคอ

11) ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยและช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

12) ช่วยรักษาโรคบิด

13) ช่วยป้องกันการเป็นผื่นแดงเนื่องจากแพ้อากาศเย็น

14) ผลมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคหืด กลากเคลื่อน

15) พริกชี้หนูมีสารต้านแบคทีเรียและอนุมูลอิสระ



รูปที่ 3.7 พริกชี้หนู

ที่มา : <https://medthai.com/>

8) ขึ้นฉ่าย

ขึ้นฉ่าย ชื่อวิทยาศาสตร์ *Apium graveolens* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่ใกล้เคียงกับผักชี แต่ใบใหญ่กว่าและมีกลิ่นฉุน โดยขึ้นฉ่ายเป็นชื่อผักที่มาจากภาษาจีน หรือที่คนไทยเรียกว่า ผักข้าวปุ้น, ผักปุ้น, ผักปืม เป็นต้น

สมุนไพรขึ้นฉ่าย ผักสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม (สำหรับบางคนอาจจะรู้สึกว่ามีกลิ่นฉุนและอาจไม่เป็นที่โปรดปรานมากนัก) นิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อช่วยในการดับกลิ่นคาวต่าง ๆ หรือนำมาใช้เพิ่มความหอมให้น้ำซุป

สรรพคุณของขึ้นฉ่าย

- 1) ช่วยทำให้เจริญอาหาร กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร
- 2) ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่มีโพแทสเซียมสูง ซึ่งช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือด ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- 3) ขึ้นฉ่ายมีโซเดียมอินทรีย์ที่ช่วยในการปรับสมดุลของกรดและด่างในเลือด
- 4) ขึ้นฉ่ายเป็นหนึ่งในผักที่มีสาร โพลีฟีนอล ซึ่งเป็นตัวช่วยป้องกัน DNA ถูกทำลาย ช่วยลดอาการอักเสบ และ ป้องกันมะเร็งด้วยการไปยับยั้งการกลายพันธุ์และสารก่อมะเร็งในร่างกาย
- 5) น้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ไอและหลอดลมอักเสบ ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น
- 6) ช่วยรักษาโรคอัลไซเมอร์ น้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ไอและหลอดลมอักเสบ ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น และมีคุณสมบัติในการนำมาสกัดเป็นยารักษาโรคอัลไซเมอร์ได้
- 7) ช่วยบำรุงหัวใจและรักษาโรคหัวใจ
- 8) ช่วยในการทำงานของระบบหมุนเวียนต่าง ๆ ในร่างกาย
- 9) ช่วยลดอาการของโรคหอบหืด
- 10) ขึ้นฉ่ายกับการล้างพิษในร่างกาย ขึ้นฉ่ายเป็นสุดยอดอาหารหรือผักที่ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยทำให้ร่างกายสะอาด
- 11) ขึ้นฉ่ายสามารถช่วยป้องกัน โรคซิลิโคซิส (Silicosis) หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูดฝุ่นที่มีส่วนประกอบของซิลิกาเข้าไป
- 12) ช่วยลดความดันโลหิต รักษาโรคความดันโลหิตสูง และผู้ที่มีความดันปกติแต่ตรวจพบว่าความดันเริ่มสูง การรับประทานผักขึ้นฉ่ายวันละ 4 ก้านจะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องใช้ยา รักษา และวิธีการใช้ขึ้นฉ่ายรักษาความดันก็ง่าย ๆ เพียงแค่ใช้ต้นสด ๆ นำมาตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำ หรือจะใช้ต้นสด 1-2 กำ นำมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำ กรองเอากากออก ใช้รับประทานก่อนอาหารครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ หรือง่ายที่สุดก็รับประทานเป็นผักสดร่วมกับอาหารก็ได้
- 13) ช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอล ระดับน้ำตาล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันในเส้นเลือด
- 14) ใช้เป็นยาขับร้อนในร่างกาย แก้อาการร้อนใน
- 15) ขึ้นฉ่ายมีสรรพคุณช่วยในการขับเสมหะ



รูปที่ 3.8 ขึ้นฉ่าย

ที่มา : <https://medthai.com/>

3.4 ข้อมูลเกี่ยวกับขนมชั้น

3.4.1 ขนมชั้น

ขนมชั้น เป็นขนมโบราณที่ใช้ในงานพิธีมงคล โดยมีความเชื่อแบบไทยว่าจะต้องหยอดขนมให้ได้ 9 ชั้น จึงจะเป็นสิริมงคลเจริญก้าวหน้าแก่เจ้าภาพผู้ที่พบบ่อคือ สีเขียวจากใบเตยและสีน้ำเงินจากดอกอัญชัน เราจะพบขนมชั้นได้ในประเทศต่างๆ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย ประวัติของขนมชั้นสามารถหาในเว็บไซต์ภาษาไทยแทบไม่เจอข้อมูลเลย แต่สามารถเจอในข้อมูลภาษาอังกฤษของขนมชั้นประเทศมาเลเซีย มาว่า ขนม Kueh Lapis หรือขนมชั้นในภาษามาเลย์ ขนมชั้นนิยมในช่วงเทศกาลตรุษจีน ฮารีรายอ ในมาเลเซีย สิงคโปร์ เว็บไซต์ของมาเลเซียเขียนว่ารับขนมชนิดนี้มาจากอินโดนีเซียเป็นอิทธิพลของชาวดัตช์หรือเนเธอร์แลนด์ เจ้าอาณานิคมอินโดนีเซีย โดยขนมเปลี่ยนจากการอบเป็นการนึ่งซึ่งเป็นวิธีการทำอาหารที่นิยมมากกว่าในประเทศแถบนี้ ดังนั้นทำให้ขนมชั้นจึงมีชื่อภาษาอังกฤษว่า Steamed layer cake นั่นเอง (แปลตามตัวว่าเค้กชั้นนึ่ง)

ส่วนผสมของขนมส่วนใหญ่จะเป็นกะทิ และน้ำตาล แบ่ง 3 - 4 ชนิด แล้วแต่สูตรและความชอบเนื้อขนมในแต่ละแบบ ซึ่งแบ่งแต่ละอย่างก็จะมีคุณสมบัติทำให้ขนมมีเนื้อต่างกัน โดย

แป้งมัน จะทำให้เนื้อขนมเนียน นุ่ม เหนียว หนืด ดูใสเป็นมัน

แป้งท้าว จะทำให้เนื้อขนมเนียน เหนียว แข็ง แต่จะใสน้อยกว่าแป้งมัน

แป้งข้าวเจ้า จะทำให้เนื้อขนมแข็ง และอยู่ตัว

แป้งถั่วเขียว จะทำให้ขนมอยู่ตัว ไม่เหนียวมากเกินไป

3.4.2 น้ำกะทิ

กะทิ หรือ น้ำกะทิ (Coconut milk) เป็นผลิตภัณฑ์ของเหลวที่ไม่มีเส้นใยที่ได้จากผลมะพร้าว ด้วยการสกัดหรือการบีบอัดจากเนื้อมะพร้าว แต่อาจมีน้ำมันมะพร้าวปนอยู่ ซึ่งอาจใช้วิธีการเติมน้ำหรือไม่ก็ได้ และเมื่อตั้งทิ้งไว้จะเกิดการแยกชั้นของสารละลาย ชั้นบน เรียกว่า “หัวกะทิ” ชั้นล่าง เรียกว่า “หางกะทิ”

กะทิ ถือเป็นส่วนผสมสำคัญในการประกอบอาหารของไทย เนื่องจากกะทิให้รสหวานมัน และมีกลิ่นหอม นิยมใช้ประกอบทั้งอาหารคาว และของหวาน อาหารคาว ได้แก่ แกงเขียวหวาน ต้มยำน้ำข้น ห่อหมก และแกงมัสมั่น เป็นต้น ส่วนของหวาน ได้แก่ บวชแดงไทย ลอดช่อง เป็นต้น

ประโยชน์ของกะทิ

1) กะทิย่อยง่าย ทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว โดยร่างกายจะเผาผลาญกะทิให้กลายเป็นพลังงานในตับ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างทันที

2) ในกะทิมีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายในร่างกาย จึงจัดได้ว่ากะทิสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่างๆ ภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี

3) ช่วยลดการสะสมของไขมัน เพราะเมื่อเราบริโภคกะทิเข้าไปแล้วนั้น กะทิจจะมีส่วนในการช่วยดึงไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ถูกสะสมไว้ไปแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อีกด้วย จึงสามารถช่วยลดการสะสมของไขมันได้เป็นอย่างดี

4) กะทิมีฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

5) ในกะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินบี3, วิตามินบี6 และวิตามินซี วิตามินมีประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แก้โรคเหน็บชา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของระบบประสาท ลดอาการเครียด ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง

6) กะทียังอุดมไปด้วยแร่ธาตุอีกมากมาย เช่น ธาตุแคลเซียม, ธาตุเหล็ก, ธาตุแมกนีเซียม, ธาตุฟอสฟอรัส, ธาตุโพแทสเซียม, ธาตุสังกะสี เป็นต้น และแร่ธาตุเหล่านี้ก็เป็นแร่ธาตุที่ให้ประโยชน์หลายอย่างสำหรับร่างกายของเรา เช่น

- แคลเซียม ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย ช่วยทำให้ระบบประสาททำงานได้อย่างเป็นปกติ

- ธาตุเหล็ก ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ป้องกันอาการอ่อนเพลีย และช่วยป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจาง

- ธาตุแมกนีเซียม ช่วยป้องกันความดันโลหิต ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และยังช่วยป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน

- ธาตุฟอสฟอรัส ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยเผาผลาญไขมัน และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

- ธาตุโพแทสเซียม ช่วยควบคุมให้ปริมาณน้ำในร่างกายมีความสมดุล ช่วยลดความดันโลหิต และบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้



รูปที่ 3.9 กะทิ

ที่มา : <https://puechkaset.com/>

3.4.3 น้ำตาลทราย

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวรดจะเรียกว่าน้ำตาลกวรด ฯลฯ

ประโยชน์ของน้ำตาล

- 1) น้ำตาลเป็นสารที่ให้ความหวานและให้พลังงานแก่ร่างกาย (โดยน้ำตาล 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 แคลอรี)
- 2) น้ำตาลเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต เนื่องจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ล้วนแล้วแต่ต้องใช้พลังงานจากน้ำตาล นอกจากนี้การหายใจ การขับปัสสาวะ การไหลเวียน การย่อยอาหารล้วนแล้วแต่ต้องการความร้อนจากน้ำตาล
- 3) กลูโคส (glucose) เป็นแหล่งอาหารที่จำเป็นของเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะภายในร่างกาย ทำให้ ไกลโคเจน (glycogen) ในตับเพิ่มขึ้น ช่วยทำให้การเผาผลาญ (Metabolism) ของเนื้อเยื่อดีขึ้น และในขณะที่น้ำตาลในเลือดลดน้อยลง กลูโคสยังเป็นสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจได้เป็นอย่างดี
- 4) กลูโคส (glucose) สามารถทำให้ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคติดต่อได้ ดังนั้นในการรักษาโรค กลูโคสจึงถูกนำไปใช้เป็นยารักษาโรคอย่างกว้างขวาง
- 5) เนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ต้องการกลูโคส (glucose) เพื่อเป็นวัตถุดิบในการให้พลังงานและสารประกอบที่สำคัญอื่น ๆ เช่น สมองต้องการกลูโคสวันละ 110-130 กรัม ไตและเม็ดเลือดแดงต้องการกลูโคสเป็นอาหาร ส่วนหัวใจจะทำงานได้ก็ต้องอาศัยกลูโคสมาทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป และจากผลการทดลองหัวใจของสัตว์นอกร่างกาย พบว่ากลูโคสมีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจของสัตว์ทดลอง ส่วนอวัยวะภายในร่างกายอื่น ๆ ถ้าขาดกลูโคสก็จะสามารถใช้กรดไขมันมาเป็นแหล่งให้พลังงานได้

6) แล็กโทสแม้จะไม่มีรสหวาน แต่เป็นอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารก โดยแล็กโทสจะทำหน้าที่ป้องกันจุลินทรีย์ที่จำเป็นในลำไส้ของทารก ช่วยในการดูดซึมของแคลเซียม ทำให้ทารกสามารถย่อยและดูดซึม (แต่ผู้ใหญ่ถ้ากินแล้วกลับจะทำให้ย่อยยากและทำให้ท้องเสีย)

7) น้ำตาลทรายขาวนอกจากจะช่วยทำให้อาหารมีรสชาติหวานแล้ว น้ำตาลทรายยังช่วยในการถนอมอาหารและหมักอาหารอีกด้วย



รูปที่ 3.10 น้ำตาลทราย

ที่มา : <https://medthai.com/>

3.4.4 แป้งข้าวเจ้า

แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสาคูที่โม่จากข้าวสารแช่น้ำค้างคืน นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ เป็นผงหยาบกว่าแป้งสาลี

คุณค่าทางโภชนาการในแป้งข้าวเจ้า

เป็นแหล่งสำคัญของแมงกานีสและอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุเป็นข้อได้เปรียบของแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเจ้ายังให้คุณค่าทางโภชนาการเช่นเพิ่มแคลเซียมและสังกะสี

ข้อเสียของแป้งข้าวเจ้าคือการที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการบางอย่างเมื่อเทียบกับแป้งสาลี โดยปกติแล้วแป้งสาลีทั้งหมดจะมีโฟเลตร้อยละ 14 ซึ่งช่วยกำจัด homocysteine ออกจากเลือดและลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีสาร phytonutrients ที่ต่อสู้กับมะเร็งได้มากกว่า 30% ที่เรียกว่า lignans มากกว่าแป้งข้าวเจ้าซึ่งช่วยปรับสมดุลระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายและลดระดับคอเลสเตอรอล

- ให้เส้นใยสูง

ข้อดีของแป้งข้าวเจ้าคือมีเส้นใยสูง ไขมันอิ่มตัวคอเลสเตอรอลและโซเดียมต่ำ เช่นเดียวกับถั่วและผักที่มีกากใยมาก ๆ แป้งข้าวเจ้ายังมีเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำซึ่งช่วยร่างกายของเราโดยกำจัดของเสีย โดยเฉพาะแป้งข้าวเจ้าต้องสามารถให้ไฟเบอร์ได้มากขึ้นและดีต่อปัญหาท้องผูก เส้นใยสูงในแป้งข้าวเจ้าช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด

แต่ถึงอย่างนั้นแล้วแม้ว่าแป้งข้าวเจ้าจะอุดมไปด้วยเส้นใย แต่ว่าแป้งข้าวเจ้าขาดสารอาหารบางชนิดกว่าแป้งชนิดอื่น ๆ

- บำรุงตับให้แข็งแรง

อีกหนึ่งข้อดีของแป้งข้าวเจ้าคือการที่มีโคลินซึ่งช่วยบำรุงตับให้แข็งแรง โคลินในแป้งข้าวเจ้าช่วยต้านภัยคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์จากตับไปยังที่ที่ต้องการภายในร่างกาย แป้งข้าวเจ้าเป็นทางเลือกที่ดีในการรักษาระดับของคุณให้อยู่ในสภาพดีแม้ว่าจะให้สารอาหารน้อยกว่าแป้งชนิดอื่นๆก็ตาม



รูปที่ 3.11 แป้งข้าวเจ้า

ที่มา : <http://otop.dss.go.th/index.php/compiled-file/food/122-rice-flour>

3.4.5 แป้งมันสำปะหลัง (cassava)

ชื่อสามัญ แป้งมันสำปะหลัง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cassava

สรรพคุณ ไม้พุ่ม สูง 1.3–5 เมตร รากแบบสะสมอาหาร (tuberous root) สายพันธุ์ที่นิยมปลูกสูงประมาณ 2.5 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง 10–1.5 เซนติเมตร ใบมีร่องลึก 3–7 ร่อง มีหูใบ ก้านใบยาว ดอกเป็นช่อดอก ผลแบบแคปซูลทรงกลม ประมาณ 1.2 เซนติเมตร มี 3 เมล็ดใน 1 ผล การจำแนกสายพันธุ์ใช้คุณลักษณะหลายอย่างช่วยในการจำแนกเช่น สีของใบอ่อน สีก้านใบ สีลำต้น ขนที่ยอดอ่อน ลักษณะทรงต้น หูใบ ประกอบอาหารคาวหวาน โดยนำส่วนของรากสะสมอาหารที่มีการสะสมของคาร์โบไฮเดรตไปใช้ประกอบอาหาร แปรรูปเป็นสารปรุงแต่งรสอาหาร



รูปที่ 3.12 แป้งมันสำปะหลัง

ที่มา : <http://t3.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcSLcwQYMZ>

3.4.6 แป้งท้าวยายม่อม (arrowroot)

ชื่อสามัญ แป้งท้าวยายม่อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ arrowroot

สรรพคุณ ต้นท้าวยายม่อม จัดเป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี ส่วนที่อยู่เหนือดินมีความสูงได้ถึง 1.5 เมตร มีหัวใต้ดินสะสมอาหาร (ใช้ทำแป้ง) ลักษณะของหัวเป็นรูปกลม กลมแบน หรือรูปรี มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5-4 นิ้ว ผิวด้านนอกบางเป็นสีน้ำตาล เนื้อในหัวเป็นสีขาวใส ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดหรือการแยกหัว มีเขตการกระจายพันธุ์กว้างตั้งแต่แอฟริกา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หมู่เกาะแปซิฟิก ไปจนถึงออสเตรเลีย ส่วนในประเทศไทยพบขึ้นกระจายแบบห่าง ๆ และพบขึ้นหนาแน่นในบางพื้นที่ ยกเว้นทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยจะขึ้นได้ริมเงาในป่าดิบแล้งระดับต่ำ ป่าผลัดใบ ดินเป็นดินทราย และตามป่าชายหาด หัวท้าวยายม่อมสามารถนำมาใช้ทำแป้งได้ ซึ่งเรียกว่า "William's arrow root", "Arrowroot starch" หรือ แป้งท้าวยายม่อม (ชื่อทางการค้าใช้คำว่า "แป้งท้าวยายม่อม") ใช้เป็นอาหารอย่างดีสำหรับคนไข้ที่ร่างกายอ่อนเพลีย มีอาการเบื่ออาหารหลังฟื้นไข้ โดยจะช่วยทำให้เกิดกำลัง ชุ่มชื้นหัวใจ ร่างกายฟื้นฟูกลับมาแข็งแรงได้เร็ว ส่วนวิธีการใช้นั้นให้นำแป้งมาละลายกับน้ำดิบ ใส่น้ำตาลกรวด ตั้งไฟกวนจนสุก แล้วนำมาให้คนไข้รับประทาน (หัว)



รูปที่ 3.13 แป้งท้าวยายม่อม

ที่มา : <https://static5-th.orstatic.com/userphoto/Article/0/33/000LZNBD8D6A1C58E5C46Aj.jpg>

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย (2548) ได้กล่าวว่า พืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยมีมากมายหลายชนิด ในการนำไปใช้มักจะเลือกใช้ตามคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรเหล่านั้น เช่น ช่วยชูรสอาหาร ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ช่วยเพิ่มสีสันทให้กับอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดความอึด ความอร่อย ได้คุณค่าทางโภชนาการ หรือสรรพคุณทางยา จึงอาจแบ่งหมวดหมู่พืชผักสมุนไพรตามวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ประกอบอาหาร ออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่ใช้ปรุง แต่งรส กลิ่น และ สีของอาหาร กับ กลุ่มที่ใช้เป็นส่วนประกอบหลัก พืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร มีมากมายหลายชนิด และสามารถประกอบอาหาร ได้แตกต่างกัน นานาชนิด เช่น อาหารประเภทต้ม แกง ผัด ทอด ยำ และใช้เป็นเครื่องเคียง บางอย่างใช้ประกอบได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน

จรินทร์ เทศวานิช (2550) ได้ทำการศึกษาภูมิปัญญาไทยในมิติอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยโดยสรุปในมุมมองทางสังคมและวัฒนธรรมต่อการใช้พืชสมุนไพร พบว่า พืชสมุนไพรมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยด้านสุขภาพอนามัย ดับกลิ่นคาว ช่วยเพิ่มรสชาติ ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม สีสันน่ารับประทาน นอกจากนี้พืชสมุนไพรยังช่วยป้องกันรักษาโรค เช่น พริก และพริกไทย มีลักษณะเผ็ดร้อน ใช้ประกอบเป็นยาร้อนเกือบทุกชนิด ขมิ้น มีสรรพคุณทางยาเพื่อแก้โรคผิวหนัง รักษาแผลสด มะกรูด มะนาว ใช้เป็นกระสายยาแก้ไอ บำรุงร่างกาย และหอมแดงแก้โรคไขข้อ

สมเกียรติ โกศลวัฒน์ และคณะ (2548) ได้ทำการศึกษา สาพฤกษ์เคมีในอาหารไทยพบว่า อาหารไทยอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสาพฤกษ์เคมี จึงมีคุณสมบัติในการปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น หรือ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค ผู้ที่รับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคไขมันในเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น น้อยกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยรับประทานผักและผลไม้เป็นหลัก

เพลินใจ ดังคณะกุล (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้านในอาหารเหนือและอาหารอีสาน พบว่า อาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคของไทยหลายชนิดที่ใช้ผักพื้นบ้านมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร และนำผักพื้นบ้านของแต่ละภาคมาศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของสารอาหาร พบว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพเพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันร่างกายก็สามารถจัดการกับอนุมูลอิสระได้โดยการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระออกมาในกระแสเลือดเพื่อจับกับอนุมูลอิสระได้ถึง 99.99% คงเหลือทำลายเซลล์ 0.1% แต่อย่างไรก็ตามเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างสารต้านอนุมูลอิสระลดลงแต่อัตราการผลิตสารอนุมูลอิสระยังคงเท่าเดิม หรือ อาจเพิ่มขึ้นตามปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มฤทธิ์การต้านสารอนุมูลอิสระ เพื่อช่วยให้เซลล์ในร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองได้

บทที่ 4

รายละเอียดของโครงการ

โครงการเชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมนไพร และ ขนมนั่นจิง) มาจากการต้องการเพิ่มทางเลือกเมนูใหม่ให้กับทางสถานประกอบการ และโครงการนี้ยังจัดทำขึ้นเพื่อช่วยบริหารหมุนเวียนวัตถุดิบเดิมที่มีอยู่แล้ว มาทำให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการเพิ่มขึ้น และยังเหมาะกับสถานการณ์ โควิด-19 ในตอนนี้อีกด้วย

4.1 การทำเชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมนไพร และ ขนมนั่นจิง)

4.1.1 วัตถุดิบในการทำย่ำส้มโอสมนไพร

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ(ย่ำส้มโอสมนไพร) ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำเชื้อตอาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมนไพร)

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1. เนื้อส้มโอแกะแล้ว	200 กรัม
2. อกไก่	400 กรัม
3. พริกขี้หนูสด	100 กรัม
4. ใบมะกรูด	50 กรัม
5. ตะไคร้ซอย	20 กรัม
6. จิงชอย	1 ซ้อนโต๊ะ
7. หอมแดงซอย	1 ซ้อนโต๊ะ
8. ขึ้นฉ่าย	50 กรัม
9. น้ำมันาว	3 ซ้อนโต๊ะ
10. น้ำปลา	3 ซ้อนโต๊ะ
11. น้ำตาลทราย	2 ซ้อนชา

4.1.2 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำขนมชั้นจิง

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ขนมชั้นจิง) ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมในการทำเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ขนมชั้นจิง)

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1. น้ำตาลทราย	2 ½ ถ้วย
2. น้ำกะทิ	500 กรัม
3. แป้งข้าวเจ้า	½ ถ้วย
4. แป้งมันสำปะหลัง	½ ถ้วย
5. แป้งท้าวยายม่อม	1 ½ ถ้วย
6. น้ำจิง	120 กรัม
7. น้ำหอมกลิ่นมะลิ	10 กรัม

4.1.3 วัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้

- 1) มีด
- 2) เขียง
- 3) กะละมังเล็กๆ
- 4) ตะหลิว
- 5) หม้อสำหรับใส่ส่วนผสมต่างๆ
- 6) ถาดหรือพิมพ์สำหรับนึ่งขนม
- 7) หม้อนึ่งขนม

4.2 ขั้นตอนการทำยาสมุนไพร และขนมชั้นจิง

4.2.1 ขั้นตอนการทำยาสมุนไพร

ขั้นตอนการทำยาสมุนไพร มีดังนี้

- 1) นำอกไก่ไปลวก และนำมาจิกเป็นชิ้น และปลอกส้มโอและนำมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ดัง

รูปที่ 4.1



รูปที่ 4.1 การเตรียมส่วนผสม

ที่มา :คณะ ผู้จัดทำ (2564)

2) ใส่พริกชี้หนูซอย น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ลงในภาชนะที่เตรียมไว้และคนให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.2

3) ใส่เนื้อไก่ เนื้อส้มโอ ไบมะกรูดซอย จิงชอย ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย และขึ้นฉ่ายลงไปคนส่วนผสมให้เข้ากัน ดังรูปที่ 4.2



รูปที่ 4.2 การผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

4) ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ ดังรูปที่ 4.3



รูปที่ 4.3 ยำส้มโอ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

4.2.2 ขั้นตอนการทำงานนมชั้นจิง

1) ใส่น้ำตาลทรายและกะทิลงในหม้อ คนผสมให้เข้ากันแล้วนำขึ้นตั้งไฟปานกลางประมาณ 5 นาที จนน้ำตาลทรายละลาย) ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น ดังรูปที่ 4.4



รูปที่ 4.4 การเตรียมน้ำกะทิ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

2) นึ่งถาดหรือพิมพ์ในซึ้งที่มีน้ำเดือด ประมาณ 15 นาที เตรียมไว้ ดังรูปที่ 4.5



รูปที่ 4.5 นึ่งถาดหรือภาชนะ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

3) ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และแป้งท้าวยายม่อม เข้าด้วยกัน ค่อย ๆ เทส่วนผสมน้ำกะทิลงไป ใช้มือนวดแป้งให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว นวดประมาณ 15 นาที จนแป้งไม่จับตัวเป็นก้อน จากนั้นนำไปกรองด้วยตะแกรง ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 การผสมแป้งและนวดแป้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

4) แบ่งแป้งเป็น 2 ถ้วย โดยถ้วยที่ 1 ผสมกับน้ำจิงสด และถ้วยที่ 2 ผสมกับน้ำมะลิ คนผสมให้เข้ากัน เตรียมไว้ ดังรูปที่ 4.7

(วิธีการทำน้ำขิงสด เตรียมขิง ล้างขิงให้สะอาด ปอกเปลือกขิง นำมาทุบ แต่ไม่ต้องแหลก หลังจากนั้น ต้มน้ำ ให้เดือด ใส่ขิงลงไปต้ม 10-15 นาที พอครบเวลาแล้ว ต้มไฟอ่อนอีก 20-30 นาที ปิดเตา ตั้งน้ำขิงทิ้งไว้ 10-15 นาที ตักเนื้อขิงออก หรือรินน้ำขิงมาใส่ภาชนะพักไว้)



รูปที่ 4.7 แยกหม้อแบ่งผสมน้ำขิง และน้ำมะลิ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

5) ทำชั้นที่ 1 โดยเทส่วนผสมสีขาว (ส่วนผสมผสมทุกชั้นประมาณ 1/3 ถ้วย) ลงใน พิมพ์ ปิดฝา นึ่งประมาณ 5 นาที เปิดฝา เทส่วนผสมที่เหลือลงไป ปิดฝา นึ่งประมาณ 6 นาที ทำซ้ำเช่นเดิม สลับชั้นกันจนหมดแป้ง จะได้ประมาณ 4-5 ชั้น โดยชั้นสุดท้าย ใช้นึ่งประมาณ 9 นาที ยกออกจากชุดนึ่ง วางพักทิ้งไว้จนเย็นสนิท (ประมาณ 3 ชั่วโมง) ดังรูปที่ 4.8



รูปที่ 4.8 เทส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงในถาดที่นึ่ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

6) นำขนมออกจากถาด จุ่มมีดลงในน้ำร้อน กดลงบนขนมเป็นชั้น ๆ จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 ขนมชั้นขิง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ, (2564)

4.3 การคำนวณต้นทุนเช็ดอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง)

การคำนวณต้นทุนเช็ดอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง) มีดังต่อไปนี้

4.3.1 ต้นทุนของอาหารยำส้มโอสมุนไพร(Spicy Pomelo Salad)

ต้นทุนของอาหารยำส้มโอสมุนไพร (Spicy Pomelo Salad) แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ต้นทุนของอาหารยำส้มโอสมุนไพร (Healthy Set Spicy Pomelo Salad)

ลำดับ	วัตถุดิบ	หน่วย	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน (บาท)
1	เนื้อส้มโอแกะแล้ว	กรัม	200	25/กก.	5.00
2	อกไก่	กรัม	400	24/400กรัม	24.00
3	พริกขี้หนูสด	กรัม	100	10/100กรัม	10.00
4	ใบมะกรูด	กรัม	50	5/50กรัม	5.00
5	ตะไคร้ซอย	กรัม	20	10/50กรัม	4.00
6	จิงซอย	กรัม	15	10/50กรัม	3.00
7	หอมแดงซอย	กรัม	15	20/100กรัม	3.00
8	ขึ้นฉ่าย	กรัม	50	10/100กรัม	5.00
9	น้ำมะนาว	กรัม	45	20/200กรัม	4.50
10	น้ำปลา	กรัม	45	16/300กรัม	2.40
11	น้ำตาลทราย	กรัม	10	26/กก.	0.26
รวมต้นทุนการทำยำส้มโอสมุนไพร					66.16
รวมต้นทุนต่อ 1 เมนูยำส้มโอสมุนไพร เสิร์ฟได้ 1 จาน					66.16
ราคาขาย					260.00
กำไร					193.84

จากตารางที่ 4.3 สรุปผลของการคำนวณต้นทุนเมนูอาหารยำส้มโอสมุนไพร(Spicy Pomelo Salad) พบว่าต้นทุนต่อ 1 จาน คือ 66.16 บาท ต่อ 1 จาน

4.3.2 ต้นทุน เมนูขนมชั้นขิง

ต้นทุนเมนูขนมชั้นขิง (ginger layered dessert) แสดงค่าตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ขนมชั้นขิง (ginger layered dessert)

ลำดับ	วัตถุดิบ	หน่วย	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน(บาท)
1	น้ำตาลทราย	กรัม	40	26/กก.	1.04
2	น้ำกะทิ	กรัม	500	40/500กรัม	40.00
3	แป้งข้าวเจ้า	กรัม	8	19/ 500กรัม	0.30
4	แป้งมันสำปะหลัง	กรัม	8	17/500กรัม	0.28
5	แป้งท้าวยายม่อม	กรัม	24	20/500กรัม	0.96
6	น้ำขิง	กรัม	120	40/500กรัม	9.60
7	น้ำหอมกลิ่นมะลิ	กรัม	10	28/60กรัม	4.67
ราคาต้นทุนการทำขนมชั้นขิง					56.85
รวมราคาต้นทุนต่อ 1 เมนูขนมชั้นขิง เสิร์ฟได้ 5 จาน					56.85
ราคาขาย					180.00/จาน
กำไร					168.63/จาน

จากตารางที่ 4.4 สรุปผลของการคำนวณต้นทุนเมนูอาหารขนมชั้นขิง(ginger layered dessert) พบว่า ต้นทุนต่อ 5 จาน คือ 56.85 บาท ทำได้ 15-20 ชิ้น เท่ากับจานละ 11.37 บาท

4.4 ผลสรุปการประเมินความพึงพอใจของการทำเซตอาหารเพื่อสุขภาพ “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง”

จากที่คณะผู้จัดทำได้ทดลองการทำเซตอาหารเพื่อสุขภาพ “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง” แพนกกรั้ว เพื่อทดสอบความพึงพอใจที่มีต่ออาหาร และได้ดำเนินการสำรวจความพึงพอใจ โดยแจกแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด ให้กับบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนตลาดบางแคและนักศึกษา โดยการวิเคราะห์และแปลผลดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์สถิติโดยการหาค่าความถี่ และ ค่าร้อยละ
- 2) ความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เซตอาหารเพื่อสุขภาพใช้เครื่องมือการคำนวณสถิติด้วยการหาค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งในการแปลผลค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อเมนูเซตอาหารเพื่อสุขภาพ คณะผู้จัดทำได้อ้างอิงทฤษฎีการแปลผลของลิเคิร์ต (Likert Technique) โดยกำหนดการแปลความหมาย ดังนี้

เกณฑ์การพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของมาตรการวัดของลิเคิร์ต ในการพิจารณาตัดสินคะแนนเฉลี่ยที่ได้รับจากการให้ข้อมูลมีดังนี้

การสร้างเครื่องมือของลิเคิร์ต คือ มุ่งถามตรง ๆ ลงไปที่ “ความรู้สึก” หรือ “ความคิด” (ความเห็น) ซึ่งเป็นข้อคำตอบออกจากใจของผู้ถูกถาม ตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคำตอบดังนี้ (ชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์, 2539) โดยคะแนน

ระดับการมีส่วนร่วมมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมมาก	ให้	4	คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมน้อย	ให้	2	คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

4.4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามแสดงดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	14	46.70
	หญิง	16	53.30
รวม		30	100.00
อายุ	20-25 ปี	4	13.30
	26-30 ปี	3	10.00
	31-35 ปี	4	13.30
	36-40 ปี	5	16.70
	41-45 ปี	6	20.00
	มากกว่า 46 ปี ขึ้นไป	8	26.70
รวม		30	100.00

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ	พ่อค้า-แม่ค้า	17	
	พนักงานบริษัท	10	
	นักศึกษา	3	
		30	

จากตารางที่ 4.5 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ เพศชายคิดเป็นร้อยละ 46.70 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.30 ผลจากแบบสอบถามด้านอายุ พบว่า เป็นผู้ที่มียุมากกว่า 46 ปีขึ้นไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.70 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 41-45 ปี และคิดเป็นร้อยละ 20.00 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุปี มีน้อยที่สุด 26-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.00 ผลจากแบบสอบถามด้านการประกอบอาชีพ พบว่า เป็นผู้ที่มีอาชีพพ่อค้า-แม่ค้า มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.70 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอาชีพพนักงานบริษัท และคิดเป็นร้อยละ 33.30 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักศึกษา มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.00

4.4.2 การวิเคราะห์ความพึงพอใจที่ผู้บริโภคมีต่อเซตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพย่ำส้มโสมุนไพรร และขนมชั้นจิง

นำเซตอาหารเพื่อสุขภาพ ย่ำส้มโสมุนไพรร และ ขนมชั้นจิง มาประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสด้วยวิธีการให้คะแนนความชอบแบบ 5-point hedonic scale โดยให้คะแนนความชอบจาก 5 (มากที่สุด) ถึง 1 (น้อยที่สุด) จากนั้นนำมาหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากนั้นนำค่าเฉลี่ยมาแปลผลระดับความพึงพอใจโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของลิเคิร์ต (Likert Scale) เพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย ในช่วงคะแนนดังต่อไปนี้
คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 แปลความว่า ชอบมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 แปลความว่า ชอบมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 แปลความว่า ชอบปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 แปลความว่า ชอบน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 แปลความว่า ชอบน้อยที่สุด

ความพึงพอใจที่มีต่อเซตอาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโสมุนไพรร และ ขนมชั้นจิง) แสดงดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ความพึงพอใจของเมนูเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง”

ปัจจัย	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	S.D	ระดับความเห็นชอบ
1. ด้านรสชาติ	4.64	0.55	มากที่สุด
2. ด้านความคิดสร้างสรรค์	4.54	0.50	มากที่สุด
3. ด้านโภชนาการ	4.51	0.72	มากที่สุด
4. ด้านการตกแต่งจาน	4.45	0.67	มาก
5. ด้านรูปลักษณะของอาหาร	4.41	0.67	มาก
6. ด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ	4.38	0.71	มาก
7. ด้านสีส้ม	4.32	0.65	มาก
8. ด้านเนื้อสัมผัส	4.32	0.65	มาก
9. ด้านกลิ่น	4.32	0.65	มาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.43	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.6 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ด้านรสชาติโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านการตกแต่งจานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านรูปลักษณะของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสีส้มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.43

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากที่ได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมริว่า เซอร์ยา กรุงเทพ (Riva Surya Bangkok) ในแผนกครัว ทางผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ได้สังเกตเห็นว่าสถานการณ์โควิด-19 ที่กำลังแพร่ระบาด คณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมาให้ทางโรงแรม “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง” ซึ่งวัตถุดิบที่นำมาใช้ในอาหารเช็ดนี้ เป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพและเป็นเมนูที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในตอนนี้ จากขั้นตอนการประเมินผล คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจโดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจเมนูเช็ดอาหารเพื่อสุขภาพ แจกบุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในชุมชนตลาดบางแค จำนวน 30 ชุด

ผลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.30 มีอายุมากกว่า 46 ปีขึ้นไป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.70 ประกอบอาชีพพ่อค้า-แม่ค้ามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 56.70

ผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจ พบว่า เมนูยำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นจิง มีระดับความพึงพอใจด้านรสชาติโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านการตกแต่งจานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านรูปลักษณ์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสีส้มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเช็ดอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.43

5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ มีดังนี้

5.2.1 มีเวลาจำกัดในการทดลองการทำเมนูอาหาร เนื่องจากต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ทันเวลา

5.2.2 นักศึกษายังขาดความเข้าใจ และมีเวลาจำกัดในการทำโครงการ

5.3 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์และข้อเสนอแนะ

5.3.1 ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์

ในการบันทึกการทดลองนั้นพบปัญหาเกี่ยวกับรสชาติ และสัดส่วนของวัตถุดิบที่นำมาใช้ไม่พอดี มีทั้งมากเกินไป และน้อยเกินไป จึงทำให้ไม่ได้รับรสชาติตามที่ต้องการ

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาของตัวผลิตภัณฑ์

1) ในส่วนของปริมาณในการใส่วัตถุดิบ ทางคณะผู้จัดทำได้ลองใส่วัตถุดิบและส่วนผสมจนได้รสชาติตามที่ต้องการ

2) ควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทำอย่างละเอียดก่อนที่จะลงมือทำ



บรรณานุกรม

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). *สมุนไพร*. เข้าถึงได้จาก <https://med.mahidol.ac.th/poisoncenter/th/pois-cov/Herbal>
- จรินทร์ เทศวานิช. (2550). *ภูมิปัญญาไทยในมิติอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. (2564). *ย่ำส้มโอเรื่องของส้มโอสยาม*. เข้าถึงได้จาก https://krua.co/food_story/%E0%B8%A2%E0%B8%B3%E0%B8%AA%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B9%82%E0%B8%AD
- นัฐพลกลิ่นวารี. (2560). *เช็ดเมนูอาหาร*. เข้าถึงได้จาก <https://trainingreform.com/index.php/training-blog/191-training-blog-95>
- บุรินทร์ รุจจนพันธุ์. (2553). *เกณฑ์สำหรับประเมินความพึงพอใจ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiall.com/blog/burin/1165/>
- พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2556). *อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food)*. เข้าถึงได้จาก <https://www.Researchgate.net>
- เพลินใจ ตั้งคณะกุล และคณะ. (2546). *ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้านในอาหารเนื้อและอาหารอีสาน*. เข้าถึงได้จาก http://www.thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=41.
- เกศจักรหญิงสุนทรีย์ สิงหนุตตรา. (2535). *สมุนไพรไทย*. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_200.htm
- รวีโรจน์ อนันตธนาชัย. (2548). *อาหารไทย : อาหารสมดุล-สมุนไพร*. กรุงเทพมหานคร: เสมอธรรม.
- รวีโรจน์ อนันตธนาชัย. (2548). *การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ศรีัญญา ดีชัย. (2555). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/432769>.
- kapok. (2564). *ขนมชั้นใบเตย ขนมไทยสี่รสแสนอร่อย เนื้อเหนียวนุ่ม*. เข้าถึงได้จาก <https://cooking.kapook.com/view93495.html>
- MThai. (2563). *วิธีทำย่ำส้มโอ ย่ำผลไม้เบาๆ ดีต่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://food.mthai.com/food-recipe/134667.html>
- puffsdoom. (2562). *รู้จักอาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://puffsofdoom.com/salubrity>.
- salubrity. (ม.ป.ป). *ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/stylebay245/rdu-lae-sukhpaph/xahar-pheux-sukhpaph>
- THAI-THAIFOOD.COM. (2559). *ลักษณะของส้มโอ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaithailand.com>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจของเมนูอาหาร เชื้ออาหารเพื่อสุขภาพ(ย่ำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง)

คำชี้แจง เอกสารนี้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสยาม คณะผู้จัดทำจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความจริง ทั้งนี้ข้อมูลในแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในโครงการนี้เท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1.เพศ ชาย หญิง
- 2.อายุ 20-25ปี 26-30ปี 31-35ปี 36-40ปี 41-45ปี
 มากกว่า 46 ปี
- 3.ประกอบอาชีพ พ่อค้า-แม่ค้า พนักงานบริษัท นักศึกษา

ตอนที่ 2 ประเมินระดับความพึงพอใจของเมนูอาหารเชื้ออาหารเพื่อสุขภาพ(ย่ำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

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

ความพึงพอใจของเมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง)	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ด้านรสชาติ					
2. ด้านสีสัมผัส					
3. ด้านเนื้อสัมผัส					
4. ด้านกลิ่น					
5. ด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟ					
6. ด้านโภชนาการ					
7. รูปลักษณ์ของอาหาร					
8. ความคิดสร้างสรรค์					
9. การตกแต่งจาน					
10. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ					

ตอนที่ 3 ท่านมีความคิดเห็นต่อเชื้ออาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นขิง) อย่างไร

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา



ภาพขณะทำอาหารบิควิซึ่โครงหมู



ภาพการปฏิบัติงานบนเรือ

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา(ต่อ)



ภาพขอคกัดปลาแซลมอน



ภาพตอนตัดบ่อขยะในครัว(เศษอาหาร)

ภาพการปฏิบัติงานระหว่างการปฏิบัติสหกิจศึกษา(ต่อ)



ภาพตอนทำความสะอาดตู้แช่ของ



ภาพทำความสะอาดห้องเก็บของบนคาดฟ้า



ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ

เมนูอาหารเช็ดอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง)

Healthy Set (Spicy Pomelo Salad & Ginger Layered Dessert)

ณ โรงแรมริว่า เซอร์วิซ่า กรุงเทพ

นางสาวสุนันท์ หนูทอง

นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย

E-mail : suwanannuthong24@gmail.com

E-mail : onanongphongthai@gmail.com

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สุนทร สอนกิจดี

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษาเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาเรื่องเช็ดอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการทำเมนูยำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นจิง เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมาผลิตเป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม เพื่อศึกษาการยอมรับ/ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเช็ดเมนู “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง” จากนั้นได้ทำการประเมินความพึงพอใจจากบุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในตลาดบางแค จำนวน 30 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.30 มีอายุมากกว่า 46 ปีขึ้นไป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.70 ประกอบอาชีพพ่อค้า-แม่ค้ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.70 ผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจ พบว่าเมนูยำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นจิง มีระดับความพึงพอใจด้านรสชาติโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านการตกแต่งงานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านรูปลักษณะของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ใน

ระดับมากที่สุด รองลงมาด้านสีส้มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมากที่สุด และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมากที่สุด ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเช็ดอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.43

Abstract

The objectives of this study were: 1.) To study the making of Herbal Grapefruit Salad & Ginger Layer Cake: 2.) To bring raw materials in the kitchen to produce a new menu item for the hotel: 3.) To study the acceptance/satisfaction of the sample with the set menu item “Spicy Pomelo Salad & Ginger Candy”. A satisfaction assessment of 30 people living in Bang Khae Market found that most of the respondents were female, accounted for 53.30%; aged over 46 years, the most, accounting for 26.70%; working as a merchant - the most, accounting for

56.70%. Results from the satisfaction questionnaire, found that the herb pomelo salad & ginger layer dessert had a level of taste satisfaction with an average of 4.64 at the highest level; food creativity with an average of 4.54 being the highest level; nutrition with an average of 4.51 at the highest level; decoration of the plate with an average of 4.45 at a high level; appearance of the food with an average of 4.41 at a high level; serving proportion with an average of 4.38 at a high level; color with an average of 4.32 at a high level; texture with an average of 4.32 at a high level; and on the odor aspect, the mean was 4.32 at a high level. Respondents were overall satisfied with the healthy meal set, at the level of liking with a total mean of 4.43.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ เป็นโรงแรมที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา จากห้องพักและห้องอาหาร สามารถมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยาได้อย่างชัดเจน จากการใช้ได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในแผนกครัว ซึ่งมีการทำงานร่วมกันทั้งในส่วนของเตรียมวัตถุดิบและการประกอบอาหาร จึงได้สังเกตเห็นว่าสถานการณ์โควิด-19 ที่ค่อนข้างจะระบาดหนัก นั้นจึงได้คิดค้นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพนำเสนอให้กับทางโรงแรม “ข่าส้มโอสมุนไพรร และ ขนมหั่นจิง” ในส่วนของวัตถุดิบหลักที่นำมาเป็นส่วนผสมในเมนูอาหารเซตนี้คณะผู้จัดทำได้ค้นคว้าศึกษาและคัดเลือกสมุนไพรรที่ดีที่สุด

สุขภาพ อีกทั้งยังมีสรรพคุณมากมายที่ช่วยป้องกันและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ที่เหมาะกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID19) ในตอนนี้อีกด้วย สำหรับข่าส้มโอสมุนไพรร จะใช้ใบมะกรูด ตะไคร้ จิง เป็นต้น เป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับทานเล่นก็ดี หรือจะทานกับข้าวสวยร้อนๆ ก็ได้ ในส่วนเมนูของหวานอย่าง ขนมหั่นจิง จะเน้นจิงเป็นหลัก เนื่องจาก “จิง” เป็นสมุนไพรรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถนำมาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยได้ และทางแพทย์แผนไทยได้ระบุไว้ดีกว่า จิงสามารถใช้เป็นยาขับลม แก้อท้องอืด จุกเสียดแน่นเพื่อ คลื่นไส้ อาเจียน แก้อหอบไอ ขับเสมหะได้อีกด้วย

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ส่งผลให้หลากหลายองค์กรออกนโยบายการทำงานที่บ้าน (Work from home) เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทาง และในส่วนของโรงแรมริวา เซอร์ยา กรุงเทพฯ ได้จัดให้บริการขายอาหารผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งลูกค้าสามารถสั่งอาหารของทางโรงแรมผ่านแอปพลิเคชัน Line man หรือ Grab food ดังนั้นคณะผู้จัดทำได้นำเสนอโครงการเพื่อขอคำปรึกษาจากพนักงานที่ปรึกษา ซึ่งพนักงานที่ปรึกษาเห็นด้วยกับโครงการเซตอาหารเพื่อสุขภาพ (ข่าส้มโอสมุนไพรร และ ขนมหั่นจิง) และได้ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาสินค้าเพื่อนำมาขายผ่านช่องทางออนไลน์ นำจะได้ผลตอบแทนที่ดีจากลูกค้า เพราะเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ ได้ทานทุกเพศทุกวัย และยังมีสรรพคุณมากมายเพื่อป้องกันและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาวิธีการทำเมนูข่าส้มโอสมุนไพรร และ ขนมหั่นจิง
2. เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมาผลิตเป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม

3. เพื่อศึกษาการยอมรับ/ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเช็ตเมนู “ยำส้มโอสมุนไพร และขนมชั้นจิง”

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เมนูยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง เพื่อใช้สำหรับขายในโรงแรม

2. ได้นำวัตถุดิบที่มีอยู่มาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ที่ดีต่อสุขภาพ

3. ได้ศึกษาเกี่ยวกับวัตถุดิบที่มีสรรพคุณในการป้องกันโรคโควิด-19 และสามารถนำความรู้ที่มีมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเช็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ส่วนผสมในการทำเช็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง)

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1.เนื้อส้มโอแกะ	200 กรัม
2.อกไก่	400 กรัม
3.พริกขี้หนูสด	100 กรัม
4.ใบมะกรูด	50 กรัม
5.ตะไคร้ซอย	20 กรัม
6.จิงซอย	1 ช้อนโต๊ะ
7.หอมแดงซอย	1 ช้อนโต๊ะ
8.ขึ้นฉ่าย	50 กรัม
9.น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
10.น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
11.น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเช็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ขนมชั้นจิง) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ส่วนผสมในการทำเช็ตอาหารเพื่อสุขภาพ (ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง)

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1.น้ำตาลทราย	2 ½ ถ้วย
2.น้ำกะทิ	500 กรัม
3.แป้งข้าวเจ้า	½ ถ้วย
4.แป้งมันสำปะหลัง	½ ถ้วย
5.แป้งท้าวยายม่อม	1 ½ ถ้วย
6.น้ำจิง	120 กรัม
7.น้ำหอมกลิ่นมะลิ	10 กรัม

สรุปผลโครงการ

จากที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมริว่า เซอร์ซา กรุงเทพ (Riva Surya Bangkok) ในแผนกครัว ทางผู้จัดทำได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ได้สังเกตเห็นว่าสถานการณ์โควิด-19 ที่ค่อนข้างจะระบาดหนัก ดิฉันจึงได้คิดค้นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมาให้ทางโรงแรม “ยำส้มโอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง” ซึ่งวัตถุดิบที่นำมาใช้ในอาหารเช็ตนี้เป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพและเป็นเมนูที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในตอนนี

จากขั้นตอนการประเมินผล คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจโดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจเมนูเช็ตอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.30 มีอายุมากกว่า 46 ปีขึ้นไป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.70 ประกอบอาชีพพ่อค้า-แม่ค้ามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 56.70

ผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจ พบว่าเมนูยำส้มโอสมุนไพรและขนมชั้นจิง มีระดับความพึงพอใจด้านรสชาติโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านการตกแต่งงานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับมาก รองลงมา

ด้านรูปลักษณะของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านสีสัมผัสมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเซ็ตอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.43

บรรณานุกรม

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). สมุนไพร.

เข้าถึงได้จาก :

<https://med.mahidol.ac.th/poisoncenter/th/pois-cov/Herbal>

จรินทร์ เทศวานิช. (2550). ภูมิปัญญาไทยในมิติ

อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ.

กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. (2564). ย่ำส้มโอ เรื่องของส้ม

โอสยาม. เข้าถึงได้จาก :

https://krua.co/food_story/%E0%B8%A2%E0%B8%B3%E0%B8%AA%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B9%82%E0%B8%AD

นัฐพล กลั่นวารี. (2017). เซ็ตเมนูอาหาร. เข้าถึงได้

จาก

<https://trainingreform.com/index.php/training-blog/191-training-blog-95>

บุรินทร์ รุจจนพันธุ์. (2553). เภณศาสตร์สำหรับประเมิน

ความพึงพอใจ. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaiall.com/blog/burin/1165/>

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2556). อาหารเพื่อสุขภาพ

(Healthy Food). เข้าถึงได้จาก

<https://www.Researchgate.net>

เพลินใจ ดังคณะกุล และคณะ. (2546). ฤทธิ์ด้านสาร

อนุมูลอิสระของผักพื้นบ้านในอาหารเหนือ

Available:http://www.thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=41.

เกสัชกรหญิงสุนทรี สิงหนุตรา. (2535). สมุนไพร

ไทย. เข้าถึงได้จาก

http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_200.htm

รวิโรจน์ อนันตธนาชัย. (2548). อาหารไทย : อาหาร

สมุนไพร-สมุนไพร. กรุงเทพฯ : เศรษฐธรรม

รวิโรจน์ อนันตธนาชัย. (2548). การพัฒนาสำหรับ

อาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นที่

ฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน.

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ศรีัญญา ดิษฐ์. (2555). อาหารเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/432769>.

kapok. (2564). ขนมชั้นใบเตย ขนมไทยสีส้มสดใส

เนื้อเหนียวนุ่ม. เข้าถึงได้จาก

<https://cooking.kapook.com/view93495.html>

MThai. (2020). วิธีทำยำส้มโอ ยำผลไม้เบาๆ ดีต่อ

สุขภาพ. เข้าถึงได้จาก

<https://food.mthai.com/food-recipe/134667.html>

puffsofdoom. (2019). รู้จักอาหารเพื่อสุขภาพ. เข้าถึง

ได้จาก <https://puffsofdoom.com/>

salubrity. (ม.ป.ป). ความหมายของอาหารเพื่อ

สุขภาพ. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/stylebay245>

/rdu-lae-sukhpaph/xahar-pheux-

sukhpaph

THAI-THAIFOOD.COM. (2559). ลักษณะของส้ม

โอ. เข้าถึงได้จาก

<https://www.thaithailand.com>





ภาคผนวก ง

โปสเตอร์



โครงการสหกิจ
 เชื้ออาหารเพื่อสุขภาพ (ย่ำส้ม ไอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง)
 นางสาวสุนันท์ หนูทอง
 นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย
 ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
 อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์สุนทร สอนกิจดี
 สถานประกอบการ โรงแรมริวา เซอร์ยา กรุงเทพ
 พนักงานที่ปรึกษา คุณอภิรักษ์ อุประ

ความเป็นมาและความสำคัญ

คณะผู้จัดทำได้คิดค้นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพนำเสนอให้กับทางโรงแรม “ย่ำส้ม ไอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง” ในส่วนของวัตถุดิบหลักที่นำมาเป็นส่วนผสมในเมนูอาหารเช้านี้คณะผู้จัดทำได้ค้นคว้าศึกษาและคัดเลือกสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังมีสรรพคุณมากมายที่ช่วยป้องกันและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ที่เหมาะกับสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID19) ในตอนนี้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาวิธีการทำเมนูย่ำส้ม ไอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง
2. เพื่อนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมาผลิตเป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม
3. เพื่อศึกษาการยอมรับ/ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเช้ตเมนู “ย่ำส้ม ไอสมุนไพร และ ขนมชั้นจิง”

ผลที่ได้รับ

ได้เรียนรู้การวางแผน ทำงานอย่างเป็นระบบ รู้จักระเบียบวินัยในการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักอดทนกับอุปสรรค ที่ได้รับมอบหมายต่อมหาวิทยาลัย

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำย่ำส้ม ไอ

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1. เนื้อส้ม ไอแกะแล้ว	200 กรัม
2. ออกไก่	400 กรัม
3. พริกชี้หนูสด	100 กรัม
4. ใบมะกรูด	50 กรัม
5. ตะไคร้ซอย	20 กรัม
6. ชিংซอย	1 ช้อน โต้ะ
7. หอมแดงซอย	1 ช้อน โต้ะ
8. ขึ้นฉ่าย	50 กรัม
9. น้ำมันาว	3 ช้อน โต้ะ
10. น้ำปลา	3 ช้อน โต้ะ
11. น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำขนมชั้นจิง

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1. น้ำตาลทราย	2 ½ ถ้วย
2. น้ำกะทิ	500 กรัม
3. แป้งข้าวเจ้า	½ ถ้วย
4. แป้งมันสำปะหลัง	½ ถ้วย
5. แป้งท้าวยายม่อม	1 ½ ถ้วย
6. น้ำจิง	120 กรัม
7. น้ำหอมกลิ่นมะลิ	10 กรัม

สรุปผลการทำโครงการสหกิจ

ผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจ พบว่า เมนูย่ำส้ม ไอสมุนไพร และขนมชั้นจิง มีระดับความพึงพอใจด้านรสชาติโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านการตกแต่งจานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านรูปตักษณ์ของอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านสัดส่วนในการเสิร์ฟมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านสีส้มมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมากที่สุด และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 อยู่ในระดับมากที่สุด ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเช้ตอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.43

ภาคผนวก จ
แบบรายงานการปฏิบัติงาน



ใบบันทึกการปฏิบัติงาน
นางสาวสุวนันท์ หนูทอง
ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม ถึง 28 สิงหาคม 2564





ใบบันทึกการปฏิบัติงาน

นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย

ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม ถึง 28 สิงหาคม 2564



ภาคผนวก ฉ
ประวัติคณะผู้จัดทำ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 6004400003
ชื่อ – นามสกุล : นางสาวสุนันท์ หนูทอง
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : อุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 35/3 ม.3 ซ.เพชรเกษม36 ถนน เพชรเกษม แขวง บางจาก
เขต ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160
เบอร์ติดต่อ : 0987458810



ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 6004400004
ชื่อ – นามสกุล : นางสาวอรอนงค์ พงษ์ไทย
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : อุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ : 35/3 ม.3 ซ.เพชรเกษม36 ถนน เพชรเกษม แขวง บางจาก
เขต ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160
เบอร์ติดต่อ : 0987459152

