



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ซูชิแซลมอนคีโต

Keto sushi salmon rolls

โดย

นางสาว กษมา กุลศรีไทรงษ์ 6004400112

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม


ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2563


หัวข้อโครงการ ซูชิแซลมอนคีโต
Sushi Salmon Keto Rolls
รายชื่อผู้จัดทำ นางสาว กษมา กุลศรีไทวงษ์ 6004400112
ภาควิชา อดสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอดสาหกรรม
การท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา
2563

คณะกรรมการการสอบโครงการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)

.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายศิริระ พูเดช)

.....กรรมการกลาง
(ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัตนะ)

ชื่อโครงการ : ซูชิแซลมอนคีโต
หน่วยกิต : 5
ผู้จัดทำ : นางสาว กษมา กุลศรีไพวงษ์
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
สาขาวิชา : การโรงแรม
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 3 / 2563

บทคัดย่อ

โครงการซูชิแซลมอนคีโต (Keto sushi salmon rolls) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการทำซูชิขึ้นในรูปแบบใหม่ เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ๆ ให้กับผู้บริโภค เนื่องจากผู้จัดทำได้เข้ารับปฏิบัติงานในแผนกครัวเย็น และได้รับหน้าที่ให้ดูแลไลน์อาหารบุฟเฟ่ต์ช่วงเช้า ได้พบว่ามีลูกค้าสอบถามถึงอาหารคีโตเจนิค และได้สังเกตไลน์อาหารญี่ปุ่นเมนูซูชิ และเกิดความคิดริเริ่มที่อยากจะดัดแปลงเมนูซูชิ โดยการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้จำพวกผักและเนื้อสัตว์จากการเตรียมวัตถุดิบภายในแผนกครัวของโรงแรม มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ อาทิ เช่น เนื้อปลาแซลมอน ดอกกะหล่ำและผักอื่น ๆ เป็นต้น เพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้ไม่ให้ทิ้งไปสูญเปล่า และยังเป็นเมนูทางเลือกใหม่สำหรับสายคีโตเจนิคที่ ปัจจุบันมีคนนิยมหันมาทานสายคีโตเจนิคจำนวนมากและผู้จัดทำเห็นว่าเมนูอาหารญี่ปุ่นที่แผนกมีตัวเลือกที่น้อยเลยเกิดความคิดที่จะนำมาดัดแปลง เพื่อดึงดูดกลุ่มลูกค้าและสามารถเพิ่มยอดขายได้ และยังเป็นการสนับสนุนโรงแรมได้ในอีกทาง

หลังจากการทำแบบสอบถามพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโต โดยรวมอยู่ที่ระดับชอบมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.42 ซึ่งสามารถเกิดเป็นเมนูใหม่และตอบสนองความต้องการของกลุ่มทางเลือกที่นิยมทานอาหารประเภทคีโตเจนิคเป็นอย่างดี สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ โครงการนี้ เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถนำมาพัฒนาเป็นเมนูใหม่ได้ อีกทั้งยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการได้จริง

คำสำคัญ: ซูชิแซลมอน,คีโตเจนิค,อาหารทางเลือก

Project Title : Keto Sushi Salmon Rolls
Credits : 5
By : Miss Kasama Kunsrithaiwong
Advisor : Miss Piyatida Kungwansith
Degree : Bachelor's of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic Year : 3/2020

Abstract

Keto sushi salmon rolls were designed to study the making of sushi in a new way as an alternative to consumers. The Student worked in the cold kitchen department and was assigned to oversee the morning buffet line. He found that customers had asked about ketogenic dishes and observed the Japanese sushi line, So, he and created an initiative to adapt the sushi menu by using the remaining vegetables and meats from preparing ingredients in the kitchen department of the Millennium Hilton Bangkok. Salmon, cauliflower and other vegetables were used to increase the value of the remaining ingredients, and also as an alternative menu item for ketogenic. Many people turn to ketogenic lines, and the Student Saw that Japanese dishes at the department had few options to attract customers, increase sales, and to support hotels in another way.

After the questionnaire, the results showed that overall, they were very satisfied with the salmon keto sushi menu item. It had an average of 4.42, which can be formed as a new menu item and met the needs of the group of popular ketogenic foods. In accordance with the purpose of this project, the remaining ingredients used in the kitchen were used to maximize the benefits and developed into new menu item. It can also generate real income for the establishment.

Keywords: Salmon Sushi, Ketogenic, Alternative food

Approved By


กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

จากการที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ (Millennium Hilton Bangkok) ในแผนกครัวเย็น ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ.2564 ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ.2564 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีค่ามากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ (อาจารย์ที่ปรึกษา)

2. คุณ ศิระ ฟูเดช (พนักงานที่ปรึกษา)

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาว กษมา กุลศรีไทวงษ์

28 สิงหาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ และการให้บริการขององค์กร	4
2.3 รูปแบบการจัดองค์กร	17
2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	18
2.5 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา	19
2.6 ระยะเวลาที่ฝึกงาน	19
2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	20
2.8 วิธีการดำเนินงานวิจัย	20
2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	21
บทที่ 3 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ความเป็นมาของซูชิ	22
3.2 ข้อมูลเบื้องต้นปลาแซลมอน	28
3.3 ข้อมูลเบื้องต้นบุก	31
3.4 ข้อมูลเบื้องต้นกะหล่ำดอก	33
3.5 ข้อมูลเกี่ยวกับอะโวคาโด	34
3.6 ข้อมูลเกี่ยวกับแตงกวา	35
3.7 ข้อมูลเกี่ยวกับครีมชีส	37
3.8 ข้อมูลเกี่ยวกับสาหร่าย	38
3.9 ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์	39

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.10 ข้อมูลเกี่ยวกับแครอต	40
3.11 การรับประทานอาหารคีโตเจนิค	41
3.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	42
บทที่ 4 รายละเอียดของโครงการ	
4.1 ส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำเมนูซูชิแซลมอนคีโต	43
4.2 ขั้นตอนการทำ	44
4.3 ต้นทุนของอาหารเมนูซูชิแซลมอนคีโต	59
4.4 สรุปผลข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม	61
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข การปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โพสต์เตอร์ (ไวนิล)	
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินโครงการ	20
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำเมนูซูชิแซลมอนคิโตะ	43
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมในการทำครีมชีส	44
ตารางที่ 4.3 ราคาต้นทุนการทำครีมชีส	59
ตารางที่ 4.4 ราคาต้นทุนต่อเมนูซูชิแซลมอนคิโตะแบบใช้ดอกกะหล่ำ	59
ตารางที่ 4.5 ราคาต้นทุนต่อเมนูซูชิแซลมอนคิโตะแบบใช้บุกญี่ปุ่น	60
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไป	61
ตารางที่ 4.7 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคิโตะ	62



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ตราสัญลักษณ์ของโรงแรม มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพ	3
รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรม	3
รูปที่ 2.3 รูปตัวอย่างห้องคิงคิงส์ ริเวอร์วิว	4
รูปที่ 2.4 รูปตัวอย่างห้องพรีเมียมเตียงคิงไซส์	6
รูปที่ 2.5 รูปตัวอย่างห้องคิงแฟมิลี่	6
รูปที่ 2.6 รูปตัวอย่างห้องแฟมิลี่สวีท	7
รูปที่ 2.7 รูปตัวอย่างห้องเอ็กเซ็กคูทีฟ ริเวอร์วิว	7
รูปที่ 2.8 รูปตัวอย่างห้องพานอรามิกเอ็กเซ็กคูทีฟสวีท	8
รูปที่ 2.9 รูปตัวอย่างห้องรอยัลสวีท	8
รูปที่ 2.10 รูปตัวอย่างห้องเอ็กเซ็กคูทีฟ เลานจ์	9
รูปที่ 2.11 ห้องอาหาร โพลว์	10
รูปที่ 2.12 ห้องอาหาร ไพร้ม	11
รูปที่ 2.13 ห้องอาหารทริซิกตี้ ชั้นดาดฟ้า	11
รูปที่ 2.14 ห้องอาหารทริซิกตี้ แจ๊สเลานจ์	12
รูปที่ 2.15 ห้องอาหารหยวน	12
รูปที่ 2.16 เดอะแลนเทิร์น	13
รูปที่ 2.17 ห้อง Hilton Meeting	13
รูปที่ 2.18 ห้องแกรนด์บอลรูม	14
รูปที่ 2.19 ห้องธนบุรีบอลรูม	14
รูปที่ 2.20 สระว่ายน้ำ (The Beach)	15
รูปที่ 2.21 Eforea Spa	15
รูปที่ 2.22 ห้องฟิตเนสภายในโรงแรม	16
รูปที่ 2.23 โครงสร้างองค์กรในแผนกครัว	17
รูปที่ 2.24 นักศึกษาฝึกงาน กษมา กุลศรีไทวงษ์	18
รูปที่ 2.25 พนักงานที่ปรึกษา นาย ศิระ พุฒเดช	19
รูปที่ 3.1 นิจริชชช	24
รูปที่ 3.2 มากิซุชิ	24
รูปที่ 3.3 อินาริซุชิ	25
รูปที่ 3.4 ชิราชิซุชิ	26

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.5 โอชิซูชิ	26
รูปที่ 3.6 เทมาริซูชิ	27
รูปที่ 3.7 ชูงาตะซูชิ	27
รูปที่ 3.8 นาอะระซูชิ	28
รูปที่ 3.9 สายพันธุ์ปลาแซลมอน	28
รูปที่ 3.10 ปลาแซลมอนย่าง	29
รูปที่ 3.11 ปลาแซลมอนลวก	30
รูปที่ 3.12 ปลาแซลมอนอบ	30
รูปที่ 3.13 ปลาแซลมอนคิบ	31
รูปที่ 3.14 บุค	31
รูปที่ 3.15 บุครูปข้าว	33
รูปที่ 3.16 กะหล่ำดอก	33
รูปที่ 3.17 อะโวคาโด	34
รูปที่ 3.18 แดงกวาง	35
รูปที่ 3.19 ครีมชีส	37
รูปที่ 3.20 สาหร่าย	38
รูปที่ 3.21 น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์	39
รูปที่ 3.22 แครอท	40
รูปที่ 4.1 นำนมเทใส่หม้อตั้งไปกลาง	44
รูปที่ 4.2 ใส่มะนาวลงในนม	45
รูปที่ 4.3 คนให้ไขมันจับตัว	45
รูปที่ 4.4 ไขมันจับตัวกันเป็นก้อนเต้าหู้	46
รูปที่ 4.5 ตักขึ้นมารองใส่ผ้าขาวบาง	46
รูปที่ 4.6 หลังพักทิ้งไว้ 20 นาที	47
รูปที่ 4.7 นำไปปั่น	47
รูปที่ 4.8 ใส่อีกครั้งลงไปปั่น	48
รูปที่ 4.9 ปั่นเสร็จนำจืดเก็บ	48
รูปที่ 4.10 ล้างดอกกะหล่ำ	49
รูปที่ 4.11 นำดอกกะหล่ำไปปั่น	49

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.12 ตั้งกระทะใส่นม	50
รูปที่ 4.13 ผัดดอกกะหล่ำกับนม	50
รูปที่ 4.14 หั่นแครอท	51
รูปที่ 4.15 ต้มแครอท	51
รูปที่ 4.16 หั่นแตงกวา	52
รูปที่ 4.17 หั่นปลาแซลมอน	52
รูปที่ 4.18 ผสมดอกกะหล่ำกับครีมชีส	53
รูปที่ 4.19 ตักข้าวดอกกะหล่ำใส่สำหรับ	53
รูปที่ 4.20 จัดเรียงใส่ใส่	54
รูปที่ 4.21 ม้วนโรลซูชิ	54
รูปที่ 4.22 ล้างนูก	55
รูปที่ 4.23 ต้มนูก	55
รูปที่ 4.24 หั่นปลาแซลมอนและอะโวคาโด	56
รูปที่ 4.25 ผสมครีมชีสกับข้าวนูก	56
รูปที่ 4.26 ตัดสำหรับ	57
รูปที่ 4.27 ปั่นข้าวนูก	57
รูปที่ 4.28 ห่อสำหรับวางใส่	58
รูปที่ 4.29 ซูชิแซลมอนคิโด	58
รูปที่ 4.30 ซูชิแซลมอนคิโด	60



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้จัดทำปฏิบัติการศึกษาศึกษาอยู่ในแผนกครัวเย็น ณ ห้องอาหารโฟลว์ (Flow) เป็นห้องอาหารนานาชาติ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา การตกแต่งแบบไทยร่วมสมัย ที่จะมีทั้งการเสิร์ฟอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ และแบบการสั่งอาหารที่มีอยู่ในเมนู ระหว่างการเดินไลน์อาหารบุฟเฟ่ต์ช่วงเช้าพบว่า มีลูกค้าได้ถามถึงอาหารคีโตเจนิค เช่น ปลาที่มีไขมัน ปลาแซลมอน ปลาเทราห์ ปลาทูน่า ปลาแมคคาเรล และอะโวคาโด เป็นต้นและทางโรงแรม มีเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่ไม่ว่าจะเป็นเศษปลา เศษผักที่เหลือจากการหัน ของการทำเมนูอาหารต่าง ๆ ที่ไม่สามารถนำไปประกอบเมนูอาหารหลักของห้องอาหารได้ เช่น เนื้อแซลมอน อะโวคาโด แดงกวา ขึ้นฉ่าย ๆ จึงทำให้ผู้จัดทำมีความคิดริเริ่มที่จะอยากเพิ่มพัฒนาเมนูอาหารคีโตเจนิค ที่ทานได้สะดวกในช่วงเวลาอาหารเช้า และเป็นเมนูที่สามารถทานได้ทั้งวันของห้องอาหาร โฟลว์ จึงได้ปรึกษานักงานพีเลียงและพบว่าทางพนักงานพีเลียงเห็นด้วยและคิดว่าเป็นประโยชน์แก่สถานประกอบการเนื่องจากทางโรงแรมมีไลน์อาหารประเภทซูชิอยู่แล้วจึงอยากนำเมนูซูชินี้ มาปรับให้เป็นเมนูทางเลือกสำหรับสายคีโตเจนิค คาดว่าจะสามารถดึงกลุ่มลูกค้าเข้ามาได้เพิ่มและทำให้ลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการห้องอาหารพึงพอใจมากขึ้น กับอาหารทางเลือกใหม่คีโตเจนิค ซึ่งสามารถสร้างรายได้เพิ่มให้แก่สถานประกอบการอีกด้วย

การรับประทานอาหารแบบคีโตเจนิค คือการรับประทานอาหารที่เน้นสัดส่วนของประเภทไขมันดีร้อยละ 75 ถึงร้อยละ 80 ควบคู่กับการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตน้อยที่สุดเพื่อปรับกระบวนการทำงานของระบบเผาผลาญ โดยมีการใช้ไขมันที่สะสมในร่างกายมาเผาผลาญเป็นพลังงานแทนน้ำตาล (health.kapook,2562)

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อศึกษาการทำซูชิคีโต

1.2.2 เพื่อเพิ่มเมนูอาหารคีโตเจนิค ให้แก่ห้องอาหารโฟลว์ ของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพมหานคร

1.2.3 เพื่อช่วยบริหารหมุนเวียนวัตถุดิบเดิมที่มีอยู่ มาทำให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการเพิ่มขึ้น

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ ภายใน ห้องอาหาร โพลี

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานแผนกครัวและห้องอาหาร จำนวน 30 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

17 พฤษภาคม 2564 – 28 สิงหาคม 2564

1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสารและข้อมูล

ค้นคว้าและสืบค้นข้อมูลจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง และ สอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1.4.1 ได้เรียนรู้การทำอาหารคิโตเจนิค

1.4.2 สร้างความหลากหลายของเมนูในห้องอาหารโพลีโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

1.4.3 สามารถเพิ่มรายได้ให้แก่ห้องอาหารโพลีของโรงแรมที่มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ



รูปที่ 2.1 ตราสัญลักษณ์ของโรงแรม มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.facebook.com/Hiltonbangkok>

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อ : โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ **Millennium Hilton Bangkok**

สถานที่ตั้ง : 123 ถนนเจริญนคร เขตคลองสาน แขวงคลองตันใต้ กรุงเทพฯ 10600

โทรศัพท์ : +66-2-442-2000

Fax: +66-2-442-2020

E-mail: bkkhi.informations@hilton.com

Website: https://www.hiltonhotels.com/th_TH/



รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรม

ที่มา : <http://www.holidayasia.com>

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ ตั้งอยู่ย่านใจกลางเมืองกรุงเทพฯ สามารถเดินทางมาได้อย่างสะดวกสบาย ทั้งทาง น้ำ ถนน และรถไฟฟ้า โดยทางโรงแรมจะมีบริการจัดเรือรับส่งฟรีทุก 20 นาที และมีบริการรถรับส่งฟรีจากสนามบินไป-กลับโรงแรม นอกจากนี้ยังอยู่ใกล้แหล่งสถานที่ท่องเที่ยวหลากหลาย เช่น วัดพระแก้ว , วัดอรุณราชวัง , ไรน์ทาวน์ , เอเชียทีค เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ และถัดจากโรงแรมไปก็จะพบห้างสรรพสินค้าหรูหราราย่าง ไอคอนสยาม

วิธีเดินทางไปยัง โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ โดย รถบัส หรือ รถไฟใต้ดิน

รถไฟใต้ดิน: สายสีทอง GOLD LINE, สายสีลม SILOM LINE

รถบัส: 105, 111, 167 (ปอ.) , 43 , 6 (ปอ.) , 88 , 89 (ปอ.)

2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ และ การให้บริการขององค์กร

2.2.1 แพลตฟอร์มวัตถุประสงค์ของทางโรงแรม

วิสัยทัศน์ : เพื่อเติมเต็มโลกใบนี้ด้วยแสงสว่างและความอบอุ่นจากการต้อนรับโดยการส่งมอบประสบการณ์ที่แสนพิเศษในโรงแรมทุกแห่งสู่แขกทุกคนตลอดเวลา

ภารกิจ : เพื่อเป็นบริษัทที่ให้การต้อนรับได้ดีที่สุดในโลก โดยการสรรสร้างประสบการณ์ที่น่าประทับใจสำหรับแขก โอกาสที่สำคัญสำหรับสมาชิก ทีมงาน คุณค่าสำหรับเจ้าของ และผลกระทบเชิงบวกให้กับชุมชนของเรา

ค่านิยม : HILTON

Hospitality (การต้อนรับ) เรามีความหลงใหลในการส่งมอบประสบการณ์ที่แสนพิเศษให้กับแขก

Integrity (ความซื่อสัตย์) เราทำสิ่งที่ถูกต้องตลอดเวลา

Leadership (ความเป็นผู้นำ) เราเป็นผู้นำในอุตสาหกรรมของเราและในชุมชนของเรา

Teamwork (การทำงานเป็นทีม) เราเป็นทีมผู้เล่นในทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ

Ownership (ความเป็นเจ้าของ) เราเป็นเจ้าของการกระทำและการตัดสินใจของเรา

Now (ความทันทั่วทั้ง) เราทำงานด้วยความรู้สึกเร่งรีบและมีระเบียบวินัย

2.2.2 ห้องพัก

ภายในโรงแรมมี 32 ชั้น ห้องอาหาร 6 ห้อง ห้องจัดเลี้ยงและประชุม 17 ห้อง มีห้องพักทั้งหมด 533 ห้อง ห้องทุกห้องจะมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา ห้องดีลักซ์ ริเวอร์วิว 368 ห้อง, ห้องแฟมิลี่ ริเวอร์วิว 16 ห้อง, ห้องเอ็กเซ็กคูทีฟ ริเวอร์วิว 76 ห้อง, ห้องสวีท 73 ห้อง ทุกห้องจะตกแต่งอย่างหรูหราพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกคุณภาพสูง มีการตกแต่งออกแบบที่ร่วมสมัย ห้องสวีทรอยัลจะมีพื้นที่กว้างกว่าและสะดวกสบายยิ่งขึ้น และ สำหรับสิทธิพิเศษของห้องพัก เอ็กเซ็กคูทีฟ ห้องสวีท และพาโนรามิกสวีท มีห้องเอ็กเซ็กคูทีฟแลนจ์ ให้บริการฟรีที่ชั้น 31 มีให้บริการอาหารเช้าและเครื่องดื่มฟรี ตัวอย่างห้อง ดังนี้

2.2.2.1 ห้องคิงดีลักซ์ (Deluxe Room)

ขนาดห้อง 34 ตารางเมตร



รูปที่ 2.3 รูปตัวอย่างห้องคิงดีลักซ์ ริเวอร์วิว

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

2.2.2.2 ห้องพรีเมียมเตียงคิงไซส์ (Premium Room)

ขนาด 34 ตารางเมตร



รูปที่ 2.4 รูปตัวอย่างห้องพรีเมียมเตียงคิงไซส์

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

2.2.2.3 ห้องคิงแฟมิลี่ (King Family Room)

ขนาด 40 ตารางเมตร



รูปที่ 2.5 รูปตัวอย่างห้องคิงแฟมิลี่

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

2.2.2.4 ห้องแฟมิลี่ สวีท (Family Suite)

ขนาด 67 ตารางเมตร



รูปที่ 2.6 รูปตัวอย่างห้องแฟมิลี่ สวีท

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

2.2.2.5 ห้องเอ็กเซ็กคูทีฟ ริเวอร์วิว (Executive Room)

ขนาด 34 ตารางเมตร

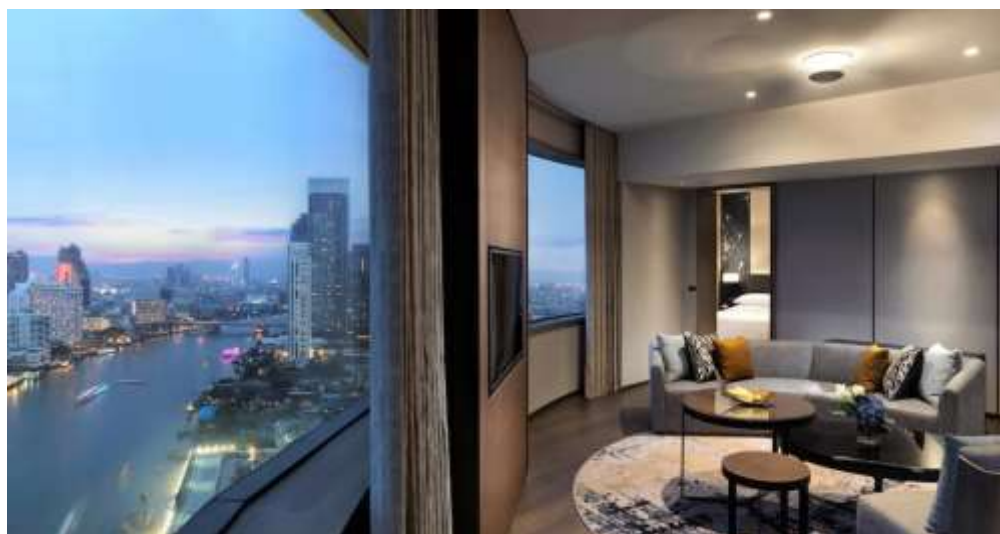


รูปที่ 2.7 รูปตัวอย่างห้องเอ็กเซ็กคูทีฟ ริเวอร์วิว

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

2.2.2.6 ห้องพานoramิกเอ็กเซ็กคูทีฟ สวีท (Panoramic Executive Suite)

ขนาด 67 ตารางเมตร



รูปที่ 2.8 รูปตัวอย่างห้องพานoramิกเอ็กเซ็กคูทีฟสวีท

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

2.2.2.7 ห้องรอยัลสวีท (Royal Suite)

ขนาด 305 ตารางเมตร วิว 180 องศา



รูปที่ 2.9 รูปตัวอย่างห้องรอยัลสวีท

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

2.2.2.8 ห้องเอ็กゼคิวทีฟ เลานจ์ (Executive Lounge)



รูปที่ 2.10 รูปตัวอย่างห้องเอ็กゼคิวทีฟ เลานจ์
ที่มา : <https://www.tripadvisor.com>

2.2.2.9 สิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก

- ของใช้ในห้องน้ำ
- โทรศัพท์
- เครื่องชงกาแฟ/ชา
- น้ำดื่มบรรจุขวด (ฟรี)
- ห้องอาบน้ำฝักบัวและอ่างอาบน้ำแยกกัน
- เครื่องปรับอากาศ
- อินเทอร์เน็ต LAN (มีค่าใช้จ่าย)
- ไม้กวาด
- พื้นที่นั่งเล่น
- อินเทอร์เน็ต Wi-Fi (มีค่าใช้จ่าย)
- ตู้เซฟในห้องพัก
- ตู้เย็น
- มินิบาร์

2.2.3 ห้องอาหาร

2.2.3.1 ห้องอาหารโฟลว์ (FLOW)



รูปที่ 2.11 ห้องอาหารโฟลว์

ที่มา : <https://www.facebook.com/flowmillenniumhiltonbkk>

- อาหารนานาชาติบุฟเฟต์ (อาหารไทย อาหารจีน อาหารญี่ปุ่น อาหารอังกฤษ) และมีห้องซีสที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย
- บุฟเฟต์อาหารเช้าเปิดให้บริการเวลา
จันทร์ - ศุกร์ 07.00 – 10.30 น.
เสาร์ - อาทิตย์ 07.00 – 11.00 น.
- บุฟเฟต์อาหารกลางวันเปิดให้บริการเวลา
12.00 – 14.30 น.
- บุฟเฟต์อาหารเย็นเปิดให้บริการเวลา
18.00 – 22.00 น.
- A la carte เปิดให้บริการ 24 ชั่วโมง ตั้งอยู่ที่ชั้นล็อบบี้ ของโรงแรม

2.2.3.2 ห้องอาหารไพร์ม (Prime)



รูปที่ 2.12 ห้องอาหาร ไพร์ม

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

ยึดมั่นตามชื่อของร้าน คือสเติร์กเฮาส์ที่คงความคลาสสิกแบบร่วมสมัยที่เสิร์ฟเฉพาะสิ่งที่ดีที่สุดเท่านั้น ห้องอาหาร PRIME ได้รับรางวัลร้านอาหารที่ดีที่สุดในประเทศไทยติดต่อกันมาเป็นปีที่ 8 แล้ว ห้องอาหารที่คงความคลาสสิกแบบร่วมสมัย Prime ยึดมั่นตามชื่อของร้านด้วยเนื้อแกะ เนื้อวัวนำเข้า และเครื่องเคียงสไตล์คลาสสิกที่เสิร์ฟพร้อมกับทุกจาน เปิดให้บริการเวลา 18.00 – 23.00 น. ตั้งอยู่ชั้นที่ 3

2.2.3.3 ห้องอาหารทริซิกตี้ ชั้นดาดฟ้า (Three Sixty Rooftop Bar)



รูปที่ 2.13 ห้องอาหารทริซิกตี้ ชั้นดาดฟ้า

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

2.2.3.4 ห้องอาหารทรีซิกตี้ แจ๊สเลานจ์ (ThreeSixty Jazz Lounge)



รูปที่ 2.14 ห้องอาหารทรีซิกตี้ แจ๊สเลานจ์

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

วิว 360 องศา เป็นบาร์ดนตรีแจ๊สที่ดีที่สุดในแถบเลียบบแม่น้ำเจ้าพระยา
เปิดให้บริการเวลา 17.00 – 01.00 น. ตั้งอยู่ชั้นที่ 32

2.2.3.5 ห้องอาหารหยวน (Yuan)



รูปที่ 2.15 ห้องอาหารหยวน

ที่มา : <https://www.eatigo.com>

ศิลปะการปรุงอาหารของชาวจีนโบราณที่สืบทอดรุ่นต่อรุ่น ได้ถูกรังสรรค์มาเป็น
อาหารจีนสไตล์กวางตุ้งรสเลิศ จากฝีมือเชฟชาวฮ่องกงที่มากด้วยประสบการณ์ในการปรุง
อาหารจีนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

มื้อกลางวันเปิดให้บริการเวลา 11.30 – 14.30น.

มื้อเย็นเปิดให้บริการเวลา 18.00 – 22.00 น. ตั้งอยู่ชั้นที่ 2

2.2.3.6 เดอะแลนเทิร์น (The Lantern Coffee & Bakery Shop)



รูปที่ 2.16 เดอะแลนเทิร์น

ที่มา : <https://www.facebook.com/Hiltonbangkok>

เดอะแลนเทิร์นเป็นคาเฟ่บรรยากาศหรูหรา มีชาและกาแฟชั้นดี และยังมีขนมอบ
ช็อกโกแลต และ เค้ก ที่สุดแสนอร่อยและทำอย่างประณีตสวยงาม โดยเชฟจากสวิตเซอร์แลนด์
เปิดให้บริการเวลา 08.00 – 20.00 น. ตั้งอยู่ข้างบริเวณล็อบบี้

2.2.4 ห้องจัดเลี้ยงและจัดประชุม

2.2.4.1 Hilton Meeting



รูปที่ 2.17 ห้อง Hilton Meeting

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

ตั้งอยู่ที่ชั้น 30 ของโรงแรม มีห้องทั้งหมด 10 ห้อง
เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00 – 23.00 น.

2.2.4.2 ห้องแกรนด์บอลรูม



รูปที่ 2.18 ห้องแกรนด์บอลรูม

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

ห้องแกรนด์บอลรูม ตั้งอยู่ที่ชั้น 2 สามารถรองรับแขกได้ 700 คน

2.2.4.3 ห้องชนนุรีบอลรูม



รูปที่ 2.19 ห้องชนนุรีบอลรูม

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

ห้องชนนุรีบอลรูม ตั้งอยู่ที่ชั้น M สามารถรองรับแขกได้ 300 คน

2.2.5 สระว่ายน้ำ (The Beach)



รูปที่ 2.20 สระว่ายน้ำ (The Beach)

ที่มา : <https://www.agoda.com>

เปิดให้บริการเวลา 07.00 – 22.00 น. ตั้งอยู่ที่ชั้น 4

2.2.6 เอโฟเรีย สปา (Eforea Spa)



รูปที่ 2.21 เอโฟเรีย (Eforea Spa)

ที่มา : <https://riwigo.com>

ที่สปาแห่งนี้มีพื้นที่บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งภายในและนอกอาคาร เพลิดเพลินกับบ่อน้ำวน หรือเลือกการบำบัดที่เหมาะสมกับคุณ การบำบัดที่ให้บริการนั้นประกอบด้วย การนวด บริการ

เกี่ยวกับผิวหน้า การบำบัดทั้งร่างกาย การบำบัดด้วยน้ำ

เปิดให้บริการเวลา 10.00 – 21.00 น. ตั้งอยู่ที่ชั้น 2

2.2.7 ห้องฟิตเนสภายในโรงแรม (Health Club)



รูปที่ 2.22 ห้องฟิตเนสภายในโรงแรม

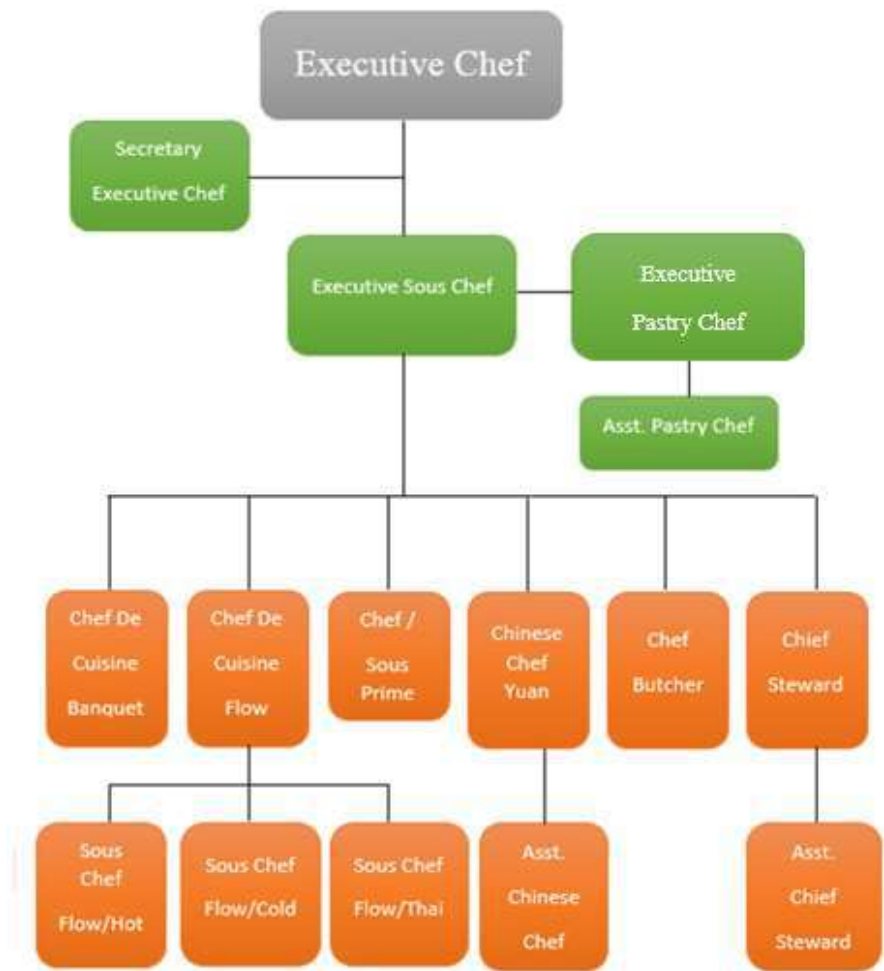
ที่มา : <https://www.agoda.com>

เปิดให้บริการ 24 ชั่วโมง ตั้งอยู่บริเวณที่ชั้น 4



2.3 รูปแบบการจัดองค์กร

2.3.1 โครงสร้างองค์กรในแผนกครัว



รูปที่ 2.23 โครงสร้างองค์กรในแผนกครัว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.24 นางสาว กษมา กุลศรีไทองษ์
ที่มา : ผู้จัดทำ

ปฏิบัติงานในแผนกครัวเย็น หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- เตรียมไลน์บุฟเฟต์ เติมวัตถุดิบของส่วนครัวเย็นให้พร้อมสำหรับช่วงอาหารเช้า
- ยืนทำน้ำผลไม้แยกจาก Mr.Boost Station ทำเมนูน้ำเพื่อสุขภาพประจำวันแต่ละวันเมนูจะไม่ซ้ำกัน
- ช่วง 10.30 เก็บไลน์อาหารและอุปกรณ์ในการทำน้ำผลไม้
- เปิดวัตถุดิบทั้งหมด เพื่อมาเตรียมไว้สำหรับใช้งาน อาทิเช่น นม โยเกิร์ต
- ช่วงบ่ายเตรียมวัตถุดิบสำหรับการออกไลน์บุฟเฟต์รอบเช้าวันพรุ่งนี้ อาทิ เช่น ล้างผักสลัด หั่นผักสลัด ผลไม้ ชีส ตักผลไม้เชื่อมใส่แก้วช้อน หั่นเตรียมเนื้อสัตว์ที่สุกแล้วแช่เย็น (แฮม โบโลน่า อกไก่รมควัน) จัดเรียงซูชิ เตรียมของจัดโชว์สำหรับน้ำผลไม้
- เก็บวัตถุดิบ นำผักและผลไม้ที่เข้ามาใหม่ไปล้างแล้วคัดแยกจัดเก็บ
- ทำแซนด์วิชสำหรับการออก Afternoon Tea และ Happy Hour
- ทอดของร้อนสำหรับออก Happy Hour อาทิ เช่น ซาลาเปาทอด ไข่ป้อป
- แกะกล้วยที่สุกงอมแล้วนำมาใส่ถุงซีลสุญญากาศ แช่แข็ง ไว้เพื่อเตรียมไว้ให้แผนกเบเกอรี่
- จัดจานขายเมนู A la carte อาทิเช่น ชีซาร์สลัด

2.5 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.25 พนักงานที่ปรึกษานาย ศิระ พุเดช
ที่มา : ผู้จัดทำ

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นาย ศิระ พุเดช
ตำแหน่ง : Commis
แผนก : ครีวเย็น (Kitchen Cold)

2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

เริ่มตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ.2564

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.7.1. ภายในระหว่างปฏิบัติงานลองศึกษางานในหลายๆด้าน เพื่อศึกษาค้นคว้าในระหว่างปฏิบัติงาน จึงได้ปรึกษาความคิดเห็นจากพนักงานพี่เลี้ยง เพื่อนำมากำหนดเสนอหัวข้อ

2.7.2. คิดหัวข้อ ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและเสนอหัวข้อโครงการ

2.7.3. ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับการทำเมนูซูชิคิโต

2.7.4. เตรียมอุปกรณ์และนำมาจัดทำเมนูซูชิคิโต นำไปให้บุคคลอื่นลองรับประทานเพื่อนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุง ให้ดียิ่งขึ้น

2.7.5. เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ผลการทำโครงการ โดยการจัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจ

2.7.6. สรุปข้อมูลและเขียนรายงานผู้จัดทำรูปแบบโครงการให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบและแก้ไข

2.7.7. จัดทำเอกสาร พร้อมการนำเสนอผลงาน

2.8 วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาเรื่องการทำเมนูซูชิแซลมอนคิโต ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินการ	พ.ค. 64	มิ.ย 64	ก.ค. 64	ส.ค. 64
1.ศึกษาข้อมูลของสถานประกอบการ	←→			
2.คิดหัวข้อปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและเสนอหัวข้อโครงการ		←→		
3. ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวข้องกับโครงการ		←→		
4.ดำเนินการทำโครงการ		←→		
5.เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ผลการทำโครงการ		←→		
6.สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน			←→	
7.จัดทำเอกสารพร้อมการนำเสนอผลงาน		←→		

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.9.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 2.9.1.1 ได้เรียนรู้การทำงานในชีวิตจริง ว่าควรปรับตัวแบบไหนให้เหมาะสม
- 2.9.1.2 ได้ความรู้และเทคนิคใหม่ๆเกี่ยวกับการทำอาหาร
- 2.9.1.3 ได้พัฒนาตนเอง ทั้งด้านการสื่อสาร และด้านการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
- 2.9.1.4 สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาจากการปฏิบัติงาน นำมาใช้ในการทำงานในอนาคตได้
- 2.9.1.5 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ฝึกความอดทน

2.9.2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน ปัญหาการทำงาน

- 2.9.2.1 ควรวางแผนการจัดตารางการทำงานให้สอดคล้อง
- 2.9.2.2 ควรวางแผนการและกะปริมาณวัตถุดิบให้พอดีในการนำไปใช้
- 2.9.2.3 ควรทำงานให้กระฉับกระเฉงและว่องไวขึ้น



บทที่ 3

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการสหกิจศึกษาเรื่อง ชูชิแซลมอนคีโต ผู้จัดทำได้ศึกษาและได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้

- 3.1 ความเป็นมาของชูชิ
- 3.2 ปลาแซลมอน
- 3.3 บุก
- 3.4 กะหล่ำดอก
- 3.5 อะโวคาโด
- 3.6 แดงกวา
- 3.7 ครีมชีส
- 3.8 สาหร่าย
- 3.9 น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์
- 3.10 แครอท
- 3.11 การรับประทานอาหารคีโตเจนิค
- 3.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความเป็นมาของชูชิ

Tops pick(2564) กล่าวว่า ต้นกำเนิดชูชิญี่ปุ่นมาจากภูมิปัญญาการทำ “ปลาต้ม”

ต้นกำเนิดของชูชิไม่ได้เกิดขึ้นที่เกาะญี่ปุ่น แต่ไกลออกไปถึงแถบเอเชียอุซาคเนย์ และมีข้อมูลทางประวัติศาสตร์สนับสนุนอีกว่า ต้นแบบของชูชิอาจมาจากภูมิปัญญาการทำ “ปลาต้ม” หรือ “ปลาร้า” ของผู้คนลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งเป็นวิธีการถนอมอาหารไม่ให้เน่าเสีย อันแพร่หลายในประเทศ ลาว พม่า กัมพูชา และไทยมาเป็นเวลานานกว่า 2,000 ปี จากนั้นจึงเผยแพร่ในจีนแผ่นดินใหญ่ และญี่ปุ่นโดยเรียกกันว่า “นาระชูชิ” (Narezushi) ทำจากปลาหมักเกลือและข้าวในถึงเป็นระยะเวลายาวนาน 6 เดือน ถึง 3 ปี จนเกิดกลิ่นและรสชาติฉุนรุนแรงมาก แต่ดั้งเดิมการทำนาระชูชิเป็นเพียงวิธีการถนอมอาหารรูปแบบหนึ่งและยังไม่ได้ถือว่าเป็นชูชิแบบปัจจุบัน เพราะชาวญี่ปุ่นจะนิยมทั้งส่วนที่เป็นข้าวปั้นและทานเฉพาะส่วนที่เป็นปลาหมักเท่านั้น เหตุผลก็คือข้าวถูกใช้เป็นสิ่งทำให้เนื้อปลาหมักยึดเกาะและไม่เสียรูปทรงเท่านั้น และยังช่วยป้องกันไม่ให้แมลงวันมา

ตอมอีกด้วย ด้วยกรรมวิธีที่ซับซ้อนและใช้เวลานาน นาระซูชิจึงเป็นอาหารราคาแพงที่สงวนไว้สำหรับผู้มีเงินทองและชนชั้นสูง

ในสมัยเอโดะ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1603-1868 ได้เริ่มมีการคิดค้นสูตรทำซูชิใหม่ๆ ที่ต่อยอดมาจากนาระซูชิ เพื่อย่นเวลายาวนานและวิธีการซับซ้อน จึงทำให้เกิด “ฮายะซูชิ” แปลว่า “ซูชิแบบเร็ว” ทำจากข้าวหมักน้ำส้มสายชูให้มีรสเปรี้ยวและโปะหน้าด้วยเนื้อปลาหมักด้านบน วิธีการนี้สามารถประหยัดเวลาการทำซูชิดั้งเดิมได้อย่างมาก เพียงหมักแค่ครึ่งวันถึงหนึ่งวัน (เมื่อเทียบกับสูตรดั้งเดิมที่ใช้เวลาสูงสุดถึง 3 ปี) ก็สามารถทานซูชิได้แล้ว (Top pick,2564)

วิธีกินซูชิที่ถูกต้อง

1. เลือกลำดับทานให้ถูก เริ่มกินปลาที่รสชาติอ่อนก่อน แล้วค่อยไล่ไปหาส่วนที่รสชาติที่เข้มข้นมากขึ้นในลำดับถัดไป เพราะการเรียงลำดับแบบนี้ทำให้รสชาติที่เข้มข้นกว่าไม่ไปบดบังรสชาติที่อ่อนกว่า ทำให้คุณสามารถลิ้มรสเนื้อปลาได้อย่างเต็มที่ในทุกชนิด วิธีการกิน กินซูชิเข้าไปทั้งคำ โดยนำด้านเนื้อปลาเข้าหาลิ้นก่อน เพื่อที่จะได้รับรสชาติเนื้อปลาได้อย่างเต็มที่ ลำดับการกินซูชิ ดังนี้:

- ปลาสีขาว
- ปลาสีเงิน
- ปลาสีแดง
- ปลาที่มีรสจัดขึ้น เช่น แซลมอลและอิคุระ (ไข่ปลาแซลมอล)
- ปลาที่มันที่สุด ให้กินเป็นอย่างสุดท้าย
- ของประกอบที่มีรสหวานอื่นๆเช่น ไข่หวาน
- การสั่งพวกซูชิแบบม้วนธรรมดาๆด้วยสาดทราย จะหมายถึงว่าคุณกินใกล้เสร็จแล้ว

2. เมื่อซูชิพร้อมเสิร์ฟ ผู้ทานสามารถเติมซอสโชยุ (Shoyu) หรือซอสถั่วเหลือง ในภาชนะที่ทางร้านเตรียมไว้ และไม่ควรจุ่มซูชิในซอสโชยุในปริมาณมากเกินไป เพราะเป็นการดูหมิ่นฝีมือ “อิตามาเอะ” หรือเชฟผู้ทำซูชิอีกด้วย

3. ตามธรรมเนียมของชาวญี่ปุ่น ซูชิควรใช้มือทานและไม่นิยมใช้ตะเกียบ (เว้นกรณีที่เป็นชิราซุชิ หรือข้าวหน้าปลาดิบ และซาซิมิ อนุโลมให้ใช้ตะเกียบได้) หากมีรู้สึกว่ามีมือเลอะ สามารถใช้ผ้าเย็น หรือ “โอชิโบริ” ที่ทางร้านมักเตรียมไว้ให้ได้เพื่อสุขอนามัย และไม่ควรถูตะเกียบระหว่างการทาน และไม่ควรอย่างยิ่งที่จะปักตะเกียบลงบนซูชิเด็ดขาด

4. เวลาทานซูชิ ไม่ควรจุ่มซูชิทั้งชิ้นลงไปในซอสโชยุ แต่ควรจุ่มซูชิลงในซอสโชยุในลักษณะแบบคว่ำลง ให้น้ำซอสโชยุเพียงเล็กน้อยเท่านั้นและไม่ให้สัมผัสกับตัวข้าวปั้น เพราะอาจทำให้สูญเสียรสชาติแท้จริง

ประเภทของซูชิ



รูปที่ 3.1 นิจิริซูชิ

ที่มา : <https://kujimag.com>

Hungryfatguy (2015) กล่าวว่า ส่วนประกอบหลักของซูชิทุกประเภทคือ ข้าวซูชิหรือข้าวที่ผสมน้ำส้มสายชู

1. นิจิริซูชิ เป็นซูชิ พบได้บ่อยในภัตตาคาร ซูชิจะมีลักษณะข้าวเป็นก้อนรูปร่างรีแล้ววางเนื้อปลาดิบปลาหมึก ฯลฯ ไว้ข้างบน อาจจะใส่วาซาบิเล็กน้อย หรือตกแต่งด้วยสาหร่ายทะเลก็ได้ ซูชิแบบนี้เป็นที่นิยมมากที่สุด



รูปที่ 3.2 มากิซูชิ

ที่มา : <https://chillchilljapan.com>

2. มากิซูชิ, โนริมากิ หรือ มากิโมโนะ ซูชิรูปทรงกระบอกม้วนยาว ใช้สาหร่ายแผ่นกว้างใส่ข้าว ใส่ม้วนเนื้อหรือปลาลงไป วางบนแผ่นไม้ไผ่ที่ใส่ห่อซูชิ แล้วม้วนให้เข้ากัน ตัดให้พอดีคำ แบ่งได้ 4 ชนิดดังนี้

2.1 โฮโซมากิ ซูชิรูปทรงกระบอกขนาดเล็กบาง ๆ ห่อด้วยสาหร่าย ส่วนใหญ่จะมีไส้เพียงอย่างเดียว เช่น แดงกวา แครอท ทูน่า เป็นต้น โดยที่ไส้แดงกวา จะเรียกว่า Kappamaki เป็นชื่อที่ได้มาจากปลาจมน้ำที่ปะทะที่ขึ้นชอบการกินแดงกวาเป็นพิเศษ และซูชิชนิดนี้นิยมทานเพื่อล้างปากระหว่างการทานปลาดิบกับอาหารชนิดอื่น ๆ เพื่อที่เราจะได้เข้าถึงรสชาติของปลาดิบได้มากขึ้นนั่นเอง

2.2 อูรามากิ ซูชิรูปทรงกระบอกขนาดกลางๆ ใช้ข้าวห่อ สาหร่าย แดงกวา มายองเนส อะโวคาโด แครอท เนื้อปู ทูน่า ม้วนและโรยด้วยเมล็ดงา

2.3 กุงกิงมากิ ข้าวปั้นรูปไข่ ใช้สาหร่ายพันรอบข้าวและมีอาหารทะเลหรือของสดวางไว้ข้างบน แต่มวาซาบิไว้ข้างในด้วย ส่วนใหญ่จะเป็นไข่ปลา ไข่กุ้ง หอยเม่น เป็นต้น

2.4 เทมากิ ซูชิรูปกรวยนั่นเอง ไส้ต่าง ๆ ห่อด้วยข้าวและสาหร่ายอีกชั้นพันห่อเป็นรูปกรวย ซูชิแบบนี้ใช้มือหยิบทานจะถนัดกว่า



รูปที่ 3.3 อินาริซูชิ

ที่มา: <https://chillchilljapan.com>

3. อินาริซูชิ เต้าหู้ทอดแผ่นบางยัดไส้ซูชิเข้าไป มีทั้งข้าว ปลาดิบและผัก บางทีก็นำไข่บางๆ มาทำเป็นที่ห่อแทนด้วย แต่รสชาติจะหวานกว่า



รูปที่ 3.4 ชีราชิซูชิ

ที่มา : <https://chillchilljapan.com>

4.ชีราชิซูชิ เป็นการจัดปลาดิบ ปลาหมึก กุ้ง ผัก ฯลฯ ที่หั่นเป็นชิ้น ๆ วางเรียงบนข้าวในภาชนะต่าง ๆ ชาวโอซากะเรียกว่า Gomokuzushi แบบคันไซไม่มีการจัดเรียงมากมายตักใส่ข้าวลงในชาม โรยด้วยสาหร่ายและผักตามแต่จะชอบแต่ต้องเป็นของที่ไม่นักท้องเท่าไร ซูชิชนิดนี้จัดทำในแต่ละพื้นที่แตกต่างกันไป



รูปที่ 3.5 โอชิซูชิ

ที่มา : <https://chillchilljapan.com>

5.โอชิซูชิ หรือรูปแบบคันไซจากเมืองโอซากะ เอาข้าวแล้ววางเนื้อปลาไว้ด้านบนมาอัดลงในแม่พิมพ์รูปสี่เหลี่ยมตามยาวหั่นขนาดพอดีให้รับประทานเป็นคำ ๆ



รูปที่ 3.6 เทมาริซูชิ

ที่มา : <https://www.jgbthai.com>

6.เทมาริซูชิ ข้าวปั้นของเป็นลูกกลม ๆ วางหน้าซูชิแต่มาซาบินิดหนึ่งแล้วห่อกับพลาสติกบีบด้วยฝ่ามือให้เข้ากัน ก็เสร็จเรียบร้อย ก็นิยมใช้อาหารทะเลและอาหารสด อาหารย่างก็ได้เหมือนกัน



รูปที่ 3.7 ชูงาตะซูชิ

ที่มา : <https://www.jgbthai.com>

7.ชูงาตะซูชิ ซูชิที่นำปลาทั้งตัวมาล้างและควักเครื่องในออกให้สะอาด มาหั่นเป็นแว่น ๆ แล้วนำไปวางบนข้าว บางแห่งนำหัวและ/หรือหางปลาไปยึดใส่ข้าว ก็มี

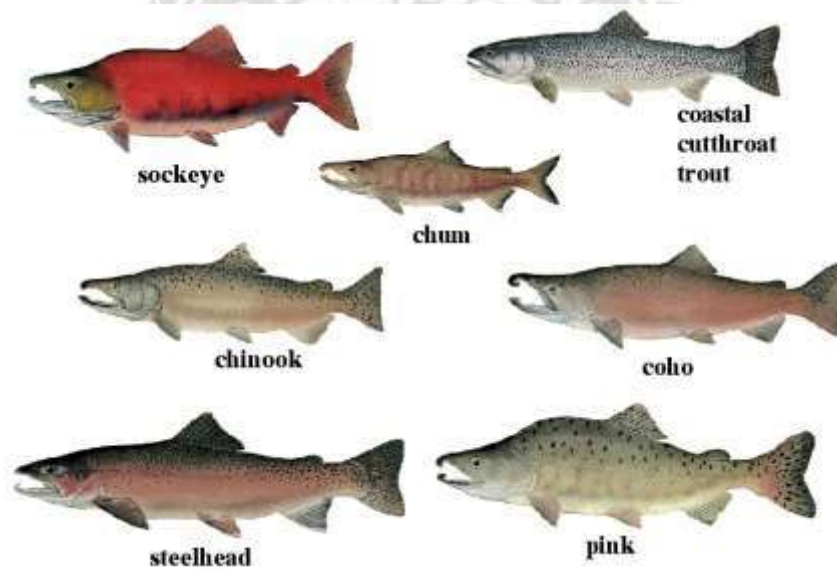


รูปที่ 3.8 นาระซูชิ

ที่มา : <http://maisoonsailamufitdanbenabdulloh.blogspot.com>

8.นาระซูชิ ซูชิที่มีลักษณะคล้ายกับปลาต้ม (Hungryfatguy,2015)

3.2 ปลาแซลมอน



รูปที่ 3.9 สายพันธุ์ปลาแซลมอน

ที่มา : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5a/Salmon_01_transparent.png

หลักๆจะแบ่งได้ประมาณ 5-6 สายพันธุ์ ชินุก, ซอคอาย, ฟิงค์, ชัม, โคอโฮ, สตีลเฮด เป็นต้น

ประโยชน์ของปลาแซลมอน

Khongrit Somchai (2563) กล่าวว่า ปลาแซลมอน เป็นเนื้อปลาที่อัดแน่นไปด้วยสารอาหาร และคุณประโยชน์มากมาย ดังนี้

เป็นแหล่งของวิตามินบี ซึ่งวิตามินบี ดีต่อสุขภาพหัวใจและสมอง และยังช่วยลดการอักเสบอีกด้วย กรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega-3) เป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จำเป็นต้องได้รับผ่านการรับประทานอาหาร ซึ่งแซลมอนอัดแน่นไปด้วยสารอาหารชนิดนี้ มีโพแทสเซียมสูง สารโพแทสเซียมในปลาแซลมอน ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่สมดุล อัดแน่นไปด้วยสารซีลีเนียม (Selenium) ซึ่งดีต่อกระดูก กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า แอสตาแซนธิน (Astaxanthin) ที่ดีต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง และช่วยในเรื่องของผิวพรรณด้วย

วิธีปรุงแซลมอนที่อร่อย และดีต่อสุขภาพ

ปลาแซลมอน เป็นเนื้อปลาที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ ซึ่งรูปแบบของกรรมวิธีที่แตกต่างกัน ก็จะมีการลดและคงคุณค่าทางสารอาหารของเนื้อแซลมอนที่ต่างกันด้วย ดังนี้

ปลาแซลมอนย่าง



รูปที่ 3.10 ปลาแซลมอนย่าง

ที่มา : <https://www.kruamoomoo.com>

การปรุง ปลาแซลมอน ด้วยการย่างบนเตา ถือเป็นวิธีที่ดีต่อสุขภาพ เพราะการย่างเนื้อแซลมอนจะไม่เป็นการเพิ่มไขมันแบบอื่น นอกเสียจากน้ำมันที่ใช้เคลือบเตาหรือหือตะแกรงเท่านั้น และยังไม่เป็นการลดคุณภาพและคุณค่าทางสารอาหารของเนื้อปลาด้วย

ปลาแซลมอนลวก



รูปที่ 3.11 ปลาแซลมอนลวก

ที่มา : <https://www.facebook.com/pg/daoshealthydiary/posts/>

การลวก ปลาแซลมอน เป็นหนึ่งในวิธีที่รักษาคุณค่าทางสารอาหารของแซลมอนไว้ได้ครบถ้วน และยังได้เนื้อแซลมอนที่อ่อนนุ่มอีกด้วย

ปลาแซลมอนอบ



รูปที่ 3.12 ปลาแซลมอนอบ

ที่มา : <http://www.foodietaste.com>

การไม่เพิ่มไขมันให้กับเนื้อของ ปลาแซลมอน ถือเป็นแนวทางของการรับประทานแซลมอนที่ดีต่อสุขภาพ การปรุงแซลมอนด้วยการอบในเตาอบเป็นวิธีที่ตอบโจทย์ในข้อนี้ เพราะจะไม่เป็นการเพิ่มไขมันให้กับเนื้อปลา เพียงแต่ควรระวังเรื่องส่วนผสมหรือวัตถุดิบประเภทอื่นๆ ที่จะ

นำไปอบร่วมนั่น เพราะชอบบางอย่างหรือวัตถุดิบบางอย่างอาจเพิ่มไขมันและแคลอรีให้กับแซลมอนได้ วิธีนี้อาจใช้เวลานานกว่าวิธีอื่น ๆ โดยใช้เวลาอยู่ที่ 20-30 นาที

ปลาแซลมอนดิบ



รูปที่ 3.13 ปลาแซลมอนดิบ

ที่มา : <https://www.sanook.com>

ปลาแซลมอนดิบ มักมาในรูปแบบเมนูอย่าง ซูชิ หรือ ซาซิมิ ซึ่งข้อดีของปลาแซลมอนดิบคือ มีความสด และยังอัดแน่นไปด้วยสารอาหารมากมาย โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3 เพราะยังไม่ถูกนำไปผ่านกรรมวิธีใดๆ สิ่งสำคัญคือต้องแน่ใจว่า ปลาแซลมอน นั้นมีความสดใหม่จริงๆ (Khongrit Somchai,2563)

3.3 บุก



รูปที่ 3.14 บุก

ที่มา : <http://www.samunpidede.com>

ชื่อสมุนไพร บุก

ชื่ออื่น ๆ / ชื่อท้องถิ่น มันชูรัน (ภาคกลาง) บุกคูกก (ชลบุรี) เมีย เบื่อ บุกหนาม บุกหลวง (แม่ฮ่องสอน) บุกคางก (กลางเหนือ) หัวบุก (ปัตตานี) บักกะเตือ (สกลนคร) กระจุก (บุรีรัมย์) ปลูกหรือหัววัน หมอยวี จวี ยั่ว (จีนแต้จิ๋ว) หมอยื่น (จีนกลาง)

จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์(2563) กล่าวว่า บุก (Konjac) เป็นพืชสมุนไพรล้มลุกในตระกูล Amorphophallus ที่มีใยอาหารสำคัญชนิดหนึ่งในหัวบุก ที่เรียกว่า กลูโคแมนแนน (Glucomanan) ทางการแพทย์และผู้ประกอบการใช้ในการผลิตเป็นอาหารเสริมเพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก และช่วยลดระดับคอเรสเตอรอล รวมถึงทางด้านอุตสาหกรรมใช้ความชื้นเหนียวของสารกลูโคแมนแนนทำให้เกิดเจลในการทำผลิตภัณฑ์เจลลี่และแยมได้

- **แป้งบุก** นำมาใช้โดยการนำเหง้าบุกแห้งมาบดเพื่อทำเป็นแป้ง และนำมาแปรรูปเพื่อใช้ในการทำขนม
- **เยลลี่จากบุก** บุกมีความชื้นเหนียวสามารถนำมาใช้ในการทำเยลลี่ได้
- **ใยบุกที่ละลายน้ำได้** ใช้เป็นส่วนประกอบในการทำผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

ประโยชน์และสรรพคุณของบุก

1. ป้องกันอาการท้องผูก

สารกลูโคแมนแนนในบุก มีเส้นใยอาหารต่ำ ช่วยเพิ่มปริมาณแบคทีเรียโพรไบโอติกส์ (Probiotics) ในอุจจาระ ช่วยปรับสมดุลระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันอาการท้องผูกและรักษาโรคไส้ติ่งทวาร

2. กระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย

สารกลูโคแมนแนนในบุก ช่วยให้เรารู้สึกอิ่มนานขึ้น ชะลออัตราการย่อยอาหาร อีกทั้งยังช่วยเพิ่มระดับพลังงานและเพิ่มการเผาผลาญในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและควบคุมอาหาร

3. บำรุงสุขภาพดวงตา

ประโยชน์ที่น่าสนใจสำหรับบุกอีกหนึ่งประการ คือ ช่วยบำรุงสุขภาพตาให้แข็งแรง เสริมสร้างเส้นประสาทสายตา รวมถึงลดการอักเสบของตาอีกด้วย

4. ป้องกันความดันโลหิต

รู้หรือไม่ว่า บุกสามารถช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้คงที่ ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง

ในการวิจัยบุกในปัจจุบันพบว่า เมื่อเรารับประทานบุกที่มีกลูโคแมนแนน ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง กลูโคแมนแนน จะดูดน้ำที่มีมากในกระเพาะอาหารของเรา แล้วเกิดการพองตัวจนทำ

ให้เราารู้สึกอิ่มอาหารได้เร็วและอิ่มได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งจุดนี้เองที่ทำให้เรารับประทานได้น้อยลงกว่าปกติด้วย อีกทางกลูโคแมนแนน จากบุกก็มีพลังงานต่ำมาก กลูโคแมนแนน จึงช่วยในการควบคุม น้ำหนักและเป็นอาหารของผู้ที่ต้องการลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ สารกลูโคแมนแนนนี้ สามารถลดปริมาณน้ำตาลในเลือดได้ ก็เนื่องจากความเหนียว ซึ่งยับยั้งการดูดซึมของกลูโคสจากทางเดินอาหาร ยิ่งหนักมากยิ่งขึ้นก็มีผลการดูดซึมกลูโคส ดังนั้น กลูโคแมนแนนช่วยลดน้ำตาลได้ดีมาก ปัจจุบันจึงใช้แป็งเป็นวัน เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน และสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคมีไขมันในเลือดสูง (จินคาร์ตัน สิริวิจักขณ์, 2563)



รูปที่ 3.15

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

3.4 กะหล่ำดอก



รูปที่ 3.16 กะหล่ำดอก

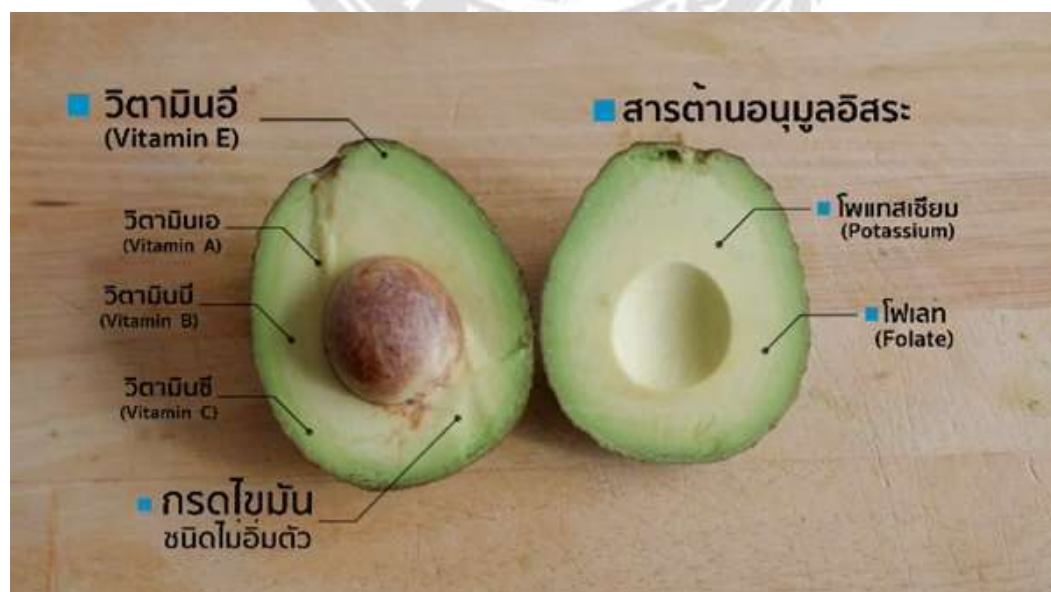
ที่มา : <https://today.line.me>

กะหล่ำดอก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า กะหล่ำตัน ผักกาดดอก

ประโยชน์และสรรพคุณของกะหล่ำดอก MedThai (2017) กล่าวว่า

1. กะหล่ำดอกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ผักกะหล่ำดอกสามารถช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและความดันโลหิตได้ เนื่องจากมีโพแทสเซียมสูง
3. กะหล่ำดอกมีวิตามินซีสูง การรับประทานเป็นประจำสามารถช่วยป้องกันและรักษาหวัด โรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ทำให้ผู้ที่อ่อนแอหรือผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็ว
5. กะหล่ำดอกเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เพราะให้พลังงานต่ำ ไม่ต้องกลัวอ้วน และรับประทานได้ง่าย เพราะอร่อย ไม่ขมหรือเหม็นเขียวเหมือนกับผักชนิดอื่น ๆ
6. กะหล่ำดอกอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร จึงช่วยในการขับถ่าย ขับล้างสารพิษในร่างกาย
7. ช่วยต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดในสมอง
8. ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องที่มีสาเหตุมาจากแผลในกระเพาะ ช่วยทำให้การหลั่งของน้ำย่อยนั้นเป็นปกติ และช่วยหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในลำไส้ได้ แถมยังช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญของฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายได้อีกด้วย ดังนั้นการรับประทานพืชตระกูลกะหล่ำซึ่งมีวิตามินยูอยู่เป็นประจำ จึงช่วยลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศหญิงได้ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม เป็นต้น (MedThai,2017)

3.5 อะโวคาโด



รูปที่ 3.17 อะโวคาโด

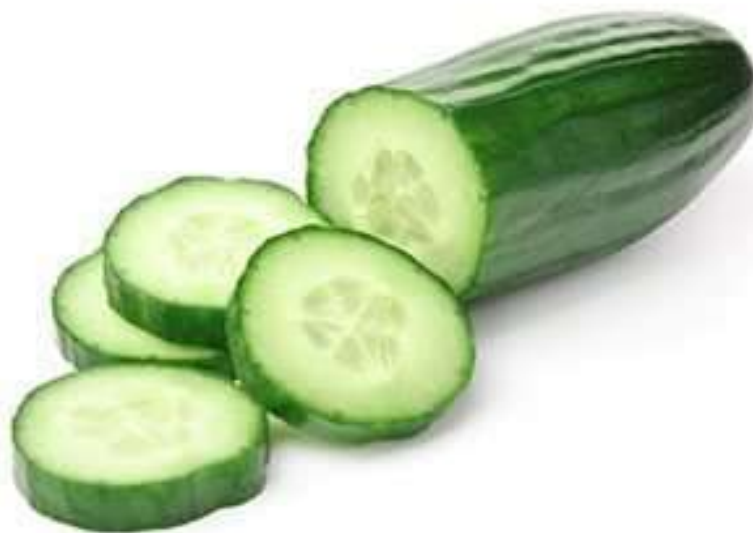
ที่มา : <https://s.isanook.com>

อะโวคาโด หรือ ลูกเนย เป็นผลไม้ที่มีเนื้อมันเป็นเนย จัดเป็นพืชดอกอยู่ในวงศ์เดียวกับ
 ออบเชย, กระจวาน และเบย์ลอเรล ผลของอะโวคาโดมีรูปทรงคล้ายสาถิ่ รูปไข่หรือรูปกลม
 ประโยชน์และสรรพคุณของอะโวคาโด health.kapook(2562) กล่าวว่า

อะโวคาโดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ

1. วิตามินอี บำรุงผิวพรรณ ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
2. สารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความชราภาพ ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง
3. โพแทสเซียม ลดความดันโลหิต
4. โฟเลต ลดความดันโลหิต
5. วิตามินเอ บำรุงสายตา
6. วิตามินบี แก้อาการเหน็บชา
7. วิตามินซี ป้องกันโรคหวัด บำรุงฟัน
8. กรดไขมันดี ชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งเป็นชนิดเดียวกันกับน้ำมันมะกอก ช่วยลดคอเลสเตอรอล
 ในเลือด และป้องกันโรคหัวใจได้
9. สารแคโรทีนอยด์ต่างๆ ถึง 11 ชนิด โดยจะพบมากบริเวณเนื้อที่เป็นสีเขียวเข้มที่ติดกับได้
 เปลือก เป็นต้น (health.kapook,2562)

3.6 แตงกวา



รูปที่ 3.18 แตงกวา

ที่มา : <https://medthai.com>

แตงกวา ชื่อสามัญ Cucumber

ประโยชน์และสรรพคุณของแตงกวา กองบรรณาธิการ HD (2018)ได้กล่าวว่า

1. แตงกวามีสรรพคุณช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
2. ช่วยกำจัดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย
3. แตงกวามีสารฟีนอลที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ
4. ผลและเมล็ดอ่อนมีฤทธิ์ช่วยต่อต้านมะเร็ง
5. ช่วยลดความดันโลหิต (เถาแตงกวา)
6. ช่วยรักษาสมดุลต่าง ๆ ในร่างกาย รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ระดับภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสุขภาพดี
7. ช่วยควบคุมระดับความดันเลือดและความสมดุลของสารอาหารในร่างกาย (โพแทสเซียม, แมกนีเซียม)
8. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหมุนเวียนเลือด (แมกนีเซียม)
9. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท เพิ่มความจำ (ผล, เมล็ดอ่อน)
10. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ (ผล, เมล็ด)
11. เส้นใยอาหารจากแตงกวาช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ให้พลังงานต่ำ เหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
12. ช่วยแก้ไข้ (น้ำแตงกวา)
13. ช่วยแก้อาการเจ็บคอ โดยใช้ น้ำคั้นจากผลแตงกวานำมากลั้วคออย่างน้อยวันละ 3 ครั้งจะช่วยให้อาการดีขึ้น
14. ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ (น้ำแตงกวา)
15. ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร (น้ำแตงกวา)
16. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันและแก้อาการท้องผูก
17. ช่วยแก้อาการท้องเสีย บิด (ใบแตงกวา)
18. น้ำคั้นจากแตงกวามีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ
19. ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารในร่างกาย
20. น้ำแตงกวามีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ
21. ช่วยลดอาการบวม (กองบรรณาธิการ HD,2018)

3.7 ครีมชีส



รูปที่ 3.19 ครีมชีส

ที่มา : <https://th.drderamus.com>

ประโยชน์และสรรพคุณของครีมชีส DRDERAMUS(2021) กล่าวว่า

1. ต่ำในแลคโตส อาการแพ้แลคโตสเป็นภาวะที่พบได้บ่อยซึ่งมีผลกระทบต่อประชากรโลกประมาณ 65 เปอร์เซ็นต์อาการที่เกิดจากการแพ้แลคโตสนั้นไม่สามารถย่อยแลคโตสซึ่งเป็นน้ำตาลนมชนิดหนึ่งที่พบในผลิตภัณฑ์นมส่วนใหญ่รวมถึงนม โยเกิร์ตและไอศกรีมซึ่งทำให้เกิดปัญหาทางเดินอาหารเช่นท้องเสียตะคริวและ bloating

ครีมชีสมีปริมาณแลคโตสต่ำมากและสามารถทนได้ดีกับคนส่วนใหญ่ที่แพ้แลคโตส แบรนต์บางยี่ห้อยังผลิตแลคโตสที่ปราศจากแลคโตสด้วยการเติมเอนไซม์แลคเตสเพื่อช่วยในการย่อยอาหาร

2. มีวิตามินเอสูง แต่ละการให้บริการของการแพร่กระจายแสนอร่อยนี้ประกอบด้วยวิตามินเอจำนวนหนึ่งซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมันที่จำเป็นซึ่งมีบทบาทสำคัญในด้านสุขภาพหลายประการ การศึกษาแสดงให้เห็นว่าวิตามินเอมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและช่วยควบคุมการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันของเซลล์เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและการติดเชื้อ

นอกจากนี้ยังมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการมองเห็นที่ดีต่อสุขภาพ ในความเป็นจริงการขาดวิตามินที่สำคัญนี้อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงเช่นตาบอดกลางคืนการมองเห็นบกพร่องและแม้แต่ตาบอด

3. รองรับสุขภาพของลำไส้ ในระหว่างการผลิตแบคทีเรียบางสายพันธุ์เช่นกรดแลคติกจะถูกเพิ่มเข้ามาเพื่อปรับปรุงพื้นผิวของผลิตภัณฑ์ขั้นสุดท้าย แบคทีเรียที่มีประโยชน์เหล่านี้สามารถช่วยเสริมสุขภาพลำไส้ลดการอักเสบและเพิ่มการดูดซึมของสารอาหาร

4. ให้สารต้านอนุมูลอิสระ ครีมีซีมีสารต้านอนุมูลอิสระและแคโรทีนอยด์หลายชนิดซึ่งเป็นสารประกอบที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายเพื่อป้องกันความเครียดจากอนุมูลอิสระและความเสียหายของเซลล์

สารต้านอนุมูลอิสระนั้นมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพและโรคและงานวิจัยบางชิ้นพบว่าพวกเขาสามารถป้องกันการอักเสบรวมถึงโรคเรื้อรังเช่นมะเร็งเบาหวานเบาหวานภูมิคุ้มกันบกพร่องและโรคหัวใจ (DRDERAMUS,2021)

3.8 สาหร่าย



รูปที่ 3.20 สาหร่าย

ที่มา : <https://www.dailykhao.com>

POBPAD(2021) กล่าวว่า สาหร่าย เป็นส่วนประกอบในอาหารยอดนิยมอย่างซูชิ ต้มจืด ขนมกินเล่น และยังถูกสกัดเป็นอาหารเสริมอีกด้วย หลายคนเชื่อว่าสาหร่ายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยลดความอ้วน หรือต้านมะเร็ง แต่ปัจจุบัน ทางการแพทย์ยังคงไม่รับรองการใช้สาหร่ายในเชิงการรักษา แม้จะมีข้อมูลวิจัยบางส่วนพิสูจน์คุณสมบัติประโยชน์ของสาหร่ายแล้วก็ตาม

สาหร่ายปริมาณ 1 ช้อนพูน ให้พลังงานเพียง 4 แคลอรี โดยประกอบไปด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก ไฟเบอร์ โฟเลต แมกนีเซียม และไอโอดีนจำนวนมาก แต่ปราศจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน และในสาหร่ายสกัดยังมีสารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารฟิวโคแซนธิน (Fucoxanthin) ที่เชื่อว่าอาจช่วยลดน้ำหนัก และสารฟูคอยแดน (Fucoidan) ที่อาจมีฤทธิ์ด้านการอักเสบได้ เป็นต้น

ช่วยลดน้ำหนัก การเลือกรับประทานอาหารเป็นส่วนหนึ่งในวิธีการควบคุมน้ำหนัก มีอาหารเสริมมากมายอ้างสรรพคุณของสารสกัดจากสาหร่ายเพื่อการลดน้ำหนัก ทำให้หลายคนเข้าใจว่าการบริโภคสาหร่ายอาจทำให้ผอมลง ทั้งนี้ มีงานวิจัยบางส่วนได้กล่าวถึงประโยชน์ของสารสกัดจากสาหร่ายว่าอาจช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญอาหาร และช่วยลดความรู้สึกริ๊ง ทำใหมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักได้ (POBPAD,2021)

3.9 น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์



รูปที่ 3.21 น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์

ที่มา <https://static5-th.orstatic.com>

Lovefitt(2020) กล่าวว่า Apple Cider Vinegar คือ น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล โดยการคั้นเอาน้ำของแอปเปิ้ล นำมาหมักกับยีสจนกลายเป็นแอลกอฮอล์ แล้วนำแอลกอฮอล์ที่ได้มาเติมแบคทีเรียเพื่อเกิดปฏิกิริยา และกลายเป็นกรดอะซิติก แอซิด Apple Cider Vinegar จึงมีคุณสมบัติเป็นกรดสูง และมีรสเปรี้ยว

Apple Cider Vinegar นั้นจะมีสีเหลืองคล้ายสีชา มีทั้งแบบมีตะกอน และแบบที่กรองเอาตะกอนออกแล้ว มีส่วนประกอบของธาตุโพแทสเซียมสูง ซึ่งธาตุโพแทสเซียมมีคุณสมบัติ ช่วยในการแบ่งเซลล์ ถ้าร่างกายขาดธาตุนี้ ร่างกายจะมีการผิดปกติคือ เติบโตช้า แก่เกินวัย ผมหงอก และหงอกเร็ว ฯลฯ และ Apple Cider Vinegar ยังประกอบด้วยธาตุอาหารกว่า 30 ชนิด มีวิตามินมากกว่า 6 ชนิด มีกรดอะมิโน และสารเพ็คติน ล้วนแต่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายทั้งสิ้น นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติเป็นยาอีกด้วย คือเป็นพวก ยาปฏิชีวนะ ยาฆ่าเชื้อ ช่วยช่วยทำลายแบคทีเรีย และมีเอนไซม์หลายชนิดรวมอยู่ด้วย

ประโยชน์

1. ชะลอความแก่ ช่วยให้ป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ
2. ช่วยย่อยอาหาร คือช่วยระบบย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
3. ช่วยระบบหายใจ แก้ไอหืด แก้เจ็บคอ แก้หวัด แก้อาการเกิดเสมหะ
4. ช่วยลดน้ำหนักได้ดี
5. ช่วยลดการปวดข้อ
6. ช่วยความจำให้ดีขึ้น
7. ป้องกันโลหิตจาง

3.10 แครอท



รูปที่ 3.22 แครอท

ที่มา <https://www.tops.co.th>

Laservision(2021) กล่าวว่า แครอท (Carrot) ช่วยบำรุงสายตา เพราะในแครอทมีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นหนึ่งในวิตามินที่ร่างกายต้องการ อีกทั้งมีประโยชน์ที่ช่วยในเรื่องของการบำรุงสายตาของเราด้วย โดยเฉพาะเนื้อเยื่อชั้นในของดวงตา หรือที่เรียกว่า เรติน่า ซึ่งการที่ได้รับประทานแครอทบ่อยๆ ยังช่วยถนอมดวงตาให้สามารถมองเห็นอย่างปกติไปได้อีกนาน เพราะแครอท (Carrot) อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือสาร “ฟอลคารินอล” (falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง

ประโยชน์

1. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
2. รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก
3. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
4. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
5. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
6. ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด

(Laservision,2021)

3.11 การรับประทานอาหารคีโตเจนิค ไดเอต (Ketogenic Diet)

นพ.วีระยุทธ บุญเกียรติเจริญ(2562) กล่าวว่า ทานอาหารแบบคีโตเจนิค นั้น คือการกินไขมันที่มาจากธรรมชาติล้วนๆ เป็นระยะเวลาติดต่อกัน เพื่อให้ร่างกายปรับพฤติกรรมการใช้สารอาหารมาเป็นแหล่งพลังงาน กล่าวคือ นำไขมันมาใช้แทน คาร์โบไฮเดรต และ โปรตีน โดยการทานอาหารแบบคีโตเจนิค ไดเอต (Ketogenic Diet) นั้น ผู้บริโภคจะเน้นทานพวกเนื้อติดมัน ไขมันจากพืชและสัตว์ ถั่วต่างๆ เนย และ ชีส และลดปริมาณอาหารที่ให้สารอาหารจำพวก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ที่มีอยู่ใน ข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวโพด ต่างๆ เพื่อให้ระบบของย่อยอาหารของร่างกายจดจำและจำเป็นต้องใช้ไขมันมาเป็นแหล่งพลังงานแทน และเน้นทานผักใบเขียว

(นพ.วีระยุทธ บุญเกียรติเจริญ,2562)

อาหารที่กินได้ ALLWELLHEALTHCARE(2021) กล่าวว่า

ไขมันและน้ำมัน : ได้ทั้งจากพืชและสัตว์ เช่น อะโวคาโด เนย ชีส น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก

โปรตีน : เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ เบคอน และอาจเน้นถั่ว เช่น แมคคาเดเมีย อัลมอนด์ วอลนัท เป็นต้น

ผักและผลไม้ : เน้นกินผักจำพวกผักใบเขียว เช่น กระหล่ำปลี คื่นช่าย ผักโขม พวยพวย หลีกเลี้ยงผักตระกูลหัวและผักที่เติบโตใต้ดิน เช่น เห็ดอก มันฝรั่ง ข้าวโพด ส่วนผลไม้ให้เลือกกินประเภทที่มีความหวานน้อย มีไฟเบอร์สูง เช่น แบล็คเบอร์รี่ เลมอน มะกอก เป็นต้น

อาหารจากนม : โดยเฉพาะจำพวกที่ไม่พร่องมันเนย เช่น ชีส วิปครีม ครีมชีส เนยแท้

เครื่องดื่ม : เน้นเครื่องดื่มที่ไม่มีสารให้ความหวาน เช่น น้ำเปล่า กาแฟดำ น้ำโซดา น้ำมะนาว ส่วนใครที่ต้องการความหวาน สามารถใช้หญ้าหวาน แทนได้

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล : โดยส่วนใหญ่จะเป็นพืชตระกูลข้าว เช่น ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากข้าวต่าง ๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว พาสต้า พืชช้ำ ขนมปัง และเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลทุกชนิด เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ แยม ไอศกรีม

อาหารแปรรูป : เนื่องจากส่วนใหญ่มักมีสารสังเคราะห์อย่างผงชูรส โซลไฟต์ รวมทั้งแป้งเป็นส่วนใหญ่ เช่น หมูยอ ลูกชิ้น

ซอสและน้ำจิ้ม : เพราะมีส่วนผสมของน้ำตาลและผงชูรส ซึ่งเป็นส่วนประกอบต้องห้าม เช่น ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้มแจ่ว ซอสบาร์บีคิว

ผลไม้ : โดยเฉพาะสับปะรด แตงโม กัวยาว หรือมะม่วงสุก นอกจากนี้ยังรวมถึงผลไม้อบแห้ง แขน้อม และดองต่าง ๆ (ALLWELLHEALTHCARE,2021)

3.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุชาสินี ไถวศิลป์ (2563) กล่าวว่า Ketogenic diet ประกอบด้วยปริมาณไขมันสูง (55% - 60%) ปริมาณโปรตีนปานกลาง (30% - 35%) และปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่น้อยมาก (5% - 10%) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีที่ได้รับอาหารในหนึ่งวัน ควรจะมีคาร์โบไฮเดรต มีปริมาณ 20-50 กรัมต่อวัน

บทสรุป คีโตเจนิค ไดเอท (Ketogenic Diet) เป็นรูปแบบการบริโภคอาหารที่มุ่งเน้นให้ร่างกายปรับการใช้พลังงาน จาก Gluconeogenesis ในกระบวนการสร้างน้ำตาลกลูโคสภายในร่างกาย มาใช้พลังงานจากระบวนการ Ketogenesis แทนทำให้ร่างกายเกิดภาวะคีโตสิส สร้างสารคีโตน (Ketone bodies) นำพลังงานจากไขมันมาใช้แทนในสภาวะสมดุลของร่างกายซึ่งไม่ส่งผลทำให้เกิด Ketoacidosis การใช้คีโตเจนิค ไดเอทได้ผลดีในการรักษา โรคลมชัก โรคอ้วน และเบาหวาน ชนิดที่ 2 แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาวิจัยในระยะยาว ถ้าจะนำไปใช้ในวงกว้างจำเป็นต้องศึกษาผลในระยะยาว แต่ทั้งนี้ผู้บริโภคควรได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ นักโภชนาการ ก่อนบริโภค เพื่อให้เกิดผลดีต่อไป (สุชาสินี ไถวศิลป์, 2563)

อาจารย์ เกศษกรหญิง ดร.ทิพวรรณ ศิริเชียรทอง (2562) กล่าวว่า

ตัวอย่างเมนูอาหารคีโตน 1 วัน

อาหารมื้อหลัก แกงเขียวหวานไก่+ขนมจีน

ขนมจีน 0.5 ส่วน พลังงานที่ได้ 40 กิโลแคลอรี, เนื้อไก่ติดหนัง 3 ส่วน พลังงานที่ได้ 219 กิโลแคลอรี
 ไข่ไก่ 80 มล. พลังงานที่ได้ 138 กิโลแคลอรี, MCT oil 30 มล. พลังงานที่ได้ 249 กิโลแคลอรี
 เครื่องแกงเขียวหวาน 1 ช้อนชา, มะเขือเปราะ/โหระพา 2/6 ผล/ใบ

ขนมหวาน สาหร่ายกะทิ

สาหร่าย 0.5 ส่วน พลังงานที่ได้ 40 กิโลแคลอรี, ไข่ไก่ 12 มล. พลังงานที่ได้ 18 กิโลแคลอรี
 สารให้ความหวานแทนน้ำตาล 0.8 กรัม, เกลือป่น เล็กน้อย

อาหารมื้อว่าง สลัดผัก - ไข่ย่าง

ผักสลัด ตามต้องการ, เนื้อไก่ติดหนัง 1 ส่วน พลังงานที่ได้ 73 กิโลแคลอรี
 น้ำสลัด -

ไข่ 2 ส่วน พลังงานที่ได้ 146 กิโลแคลอรี, น้ำมันรำข้าว 15 มล. พลังงานที่ได้ 135 กิโลแคลอรี
 MCT 70 มล. พลังงานที่ได้ 581 กิโลแคลอรี, เกลือป่นเล็กน้อย, น้ำส้มสายชู/น้ำมะนาว 10 มล.
 สารให้ความหวานแทนน้ำตาล 1.6 กรัม

รวมพลังงานที่ได้ทั้งวัน 1,639 กิโลแคลอรี

คิดเป็นอัตราส่วนกรัมของไขมันต่อกรัมสารอาหารที่ไม่ใช่ไขมัน 2:6:1 กิโลแคลอรี

(อาจารย์ เกศษกรหญิง ดร.ทิพวรรณ ศิริเชียรทอง, 2562)

บทที่ 4

รายละเอียดของโครงการ

โครงการซูชิแซลมอนคีโต มาจากการที่ผู้จัดทำต้องการเพิ่มเมนูทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบ และเป็นเมนูทางเลือกสำหรับลูกค้าสายคีโตเจนิกโดยเฉพาะ และโครงการนี้ยังจัดทำขึ้นเพื่อช่วยบริหารหมุนเวียนวัตถุดิบเดิมที่มีอยู่แล้ว มาทำให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการเพิ่มขึ้น การทำซูชิแซลมอนคีโตครั้งนี้ จะแบ่งเป็นสองแบบ แบบที่1.ใช้ตัวข้าวบุกแทนข้าวญี่ปุ่น แบบที่2.ใช้ดอกกะหล่ำแทนข้าว ขั้นตอนการทำและส่วนผสมมีดังนี้

4.1 ส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำเมนูซูชิแซลมอนคีโต (Sushi Salmon Keto Rolls)

4.1 ส่วนผสมในการทำเมนูซูชิแซลมอนคีโตดังตารางที่ 4.1

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1.เนื้อปลาแซลมอน	120 กรัม (60 กรัม ต่อ 1 โรล)
2.ดอกกะหล่ำ	60 กรัม $\frac{3}{4}$ ถ้วยต่อ 1 โรล
3.แครอท	20 กรัม (1 หัว)
4.แตงกวา	20 กรัม
5.บุกรูปข้าว	200 กรัม
6.สาหร่ายแผ่น	3 แผ่น
7.เนยเค็ม	10 กรัม
8.น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา ต่อ 1 โรล
9.ครีมชีส	50 กรัม (25 กรัม ต่อ 1 โรล)
10.อะโวคาโด	10 กรัม
11.เกลือ	10 กรัม (5 กรัมต่อ 1 โรล)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2 ส่วนผสมในการทำครีมชีสดังตารางที่ 4.2

วัตถุดิบ	ปริมาณ
1.นมจืด	2,000 มิลลิลิตร
2.น้ำมะนาว	5 ช้อนชา
3.เกลือ	5 กรัม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2 ขั้นตอนการทำ

4.2.1 ขั้นตอนการทำครีมชีส

4.2.1.1 นำนม 2 ลิตรเทใส่หม้อตั้งไฟกลาง คนตลอดเพื่อป้องกันนมไหม้ที่ก้นหม้อ



รูปที่ 4.1 เทนม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.2 พอนมเริ่มอุ่นแล้วจึงใส่น้ำมะนาวลงไป 5 ช้อนชา



รูปที่ 4.2 ใส่มะนาว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.3 คนให้ไขมันจับตัวกัน



รูปที่ 4.3 ไขมันนมจับตัวกัน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.4 เปิดไฟกลางแล้วคนให้ไขมันจับตัวกันเป็นเหมือนก้อนเต้าหู้



รูปที่ 4.4 ไขมันจับตัวกันเป็นก้อนเต้าหู้

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.5 พอได้ที่แล้ว ปิดไฟ ตักขึ้นมากกรองใส่ผ้าขาวบางแล้วบิด ให้ส่วนหางนมออก พักทิ้งไว้ 20 นาที



รูปที่ 4.5 ตักขึ้นมากกรองใส่ผ้าขาวบาง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.6 หลังจากพักทิ้งไว้ครบ 20 นาทีแล้ว จะได้ออกมาเป็นก้อนแบบนี้



รูปที่ 4.6 หลังจากพักไว้ 20 นาที

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.7 นำไปปั่นแล้วใส่เครื่องปั่น แล้วปั่นให้เป็นเนื้อครีม



รูปที่ 4.7 นำไปปั่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.8 จากนั้นใส่เกลือลงไป $\frac{1}{2}$ ช้อนชา เพื่อเพิ่มรสชาติ แล้วปั่นอีกรอบเพื่อให้เนื้อครีมเนียนสวย (น้ำหนักที่ได้หลังทำเสร็จ 300 กรัม)



รูปที่ 4.8 ใส่เกลือลงไปปั่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.1.9 เมื่อบั่นจนเป็นเนื้อครีมขีสแล้ว ตักขึ้นนำไปใส่ภาชนะที่ไว้สำหรับจัดเก็บ แล้วนำไปแช่ตู้เย็นเก็บไว้สำหรับเตรียมใช้



รูปที่ 4.9 บั่นเสร็จนำจัดเก็บ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2 ขั้นตอนการทำซูชิแซลมอนคิโตะ (แบบใช้ข้าวดอกกะหล่ำ)

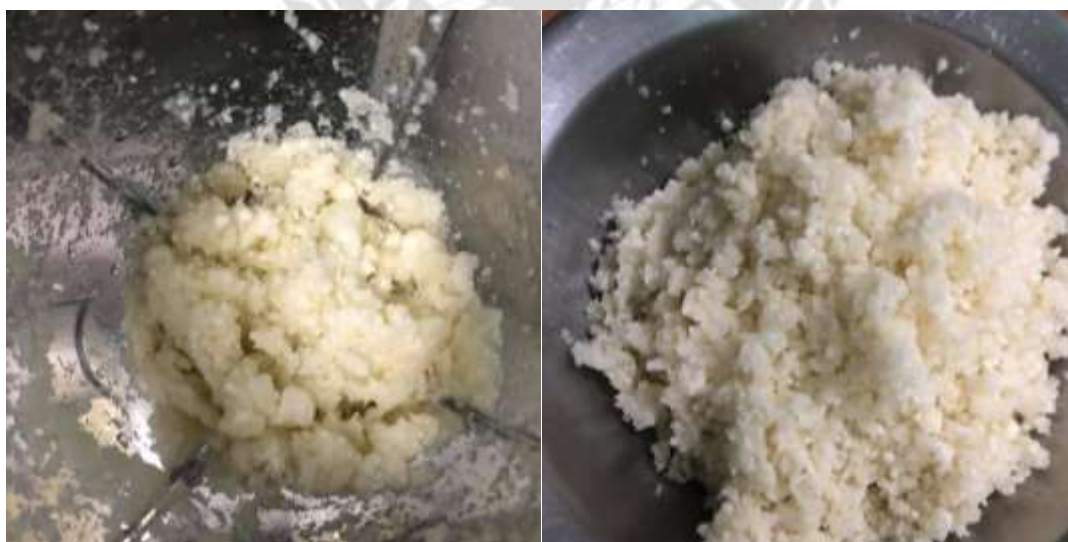
4.2.2.1 นำดอกกะหล่ำมาหั่นใบและก้านทิ้ง และ นำไปล้างน้ำให้สะอาดพักสะเด็ดน้ำ จากนั้นนำไปสับให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ



รูปที่ 4.10 นำดอกกะหล่ำไปล้าง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.2 จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียดประมาณเมล็ดข้าวสวย (ปั่นทีละน้อย)



รูปที่ 4.11 นำดอกกะหล่ำไปปั่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.3 ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่เนย 10 กรัมไปแล้วตามด้วยดอกกะหล่ำ



รูปที่ 4.12 ตั้งกระทะใส่เนย

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.3 ผัดดอกกะหล่ำกับเนย ประมาณ 5 นาทีให้สุก แล้วพักทิ้งไว้



รูปที่ 4.13 ผัดดอกกะหล่ำกับเนย

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.4 นำแครอทมาล้าง ปอกเปลือก แล้วหั่นให้เป็นแท่ง



รูปที่ 4.14 หั่นแครอท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.5 ตั้งหม้อต้มน้ำ ใส่แครอทลงไปต้มประมาณ 2-5 นาที เมื่อแครอทสุกแล้วจึง ตักขึ้นมาใส่ชามน้ำแข็งเพื่อหยุดไม่ให้แครอทสุกไป แล้วจึงตั้งขึ้นเตรียมไว้สำหรับทำไส้



รูปที่ 4.15 ต้มแครอท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.6 นำแตงกวามาล้าง แล้วจึงนำมาหั่นเป็นแท่งขนาดเท่ากับแครอท



รูปที่ 4.16 หั่นแตงกวา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.7 จากนั้นนำปลาแซลมอนมาหั่นให้เป็นเส้นขนาดเท่ากับแครอทและแตงกวา



รูปที่ 4.17 หั่นปลาแซลมอน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.8 ตักครีมชีส 25 กรัม มาตีให้ نرم แล้วนำข้าวดอกกะหล่ำมาผสมให้เกาะตัวกัน และใส่น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ ½ ช้อนชาและเกลือ 5 กรัม ลงไป จากนั้นผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.18 นำดอกกะหล่ำมาผสมกับครีมชีส

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.9 เมื่อทำการเตรียมวัตถุดิบพร้อมแล้วจึงเข้าสู่ขั้นตอนการโรล นำสาหร่ายแผ่นมาวางไว้บนแผ่นไม้ไผ่ จากนั้นตักข้าวดอกกะหล่ำใส่ไว้บนหน้าสาหร่าย



รูปที่4.19 ตักข้าวดอกกะหล่ำไว้บนสาหร่าย

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.10 กระจายข้าวดอกกะหล่ำให้ทั่วประมาณ 2/3ของแผ่นสาหร่าย จากนั้นนำ
ไส้แครอท แดงกวา และปลาแซลมอน มาจัดเรียงไว้กลางข้าวดอกกะหล่ำ



รูปที่4.20 จัดเรียงไส้ใส่

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.2.11 จากนั้นม้วน โรลอย่างช้าๆ กดให้แน่นตามแนวซูชิ แล้วนำมาหั่น โดยการ
หั่นมีดต้องผ่านน้ำก่อนหั่นทุกครั้งเพื่อช่วยให้หั่นสาหร่ายได้ง่ายขึ้น เป็นอันเสร็จ



รูปที่4.21 ม้วน โรลซูชิ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3 ขั้นตอนการทำซูชิแซลมอนคิโด้ (แบบใช้บุงรูปข้าว)

4.2.3.1 นำบุงไปล้างสองน้ำเพื่อให้อุ่นบุงหาย จากนั้นเทตั้งหม้อน้ำใช้ไฟกลาง



รูปที่ 4.22 นำบุงไปล้างน้ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3.2 เทบุง 200 กรัม ลงไปต้มประมาณ 5 นาที เมื่อเสร็จตักบุงใส่ภาชนะที่เตรียมไว้



รูปที่ 4.23 ต้มบุง 5 นาที

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3.3 นำปลาแซลมอนมาหั่นเป็นเต๋า ขนาดประมาณครึ่งนิ้ว จากนั้นนำอะโวคาโดมาหั่นครึ่งลูก แล้วหั่นให้เป็นชิ้นบางๆ จากนั้นหั่นเป็นชิ้น 1/4



รูปที่ 4.24 หั่นปลาแซลมอนและอะโวคาโด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3.4 นำครีมชีสมาตีผสมกับนุกข้าว จากนั้นใส่เกลือ 5 กรัม ใส่ผสมลงไป คลุกให้เข้า



รูปที่ 4.25 ผสมครีมชีสกับข้าวนุก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3.5 จากนั้นนำสาหร่ายมาตัดขนาด 1.5 นิ้ว ใช้สาหร่าย 2 แผ่น จะตัดแบ่งได้ 10 ชิ้น เพื่อจะได้พอดีกับข้าวบูก



รูปที่ 4.26 ตัดสาหร่ายขนาด 1.5 นิ้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3.6 จากนั้นนำข้าวบูกที่ผสมครีมชีสไว้แล้วมา ปั้นให้เป็นก้อนวงรี



รูปที่ 4.27 ปั้นข้าวบูก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.2.3.7 นำสาหร่ายที่ตัดไว้มาพันรอบข้าวนุก ใช้ไม้ปลายี่ตามัดที่สาหร่ายสำหรับติดสาหร่าย แล้วนำไปใส่มาวางไว้บนหน้าข้าวนุก เป็นอันเสร็จ



รูปที่ 4.28 ห่อสาหร่ายวางไส้

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)



รูปที่ 4.29 ซูชิแซลมอนคิโต

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.3 ต้นทุนของอาหารเมนูซูชิแซลมอนคีโต (Sushi Salmon Keto Rolls)

ต้นทุนของอาหารเมนูซูชิแซลมอนคีโต (Sushi Salmon Keto Rolls) แสดงค่าตามตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ราคาต้นทุนการทำครีมชีส

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
1	นมจืด	2000 มิลลิลิตร	85/2 ลิตร	85
2	น้ำมะนาว	5 ซ้อนชา (5ลูก)	19/10ลูก	9.50
3	เกลือ	5 กรัม	8/กก.	0.04
รวมราคาต้นทุน				94.54

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.3 สรุปผลของการคำนวณต้นทุนเมื่อทำครีมชีสออกมาจะได้น้ำหนักสุทธิ 300 กรัม (น้ำหนักที่ได้แต่ละบุคคลจะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับการทำงานของแต่ละบุคคล)

ตารางที่ 4.4 ราคาต้นทุนต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโตแบบใช้ดอกกะหล่ำ

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
1	เนื้อปลาแซลมอน	60 กรัม	99/120กรัม	49.50
2	ดอกกะหล่ำ	60 กรัม	35/กก.	2.10
3	แครอท	20 กรัม	21/กก.	0.42
4	แตงกวา	20 กรัม	19/500กรัม	0.76
5	สาหร่ายแผ่น	1 แผ่น	55/10แผ่น	5.50
6	เนยเค็ม	10 กรัม	5.50/10กรัม	5.50
7	น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์	½ ซ้อนชา	299/946มล.	1.04
8	ครีมชีส	25 กรัม	94.55/300กรัม	7.88
9	เกลือ	5กรัม	8/กก.	0.04
รวมราคาต้นทุน				72.74

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.4 เมื่อสรุปผลของการคำนวณต้นทุนเมนูซูชิแซลมอนคีโตแบบใช้ดอกกะหล่ำ พบว่าต้นทุนต่อ 1 งาน คือ 72.74 บาทได้ 10 ชิ้น เมื่อคิดราคาต้นทุนต่อ 1 ชิ้น คือ 7.27 บาท

ตารางที่ 4.5 ราคาต้นทุนต่อเมนูซูชิแซลมอนคิโตะแบบใช้บุงรูปข้าว

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
1	เนื้อปลาแซลมอน	60 กรัม	99/120กรัม	49.50
2	บุงรูปข้าว	200 กรัม	40/280กรัม	28.57
3	สาหร่ายแผ่น	2 แผ่น	55/10แผ่น	11.00
4	น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์	½ ซ้อนชา	299/946มล.	1.04
5	ครีมชีส	25 กรัม	94.55/300กรัม	15.76
6	อะโวคาโด	10 กรัม	38/350กรัม	1.09
7	เกลือ	5กรัม	8/กก.	0.04
รวมราคาต้นทุน				107

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.5 เมื่อสรุปผลของการคำนวณต้นทุนเมนูซูชิแซลมอนคิโตะแบบบุงรูปข้าว พบว่าต้นทุนต่อ 1 งาน คือ 107 ทำได้ 10 ชิ้น เมื่อคิดราคาต้นทุนต่อ 1 ชิ้น คือ 10.70 บาท

เมื่อนำจัดใส่จานจะใช้ซูชิแซลมอนคิโตะแบบข้าวดอกกะหล่ำ 4 ชิ้น แบบบุงรูปข้าว 2 ชิ้น พบว่าราคาต้นทุนต่อ 1 งาน คือราคา 50.48 บาท และจากการที่ได้สอบถามพนักงานที่ปรึกษาผลปรากฏว่าสามารถนำเมนูนี้ไปขายได้ถึงประมาณ 350 บาทต่องาน ดังนั้นกำไรจะเท่ากับ 299.52บาท



รูปที่ 4.30 ซูชิแซลมอนคิโตะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

4.4 สรุปผลข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการที่ผู้จัดทำ (2564) โครงการซูชิแซลมอนคีโต(Sushi Salmon Keto Rolls) ได้มีการจัดทำแบบสอบถามเพื่อสำรวจความพึงพอใจของแผนกครัวต่างๆ เพื่อนำผลประเมินมาใช้ในการเก็บข้อมูลจำนวน 30 ชุด ศึกษาโดยการวิเคราะห์และแปลผลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้ค่าร้อยละเป็นตัวกำหนด
2. ความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโต โดยใช้ค่าสถิติร้อยละและค่าเฉลี่ยในการคำนวณค่าเฉลี่ยในการแปลผลความพึงพอใจ ด้วยวิธีการแปลผลของ ลิเคิร์ต (Likert technique) โดยกำหนดการแปลความหมายดังนี้

4.4.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	16	53.30%
หญิง	14	46.70%
รวม	30	100%
อายุ		
ต่ำกว่า 20 – 30 ปี	13	43.30%
30 – 40 ปี	10	33.30%
40 – 50 ปี	6	20.00%
50 – 60 ปีขึ้นไป	1	3.30%
รวม	30	100%
แผนก		
ครัวเย็น	14	46.60%
ครัวร้อน	7	23.30%
ครัวไทย	3	10.00%
ครัวญี่ปุ่น	1	3.30%
เบเกอรี่	2	6.70%
เซอร์วิส	3	9.90%
รวม	30	100%

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามครั้งนี้ พบว่า ส่วนใหญ่เป็น เพศชาย ร้อยละ 53.30% มีอายุอยู่ระหว่าง ต่ำกว่า 20 – 30ปี ร้อยละ 43.30% และอยู่ แผนกครัวเรือน ร้อยละ 46.60%

4.4.2 ความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโต (Sushi Salmon Keto Rolls)

ความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโต แสดงดังตารางที่ 4.8

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.7

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ		
	ค่าเฉลี่ย	SD	การแปลผล
1.ด้านรสชาติ	3.83	0.75	มาก
2.ด้านสีสัมผัส	4.90	0.31	มากที่สุด
3.ด้านเนื้อสัมผัส	4.03	1.03	มาก
4.ด้านกลิ่น	3.37	1.30	มาก
5.ด้านการตกแต่ง	4.97	0.18	มากที่สุด
6.ด้านความคิดสร้างสรรค์	4.90	0.31	มากที่สุด
7.สามารถเพิ่มรายได้จากของเหลือใช้ในครัว	4.93	0.25	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านลักษณะของผลิตภัณฑ์	4.42	0.44	มาก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

จากตารางที่ 4.7 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการตกแต่ง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.97 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาสามารถเพิ่มรายได้จากของเหลือใช้ในครัว โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.93 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านสีสัมผัสและด้านความคิดสร้างสรรค์ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.90 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านเนื้อสัมผัส โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.03 อยู่ในระดับที่มาก รองลงมาด้านรสชาติ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.83 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านกลิ่น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.37 อยู่ในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโต อยู่ในระดับที่ชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.42

บทที่ 5

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดโครงการงาน

5.1 สรุปผลโครงการงาน

5.1.1 สรุปผลโครงการงาน

จากการที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพ ในแผนกครัวเย็น เนื่องจากสถานการณ์ผลกระทบจากโรคระบาดโควิด 19 ทำให้มีผู้เข้ามาใช้บริการจำนวนน้อยลงส่งผลให้มีวัตถุดิบเหลือใช้ในครัวจำนวนมากในแต่ละวัน และเมนูที่มีในไลน์อาหารทุกวันก็จะสลับแบบซ้ำ ทางผู้จัดทำจึงมองเห็น โอกาสในการที่จะนำเมนูชูชิมาคัดแปลงให้เป็นทางเลือกใหม่สำหรับลูกค้าที่เลือกรับประทานอาหารประเภทคีโตเจนิค ซึ่งผู้จัดทำได้ปรึกษานักงานพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาเรื่องการนำทางเลือกใหม่อย่างคีโตเจนิค นำมาทำให้เกิดเมนูใหม่ ซึ่งเป็นที่น่าสนใจและยังสามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัวมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งยังสามารถนำมาเพิ่มยอดขายให้กับทางโรงแรมได้ ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นต่อเมนูชูชิมอลมอนคีโตโดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจต่อเมนูชูชิมอลมอนคีโต ให้กับพนักงานภายในโรงแรม จำนวน 30 ชุด และผลลัพธ์ที่ได้คือพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.42 สามารถทำให้เกิดเป็นเมนูใหม่และตอบสนองความต้องการให้แก่ลูกค้าเป็นอย่างดี และ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการงานนี้

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการงาน

5.1.2.1 ข้อจำกัดของอาหารคีโตเจนิคคือต้องไร้แป้ง และ ไร้น้ำตาล ซึ่งในการเลือกใช้ผักก็จะมีข้อจำกัดในการเลือกเพราะผักบางชนิดก็ใช้ไม่ได้ เช่น ข้าวโพด มันฝรั่ง ฟักทอง เผือก เป็นต้น

5.1.2.2 ปัญหาที่เจอขั้นตอนวิธีทำ การ โรลหรือม้วนชูชิกัดไม่แน่นทำให้เมื่อเราหันเป็นชิ้น จะทำให้เนื้อข้าวแตก และ

5.1.2.3 ปัญหาการทำซ้ำเนื่องจากการกะปริมาณครีมชีสน้อยเกินไปทำให้ข้าวไม่เกาะตัวกัน และถ้ามากเกินไปทำให้อาหารเลี่ยนได้ และครีมชีสจะละลายได้

5.1.3. ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางแก้ไข มีดังนี้

5.1.3.1 ควรศึกษาเรื่องของอาหารคีโตเจนิคอย่างละเอียด

5.1.3.2 เรื่องขั้นตอนการทำต้องละเอียดและใส่ใจพิถีพิถันอย่างมาก อย่างเช่นการม้วนชูชิกัดถ้าไม่แน่นมากพอหรือแน่นเกินไป จะทำให้ละลายหรือใส่ไหลออกข้างๆได้

5.1.3.3 ต้องทดลองนำข้าวบุกและข้าวดอกกะหล่ำแยกมาผสมคีสชีสก่อน เพื่อที่ได้สัดส่วนของอาหารที่เหมาะสมไม่เยอะไปและไม่แน่นเกินไป

บรรณานุกรม

- กองบรรณาธิการ HD. (2561). *ประโยชน์ของแตงกวาไอเดียการกินการใช้เพื่อสุขภาพและข้อควรระวัง*. เข้าถึงได้จาก <https://hd.co.th/the-benefits-of-cucumber>
- จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์. (2563). *5 ประโยชน์ดี ๆ จาก บุก ทางเลือกใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://helloworld.com/โภชนาการเพื่อสุขภาพ/ข้อมูลโภชนาการ/บุก-โภชนาการ-ประโยชน์/>
- ทิพวรรณ ศิริเกียรติทอง. (2562). *อาหารคีโตนกับการลดน้ำหนัก*. เข้าถึงได้จาก https://ccpe.pharmacycouncil.org/index.php?option=article_detail&subpage=article_detail&id=634
- วีระยุทธ บุญเกียรติเจริญ. (2562). *รู้ไว้ใช้ว่า...การลดน้ำหนักด้วย KETOGENIC*. เข้าถึงได้จาก <https://www.paolohospital.com/th-TH/rangsit/Article/Details/บทความโภชนาการ-รู้ไว้ใช้ว่า---การลดน้ำหนักด้วย-Ketogenic->
- สุธาสิณี ไถวศิลป์. (2563). *อาหารคีโตเจนิค*. เข้าถึงได้จาก <https://thaicam.go.th/wp-content/uploads/2020/05/อาหารคีโตเจนิค-Ketogenic-Diet.pdf>
- Allwellhealthcare. (2564). *กินคีโต ลดน้ำหนักได้จริงไหม? กินแต่ไขมันแบบนี้อันตรายหรือเปล่า*. เข้าถึงได้จาก <https://allwellhealthcare.com//ketogenic-diet/>
- Drderamus. (2564). *ครีมชีสเหมาะสำหรับคุณหรือไม่?*. เข้าถึงได้จาก <https://th.drderamus.com/cream-cheese-2331>
- Health.kapook. (2562). *9 ประโยชน์สุดยอดเยี่ยมจาก “อะโวคาโด” คือต่อสุขภาพของจริง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/2431/>
- Hilton. (2564). *โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkok.hilton.com>
- Hungryfatguy. (2558). *ว่าด้วยเรื่องของ “ซูชิ”*. เข้าถึงได้จาก <https://www.hungryfatguy.com/2015/01/sushi-ซูชิ/>
- Khongrit Somchai. (2563). *คนรักแซลมอนต้องรู้ กินแซลมอน แบบไหน ถึงจะดีต่อสุขภาพที่สุด*. เข้าถึงได้จาก <https://helloworld.com/โภชนาการเพื่อสุขภาพ/เคล็ดลับโภชนาการที่ดี/กินแซลมอน-ประโยชน์-วิธีการปรุง/>

Laservision. (2564). *ประโยชน์ของแครอท*. เข้าถึงได้จาก <https://www.laservisionthai.com/health-corner/ประโยชน์ของแครอทต่อสุขภาพตา>

Lovefitt. (2563). *แอปเปิ้ลไซเดอร์ เวนิกา ทานให้ถูกต้องได้ประโยชน์มากมาย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.lovefitt.com//tips-tricks/แอปเปิ้ลไซเดอร์-เวนิกา-ทานให้ถูกต้องได้ประโยชน์มากมาย/>

MedThai. (2560). *กะหล่ำดอก สรรพคุณและประโยชน์ของดอกกะหล่ำ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/กะหล่ำดอก>

Pobpad. (2564). *สำหรับ คุณประโยชน์จากทะเล และหลากเรื่องควรรู้*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/สำหรับ-คุณประโยชน์จากท>

Tops pick. (2564). *สารน่ารู้คู่ ซูชิ สูดยอดเมนูฮิตแห่งแดนอาทิตย์อุทัย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.topspicks.tops.co.th/single-post/a-concise-guide-to-sushi-the-most-famous-japanese-food>





ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจ

เรื่อง ชูชิแซลมอนคิโตะ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการประกอบการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี

กรุณาใส่เครื่องหมาย ในช่องที่ท่านต้องการเลือก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 20 – 30 30 – 40 40 – 50 50 – 60 ขึ้นไป

3. แผนก

ตอนที่ 2 ประเมินระดับความพึงพอใจต่อเมนูอาหาร ชูชิแซลมอนคิโตะ

เกณฑ์การประเมิน ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด
ระดับ 4 หมายถึง มาก
ระดับ 3 หมายถึง ปานกลาง
ระดับ 2 หมายถึง น้อย
ระดับ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

โปรดใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

ด้านลักษณะของผลิตภัณฑ์	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1.ด้านรสชาติ					
2.ด้านสีสัมผัส					
3.ด้านเนื้อสัมผัส					
4.ด้านกลิ่น					
5.ด้านการตกแต่ง					
6.ด้านความคิดสร้างสรรค์					
7.สามารถเพิ่มรายได้จากของเหลือใช้ในครัว					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....
.....



ภาคผนวก ข
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงาน



ทำซูชิมากีสำหรับออนไลน์อาหารญี่ปุ่นตอนเช้า



หั่นผลไม้สำหรับทำผลไม้รวม



จัดไลน์อาหารสำหรับบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า



ทำขนมยัดไส้ ออกเมนูผลไม้ประจำสัปดาห์



ยืนทำน้ำผลไม้สดแยกจาก



ตักเมนูของหวานใส่แก้วจัดสำหรับบุฟเฟ่ต์รอบเช้า



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์ของพนักงานที่ปรึกษา

โครงการซูชิแชนลอนคิต มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร



“ ประโยชน์ที่สถานประกอบการได้รับจากโครงการสหกิจศึกษาของนักศึกษา จากการที่นักศึกษาได้นำวัตถุดิบทดแทนข้าว มาใช้ในอาหารญี่ปุ่น ทำให้ได้เป็นตัวเลือกใหม่ๆ ของผู้ที่ต้องการลดสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือ ผู้ที่เป็นภูมิแพ้คาร์โบไฮเดรต และแขกที่รับบริการเป็นประจำ ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องบริโภคอาหารที่ปราศจาก คาร์โบไฮเดรต ซึ่งการเพิ่มความหลากหลายนี้ จะเป็นประโยชน์กับทางสถานประกอบการเพื่อเป็นตัวเลือกให้กับแขกประเภทนี้มากขึ้น และจากตัวอย่างอาหารที่น้องได้นำมาให้ชิมนั้น ส่วนตัวของพี่เลี้ยง และพนักงานคนอื่นเห็นว่าเป็นอาหารที่น่าสนใจ และมีเนื้อสัมผัสค่อนข้างใกล้เคียงกับ การใช้ข้าวแบบเดิม แต่ยังคงสร้างความแปลกใหม่ให้กับอาหารประเภทนี้อีกด้วย ซึ่งวัตถุดิบทดแทนที่น้องได้นำมาใช้นั้นมีความเข้ากันได้กับวัตถุดิบอาหารญี่ปุ่นอีกด้วย ”

“ เนื่องด้วยโครงการที่น้องได้จัดทำขึ้นนั้น ส่วนตัวเห็นว่ามีประโยชน์ และสนับสนุนให้นำวัตถุดิบทดแทนดังกล่าวไปใช้กับอาหารอื่นๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลาย และเกิดเป็นเมนูใหม่ๆ เพื่อผู้ที่ต้องการลดสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ผู้ที่แพ้คาร์โบไฮเดรต และ ผู้ที่บริโภคอาหารประเภทคีโตเจนิคอีกด้วย ”

.....

คุณ ศิระ พุเดช
(พนักงานที่ปรึกษา)



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

ซูชิแซลมอนคีโต

Keto Sushi Salmon Rolls

โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

นางสาว กษมา กุลศรีไทวงษ์

E-mail: kasama_kun@siam.edu

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

บทคัดย่อ

โครงการซูชิแซลมอนคีโต (Keto sushi salmon rolls) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการทำซูชิขึ้นในรูปแบบใหม่ เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ๆให้กับผู้บริโภค เนื่องจากผู้จัดทำได้เข้ารับปฏิบัติงานในแผนกครัวเย็น และได้รับหน้าที่ให้ดูแลไลน์อาหารบุฟเฟ่ต์ช่วงเช้า ได้พบว่ามียอดลูกค้าสอบถามถึงอาหารคีโตเจนิค และได้สังเกตไลน์อาหารญี่ปุ่นเมนูซูชิ และเกิดความคิดริเริ่มที่อยากจะดัดแปลงเมนูซูชิ โดยการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้จําพวกผักและเนื้อสัตว์จากการเตรียมวัตถุดิบภายในแผนกครัวของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ อาทิ เช่น เนื้อปลาแซลมอน ดอกกะหล่ำและผักอื่น ๆ เป็นต้น เพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้ไม่ให้ทิ้งไปสูญเปล่า และยังเป็นเมนูทางเลือกใหม่สำหรับสายคีโตเจนิคที่ ปัจจุบันมีคนนิยมหันมาทานสายคีโตเจนิคจำนวนมากและผู้จัดทำเห็นว่าเมนูอาหารญี่ปุ่นที่แผนกมีตัวเลือกที่น้อยเลยเกิดความคิดที่จะนำมาดัดแปลง เพื่อดึงดูดกลุ่มลูกค้าและสามารถเพิ่มยอดขายได้ และยังเป็น การสนับสนุนโรงแรมได้ในอีกทาง

หลังจากการทำแบบสอบถามพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโต โดยรวมอยู่ที่ระดับชอบมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.42 ซึ่งสามารถเกิดเป็นเมนูใหม่และตอบสนองความต้องการของกลุ่มทางเลือกที่นิยมทานอาหารประเภทคีโตเจนิคเป็นอย่างดี สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการนี้ เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในครัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และ

สามารถนำมาพัฒนาเป็นเมนูใหม่ได้ อีกทั้งยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการได้จริง
คำสำคัญ: ซูชิแซลมอน,คีโตเจนิค,อาหารทางเลือก

Abstract

Keto sushi salmon rolls were designed to study the making of sushi in a new way as an alternative to consumers. The Student worked in the cold kitchen department and was assigned to oversee the morning buffet line. He found that customers had asked about ketogenic dishes and observed the Japanese sushi line, So, he and created an initiative to adapt the sushi menu by using the remaining vegetables and meats from preparing ingredients in the kitchen department of the Millennium Hilton Bangkok. Salmon, cauliflower and other vegetables were used to increase the value of the remaining ingredients, and also as an alternative menu item for ketogenic. Many people turn to ketogenic lines, and the Student Saw that Japanese dishes at the department had few options to attract customers, increase sales, and to support hotels in another way.

After the questionnaire, the results showed that overall, they were very satisfied with the salmon keto sushi menu item. It had an average of 4.42, which can be formed as a new menu item and met the needs of the group of popular ketogenic foods. In accordance with the purpose of

this project, the remaining ingredients used in the kitchen were used to maximize the benefits and developed into new menu item. It can also generate real income for the establishment.

Keywords: Salmon Sushi, Ketogenic, Alternative food

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้จัดทำปฏิบัติสหกิจศึกษาอยู่ในแผนกครัวเย็น ณ ห้องอาหารโฟลว์ (Flow) เป็นห้องอาหารนานาชาติ ริมน้ำเจ้าพระยา การตกแต่งแบบไทยร่วมสมัย ที่มีทั้งการเสิร์ฟอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ และแบบการสั่งอาหารที่มีอยู่ในเมนูระหว่างการเดินไลน์อาหารบุฟเฟ่ต์ช่วงเช้าพบว่า มีลูกค้าได้ถามถึงอาหารคีโตเจนิค เช่น ปลาที่มีไขมัน ปลาแซลมอน ปลาเทราห์ ปลาทูน่า ปลาแมคคาเรล และ อะโวคาโด เป็นต้นและทางโรงแรม มีเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่ไม่ว่าจะเป็นเศษปลา เศษผักที่เหลือจากการหั่น ของการทำเมนูอาหารต่าง ๆ ที่ไม่สามารถนำไปประกอบเมนูอาหารหลักของห้องอาหารได้ เช่น เนื้อแซลมอน อะโวคาโด แดงกวา ขึ้นเล็ก ๆ จึงทำให้ผู้จัดทำมีความคิดริเริ่มที่จะอยากเพิ่มพัฒนาเมนูอาหารคีโตเจนิค ที่ทานได้สะดวกภายในช่วงเวลาอาหารเช้า และเป็นเมนูที่สามารถทานได้ทั้งวันของห้องอาหารโฟลว์ จึงได้ปรึกษานักงานพี่เลี้ยงและพบว่าทางพนักงานพี่เลี้ยงเห็นด้วยและคิดว่าเป็นประโยชน์แก่สถานประกอบการเนื่องจากทางโรงแรมมีไลน์อาหารประเภทซูชิอยู่แล้วจึงอยากนำเมนูซูชินี้ มาปรับให้เป็นเมนูทางเลือกสำหรับสายคีโตเจนิค คาดว่าจะสามารถดึงกลุ่มลูกค้าเข้ามาได้เพิ่มและทำให้ลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการห้องอาหารพึงพอใจมากขึ้น กับอาหารทางเลือกใหม่คีโตเจนิค ซึ่งสามารถสร้างรายได้เพิ่มให้แก่สถานประกอบการอีกด้วย

การรับประทานอาหารแบบคีโตเจนิค คือการรับประทานอาหารที่เน้นสัดส่วนของประเภทไขมันดีร้อยละ 75 ถึงร้อยละ 80 ควบคู่กับการ

รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตน้อยที่สุด เพื่อปรับกระบวนการทำงานของระบบเผาผลาญ โดยมีการใช้ไขมันที่สะสมในร่างกายมาเผาผลาญเป็นพลังงานแทนน้ำตาล (health.kapook,2562)

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการทำซูชิคีโต
2. เพื่อเพิ่มเมนูอาหารคีโตเจนิค ให้แก่ห้องอาหารโฟลว์ ของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพ
3. เพื่อช่วยบริหารหมุนเวียนวัตถุดิบเดิมที่มีอยู่ มาทำให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการเพิ่มขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1. ได้เรียนรู้การทำอาหารคีโตเจนิค
2. สร้างความหลากหลายของเมนูใน ห้องอาหารโฟลว์โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ
3. สามารถเพิ่มรายได้ให้แก่ห้องอาหารโฟลว์ของ โรงแรมที่มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ขั้นตอนการทำเมนูซูชิแซลมอนคีโต

วิธีการทำครีมชีส

1. นำนม 2 ลิตร เทใส่หม้อตั้งไปกลาง คนตลอดเพื่อป้องกันนมไหม้ที่ก้นหม้อ
2. พอนมเริ่มอุ่นแล้วจึงใส่น้ำมะนาวลงไป 5 ช้อนชา
3. คนให้ไขมันจับตัวกัน เปิดไฟกลางแล้วคนให้ไขมันจับตัวกันเป็นเหมือนก้อนเต้าหู้
4. พอได้ที่แล้ว ปิดไฟ ตักขึ้นมากรองใส่ผ้าขาวบางแล้วบิด ให้ส่วนหางนมออก พักทิ้งไว้ 20 นาที
5. หลังจากพักทิ้งไว้ครบ 20 นาทีแล้วนำไปบีบแล้วใส่เครื่องปั่น แล้วปั่นให้เป็นเนื้อครีม
6. จากนั้นใส่เกลือลงไป ½ ช้อนชา เพื่อเพิ่มรสชาติ แล้วปั่นอีกรอบเพื่อให้เนื้อครีมเนียนสวย (น้ำหนักที่ได้หลังทำเสร็จ 300 กรัม)

7.เมื่อปั่นจนเป็นเนื้อครีมสีขาวแล้ว ตักขึ้นนำไปใส่ภาชนะที่ไว้สำหรับจัดเก็บแล้วนำไปแช่ตู้เย็นเก็บไว้สำหรับเตรียมใช้

วิธีการทำซูชิแซลมอนคิโตะ (แบบใช้ข้าวดอกกะหล่ำ)

- 1.นำดอกกะหล่ำหั่นเป็นชิ้นและล้างน้ำ นำไปล้างน้ำให้สะอาดพักสะเด็ดน้ำ จากนั้นนำไปสับให้ชิ้นเล็ก
- 2.จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียดประมาณเมล็ดข้าวสวย (ปั่นทีละน้อย)
- 3.ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่เนยลงไปแล้วตามด้วยดอกกะหล่ำ ผัดดอกกะหล่ำกับเนย ประมาณ 5 นาทีให้สุก แล้วพักทิ้งไว้
- 4.นำแครอทมาล้าง ปอกเปลือก แล้วหั่นให้เป็นแท่ง
- 5.ตั้งหม้อต้มน้ำ ใส่แครอทลงไปต้มประมาณ 2-5 นาที เมื่อแครอทสุกแล้วจึงตักขึ้นมาใส่ขามน้ำแข็งเพื่อหยุดไม่ให้แครอทสุกไป แล้วจึงตั้งขึ้นเตรียมไว้สำหรับทำไส้
- 6.นำแตงกวามาล้าง แล้วจึงนำมาหั่นเป็นแท่งขนาดเท่ากับแครอท
- 7.จากนั้นนำปลาแซลมอนมาหั่นให้เป็นเส้นขนาดเท่ากับแครอทและแตงกวา
- 8.ตักครีมชีสมาตีให้นุ่มแล้วนำข้าวดอกกะหล่ำมาผสมให้เกาะตัวกัน และใส่น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์และเกลือลงไป จากนั้นผสมให้เข้ากัน
- 9.เมื่อทำการเตรียมวัตถุดิบพร้อมแล้วจึงเข้าสู่ขั้นตอนการโรล นำสาหร่ายแผ่นมาวางไว้บนแผ่นไม้ไผ่ จากนั้นตักข้าวดอกกะหล่ำใส่ไว้บนหน้าสาหร่าย
- 10.กระจายข้าวดอกกะหล่ำให้ทั่วประมาณ 2/3 ของแผ่นสาหร่าย จากนั้นนำไส้แครอท แตงกวา และปลาแซลมอน มาจัดเรียงไว้กลางข้าวดอกกะหล่ำ
- 11.จากนั้นม้วนโรลอย่างช้าๆ กดให้แน่นตามแนวซูชิ แล้วนำมาหั่น โดยการหั่นมีดต้องผ่านน้ำก่อนหั่นทุกครั้งเพื่อช่วยให้หั่นสาหร่ายได้ง่ายขึ้น เป็นอันเสร็จ

วิธีการทำซูชิแซลมอนคิโตะ (แบบใช้บุงรูปข้าว)

- 1.นำบุงไปล้างสองน้ำเพื่อให้อุ่นบุงหาย จากนั้นเทตั้งหม้อน้ำใช้ไฟกลาง
- 2.เทบุงลงไปต้มประมาณ 5 นาที เมื่อเสร็จตักบุงใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
- 3.นำปลาแซลมอนมาหั่นเป็นเต๋า ขนาดประมาณครึ่งนิ้ว จากนั้นนำอโวคาโดมาหั่นครึ่งลูก แล้วหั่นให้เป็นชิ้นบางๆ จากนั้นหั่นเป็นชิ้น 1/4
- 4.นำครีมชีสมาตีผสมกับบุงข้าว จากนั้นใส่เกลือและน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ใส่ผสมลงไป คลุกให้เข้า
- 5.จากนั้นนำสาหร่ายมาตัดขนาด 1.5 นิ้ว ใช้สาหร่าย 2 แผ่น จะตัดแบ่งได้ 10 ชิ้น เพื่อจะได้พอดีกับข้าวบุง
- 6.จากนั้นนำข้าวบุงที่ผสมครีมชีสไว้แล้วมา ปั้นให้เป็นก้อนวงรี
7. นำสาหร่ายที่ตัดไว้มาพันรอบข้าวบุง ใช้น้ำเปล่าและที่สาหร่ายสำหรับติดสาหร่าย แล้วนำไปใส่มาวางไว้บนหน้าข้าวบุง เป็นอันเสร็จ

สรุปผลโครงการ

จากการที่ได้เข้ารับการปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ ในแผนกครัวเย็น เนื่องจากสถานการณ์ผลกระทบจะโรคโควิด 19 ทำให้มีผู้เข้ามาใช้บริการจำนวนน้อยลงส่งผลให้มีวัตถุดิบเหลือใช้ในครัวจำนวนมากในแต่ละวัน และเมนูที่มีในไลน์อาหารทุกวันก็จะสลับแบบซ้ำ ทางผู้จัดทำจึงมองเห็นโอกาสในการที่จะนำเมนูซูชิมาดัดแปลงให้เป็นทางเลือกใหม่ สำหรับลูกค้าที่เลือกรับประทานอาหารประเภทคีโตเจนิค ซึ่งผู้จัดทำได้ปรึกษานักงานที่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาเรื่องการนำทางเลือกใหม่อย่างคีโตเจนิค นำมาทำให้เกิดเมนูใหม่ ซึ่งเป็นที่น่าสนใจ และยังสามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัวมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งยังสามารถนำมาเพิ่มยอดขายให้กับทางโรงแรมได้ ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นต่อเมนูซูชิแซลมอนคิโตะ โดยการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคิโตะ ให้กับพนักงานภายในโรงแรม จำนวน 30 ชุด

จากผลสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามครั้งนี้ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 53.30% แล้วส่วนน้อยเป็นเพศหญิง ร้อยละ 46.70% และส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ระหว่าง ต่ำกว่า 20 – 30 ปี ร้อยละ 43.30% และรองลงมา มีอายุอยู่ระหว่าง 30 – 40 ปี ร้อยละ 33.30% และ มีอายุระหว่าง 40 – 50 ปี ร้อยละ 20.00% และพบว่าส่วนน้อย มีอายุระหว่าง 50 – 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 3.30% และในด้านแผนกพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ แผนกครัวเย็น ร้อยละ 46.60% รองลงมาแผนกครัวร้อน ร้อยละ 23.30% รองลงมาแผนกครัวไทย ร้อยละ 10.00% รองลงมาแผนกเซอร์วิส ร้อยละ 9.90% รองลงมาแผนกเบเกอรี่ ร้อยละ 6.70% และพบว่าแผนกครัวญี่ปุ่นน้อยที่สุด ร้อยละ 3.30% และผลลัพธ์ที่ได้คือพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.42 สามารถทำให้เกิดเป็นเมนูใหม่ และตอบสนองความต้องการให้แก่ลูกค้าเป็นอย่างดี และ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการนี้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาเรื่องของอาหารคีโตเจนิคอย่างละเอียด
2. เรื่องขั้นตอนการทำต้องละเอียดและใส่ใจ พิถีพิถันอย่างมาก อย่างเช่นการม้วนซูชิถ้าไม่แน่นมากพอหรือแน่นเกินไป จะทำให้เละหรือสั้ไหลออกข้างๆได้
3. ต้องทดลองนำข้าวบุกและข้าวดอกกะหล่ำ แยกมาผสมคริสชีสก่อน เพื่อที่ได้สัดส่วนของอาหารที่เหมาะสมไม่เยอะไปและไม่ น้อยเกินไป

บรรณานุกรม

กองบรรณาธิการ HD. (2561) .ประโยชน์ของแตงกวา ไอเดียการกินการใช้เพื่อสุขภาพ และข้อควรระวัง.เข้าถึงได้จาก <https://hd.co.th/the-benefits-of-cucumber>

จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์.(2563) .5 ประโยชน์ดีๆ จากบุก ทางเลือกใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://hellokhunmor.com//> โภชนาการเพื่อสุขภาพ/ข้อมูลโภชนาการ/บุก-โภชนาการ-ประโยชน์/

ทิพวรรณ สิริเทียรทอง. (2562) .อาหารคีโตกับการ

ลดน้ำหนัก.เข้าถึงได้จาก

https://ccpe.pharmacycouncil.org/index.php?option=article_detail&subpage=article_detail&id=634

วีระบุท นุญเกียรติเจริญ.(2562) .รู้ไว้ใช้ว่า...การลดน้ำหนักด้วย KETOGENIC.เข้าถึงได้จาก <https://www.paolohospital.com/TH/rangsit/Article/Details/บทความโภชนาการ-รู้ไว้ใช้ว่า---การลดน้ำหนักด้วย-Ketogenic->

สุชาสินี ไถวศิลป์. (2563) .อาหารคีโตเจนิค.เข้าถึงได้จาก <https://thaicam.go.th/wp-content/uploads/2020/05/อาหารคีโตเจนิค-Ketogenic-Diet.pdf>

Allwellhealthcare. (2564) .กินคีโต ลดน้ำหนักได้จริงไหม? กินแต่ไขมันแบบนี้อันตรายหรือเปล่า.เข้าถึงได้จาก <https://allwellhealthcare.com/ketogenic-diet/>

Drderamus. (2564) .ครีมชีสเหมาะสำหรับคุณหรือไม่?.เข้าถึงได้จาก <https://th.drderamus.com/cream-cheese-2331>

Health.kapook. (2562) .9 ประโยชน์สุดยอดเยี่ยมของ “อะโวคาโด” ดีต่อสุขภาพของจริง.เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/2431/>

Hilton. (2564) .โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ.เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkok.hilton.com>

Hungryfatguy. (2558) .ว่าด้วยเรื่องของ“ซูชิ”.เข้าถึง
ได้จาก <https://www.hungryfatguy.com/2015/01/sushi-ซูชิ/>

Khongrit Somchai. (2563) .คนรักแซลมอนต้องรู้
กินแซลมอน แบบไหน ถึงจะดีต่อสุขภาพ
ที่สุด.เข้าถึงได้จาก
<https://helloworld.com//โภชนาการเพื่อสุขภาพ/เคล็ดลับโภชนาการที่ดี/กินแซลมอน-ประโยชน์-วิธีการปรุง/>

Laservision. (2564) .ประโยชน์ของแครอท.เข้าถึง
ได้จาก<https://www.laservisionthai.com/health-corner/ประโยชน์ของแครอทต่อสุขภาพตา>

Lovefitt. (2563) .แอปเปิ้ลไซเดอร์ เวนิกา ทานให้
ถูกต้องได้ประโยชน์มากมาย.เข้าถึงได้
จาก <https://www.lovefitt.com//tips-tricks/แอปเปิ้ลไซเดอร์-เวนิกา-ทานให้ถูกต้องได้ประโยชน์มากมาย/>

MedThai. (2560) .กะหล่ำดอก สรรพคุณและ
ประโยชน์ของดอกกะหล่ำ.เข้าถึงได้จาก
<https://medthai.com/กะหล่ำดอก>

Pobpad. (2564) .สำหรับ คุณประโยชน์จากทะเล
และหลากหลายเรื่องราว.เข้าถึงได้จาก
<https://www.pobpad.com/สำหรับ-คุณประโยชน์จากทะเล>

Tops pick. (2564) .สารน่ารู้คู่ ซูชิ สุดยอดเมนูฮิต
แห่งแดนอาทิตย์อุทัย.เข้าถึงได้จาก
<https://www.topspicks.tops.co.th/single-post/a-concise-guide-to-sushi-the-most-famous-japanese-food>



ภาคผนวก จ
โปสเตอร์ (ไวนิล)



นางสาว กษมา กุลศรีไทวงษ์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ ปิยธิดา กังสานสิทธิ์ (อาจารย์ที่ปรึกษา)
คุณศิระ พูเดช (พนักงานที่ปรึกษา)
โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

ซูชิแซลมอนคีโต Keto Sushi salmon rolls



จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการทำซูชิขึ้นมาในรูปแบบใหม่เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภค เนื่องจากได้พบว่าลูกค้าสอบถามถึงอาหารคีโตเจนิคและเกิดความสับสนที่อยากจะตัดแปลงเมนูซูชิโดยการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้จากพวกผักและเนื้อสัตว์จากการเตรียมวัตถุดิบภายในแผนกครัวเพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้ไม่ให้ทิ้งไปศูนย์เปล่าและยังเป็นเมนูทางเลือกใหม่สำหรับสายคีโตเจนิคเพื่อดึงดูดกลุ่มลูกค้าและสามารถเพิ่มยอดขายได้และยังเป็นการสนับสนุนโรงแรมได้ในอีกทาง

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการทำซูชิคีโต
2. เพื่อเพิ่มเมนูอาหารคีโตเจนิคให้แก่ห้องอาหารโพลีของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ
3. เพื่อช่วยบริหารหมุนเวียนวัตถุดิบเดิมที่มีอยู่ มาทำให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการเพิ่มขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เรียนรู้การทำอาหารคีโตเจนิค
2. สร้างความหลากหลายของเมนูในห้องอาหารโพลีโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ
3. สามารถเพิ่มรายได้ให้แก่ห้องอาหารโพลีของโรงแรมที่มิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ

วิธีการทำซูชิแซลมอนคีโต (แบบใช้ข้าวดอกกะหล่ำ)

1. นำดอกกะหล่ำหั่นใบและก้านทั้งนำไปล้างน้ำให้สะอาดจากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ผัดดอกกะหล่ำกับเนย 5 นาที ให้สุก นำแตงกวาและแครอทมาล้างแล้วนำมาหั่นให้เป็นแท่ง ตีหม้อต้มน้ำใส่แครอทลงไปต้ม 5 นาที เมื่อแครอทสุกจึงตักขึ้นมาใส่น้ำแข็ง
3. นำปลาแซลมอนมาหั่นให้เป็นเส้นขนาดเท่ากับแครอท ตักครีมชีสมาตีให้นิ่มแล้วนำข้าวดอกกะหล่ำมาผสมใส่น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์และเกลือลงไปผสมให้เข้ากัน
4. นำสาหร่ายแผ่นมาวางไว้บนแผ่นไม้ไผ่จากนั้นตักข้าวดอกกะหล่ำใส่ไว้บนหน้าสาหร่าย
5. กระจายข้าวดอกกะหล่ำให้ทั่วประมาณ 2/3 ของแผ่นสาหร่ายนำไส้แตงกวาแครอทและปลาแซลมอนมาจัดเรียงไว้บนหน้าข้าว
6. จากนั้นม้วนโรลอย่างช้าๆ กดให้แน่นตามแนวซูชิแล้วนำม้วนโดยมิดต้องผ่านน้ำก่อนหั่นทุกครั้งเพื่อช่วยให้หั่นได้ง่ายขึ้น ซูชิไม่ละลาย

วิธีการทำซูชิแซลมอนคีโต (แบบใช้ข้าวดอกกะหล่ำ)

1. นำลูกล้างน้ำสะอาด ส่องรอบเพื่อให้ออกัน บุกหายเทบกกลงไปต้มประมาณ 5 นาที
2. นำปลาแซลมอนมาหั่นให้เป็นเต๋าขนาดประมาณครึ่งนิ้วจากนั้นนำอะโวคาโดมาหั่นครึ่งลูกแล้วสไลด์ให้เป็นชิ้นบางๆ หั่นเป็นชิ้นขนาด 1/4
3. นำครีมชีสมาตีผสมกับนุกข้าวจากนั้นใส่เกลือและน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ ผสมกัน
4. นำสาหร่ายมาตัดขนาด 1.5 นิ้ว ใช้สาหร่าย 2 แผ่น จะตัดแบ่งได้ 10 แผ่น
5. นำนุกข้าวที่ผสมครีมชีสแล้วมาปั้นให้เป็นก้อนวงรี
6. นำสาหร่ายที่ตัดไว้มาพันรอบข้าวนุกใช้ นำปลาและที่สาหร่ายสำหรับติดขอบสาหร่ายแล้วนำไส้มาวางไว้บนข้าวนุกเป็นอันเสร็จ

สรุปผลโครงการ

จากการที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพฯ ผู้จัดทำจึงนำเมนูซูชิมาตัดแปลงซึ่งผู้จัดทำได้ปรึกษาพนักงานที่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาเรื่องการนำอาหารทางเลือกใหม่อย่างคีโตเจนิคนำมาทำให้เกิดเป็นเมนูใหม่ซึ่งเป็นที่น่าสนใจและยังสามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัวมาหมุนเวียนให้เกิดประโยชน์สูงสุดอีกทั้งยังสามารถนำมาเพิ่มยอดขายให้กับทางโรงแรมได้อีกทาง

ผู้จัดทำได้ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจต่อเมนูซูชิแซลมอนคีโตจำนวน 30 ชุด จากผลสำรวจพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ผลลัพธ์ที่ได้คือ พึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.42 สามารถทำให้เกิดเป็นเมนูใหม่และตอบสนองความต้องการให้แก่ลูกค้าได้เป็นอย่างดี



ภาคผนวก ฉ

บันทึกการปฏิบัติงาน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเขียน	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	17-23/พ.ค./2564	ข้าวต้มไก่ หั่นจืดเตรียมเสิร์ฟ ก๋วยเตี๋ยว ผัดผักรวม, ซุป, เก๋งของข้าวเจี๋ย ทำแซนด์วิช, จัด Afternoon tea โต๊ะ Hot & Cold Sandwich Ham sandwich, แซนด์วิชผลไม้สด ชุดเขียนรูป ฟิล์ม ฟิล์มขาวเกรนใหญ่ ไอศกรีม Caprese, ทำขนมหวาน ชุดกิจกรรม clubkid (sandwich) ผักโรตส์ ออกรัง, ซอสผักกาดเขียวปลี โรตส์อู่นก, แซลมอน สลัด compost คอมบูชาสีม่วง สลัดผักผลไม้ ชุด 21 คัพ ขนมเค้กช็อกโกแลต การคิดเงินวางอาหารออกรัง โต๊ะ ไลน์คัพ, ไลน์คัพ, วาง ไลน์คัพ, ซอ หน้าผัด 4 คัพ, ไลน์คัพ 3 คัพ, ไลน์คัพ 3	กชช	
2	24-30/พ.ค./2564	คัสตาร์ดไข่เคียว, ไข่ทอดกรอบเคียว โรตส์ไข่เจียว, ไข่ทอดกรอบเคียว ปลาทอดกรอบเคียว, สลัดผักผลไม้สด ไก่ทอด, ทำขนมหวานของใช้ โต๊ะ คัสตาร์ด, ชุดอู่นก, ไลน์คัพ ไลน์คัพ, ไลน์คัพ, สลัดผักผลไม้สด สลัด, เค้กช็อกโกแลต, เค้กช็อกโกแลต แซนด์วิชผลไม้สด, ไลน์คัพ, ไลน์คัพ ไลน์คัพ, ไลน์คัพ, ไลน์คัพ สลัดผักผลไม้สด, baby spinach เค้กผลไม้สด, ไลน์คัพ, ไลน์คัพ จัดโต๊ะ, ไลน์คัพ, ไลน์คัพ Cold Cut.	กชช	

A. Sorn Chet. catos.

(S) - Sorn Chet. 31/05



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
5	14-20 มิถ/2564	ชั้นคัมโปซันท์, จัดเลี้ยงงาน เก็บตลาด, ครัวแม่ไก่ สมัคร กัดใบต้นหอมให้สุกน เพื่อใช้ของทอด งาน, ปลอกกล้วยให้กล้วย นำชิ้น Salmon ที่ต้มดอกกุหลาบ จัดเมนู Smoke salmon ทิวทัศน์ Smoke chicken สลัดขนมจีนไก่ตัวเล็ก, ข้าวผัด (แบบครัว) ผัด, ผักสด ผัดไก่ทอด, ลวกผักบุ้ง, กุ้ง		
6	21-27 มิถ/2564	สืบพาสต์วอชเชอ, คิวคัวไร จัดทำเครื่องดื่มค็อกเทลได้รส จัดใบหอมใส่ไข่ต้ม, ไข่ต้มอ่อน จัดเมนู Asparagus Salad ต้มผัก, ผักสด, ผักต้ม หอม capres, ผักสด Asparagus จัดเมนู, จัดผักต้ม, ผักต้ม ผักต้ม, ผักต้ม, ผักต้ม บุฟเฟ่ต์ Lunch, ทิวทัศน์		P. J. Sorns (Pho) 15/06
7	24 มิถ/2564 - 4 มิถ/2564	ข้าวผัด, ไข่ต้ม, ผักต้ม, ผักต้ม หอมต้ม, ผักต้ม, ผักต้ม จัดเมนู Smoke salmon, Mozzarella Salad, ผักต้ม, ผักต้ม, ผักต้ม ขนมปัง, ไข่ต้ม, ผักต้ม, ผักต้ม Salad, ไข่ต้ม, ผักต้ม, ผักต้ม ผัด Salmon, ผักต้ม, ผักต้ม		P. J. Sorns



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเขียนรี	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
9	5-11/กุมภาพันธ์ 64	ตัด, เก็บใบตอง, โคนใบตองจนหมด เปิด, ปิดใบ, แห, โขลก, ซัก ทอด, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส		
9	13-25/กุมภาพันธ์ 64	ปักตัว		ศิริ, Sornkiet
10	26 กุมภาพันธ์ - 12 มีนาคม 64	ตัดใบตอง, เก็บใบตอง, เปิดใบตอง เปิด, ปิดใบตอง, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส		ศิริ
11	8-9 มีนาคม 64	จัดเตรียม, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส		
12	9-15 มีนาคม 64	ตัดใบตอง, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส, ปรุงรส		ศิริ



ภาคผนวก ข

ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นางสาว กษมา กุลศรีไทวงษ์

รหัสนักศึกษา : 6004400112

ภาควิชา : อดสาหกรรมกรท่องเที่ยวและการบริการ

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 264/75 ซอย สมเด็จพระปิ่นเกล้า 2 ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพฯ 10700

ชื่อผลงาน : ซูชิเซลมอนคิโต

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ – นามสกุล : นางสาว กษมา กุลศรีไทวงษ์

รหัสนักศึกษา : 6004400112

ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 264/75 ซอย สมเด็จพระปิ่นเกล้า 2 ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพฯ 10700

ชื่อผลงาน : ชูชิแซลมอนคีโต