



## รายงานการปฏิบัติโครงการสหกิจศึกษา

แพลนต์เบสต์เวลลิงตันซอสพะเนง

Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

โดย

นายอภิเบศร์	ปีคำ	5904400024
นางสาวสุทธิกานต์	อินทรโยธิน	6004400061
นางสาวเกวลิน	ไบสมุท	6004400073

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2563

หัวข้อโครงการ แพลนต์เบสท์เวลลิงตันซอสพะแนง  
Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce  
รายชื่อผู้จัดทำ นายอภิเบศร์ ปีกำ  
นางสาวสุทธิกานต์ อินทรโยธิน  
นางสาวเกวลิณ ไบสมุทร  
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการ  
ท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา  
2563



คณะกรรมการตรวจสอบโครงการ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ)

  
.....พนักงานที่ปรึกษา  
(นายเอกพงษ์ บุญวัฒนา)

  
.....กรรมการกลาง  
(อาจารย์สุนทร สอนกิ่งดี)

  
.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.มารุจ ลิมประดิษฐ์)

ชื่อโครงการ	: แพลนต์เบสต์เวลลิงตันซอสพะเนง
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
คณะผู้จัดทำ	: นายอชิเบศร์ ปีกำ : นางสาวสุทธิกานต์ อินทรโยธิน : นางสาวเกวณีน ไบสมุทร
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2563

### บทคัดย่อ

เนื่องจากมีกลุ่มผู้บริโภคอาหาร Vegan และบริโภคอาหารจำพวกเนื้อเทียมมีจำนวนมาก จึงส่งผลให้ทางโรงแรมต้องคิดค้นเมนูอาหารใหม่ขึ้นมา แก่ผู้บริโภค ทางคณะผู้จัดทำได้ค้นคว้าศึกษาวิธีการทำเนื้อ Plant-Based และการทำน้ำกะทิจากนํ้านมข้าวโอ๊ตโดยใช้วัตถุดิบจากในครัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยการจัดทำโครงการผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce เป็นการพัฒนาเมนูใหม่เพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ

โครงการ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการทำเนื้อ Plant-Based Wellington สูตรมาตรฐาน 2) เพื่อศึกษาการทำแป้งพัฟแฟลตตี้สูตรวีแกน 3) เพื่อศึกษาระยะเวลาความร้อนที่เหมาะสมในการทำกะทิธัญพืชจากนํ้านมข้าวโอ๊ต โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ผู้ประเมินเป็นพนักงานภายในครัว 30 คน และ กลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการ 30 คน 2 สูตร โดยพบว่าแป้งพัฟแฟลตตี้ สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 4.48 เนื้อ Plant-Based สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 4.50 และทดสอบการทำกะทิธัญพืชจากนํ้านมข้าวโอ๊ต สูตรที่ 1 มีลักษณะความคล้ายคลึงกับน้ำกะทิมากกว่า สูตรที่ 2 จากนั้นได้นำมาทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce โดยให้กลุ่มลูกค้าประเมิน 30 คน พบว่ามีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีค่าเฉลี่ย 4.04 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยระดับสูงสุดคือ กลิ่นของเนื้อ Plant-Based มีค่าเฉลี่ย 4.10 รองลงมาคือ ความนุ่มนวลของเนื้อ Plant-Based มีค่าเฉลี่ย 4.07

คำสำคัญ แพลนต์เบสต์ เวลลิงตัน ซอสพะเนง วีแกน

<b>Project Title</b>	: Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce
<b>Credits</b>	: 5 Units
<b>By</b>	: Mr. Atibet Peekam
	: Ms. Suttikarn Intharayothin
	: Ms. Kelwarin Baisamut
<b>Advisor</b>	: Ms. Jinjuta Chairsisa
<b>Degree</b>	: Bachelor of Arts
<b>Major</b>	: Hospitality Industry
<b>Faculty</b>	: Liberal Arts
<b>Semester / Academic Year</b>	: 3/2020

### Abstract

There is high demand of vegan and plant-based product consumption, therefore hospitality services need to invent new menu items to serve the purpose. The project team researched and experimented on how to make plant-based meat and vegan coconut milk made from oat milk that utilized simple materials and used ingredients from the kitchen.

Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce was developed to explore income options for the hotel. Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce project objectives were: 1) to study and develop Plant-Based Wellington an industry standard recipe; 2) to study and develop a vegan pastry recipe; 3) to measure suitable cooking times for coconut vegan milk made from oat milk. We surveyed 30 chefs and 30 customers online with 2 sets of recipes. We found that: 1) pastry recipe had average satisfaction score at 4.48, and 2) Plant-Based Wellington meat recipe average scores at 4.50 respectively; 3) Coconut Vegan milk recipe taste similar to coconut milk than the second. Together with Pa-Nang Sauce, the 30 sampled customers average satisfaction score was at 4.04 out of 5, which is high. The highest satisfaction score was contributed to the scent of the Plant-Based meat at 4.10, and 4.07 for meat tenderness.

**Keywords:** Plant-Based Wellington, Pa-Nang Sauce, Vegan



## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษาที่โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 27 สิงหาคม 2564 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เพราะการสนับสนุนจากพนักงานทุกท่านในแผนกครัวต่าง ๆ คณะผู้จัดทำจึงใคร่ขอขอบคุณ ดังนี้

1. อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรียะ อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำปรึกษา
2. คุณเอกพงษ์ บุญทะมา ตำแหน่ง พนักงานที่ปรึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาทำให้โครงการฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีตลอดไปให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

นายอภิเบศร์ ปีคำ

นางสาวสุทธิกานต์ อินทร โยธิน

นางสาวเกวลิน ไบสมุท

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstact	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
<b>บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ</b>	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	3
2.2 ลักษณะการประกอบการ และผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร.....	4
2.3 การให้บริการห้องอาหารและเมนูอาหาร.....	11
2.4 รายชื่อนักศึกษาและงานที่ได้รับมอบหมาย.....	12
2.5 ชื่อและตำแหน่งงานที่ของพนักงานที่ปรึกษา.....	14
2.6 ระยะเวลาที่จัดทำโครงการสหกิจ.....	15
2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	15
2.8 สรุปผลการฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	16
2.9 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน.....	16

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

### บทที่ 3 ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความหมายของอาหาร Plant-Based.....	18
3.2 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ.....	19
3.3 ความเป็นมาของพัฟเฟลสดี้.....	19
3.4 ประวัติความเป็นมา Beef Wellington.....	20
3.5 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce.....	22
3.6 ข้อมูลความเป็นมาและการทำกะทิธัญพืช.....	32
3.7 ทฤษฎีการอบแห้ง.....	33
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34

### บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานของโครงการ

4.1 รายละเอียดโครงการ.....	36
4.2 การเตรียมและการวางแผน โครงการ.....	36
4.3 ขั้นตอนการทำ Plant-Base Wellington Pa-Nang Sauce.....	36
4.5 การพัฒนาปรับปรุงผลิตภัณฑ์.....	59
4.6 การคำนวณต้นทุนการผลิต Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce.....	60
4.7 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce.....	62

### บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย.....	67
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	68

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม.....	69
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน.....	71
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	75
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา.....	82
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ.....	83
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์.....	90
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน.....	92
ประวัติผู้จัดทำ.....	96





## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน.....	15
ตารางที่ 3.1 ส่วนผสมแผ่นแป้งพัฟเฟลสดี Vegan.....	20
ตารางที่ 3.2 ส่วนผสมเนื้อ Wellington.....	21
ตารางที่ 3.3 กะทิจากนํ้านมข้าวโอ๊ต.....	32
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟลสดี Vegan สูตรที่ 1.....	37
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟลสดี Vegan สูตรที่ 2.....	39
ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมในการทำหีตผัด Duxlles.....	42
ตารางที่ 4.4 ส่วนผสมในการทำเนื้อ Plant-Based สูตรที่ 1.....	44
ตารางที่ 4.4 ส่วนผสมในการทำเนื้อ Plant-Based สูตรที่ 2.....	47
ตารางที่ 4.6 ข้อแตกต่างของเนื้อ Plant-Based ทั้ง 2 สูตร.....	51
ตารางที่ 4.7 ส่วนผสมในการทำกะทินํ้านมข้าวโอ๊ต.....	51
ตารางที่ 4.8 ส่วนผสมการทำซอสพะเนงนํ้ากะทิข้าวโอ๊ต.....	53
ตารางที่ 4.9 ส่วนผสมการทำ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce.....	55
ตารางที่ 4.10 แสดงการคำนวณต้นทุนแป้งพัฟเฟลสดี Vegan.....	61
ตารางที่ 4.11 แสดงการคำนวณต้นทุนหีตผัด Duxlles.....	61
ตารางที่ 4.12 แสดงการคำนวณต้นทุน เนื้อ Plant-Based.....	62
ตารางที่ 4.13 แสดงการคำนวณต้นทุน ซอสพะเนงนํ้ากะทิข้าวโอ๊ต.....	62
ตารางที่ 4.14 ราคาต้นทุนและบรรจุภัณฑ์ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce ต่อหนึ่งกล่อง.....	63
ตารางที่ 4.15 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ.....	64
ตารางที่ 4.16 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกแผนก.....	64
ตารางที่ 4.17 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์แป้งพัฟเฟลสดี Vegan สูตรที่1 และสูตรที่.....	65
ตารางที่ 4.18 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ เนื้อ Plant-Based สูตรที่1 และสูตรที่2.....	66
ตารางที่ 4.19 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ.....	66

## สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4.20 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอายุ.....	67
ตารางที่ 4.21 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจผลิตภัณฑ์ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce.....	67



## สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 Marriott Bangkok Hotel The Surawongse.....	3
รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรม แมริออท แบงค็อก เดอะ สุรวงศ์.....	4
รูปที่ 2.3 Deluxe Room.....	5
รูปที่ 2.4 Premium Room.....	5
รูปที่ 2.5 Residential Suite.....	5
รูปที่ 2.6 Two Bedroom Residential Suite Room.....	6
รูปที่ 2.7 Vice Presidential Suite M Club Lounge Room.....	6
รูปที่ 2.8 Presidential Suite M Club Lounge Room.....	7
รูปที่ 2.9 ห้อง The Surawongse Ballroom.....	7
รูปที่ 2.10 ห้อง The Silom Room.....	8
รูปที่ 2.11 The Surawongse Rooftop.....	8
รูปที่ 2.12 The Garden At Surawongse.....	8
รูปที่ 2.13 ห้อง Ma-Kham Room.....	9
รูปที่ 2.14 ห้อง Dok-Keaw Room.....	9
รูปที่ 2.15 ห้อง Noi-Na Room.....	9
รูปที่ 2.16 ห้อง Ma-Muang Room.....	10
รูปที่ 2.17 ห้อง Ka-Noon Room.....	10
รูปที่ 2.18 ห้อง Chom-Poo Room.....	10
รูปที่ 2.19 ห้อง Praya Kitchen.....	11
รูปที่ 2.20 ห้องอาหาร Yao Restaurant.....	11
รูปที่ 2.21 Food Truck.....	12
รูปที่ 2.22 นักศึกษาสหกิจศึกษา นาย อธิเบศร์ ปีคำ.....	12
รูปที่ 2.23 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาว สุทธิกานต์ อินทรโยธิน.....	13
รูปที่ 2.24 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาว เกวลิน ไบสมุท.....	14
รูปที่ 2.25 พนักงานที่ปรึกษา นาย สมคิด เกตุแก้ว.....	14
รูปที่ 3.1 แป้งอเนกประสงค์.....	22

## สารบัญ

	หน้า
รูปที่ 3.2 มาการีน.....	22
รูปที่ 3.3 เนยขาว.....	23
รูปที่ 3.4 น้ำมันมะกอก.....	23
รูปที่ 3.5 เห็ดหอม.....	24
รูปที่ 3.6 ใบโหระพา.....	24
รูปที่ 3.7 หอมแดง.....	25
รูปที่ 3.8 กระเทียม.....	25
รูปที่ 3.9 พริกไทย.....	26
รูปที่ 3.10 บีทรูท.....	26
รูปที่ 3.11 เต้าหู้ขาว.....	27
รูปที่ 3.12 มันฝรั่ง.....	27
รูปที่ 3.13 ถั่วลิสง.....	28
รูปที่ 3.14 ยีสต์.....	28
รูปที่ 3.15 ผงปาปริกา.....	29
รูปที่ 3.16 พริกแกงพะเนียง.....	29
รูปที่ 3.17 น้ำมันข้าวโอ๊ต.....	30
รูปที่ 3.18 น้ำมันรำข้าว.....	30
รูปที่ 3.19 น้ำตาลปีบ.....	31
รูปที่ 4.1 การนำ แป้ง น้ำตาลทราย เกลือ ซ็อดเทนนิ่ง มาการีน น้ำมันมะกอก น้ำเย็น ผสมรวมกัน.....	37
รูปที่ 4.2 การนวดส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน.....	37
รูปที่ 4.3 การใช้ไม้รีดแป้งให้เป็นแผ่น.....	37
รูปที่ 4.4 การรีดแป้งให้เป็นแผ่นบางทรงสี่เหลี่ยม.....	38
รูปที่ 4.5 การนำแป้งไปแช่เย็นให้เซตตัว.....	38
รูปที่ 4.6 การนำ แป้ง น้ำตาลทราย เกลือ ซ็อดเทนนิ่ง มาการีน.....	39
รูปที่ 4.7 การนวดส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน.....	39
รูปที่ 4.8 การใช้ไม้รีดแป้งให้เป็นแผ่น.....	39

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.9 การรีดแบ่งให้เป็นแผ่นบางทรงสี่เหลี่ยม.....	40
รูปที่ 4.10 การนำแบ่งไปแช่เย็นให้เซตตัว.....	40
รูปที่ 4.11 แบ่งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่1.....	40
รูปที่ 4.12 แบ่งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่2.....	40
รูปที่ 4.13 การเตรียมเห็ดหอม กระเทียม หอมแดง มากาριν น้ำมันมะกอก.....	42
รูปที่ 4.14 นำหอมแดงและกระเทียมมาปั่นรวมกัน.....	42
รูปที่ 4.15 นำหอมแดงและกระเทียมมาปั่นรวมกัน.....	42
รูปที่ 4.16 นำมาการินมาหอมแดงและกระเทียมที่ปั่นไว้.....	43
รูปที่ 4.17 ใส่เห็ดหอมและใบโหระพาไปผัดให้สุก.....	43
รูปที่ 4.18 การเตรียมวัตถุดิบสำหรับทำเนื้อPlant-Based.....	44
รูปที่ 4.19 การปั่นหอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม.....	45
รูปที่ 4.20 การผัดหอมแดง เต้าหู้ หอมใหญ่ กระเทียม.....	45
รูปที่ 4.21 การปั่นส่วนผสมต่างให้เข้ากัน.....	45
รูปที่ 4.22 นำเนื้อที่ได้มาพักไว้.....	46
รูปที่ 4.23 นำวัตถุดิบมาจัดไว้.....	47
รูปที่ 4.24 การต้มมัน.....	47
รูปที่ 4.25 การผัดหอมแดง กระเทียมและเต้าหู้.....	47
รูปที่ 4.26 นำวัตถุดิบลงมาใส่เครื่องปั่น.....	48
รูปที่ 4.27 การเติมแป้งลงไป.....	48
รูปที่ 4.28 เติมเมเปิ้ลไซรับ.....	48
รูปที่ 4.29 เติมถั่วลิสงลงไป.....	49
รูปที่ 4.30 เติมยีสต์ละทำการปั่น.....	49
รูปที่ 4.31 นำเนื้อที่ปั่นแล้วพักไว้.....	49
รูปที่ 4.32 การเตรียมวัตถุดิบ.....	51
รูปที่ 4.33 การต้มข้าวโอ๊ต.....	51
รูปที่ 4.34 การคั้นน้ำกะทิข้าวโอ๊ต.....	51

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.35 ความแตกต่างระหว่างสีของกะทิน้ำนมข้าวโอ๊ต.....	52
รูปที่ 4.36 การเตรียมวัตถุดิบ.....	53
รูปที่ 4.37 การผัดพริกแกง.....	53
รูปที่ 4.38 การผัดพริกแกงกับน้ำตาลปีบ.....	53
รูปที่ 4.39 การผัดพริกแกงกับน้ำตาลปีบ.....	54
รูปที่ 4.40 ซอสพะเนียงน้ำกะทิ.....	54
รูปที่ 4.41 การรีดแผ่นแป้ง.....	56
รูปที่ 4.42 การนำหีดผัด Duxlles มาวางบนแป้ง.....	56
รูปที่ 4.43 การห่อตัวเนื้อPlant-Based.....	57
รูปที่ 4.44 การนำแป้งมาห่อคลุมตัวเนื้อ.....	57
รูปที่ 4.45 การจัดทรงแป้ง.....	57
รูปที่ 4.46 การรีปตัวแป้งเพื่อให้เซตตัว.....	58
รูปที่ 4.47 การทามาการีนบนตัวแป้ง.....	58
รูปที่ 4.48 การนำไปอบ.....	58
รูปที่ 4.49 การตกแต่งจานเตรียมเสิร์ฟ.....	59

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse เป็นโรงแรมสไตล์ไทยโมเดิร์นระดับ 5ดาว ตั้งอยู่ที่ ถนน สุริวงส์ เป็นโรงแรมที่เพิ่งก่อตั้งในปี พุทธศักราช 2561 โดยตอบโจทย์ความต้องการของภาคธุรกิจ ด้วยสถานที่สำหรับการจัดประชุมและสัมมนาที่หลากหลาย ทั้งห้องบอลรูม 1 ห้อง และห้องประชุมสัมมนา 9 ห้อง ที่ติดตั้งเทคโนโลยี เอวี (AV Technology) อันทันสมัย เสริมด้วยบรรยากาศสวนสไตล์โคโลเนียลและสวนเอนกประสงค์ ซึ่งได้รับรางวัลเกียรติยศจากองค์กรต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ จึงสะท้อนให้เห็นว่า โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse เป็นโรงแรมชั้นนำที่ได้รับการยอมรับจากนักเดินทางทั่วโลก อีกทั้งยังสามารถเดินทางเข้าถึงได้อย่างสะดวกสบายเพียง 45 นาที จากสนามบินดอนเมือง โรงแรม Marriott Bangkok The Surawong เป็นอาคารสูง 32 ชั้น ที่ตั้งอยู่บนพื้นที่ประวัติศาสตร์ รายล้อมไปด้วยสถานที่ท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรมมากมายไม่ว่าจะเป็น วัดพระศรีมหาอุมาเทวี (วัดแขก) โดยสามารถเดินทางด้วยการเดินทะเลซวยตลาดวัดแขก และ อีกทั้งยังสามารถนั่งรถเมล์ สาย 1 กับ สาย 75 ไปยังเอเชียทีกได้อีกด้วย

โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse เมนูอาหารส่วนใหญ่จะไม่เน้นอาหารแนวเพื่อสุขภาพมากนัก เพราะสไตล์อาหารของทางโรงแรมเป็นอาหารสไตล์เวสเทิร์นและสไตล์ไทย จึงไม่เน้นอาหารแนวเพื่อสุขภาพ แต่ปัจจุบันมีกลุ่มลูกค้าที่ต้องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจำนวนมาก จึงทำให้ทางโรงแรมมีแนวความคิดในการพัฒนาอาหารเพื่อกลุ่มคนรักสุขภาพ อีกทั้งลูกค้ายังมีความต้องการอาหารที่ทำจากธัญพืชเป็นหลัก โดยกลุ่มผู้จัดทำมีแนวความคิดในการพัฒนาเมนู Beef Wellington Red Wine Sauce ซึ่งเป็นอาหารขึ้นชื่อของโรงแรม ซึ่งจะใช้วัตถุดิบที่ทำจากเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ทำให้ลูกค้าที่ต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ปราศจากเนื้อสัตว์ไม่สามารถบริโภคอาหารเมนูนี้ได้ คณะผู้จัดทำสังเกตเห็นปัญหาดังกล่าว จึงคิดค้นเมนูใหม่เพื่อรองรับกลุ่มลูกค้ากลุ่มนี้ขึ้นมา

จากความสำคัญดังกล่าวที่ได้กล่าวมาทางคณะผู้จัดทำได้คิดค้นปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ทำจากเนื้อสัตว์ มาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพลักษณะ Plant-Based โดยส่วนประกอบมาจากพืชเป็นหลัก เลียงเนื้อสัตว์ ไข่ และ ผลิตภัณฑ์จากนมวัว โดยทำมาจากพวกธัญพืช และซอสพะเนียงเป็นกะทิธัญพืชที่ทำจากนมข้าวโอ๊ต เป็นต้น ไม่เพียงแต่ได้เมนูอาหารเพื่อสุขภาพยังทำให้เกิดการดึงดูดของกลุ่มลูกค้าที่ชื่นชอบการรับประทานอาหารโปรตีนจากธัญพืช ซึ่งได้คุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์และยัง

อนุรักษ์ความเป็นไทย โดยการใช้ซอสพะแนงแบบไทยๆ โดยยึดติดกับภาพลักษณ์ของโรงแรมที่เน้น  
ประเพณีไทยและความเป็นไทยอีกด้วย อีกทั้งยังสร้างรายได้ให้กับโรงแรมอีกด้วย

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการทำเนื้อ Plant-Based มาตรฐาน
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการทำฟู้ดเพลสต์ Vegan
- 1.2.3 เพื่อศึกษาระยะเวลาและความร้อนที่เหมาะสมในการทำกะทิธัญพืชจากนมข้าวโอ๊ต

## 1.3 ขอบเขตของโครงการ

ในการทำโครงการสหกิจครั้งนี้ คณะผู้จัดทำได้กำหนดขอบเขต ดังนี้

### 1.3.1 ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้จัดทำใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่  
28 สิงหาคม พ.ศ.2564 เป็นระยะเวลา 3 เดือน

### 1.3.2 ขอบเขตของประชากร

พนักงานครัว (ครัวเย็น ครัวเบเกอรี่ ครัวไทย ครัวร้อน ครัวจัดเลี้ยง) จำนวน 30 คน  
บุคคลทั่วไป 30 คน

### 1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “วิธีการทำแป้งฟู้ดเพลสต์ Vegan”

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “วิธีการทำเนื้อ Plant-Based”

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “วิธีการทำน้ำซอสพะแนง” เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำอาหารเพื่อ  
สุขภาพ

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้ศึกษาการทำเนื้อ Plant-Based
- 1.4.2 ได้ศึกษาการทำแป้งฟู้ดเพลสต์ Vegan
- 1.4.3 ได้เพิ่มอาหารทางเลือกให้ผู้ใช้บริการ



## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

โรงแรม : แมริออท แบงค็อก เดอะ สุรวงศ์

Marriott Bangkok Hotel The Surawongse

ที่ตั้ง : เลขที่ 262 ถนน สุริวงค์ แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

เบอร์ : 02 - 088 5666

เว็บไซต์ : [www.marriott.com](http://www.marriott.com)



รูปที่ 2.1 Marriott Bangkok Hotel The Surawongse

ที่มา : [www.khaosod.co.th](http://www.khaosod.co.th)



รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรม แมริออท แบงค็อก เดอะ สุรวงศ์

ที่มา: <https://www.google.com/maps>

## 2.2 ลักษณะการประกอบการ และผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

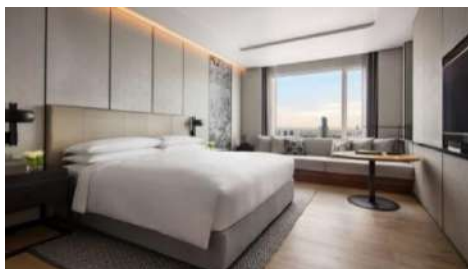
โรงแรม แมริออท แบงค็อก เดอะ สุรวงศ์ เป็นอีกหนึ่งโรงแรม 5 ดาว สไตล์ไทยโมเดิร์น โดยตอบโจทย์ความต้องการของภาคธุรกิจ ด้วยสถานที่สำหรับการจัดประชุมและสัมมนาที่หลากหลาย ทั้งห้องบอลรูม 1 ห้อง และห้องประชุมสัมมนา 9 ห้อง ที่ติดตั้งเทคโนโลยี เอวี อันทันสมัย และยังมีบริการอาหารแบบ Food Truck สำหรับลูกค้าที่ต้องการ Walk In และยังมีบริการสั่งผ่านแอปพลิเคชัน Robinhood โดยทางโรงแรมมีห้องพัก จำนวน 303 ห้อง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นลูกค้าทั้งไทยและชาวต่างชาติมาใช้บริการเป็นจำนวนมากถึงขั้นบินมาใช้บริการห้องพักโดยเฉพาะ

### 2.2.1 การให้บริการด้านห้องพัก

ทางโรงแรมให้บริการห้องพักและห้องสวีทรวมทั้งหมด 303 ห้อง แวดล้อมไปด้วยย่านธุรกิจใจกลางกรุงเทพมหานคร ห้องพักมีการออกแบบสไตล์โมเดิร์น พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกระดับ 5 ดาว ทั้งอ่างอาบน้ำและฝักบัวแยกเป็นสัดส่วน สมาร์ททีวีพร้อมช่องต่างประเทศอุปกรณ์ชงชาและกาแฟ มินิบาร์ รวมถึงอินเทอร์เน็ตไร้สายฟรี ทุกห้องจะเห็นวิวทิวทัศน์ถนนในย่านสุรวงศ์ โดยแต่ละห้องมีลักษณะตามรูปภาพด้านล่างต่อไปนี้

#### 1) Deluxe Room

ห้องมีพื้นที่ขนาด 37 ตารางเมตร ภายในห้องพักครบครันไปด้วยเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ตไร้สาย สมาร์ททีวี โต๊ะสำหรับทำงาน ชุดชงกาแฟ มินิบาร์ มินิตู้เย็น และสิ่งของเครื่องใช้ภายในห้องน้ำ



รูปที่ 2.3 Deluxe Room

ที่มา : <https://www.marriott.com>

## 2) Premium Room

ห้องมีพื้นที่ขนาด 37 ตารางเมตร ภายในห้องพักครบครันไปด้วยเทคโนโลยี ลักษณะคล้ายกับห้อง Deluxe Room ซึ่งจะอยู่ในชั้นที่สูงกว่าระดับหนึ่งจะเห็นวิวในมุมที่สูงกว่า มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตไร้สาย สมาร์ททีวี โด้สำหรับ มินิตู้เย็น และสิ่งของเครื่องใช้ภายในห้องน้ำ



รูปที่ 2.4 Premium Room

ที่มา : <https://www.marriott.com>

## 3) Residential Suite Room

ห้องมีพื้นที่ขนาด 65 ตารางเมตร ภายในห้องพักครบครันไปด้วยเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีการแยกในส่วนของห้องนั่งเล่นออกจากห้องนอนอย่างชัดเจนและมีห้องครัวอุปกรณ์ครบครันแยกออกมาเป็นสัดส่วน และมีชุดอุปกรณ์ Silverware ทิวี่ 2 เครื่อง พร้อมช่องภาพยนตร์ระดับพรีเมียม และพื้นที่ในการรับประทานอาหาร



รูปที่ 2.5 Residential Suite

ที่มา : <https://www.marriott.com>

#### 4) Two Bedroom Residential Suite Room

ห้องมีพื้นที่ขนาด 65 ตารางเมตร ภายในห้องพักครบครันไปด้วยเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ลักษณะคล้ายกับห้อง Residential Suite ซึ่งมีห้องนอนเพิ่มขึ้นมาอีก 1 ห้อง มีการแยกในส่วนของห้องนั่งเล่นออกจากห้องนอนอย่างชัดเจนและมีห้องครัวอุปกรณ์ครบครันแยกออกมาเป็นสัดส่วน และมีชุดอุปกรณ์ Silverware ที่วี 2 เครื่อง พร้อมช่องภาพยนตร์ระดับพรีเมียม และพื้นที่ในการรับประทานอาหาร



รูปที่ 2.6 Two Bedroom Residential Suite Room

ที่มา : <https://www.marriott.com>

#### 5) Vice Presidential Suite M Club Lounge Room

ห้องมีพื้นที่ขนาด 127 ตารางเมตร ภายในห้องพักครบครันไปด้วยเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นชั้นที่มีความเป็นส่วนตัว มีบริการเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ พร้อมอาหารทานเล่นและขนมหวาน มีบริการสำหรับนักธุรกิจที่มาเข้าพัก



รูปที่ 2.7 Vice Presidential Suite M Club Lounge Room

ที่มา : <https://www.marriott.com>

#### 6) Presidential Suite M Club Lounge Room

ห้องมีพื้นที่ขนาด 355 ตารางเมตร ภายในห้องพักครบครันไปด้วยเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มีการแยกในส่วนของห้องนั่งเล่นขนาดใหญ่ และมีห้องครัว โต๊ะรับประทานอาหารขนาดใหญ่ อุปกรณ์การทำอาหารครบครันแยกออกมาเป็นสัดส่วน เป็นชั้นที่มีความ

เป็นส่วนตัว มีบริการ High Speed Wifi บริการเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ พร้อมอาหารทานเล่นและขนมหวาน มีบริการสำหรับนักธุรกิจที่มาเข้าพัก ซึ่งเป็นห้องพักที่อยู่ชั้นสูงสุดของโรงแรม



รูปที่ 2.8 Presidential Suite M Club Lounge Room

ที่มา : <https://www.marriott.com>

### 2.2.2 การให้บริการด้านห้องจัดเลี้ยงและห้องประชุมสัมมนา

ทางโรงแรมให้บริการห้องจัดเลี้ยงจำนวน 4 ห้อง ห้องประชุมสัมมนา 6 ห้อง โดยห้องประชุมสัมมนาจะตั้งอยู่ในอาคารภายในพื้นที่ The Garden At Surawongse

1) ห้อง **The Surawongse Ballroom** มีขนาดห้อง 738 ตารางเมตร สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 800 ท่าน เหมาะสำหรับงานจัดเลี้ยงขนาดใหญ่



รูปที่ 2.9 ห้อง The Surawongse Ballroom

ที่มา : <https://www.weddinglist.co.th>

2) ห้อง **The Silom Room** มีขนาดห้อง 141 ตารางเมตร สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 200 ท่าน เหมาะสำหรับงานแต่งงานพิธีเช้า



รูปที่ 2.10 ห้อง The Silom Room

ที่มา : <https://www.venuee.co>

3) **The Surawongse Rooftop** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 350 ท่าน เป็นห้องจัดเลี้ยงแบบ Outdoor เหมาะสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์



รูปที่ 2.11 The Surawongse Rooftop

ที่มา : <https://www.venuee.co>

4) **The Garden At Surawongse** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 200 ท่าน เป็นห้องจัดเลี้ยงแบบ Outdoor ท่ามกลางสวนต้นไม้ และ ดอกไม้ เหมาะสำหรับงานแต่งงาน งานเลี้ยงบาร์บีคิว ค็อกเทล



รูปที่ 2.12 The Garden At Surawongse

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

5) ห้อง **Ma-Kham Room** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 100 ท่าน เหมาะสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุมสัมมนา ห้อง Workshop



รูปที่ 2.13 ห้อง Ma-Kham Room

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

6) ห้อง **Dok-Keaw Room** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 120 ท่าน เหมาะสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุมสัมมนา ห้อง Workshop



รูปที่ 2.14 ห้อง Dok-Keaw Room

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

7) ห้อง **Noi-Na Room** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 120 ท่าน เหมาะสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุมสัมมนา ห้อง Workshop



รูปที่ 2.15 ห้อง Noi-Na Room

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

8) ห้อง **Ma-Muang Room** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 90 ท่าน เหมาะสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุมสัมมนา ห้อง Workshop



รูปที่ 2.16 ห้อง Ma-Muang Room

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

9) ห้อง **Ka-Noon Room** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 60 ท่าน เหมาะสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุมสัมมนา ห้อง Workshop



รูปที่ 2.17 ห้อง Ka-Noon Room

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

10) ห้อง **Chom-Poo Room** สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 60 ท่าน เหมาะสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุมสัมมนา ห้อง Workshop



รูปที่ 2.18 ห้อง Chom-Poo Room

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



### 2.3.3 การให้บริการห้องอาหารและเมนูอาหาร

การให้บริการห้องอาหารของทางโรงแรมนั้นมีหลากหลายสไตล์ เช่น ไทย จีน เวสเทิร์น และ การบริการแบบ Food Truck โดยทางโรงแรมมีห้องอาหารที่ให้บริการจำนวน 2 ห้อง

1) ห้อง **Praya Kitchen** เป็นห้องอาหารบุฟเฟต์แบบไทยแท้ สไตล์ Authentic Thai Restaurant โดยมีภาพวาดตกแต่งฝาผนังผสมผสานความงดงามของศิลปะช่างสิบหมู่ไทย ทั้งยังมีเมนู A La Cart และ บุฟเฟต์อาหารไทย All Day



รูปที่ 2.19 ห้อง Praya Kitchen

ที่มา : <https://www.bkkmenu.com>

2) ห้องอาหาร **Yao Restaurant** เป็นห้องอาหารที่อยู่ชั้นสูงสุดของโรงแรม ที่เสิร์ฟอาหารจีนสไตล์ โมเดิร์นและพร้อมทั้งวิวแม่น้ำเจ้าพระยา และวิพาโนรามาที่น่าหลงใหลรอบเมืองกรุงเทพมหานคร อีกทั้งอาหารยังเป็นผสมผสานสไตล์เซี่ยงไฮ้และกวางตุ้ง สะท้อนอิทธิพลของวัฒนธรรมจีน ซึ่งห้องอาหารส่วนตัวที่ลูกค้าต้องการมีจำนวนถึง 5 ห้อง ด้วยกันห้องใหญ่ที่สุดสามารถรับจำนวนแขกได้ถึง 20 คน



รูปที่ 2.20 ห้องอาหาร Yao Restaurant

ที่มา : <https://www.bkkmenu.com/>

3) **Food Truck** เป็นรถขายของของ โรงแรมที่ขียนความอร่อยจากห้องอาหารของทางโรงแรมไปขายตามจุด อีกทั้งยังมีบริการส่งกับ Application Robinhood พร้อมส่งความอร่อยจากโรงแรมถึงบ้าน โดยไม่ต้องออกจากบ้านอีกด้วย โดย Food Truck นี้ รวมเมนูอาหารจากทั้ง 2 ครั้ว ส่งตรงถึงบ้านให้แก่แขกที่สนใจใน Brand ของ Marriott Bangkok Hotel The Surawongse



รูปที่ 2.21 Food Truck

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

## 2.4 รายชื่อที่นักศึกษาและงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.22 นักศึกษาสหกิจศึกษา นาย อธิเบศร์ ปีกำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , 2564

ชื่อนักศึกษา

: นาย อธิเบศร์ ปีกำ

ตำแหน่ง

: Trainee

แผนกและเวลาปฏิบัติงาน : ครัวไทย พุธ - พฤหัสบดี 07:00 – 17:00 น.

ศุกร์-อาทิตย์ 10:00 – 20:00 น.

ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม – 1 กรกฎาคม 2564

: ครัวจัดเลี้ยง พุธ - พฤหัสบดี 09:00 – 19:00 น.

ศุกร์-อาทิตย์ 11:00 – 21:00 น.

ตั้งแต่วันที่ 2 กรกฎาคม – 21 กรกฎาคม 2564

งานที่ได้รับมอบหมาย

ครัวไทย วันพุธถึงวันพฤหัสบดี เวลาทำงาน 07:00 – 17:00 น. มีหน้าที่ยื่นขายอาหารหน้าไลน์ Breakfast Buffet และเก็บไลน์เมื่อห้องอาหารเข้าปิด จากนั้นเช็คและเตรียมของสำหรับ Breakfast Buffet

ของวันพรุ่งนี้ต่อ หลังจากนั้นจะเตรียมเดิมของในการขาย A La Carte สำหรับลูกค้าที่สั่งอาหาร In Room และก่อนกลับได้ทำการทำความสะอาดหน้าเตาผัดและเดิมเครื่องปรุงในสเตชัน

ครัวไทย วันศุกร์-วันอาทิตย์ 10:00 – 20:00 น. มีหน้าที่เตรียมของก่อนขาย Lunch Buffet และ Dinner Buffet โดยหลังจากการเตรียมของมีหน้าที่ยืนประจำหน้าสเตชันการผัด ซึ่งได้รับออเดอร์จากลูกค้าและคอยนั่งตม้ซำ

ครัวจัดเลี้ยง วันพุธ - วันพฤหัสบดี 09:00 – 19:00 น. มีหน้าที่ไปรับเนื้อสัตว์จากแผนก Bucher และ นำวัตถุดิบที่จะขาย Food Truck ไปไว้ที่รถ Truck หลังจากนั้นจะมีหน้าที่ Grill เนื้อสัตว์ขายบนรถ Food Truck หน้าโรงแรม

ครัวจัดเลี้ยง วันศุกร์-วันอาทิตย์ 11:00 – 21:00 น. มีหน้าที่เตรียมของสำหรับขาย Food Truck ให้พร้อมและขนขึ้นรถ เพื่อเตรียมตัวไปขาย Outside ที่ตลาดปลาเก่า หมู่บ้านอารียา โดยจะมีหน้าที่ Grill เนื้อสัตว์ และทำเมนูสปาเก็ตตี้คาโบนาร่า บนรถ Truck



รูปที่ 2.23 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาว สุทธิกานต์ อินทรโยธิน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , 2564

ชื่อนักศึกษา : นางสาว สุทธิกานต์ อินทรโยธิน

ตำแหน่ง : Trainee

แผนกและเวลาปฏิบัติงาน : ครัวเย็น พุธ - พฤหัสบดี 07:00 – 17:00 น.

ศุกร์-อาทิตย์ 10:00 – 20:00 น.

ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม – 21 กรกฎาคม 2564

งานที่ได้รับมอบหมาย

ครัวเย็น วันพุธ-วันพฤหัสบดี เวลา 07:00 – 17:00 น. มีหน้าที่ยืนหน้าไลน์ Breakfast Buffet และ เก็บไลน์เมื่อห้องอาหารเข้าปิด จากนั้นเช็คของและเตรียมของสำหรับ Breakfast Buffet ของวันถัดไป หลังจากนั้นจะเตรียมเดิมของในการขาย A La Carte สำหรับลูกค้าที่สั่งอาหาร In Room

ครัวเย็น สุกร์-อาทิตย์ เวลา 10:00 – 20:00 น. มีหน้าที่เตรียมของก่อนขาย Lunch Buffet และ Dinner Buffet โดยหลังจากการเตรียมของมีหน้าที่ยื่นประจำน้ำเตาเตาชั้นซีฟู้ด ซึ่งได้รับออเดอร์จากลูกค้าโดยมีภาระสำหรับใส่ซีฟู้ดตามออเดอร์ที่ลูกค้าสั่ง และบริการตัดอาหารให้ลูกค้าตามออเดอร์



รูปที่ 2.24 นักศึกษาศหกิจศึกษา นางสาว เกวลิน ไบสมุท

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , 2564

ชื่อนักศึกษา : นางสาว เกวลิน ไบสมุท

ตำแหน่ง : Trainee

แผนกและเวลาปฏิบัติงาน : ครัวเบเกอรี่ พุธ - อาทิตย์ 07:00 – 17:00 น.

ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม – 21 กรกฎาคม 2564

งานที่ได้รับมอบหมาย

ครัวเบเกอรี่ วันพุธถึงวันอาทิตย์ เวลาเช้างาน 07:00 – 17:00 น. มีหน้าที่ยื่นขายเบเกอรี่หน้าไลน์ Breakfast Buffet และเก็บไลน์เมื่อห้องอาหารเข้าปิด จากนั้นเช็คและเตรียมของสำหรับ Breakfast Buffet ของวันพรุ่งนี้ต่อ หลังจากนั้นเตรียมวัตถุดิบ ตีแป้ง และทำขนมเตรียมไว้สำหรับขายหน้าไลน์ Breakfast Buffet ของวันต่อไป และก่อนกลับเช็ควัตถุดิบในสต็อกให้ครบถ้วน

## 2.5 ชื่อและตำแหน่งงานที่ของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.25 พนักงานที่ปรึกษา นาย สมคิด เกตุแก้ว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , 2564

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นาย สมคิด เกตุแก้ว

ตำแหน่ง : Thai Sous Chef

## 2.6 ระยะเวลาที่จัดทำโครงการสหกิจ

ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม 2564 ถึงวันที่ 28 สิงหาคม 2564

## 2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.7.1 ศึกษาข้อมูลโดยสังเกต

2.7.2 เขียนโครงร่างรายงาน โดยคิดหัวข้อเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา และพนักงานที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ

2.7.3 กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูลเกี่ยวกับโครงการที่จะทำ

2.7.4 ทำการทดลองการทำเนื้อ Plant-Based กะทิน้ำนมข้าวโอ๊ต และ แป้งพัฟเฟิลตี้

2.7.5 เก็บรวบรวมข้อมูล จากบุคคลทั่วไปในพื้นที่ โรงแรม Bangkok Marriott The

Surawongse

2.7.6 สรุปข้อมูลวิธีการทำ และเขียนรายงาน

2.7.7 จัดทำเอกสาร และนำเสนอ

ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1. ศึกษาข้อมูลที่จะนำมาเป็นหัวข้อ	→			
2. เขียนโครงร่างรายงาน เสนออาจารย์ที่ปรึกษา		→		
3. กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล		→	→	
4. ทำการทดลอง		→	→	
5. เก็บรวบรวมข้อมูล		→	→	
6. สรุปเนื้อหาข้อมูลวิธีการทำต่าง ๆ			→	
7. จัดทำเอกสาร และการนำเสนอ			→	→

## 2.8 สรุปผลการฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 2.8.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ได้เรียนรู้การบริหารเวลาในการทำงาน ฝีมือในการทำงานและผลที่ได้จากการทำงานในทุกๆ วัน เรียนรู้ที่จะปรับตัวและรับฟังการสอนงาน อีกทั้งยังฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เมื่อแขกต้องการสอบถามเกี่ยวกับสูตรผสมของอาหาร อีกทั้งยังได้ฝึกการใช้ภาษาอังกฤษ เมื่อเกิดปัญหาเวลาแขกชาวต่างชาติต้องการที่จะสื่อสารหรือต้องการจะสั่งอาหาร ได้รู้ถึงการที่ปัญหาพนักงานเสิร์ฟเร่งอาหารว่าสามารถรับมือได้หรือไม่ แต่ก็มีพนักงานที่ปรึกษาหรือพี่สตาร์ฟคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ

(นายอภิเบศร์ ปีกำ)

ได้เรียนรู้การจัดผลไม้ตามฤดูกาล เรียนรู้การหั่นผลไม้สำหรับเสิร์ฟลูกค้า เรียนรู้การทำออเดิร์ฟต่างๆ ของครัวเย็น เรียนรู้การเช็คของ ได้มีการพัฒนาฝีมือในทุกๆอาทิตย์ที่ปฏิบัติงาน เรียนรู้การทำสูตรน้ำสลัดทั้งหมดของครัวเย็น เรียนรู้การสไลด์เนื้อต่างๆ ได้ลงมือทำอาหารให้ลูกค้าจริงๆ ตามออเดิร์ฟ ได้ฝึกการใช้ภาษาอังกฤษในการพูดคุยกับลูกค้าขณะบริการ และได้ประสบการณ์ใหม่ๆเพิ่มขึ้นจากพี่พนักงานที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ในหลายๆ ด้าน

(นางสาวสุทธิกานต์ อินทรโยธิน)

ได้เรียนรู้การบริหารเวลาในการทำงานให้ตรงต่อเวลา ได้ฝึกการใช้อุปกรณ์เบเกอรี่ เช่น เครื่องตีแป้ง เตอบ เครื่องปั้น เพื่อใช้ทำงานภายในครัว ได้ลงมือทำขนมเบเกอรี่หลากหลายประเภท ได้เรียนรู้การจัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ในการทำเบเกอรี่ประเภทต่างๆ ได้ทักษะการปรับตัวการใช้ชีวิตในวัยทำงานและประสบการณ์จาก พี่ๆ และเพื่อนๆ ในครัว

(นางสาวเกวณีน ไบสมุทร)

## 2.9 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน

### 2.9.1 ปัญหาการทำงาน

ปัญหาที่พบระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจที่เกิดขึ้น สรุปได้ดังนี้

1. ในช่วงแรก ๆ ยังทำงานล่าช้า เนื่องจากไม่มีความรู้ด้านอาหารและอุปกรณ์และการคุมไฟในการประกอบอาหาร
2. ความรู้ในด้านการทำใช้น้ำยาในการทำความสะอาดอุปกรณ์ เพราะไม่มีประสบการณ์ในการใช้จริง
3. มีการทำงานทั้งที่ครัว ห้องอาหารพนักงาน และการทำงานนอกสถานที่จึงมีปัญหาในการเตรียมของที่ต้องจัดเก็บ

4. ทางสถานประกอบการอยู่ใจกลางเมืองจึงทำให้มีค่าครองชีพสูงอีกทั้งยังมีปัญหาการจราจรทำให้ระหว่างการเดินทางไปยังสถานประกอบการมีความล่าช้า

### 2.9.2 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse มีดังนี้

1. ได้รับการฝึกการใช้อุปกรณ์มีคมและเรียนรู้การทำอาหารต่าง ๆ ในแต่ละแผนกที่ได้ไปปฏิบัติงาน
2. ฝึกให้อึดทนต่อการวิจารณ์ การแก้ไขปัญหาและความรับผิดชอบหน้าที่ต่อตนเองที่ได้รับมอบหมายซึ่งไม่มีการเรียนการสอนในห้องเรียน
3. ฝึกให้รับฟังความคิดเห็นกับผู้อื่น และทำงานร่วมกับคนอื่น
4. ฝึกให้เป็นคนตรงต่อเวลา และการใช้วาจาที่สมควร
5. ได้รับความรู้ในด้านอาหารจากครัวต่างๆ และยังได้เรียนรู้การทำงานนอกสถานที่

### 2.9.3 ข้อเสนอแนะ

ในทุกองค์กรย่อมมีปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นระบบของการทำงานระบบพนักงานในองค์กรดังนั้น องค์กรที่มีการดำเนินงานที่ดีจะต้องมีการตรวจหาข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำมาปรับปรุงให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของบริษัทดังต่อไปนี้

1. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติงานอย่างละเอียด
2. ถ้าเกิดข้อผิดพลาดหรือปัญหาเกี่ยวกับงานที่ให้ผู้ฝึกสหกิจทำให้เดือนทันที เพื่อจะได้ไม่เกิดข้อผิดพลาดครั้งต่อไป
3. ควรหมั่นฝึกฝนด้านการใช้อุปกรณ์มีคม และเรียนรู้ศึกษาในด้านอาหารและการใช้กระบวยในการผัด
4. ตัวเนื้อ Plant-Based มีความเหนียวและไม่จับตัว จึงต้องเพิ่มแป้งอเนกประสงค์เข้าไปเพื่อให้เนื้อจับตัวเป็นก้อน
5. แป้งพัฟเฟิลสดี้เมื่ออบเสร็จแล้วไม่เห็นชั้นของตัวแป้ง จึงต้องใส่มากรินเข้าไปเป็นส่วนผสมเพื่อให้เห็นชั้นของแป้งพัฟเฟิลสดี้

## บทที่ 3

### ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการในแผนกครัวร้อน (Kitchen) , ครัวเย็น (Cold Kitchen) , ครัวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen) และ ครัวจัดเลี้ยง (Banquet) คณะผู้จัดทำได้ศึกษาและตรวจสอบบทความที่เกี่ยวข้องและคำนิยามศัพท์ที่คณะผู้จัดทำได้ทำโครงการ เรื่อง Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce ไว้ดังต่อไปนี้

- 3.1 ความหมายของอาหาร Plant-Based
- 3.2 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ
- 3.3 ความเป็นมาของฟัฟเฟิลส์ดี
- 3.4 ประวัติความเป็นมา Beef Wellington
- 3.5 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce
- 3.6 การทำกะทิธัญพืช
- 3.7 ทฤษฎีการอบแห้ง
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 ความหมายของอาหาร Plant-Based

ชลิตา ดันติพิทพ (2564) ให้ความหมายว่า Plant-Based คือการกินอาหารที่มีส่วนประกอบหลักมาจากพืช ทั้งผัก ผลไม้ และธัญพืช หลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนมวัว หรือ บางคนอาจจะกินเนื้อปลา คล้ายกับวิธีการกินที่ช่วยเรื่องการลดน้ำหนัก ซึ่งก็มีหลายวิธีไม่ว่าจะเป็น Paleo Diet การกินเพื่อสุขภาพเน้นอาหารจากธรรมชาติไม่ผ่านการแปรรูป Ketogenic Diet คือการกินที่เน้นไขมันสูง โปรตีน และลดคาร์โบไฮเดรตให้เหลือในปริมาณน้อยที่สุด Intermittent Fasting หรือ IF คือการกินเพื่อลดน้ำหนักที่กำลังนิยม เพราะเริ่มต้นง่ายโดยการควบคุมแคลอรี และจำกัดเวลาในการกิน คือ กิน 8 ชั่วโมง และงดมื้ออาหาร 16 ชั่วโมง แต่ถ้ามองในระยะยาวการเลือกกินแบบ Plant-Based จะใช้ได้ดีกว่า

#### 3.2 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

Pirun (2556) อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายนอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายนอกจากนี้อาจจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และที่สำคัญ คือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และ จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์ (2558) ส่วนความหมายเฉพาะเจาะจง มีความหลากหลายมาก แต่โดยรวมแล้ว เกิดจากผู้บริโภคที่มุ่งเน้นเป้าหมาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการควบคุมปริมาณของอาหารที่รับประทานเข้าไปและการไม่มีโรค รวมทั้งส่งผลต่อเนื่องไปยังการมี



สุขภาพจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหารและสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่า หากบริโภคอาหารดีจะมีผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้บริโภคนั้น ในทางตรงกันข้าม หากมีการบริโภคไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น อีกทั้งยังมีการมองว่าวัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย เช่น ในวัยเด็กเนื้อสัตว์ ไข่ และ นม ยังเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโต ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ ควรจะหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทไขมันหรืออาหารหวานมากเกินไป เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียหรือโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกาย และ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักอาจจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และ โรคแทรกซ้อนของผู้บริโภคได้ รวมทั้งมีบางส่วนมองการไกลว่าจะทำให้อาหารเป็นยาได้อย่างไร ส่งผลให้ตลาดอาหารสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว

### 3.3 ความเป็นมาของพัฟเฟลสตี

พัฟเฟลสตี (Puff Pastry) ได้ถูกคิดค้นเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1645 โดยที่มาฝึกงานทำขนมประเภทพาย ที่ประเทศฝรั่งเศสชื่อว่า คลอดิอุส เกลี (Caudius Gele) เมื่อเขาได้ฝึกงานฝึกงานสำเร็จแล้ว คลอดิอุสต้องการที่จะเอาชนะขนมปังสังกะยี่ให้มีรสชาติที่อร่อยที่สุดเพื่อให้คู่แข่งของเขาซึ่งป่วยและถูกควบคุมอาหารประเภทน้ำ แป้ง และเนย คลอดิอุส ได้เตรียมแป้งโด ใส่เนยไว้ภายในแป้งโดและนวดแป้งโดบนโต๊ะ เขาพักแป้งโดแล้วทำขึ้นตอนเดิมอีก 10 ครั้งจากนั้นเขาลงมือทำแป้งโดจนกลายเป็นก้อนขนมปังคนทำพายผู้หนึ่งได้พบเห็นขั้นตอนการทำของ คลอดิอุส กับไม่เห็นด้วย และได้พิจารณาดูแล้วว่า ส่วนของเนยจะอยู่ภายนอกของแป้งโดอย่างไรก็ตามเขาก็ได้นำก้อนขนมปังนั้น เข้าอบทั้ง 2 ต่างก็ประหลาดใจกับลักษณะของขนมปังที่ได้ เมื่อได้คลอดิอุสฝึกงานจนจบแล้วเขาก็ได้ไปปารีสที่เขาได้พบกับงานที่ร้านขนมปังเห็นหนึ่งที่เขาประสบความสำเร็จในการทำเบเกอรี่อย่างมาก คลอดิอุสได้ไปฝึกงานที่ร้านเบเกอรี่ในอิตาลี ในคิดค้นการทำแป้งพัฟเฟลสตีไว้จึงได้รับความนิยมตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา (นริรัช อุทัยแสงสกุล , ม.ป.ป.)

#### 3.3.1 ส่วนผสมในการทำ แผ่นแป้งพัฟเฟลสตี

ส่วนผสมในการทำ แผ่นแป้งพัฟเฟลสตี แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ส่วนผสมแผ่นแป้งพัฟเฟลสตี

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. แป้งอเนกประสงค์	300 กรัม
2. น้ำตาลทราย	10 กรัม
3. เกลือ	5 กรัม
4. เนยจืด	35 กรัม

5. น้ำเย็น	135 กรัม
6. เนยพืด	300 กรัม

ที่มา : Marriott Bangkok Hotel The Surawongse , (2564)

### 3.3.2 ขั้นตอนการทำแป้งพัฟเฟิลสด

#### ขั้นตอนการทำแป้งพัฟเฟิลสด มีดังนี้

1. นำแป้ง น้ำตาลทราย เกลือ เนยจืดและน้ำเย็นผสมรวมกัน
2. นำส่วนผสมทุกอย่างมาวดให้เข้ากัน
3. นวดจนกว่าแป้งเป็นก้อน หลังจากนั้นใช้ไม้รีดแป้งให้เป็นแผ่นบางตามที่ต้องการ
4. นำเนยพืดไปรีดให้เป็นแผ่น จากนั้น นำเนยไปวางบนแผ่นแป้งที่รีดไว้
5. นำแป้งที่รีดมาวางไว้แล้วนำเนยที่รีดไว้มาวางซ้อนอีกชั้น แล้วรีดทุกอย่างให้เป็นแผ่นเดียวกันทำอย่างนี้ 3 ครั้ง
6. จากนั้นพักไว้ในตู้เย็น

### 3.4 ประวัติความเป็นมา Beef Wellington

เป็นอาหารสุดหรูที่มีที่มาจากสงครามนโปเลียน ในช่วงปี ค.ศ. 1815 ซึ่งในขณะนั้นบนทวีปยุโรปได้เกิดสงครามครั้งใหญ่ระหว่างจักรพรรดิฝรั่งเศสของนโปเลียน โบนาปาร์ตกับชาติพันธมิตรยุโรป ซึ่งนำโดยสหราชอาณาจักร โดยฝ่ายสหราชอาณาจักรมีผู้บัญชาการใหญ่ นามว่า อาร์เธอร์ เวสลีย์ ดยุกที่ 1 แห่งเวลลิงตัน ในวันที่ 18 มิถุนายน ค.ศ. 1815 ได้เกิดศึกครั้งสำคัญระหว่างทั้ง 2 ฝ่าย ในสมรภูมिवอเตอร์ลู ซึ่งจบด้วยชัยชนะอันเด็ดขาดของพันธมิตรและเป็นจุดสิ้นสุดอำนาจของนโปเลียนที่แท้จริง หลังชัยชนะในศึก ได้จัดงานเลี้ยงเฉลิมฉลอง ซึ่งเชื่อกันว่าในงานนี้มีอาหารสุดหรู อย่าง Beef Wellington ได้ถือกำเนิดขึ้นมา ดังนั้นจึงเชื่อกันว่า Beef Wellington มีชื่อและจุดเริ่มต้นมาจากยุคแห่งเวลลิงตันแต่บางทฤษฎีก็เสนอว่า แท้จริงแล้ว อาหารจานนี้ได้ถือกำเนิดมาก่อนหน้านี้นานแล้ว โดยมีที่มาจากอาหารฝรั่งเศสที่ชื่อ Filet de Boeuf En Croute ก่อนจะเปลี่ยนชื่อมาเป็น Beef Wellington (SLOANE'S)

ที่มา : (www.Histofun Deluxe.com , ม.ป.ป.)

### 3.4.1 ส่วนผสมในการทำเนื้อและวิธีการทำ Beef Wellington

ส่วนผสมในการทำเนื้อและวิธีการทำ Beef Wellington แสดงดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ส่วนผสมเนื้อ Wellington

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. เนื้อวัว	500 กรัม
2. เห็ดหอมสด	200 กรัม
3. เห็ดแชมปิญอง	200 กรัม
4. พาร์มาแฮม	100 กรัม
5. มัสตาร์ด	45 กรัม
6. น้ำมันมะกอก	30 กรัม
7. เกลือป่น	5 กรัม
8. พริกไทยป่น	15 กรัม

ที่มา : Marriott Bangkok Hotel The Surawongse , (2564)

### 3.4.2 ขั้นตอนการทำเนื้อ Wellington

ขั้นตอนการทำเนื้อ Wellington มีดังนี้

- นำเห็ด ทั้งสองอย่าง มาสับรวมกันให้ละเอียดจากนั้นนำมาผัดให้แห้ง ปิ้งรส ด้วยเกลือป่นและพริกไทยป่น พักไว้
- นำเนื้อ มาปิ้งรสด้วย เกลือ พริกไทย ทั้งสองด้าน ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำเนื้อลงไปเจียวให้ขึ้นสีน้ำตาล ทั้งสองด้าน และนำไปพักไว้ในตู้เย็น
- เมื่อเห็ดแห้งแล้ว ตักขึ้นใส่จานและพักไว้ในตู้เย็น
- นำแป้ง Puff Pastry ที่พักในตู้เย็นออกมา ตัดให้ใหญ่กว่าขนาดเนื้อ จากนั้น นำพาร์มาแฮมมาเรียงและทาด้วยมัสตาร์ด
- ส่วนแป้ง Puff Pastry อีกชิ้น นำที่รีดที่มีลายมารีดิให้มีลวดลาย นำพักไว้ในตู้เย็น
- นำเห็ดที่ผัดแห้งไว้และแช่ตู้เย็นแล้วออกมา
- นำเนื้อที่พักในตู้เย็น มาวางบนไส้เห็ด และห่อม้วนให้แน่น ปิดรอยรั่วให้หมดทุกมุม
- นำแผ่นแป้ง Puff Pastry ที่มีลวดลาย ที่พักไว้ในตู้เย็น ออกมาห่อคลุมด้านนอกให้เรียบสนิททั่วทุกด้าน ตามด้วยทาไข่แดงให้ทั่ว
- นำไปอบ ที่อุณหภูมิ 180 องศา ประมาณ 12 – 15 นาที
- นำเนื้อที่อบสุกแล้ว นำมาผ่าครึ่งและตัดเสิร์ฟ

### 3.5 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

#### 3.5.1 แป้งพัฟ เพลสตี

##### 1) แป้งอเนกประสงค์



รูปที่ 3.1 แป้งอเนกประสงค์

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

ชื่อสามัญ : All Purpose Flour

สรรพคุณเสริมธาตุเหล็กและวิตามินบี 4 ชนิด ได้แก่ thiamin , niacia riboflavin และ folic acid ใช้ในการทำขนมหลาย ๆ ชนิด เช่น ขนมปังจืด ขนมปังหวาน ขนมเค้กบางชนิด ปาท่องโก๋ บะหมี่ นอกจากนี้ยังใช้ทำขนมไทยได้ เช่น ขนมอาลัว ขนมดอกจอก ครอบแครง

##### 2) มกาทรีน



รูปที่ 3.2 มกาทรีน

ที่มา : [www.mgronline.com](http://www.mgronline.com)

ชื่อสามัญ เนยเทียม

สรรพคุณให้สารอาหาร และวิตามินหลายอย่าง เช่น วิตามิน บี วิตามิน อี และกรดไขมัน โอเมก้า 3 นอกจากนี้ประโยชน์ของมกาทรีนที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำมันพืชที่นำมาใช้ในการผลิตมกาทรีนและกระบวนการผลิต โดยมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับประโยชน์ต่อสุขภาพของมกาทรีน ดังนี้ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี

### 3) เนยขาว



รูปที่ 3.3 เนยขาว

ที่มา : [www.sentoza.com](http://www.sentoza.com)

#### ชื่อสามัญ Vegetable Shortening

มีคุณสมบัติในการผสมเข้ากับก้อนแข็งได้ง่าย ไม่มีกลิ่นและรสชาติแปลกปลอม และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายหลายด้าน เช่น เป็นแหล่งรวมของกรดไขมัน CLE (Conjugated Linoleic Acid) มีสารอาหารบิวทีเรท (Butyrate) บำรุงระบบหลอดเลือดหัวใจ บำรุงและรักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ บำรุงระบบสืบพันธุ์ บำรุงสายตา บำรุงระบบกระดูก

### 4) น้ำมันมะกอก



รูปที่ 3.4 น้ำมันมะกอก

ที่มา : <https://cdn2.stylecraze.com/>

สรรพคุณ ควบคุมคอเลสเตอรอล ช่วยให้ระบบการเผาผลาญอาหารดีขึ้น ด้านภาวะการอักเสบเรื้อรังของสมอง ดีต่อระบบการหมุนเวียนโลหิต มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารและกระเพาะอาหาร มีประโยชน์ต่อเด็กอ่อน ลดภาวะเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง มีประโยชน์ต่อระบบน้ำดี ช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงเส้นผม

### 3.5.2 เห็ดฟืด Duxelles

#### 1) เห็ดหอม



รูปที่ 3.5 เห็ดหอม

ที่มา : [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

#### ชื่อสามัญ Shiitake Mushroom

สรรพคุณ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคมะเร็งได้ และเป็นยาอายุวัฒนะ หรือชะลอความชรา ป้องกันหลอดเลือดหัวใจแดงแข็งตัวและเปราะง่าย ป้องกันและต่อต้านไวรัสได้หลายชนิด ระวังการปวดประสาทและทำให้หลับง่าย แก้ไอ ลดเสมหะ ป้องกันโรคหืดและหลอดลมอักเสบ

#### 2) ใบไธม์



รูปที่ 3.6 ใบไธม์

ที่มา : [www.chonklang.com](http://www.chonklang.com)

#### ชื่อสามัญ Thyme

สรรพคุณ เป็นสมุนไพรเครื่องเทศที่มีสารอาหารสำคัญ คือ วิตามินซี วิตามินดี วิตามินบีรวม ซัลเฟอร์ โซเดียม ซิลิกอน และ ไอโอดีน ช่วยทำให้เจริญอาหารระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น แก้จุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลมจากลำไส้ ทำให้เจริญอาหารมากขึ้น และนิยมนำใบมาปรุงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เป็นสมุนไพรฝรั่ง มีสารไทมอนล์ (Thymol)

### 3) หอมแดง



รูปที่ 3.7 หอมแดง

ที่มา : [www.soap-mold.com](http://www.soap-mold.com)

ชื่อสามัญ Challoot

ชื่อวิทยาศาสตร์ Allium Ascalonicum

สรรพคุณ ใช้แก้หวัดและเลือดกำเดาออก แก้ไข้ ขับเสมหะ บำรุงผมให้งอกงาม แก้โรคในปาก เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ปวดกระบอกตาแสบร้อน น้ำตาไหล ทาแก้อาการปวดบวมตราบข้อ ทำให้ความดันโลหิตต่ำ ลดไขมันในเลือด แก้อาการอักเสบต่างๆ นำมาขยำไฟเพื่อใช้พอกแผลที่เป็นฝีและแผลซ้ำ ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารดี เจริญอาหาร

### 4) กระเทียม



รูปที่ 3.8 กระเทียม

ที่มา : [www.kasethub.co.th](http://www.kasethub.co.th)

สรรพคุณ ช่วยฆ่าเชื้อรา เชื้อแบคทีเรียต่างๆ รวมถึงเชื้อราตามหนังศีรษะและบริเวณเล็บ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเนื้อเยื่อ บำรุงข้อต่อและกระดูกในร่างกาย กระเทียมเป็นเครื่องสมุนไพรที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด และยังเป็นพืชที่มีธาตุซีลีเนียมสูงกว่าพืชชนิดอื่นๆ อีกทั้งยังมีสารอะดีโนซีน (Adenosine) ซึ่งเป็นกรดนิวคลีอิกที่เป็นตัวสร้าง DNA และ RNA ของเซลล์ในร่างกาย

## 5) พริกไทย



รูปที่ 3.9 พริกไทย

ที่มา : <https://medthai.com/>

ชื่อสามัญ Pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ Pipor Nigrum Linn

วงศ์ Piperaceae

สรรพคุณ พริกไทยมีสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองแก้โรคหลงลืมได้อย่างดี ช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกายใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนัก ช่วยย่อยอาหารแก้ลมวิงเวียนแก้ลมจุกเสียดปวดมวนในท้อง บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย แก้ลมชัก แก้โรคลมบ้าหมู ขับเสมหะและแก้อาเจียน เป็นยาอายุวัฒนะ

### 3.5.3 เนื้อ Plant-Based

#### 1) บีทรูท



รูปที่ 3.10 บีทรูท

ที่มา : [www.medthai.com](http://www.medthai.com)

ชื่อสามัญ Beetrot

วงศ์ Amaranthaceae

สรรพคุณ เป็นพืชชนิดหนึ่งที่นิยมนำรากซึ่งอยู่ใต้ดินมารับประทาน มีอยู่หลายสายพันธุ์และมีชื่อเรียกต่างๆ กันออกไปตามภูมิภาค นิยมนำมากินสด ดอง ประุงอาหาร เพิ่มสีส้มของอาหารแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย เช่น ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยล้างสารพิษออกจากร่างกาย



## 2) เต้าหู้ขาว



รูปที่ 3.11 เต้าหู้ขาว

ที่มา : <https://beautiful-diet.com>

### ชื่อสามัญ Tofu

สรรพคุณ ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวกับความทรงจำ และฮอร์โมนจากพีชไฟโตรเอสโตรเจน มีผลในการป้องกันมะเร็ง และมีผลดีต่อผู้หญิงวัยทอง คือช่วยชะลอภาวะหมดประจำเดือนและลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม มีกากใยอาหารที่ช่วยในระบบย่อยอาหาร ลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด

## 3) มันฝรั่ง



รูปที่ 3.12 มันฝรั่ง

ที่มา : <https://waterlibrary.com>

### ชื่อสามัญ Potato

### ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum Tuberosum

สรรพคุณ หัวของมันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตสูง และช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ช่วยป้องกันและรักษาโลหิตจางเพราะร่างกายจะดูดซึมธาตุเหล็กกับวิตามินซี ที่มีอยู่ในหัวมันฝรั่ง ซึ่งช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกาย ใช้เป็นยาระงับประสาท บำรุงสมอง เพราะมีวิตามินบี 6 ที่ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ผลิตภัณฑ์ประสาทได้เป็นปกติ เช่น กาบ

#### 4) ถั่วลิสง



รูปที่ 3.13 ถั่วลิสง

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

ชื่อสามัญ Peanut

ชื่อวิทยาศาสตร์ Arachis Hypogaea L.

สรรพคุณ มีประโยชน์ด้านสุขภาพมากมาย เช่น ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย บำรุงสมองและประสาทตา ช่วยเสริมสร้างความจำ ลดความดันโลหิตสูง บำรุงหัวใจ นอกจากนี้อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันดี เส้นใยอาหาร หรือลดน้ำหนักได้ จึงเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่หากินง่ายและได้ประโยชน์

#### 5) ยีสต์



รูปที่ 3.14 ยีสต์

ที่มา : [www.dee.com](http://www.dee.com)

ชื่อสามัญ Yeast

ประโยชน์ ใช้ในอุตสาหกรรมหลายประเภท เช่น การทำขนมปัง ไวน์ เหล้า เบียร์ แอลกอฮอล์ ทำอาหารหมักบางชนิด ได้แก่ ข้าวหมาก และ กระแฉะ นอกจากนี้ยังมีวิตามินบีทุกชนิดและมีโครเมียม ซึ่งเป็นตัวประกอบสำคัญของสารอาหารที่ฟังก์ชันพบใหม่ ช่วยให้พลังงานในร่างกายคงที่อยู่เสมอ ช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการเป็นลมหน้ามืด

## 6) ผงปาปริกา



รูปที่ 3.15 ผงปาปริกา

ที่มา : [www.phuengluang.com](http://www.phuengluang.com)

ชื่อสามัญ Paprika Chili Powder

สรรพคุณ ในตัวพริกปาปริกามีวิตามินกับเกลือแร่หลายชนิด อีกทั้งสารต้านเชื้อแบคทีเรียในระบบการย่อยอาหาร สารสำคัญที่ช่วยเพิ่มความสดชื่นและต้านโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

### 3.5.4 ซอสพะเนาง

#### 1) พริกแกงพะเนาง



รูปที่ 3.16 พริกแกงพะเนาง

ที่มา : <https://www.pinterest.com>

ชื่อสามัญ Panang

สรรพคุณ ด้วยภูมิปัญญาของคนไทยที่ถ่ายทอดเคล็ดลับสูตรที่ใช้ในการปรุงอาหารไทย โดยเฉพาะเครื่องแกงไทย ที่ส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ อันเปี่ยมไปด้วยคุณค่า และ ยังมีประโยชน์ทางยาอีกมากมาย และมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายที่มาจากสมุนไพรต่างๆ

## 2) นํ้านมข้าวโอ๊ต



รูปที่ 3.17 นํ้านมข้าวโอ๊ต

ที่มา : <https://www.momster.in.th>

### ชื่อสามัญ Oat milk

สรรพคุณ เบต้า กลูแคน ที่พบในข้าวโอ๊ตมีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด สารต้านอนุมูลอิสระในข้าวโอ๊ตทำงานได้ดีกับวิตามินซี ช่วยลดการอักเสบของหลอดเลือดแดงได้ บำรุงกระดูก มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส จึงช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง แก้ปวดเมื่อยตามร่างกายและข้อกระดูก บำรุงเส้นเอ็น ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้อีกด้วย

## 3) นํ้ามันรำข้าว



รูปที่ 3.18 นํ้ามันรำข้าว

ที่มา : [www.sistacafe.com](http://www.sistacafe.com)

### ชื่อสามัญ Rice Bran Oil

สรรพคุณ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ประสาทสมอง และช่วยป้องกันเซลล์ประสาทจากสารที่เป็นพิษและอนุมูลอิสระต่างๆ ช่วยลดความเครียด และ เสริมสร้างความจำ สร้างสมดุลในน้ำตาลในเลือด จากการศึกษาพบว่านํ้ามันรำข้าวช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลิน และ บำรุงผิวพรรณ

#### 4) น้ำตาลปีบ



รูปที่ 3.19 น้ำตาลปีบ

ที่มา : [www.thaihealth.com](http://www.thaihealth.com)

#### ชื่อสามัญ Paste Sugar

สรรพคุณ น้ำตาลให้ความหวานช่วยบำรุงกำลัง ช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ ช่วยรักษาปากเป็นแผล และ น้ำตาลช่วยแก้เจ็บคอ นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนผสมของขนม ประุงรสของอาหาร คาว - หวาน เป็นเครื่องปรุงติดบ้าน เพราะนอกจากความหวานแล้วยังได้ความหอมอร่อยอีกด้วย น้ำตาลปีบ 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 18 กิโลแคลอรี ยังมีคุณค่าและวิตามิน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และ ธาตุเหล็ก

#### 3.5.5 ข้อมูลของข้าวโอ๊ต

เดิมทีแล้วข้าวโอ๊ตเป็นเพียงต้นหญ้าที่แทรกขึ้นมาในนาข้าวสาลี และ ข้าวบาร์เลย์ จึงถูกเก็บเกี่ยวมาด้วยและใช้เป็นธัญพืช ข้าวโอ๊ตปลูกกันมากในเขตยุโรปตอนเหนือที่อากาศค่อนข้างหนาว เช่น เยอรมันตอนเหนือ กลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย และ รัสเซีย

##### 3.5.5.1 ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของข้าวโอ๊ต

1.1 จากการศึกษาวิจัยเรื่องสารอาหารในข้าวโอ๊ต พบว่า ข้าวโอ๊ตมีสารอาหารและเส้นใยที่ช่วยป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด เคยมีผู้ผลิตมันฝรั่งแผ่นทอดผสมกับข้าวโอ๊ตรับประทานทุกวันเพื่อลดไขมันไม่ดีและคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งคนอเมริกันเป็นกันมาก

1.2 การออกฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอล อธิบายได้ว่า ข้าวโอ๊ตจะออกฤทธิ์โดยการจับกับน้ำดีในทางเดินอาหาร ซึ่งน้ำดีเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างคอเลสเตอรอล เมื่อน้ำดีถูกจับการสร้างคอเลสเตอรอลจึงลดลงลักษณะการออกฤทธิ์เช่นนี้จะเหมือนกับยาลดคอเลสเตอรอลที่ชื่อ คอเลสเตไทรามีน (Cholestyramine)

##### 3.5.5.2 ประโยชน์ของข้าวโอ๊ต

2.1 ข้าวโอ๊ตเป็นธัญพืชที่มีโปรตีนสูงสุดและมีกรดอะมิโนจำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม และไฟเบอร์

2.2 อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ วิตามินบี1 บี2 บี3 บี6 บี9 และวิตามินซี

2.3 การนำข้าวโอ๊ตมาใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ เช่น การนำไปผสมทำมูส  
 ลี เอาไปใส่ในขนมอบต่างๆ อีกทั้งยังสามารถนำไปทำกะทิธัญพืชได้อีกด้วย

### การทำกะทิจากนํ้านมข้าวโอ๊ต แสดงดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 กะทิจากนํ้านมข้าวโอ๊ต

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. ข้าวโอ๊ต	500 กรัม หรือ 1 ถ้วยตวง
2. นํ้า	3 ถ้วยตวง

ที่มา : (Vegan Startup By Chef Win Youtube Channel , ม.ป.ป.)

### 3.5.6 ขั้นตอนการทำกะทิจากนํ้านมข้าวโอ๊ต

#### 3.5.6.1 ขั้นตอนการทำกะทิจากนํ้านมข้าวโอ๊ต มีดังนี้

1. นำถั่วเหลือง ไปแช่นํ้า 24 ชั่วโมง
2. นำถั่วเหลือง ไปล้างนํ้าและนำมาปั่น
3. นำถั่วเหลืองมากรองด้วยผ้าขาวบาง และ นํ้าที่ ได้จากการกรองมาต้ม
4. เคี่ยวด้วยไฟอ่อน จนข้น เป็นอันเสร็จ

### 3.6 ข้อมูลความเป็นมาและการทำกะทิธัญพืช

ยุคนี้คนส่วนใหญ่จะเอาใจใส่เรื่องสุขภาพเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน ที่หลายคนเริ่มจะระวังกับส่วนประกอบของอาหารมากขึ้น ที่สำคัญส่วนประกอบเหล่านั้นต้องไม่มีคอลเลสเตอรอลที่เป็นบ่อเกิดของโรคหัวใจ และไม่มีไขมัน แต่ถ้าอาหารมีน้ำตาลรับประทานก็ถือเป็นเรื่องยากที่จะหักห้ามใจไม่ให้ลิ้มลองกัน ถ้ายังขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารไทยส่วนใหญ่จะใช้กะทิเป็นส่วนผสมหลัก จึงยากที่จะหลีกเลี่ยงได้

ในปัจจุบันมีกะทิธัญพืชที่ตอบโจทย์ผู้ที่ระมัดระวังในเรื่องอาหารการกิน ทำให้ผู้บริโภคไม่ต้องกังวลในเรื่องของคอลเลสเตอรอล เนื่องจากกะทิธัญพืช ไม่มีน้ำตาล ทำจากนํ้ามันรำข้าวและโปรตีนจากถั่วเหลือง ไม่มีส่วนผสมของกะทิมะพร้าว ไม่ผสมแป้ง สี และวัตถุกันเสีย มีไขมันอิ่มตัวต่ำกว่ากะทิมะพร้าวถึง 4 เท่า ปราศจากไขมันทรานส์ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพจากวิตามินอีสูงและสารแกมมาออร์ซานอลจากนํ้ามันรำข้าว มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลไม่ดี จึงปลอดภัยต่อสุขภาพ เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและไขมัน

ที่มา : (www.4care.co.th\_ , ม.ป.ป.)

### 3.6.1 กะทิซึ่งพืชกับกะทิมะพร้าวต่างกันอย่างไร

ในกะทิมะพร้าวมีไขมันอิ่มตัวสูง 80 – 90% หากรับประทานมากไขมันอิ่มตัวจะเปลี่ยนไปเป็นคอเลสเตอรอลไม่ดี คือ LDL Cholesterol ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้นอาจนำไปสู่การอุดตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งกะทิซึ่งพืชนั้น มีไขมันอิ่มตัวต่ำกว่ากะทิมะพร้าวถึง 4 เท่า ซึ่งคนทั่วไปไม่ควรรับประทานไขมันอิ่มตัวเกิน 30% ของความต้องการต่อวัน คนที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน หัวใจ หรือคอเลสเตอรอลสูง มีความจำเป็นต้องควบคุมปริมาณไขมันอิ่มตัว จึงไม่ควรรับประทานกะทิมะพร้าว

### 3.6.2 ประโยชน์จากกะทิซึ่งพืช

- 1) มีวิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti – Oxidant) อนุมูลอิสระเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง วิตามินอี ยังช่วยเสริมสร้างให้เซลล์แข็งแรง ช่วยชะลอความแก่ ลดริ้วรอย บำรุงผิวพรรณ และ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- 2) ไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
- 3) ช่วยควบคุมและลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ และ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือดหัวใจ

### 3.7 ทฤษฎีการอบแห้ง

การอบแห้งคือกระบวนการลดความชื้น ซึ่งส่วนใหญ่ใช้การถ่ายเทความร้อนไปยังวัสดุที่ชื้น เพื่อไล่ความชื้นออกโดยการระเหยโดยความร้อนที่ได้รับเป็นความร้อนแฝงของการระเหย วัสดุอบแห้งมีมากมายหลายชนิด ประโยชน์ของการอบแห้งอาจสรุปได้ตามลำดับความสำคัญดังนี้เพื่อการถนอมรักษาอาหาร อาหารที่แห้งแล้วสามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน โดยไม่เสียเนื่องจากการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์มีน้อย เพื่อลดปริมาณและน้ำหนัก อาหารที่แห้งแล้วจะมีปริมาตรและน้ำหนักลดลง ทำให้สามารถลดต้นทุนในการเก็บรักษาและการขนส่งและเพื่อช่วยให้กระบวนการการผลิตดีขึ้น ในกรณีนี้อาจจะไม่จริงเสมอไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการผลิตนั้น ๆ (กาญจน์ สาข่า , 2543)

การอบแห้ง คือ กระบวนการที่ความร้อนถูกถ่ายเทด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ไปยังวัสดุที่มีความชื้นเพื่อไล่ความชื้นออกโดยอาศัยการระเหย และความร้อนที่ได้รับเป็นความร้อนแฝงของการระเหย (วิวัฒน์ ตันทะพานิชกุล , 2525)

การอบแห้ง คือ กระบวนการทางที่ใช้ความร้อนในการเคลื่อนย้ายสาร (ความชื้น) เพื่อให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นของแข็ง (A.S.Mujumdar, 1995)

### 3.7.1 การอบแห้ง

การทำให้แห้งเป็นวิธีการละเหี่ยน้ำหรือความชื้นออกจากอาหารให้มากที่สุดหรือเหลือความชื้นอยู่เพียงเล็กน้อยอาหารจะแห้งลงสามารถเก็บไว้ได้นาน วิธีการทำให้แห้งนั้นมักใช้กันโดยทั่วไปเพราะทำได้ง่ายและสะดวก เช่น เมื่อมีกล้วยน้ำหว้าเหลือเป็นจำนวนมาก นำมาตากแห้งทำเป็นกล้วยตากหรือนำพริกสดที่ใช้ไม่หมดมาตากให้แห้ง แม้แต่กระเทียมต้องนำมาผึ่งให้แห้งก่อนเพื่อเก็บไว้ใช้ได้ยาวนาน ปลาหมึกแห้งที่เราชอบรับประทานกันผ่านการตากแห้งนี้มาก่อนนอกจากนี้ยังมีกุ้งแห้ง หอยแห้ง ถั่วตากแห้ง หน่อไม้แห้ง ซึ่งเก็บถนอมด้วยวิธีนี้ วิธีการทำให้แห้งที่ใช้กันทั่วไปมี 3 วิธีคือ

#### 1) การใช้วิธีธรรมชาติคือการผึ่งแดดผึ่งลม

เป็นวิธีที่ใช้กันมาแต่โบราณ โดยนำวัตถุดิบที่ต้องการทำให้แห้งใส่ตะแกรงหรือแผ่นสังกะสีตั้งไว้กลางแจ้ง ให้ได้รับความร้อนจากแสงแดดมีลมพัดผ่านจะทำให้ความชื้นในเนื้อสัตว์หรือพืชผักผลไม้ค่อยๆ ระเหยออกไปจนแห้งจึงนำเก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้มิดชิด

#### 2) การใช้เครื่องมือ และ อุปกรณ์

เช่น เครื่องอบแห้ง เตอบอบ ตู้อบไมโครเวฟ เป็นต้น

#### 3) การใช้วิธีรมควัน

นิยมใช้ในการเก็บรักษาปลาและเนื้อสัตว์ต่างๆ ในรูปแบบของปลาแห้งเนื้ออย่างวิธีการทำขั้นต้นต้องล้างปลาให้สะอาดอาจใช้เกลือทาหรือใช้น้ำเกลือก่อน และนำไปวางบนตะแกรงไม้ไผ่เหนือกองไฟใช้ก้ามมะพร้าวสานอ้อยหรือจี่เลื้อยเป็นเชื้อเพลิงที่ทำให้เกิดควัน ครอบเตาด้วยภาชนะที่สามารถเก็บควันให้รมปลาอยู่ภายในได้ ใช้ถ่านทำให้เกิดความร้อนและมีควันออกมาจากผิวปลาจนเป็นสีน้ำตาลอมเหลืองมีกลิ่นหอมนำออกไปแขวนผึ่งลมซึ่งสามารถเก็บได้นาน 2 – 3 เดือน

### 3.7.2 การใช้ความร้อน

วิธีการถนอมอาหารโดยการใช้ความร้อน หมายถึงการใช้ความร้อนฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ในอาหารเพื่อป้องกันการเน่าเสีย ทำโดยการเพิ่มอุณหภูมิผลิตภัณฑ์ให้สูงขึ้นส่วนมากใช้การต้ม เช่น เมื่อเราริคนมวัวมาได้ปริมาณมากและต้องการเก็บไว้ใช้นานๆ ต้องผ่านกระบวนการการเพิ่มความร้อนเพื่อให้เชื้อจุลินทรีย์ในน้ำนมตาย เป็นต้น

### 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นาขวัญ ดิชฐผล (2561) จากการศึกษาที่ได้ออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในแผนกครัวของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ ฟินิกซ์ สีลม ผู้จัดทำได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาวัตถุดิบต่าง ๆ ของครัวเบเกอรี่ และ ครัวเย็น 2. เพื่อเพิ่มรายการอาหาร



สุขภาพให้กับทางโรงแรม จากการที่คณะผู้จัดทำได้สอบถามพนักงานที่ปรึกษาและได้หาข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของธัญพืช และส่วนผสมต่างๆ จึงทดลองหลายสูตร ผลการทดลองครั้งแรก คือ ขนมปังสุกไม่ทั่วกันและมีรสชาติเค็มเกินไป ผลการทดลองทำครั้งแรกพบว่าพนักงานครัวมีความพึงพอใจ ร้อยละ 66.67 ไม่พึงพอใจร้อยละ 33.33 จึงได้ทำการปรับสูตรและได้ทำการทดลองใหม่อีกครั้ง โดยเพิ่มเวลาในการอบมากขึ้นและลดปริมาณเกลือเพื่อให้ขนมปังมีรสชาติที่ดี ในที่สุดคณะผู้จัดทำได้ค้นพบสูตรที่ลงตัว ผลการสัมฤทธิ์การทดลองรอบที่สองพบว่าผู้ตอบ ชื่นชอบในความคิดสร้างสรรค์ที่คณะผู้จัดทำได้นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงแรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และทำให้เกิดมูลค่าเพิ่ม มีความพึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้งและกล่าวว่ามันนี้สามารถทำประโยชน์ให้กับทางโรงแรมได้

ยุพกนิษฐ พ่วงวิระกุล และคณะอาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยีอาหาร มหาวิทยาลัยรังสิต (2563) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เทียมวีแกน เสริมโปรตีน ข้าวไฮโดรไลเสท จากวัตถุดิบที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อเพิ่มโภชนาการสารอาหารและแก้ปัญหาสุขภาพไปพร้อมกัน โดยกระบวนการผลิตเนื้อเทียมวีแกนเสริมโปรตีนข้าว มีส่วนผสมของปลายข้าวมอลต์ เพื่อใช้เนื้อมันและสร้างความเหนียวทดแทนกลูเตน ใช้ข้าวมอลต์แดงที่เพาะด้วยรากังคักเป็นวัตถุดิบให้สีแดงในเนื้อเทียม ใช้ไบโอเซลลูลูโลสคอมบูชา ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการหมักข้าวมอลต์ ให้เป็นแหล่งของเส้นใยที่เชื่อมโยงกันหรือทำหน้าที่เสมือนการสร้างเนื้อสัมผัสที่คล้ายเนื้อ และ ที่พิเศษคือ เสริมด้วยผงโปรตีน ข้าวไฮโดรไลเสท เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของปริมาณ โปรตีนในเนื้อเทียมให้สูง โดยเป้าหมายที่สำคัญของงานวิจัยครั้งนี้ ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับข้าวไทยที่นำมาทำเนื้อเทียมวีแกนเสริมโปรตีนข้าว

เรวดี จงสุวรรณ (2563) เลขานุการ โครงการ อาหารไทยหัวใจดี มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ทำการวิจัยให้ผู้ป่วยที่มีคอเลสเตอรอลสูง โดยได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบกลุ่ม 2 กลุ่ม ซึ่งมีคอเลสเตอรอลสูง โดยจัดอาหารตามความต้องการของการบริโภคต่อวัน กลุ่มแรกให้กินอาหารที่ทำจากกะทิมะพร้าว กลุ่มที่สองให้กินอาหารที่ทำจากฟอรัคเกอร์ กะทิธัญพืช ผลวิจัยพบว่ากลุ่มแรกมีคอเลสเตอรอลสูง และ กลุ่มที่สองกินฟอรัคเกอร์ กะทิธัญพืช มีคอเลสเตอรอลลดลง จากผลวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการเลือกบริโภคไขมันดีและการบริโภคในสัดส่วนไขมันที่เหมาะสมช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้

## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงานของโครงการ

#### 4.1 รายละเอียดโครงการ

โครงการ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce การแปรรูปเนื้อสัตว์ให้เป็นเนื้อ Plant-Based การทำแปรรูปปราศจากวัตถุดิบที่ได้จากสัตว์ (Vegan) และการทำกะทิจากน้ำข้าวโอ๊ต ทำให้เกิดเมนูอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์อีกทั้งยังให้พลังงานเท่ากัน และส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย

#### 4.2 การเตรียมและการวางแผนโครงการ

4.2.1 คณะผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาข้อมูลและคิดค้นวัตถุดิบขึ้นมาใหม่โดยการนำวัตถุดิบมาแปรรูปจากธัญพืชให้เป็นเนื้อ Plant-Based

4.2.2 ปรึกษานักงานและอาจารย์ที่ปรึกษาในการเลือกใช้วัตถุดิบ เพื่อรับคำแนะนำ และแนวทางในการทำผลิตภัณฑ์

4.2.3 ศึกษาตัววัตถุดิบ เพื่อหาวิธีการทำ Plant-Base Wellington Pa-nang Sauce จากนั้นลองทำ และปรับสูตรอาหารเพื่อไม่ให้มีวัตถุดิบที่ทำจากเนื้อสัตว์

#### 4.3 ขั้นตอนการทำ Plant-Base Wellington Pa-nang Sauce

4.3.1 ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 1

ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 1 แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ สูตรที่ 1

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. แป้งอเนกประสงค์	500 กรัม
2. น้ำมันมะกอก	15 กรัม
3. ซีอิ๊วขาว	80 กรัม
4. มاکาไรน	30 กรัม
5. น้ำตาลทราย	180 กรัม
6. เกลือ	20 กรัม
7. น้ำเย็น	120 กรัม

#### 4.3.2 ขั้นตอนการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 1

1. นำแป้ง น้ำตาลทราย เกลือ ซ็อดเทนนิ่ง มาการีน น้ำมันมะกอก และน้ำเย็นผสมรวมกัน



รูปที่ 4.1 การนำ แป้ง น้ำตาลทราย เกลือ ซ็อดเทนนิ่ง มาการีน น้ำมันมะกอก น้ำเย็น ผสมรวมกัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

2. นำส่วนผสมทุกอย่างมาคลุกให้เข้ากัน



รูปที่ 4.2 การนวดส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

3. นวดจนกว่าแป้งเป็นก้อน หลังจากนั้นใช้ไม้รีดแป้งให้เป็นแผ่นบางตามที่ต้องการ



รูปที่ 4.3 การใช้ไม้รีดแป้งให้เป็นแผ่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

#### 4. รีดแป้งจนเป็นแผ่นบางทรงสี่เหลี่ยม



รูปที่ 4.4 การรีดแป้งให้เป็นแผ่นบางทรงสี่เหลี่ยม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

#### 5. จากนั้นนำแป้งไปพักไว้ในตู้เย็น



รูปที่ 4.5 การนำแป้งไปแช่เย็นให้เซตตัว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

#### 4.3.3 ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 2

ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 2 แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมในการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ สูตรที่ 2

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. แป้งอเนกประสงค์	500 กรัม
2. น้ำมันดอกทานตะวัน	15 กรัม
3. ซี๊ดเทนนิ่ง	80 กรัม
4. มาการีน	30 กรัม
5. น้ำตาลทราย	180 กรัม
6. เกลือ	20 กรัม
7. น้ำเย็น	120 กรัม

#### 4.3.4 ขั้นตอนการทำแป้งพัฟเฟลสดี Vegan สูตรที่ 2

##### ขั้นตอนการทำแป้งพัฟเฟลสดี Vegan สูตรที่ 2 มีดังนี้

1. นำแป้ง น้ำตาลทราย เกลือ ซ็อดเทนนิ่ง มากา린 น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำเย็น ผสมรวมกัน



รูปที่ 4.6 การนำ แป้ง น้ำตาลทราย เกลือ ซ็อดเทนนิ่ง มากา린

น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำเย็น ผสมรวมกัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

2. นำส่วนผสมทุกอย่างมาคลุกให้เข้ากัน



รูปที่ 4.7 การนวดส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

3. นวดจนกว่าแป้งเป็นก้อน หลังจากนั้นใช้ไม้รีดแป้งให้เป็นแผ่นบางตามที่ต้องการ



รูปที่ 4.8 การใช้ไม้รีดแป้งให้เป็นแผ่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

4. รีดแป้งจนเป็นแผ่นบางทรงสี่เหลี่ยม



รูปที่ 4.9 การรีดแป้งให้เป็นแผ่นบางทรงสี่เหลี่ยม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

5. จากนั้นนำแป้งไปพักไว้ในตู้เย็น



รูปที่ 4.10 การนำแป้งไปแช่เย็นให้เซตตัว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

ความแตกต่างระหว่างแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan ทั้ง 2 สูตร

1. แป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 1



รูปที่ 4.11 แป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 1

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

2. แป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 2



รูปที่ 4.12 แป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan สูตรที่ 2

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

### ข้อแตกต่าง

- 1) แป้งสูตรที่ 1 แป้งมีความนุ่มนวล มีกลิ่นหอมของน้ำมันมะกอก และแป้งหลังจากอบเสร็จแล้วพบว่าตัวแป้งมีความชื้นพูนเห็นชั้นของแป้งชัดเจน และ สวยงาม กว่าแป้งสูตรที่ 2
- 2) แป้งสูตรที่ 2 แป้งหลังจากอบเสร็จแล้วมีสีเข้ม ไม่ขึ้นฟู ไม่เห็นชั้นของแป้ง และมีความมันคล้ายน้ำมันพืชมากกว่าแป้ง สูตรที่ 1
- 3) เมื่อนำแป้งมาห่อเป็น Wellington ทำให้ความมันของตัวแป้ง สูตรที่ 2 ออกมาสัมผัสกับตัวหีดผัดและเนื้อ Plant-Based จึงทำให้ตัวหีดผัดและเนื้อ ไม่จับตัวเป็นก้อน ไม่เป็นทรงสวยงาม
- 4) จากตารางความพึงพอใจ พบว่า ผู้ทำแบบประเมินความพึงพอใจมีความชื่นชอบแป้งสูตรที่ 1 มากกว่าแป้งสูตรที่ 2

#### 4.3.5 ส่วนผสมในการทำหีดผัด Duxelles

ส่วนผสมในการทำหีดผัด Duxelles แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมในการทำหีดผัด Duxelles

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. เห็ดหอม	400 กรัม
2. กระเทียม	10 กรัม
3. หอมแดง	10 กรัม
4. เกลือ	5 กรัม
5. พริกไทย	5 กรัม
6. มาคาริน	5 กรัม

#### 4.3.6 ขั้นตอนการทำกรหืด Duxlles

##### ขั้นตอนการทำกรหืด Duxlles มีดังนี้

1. เตรียมเห็ดหอม กระเทียม หอมแดง มาการิน น้ำมันมะกอกให้พร้อม



รูปที่ 4.13 การเตรียมเห็ดหอม กระเทียม หอมแดง มาการิน น้ำมันมะกอก

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

2. นำหอมแดงและกระเทียมมาป้อนให้ละเอียดรวมกัน



รูปที่ 4.14 นำหอมแดงและกระเทียมมาป้อนรวมกัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

3. นำเห็ดหอมมาหั่นเป็นเต๋าเล็กแล้วนำไปป้อนให้ละเอียด



รูปที่ 4.15 นำหอมแดงและกระเทียมมาป้อนรวมกัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)



4. นำมากรีนมาผัดกับหอมแดงและกระเทียมที่ป่นไว้



รูปที่ 4.16 นำมากรีนมาผัดกับหอมแดงและกระเทียมที่ป่นไว้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

5. ใส่เห็ดหอมลงไปผัดรวมกันและใส่ใบโหระพา ผัดจนกว่าจะสุกก็เป็นอันเสร็จและพัก

ไว้



รูปที่ 4.17 ใส่เห็ดหอมและใบโหระพาลงไปผัดให้สุก

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

4.3.6 ส่วนผสมในการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 1

ส่วนผสมในการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 1 แสดงดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ส่วนผสมในการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 1

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. บีทรูท	100 กรัม
2. เต้าหู้	200 กรัม
3. หอมแดง	50 กรัม
4. หอมใหญ่	50 กรัม

ส่วนผสม	ปริมาณ
5. ใบโหระพา	10 กรัม
6. เมเปิ้ลไซรัป	10 กรัม
7. ผงปาปริกา	10 กรัม
8. ถั่วลิสง	200 กรัม
9. น้ำมันมะกอก	30 กรัม
10. พริกไทย	10 กรัม
11. เกลือ	10 กรัม
12. แป้งสาลีอเนกประสงค์	50 กรัม
13. ยีสต์	15 กรัม
14. กระทียม	20 กรัม

#### 4.3.8 ขั้นตอนการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 1

##### ขั้นตอนการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 1 มีดังนี้

##### 1. เตรียมวัตถุดิบในการทำให้พร้อม



รูปที่ 4.18 การเตรียมวัตถุดิบสำหรับทำเนื้อPlant-Based

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

2. นำ หอมหัวใหญ่หั่นแฉลบ หอมแดงหั่นเต๋า กระเทียมหั่นแฉลบ นำไปปั่นรวมกัน



รูปที่ 4.19 การปั่นหอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

3. หั่นเต๋าคูขาวให้เป็นเต๋าคูขนาดเล็ก และนำน้ำมันมะกอกไปผัดกับเต๋าคูขาว กระเทียม หอมแดง และหอมหัวใหญ่ปั่น จนให้สีขึ้น และปรุงรสด้วย ผงปาปริกา เกลือ พริกไทย เมเปิ้ลไซรัป



รูปที่ 4.20 การผัดหอมแดง เต๋าคู หอมใหญ่ กระเทียม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

4. การนำบิทรูทมาใส่เครื่องปั่นตามด้วยเต๋าคูที่ผัดไว้ ใบโหระพา ถั่วลิสง และแป้งอเนกประสงค์ปั่นให้ละเอียด หลังจากนั้นใส่ยีสต์ลงไปปั่นต่ออีกนิด



รูปที่ 4.21 การปั่นส่วนผสมต่างให้เข้ากัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

### 5. พอปั้นเสร็จแล้วนำเนื้อที่ได้มาพักไว้



รูปที่ 4.22 นำเนื้อที่ได้มาพักไว้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

#### 4.3.8 ส่วนผสมในการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 2

ส่วนผสมในการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 2 แสดงดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ส่วนผสมในการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 2

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. บีทรูท	100 กรัม
2. เต้าหู้	200 กรัม
3. น้ำมันรำ	200 กรัม
4. หอมหัวใหญ่	50 กรัม
5. หอมแดง	50 กรัม
6. กระเทียม	20 กรัม
7. ใบโหระพา	10 กรัม
8. เมเปิ้ลไซรัป	10 กรัม
9. ผงปาปริกา	10 กรัม
10. ถั่วลิสง	200 กรัม
11. น้ำมันมะกอก	30 กรัม
12. แป้งสาลีอเนกประสงค์	50 กรัม
13. เกลือ	10 กรัม
14. พริกไทย	10 กรัม
15. ยีสต์	15 กรัม

#### 4.3.9 ขั้นตอนการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 2

#### ขั้นตอนการทำเนื้อPlant-Based สูตรที่ 2 มีดังนี้

##### 1. เตรียมวัตถุดิบให้พร้อม



รูปที่ 4.23 นำวัตถุดิบมาจัดไว้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

##### 2. นำมันมาหั่นเป็นเต๋าและนำไปต้มให้มันสุกสะเด็ดไว้



รูปที่ 4.24 การต้มมัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

##### 3. นำเต๋าคั่วมาผัดพร้อมกับกระเทียมสับและหอมแดงให้สุก



รูปที่ 4.25 การผัดหอมแดง กระเทียมและเต๋าคั่ว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

4. นำวัตถุดิบที่ผสมมาใส่ลงไปเครื่องปั่นจากนั้นใส่มันฝรั่งต้มและบัตเตอร์ เติมผงปาปริกกลงไป



รูปที่ 4.26 นำวัตถุดิบลงมาใส่เครื่องปั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

5. หลังจากนั้นเติมแป้งลงไป



รูปที่ 4.27 การเติมแป้งลงไป

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

6. ใส่มะเน็ลไซรับลงไปเครื่องปั่น



รูปที่ 4.28 เติมนะเน็ลไซรับ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

7. นำถั่วลิสงใส่ลงไปในเครื่องปั่น



รูปที่ 4.29 เติมถั่วลิสงลงไป

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

8. นำยีสต์ใส่ลงไปในเครื่องปั่นให้เข้ากัน



รูปที่ 4.30 เติมยีสต์ลงทำการปั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

9. พอปั่นให้ละเอียดแล้วพักไว้



รูปที่ 4.31 นำเนื้อที่ปั่นแล้วพักไว้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

### ข้อแตกต่าง

ตารางที่ 4.6 ข้อแตกต่างของเนื้อ Plant-Based ทั้ง 2 สูตร

สูตรที่ 1	สูตรที่ 2
1. เนื้อPlant-Based สูตรที่ 1 ตัวเนื้อไม่จับตัวเป็นก้อน สีสั่นไม่สวยงาม มีความแฉะ มีรสชาติและกลิ่นของเต้าหู้มากเกินไป อีกทั้งยังไม่มีตัวกลบรสชาติของถั่วลิสงทำให้รสชาติมีความขมเล็กน้อยมากกว่าสูตรที่ 2	1. เนื้อPlant-Based สูตรที่ 2 ตัวเนื้อจับตัวกันเป็นก้อน ได้ดีเนื่องจากมีมันฝรั่งเป็นส่วนประกอบ ทำให้เหนียว จับตัวเป็นก้อน อีกทั้งยังมีรสชาติหวานของมันฝรั่ง 2. . เนื้อPlant-Based สูตรที่ 2 มีสีสั่นคล้ายเนื้อจริงมากกว่าสูตรที่ 1 อีกทั้งยังมีมันฝรั่งที่ช่วยในการยึดเกาะให้เนื้อเป็นเนื้อเดียวกัน สามารถปั้นเป็นทรงให้สวยงามได้

จากตารางที่ 4.6 ความพึงพอใจ พบว่า ผู้ทำแบบประเมินความพึงพอใจมีความชื่นชอบเนื้อ Plant-Based สูตรที่ 2 มากกว่าเนื้อ Plant-Based สูตรที่ 1 เพราะมีเนื้อสัมผัสที่คล้ายคลึงกับเนื้อสัตว์จริง อีกทั้งรสชาติยังมีความอร่อยกว่า

#### 4.4.10 ส่วนผสมในการทำน้ำกะทิธัญพืชจากนํ้านมข้าวโอ๊ต

ส่วนผสมในการทำน้ำกะทิธัญพืชจากนํ้านมข้าวโอ๊ต แสดงดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ส่วนผสมในการทำกะทินํ้านมข้าวโอ๊ต

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. ข้าวโอ๊ต	50 กรัม
2. น้ำเปล่า	1 ถ้วย



#### 4.4.11 ขั้นตอนการทำกะทิน้ำนมข้าวโอ๊ต

##### ขั้นตอนการทำกะทิน้ำนมข้าวโอ๊ต มีดังนี้

1. เตรียมวัตถุดิบให้พร้อม



รูปที่ 4.32 การเตรียมวัตถุดิบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

2. แบ่งข้าวโอ๊ตเป็นสองถ้วย ถ้วยที่ 1 นำไปต้มด้วยอุณหภูมิไฟ 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที และถ้วยที่สองต้มด้วยอุณหภูมิไฟ 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 20 นาที



รูปที่ 4.33 การต้มข้าวโอ๊ต

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

3. นำกะทิที่ขยี้จากน้ามนข้าวโอ๊ตเมื่อผ่านความร้อน แล้วนำมาคั้น



รูปที่ 4.34 การคั้นน้ำกะทิจากข้าวโอ๊ต

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

4. ถ้วยผึ้งซ้ายใช้เวลาเคี้ยว 10 นาที จะได้สีกะทิที่เป็นธรรมชาติกว่าถ้วยผึ้งขวาที่เคี้ยวเป็นเวลา 20 นาที จึงนำน้ำกะทิถ้วยซ้ายมาใช้ในการทำซอสพะเนาง



รูปที่ 4.35 ความแตกต่างระหว่างสีของกะทิน้ำนมข้าวโอ๊ต  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

ข้อแตกต่างของกะทิน้ำนมข้าวโอ๊ต

1. ถ้วยผึ้งซ้ายใช้เวลาเคี้ยว 10 นาที ทำให้สีมีความคล้ายคลึงกับน้ำกะทิมากกว่าถ้วยผึ้งขวา
2. ความเข้มข้นของถ้วยผึ้งขวาจะเข้มข้นกว่าถ้วยผึ้งซ้าย แต่จะมีกลิ่นของข้าวโอ๊ตมากเกินไป

เหมาะมาทำกะทิ อีกทั้งยังขึ้นอีกด้วย

#### 4.4.12 ขั้นตอนการทำซอสพะเนางน้ำกะทิข้าวโอ๊ต

ขั้นตอนการทำซอสพะเนางน้ำกะทิข้าวโอ๊ต แสดงดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ส่วนผสมการทำซอสพะเนางน้ำกะทิข้าวโอ๊ต

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. พริกแกงพะเนาง	20 กรัม
2. น้ำมันรำข้าว	30 กรัม
3. กะทิธัญพืชจากน้ำนมข้าวโอ๊ต	150 มิลลิลิตร
4. น้ำตาบปีบ	15 กรัม

#### 4.4.13 ขั้นตอนการทำซอสพะเนงน้ำกะทิข้าวโอ๊ต

##### ขั้นตอนการทำซอสพะเนงน้ำกะทิข้าวโอ๊ต มีดังนี้

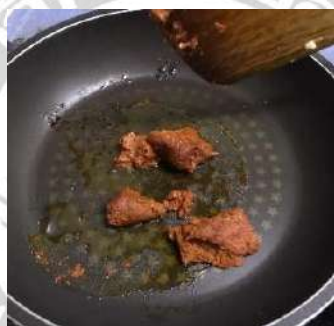
##### 1. เตรียมวัตถุดิบ



รูปที่ 4.36 การเตรียมวัตถุดิบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

##### 2. นำน้ำมันรำข้าวลงไปผัดพร้อมพริกแกงพะเนงให้พริกแกงหอมแตกตัว



รูปที่ 4.37 การผัดพริกแกง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

##### 3. จากนั้นใส่น้ำตาลปีบลงไปผัดกับพริกแกง



รูปที่ 4.38 การผัดพริกแกงกับน้ำตาลปีบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

4. นำกะทิน้ำนมข้าวโอ๊ตลงไปเคี่ยวกับพริกแกงให้กะทิเข้ากัน



รูปที่ 4.39 การผัดพริกแกงกับน้ำตาลปีบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

5. เมื่อพริกแกงได้ที่แล้ว จากนั้นตักใส่ถ้วย



รูปที่ 4.40 ซอสพะเนางน้ำกะทิ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

#### 4.4.14 ขั้นตอนการทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

ขั้นตอนการทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce แสดงดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ส่วนผสมการทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

ส่วนผสม	ปริมาณ
แป้งพัฟเวสต์ Vegan สูตรที่ 1	300 กรัม
1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	500 กรัม
2. น้ำมันมะกอก	15 กรัม
3. ซี๊ดเทนนิ่ง	80 กรัม
4. มาการีน	30 กรัม
5. น้ำตาลทราย	180 กรัม
6. เกลือ	20 กรัม
7. น้ำเย็น	120 กรัม

ตารางที่ 4.9 ส่วนผสมการทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ
<b>เนื้อPlant-Based สูตรที่ 2</b>	350 กรัม
1. บีทรูท	100 กรัม
2. เต้าหู้	200 กรัม
3. มันฝรั่ง	200 กรัม
4. หอมหัวใหญ่	50 กรัม
5. หอมแดง	50 กรัม
6. กระเทียม	20 กรัม
7. ใบไทม์	10 กรัม
8. เมเปิ้ลไซรัป	10 กรัม
9. ผงปาปริกา	10 กรัม
10. ถั่วลิสง	200 กรัม
11. น้ำมันมะกอก	30 กรัม
12. แป้งสาลีอเนกประสงค์	50 กรัม
13. เกลือ	10 กรัม
14. พริกไทย	10 กรัม
15. ยีสต์	15 กรัม
<b>เห็ดผัด Duxelles</b>	400 กรัม
1. เห็ดหอม	400 กรัม
2. กระเทียม	10 กรัม
3. หอมแดง	10 กรัม
4. เกลือ	5 กรัม
5. พริกไทย	5 กรัม
6. มากาเร็น	5 กรัม
<b>ซอสพะเนางกะทิน้ำมันข้าวโอ๊ต</b>	50 กรัม
1. พริกแกงพะเนาง	20 กรัม
2. น้ำมันรำข้าว	30 กรัม
3. กะทิธัญพืชน้ำมันข้าวโอ๊ต	150 กรัม

4. น้ำตาลปีบ	15 กรัม
--------------	---------

#### 4.4.15 ขั้นตอนการทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

##### ขั้นตอนการทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีดังนี้

1. นำแผ่นแป้งพัฟเฟิลสตี้ มารีดให้เป็นแผ่นบาง ๆ



รูปที่ 4.41 การรีดแผ่นแป้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

2. นำเห็ดผัด Duxelles มาวางบนแผ่นแป้งให้พอดีกับตัวเนื้อที่จะวางลงไป



รูปที่ 4.42 การนำเห็ดผัด Duxelles มาวางบนแป้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

3. นำเนื้อ Plant-Based มาวางบนเห็ดผัด Duxelles และนำเห็ดมาห่อให้ทั่วตัวเนื้อ ปิดเพื่อไม่ให้เห็นตัวเนื้อด้านใน



รูปที่ 4.43 การห่อตัวเนื้อPlant-Based

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

4. นำแป้งมาห่อคลุมตัวเนื้อให้มีมิติทั้งสองด้าน



รูปที่ 4.44 การนำแป้งมาห่อคลุมตัวเนื้อ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

5. จัดแป้งให้เป็นทรงตามที่ต้องการ



รูปที่ 4.45 การจัดทรงแป้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

6. นำตัวแป้งไปรีป และนำไปแช่ตู้ฟริช เป็นเวลา 30 นาที ให้ก้อนเนื้อ Plant-Based

เซทตัว



รูปที่ 4.46 การรีปตัวแป้งเพื่อให้เซทตัว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

7. นำเนื้อออกมาพักให้หายเย็น เป็นเวลา 30 นาที จากนั้นทามาการินเพื่อให้ตัวแป้งมีสี

เหลืองอ่อน



รูปที่ 4.47 การทามาการินบนตัวแป้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

8. นำไปอบด้วยไฟ 180 องศา เป็นเวลา 1 ชั่วโมง



รูปที่ 4.48 การนำไปอบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)



## 9. นำ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce มาตกแต่งจานให้สวยงาม



รูปที่ 4.49 การตกแต่งจานเตรียมเสิร์ฟ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ , (2564)

### 4.5 การพัฒนาปรับปรุงผลิตภัณฑ์

จากการทำผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce พบปัญหาระหว่างการทำและปรับปรุงแก้ไขจนได้สูตรที่เหมาะสม ในครั้งที่ 4 ดังนี้

ครั้งที่ 1 ได้ทำเนื้อ Plant-Based ตามสูตรพื้นฐานจากพนักงานที่ปรึกษา ซึ่งปัญหาที่พบ คือ ตัวเนื้อมีความแฉะมากเกินไป ไม่จับตัว และตัวแป้งไม่เป็นชั้นเนื่องจากไม่ได้ใส่มากรีนลงไป

ครั้งที่ 2 หลังจากการทดลองครั้งที่ 1 ได้รับคำแนะนำให้เติมแป้งอเนกประสงค์เพิ่มเข้าไป เพื่อให้ตัวเนื้อจับตัว เมื่อทำการอบตัวเนื้อมีรสชาติขมเกินไป จากตัวมันฝรั่งและถั่วลิสง จึงลดปริมาณมันฝรั่งและถั่วลิสงลง และพนักงานที่ปรึกษาให้คำแนะนำว่า ตัวแป้งฟัฟเฟิลสดีี่ต้องทานคู่กับซอส

ครั้งที่ 3 คณะผู้จัดทำจึงได้คิดสูตรซอสพะเนางเพื่อรับประทานคู่กับ Plant-Based Wellington โดยตัวกะทิที่ทำจากมะพร้าวไม่มีคุณสมบัติในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ คณะผู้จัดทำได้รับคำแนะนำในการทำกะทิธัญพืชปั่นนมข้าวโอ๊ตจากภูมิปัญญาชาวบ้านทางภาคเหนือในการทำกะทิจากถั่วเหลือง จึงทำให้คณะผู้จัดทำได้คิดค้นวิธีการทำกะทิธัญพืชข้าวโอ๊ตที่มีวิธีการทำกะทิธัญพืชจากถั่วเหลือง โดยมีการทำแบบสอบถามตัวเนื้อ Plant-Based 2 สูตร โดยสูตรที่ 1 มีเต้าหู้เป็นส่วนผสม และสูตรที่ 2 มีการเพิ่มมันฝรั่ง และ ลดปริมาณเต้าหู้ลง และได้ทำให้พนักงานในครัวชิมและเลือกสูตรไหนมีความอร่อยและเข้ากันมากที่สุดโดยคำตอบที่ได้คือ สูตรที่ 2

ครั้งที่ 4 คณะผู้จัดทำได้ทำ Plant-Based Wellington ที่ทานคู่กับซอสพะเนางน้ำกะทิข้าวโอ๊ต ให้พนักงานที่ปรึกษาชิม ได้พบคำแนะนำว่า สูตรนี้สามารถใช้งานได้จริงมีรสชาติที่เข้ากันของตัว Plant-Based Wellington และซอสพะเนางน้ำกะทิข้าวโอ๊ต

#### 4.6 การคำนวณต้นทุนการผลิต Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

คณะผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ “แป้งพัฟเฟลสดี Vegan” ดังตารางที่ 4.9  
 ตารางที่ 4.10 แสดงการคำนวณต้นทุนแป้งพัฟเฟลสดี Vegan

ส่วนผสมแป้งพัฟเฟลสดี	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย 1,000 กรัม	ราคาคำนวณ
1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	500	34 บาท	17 บาท
2. น้ำมันมะกอก	15	245 บาท	4 บาท
3. ซี๊ดเทนนิ่ง	80	105 บาท	8 บาท
4. มาการีน	30	65 บาท	2 บาท
5. น้ำตาลทราย	180	22 บาท	4 บาท
6. เกลือ	20	10 บาท	0.2 บาท
รวมต้นทุนทั้งหมด (ปริมาณ 1 แผ่น)			35.2 บาท

คณะผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ “เห็ดผัด Duxlles” ดังตารางที่ 4.10  
 ตารางที่ 4.11 แสดงการคำนวณต้นทุน เห็ดผัด Duxlles

ส่วนผสมเห็ดผัด Duxlles	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย 1,000 กรัม	ราคาคำนวณ
1. เห็ดหอม	400	250 บาท	100 บาท
2. กระเทียม	10	120 บาท	1.2 บาท
3. หอมแดง	10	200 บาท	2 บาท
4. เกลือ	5	25 บาท	0.13 บาท
5. พริกไทย	5	200 บาท	1 บาท
6. มาการีน	5	65 บาท	3.25 บาท
ราคาคำนวณทั้งหมด (ปริมาณ 400 กรัม)			107.58 บาท

คณะผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ “เนื้อ Plant-Based” ดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.12 แสดงการคำนวณต้นทุน เนื้อ Plant-Based

ส่วนผสม เนื้อ Plant-Based	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย 1,000 กรัม	ราคาต้นทุน
1. บีทรูท	100	99 บาท	10 บาท
2. เต้าหู้	200	18 บาท	4 บาท
3. หอมแดง	50	200 บาท	10 บาท
4. หอมใหญ่	50	50 บาท	3 บาท
5. ใบโหระพา	10	29 บาท	0.3 บาท
6. เมเปิ้ลไซรัป	10	60 บาท	0.6 บาท
7. ผงปาปริกา	10	25 บาท	0.3 บาท
8. ถั่วลิสง	200	39 บาท	8 บาท
9. น้ำมันมะกอก	30	245 บาท	0.74 บาท
10. พริกไทย	10	200 บาท	2 บาท
11. เกลือ	10	25 บาท	0.25 บาท
12. แป้งสาลีอเนกประสงค์	50	27 บาท	1.40 บาท
13. ยีสต์	15	35 บาท	0.53 บาท
14. กระเทียม	20	120 บาท	2.4 บาท
ราคาต้นทุนทั้งหมด (ปริมาณ 350 กรัม)			43.52 บาท

คณะผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ “ซอสพะเนางน้ำกะทิข้าวโอ๊ต” ดังตารางที่

4.12

ตารางที่ 4.13 แสดงการคำนวณต้นทุน ซอสพะเนางน้ำกะทิข้าวโอ๊ต

ส่วนผสม ซอสพะเนาง น้ำกะทิข้าวโอ๊ต	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย 1,000 กรัม	ราคาต้นทุน
1. พริกแกงพะเนาง	20	24 บาท	0.5 บาท
2. น้ำมันรำข้าว	30	69 บาท	2.07 บาท
3. ข้าวโอ๊ต	50	26 บาท	1.3 บาท
4. น้ำตาลปี๊ป	15	20 บาท	0.3 บาท
ราคาต้นทุนทั้งหมด (ปริมาณ 50 กรัม)			3.57 บาท

ตารางที่ 4.14 ราคาต้นทุนและบรรจุภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce ต่อหนึ่งกล่อง

ราคาต้นทุน / หนึ่งกล่อง	ราคา
1. แป้งพัฟเฟิลสด 1 แผ่น	35 บาท
2. เห็ดผัด Duxelles 400 กรัม	107.58 บาท
3. เนื้อ Plant-Based 350 กรัม	43.52 บาท
4. ซอสพะเนางน้ำกะทิขาวไอต์ 50 กรัม	3.57 บาท
5. กล่องบรรจุภัณฑ์	14.50 บาท
6. กระดาษรองอบ	1 บาท
7. ถ้วยซอสพลาสติก	5 บาท
8. ค่าเชื้อเพลิง	50 บาท
ราคารวมทั้งหมด ต่อหนึ่งกล่อง	260 บาท

ต้นทุน 1 กล่องราคา 260 บาท ถ้าโรงแรมขายในราคา 700 บาท จะได้กำไร 440 บาท ต่อกล่อง

#### 4.7 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

คณะผู้จัดทำได้นำผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce ให้พนักงานในแผนกครัวต่าง ๆ และกลุ่มลูกค้า ของโรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse จำนวน 30 คน ทดลองชิม หลังจากนั้นได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce เพื่อทำการวิเคราะห์ และอธิบายผลดังต่อไปนี้

##### 4.7.1 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของแป้งพัฟเฟิลสด สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2 และเนื้อ Plant-Based สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2

1) ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ

2) ส่วนที่ 2 สํารวจความพึงพอใจต่อ แป้งพัฟเฟิลสด สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2 ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยวิธีการแปลผล ของอาจารย์บุญชุม ศรีสะอาด โดยกำหนดการแปลความหมาย ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก
- ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย

3) ส่วนที่ 3 ดำรงความพึงพอใจต่อ เนื้อ Plant-Based สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2 ใช้ เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยวิธีการแปลผล ของอาจารย์บุญชม ศรีสะอาด โดยกำหนดการแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

### 3) ข้อเสนอแนะ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้รับคำชมจากผู้ตอบแบบสอบถามว่า Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีรสชาติเข้ากันได้ดีและมีความแปลกใหม่ อีกทั้งยังมี ข้อเสนอแนะให้มีการใช้กะทิธัญพืช น้ำนมข้าวโอ๊ต

#### 4.7.1.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามสามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.15 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	17	56.67
ชาย	13	43.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.15 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 56.67 และ เพศชาย ร้อยละ 43.33

ตารางที่ 4.16 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกแผนก

แผนก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. คริวเย็น	7	23.33
2. คริวร้อน	5	16.67
3. คริวไทย	5	16.67
4. คริวเบเกอรี่	13	43.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.16 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ แผนกคริวเบเกอรี่ร้อยละ 43.33 แผนกคริวร้อนร้อยละ 16.67 คริวไทยร้อยละ 16.67 และคริวเบเกอรี่ร้อยละ 43.33 ตามลำดับ

#### 4.7.1.2 ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจโดยรวมต่อ แป้งพัฟเฟิลสดดี Vegan สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2

ตารางที่ 4.17 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ แป้งพัฟเฟิลสดดี Vegan สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2

ประเด็นที่ประเมิน	สูตรที่ 1			สูตรที่ 2		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปรผล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปรผล
1. รสชาติของตัวแป้งมีความลงตัว	4.43	0.05	มาก	2.03	0.67	น้อย
2. สีสีนของแป้งมีความน่ารับประทาน	4.60	0.50	มากที่สุด	2.03	0.81	น้อย
3. แป้งด้านในมีความนุ่มนวล	4.43	0.50	มาก	2.03	0.91	น้อย
4. แป้งด้านนอกมีความกรอบ	4.43	0.66	มาก	1.97	0.96	น้อย
5. แป้งมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน	4.57	0.50	มากที่สุด	1.97	0.76	น้อย
6. ความชื้นฟูของตัวแป้ง	4.41	0.63	มาก	2.07	0.69	น้อย
7. ลักษณะโดยรวมของแป้งพัฟเฟิลสดดี Vegan	4.60	0.56	มากที่สุด	2.13	0.68	น้อย
รวม	4.48	3.37	มาก	2.03	0.78	น้อย

จากตารางที่ 4.17 พบว่า แป้งด้านนอกมีความกรอบ สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.33 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 1.97 ความชื้นฟูของตัวแป้ง สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.41 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.07 รสชาติของตัวแป้งมีความลงตัว สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.03 แป้งด้านในมีความนุ่มนวล สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.03 แป้งมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.60 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.03 และลักษณะโดยรวมของแป้งพัพเพลสต์ สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.60 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.13 ตามลำดับ

#### 4.7.1.3 ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจโดยรวมต่อ เนื้อPlant-Based สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2

ตารางที่ 4.18 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ เนื้อPlant-Based สูตรที่ 1 และ สูตรที่ 2

ประเด็นที่ประเมิน	สูตรที่ 1			สูตรที่ 2		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปรผล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปรผล
1. รสชาติและกลิ่นของเนื้อมีความลงตัว	1.97	0.56	น้อย	4.33	0.48	มาก
2. สีของเนื้อPlant-Basedมีความคล้ายคลึงกับเนื้อจริง	1.97	0.72	น้อย	4.63	0.49	มากที่สุด
3. การจับตัวของเนื้อ	2.00	0.91	น้อย	4.27	0.52	มาก
4. เนื้อมีความยืดหยุ่น	1.90	0.84	น้อย	4.70	0.53	มากที่สุด
5. ลักษณะโดยรวมของเนื้อPlant-Based	2.23	0.68	น้อย	4.57	0.50	มากที่สุด
รวม	2.01	0.74	น้อย	4.50	2.52	มาก

จากตารางที่ 4.18 พบว่า เนื้อมีความยืดหยุ่น สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 1.90 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.70 รสชาติและกลิ่นของเนื้อมีความลงตัว สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 1.97 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.33 สีของเนื้อPlant-Basedมีความคล้ายคลึงกับเนื้อจริง สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 1.97 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.63 การจับตัวของเนื้อ สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.00 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.27 และ ลักษณะโดยรวมของเนื้อPlant-Based สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.23 สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.57 ตามลำดับ

#### 4.7.2 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

##### 4.7.2.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามสามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 4.20

ตารางที่ 4.19 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	16	53.33
ชาย	14	46.70
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.19 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.33 และ เพศชาย ร้อยละ 46.70 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.20 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. 20 – 30 ปี	10	33.33
2. 31 – 40 ปี	14	46.70
3. 41 – 50 ปี	6	20.00
4. มากกว่า 50 ปี	-	-
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.20 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 31-40 ปี และคิดเป็นร้อยละ 46.70 ตามด้วยอายุ 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33 ตามด้วยอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 และไม่มีผู้ตอบแบบสอบถามในอายุมากกว่า 50 ปี ตามลำดับ

ตารางที่ 4.21 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1. รสชาติของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce	3.97	0.67	มาก
2. สีสีนของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce	4.00	0.87	มาก



3. ความนุ่มนวลของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce	4.07	0.83	มาก
4. กลิ่นของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce	4.10	0.76	มาก
รวม	4.04	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.21 พบว่า รสชาติของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.97 สีของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.00 ความนุ่มนวลของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.07 และ กลิ่นของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.10 ตามลำดับ



## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย

##### 5.1.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการปฏิบัติงานที่สหกิจศึกษาที่โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse ได้รับมอบหมายงานหลักให้เตรียมอาหารไลน์บุฟเฟต์ อีกทั้งยังเตรียมของ A La Carte ได้ทำการประกอบอาหารหน้าเสตชันที่ตนเองได้รับมอบหมาย ซึ่งงานที่ปฏิบัติมีหลายขั้นตอนจึงต้องมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำอาหารและการเตรียมความพร้อมก่อนห้องอาหารจะให้บริการแก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ โดยจะทำให้การปฏิบัติสหกิจศึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและเข้าใจระบบการทำงาน เมื่อเกิดข้อผิดพลาดจะสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

เมื่อมีความเข้าใจเบื้องต้นในการปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ ขอบเขตการทำงานที่กำหนดไว้ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและทันท่วงทีหรือทำให้เกิดขึ้นน้อยที่สุดเพื่อให้ผลลัพธ์ของงานมีประสิทธิภาพสูงสุด

อีกทั้งยังมีการทดลองทำเมนูอาหาร Plant-Base Wellington Pa-Nang Sauce โดยแบ่งแบบสอบถามความพึงพอใจออกเป็น 2 แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามความพึงพอใจชุดแรกเป็นแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจแบ่งฟัฟเฟิลส์ที่ 2 สูตร และเนื้อPlant-Basedทั้ง 2 สูตร ในหนึ่งแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด โดยแบ่งฟัฟเฟิลส์ที่ 1 มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.48 และเนื้อPlant-Based สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.5 หากพิจารณารายด้านพบว่าทั้ง 2 สูตรผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากทุกด้าน โดยแบบสอบถามชุดที่ 2 เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจเมนูอาหาร Plant-Base Wellington Pa-Nang Sauce โดยมีการประเมินด้านกลิ่น รสชาติ ความนุ่มนวลและสีส้ม โดยมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านอยู่ที่ร้อยละ 4.04

##### 5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการที่เกิดขึ้นในการฝึกสหกิจศึกษาที่เกิดภายในการปฏิบัติงานพบว่ามีปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

1. ความรู้ในด้านอาหารและฝีมือในการทำอาหารมีไม่มากเท่าที่ควร
2. ช่วงแรกมีการทำงานล่าช้าเนื่องจากไม่มีความรู้ด้านการทำอาหารและเมนูอาหารมีความแปลกใหม่
3. ไม่ชำนาญด้านอุปกรณ์มีคมเท่าที่ควร

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

### 5.2.1 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ

ควรศึกษาสูตรการทำ Plant-Based Wellington ที่หลากหลายและแปลกใหม่จากอินเทอร์เน็ตเพื่อพัฒนาโครงการให้ดีขึ้น

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาสูตร Plant-Based Wellington สำหรับผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นทางเลือกในการทานอาหารที่หลากหลาย
2. ควรพัฒนาซอสให้มีหลายประเภทมากขึ้น เพื่อเพิ่มตัวเลือกในการรับประทาน
3. ได้รับคำแนะนำให้เติมแป้งอเนกประสงค์เพิ่มเข้าไปเพื่อให้ตัวเนื้อจับตัว เมื่อทำการอบตัวเนื้อจะมีรสชาติขมเกินไป จากตัวมันฝรั่งและถั่วลิสง จึงลดปริมาณมันฝรั่งและถั่วลิสงลง และพนักงานที่ปรึกษาให้คำแนะนำว่า ตัวแป้งฟลอปัสตี้ต้องทานคู่กับซอส
4. ได้ทำเนื้อ Plant-Based ตามสูตรพื้นฐานจากพนักงานที่ปรึกษา ซึ่งปัญหาที่พบคือตัวเนื้อมีความแฉะมากเกินไป ไม่จับตัว และตัวแป้งไม่เป็นชั้นเนื่องจากไม่ได้ใส่มากรินลงไป



## บรรณานุกรม

- กาญจน์ สาขา. (2543). *ทฤษฎีการอบแห้ง*. เข้าถึงได้จาก [http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural\\_Engineering.ref.pdf](http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural_Engineering.ref.pdf)
- ชลิดา ตันติพิภพ. (2564). *Plant-Based*. เข้าถึงได้จาก <https://www.gourmetandcuisine.com/stories/detail/914>
- นารีรัช อุทัยแสงสกุล. (ม.ป.ป.). *ประวัติแป้งฟเฟสตี*. เข้าถึงได้จาก [http://chaloemphrakiat.saraburi.doae.go.th/file\\_upload/KM\\_puff.pdf](http://chaloemphrakiat.saraburi.doae.go.th/file_upload/KM_puff.pdf)
- นาขวัญ ดิษฐผล. (2561). *ขนมปังเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://e-research.siam.edu/kb/stone-age-cereal/>
- พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2558). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/yasilin590110371>
- วิวัฒน์ ตันตะพานิชกุล. (2525). *การอบแห้ง*. เข้าถึงได้จาก [http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural\\_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo](http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo)
- ยุพกนิษฐ์ พ่วงวีระกุล. (2563). *วิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เทียมวีแกน*. เข้าถึงได้จาก <https://www2.rsu.ac.th/sarnrangsit-online-detail/%E0%B9%8CNews-PEN-MEAT>
- เรวดี จงสุวรรณ. (2563). *งานวิจัยให้ผู้ป่วยที่มีคอเลสเตอรอลสูงบริโภครักษาด้วยพืช*. เข้าถึงได้จาก <http://he01.tch-thaijo.org>
- Allforbaking. (2557). *แป้งอบเนกประสงค์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.allforbaking.com/>
- A.S.Mujumdar. (2536). *การอบแห้ง*. เข้าถึงได้จาก [http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural\\_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo](http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo)
- Beautiful-diet. (2562). *เต้าหู้ขาว*. เข้าถึงได้จาก <https://beautiful-diet.com>
- Cdn2.stylecraze. (2562). *น้ำมันมะกอก*. เข้าถึงได้จาก <https://www.cdn2.stylecraze.com>
- Chonklang. (2559). *ใบไทม์*. เข้าถึงได้ที่ [www.chonklang.com](http://www.chonklang.com)
- Dee. (2555). *ยีสต์*. เข้าถึงได้จาก [www.dee.com](http://www.dee.com)
- Histofun Deluxe. (ม.ป.ป.). *ประวัติ Beef Wellington*. เข้าถึงได้จาก [www.HistofunDeluxe.com](http://www.HistofunDeluxe.com)
- Kasethub. (2558). *กระทียม*. เข้าถึงได้จาก [www.kasethub.co.th](http://www.kasethub.co.th)
- Lazy cat kitchen. (2561). *Vegan Wellington*. เข้าถึงได้ที่ <https://www.lazycatkitchen.com/vegan-wellington/>

Mgronline. (2557). *மாகვრინ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.mgronline.com/>

Medthai. (2556). *พริกไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>

Medthai. (2558). *บีทรูท*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>

Momster. (2562). *น้ำนมข้าวโอ๊ต*. เข้าถึงได้จาก <https://www.momster.in.th>

Pirun. (2556). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/yasilin590110371>

Pinterest. (2556). *เห็ดหอม*. เข้าถึงได้จาก [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

Phuengluang. (2553). *พริกแกงพะเนียง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pinterest.com>

Sentoza. (2559). *เนยขาว*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sentoza.com>

Soap-mold. (2560). *หอมแดง*. เข้าถึงได้จาก [www.soap-mold.com](http://www.soap-mold.com)

Waterlibrary. (2563). *ถั่วลิสง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.technologychaoban.com>

Vegan Startup. (2558,15,มกราคม). *วิธีทำน้ำนมข้าวโอ๊ต*. เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/channel/UCITXDnTnLrNHGhp08MjAH6A>

4care. (ม.ป.ป). *ข้อมูลความเป็นมาของกะทิฉัฎยพีชและความแตกต่างของกะทิ*. เข้าถึงได้จาก [www.4care.co.th](http://www.4care.co.th)





ภาคผนวก ก  
ภาพการปฏิบัติงาน



ทำเมนู Wellington



ทำอเดอร์ Dinner Buffet



ทำเมนู Club Sandwich



ทำอาหารเช้า Breakfast Buffet Take Away





ยื่นไลน์ Breakfast Buffet



ทำ Brownie



**ภาคผนวก ข**  
**แบบสอบถาม**

**แบบสอบถามพนักงาน แป้งพิฟเฟิลสตี้ และ Plant-Based Wellington แต่ละสูตร  
(ออนไลน์)**

แบบสอบถามโครงการงาน Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ของสาขาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ผู้จัดทำขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลในแบบสอบถาม ใช้เฉพาะในรายงานเท่านั้น ไม่มีจุดประสงค์เผยแพร่

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อ แป้งพิฟเฟิลสตี้ และ Plant-Based Wellington

**ส่วนที่ 1**

ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง**

กรุณาคลิกเลือกคำตอบที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

1. ชาย     2. หญิง

2. แผนก

1. ครั้วเย็น     2. ครั้วร้อน

3. ครั้วไทย     4. ครั้วเบเกอรี่

3. ตำแหน่ง

.....

**ส่วนที่ 2** คำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อ แป้งฟัฟเฟิลส์ดี Vegan และ Plant-Based Wellington  
**คำชี้แจง** กรุณาคลิกเลือกช่องว่างที่ท่านมีความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

หมายเหตุ ระดับความคิดเห็น 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ด้านผลิตภัณฑ์ แป้งฟัฟเฟิลส์ดี Vegan สูตรที่ 1	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของตัวแป้งมีความลงตัว					
2. สีสีนของแป้งมีความน่ารับประทาน					
3. แป้งด้านในมีความนุ่มนวล					
4. แป้งด้านนอกมีความกรอบ					
5. แป้งมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน					
6. ความชื้นฟูของตัวแป้ง					
7. ลักษณะโดยรวมของแป้งฟัฟเฟิลส์ดี					

ด้านผลิตภัณฑ์ แป้งฟัฟเฟิลส์ดี Vegan สูตรที่ 2	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของตัวแป้งมีความลงตัว					
2. สีสีนของแป้งมีความน่ารับประทาน					
3. แป้งด้านในมีความนุ่มนวล					
4. แป้งด้านนอกมีความกรอบ					
5. แป้งมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน					
6. ความชื้นฟูของตัวแป้ง					
7. ลักษณะโดยรวมของแป้งฟัฟเฟิลส์ดี					

ด้านผลิตภัณฑ์ เนื้อPlant-Based สูตรที่ 1	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติและกลิ่นของเนื้อมีความลงตัว					
2. สีของเนื้อPlant-Basedมีความคล้ายคลึงกับเนื้อจริง					
3. การจับตัวของเนื้อ					
4. เนื้อมีความยืดหยุ่น					
5. ลักษณะโดยรวมของเนื้อPlant-Based					

ด้านผลิตภัณฑ์ เนื้อPlant-Based สูตรที่ 2	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติและกลิ่นของเนื้อมีความลงตัว					
2. สีของเนื้อPlant-Basedมีความคล้ายคลึงกับเนื้อจริง					
3. การจับตัวของเนื้อ					
4. เนื้อมีความยืดหยุ่น					
5. ลักษณะโดยรวมของเนื้อPlant-Based					

## แบบสอบถามกลุ่มลูกค้าที่ใช้บริการทดลองชิม

### Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce (ออนไลน์)

แบบสอบถามโครงการ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ของสาขาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ผู้จัดทำขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลในแบบสอบถาม ใช้เฉพาะในรายงานเท่านั้น ไม่มีจุดประสงค์เผยแพร่

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อ แป้งพัฟเฟิลสดดี และ Plant-Based Wellington

#### ส่วนที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

#### คำชี้แจง

กรุณาคลิกเลือกคำตอบที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

1. ชาย  2. หญิง

2. อายุ

20 – 30 ปี  31 – 40 ปี

41 – 50 ปี  มากกว่า 50 ปี

#### ส่วนที่ 2

คำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อ แป้งพัฟเฟิลสดดี และ Plant-Based Wellington

#### คำชี้แจง

กรุณาคลิกเลือกช่องว่างที่ท่านมีความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

หมายเหตุ ระดับความคิดเห็น 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ประเด็นที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce					
2. สีสีนของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce					

3. ความนุ่มนวลของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce					
4. กลิ่นของ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce					





**ภาคผนวก ค**  
**บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา**



**บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ**  
**“Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce”**

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา เรื่องประโยชน์และข้อเสนอแนะของโครงการที่มีต่อโรงแรมและต่อโครงการ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce เป็นประโยชน์ต่อโรงแรมในการต่อยอดผลิตภัณฑ์ที่นักศึกษาได้นำไปทำโครงการ เกิดผลผลิตใหม่ ๆ และเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถนำไปใช้ได้จริง ข้อเสนอแนะเป็นสูตรที่สามารถนำไปปรับส่วนผสม รสชาติ และตัวเลือกของซอสที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มที่รับประทานอาหาร Plant-Based และกลุ่มผู้บริโภคทั่วไป



คุณเอกพงษ์ บุญทะมา  
พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ง  
บทความวิชาการ

## แพลนต์เบสต์เวลลิงตันซอสพะเนาง

### Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce

นายอชิเบศรี ปีกา

E-mail: Championscm@hotmail.com

นางสาวสุทธิกานต์ อินทรโยธิน

E-mail: Earnsuttikarn.123@gmail.com

นางสาวเกวลิน ไบสมุท

E-mail: Kelwarin.bai@gmail.com

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

#### บทคัดย่อ

เนื่องจากมีกลุ่มผู้บริโภคอาหาร Vegan และ บริโภคอาหารจำพวกเนื้อเทียมมีจำนวนมาก จึงส่งผลให้ทางโรงแรมต้องคิดค้นเมนูอาหารใหม่ขึ้นมา แก่ผู้บริโภคอาหาร ทางคณะผู้จัดทำได้ค้นคว้าศึกษาวิธีการทำเนื้อ Plant-Based และการทำน้ำกะทิจาก น้่านมข้าวโอ๊ตโดยใช้วัตถุดิบจากในครัวมาใช้ให้เกิด ประโยชน์ โดยการจัดทำโครงการผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce เป็นการพัฒนาเมนูใหม่เพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ

โครงการ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการทำเนื้อ Plant-Based Wellington สูตรมาตรฐาน 2) เพื่อศึกษา การทำแป้งพัฟเฟิลสดสูตรวีแกน 3) เพื่อศึกษา ระยะเวลาความร้อนที่

เหมาะสมในการทำกะทิขยู่พีชจากน้่านมข้าวโอ๊ต โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ผู้ประเมินเป็นพนักงาน ภายในครัว 30 คน และ กลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการ 30 คน 2 สูตร โดยพบว่าแป้งพัฟเฟิลสด สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 4.48 เนื้อ Plant-Based สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 4.50 และทดสอบการทำกะทิขยู่พีชจากน้่านมข้าวโอ๊ต สูตร ที่ 1 มีลักษณะความคล้ายคลึงกับน้ำกะทิมากกว่า สูตร

ที่ 2 จากนั้นได้นำมาทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce โดยให้กลุ่มลูกค้าประเมิน 30 คน พบว่ามีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีค่าเฉลี่ย 4.04 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก โดยระดับสูงสุดคือ กลิ่นของเนื้อ Plant-Based มีค่าเฉลี่ย 4.10 รองลงมาคือ ความนุ่มนวลของเนื้อ Plant-Based มีค่าเฉลี่ย 4.07

คำสำคัญ แพลนต์เบสต์ เวลลิงตัน ซอสพะเนาง วีแกน

## Abstract

There is high demand of vegan and plant-based product consumption, therefore hospitality services need to invent new menu items to serve the purpose. The project team researched and experimented on how to make plant-based meat and vegan coconut milk made from oat milk that utilized simple materials and used ingredients from the kitchen.

Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce was developed to explore income options for the hotel. Plant- Based Wellington Pa- Nang Sauce project objectives were: 1) to study and developed Plant-Based Wellington an industry standard recipe; 2) to study and develop an vegan pastry recipe; 3) to measure suitable cooking times for coconut vegan milk made from oat milk. We surveyed 30 chefs and 30 customers online with 2 sets of recipes. We found that: 1) pastry recipe had average satisfaction score at 4.48, and 2) Plant-Based Wellington meat recipe average scores at 4.50 respectively; 3) Coconut Vegan milk recipe taste similar to coconut milk than the second. Together with Pa-Nang Sauce, the 30 sampled customers average satisfaction score was at 4.04 out 5, which is high. The highest satisfaction score was contributed to the scent of the Plant-Based meat at 4.10, and 4.07 for meat tenderness.

**Keywords:** Plant- Based Wellington, Pa- Nang Sauce, Vegan

## วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการทำเนื้อ Plant-Based สูตรมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาการทำพัฟเฟิลสตี้ Vegan

3. เพื่อศึกษาระยะเวลาและความร้อนที่เหมาะสมในการทำกะทิธัญพืชจากนมข้าวโอ๊ต

## ขอบเขตของโครงการ

### ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้จัดทำใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ.2564 เป็นระยะเวลา 3 เดือน

### ขอบเขตของประชากร

พนักงานครัว (ครัวเย็น ครัวเบเกอรี่ ครัวไทย ครัวร้อน ครัวจัดเลี้ยง) จำนวน 30 คน

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “วิธีการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan”

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “วิธีการทำเนื้อ Plant-Based”

3. ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “วิธีการทำน้ำซอสพะเนียง” เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ศึกษาการทำเนื้อ Plant-Based
2. ได้ศึกษาการทำแป้งพัฟเฟิลสตี้ Vegan
3. ได้เพิ่มอาหารทางเลือกให้ผู้ใช้บริการ

## ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลที่จะนำมาเป็นหัวข้อ
2. เขียนโครงร่างรายงาน เสนออาจารย์ที่ปรึกษา
3. กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล
4. ทำการทดลอง
5. เก็บรวบรวมข้อมูล
6. สรุปเนื้อหาข้อมูลวิธีการทำต่างๆ
7. จัดทำเอกสาร และการนำเสนอ

## ขั้นตอนการทำ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce

1. นำแผ่นแป้งพัฟเฟิลสดี่ มารีดให้เป็นแผ่นบางๆ
2. นำเห็ดผัด Duxelles มาวางบนแผ่นแป้งให้พอดีกับตัวเนื้อที่จะวางลงไป
3. นำเนื้อPlant-Based มาวางบนเห็ดผัด Duxelles และนำเห็ดมาห่อให้ทั่วตัวเนื้อ ปิดเพื่อไม่ให้เห็นตัวเนื้อด้านใน
4. นำแป้งมาห่อคลุมตัวเนื้อให้มีซิดทั้งสองด้าน
5. จัดแป้งให้เป็นทรงตามที่ต้องการ
6. นำตัวแป้งไปแช่และนำไปแช่ตู้ฟรีซ เป็นเวลา 30 นาที ให้ก้อนเนื้อPlant-Basedเซตตัว
7. นำเนื้อออกมาพักให้หายเย็น เป็นเวลา 30 นาที จากนั้นตามากรินเพื่อให้ตัวแป้งมีสีเหลืองอ่อน
8. นำไปอบด้วยไฟ 180 องศาเป็นเวลา 1 ชั่วโมง
9. นำ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce มาตกแต่งจานให้สวยงาม

### ขั้นตอนการทำซอสพะเนียงน้ำกะทิข้าวโอ๊ต

1. เตรียมวัตถุดิบ
2. นำน้ำมันรำข้าวลงไปผัดพร้อมพริกแกงพะเนียงให้พริกแกงหอมแตกตัว
3. จากนั้นใส่น้ำตาลปีบลงไปผัดกับพริกแกง
4. นำกะทิน้ำมันข้าวโอ๊ตลงไปเคี่ยวกับพริกแกงให้กะทิเข้ากัน
5. เมื่อพริกแกงได้ที่แล้ว จากนั้นตักใส่ถ้วย

### สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการปฏิบัติงานที่สหกิจศึกษาที่โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse ได้รับมอบหมายงานหลักให้เตรียมอาหารไลน์บุฟเฟต์ อีกทั้งยังเตรียมของ A La Carte ได้ทำการประกอบอาหารหน้าเสเดชั่นที่ตนเองได้รับมอบหมาย ซึ่งงานที่ปฏิบัติมีหลายขั้นตอนจึงต้องมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำอาหารและการเตรียมความพร้อมก่อนห้องอาหารจะให้บริการแก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ โดยจะทำให้การปฏิบัติสหกิจ

ศึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและเข้าใจระบบการทำงาน เมื่อเกิดข้อผิดพลาดจะสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง

เมื่อมีความเข้าใจเบื้องต้นในการปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ ขอบเขตการทำงานที่กำหนดไว้ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและทันท่วงทีหรือทำให้เกิดขึ้นน้อยที่สุดเพื่อให้ผลลัพธ์ของงานมีประสิทธิภาพสูงสุด

อีกทั้งยังมีการทดลองทำเมนูอาหาร Plant-Base Wellington Pa-Nang Sauce โดยมีแบบสอบถามความพึงพอใจออกเป็น 2 แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามความพึงพอใจชุดแรกเป็นแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจแป้งพัฟเฟิลสดี่ทั้ง 2 สูตร และเนื้อPlant-Basedทั้ง 2 สูตร ในหนึ่งแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด โดยแป้งพัฟเฟิลสดี่สูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.48 และเนื้อPlant-Basedสูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.5 หากพิจารณาารายด้านพบว่าทั้ง 2 สูตรผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากทุกด้าน โดยแบบสอบถามชุดที่ 2 เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจเมนูอาหาร Plant-Base Wellington Pa-Nang Sauce โดยมีการประเมินด้านกลิ่น รสชาติ ความนุ่มนวลและสีส้ม โดยมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านอยู่ที่ร้อยละ 4.04

### กิตติกรรมประกาศ

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษาที่โรงแรม Marriott Bangkok Hotel The Surawongse ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม ถึงวันที่ 27 สิงหาคม 2564 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เพราะการสนับสนุนจากพนักงานทุกท่านในแผนกครัวต่าง ๆ คณะผู้จัดทำจึงใคร่ขอขอบคุณ ดังนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ จินต์จุฑา ไชย-ศรีษะ อาจารย์ที่  
ปรึกษาที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำและจุดประกาย  
ความคิดในการสร้างสรรค์โครงการนี้อย่างมีคุณภาพ

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วน  
เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็น  
ที่ปรึกษาทำให้โครงการฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี  
ตลอดให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของ  
การทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง  
ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

#### บรรณานุกรม

กาญจน์ สาขา. (2543). *ทฤษฎีการอบแห้ง*. เข้าถึงได้  
จาก

[http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural\\_Engineering.ref.pdf](http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural_Engineering.ref.pdf)

ชลิตา ตันตพิภพ. (2564). *Plant-Based*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.gourmetandcuisine.com/stories/detail/914>

นารีรัช อุทัยแสงสกุล. (ม.ป.ป.). *ประวัติแป้งพัฟ  
เพลสตี*. เข้าถึงได้จาก

[http://chaloemphrakiat.saraburi.doae.go.th/file\\_upload/KM\\_puff.pdf](http://chaloemphrakiat.saraburi.doae.go.th/file_upload/KM_puff.pdf)

นาขวัญ ดิษฐผล. (2561). *ขนมปังเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึง  
ได้จาก

<https://e-research.siam.edu/kb/stone-age-cereal/>

พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2558). *อาหารเพื่อสุขภาพ*.  
เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/yasilin590110371>

วิวัฒน์ ตัณฑะพานิชกุล. (2525). *การอบแห้ง*. เข้าถึง  
ได้จาก

[http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural\\_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo](http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo)

ยุพกนิษฐ์ พวงวีระกุล. (2563). *วิจัยเรื่อง การพัฒนา  
ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เทียมวีแกน*. เข้าถึงได้จาก

<https://www2.rsu.ac.th/samrangsit-online-detail/%E0%B9%8CNews-PEN-MEAT>

เรวดี จงสุวรรณ. (2563). *งานวิจัยให้ผู้ป่วยที่มีคอล  
เลสเตอรอลสูงบริโภคน้ำมันพืช*. เข้าถึงได้จาก

<http://he01.tch-thaijo.org>

Allforbaking. (2557). *แป้งอเนกประสงค์*. เข้าถึงได้  
จาก <https://www.allforbaking.com/>

A.S.Mujumdar. (2536). *การอบแห้ง*. เข้าถึงได้จาก  
[http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural\\_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo](http://www.lib.kps.ku.ac.th/SpecialProject/Agricultural_Engineering/2547/Bs/JuntiraYo)

Beautiful-diet. (2562). *เต้าหู้ขาว*. เข้าถึงได้จาก  
<https://beautiful-diet.com>

Cdn2.stylecraze. (2562). *น้ำมันมะกอก*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.cdn2.stylecraze.com>

Chonklang. (2559). *ใบโถม*. เข้าถึงได้ที่  
[www.chonklang.com](http://www.chonklang.com)

Dee. (2555). *ยีสต์*. เข้าถึงได้จาก [www.dee.com](http://www.dee.com)

Histofun Deluxe. (ม.ป.ป.). *ประวัติ Beef Wellington*.  
เข้าถึงได้จาก [www.HistofunDeluxe.com](http://www.HistofunDeluxe.com).

Kasethub. (2558). *กระเทียม*. เข้าถึงได้จาก  
[www.kasethub.co.th](http://www.kasethub.co.th)

Waterlibrary. (2563). *ถั่วลิสง*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.technologychaoban.com>

Lazy cat kitchen. (2561). *Vegan Wellington*. เข้าถึง  
ได้ที่ <https://www.lazycatkitchen.com/vegan-wellington/>

Vegan Startup. (2558,15,มกราคม). *วิธีทำน้ำนมข้าว  
โอ๊ต*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.youtube.com/channel/UCITXDnTnLrNHGhp08MjAH6A>

Mgronline. (2557). *மாகารีน*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.mgronline.com/>

4care. (ม.ป.ป). *ข้อมูลความเป็นมาของกะทิธัญพืช  
และความแตกต่างของกะทิ*. เข้าถึงได้จาก  
[www.4care.co.th](http://www.4care.co.th)

Medthai. (2556). *พริกไทย*. เข้าถึงได้จาก  
<https://medthai.com/>

Medthai. (2558). *บีทรูท*. เข้าถึงได้จาก  
<https://medthai.com/>

Momster. (2562). *น้ำนมข้าวโอ๊ต*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.momster.in.th>

Pirun. (2556). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก  
<https://sites.google.com/site/yasilin590110371>

Pinterest. (2556). *เห็ดหอม*. เข้าถึงได้จาก  
[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

Phuenglugang. (2553). *พริกแกงพะเนียง*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.pinterest.com>

Sentoza. (2559). *เนยขาว*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sentoza.com>

Soap-mold. (2560). *หอมแดง*. เข้าถึงได้จาก  
[www.soap-mold.com](http://www.soap-mold.com)





ภาคผนวก จ

โปสเตอร์





# แพลนต์เบสต์เวลลิงตันซอสพะแนง

## (Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce)

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
คณะผู้จัดทำ นายอภิเบศร์ ปิศา นางสาวสุทธิกานต์ อินทรโยธิน และนางสาวเกวณีน ไบสมุทธ  
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์จินต์จุฬา ไชยศรีษะ  
พนักงานที่ปรึกษา นายเอกพงษ์ บุญทะมา  
สถานประกอบการ โรงแรม แมริออท แวงค็อก เดอะ สุรวงศ์

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทางคณะผู้จัดทำได้คิดค้นปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ทำจากเนื้อสัตว์ มาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพลักษณะ Plant-Based โดยส่วนประกอบมาจากพืชเป็นหลัก เลี่ยงเนื้อสัตว์ ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนมวัว โดยทำมาจากพริกขี้หนู และซอสพะแนงเป็นกะทิธัญพืชที่ทำจากนมข้าวโอ๊ต เป็นต้น ไม่เพียงแต่ได้เมนูอาหารเพื่อสุขภาพยังทำให้เกิดการดึงดูดของกลุ่มลูกค้าที่ชื่นชอบการรับประทานอาหารโปรตีนจากธัญพืช ซึ่งได้คุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์และยังอนุรักษ์ความเป็นไทยโดยใช้ซอสพะแนงแบบไทยๆ โดยยึดติดกับภาพลักษณ์ของโรงแรมที่เน้นประเพณี ไทยและความเป็นไทยอีกด้วย อีกทั้งยังสร้างรายได้ให้กับโรงแรมอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการทำเนื้อแพลนต์เบสต์สูตรมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาการทำพัฟ เฟลสตี สูตร Vegan
3. เพื่อศึกษาระยะเวลาและความร้อนที่เหมาะสมในการทำกะทิธัญพืชจากนมข้าวโอ๊ต

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ศึกษาการทำเนื้อเทียม Plant-Based
2. ได้ศึกษาการทำแป้งพัฟเฟลสตี
3. ได้เพิ่มอาหารทางเลือกให้ผู้ให้บริการ



### ขั้นตอนการทำซอสพะแนงน้ำกะทิข้าวโอ๊ต มีดังนี้

1. เตรียมวัตถุดิบ
2. นำน้ำมันรำข้าวลงไปผัดพร้อมพริกแกงพะแนงให้พริกแกงหอมแตกตัว
3. จากนั้นใส่น้ำตาลปีบลงไปผัดกับพริกแกง
4. นำกะทิน้ำนมข้าวโอ๊ตลงไปเคี่ยวกับพริกแกงให้กะทิเข้ากัน
5. เมื่อพริกแกงได้ที่แล้ว จากนั้นตักใส่ถ้วย

### สรุป

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำเมนูอาหาร Plant-Base Wellington Pa-Nang Sauce โดยแบ่งแบบสอบถามความพึงพอใจออกเป็น 2 แบบสอบถามโดยแบบสอบถามความพึงพอใจชุดแรกเป็นแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจแป้งพัฟเฟลสตีทั้ง 2 สูตร และเนื้อแพลนต์เบสต์ทั้ง 2 สูตร ในหนึ่งแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด โดยแป้งพัฟเฟลสตีสูตรที่ 1 มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.48 และเนื้อแพลนต์เบสต์สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.5 หากพิจารณารายด้านพบว่าทั้ง 2 สูตรผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากทุกด้าน โดยแบบสอบถามชุดที่ 2 เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจเมนูอาหาร Plant-Base Wellington Pa-Nang Sauce โดยมีการประเมินด้านกลิ่น รสชาติ ความนุ่มนวลและสีส้ม โดยมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านอยู่ที่ร้อยละ 4.04

### ขั้นตอนการทำ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce มีดังนี้

1. นำแผ่นแป้งพัฟเฟลสตี มารีดให้เป็นแผ่นบาง ๆ
2. นำเห็ดผัด Duxles มาวางบนแผ่นแป้งให้พอดีกับตัวเนื้อที่จะวางลงไป
3. นำเนื้อแพลนต์เบสต์ มาวางบนเห็ดผัด Duxles และนำเห็ดมาพอให้ทั่วตัวเนื้อ ปิดเพื่อไม่ให้เห็นตัวเนื้อด้านใน
4. นำแป้งมาห่อคลุมตัวเนื้อให้มิดชิดทั้งสองด้าน
5. จัดแป้งให้เป็นทรงตามที่ต้องการ
6. นำตัวแป้งไปนึ่ง และนำไปแช่ตู้ฟรีย เป็นเวลา 30 นาที ให้ก้อนเนื้อแพลนต์เบสต์เซตตัว
7. นำเนื้อออกมาพักให้หายเย็น เป็นเวลา 30 นาที จากนั้นหามาทำขึ้นเพื่อให้ตัวแป้งมีสีเหลืองอ่อน
8. นำไปปอบด้วยไฟ 180 องศา เป็นเวลา 1 ชั่วโมง
9. นำ Plant- Based Wellington Pa-Nang Sauce มาตกแต่งจานให้สวยงาม



ภาคผนวก ฉ  
บันทึกการปฏิบัติงาน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	17 - 22 พ.ค. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของบึงพลาญชัย	ณัฐพร	
2	24 - 30 พ.ค. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของ A La cart และทิวทัศน์ของหน้าจาก	ณัฐพร	
3	31 - 5 มิ.ย. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของสวนพฤกษศาสตร์ จิตนิยม หน้าโรงเรียน และทิวทัศน์ของสวนพฤกษศาสตร์	ณัฐพร	
4	9 - 13 มิ.ย. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของสวน dinner house และเรียนรู้ทิวทัศน์ของสถานี station ฝึกงาน	ณัฐพร	
5	16 - 20 มิ.ย. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของ breakfast house dinner จักรวรรดิ ๑๐๓ station 112 ทำคัพเค้ก ๑๐๓ หน้าจาก	ณัฐพร	
6	23 - 27 มิ.ย. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของบ้านเดี่ยวของงาน ล้างจาน และทำขนมทำคัพเค้ก ๑๐๓ หน้าจาก	ณัฐพร	
7	30 - 4 มิ.ย. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของ Beef well-ton และทำไส้โรตีสายดำและทอด หัดทอดขนม	ณัฐพร	
8	7 - 11 ก.ค. 64	ได้ไปปฏิบัติที่ร้านกาแฟโรสเมรี่ ใช้ทำเค้กของงาน	ณัฐพร	
9	14 - 18 ก.ค. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของร้าน Food truck และได้ไปเรียนรู้ทิวทัศน์ของ Out side ที่สวนป่าเด็ก และได้เรียนรู้ทิวทัศน์ Grill ปลา และ กุ้ง ล้างจาน	ณัฐพร	
10	21 ก.ค. 64	เรียนรู้ทิวทัศน์ของร้าน Food truck และได้เรียนรู้ทิวทัศน์ของร้าน Food truck	ณัฐพร	







ประวัติผู้จัดทำ

## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - สกุล นายอภิเบศร์ ปีกำ  
รหัสนักศึกษา 5900440024  
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะ ศิลปศาสตร์  
ที่อยู่ปัจจุบัน 551/135 สารุประดิษฐ์ 45 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120



ชื่อ - สกุล นางสาวสุทธิกานต์ อินทรโยธิน  
รหัสนักศึกษา 6004400061  
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะ ศิลปศาสตร์  
ที่อยู่ปัจจุบัน 205/15 ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000







ชื่อ - สกุล นางสาวเกวลิน ไบสมุทร  
รหัสนักศึกษา 6004400073  
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะ ศิลปศาสตร์  
ที่อยู่ปัจจุบัน 206/7 ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000



