



## รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### รายการอาหารชุด

เส้นจันท์ผัดฉ่าแก้มปลาแซลมอน

ซูชิข้าวเหนียวมะม่วง และ น้ำเต้าหู้แครอทปั่น

### Set Menu

Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon

Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie

โดย

นางสาว นุศรา นรินยา 5704400255

นางสาว ชันยภรณ์ เข้มทอง 5704400260

นางสาว ขวัญลักษณ์ เลิศรัมย์ 5704400275

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560

หัวข้อโครงการ รายการอาหารชุด

เส้นจันท์ผัดฉ่ำแก้มปลาแซลมอน , ซูชิข้าวเหนียวมะม่วง  
และ น้ำเต้าหู้แครอทปั่น

Set Menu

Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi  
and Carrot Soymilk Smoothie

รายชื่อผู้จัดทำ นางสาว นุศรา นรินยา

นางสาว ชันยภรณ์ เข้มทอง


นางสาว ขวัญลักษณ์ เลิศรัมย์

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ปัญญา มาเปมะโยธิน

อนุญาตให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรม  
และการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ ประจำปีการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการการสอบโครงการ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
( อาจารย์ปัญญา มาเปมะโยธิน )

  
.....พนักงานที่ปรึกษา  
( คุณ พูนขวัญ นิลวงศ์ )

  
.....กรรมการกลาง  
( ผศ.ดร.ชลลดา มงคลวนิช )

  
.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
( ผศ.ดร.มารุจ ทิมปะวัฒน์ )

ชื่อโครงการ	: เส้นจันท์ผัดน้ำแก้มปลาแซลมอน ชูชิข้าวเหนียวมะม่วง และ น้ำเต้าหู้แครอทปั่น
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาว นุศรา นรินยา นางสาว ชันยภรณ์ เข้มทอง นางสาว ขวัญลักษณ์ เลิศรัมย์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อ.ปัญญา มา เปมะโยธิน
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2560

#### บทคัดย่อ

โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา เป็นโรงแรมที่มีคุณภาพตามมาตรฐานโรงแรมในเครือ Minor International โดยการบริหารงานของ Mr. William Heinecke จุดเด่นของโรงแรมนี้คือการให้บริการลูกค้าด้วยความเอาใจใส่และใช้เทคโนโลยีอันล้ำสมัย มีเมนูอาหารและเครื่องดื่มแบบนานาชาติ สะท้อนตัวตนและจุดยืนการเป็นโรงแรมคุณภาพระดับ 4 ดาวระดับนานาชาติ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าปฏิบัติงาน ณ โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ระหว่างวันที่ 8 มกราคม- 30 เมษายน 2560 ซึ่งวัตถุประสงค์ของคณะผู้จัดทำคือการนำเอาวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ให้กับโรงแรม ทำให้ประหยัดต้นทุน ยังมีส่วนช่วยลดขยะโดยการนำวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งาน ที่มีการทิ้งโดยเปล่าประโยชน์มากกว่า 200 กิโลกรัมต่อวัน โดยเลือกวัตถุดิบที่สามารถนำมาประยุกต์เป็นเมนูใหม่ได้ มาทำให้เกิดประโยชน์ โดยทางคณะผู้จัดทำจึงได้ออกแบบรายการอาหารชุดประกอบด้วย Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon, Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ซึ่งเป็นรายการอาหารชุดที่ประยุกต์มาจากวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งานนำมาแปรรูป ให้เกิดเป็นเมนูที่แปลกใหม่แต่ยังคงเอกลักษณ์ของอาหารไทยอีกทั้งยังเป็นเมนูเพื่อสุขภาพอีกด้วย

คำสำคัญ : เส้นจันท์, ปลาแซลมอน, มะม่วง, แครอท, สมูทตี้

**Project Title** : Set Menu  
Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and  
Carrot Soymilk Smoothie

**Credit** : 5

**By** : Nussara Narinya and Tanyaporn Khemthong and  
Kwanlak Lertram

**Advisor** : Panjama Pemayotin

**Degree** : Bachelor of Arts (Hotel and Tourism Studies)

**Major** : Hotel

**Faculty** : Liberal Arts


**Semester/ Academic year** : 2/2017

#### Abstract

AVANI Pattaya Resort and Spa is a quality hotel based on the standard of Minor International Public Company Limited. The hotel is managed by William Ellwood Heinecke, the CEO and Chairman of Minor Corporation. Furthermore, the distinctive points of the hotel demonstrate the high quality of an international four-star hotel; for instance, an excellent service mind, an advanced technology, and various types of international food and drinks.

The researchers attended to work for AVANI Pattaya Resort and Spa between January 8th, 2018 and April 30th, 2018 with the aim to process remaining ingredients into new menu items in order to reduce the hotel's operating costs, and resolve the problem of wasted ingredients, which were more than 200 kilograms per day. Additionally, the researchers developed new Thai style menu item for health-lovers with the purpose of making better use of those remaining ingredients: spicy stir-fried rice noodles with salmon, mango sticky rice sushi, and carrot soymilk smoothie.

**Keywords:** rice noodles, salmon, mango, carrot, and smoothie.

Approve by  


## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม 2561 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้ เทคนิคและประสบการณ์ต่างๆที่มีประโยชน์สำหรับรายงานสหกิจศึกษานับนี้ รายงานฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี จากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. อาจารย์ ปัญจมา เปมะโยธิน ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษา
2. คุณ สมัย ฉวีพรรณ ตำแหน่ง Executive sous chef
3. คุณ ทูณขวัญ นิลวงศ์ ตำแหน่ง Ecommerce Manager

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องในการจัดทำรายงานในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็น ที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์ ตลอดจนให้ความรู้ ความเอาใจใส่ดูแล อย่างใกล้ชิด ทั้งนี้คณะผู้จัดทำจะนำประสบการณ์ที่ดีในครั้งนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิด ประโยชน์อย่างสูงสุด

คณะผู้จัดทำ

นางสาว นุศรา นรินยา

นางสาว รัชชภรณ์ เข้มทอง

นางสาวขวัญลักษณ์ เลิศรัมย์

30 เมษายน 2561

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	3
บทที่ 2 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon	4
2.1.1 เส้นจันท์	4
2.1.2 ปลาแซลมอน	5
2.1.3 พริกไทย	6
2.1.4 กระชาย	7
2.1.5 ใบมะกรูด	8
2.1.6 พริกขี้หนู	9
2.1.7 ใบโหระพา	9
2.1.8 กระเทียม	10
2.1.9 พริกขี้ฟ้าแดง	11
2.1.10 น้ำปลา	12
2.1.11 น้ำมันหอย	12
2.1.12 น้ำตาลทราย	13
2.1.13 ไข่ไก่	13
2.2 Mango Sticky Rice Sushi	14
2.2.1 ข้าวเหนียวเงี้ยว	14
2.2.2 กะทิ	14
2.2.3 เกลือ	15
2.2.4 มะม่วงอ่อน	15

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
2.2.5 ใบเตย	16
2.2.6 กล้วย	17
2.3 Carrot Soy Milk Smoothie	17
2.3.1 แครอท	17
2.3.2 Soy Milk (น้ำเต้าหู้)	18
2.3.3 น้ำเชื่อม	19
<b>บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	20
3.1.1 ข้อมูลทั่วไปของอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา	22
3.2 ลักษณะการประกอบการให้บริการหลักของโรงแรม	24
3.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	35
3.4 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา	38
3.5 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	38
3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	38
3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือในการทำโครงการ	39
<b>บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ</b>	
4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	41
4.2 วัตถุประสงค์ส่วนผสมและขั้นตอนการปฏิบัติ	41
4.2.1 Spicy Stir Fried Noodle with Salmon	42
4.2.2 Mango Sticky Rice Sushi	44
4.2.3 Carrot Soymilk Smoothie	47
4.3 ต้นทุนการผลิต	49
4.3.1 รายการอาหาร Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon	49
4.3.2 รายการอาหาร Mango Sticky Rice Sushi	50
4.3.3 รายการเครื่องดื่ม Carrot Soymilk Smoothie	51
4.4 ขั้นตอนการทดลองทำ	51
4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ	52
<b>บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลการปฏิบัติงานภายในโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา	57

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
5.1.1 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ	57
5.1.2 อุปสรรคในการทำโครงการ	57
5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ	57
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	58
5.2.1 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงาน	58
5.2.2 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน	58
บรรณานุกรม	59
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	
แบบสอบถามความพึงพอใจ	61
ภาคผนวก ข	
รูปภาพขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	64
ภาคผนวก ค	
ประโยชน์ของโครงการที่มีต่อสถานประกอบการ	72
ภาคผนวก ง	
บทความทางวิชาการ	74
ภาคผนวก จ	
โปสเตอร์	79
ภาคผนวก ฉ	
ประวัติผู้จัดทำ	81



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนดำเนินงาน	39
ตารางที่ 4.1 ตารางต้นทุนคำนวณรายการอาหาร Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon	49
ตารางที่ 4.2 ตารางต้นทุนคำนวณรายการอาหาร Mango Sticky Rice Sushi	50
ตารางที่ 4.3 ตารางต้นทุนคำนวณรายการเครื่องดื่ม Carrot Soymilk Smoothie	51
ตารางที่ 4.4 เกณฑ์การประเมินวัดระดับความพึงพอใจ	53
ตารางที่ 4.5 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมนู Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon	54
ตารางที่ 4.6 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมนู Mango Sticky Rice Sushi	55
ตารางที่ 4.7 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมนู Carrot Soymilk Smoothie	56



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 เส้นจันท์	4
รูปที่ 2.2 ปลาเซลมอน	5
รูปที่ 2.3 พริกไทย	6
รูปที่ 2.4 กระชาย	7
รูปที่ 2.5 ใบมะกรูด	8
รูปที่ 2.6 พริกขี้หนู	9
รูปที่ 2.7 ใบโหระพา	9
รูปที่ 2.8 กระเทียม	10
รูปที่ 2.9 พริกขี้ฟ้าแดง	11
รูปที่ 2.10 น้ำปลา	12
รูปที่ 2.11 น้ำมันหอย	12
รูปที่ 2.12 น้ำตาลทราย	13
รูปที่ 2.13 ไข่ไก่	13
รูปที่ 2.14 ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	14
รูปที่ 2.15 กะทิ	14
รูปที่ 2.16 เกลือ	15
รูปที่ 2.17 มะม่วงอกร่อง	15
รูปที่ 2.18 ใบเตย	16
รูปที่ 2.19 งาขาว	17
รูปที่ 2.20 แครอท	17
รูปที่ 2.21 น้ำเต้าหู้	18
รูปที่ 2.22 น้ำเชื่อม	19
รูปที่ 3.1 โลโก้โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา	20
รูปที่ 3.2 ตัวอย่างภาพอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา	20
รูปที่ 3.3 แผนที่ อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา	21
รูปที่ 3.4 ภาพรวมบริเวณสระน้ำโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา	22
รูปที่ 3.5 ตัวอย่างโรงแรมในเครือ ไมเนอร์ โฮเทลส์	23
รูปที่ 3.6 AVANI Garden View Room	24
รูปที่ 3.7 AVANI Garden Plus Room	24

## สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.8 AVANI Sea View Room	25
รูปที่ 3.9 AVANI Terrace Junior Suite	25
รูปที่ 3.10 AVANI Spa Villa	26
รูปที่ 3.11 AVANI One Bedroom Suite	26
รูปที่ 3.12 AVANI Presidential Suite	27
รูปที่ 3.13 ห้องอาหาร Garden Café	28
รูปที่ 3.14 ห้องอาหาร Benihana	28
รูปที่ 3.15 Sala Rim Nam	29
รูปที่ 3.16 ห้องอาหาร Dicey Reilly	29
รูปที่ 3.17 Elephant Bar	30
รูปที่ 3.18 Manao Bar	30
รูปที่ 3.19 AVANI PANTRY	31
รูปที่ 3.20 AVANISPA	31
รูปที่ 3.21 AVANIFIT	32
รูปที่ 3.22 AVANIKIDS	32
รูปที่ 3.23 ห้องบอลรูม	33
รูปที่ 3.24 ห้องออร์คิดการ์เด็น	33
รูปที่ 3.25 ห้องโรสการ์เด็น	34
รูปที่ 3.26 ห้องชบา	34
รูปที่ 3.27 นักศึกษาขณะปฏิบัติงาน	35
รูปที่ 3.28 นักศึกษาขณะปฏิบัติงาน	36
รูปที่ 3.29 นักศึกษาขณะปฏิบัติงาน	37
รูปที่ 3.30 พนักงานที่ปรึกษา	38
รูปที่ 4.1 Set Menu	41
รูปที่ 4.2 Spicy Stir Fried Rice Noodle With Salmon	41
รูปที่ 4.3 วัตถุดิบในการทำเมนู Spicy Stir Fried Rice Noodle With Salmon	42
รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการผัด	43
รูปที่ 4.5 ขั้นตอนในการใส่เส้น	43

## สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.6 ขั้นตอนการปรุงรสชาติ	44
รูปที่ 4.7 Mango Sticky Rice Sushi	44
รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการเตรียมข้าวเหนียว	45
รูปที่ 4.9 น้ำกะทิสำหรับมุลข้าวเหนียว	46
รูปที่ 4.10 ซูชิข้าวเหนียวมะม่วง	46
รูปที่ 4.11 Carrot Soymilk Smoothie	47
รูปที่ 4.12 ขั้นตอนการทำ Carrot Soymilk Smoothie	47



## สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 4.1 ด้านเพศ	52
แผนภูมิที่ 4.2 ด้านอายุ	53



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารไทย คือ อาหารประจำชาติของไทยที่ได้รับถ่ายทอดมาตั้งแต่อดีตจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน การแบ่งลักษณะของอาหารไทยตามยุคของประวัติศาสตร์ไทย ได้แก่ สมัยสุโขทัย หลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดี ซึ่งในวรรณคดีไตรภูมิพระร่วงของพญาลิไท กล่าวถึงอาหารไทยสมัยนั้นว่า มีข้าวเป็นอาหารหลัก กินร่วมกับกับข้าวที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา และมีเนื้อสัตว์อื่นๆ

ตำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกเป็นหลักฐานชัดเจนมากขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 และต่อเนื่องมาในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งพบได้ในบทพระราชนิพนธ์ต่าง ๆ รวมถึงบันทึกต่าง ๆ ที่ผ่านทางกรบอกล่าสืบทอดทางเครือญาติ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ บันทึกเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของอาหารไทย ทั้งที่เป็น กับข้าว อาหารจานเดียว อาหารว่าง และอาหารหวาน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า อาหารไทยบางชนิดในปัจจุบัน มีวิธีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารอาจจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากวัตถุดิบที่ใส่เปลี่ยนแปลงจากเดิมในสมัยโบราณ อาหารไทยถูกสืบทอดมายาวนาน มีการสั่งสม ผสมผสาน ปรับเปลี่ยนไปตามกาลเวลา แต่อาหารไทยในปัจจุบันยังคงมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะแบบไทยอยู่

อาหารสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท เช่น ประเภทอาหารคาว อาหารหวาน และยังสามารถแบ่งได้ตามประเภทแหล่งที่มาหลากหลายชาติ เช่น อาหารไทย อาหารจีน อาหารฝรั่ง เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นมากต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเศรษฐกิจในประเทศจะดีหรือไม่ดี ทุกคนจำเป็นต้องบริโภคอาหาร

เนื่องด้วยคณะผู้จัดทำได้เข้ารับการปฏิบัติงาน ซึ่งทำหน้าที่เป็นเสมือนพนักงานในโรงแรม อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ในแผนกครัวไทย ครัวร้อนและครัวเย็น ในแต่ละวันจะต้องเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารสำหรับให้บริการแก่ลูกค้า การปฏิบัติงานนี้คณะผู้จัดทำมีแนวคิดที่จะนำวัตถุดิบเหลือใช้มาแปรรูปเป็นอาหารเมนูใหม่เนื่องจากการใช้วัตถุดิบนั้นยังมีส่วนที่เหลือใช้และทิ้งเป็นจำนวนมากในทุกๆวัน คณะผู้จัดทำจึงทำการศึกษาและคิดค้นวิธีการแก้ปัญหาเพื่อจะนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากปัญหาดังกล่าวนี้คณะผู้จัดทำจึงได้ปรึกษาปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับพนักงานพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาโดยการนำวัตถุดิบที่เหลือจากการเตรียมวัตถุดิบในแต่ละวันและ

จากไลน์บุฟเฟ่ต์ ที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน ทางคณะผู้จัดทำจึงเล็งเห็นประโยชน์ของวัตถุดิบและได้คิดแปรรูปให้เป็นประโยชน์โดยการนำมาทำเป็น เมนูใหม่เพื่อบริการให้กับแขกที่เข้ามาใช้บริการในห้องอาหาร

ในการประกอบอาหารต้องใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ซึ่งในโรงแรมมีการใช้ปลาแชลมอนที่ดีที่สุดใหม่ทุกวันและมีบางส่วนที่เหลือจากการใช้งาน ต้องทิ้งเป็นประจำในทุกๆวัน ทางคณะผู้จัดทำเห็นประโยชน์ในส่วนดังกล่าว จึงคิดเป็นเมนู เส้นจันท์ผัดฉ่าแก้มปลาแชลมอนขึ้นมาใหม่ เป็นเมนูที่ผสมผสานระหว่างอาหารไทยและต่างประเทศ เป็นอีกทางเลือกให้กับแขกที่เข้ามาใช้บริการ

ประเภทของหวาน ข้าวเหนียวมะม่วงเป็นเมนูยอดนิยมนักนำไปจัดงาน Outside หรืองานพิเศษต่างๆ ซึ่งมักจัดใส่ในขวดแก้วเล็กๆสะดวกในการหยิบรับประทานแต่ไม่สะดวกนักในเวลาเก็บ เนื่องจากอุปกรณ์มีจำนวนมาก จึงทำให้เกิดความเสียหายง่าย เพราะขวดแก้วค่อนข้างบอบบาง ทางคณะผู้จัดทำจึงคิดเป็นเมนู Mango Sticky Rice Sushi

ส่วน Carrot Soymilk Smoothie น้ำแครอทเป็น Fresh Juice ที่ทำทุกวันสำหรับบุฟเฟ่ต์ให้แขกในตอนเช้าและ Soymilk ต้มทุกวันและเป็นวัตถุดิบที่เสีง่าย จึงคิดว่าสองอย่างนี้จะนำมาทำให้เกิดประโยชน์อย่างไรได้ จึงคิดว่าควรนำมาทำ Smoothie ให้ความสดชื่นเหมาะสำหรับผู้รักสุขภาพและยังเป็นการนำของที่มีอยู่แล้วมาทำให้เกิดประโยชน์ได้อย่างสูงสุด เหลือทิ้งให้น้อยที่สุด

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เป็นการเพิ่มเมนูที่แปลกใหม่คงแต่ยังคงเอกลักษณ์ของความเป็นไทย
- 1.2.2 ลดต้นทุนของสถานประกอบการ
- 1.2.3 เพื่อลดขยะภายในครัว

## 1.3 ขอบเขตของโครงการ

- ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

- ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานในแผนกครัว ห้องอาหาร Garden Cafe จำนวน 15 คน

ครัวเย็น 5 คน , ครัวร้อน 5 คน , ครัวไทย 5 คน

-ขอบเขตด้านระยะเวลา

ตั้งแต่วันที่ 8มกราคม พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ.2561

- ขอบเขตด้านเนื้อหา

จากการสอบถามพนักงานแผนกครัว จากเว็บไซต์โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา และข้อมูลจาก Internet ที่เกี่ยวข้อง

## 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 โรงแรมได้เมนูอาหารใหม่เพื่อบริการลูกค้า

1.4.2 โรงแรมสามารถลดต้นทุนของวัตถุดิบ

1.4.3 โรงแรมสามารถลดขยะได้จริง

1.4.4 ได้ช่วยสังคมในการนำของที่เหลือทิ้งมาแปรรูปให้เกิดมูลค่า





## บทที่ 2

### ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการจัดทำโครงการเรื่อง Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon, Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soy Milk Smoothie ที่ โรงแรม อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ซึ่งเมนูดังกล่าวมีวัตถุดิบแบบไทยๆ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ศึกษาประโยชน์ของวัตถุดิบเหล่านี้ที่มีต่อสุขภาพ โดยแบ่งได้ดังนี้

2.1 Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon

2.2 Mango Sticky Rice Sushi

2.3 Carrot Soy Milk Smoothie

#### 2.1 Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon

##### 2.1.1 เส้นจันท์



รูปที่ 2.1 เส้นจันท์

( ที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/> )

เส้นจันท์ ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า เส้นมีความเหนียวนุ่ม เหมือนเส้นก๋วยเตี๋ยวอื่นๆ นางเพชรรัตน์ สมารักษ์ ผู้ผลิตเส้นจันท์ กล่าวว่า "การทำก๋วยเตี๋ยวเราต้องมีความพิถีพิถันในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ส่วนผสม คือ แป้งข้าวเจ้าที่ใช้เราไม่จากข้าวสามส่วน หรือที่เรียกว่า ข้าวซาฮ้อ ข้าวทั้งหมด มี 4 เกรด คือ ข้าวเต็มเม็ด ข้าวครึ่งท่อน ข้าวสามส่วนและปลายข้าวละเอียด แป้งกับน้ำเราต้องผสมให้มีความข้นพอเหมาะ จากนั้นละเลงเป็นแผ่นใหญ่ นึ่งด้วยความร้อนจากไอน้ำ พอสุกก็ทิ้งแช่วางบนตะแกรงไม้ไผ่ตากแดดพอดำๆ แล้วก็นำมาหั่นซอยเป็นเส้น จากนั้นก็นำไปตากแดดอีกครั้งจนแห้งสนิท ประโยชน์ของเส้นจันท์ ได้รับพลังงานต่างๆ เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และ ไฟเบอร์

## 2.1.2 ปลาแซลมอน



รูปที่ 2.2 ปลาแซลมอน

(ที่มา : <http://www.nationalarchives.gov.uk/pathways/blackhistory/india/forced.htm> )

ปลาแซลมอน หรือ ปลาแซมอน (อังกฤษ: Salmon) เป็นชื่อสามัญของปลาทะเลที่ว่ายเข้าสู่แม่น้ำเพื่อวางไข่ โดยคำว่า "แซลมอน" มาจากภาษาละตินคำว่า Salmon ซึ่งมาจากคำว่า Salire หมายถึง "ที่จะกระโดด" ปลาแซลมอน คือ ปลาที่อยู่ในอันดับ Salmoniformes และวงศ์ Salmonidae พบกระจายพันธุ์อยู่ในซีกโลกทางเหนือ คือ อเมริกาเหนือ, อลาสกา, ไซบีเรีย, ยุโรปเหนือ, เอเชียเหนือ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปลาแซลมอนผสมพันธุ์ในน้ำจืดแต่ชีวิตส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในมหาสมุทร (ปลาน้ำกร่อย) มีเพียงส่วนน้อยที่อาศัยอยู่ในทะเลสาบ ปลาแซลมอนวางไข่ในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาวในทะเลสาบน้ำจืดหรือแม่น้ำที่มีปริมาณออกซิเจนสูง เท่านั้น โดยปลาแซลมอนเพศเมียจะขุดรังด้วยปลายหางและวางไข่ หลังจากนั้นตัวผู้จะปล่อยสเปิร์มมาปฏิสนธิกับไข่ ตัวเมียจะใช้หางกลับไปเพื่อให้ไข่ไม่ถูกกระแสน้ำพัดพาไปแล้วลูกปลาแซลมอนจะว่ายตามกระแสน้ำออกสู่ทะเลในช่วงฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อน เมื่อออกจากไข่ลูกปลาแซลมอนก็จะอพยพไปสู่มหาสมุทรซึ่งเป็นแหล่งอาหาร และเจริญเติบโต และเมื่อถึงฤดูวางไข่ลูกปลาแซลมอนก็จะกลับไปวางไข่ที่บ้านเกิดของตัวเอง งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่มีศึกษาพบว่า ปลาแซลมอนที่ถูกวิจัยทั้งหมดอพยพกลับมาเพียงร้อยละ 10 ส่วนที่เหลือสูญหายในทะเล ปลาแซลมอนในโลก แบ่ง ออกเป็น 2 ประเภทหลักๆ

- แอตแลนติกแซลมอน (Atlantic Salmon)

ในเมืองไทยเองจะคุ้นเคยกับ แซลมอนจากทะเลแอตแลนติกมากกว่าครับ เพราะทำเป็นธุรกิจ มีฟาร์มเพาะเลี้ยงกับทั่วไปทำให้มีจำนวนเพียงพอต่อผู้บริโภค ซึ่งแซลมอนแอตแลนติกจะแบ่งตามแหล่งที่มาได้ อีก 3 ที่ คือ

- นอร์วีเจียนแซลมอน จากประเทศนอร์เวย์ (Norwegian salmon)

นอร์วีเจียนแซลมอน เนื้อจะแน่น มีสีส้มนวล มีก้างน้อย ไขมันพอเหมาะ เป็นที่นิยมในบ้านเรามากที่สุด เนื่องจากราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่าย

- แทสมาเนียแซลมอน จากประเทศออสเตรเลีย (Tasmanian salmon)

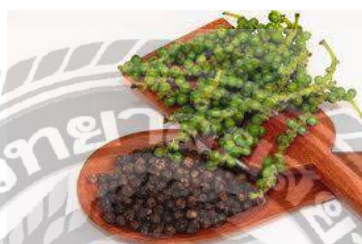
แทสมาเนียนแซลมอน สีสปลาจะออกส้มอ่อน กลิ่นไม่ความมาก เนื้อนุ่ม ความมันกำลังดี ราคาใกล้เคียงกับ นอร์วีเจียนแซลมอน

-สก็อตติชแซลมอน จากประเทศสก็อตแลนด์ (Scottish salmon)

สก็อตติชแซลมอน เนื้อปลามีสีแดงอมส้ม มีไขมันมากกว่าอีกสองชนิด ซึ่งมีรสชาติดีและมีราคาสูงกว่า นอร์วีเจียนแซลมอน กับ แทสมาเนียนแซลมอน

ประโยชน์ที่ได้รับ คือ มีวิตามินสูง ลดความเสี่ยงของอาการซึมเศร้า ช่วยรักษาโรคข้อกระดูกอักเสบ ช่วยพัฒนาสมองทารกในครรภ์

### 2.1.3 พริกไทย



รูปที่ 2.3 พริกไทย

( ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/> )

- ชื่อสามัญพริกไทย (Pepper)
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper nigrum L.
- วงศ์พริกไทย (PIPERACEAE)
- พริกไทย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า พริกขี้หนู, พริกไทยดำ, พริกไทยขาว, พริกไทยล่อน, พริกน้อย (ภาคเหนือ), พริก (ใต้)

(อรุณศรี ปรีเปรม, 2556) เป็นพืชที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นราชาของเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน และเป็นเครื่องเทศที่ให้รสเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำพริกไทยแห้งเป็นเครื่องปรุงอาหาร ซึ่งถ้าทำแห้งทั้งเปลือก จะได้พริกไทยดำเนื่องจากเปลือกเมื่อทำให้แห้งจะมีสีดำ ส่วนพริกไทยขาวได้จากการลอกเปลือกออกก่อน พบทั้งการใช้ประกอบอาหารทั้งผลแห้งและผลสดที่มีสีเขียว หรือผลแห้งป่นเป็นผงเรียกพริกไทยป่น ซึ่งพริกไทยเป็นพืชคนละสายพันธุ์กับพริก พริกไทยเป็นพืชประจำถิ่นในแถบตอนใต้ของเทือกเขาภาคของรัฐเกรละในประเทศอินเดีย นอกจากนั้นยังเป็นพืชเศรษฐกิจในเขตร้อน เช่น ในประเทศเวียดนาม อินโดนีเซีย บราซิล และอินเดีย ซึ่งเป็นประเทศผู้ผลิตหลัก

ประโยชน์ที่ได้รับ ด้านอาหาร ผลและเมล็ดพริกไทยมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงรสได้ทั้งอ่อนและแก่ แกงที่ใช้พริกไทยเป็นองค์ประกอบมีหลายชนิด ด้านสรรพคุณทางยาพื้นบ้าน มีการใช้พริกไทยในยาอายุรเวทใน

แถบเอเชียใต้ ส่วนมากใช้รักษาและบรรเทาอาการเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ขับพยาธิ แก้ลมจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุแก้อาการอาหารไม่ย่อย ระวังอาการ อาเจียน ผ่อนคลายอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์

#### 2.1.4 กระชาย



รูปที่ 2.4 กระชาย

( ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/> )

- ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia pandurata* (Roxb.) Schitr (กานูพรรณ, 2543)
- ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE (ดร.วิทย์ เทียงบูรณธรรม)

กระชาย หรือ จิงจิ้น เป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกเลี้ยงกันในประเทศจีนและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระชายมี 3 ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง กระชายเหลือง ลักษณะของกระชาย เป็นไม้ล้มลุกไม่มีลำต้นบนดิน มีเหง้าใต้ดินซึ่งแตกรากออกไปเป็นกระจุกจำนวนมาก อวบน้ำ ตรงกลางพองกว้างกว่าส่วนหัวและท้ายใบเดี่ยวเรียงสลับเป็นระนาบเดียวกัน รูปขอบขนานแกมรูปไข่ ตรงกลางด้านในของก้านใบมีร่องลึก ดอก ช่อ ออกแทรกอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้น ใบประดับรูปใบหอกสีม่วงแดง ดอกย่อยบานครั้งละ 1 ดอก กระชาย ถือเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่คนไทยคุ้นเคยกันมานานแล้ว จะมีถิ่นกำเนิดในแถบร้อนอยู่ที่บริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จะพบขึ้นอยู่บริเวณในป่าดิบร้อนชื้น เป็นไม้ล้มลุกที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินซึ่งจะเรียกว่า เหง้า และเหง้าที่อยู่ใต้ดินจะแตกรากออกไปเป็นกระจุกจำนวนมาก จะเป็นทีสะสมอาหาร ส่วนตรงกลางจะพองกว้างกว่าส่วนหัวและส่วนท้าย ส่วนเนื้อด้านในจะมีสีแตกต่างกันไปตามชนิดของกระชาย และจะมีกลิ่นหอม ส่วนที่อยู่เหนือดินจะประกอบด้วยโคนก้านใบที่เป็นกาบหุ้มซ้อนกัน กาบใบจะมีสีแดงเรื่อๆตรงแผ่นใบจะเป็นรูปวงรี ส่วนปลายจะแหลม ส่วนตรงกลางด้านในของก้านใบจะมีช่องลึก ดอกช่อออกแทรกอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกมีสีขาวหรือสีชมพูอ่อน ประโยชน์ที่ได้รับ เป็นพืชที่ใช้เป็นส่วนผสมของอาหาร โดยเฉพาะรากกระชาย ใช้เป็นเครื่องจิ้มหรือเป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกง โดยเฉพาะแกงที่ใส่ปลา เช่น แกงปลา ต้มโฮกอือ กระชายดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปากเช่นปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับอุจจาระ ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์ม พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดี

### 2.1.5 ใบมะกรูด



รูปที่ 2.5 ใบมะกรูด

(ที่มา : <http://www.nationalarchives.gov.uk/pathways/blackhistory/india/forced.htm>)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus hystrix DC.
- ชื่อวงศ์ : RUTACEAE
- ชื่อสามัญ : Leech Lime, Kaffir Lime, Porcupine orange

มะกรูด เป็นพืชในสกุลส้ม (Citrus) มีถิ่นกำเนิดในประเทศลาว อินโดนีเซีย มาเลเซีย และไทย ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นิยมใช้ใบมะกรูดและผิวมะกรูดเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิดนอกจากในประเทศไทยและลาวแล้ว ยังมีความนิยมในกัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย และอินโดนีเซีย (โดยเฉพาะบาห์ลี) เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดคดรูป มีใบย่อย 1 ใบ เรียงสลับ รูปไข่ คือมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบต่อกันอยู่ ยอดกึ่งกลางใบเป็นตอน ๆ มีก้านแผ่ออกใหญ่เท่ากับแผ่นใบ ทำให้เห็นใบเป็น 2 ตอน ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยงเป็นมันค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ซึ่งผลแบบนี้เรียกว่า hesperidium (ผลแบบส้ม) ใบด้านบนสีเขียว ใต้ใบสีอ่อน ดอกออกเป็นกระจุก 3 – 5 ดอก กลีบดอกสีขาว เกสรสีเหลือง ร่วงง่าย มีกลิ่นหอม มีผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาว ผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหว่านของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ผิวจะขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุกที่ขั้วภายในมีเมล็ด

ประโยชน์ที่ได้รับ เป็นยาบำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ แก้แน่นท้องจุกเสียด กระทบพิษ แก้ฝีภายในและแก้เสมหะเป็นพิษ

### 2.1.6 พริกชี้หนู



รูปที่ 2.6 พริกชี้หนู

( ที่มา : <https://www.minorhotels.com/en> )

- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Capsicum annuum*
- ชื่อวงศ์ : วงศ์ Solanaceae

พริกชี้หนู มีลักษณะเป็น ไม้ต้น ความสูง 30-120 cm ใบมีลักษณะแบนและเรียบมัน ผลมีขนาดเล็กเรียวยาวประมาณ 2-3 ซม. เมื่อดิบผลมีสีเขียวเข้ม เมื่อสุกจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีแดง มีรสเผ็ดจัด นิยมใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารไทยหลากหลายชนิด ชื่อในภาษาอังกฤษมีหลายชื่อ ได้แก่ Chilli Padi, Bird's Eye Chilli, Bird Chilli, และ Thai pepper ประโยชน์ที่ได้รับ ผลมีรสเผ็ดร้อน ใช้ขับลม ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด ผลคองสุราใช้ทาแก้ฟกช้ำดำเขียว ต้นมีรสเผ็ด ใช้ขับลม แก้กษัย รากใช้ฝนกับมะนาวแทรกเกลือ เป็นยากวาดคอ ใบใช้แก้หวัด ตำใบสดผสมกับดินสอพองพอกขมับแก้ปวดศีรษะได้

### 2.1.7 ใบโหระพา



รูปที่ 2.7 ใบโหระพา

( ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/restaurants> )

- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ocimum basilicum* Linn
- ชื่อ วงศ์: LABIATAE
- ชื่ออื่น: อ่อมคิมขาว, ฉาน

โหระพาเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมมีกิ่งอ่อนสีม่วงแดง ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้าม รูปไข่หรือรูปรี ปลายแหลม โคนมน ขอบจะเป็นฟันเลื่อยห่างๆ ดอกสีขาวหรือชมพูอ่อน ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งยาว 7 - 12 เซนติเมตร ใบประดับสีเขียวอมม่วงจะคงอยู่เมื่อเป็นผล กลีบดอกโดยเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น 2 ส่วน มีเกสรตัวผู้ 4 อัน มีผลขนาดเล็ก โหระพามีสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่หลากหลาย ใบสดของโหระพามีสรรพคุณแก้ท้องอืด เพื่อ ขับลมจากลำไส้ ต้มดื่มแก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ใช้ตำพอกหรือประคบแก้ไขข้ออักเสบ แผลอักเสบ ต้มใบและต้นสดเข้าด้วยกัน ต้มเอาน้ำดื่ม แก้หวัด ขับเหงื่อ ถ้าเด็กปวดท้อง ใช้ใบโหระพา 20 ใบ ชงน้ำร้อนและนำมาขงนมให้เด็กดื่มแทนยาขับลมได้ ใบโหระพาแห้งต้มน้ำ มีสรรพคุณต้านเชื้อก่อโรค การใช้ประโยชน์ใบโหระพาเป็นแหล่งบีตา-แคโรทีน ซึ่งมีส่วนสำคัญในการป้องกันโรค เช่น มะเร็ง ใบโหระพามีกลิ่นเฉพาะใช้เป็นผักสด ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารและมีธาตุแคลเซียมสูง

#### 2.1.8 กระเทียม



รูปที่ 2.8 กระเทียม

(ที่มา : <https://www.hotelthailandtomorrow.com/avani-pattaya/>)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ Allium sativum
- ชื่อวงศ์ Alliaceae

(วิทย์ เทียงบูรณธรรม, 2557) กระเทียม เป็นพืชสมุนไพรไทยและเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่ง โดยมักใส่ในอาหารหลายชนิด ทั้งอาหารไทย อาหารอินเดีย กระเทียมเป็นไม้ล้มลุกและใหญ่ยาว สูง 30-60 ซม. มีกลิ่นแรง มีหัวใต้ดิน ลักษณะกลมแบน เส้นผ่านศูนย์กลาง 2-4 ซม. มีแผ่นเยื่อสีขาวหรือสีม่วงอมชมพูหุ้มอยู่ 3-4 ชั้น ซึ่งลอกออกได้ แต่ละหัวมี 6-10 กลีบ กลีบเกิดจากตาซอกใบของใบอ่อน ลำต้นลดรูปลงไปมาก ใบเดี่ยว ขึ้นมาจากดิน เรียงซ้อนสลับแบนเป็นแถบ ปลายแหลมแบบ Acute ขอบเรียบและพับทบเป็นสันตลอดความยาวของใบ โคนแผ่นเป็นแผ่นและเชื่อมติดกันเป็นวงหุ้มรอบใบที่อ่อนกว่าและก้านช่อดอกทำให้เกิดเป็นลำต้นเทียม ปลายใบสีเขียวและสีจะค่อยๆ จางลงจนกระทั่งถึงโคนใบ ส่วนที่หุ้มหัวอยู่มีสีขาวหรือขาวอมเขียว ช่อดอกแบบช่อซี่ร่ม (Umbel) ประกอบด้วยตะเกียงรูปไข่เล็กๆ จำนวน

มากอยู่ปะปนกับดอกขนาดเล็กซึ่งมีจำนวนน้อย มีใบประดับใหญ่ 1 ใบ ยาว 7.5-10 ซม. ลักษณะบาง ใสแห้ง เป็นจะงอยแหลมหุ้มช่อดอกขณะที่ยังตูมอยู่ แต่เมื่อช่อดอกบานใบประดับจะเปิดอ้าออกและห้อยลงรองรับช่อดอกไว้ ก้านช่อดอกเป็นก้านโคด เรียบ รูปทรงกระบอกตัน ยาว 40-60 ซม. ดอกสมบูรณ์เพศ กลีบรวม 6 กลีบ แยกจากกันหรือติดกันที่โคน รูปใบหอกปลายแหลม ยาวประมาณ 4 มม. สีขาวหรือขาวอมชมพู ประโยชน์ที่ได้รับ คือ ช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด ช่วยรักษาแผลทั้งแผลสดและแผลเรื้อรัง ลดการเกิดลิ่มเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง

### 2.1.9 พริกชี้ฟ้าแดง



รูปที่ 2.9 พริกชี้ฟ้าแดง

( ที่มา : <https://poolkead555.wordpress.com/> )

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Capsicum annuum* Linn
- ชื่อวงศ์ Solanaceae
- ชื่ออังกฤษ: Cayenne pepper, chili spur pepper, long fed pepper, spur pepper

เป็นไม้ล้มลุก สูง 0.5-1.5 เมตร ใบเดี่ยวออกตรงกันข้ามหรือออกสลับ รูปใบหอก กว้าง 1-4 เซนติเมตร ยาว 2-8 เซนติเมตร ดอกสีขาว ออกเดี่ยวตามซอกใบและปลายกิ่ง โคนกลีบดอกเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉก ดอกห้อยลง เมื่อบานเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1.5 เซนติเมตร เกสรตัวผู้ 5 อัน ผลรูปทรงกระบอกยาว ปลายเรียวแหลม มักโค้งงอ ยาว 6-9 เซนติเมตร ผิวเป็นมันสีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือสีแดง มีเมล็ดแบนสีน้ำตาลจำนวนมาก

ประโยชน์ที่ได้รับ ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ลดความดันโลหิต เพราะทำให้เลือดอ่อนตัว และทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้อย่างดี ช่วยเร่งการย่อยสลาย ขับเหงื่อ และช่วยลดน้ำหนักได้ดี ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ พริกชี้ฟ้ามีรสชาติที่เผ็ดร้อนน้อยกว่าพริกชี้ฟ้าหมู่มาก



### 2.1.10 น้ำปลา



รูปที่ 2.10 น้ำปลา

( ที่มา : <https://www.sanook.com/women/65991/> )

เป็นเครื่องปรุงรสที่ได้จากการหมักปลา กับเกลือให้มีรสเค็มและกลิ่นชวนรับประทาน เป็นส่วนผสมสำคัญของแกงและน้ำจิ้มหลายชนิด น้ำปลาเป็นส่วนผสมสำคัญของอาหารในประเทศเวียดนาม, ไทย, ลาว, กัมพูชา และฟิลิปปินส์ และใช้ในอีกหลายประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้ น้ำปลายังใช้เป็นน้ำจิ้มในรูปแบบต่างๆ เช่น ปลา, กุ้ง, หมู และไก่ ส่วนทางตอนใต้ของจีน จะใช้น้ำปลาเป็นส่วนผสมของน้ำซุปรวมอาหารตุ๋น น้ำปลาได้มาจากการหมักปลาสดกับเกลือ โดยแบคทีเรียในลำไส้ปลาจะย่อยโปรตีนในตัวปลาให้เป็นกรดอะมิโนในน้ำปลา ในทางกฎหมายแบ่งน้ำปลาเป็น 3 ประเภทคือ น้ำปลาแท้ น้ำปลาจากสัตว์อื่น และน้ำปลาผสม

### 2.1.11 น้ำมันหอย



รูปที่ 2.11 น้ำมันหอย

( ที่มา : <https://www.sanook.com/women/65991/> )

ซอสหอยนางรม หรือมักเรียกกันติดปากว่า น้ำมันหอย เป็นซอสปรุงรสในการทำอาหาร มีลักษณะข้น หนืดและมีสีเข้ม ในประเทศมีหลายยี่ห้อเช่น เต็กสมบูร์น ภูเขาทอง แม่ครัว ง่วนเชียง นกแพนกวินสามตัว เด็กคู่ เด็กขี้มั่งกร เด็กขี้กิเลน เด็กขี้หงส์ เด็กฮ้วน เมกาเซฟ ผลิตจากส่วนผสมของน้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วและน้ำหอยนางรมหรือสารสกัดจากหอยนางรม ซอสหอยนางรมนิยมใช้เป็นเครื่องปรุงในอาหารจีน ไทย เวียดนามและกัมพูชา

### 2.1.12 น้ำตาลทราย



รูปที่ 2.12 น้ำตาลทราย

( ที่มา : <https://medthai.com/> )

เป็นชื่อเรียกทั่วไปของคาร์โบไฮเดรตชนิดละลายน้ำ โซลัน และมิรสหวาน ส่วนใหญ่ใช้ประกอบอาหาร น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน มีน้ำตาลหลายชนิดเกิดมาจากที่มาหลายแหล่ง น้ำตาลเรียกอย่างง่ายว่าโมโนแซ็กคาไรด์และหมายรวมถึงกลูโคส (หรือ เดกซ์โทรส) ฟรุกโตส และกาแลกโตส น้ำตาลโຕະหรือน้ำตาลเม็ดที่ใช้เป็นอาหารคือซูโครส เป็นไดแซ็กคาไรด์ชนิดหนึ่ง (ในร่างกาย ซูโครสจะรวมตัวกับน้ำแล้วกลายเป็นฟรุกโตสและกลูโคส) ไดแซ็กคาไรด์ชนิดอื่นยังรวมถึงมอลโตส และแลคโตสด้วย โซลของน้ำตาลที่ยาวกว่าเรียกว่า โอลิโกแซ็กคาไรด์ สารอื่น ๆ ที่แตกต่างกันเชิงเคมีอาจมีรสหวาน แต่ไม่ได้จัดว่าเป็นน้ำตาล บางชนิดถูกใช้เป็นสารทดแทนน้ำตาลที่มีแคลอรีต่ำ เรียกว่าเป็น วัตถุให้ความหวานทดแทนน้ำตาล (artificial sweeteners)

### 2.1.13 ไข่ไก่



รูปที่ 2.13 ไข่ไก่

( ที่มา : <https://www.kingfreshfarm.com/product/kaffir-lime-leaves/> )

ไข่ไก่เป็นของขวยที่ไดมาจากธรรมชาติ อุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร ถือเป็นคลังโภชนาการของมนุษย์ ไข่ไก้อมีโปรตีน เลซิทิน (lecithin) วิตามิน A วิตามิน B1 วิตามิน B2 วิตามิน D แคลเซียม และธาตุเหล็ก ล้วนเป็นสารโภชนาการที่ร่างกายต้องการ อย่างเช่น เลซิทิน มีคุณประโยชน์ในการบำรุงสมอง เพราะส่วนประกอบสำคัญของสมองคือเลซิทิน ไข่แดงอุดมด้วยเลซิทิน สามารถช่วยบำรุง ทำให้สมองฟื้นฟูความสดใสได้ วิตามิน B มีประโยชน์คลายความเครียด ช่วยทำให้น้ำตาลกลายเป็นพลังงาน ในไข่แดงทุก 100 กรัม มีธาตุเหล็กถึง 150 มิลลิกรัม

## 2.2 Mango Sticky Rice Sushi

### 2.2.1 ข้าวเหนียวเจี๊ยวง



รูปที่ 2.14 ข้าวเหนียวเจี๊ยวง

(ที่มา : <http://www.farmthailand.com/1129> )

ข้าวเหนียวเจี๊ยวงเป็นพันธุ์ข้าวเหนียวที่มีคุณภาพดีและเป็นสายพันธุ์หนึ่งที่ได้รับคามนิยมเป็นอย่างมาก และแหล่งเพาะปลูกส่วนใหญ่จะอยู่ที่ทางภาคเหนือของประเทศ มีการปลูกมากในจังหวัดเชียงราย สำหรับพันธุ์ที่ขายกันอยู่ทั่วไปในท้องตลาดจะเป็นข้าวเหนียวเจี๊ยวง พันธุ์ กข.6 ซึ่งได้รับการจัดสีให้มีขนาดของเมล็ดที่เรียวยาวแหลมและมีสีขาวแตกต่างจากข้าวเหนียวพันธุ์อื่นประโยชน์ที่ได้รับ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล เมื่อรับประทานเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ โรคปอด

### 2.2.2 กะทิ



รูปที่ 2.15 กะทิ

( ที่มา: <https://www.bigc.co.th/fresh/2000000615561.html> )

กะทิ เป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร มีลักษณะเป็นน้ำสีขาวขุ่นคล้ายนม ได้มาจากการคั้นน้ำจากเนื้อมะพร้าวแก่ สีและรสชาติที่เข้มข้นของกะทิมาจากน้ำมันมะพร้าวและน้ำตาลมะพร้าวที่อยู่ในเนื้อมะพร้าว โดยมีรสชาติมันและหวาน กะทิได้มาจากการนำเนื้อมะพร้าวที่ขูดแล้ว มาใส่น้ำอุ่นเล็กน้อยให้พอชุ่ม เกล้าให้ทั่ว และคั้นส่วนผสมผ่านกระชอนหรือผ้าขาวบาง น้ำกะทิที่ได้ในครั้งแรกนี้เรียกว่าหัวกะทิ น้ำกะทิที่ได้จากการคั้นครั้งที่สองหรือสามเรียกว่าหางกะทิ หัวกะทิจะเข้มข้นกว่าหาง และเป็นส่วนผสมหลักในการทำอาหาร การนำไปใช้ใช้ได้มากมายหลายแบบ เช่น นำไปผัดกับพริกแกง ต้มพอเหนียวผสมเกลือทำหน้าขนม

### 2.2.3 เกลือ



รูปที่ 2.16 เกลือ

( ที่มา : <https://beezab.com> )

เกลือ เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึกรู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทรมีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในฝูงต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง

### 2.2.4 มะม่วงอกร่อง

รูปที่ 2.17 มะม่วงอกร่อง

( ที่มา : <http://www.kasetporpeang.com/forums/index.php?topic=107036.0> )

- ชื่อวงศ์ : Anacardiaceae
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Mangifera indica Linn.
- ชื่อสามัญ : Mango (Nam Dok Mai)
- ชื่อท้องถิ่น : มะม่วงอกร่อง

(ชिरะ วัฒนศิริเวช, 2545) มะม่วงอกร่อง เป็นมะม่วงที่นิยมรับประทานสุก ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่น เนื่องจาก ผลสุกมีสีเหลืองทอง สวยงาม เนื้อมีสีเหลืองอมครีม

เนื้อแน่นปานกลาง มีความนุ่ม และรสหวาน นิยมรับประทานเป็นผลไม้สุกหรือใช้ทำขนมหวาน อาทิ ข้าวเหนียวมะม่วง ไอศกรีม และแยม เป็นต้น มะม่วงอกร่อง เป็นมะม่วงท้องถิ่นในไทย ปัจจุบันพบปลูกในทุกภาค และมีการปลูกเพื่อการค้ามากในภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ลำต้น มะม่วงอกร่อง เป็นไม้ยืนต้นไม่ผลัดใบขนาดกลาง มีอายุประมาณ 15-20 ปี ลำต้นสูงประมาณ 10-15 เมตร ลำต้นแตกกิ่งน้อย แลดูเป็นทรงพุ่มโปร่ง เปลือกลำต้นสีน้ำตาลเทา ใบ มะม่วงอกร่อง ออกเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกันบนกิ่งแขนง ใบมีรูปหอก โคนใบสอบแหลม ปลายใบแหลม ขอบใบโค้งเป็นลูกคลื่น แผ่นใบมีขนาดใหญ่ สีเขียวเข้ม และเป็นมัน ดอกมะม่วงอกร่อง ออกดอกเป็นช่อแขนงที่ปลายกิ่ง บนช่อแขนงมีดอกย่อยจำนวนมาก แต่ละดอกย่อยมีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ และกลีบดอก 5 กลีบ ทั้งนี้ ดอกมะม่วงอกร่อง มีทั้งดอกกระเทย และดอกสมบูรณ์เพศ ที่มีเกสรตัวผู้ และเกสรตัวเมียในดอกเดียวกัน ผล และเมล็ด

ผลมะม่วงน้ำอกร่อง มีลักษณะอ้วนจนถึงเกือบกลม ผลค้ำข้าวผลมีขนาดใหญ่ และเล็กลงที่ท้ายผล มีน้ำหนักต่อผลประมาณ 250-400 กรัม หรือมากกว่า ผลอ่อนมีสีเขียวนวล ผลสุกมีสีเหลืองครีมหรือเหลืองทอง เปลือกค่อนข้างบาง จึงง่าย ส่วนเนื้อผลมีสีเหลืองอมครีม เนื้อละเอียด มีรสหวาน และมีกลิ่นหอม ส่วนเมล็ดมีขนาดเล็ก และแบนลึบ ไม่มีเส้นใย

### 2.2.5 ใบเตย



รูปที่ 2.18 ใบเตย

( ที่มา : <http://naturaltrendies.com/> )

- ชื่อวิทยาศาสตร์ Pandanus amaryllifolius Roxb
- ชื่อสามัญ Pandan leaves, Fragrant pandan, Pandom wangi

จัดเป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอ มีใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวจนถึงยอดใบ ลักษณะของใบเป็นทางยาว สีเขียวเป็นมัน ใบค่อนข้างแข็ง มีขอบใบเรียบ เราสามารถนำใบเตยมาใช้ได้ทั้งใบสดและใบแห้ง ในใบเตยจะมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย (Fragrant screw pine) โดยกลิ่นหอมของใบเตยนั้นมาจากสารเคมีที่ชื่อว่า 2-acetyl-1-pyrroline ซึ่งเป็นกลิ่นเดียวกับที่ได้ใน ข้าวหอมมะลิ ขนมหังข้าว และดอกชมนาด ประโยชน์ที่ได้รับ ช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น และช่วยลดอัตราการเต้น

ของหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการอาการและดับพิษไข้ ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และ ช่วยดับพิษร้อนภายในได้เป็นอย่างดี

### 2.2.6 งาขาว



รูปที่ 2.19 งาขาว

( ที่มา : <http://sukkaphap-d.com> )

งาขาวเป็นเมล็ดของพืชชนิดหนึ่งที่ภายในอุดมไปด้วยน้ำมัน และยังเป็นแหล่งของโปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินที่หลากหลาย ด้วยสารอาหารพร้อมคุณค่าที่มีอยู่มากมายทำให้เชื่อกันว่างาขาวและงาขาวนั้นมีสรรพคุณในการรักษาโรคนานาชนิด ประโยชน์ทางสุขภาพ เช่น รักษาเบาหวาน อัลไซเมอร์ มะเร็ง ข้อเข่าอักเสบ กระดูกเสื่อม วิทยทอง ภาวะมีบุตรยาก ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดน้ำหนัก บรรเทาอาการปวด ท้องผูก ป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง กลิ่นและรส ของเมล็ดงาคล้ายกับถั่ว องค์ประกอบสำคัญในเมล็ดก็คือไขมัน ซึ่งมีอยู่ประมาณ 44-60% น้ำมันงาขึ้นต่อด้านการเกิดออกซิไดซ์ได้ดี มีการใช้ในอาหารพวกสลัด หรือเป็นน้ำมันปรุงอาหาร มากำริในการผลิตสบู่ ยา และน้ำมันหล่อลื่น และยังเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางบางชนิด

## 2.3 Carrot SoyMilk Smoothie

### 2.3.1 แครอท



รูปที่ 2.20 แครอท

( ที่มา : <https://www.pstip.com/> )

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Daucus carota* L.
- ชื่อวงศ์วงศ์ (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

แครอท เป็นพืชในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกและรับประทานทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีหลายขนาดตั้งแต่ขนาดเล็กเท่าดินสอไปจนถึงขนาดใหญ่ และมีหลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีม่วง แต่ที่นิยมรับประทานนั้นจะเป็นแครอทสีส้มและยังจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย แครอทอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือสาร “ฟอลคารินอล” (falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง เป็นต้น ประโยชน์ของแครอท จะเป็นการนำมาใช้ประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว ทั้งผัก ทอด แกง ต้ม ซุป สลัด ยำ ก็มีแครอทเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น และยังมีเครื่องดื่มน้ำแครอทปั่นอีกด้วย ยังไม่หมดเท่านี้สรรพคุณของแครอทที่ใช้เป็นยารักษาโรครักษาได้อย่างหลากหลาย

สรรพคุณของแครอท

- ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง
- ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่ายจากมลภาวะแสงแดดต่าง ๆ
- ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

### 2.3.2 Soy Milk (น้ำเต้าหู้)



รูปที่ 2.21 น้ำเต้าหู้

( ที่มา : <https://www.pobpad.com> )

น้ำเต้าหู้ หรือ นมถั่วเหลือง เป็นเครื่องดื่มซึ่งทำจากการบดถั่วเหลืองและนำไปต้มกรองจนเจือจางลง อาจปรุงด้วยน้ำตาลและอื่น ๆ รับประทานได้ทันที ประโยชน์ของน้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง ถั่วเหลืองมีโปรตีนสูง ถั่วเหลืองจึงเป็นแหล่งโปรตีนสำหรับผู้ที่ไม่บริโภคนเนื้อสัตว์ เพราะถั่วเหลืองมีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับโปรตีนจากสัตว์ ถ้าเราบริโภคนมถั่วเหลืองในปริมาณที่สูงพอ ร่างกายจะได้รับโปรตีนเพียงพอกับความต้องการได้ นอกจากนี้ถั่วเหลืองเป็นแหล่งไขมันและโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ในถั่วเหลืองยังอุดมไปด้วยสารอาหารอีกมากมาย คือ คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส

วิตามิน A, B, B1, B2, B6, B12, ไนอาซิน และวิตามิน C, D, E อีกด้วย ในเมล็ดถั่วเหลืองนั้นยังมี เลซิทิน ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มทักษะความจำ ลดไขมัน และลดโคเลสเตอรอลในร่างกายได้อีกด้วย การคั่วถั่วเหลืองจะได้รับประโยชน์กว่าเครื่องคั่วอื่นๆ ถ้าเทียบกับนมแล้วนมถั่วเหลืองจะมีข้อดีกว่า แม้บางอย่างจะสู้นมไม่ได้ แต่นมถั่วเหลืองให้โปรตีนเกือบเท่านม มีไขมันที่ดีกว่าคือให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่านม ช่วยลดโคเลสเตอรอล

### 2.3.3 น้ำเชื่อม



รูปที่ 2.22 น้ำเชื่อม

( ที่มา : <http://blog.etcpool.com/2016/10/08/syrup-to-cure-the-wound/> )

น้ำเชื่อม เป็นส่วนประกอบหลักของการเพิ่มความหวานให้รู้สึกสดชื่นหรือมีรสชาติที่ดีขึ้นกว่าเดิม น้ำเชื่อม คือ การนำน้ำตาลทรายมาเคี่ยวกับน้ำต้มจนเดือด แล้วค่อย ๆ คนจนน้ำตาลละลายเข้ากับน้ำ แต่เราสามารถกำหนดให้มีความหวานได้ แต่ปกติแล้วจะตามสัดส่วน 1:1 แต่ถ้าหากจะให้หวานมากขึ้น ก็สามารถเพิ่มน้ำตาลเป็นสัดส่วน 1:2 ได้ แล้วเรายังสามารถแต่งกลิ่นของน้ำเชื่อมได้ตามความต้องการ เช่นใส่ดอกมะลิก็จะทำให้มีกลิ่นมะลิติดกับน้ำเชื่อมด้วย



บทที่ 3  
รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ข้อมูลโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

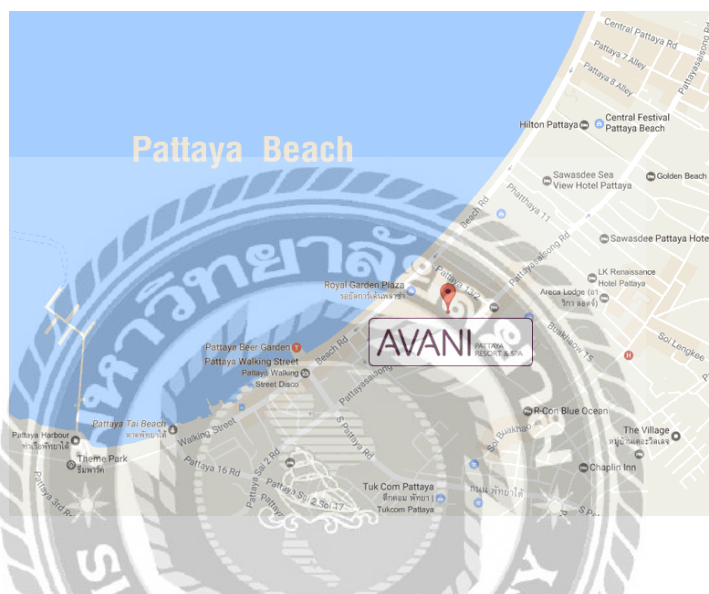
AVANI PATTAYA  
RESORT & SPA

รูปที่ 3.1 โลโก้โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา  
ระดับ ★★★★★



รูปที่ 3.2 ตัวอย่างภาพอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา  
(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya>)

ชื่อหน่วยงาน	อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา
สถานที่ตั้ง	218/2-4 หมู่ 10 ถนนเรียบชายหาดพัทยา ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20260
โทรศัพท์	038412120
เว็บไซต์	<a href="https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/">https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/</a>
ห้องอาหาร	Garden Café , Elephant Bar , Manao Bar , Sala Rim Nam , Dicey reilly's , Benihana



รูปที่ 3.3 แผนที่ อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

(ที่มา : <http://www.sawadee.co.th/hotel/638138/AVANI-Pattaya-Resort-and-Spa>)

สถานที่ที่น่าสนใจใกล้เคียง

ริบลิส์ บีลีฟ อิท ออร์ นอท , รอยัล การ์เด้น พลาซ่า , ถนนคนเดิน , หาดเซ็นทรัลเฟสติวัลพัทยาบีช และโรงพยาบาลพัทยามะโมเรียล

การเดินทาง

อุตะเถา(UTP-สนามบินนานาชาติอุตะเถา) , สถานีรถไฟพัทยา , สถานีรถไฟพัทยาใต้ และรถรับส่งสนามบิน

สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่

ปราสาทสังฆกรรม , สวนนงนุช , สวนพฤกษศาสตร์เขตร้อน , เกาะล้าน(เกาะปะการัง) , สวนน้ำการ์ตูนเน็ตเวิร์คเมโซน ประเทศไทย และพิพิธภัณฑิ์ริบลิส์ เชื้อหรือไม้

### 3.1.1 ข้อมูลทั่วไปของอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

อวานี โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท ก่อตั้งขึ้นในปี 2554 (2011) ในประเทศศรีลังกา โดยเป็นแบรนด์โรงแรมในกลุ่มตลาดบน (upscale) ที่เข้ามาเสริม อนันตรา ซึ่งเป็นแบรนด์โรงแรมระดับห้าดาวของเครือไมเนอร์ โฮเทลส์ โดยอวานีนำเสนอความสะดวกสบายระหว่างการพักผ่อนในแบบร่วมสมัย ทั้งโรงแรมในเมืองและรีสอร์ทตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ สำหรับแขกผู้ที่มองหาความใส่ใจแม้แต่ในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ โดยปัจจุบันได้มีโรงแรมภายใต้อวานีเปิดให้บริการแล้วจำนวน 16 แห่ง ใน 12 ประเทศ ทั้งในประเทศไทย ศรีลังกา เวียดนาม มาเลเซีย ซิเชลส์ โมซัมบิก บอตวานา เลโซโท นามิเบีย แชมเบีย และอาหรับเอมิเรตส์ โดยมีโครงการจะเปิดโรงแรมเพิ่มทั้งในภูมิภาคเอเชีย และตะวันออกกลาง

โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ให้บริการห้องพักและห้องสวีทจำนวน 299 ห้อง โดยทุกห้องมีระเบียงที่ให้แขกผู้เข้าพักได้ออกมาสัมผัสบรรยากาศที่รอบล้อมด้วยสวนพื้นที่กว่า 35 ไร่ นอกจากนี้ทางรีสอร์ทยังมีห้องอาหารและบาร์จำนวน 6 ห้อง ให้บริการอาหารนานาชาติ ตั้งแต่อาหารไทย ไปจนถึงอาหารนานาชาติ

นอกจากนี้ทางรีสอร์ทยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้รักสุขภาพทั้งสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ที่มาพร้อมจากูชี่ ฟิตเนส สนามเทนนิส 2 สนาม และสปา โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ตั้งอยู่บนถนนเลียบชายหาด ใจกลางเมืองพัทยา ใกล้แหล่งช้อปปิ้ง ท้องเที่ยว และสถานบันเทิง และห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิเพียงประมาณ 90 นาที โดยทางรถยนต์ โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา นับเป็นโรงแรมในเครืออวานีในประเทศไทยแห่งที่ 4 โดยได้เปิดตัว อวานี เอเทรียม กรุงเทพฯ เป็นโรงแรมอวานีแห่งแรกในปี 2557 ตามด้วย อวานี ขอนแก่น และ อวานี ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ

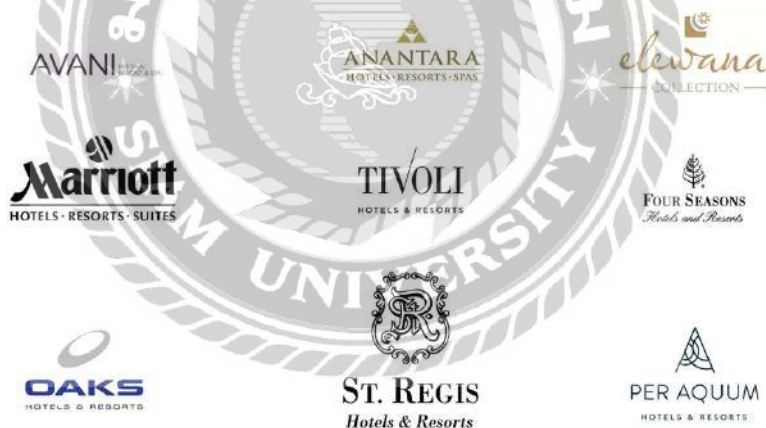


รูปที่ 3.4 ภาพรวมบริเวณสระน้ำโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา  
(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya>)

ไมเนอร์ โฮเทลส์ (Minor Hotels หรือ MH) บริษัทผู้ดำเนินธุรกิจโรงแรม รีสอร์ท และ เซอร์วิส สวีท ในฐานะเจ้าของ ผู้บริหาร และผู้ลงทุน โรงแรม รีสอร์ท และเซอร์วิส สวีท จำนวน ทั้งหมด 152 แห่ง ใน 22 ประเทศ ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ตะวันออกกลาง ยุโรป อเมริกาใต้ แอฟริกา และมหาสมุทรอินเดีย ประกาศรีแบรนด์ พัทยา แมริออท รีสอร์ท แอนด์ สปา ซึ่งไมเนอร์โฮเทลส์ เป็น เจ้าของ เป็น อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา โดยมีผลตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2559

ไมเนอร์ โฮเทลส์ ก่อตั้ง อวานี โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท ขึ้นในปี 2004 โดยเป็นแบรนด์โรงแรม ระดับอัปสเกล (upscale) ในคอนเซ็ปต์ร่วมสมัย ที่เน้นการนำเสนอการพักผ่อนนักท่องเที่ยวรุ่นใหม่ ที่มองหาคุณภาพและความคุ้มค่า ทั้งนี้ ไมเนอร์ โฮเทลส์ เริ่มธุรกิจโรงแรมในพัทยาดังแต่ปี 2524 โดยเริ่ม เปิดโรงแรมแห่งนี้ในนาม รอยัล การ์เด้น รีสอร์ท ซึ่งเป็นโรงแรมแห่งแรกที่ทางกลุ่มได้เข้าซื้อกิจการ ปัจจุบันมีโรงแรม รีสอร์ท และเซอร์วิส สวีท จำนวนทั้งหมด 152 แห่ง ภายใต

แบรนด์ อนันตรา (Anantara), อวานี (AVANI), เปอร์ อควัม (PER AQUUM), โอ๊คส์ (OAKS), เอลวานา (Elewana), ทิวอลิ (Tivoli), โฟร์ซีซั่นส์, เซนต์ รีจิส, แมริออท และ โรงแรมในกลุ่มไมเนอร์ อินเตอร์ เนชั่นแนล ใน 22 ประเทศ ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ตะวันออกกลาง แอฟริกา มหาสมุทรอินเดีย ยุโรป และอเมริกาใต้ โดยมีแผนการขยายธุรกิจ และการเข้าซื้อกิจการในตลาดที่มีแนวโน้มเติบโตที่ดีทั่วโลก



รูปที่ 3.5 ตัวอย่างโรงแรมในเครือไมเนอร์ โฮเทลส์

(ที่มา : <http://www.minorinternational.com/mbiz/hotel.php?lang=th>)

### 3.2 ลักษณะการประกอบการให้บริการหลักของโรงแรม

โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ให้บริการห้องพักและห้องสวีทจำนวน 299 ห้อง โดยทุกห้องมีระเบียงที่ให้แขกผู้เข้าพักได้ออกมาสัมผัสบรรยากาศที่รอบล้อมด้วยสวนพื้นที่กว่า 35 ไร่ นอกจากนี้ทางรีสอร์ทยังมีห้องอาหารและบาร์จำนวน 6 ห้อง ให้บริการอาหารนานาชาติ ตั้งแต่อาหารไทยรวมไปจนถึงอาหารนานาชาติ



รูปที่ 3.6 AVANI Garden View Room

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/rooms/avani-garden-view-room>)

#### AVANI Garden View Room

Garden View Room ในแต่ละห้องจะมีระเบียงส่วนตัวซึ่งสามารถมองออกไปยังสวนและสระน้ำภายในโรงแรมได้ ซึ่งประกอบไปด้วยเตียงคิงส์ไซส์ มีห้องน้ำภายในตัว ราคา 2,720 / คืน ขนาดห้อง 38 ตารางเมตร จำนวนผู้เข้าพัก ผู้ใหญ่ 3 คน และ เด็ก 1 คน



รูปที่ 3.7 AVANI Garden Plus Room

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/rooms/avani-garden-plus-room>)

#### AVANI Garden Plus Room

Garden Plus Room มีบริการสำหรับแขกที่มาพักสามารถเช็คอินและเช็คเอาท์ได้ตลอด 24 ชม.และสามารถใช้บริการที่อวานีคลับ เอ็กเช็กคิวทีฟ เลานจ์ รวมทั้งบริการนวดสปาฟรี ราคา 3,995/ คืน ขนาดห้อง 38 ตารางเมตร จำนวนผู้เข้าพัก ผู้ใหญ่ 3 คน และเด็ก 1 คน



รูปที่ 3.8 AVANI Sea View Room

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/rooms/avani-sea-view-room>)

#### AVANI Sea View Room

Sea View Room แต่ละห้องที่จะมีระเบียงส่วนตัวซึ่งสามารถมองเห็นวิวทะเลได้ และบรรยากาศภายในห้องถูกตกแต่งออกแนวอบอุ่นอย่างไทยๆซึ่งประกอบไปด้วยเตียงคิงส์ไซส์ ห้องน้ำภายในตัว และรวมทั้งเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ราคา 4,420 / คืน ขนาดห้อง 38 ตารางเมตร จำนวนผู้เข้าพัก ผู้ใหญ่ 3 คน และเด็ก 1 คน

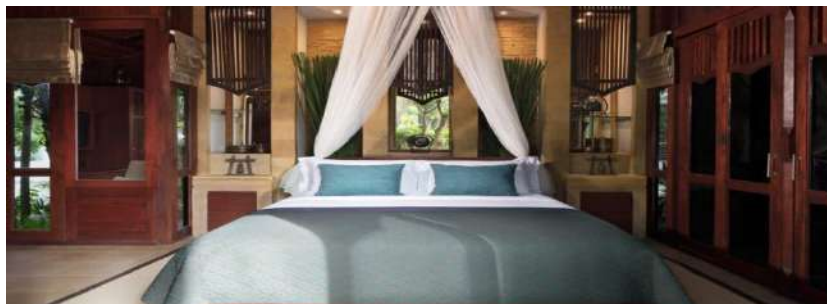


รูปที่ 3.9 AVANI Terrace Junior Suite

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/rooms/avani-terrace-junior-suite>)

#### AVANI Terrace Junior Suite

Terrace Junior Suite สวีทภายในห้องมีพื้นที่กว้างประกอบด้วยเตียงคิงส์ไซส์ อ่างน้ำส่วนตัว ภายในห้องน้ำ ภายในห้องมีบริการอาหารว่าง ขนมหวาน และค็อกเทล รวมทั้งสามารถใช้บริการที่อวานีคลับ เอ็กเซ็กคิวทีฟ เลานจ์ ฟรีทั้งวัน ราคา 5,780 /คืน ขนาดห้อง 52 ตารางเมตร จำนวนผู้เข้าพัก ผู้ใหญ่ 3 คน และเด็ก 1 คน



รูปที่ 3.10 AVANI Spa Villa

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/rooms/avani-spa-villa>)

#### AVANI Spa Villa

Spa Villa ภายในห้องตกแต่งด้วยบรรยากาศไทยๆให้ความรู้เหมือนอยู่บนสวรรค์ และมีระเบียงส่วนตัวที่สามารถมองเห็นวิวสวนและสระว่ายน้ำได้ รวมทั้งมีบริการนวดสปาเพื่อสุขภาพฟรีตลอดทั้งวัน ราคา 7,310 /คืน ขนาดห้อง 40 ตารางเมตร จำนวนผู้เข้าพัก ผู้ใหญ่ 2 ท่าน



รูปที่ 3.11 AVANI One Bedroom Suite

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/rooms/avani-one-bedroom-suite>)

#### AVANI One Bedroom Suite

One Bedroom Suite ภายในห้องมีระเบียงส่วนตัวสามารถมองเห็นวิวทะเลได้ และมีบริการรีดผ้าฟรีจนถึงบัตรผ่านเข้าใช้บริการที่คลับ เลานจ์ เพื่อรับประทานอาหารว่าง ขนมหวาน และค็อกเทลที่มีบริการฟรีตลอดทั้งวัน ราคา 12,920 /คืน ขนาดห้อง 70 ตารางเมตร จำนวนผู้เข้าพัก ผู้ใหญ่ 3 คน และเด็ก 1คน



รูปที่ 3.12 AVANI Presidential Suite

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/rooms/avani-presidential-suite>)

#### AVANI Presidential Suite

Presidential Suite ภายในห้องมีพื้นที่กว้างขวางเหมาะสำหรับแขกที่มาพักแบบครอบครัวหรือหมู่คณะ บรรยากาศในห้องตกแต่งแบบไทยๆ ประกอบด้วยระเบียงส่วนตัวสามารถมองเห็นวิวทะเลพร้อมทั้งห้องนอน 2 ห้องมีห้องนั่งเล่นแยกกับพื้นที่รับประทานอาหาร ห้องน้ำภายในห้องพักประกอบด้วยอ่างจากุซซี่ อ่างอาบน้ำ ฝักบัวแบบเรนชาวเวอร์ และอ่างล้างมือแบบคู่ ห้องครัวมีอุปกรณ์ครบครันในการประกอบอาหาร และมีบริการรีดผ้าฟรีไม่เกิน 5 ชั้นต่อการส่งซักหนึ่งครั้ง การเข้าพัก ราคา 23,200 บาท ขนาดห้อง 120 ตารางเมตร จำนวนผู้เข้าพัก ผู้ใหญ่ 6 คน และเด็ก 2 คน



โรงแรม อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา มีห้องอาหาร ผับ บาร์ และร้านกาแฟ ดังนี้



รูปที่ 3.13 ห้องอาหาร Garden Cafe

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/restaurants/garden-cafe>)

Garden Cafe

เป็นห้องอาหารหลักของโรงแรม มีบริการ Breakfast Lunch และ Dinner เป็นบุฟเฟ่ต์ทั้งอาหารไทยและอาหารนานาชาติ และแบบสั่ง A La Carte  
เวลาเปิดทำการ อาหารเช้า 6.00 น. – 11.00 น. อาหารกลางวัน 12.00 น. เทียงวัน – 15.00 น.  
อาหารเย็น 18.00 น. – 23.00 น.



รูปที่ 3.14 ห้องอาหาร Benihana

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/restaurants/benihana>)

Benihana

เป็นห้องอาหารที่อยู่ติดกับชายหาด ที่มีโชว์การการทำอาหารต่อหน้าแขก โดยอาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารญี่ปุ่น เวลาเปิดทำการ 12.00 น. เทียงวัน – 24.00 น.



รูปที่ 3.รูปที่ 3.15 Sala Rim Nam

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/restaurants/sala-rim-nam>)

#### Sala Rim Nam

เป็นห้องอาหารกลางแจ้งอยู่ติดกับสระน้ำที่ตกแต่งด้วยไม้ในรูปแบบศาลา มีบริการอาหารไทยแบบดั้งเดิมและทุกๆวันเสาร์จะมีการจัดบุฟเฟ่ต์อาหารไทย  
เวลาเปิดทำการ 12.00 น. – 22.00 น



รูปที่ 3.16 ห้องอาหาร Dacey Reilly

(ที่มา : <https://www.diceypub.com/>)

#### Dacey Reilly

เป็นห้องอาหารกึ่งผับ มีบริการทั้งในห้องและกลางแจ้งติดกับถนน อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารอิตาเลียนแต่สามารถสั่งอาหารไทยได้ เปิดทั้งกลางวันและกลางคืน  
เวลาเปิดทำการ 11:00 น. – 00:00 น.



รูปที่ 3.17 Elephant Bar

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/restaurants/elephant-bar>)

#### Elephant Bar

เป็นบาร์ที่อยู่ติดกับฟอนต์โรงแรม มีบริการเครื่องดื่ม ค็อกเทล และแขกสามารถสั่งอาหารมาทานบริเวณนี้ได้ เวลาเปิดทำการ 10.00 น. – 23.00 น.



รูปที่ 3.18 Manao Bar

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/restaurants/manao-bar>)

#### Manao Bar

เป็นบาร์ที่อยู่ติดกับสระน้ำ ให้บริการเครื่องดื่มและของว่าง โดยภาชนะที่ใช้จะเป็นพลาสติกทั้งหมด เวลาเปิดทำการ 6.00 น. - 20.00 น



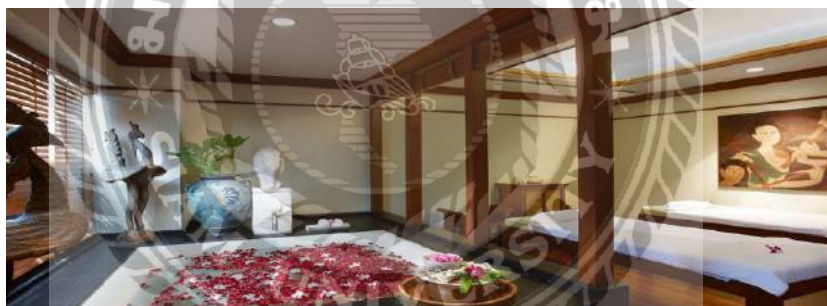
รูปที่ 3.19 AVANI Pantry

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/en/avani/pattaya/restaurants/pantry-at-avani>)

#### AVANI Pantry

เป็นร้านกาแฟในโรงแรมที่ให้บริการ ชา กาแฟ และของว่าง ภายในร้านมีของที่ระลึกจำหน่าย เวลาเปิดทำการ 10.00 น. – 23.00 น.

สิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา มีดังนี้



รูปที่ 3.20 AVANISPA

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/spa>)

#### AVANISPA

ห้องนวดสปาแบบไทย ที่มีทั้งเครื่องเทศแบบดั้งเดิม สกรับ ไอน้ำ และการทำทรีทเมนต์ที่เป็นสูตรเฉพาะของอวานี อีกทั้งยังมีผลิตภัณฑ์บำรุงผิววางจำหน่ายให้กับแขกที่มาใช้บริการ



รูปที่ 3.21 AVANIFIT

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/avanifit>)

#### AVANIFIT

ห้องอวานีฟิตมีบริการสำหรับแขกทุกคนที่เข้ามาพักภายในโรงแรม ภายในห้องมีเครื่องออกกำลังกายที่ครบครันและทันสมัย



รูปที่ 3.22 AVANIKIDS

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/kids-club>)

#### AVANIKIDS

เป็นห้องที่มีไว้สำหรับเด็กที่มาพักกับครอบครัวให้ได้เล่นเครื่องเล่นต่างๆ และได้พบปะเพื่อนใหม่

ห้องประชุมภายในโรงแรมมีทั้งหมด 6 ห้อง ดังนี้



รูปที่ 3.23 ห้องบอลรูม

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/meeting>)

ห้องบอลรูม

ภายในห้องสามารถจุคนได้ 300 คน บรรยายกาศในห้องตกแต่งแบบร่วมสมัย เหมาะสำหรับจัดงานเลี้ยงไปจนถึงการประชุม งานแสดงและงานอีเว้นท์ มีเทคโนโลยีภาพและเสียงที่ทันสมัย



รูปที่ 3.24 ห้องออร์คิดการ์เด็น

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/meeting>)

ห้องออร์คิดการ์เด็น

ภายในห้องสามารถจุคนได้ 150 คน เหมาะสำหรับจัดงานค็อกเทล งานเลี้ยง การประชุมหรืองานแสดง มีWiFi ฟรีและ เทคโนโลยีภาพและเสียง



รูปที่ 3.25 ห้องโรสการ์เด็น

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/meeting>)

### ห้องโรสการ์เด็น

ภายในห้องตกแต่งอย่างร่วมสมัย สามารถจุคนได้ 120 คน เหมาะสำหรับจัดงานคืออกเทลงานเลี้ยง การประชุม หรืองานแสดง



รูปที่ 3.26 ห้องชบา

(ที่มา : <https://www.minorhotels.com/th/avani/pattaya/meeting>)

### ห้องชบา

ภายในห้องสามารถจุคนได้ 40 คนเหมาะสำหรับจัดประชุมเล็กๆ มีเทคโนโลยีที่ทันสมัย

### 3.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.27 นักศึกษาขณะปฏิบัติงาน  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาวนุศรา นรินยา

รหัสนักศึกษา 5704400255

คณะ ศิลปศาสตร์

สาขา การโรงแรม

ตำแหน่ง Cook Helper ห้องอาหาร Benihana

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย Support งานในครัว

ช่วงเวลาการทำงาน 10.00น. – 22.00น.

-ช่วงเวลา 10.00 – 12.00 จะต้องเตรียมการแกะผักสลัดและส่วนผสมของสลัดให้พนักงานเสิร์ฟ

-ช่วงเวลา 13.00 – 14.00 จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับการทำ Appetizer

-ช่วงเวลา 15.00 – 17.00 เตรียมวัตถุดิบที่ขาดเหลือไว้เพื่อความรวดเร็วในการประกอบอาหาร

-ช่วงเวลา 18.00 – 20.00 ยืนบาร์ซูชิ เพื่อทำการขายเมื่อมีลูกค้าสั่งเมนู

-ช่วงเวลา 21.00 - 22.00 ช่วยเชฟประกอบอาหาร จัดเก็บเครื่องปรุงบนรถเข็นใส่ในตู้เย็น และทำความสะอาดอ่างล้างมือ





รูปที่ 3.28 นักศึกษาขณะปฏิบัติงาน  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาวธันยภรณ์ เข้มทอง  
 รหัสนักศึกษา 5704400260  
 คณะ ศิลปศาสตร์  
 สาขา การโรงแรม  
 ตำแหน่ง Cook Helper ห้องอาหาร Garden Cafe

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย Support งานในครัว

ช่วงเวลาทำงาน ครัวร้อน 13:00 น. – 23:00 น.

- ช่วงเวลา 13:00 – 16:00 จะต้องเตรียมวัตถุดิบเพื่อทำเมนูบุฟเฟต์ Dinner ต้มซี่ฟู้ดจัดลงจานสำหรับกรู๊ปทัวร์และจัดตู้โชว์ซี่ฟู้ด
- ช่วงเวลา 16:00 – 17:00 จัดอาหารว่าง พวก Canape ลงในรถเข็นนำไปเซตเบรกที่ห้อง Avani Club
- ช่วงเวลา 17:00 – 21:00 เช็กและเติมอาหารในไลน์บุฟเฟต์ เสิร์ฟซี่ฟู้ดที่จัดเตรียมให้กรู๊ปทัวร์
- ช่วงเวลา 21:00 - 23:00 ทอยเก็บอาหารและของที่เหลือในวันนั้นแยกประเภทนำไปใส่รถเข็นและนำไปเก็บในตู้เย็น เช็กตู้เย็นล้างอ่างล้างจานและเปลี่ยนน้ำยาแฉ่ม็ด



รูปที่ 3.29 นักศึกษาขณะปฏิบัติงาน  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาววิญลักษณ์ เลิศรัมย์  
รหัสนักศึกษา 5704400275  
คณะ ศิลปศาสตร์  
สาขา การโรงแรม  
ตำแหน่ง Cook Helper ห้องอาหาร Garden Cafe

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย Support งานในครัว

ช่วงเวลาทำงาน ครัวไทย 13:00 น. – 23:00 น. ครัวเย็น 05:00 น. – 15:00น.

- ช่วงเวลา 13:00 – 17:00 จะต้องเตรียมวัตถุดิบเพื่อทำเมนูบุฟเฟต์ Dinner และเตรียมวัตถุดิบไลน์ก๋วยเตี๋ยวและไลน์ผัดต้มยำโกเรียน
- ช่วงเวลา 17:00 – 21:00 ต้องยืนเฝ้าไลน์ก๋วยเตี๋ยว และทำเสิร์ฟให้กับแขกที่มารับประทานอาหาร
- ช่วงเวลา 21:00 – 22:00 จัดเตรียมวัตถุดิบบางส่วนสำหรับ Dinner วันต่อไป
- ช่วงเวลา 22:00 – 23:00 ทำความสะอาดภายในครัวและเช็ดตู้เย็น
- ช่วงเวลา 05:00 – 06:00 เตรียมไลน์บุฟเฟต์ Breakfast ให้พร้อมเปิดบริการ
- ช่วงเวลา 06:00 – 08:00 หั่นผลไม้ให้เพียงพอสำหรับไลน์บุฟเฟต์
- ช่วงเวลา 08:00 – 11:00 เดินไลน์บุฟเฟต์และคอยเติมสลัด ผลไม้ ซีเรียล ซูชิ
- ช่วงเวลา 11:00 – 15:00 เตรียมผลไม้สำหรับวันถัดไป และ เก็บตลาดผลไม้เข้า Store

### 3.4 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

คุณ สมัย จวีพรรณิ ตำแหน่ง Executive Sous Chef

คุณ พูนขวัญ นิลวงศ์ ตำแหน่ง Ecommerce Manager



### 3.5 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

วันที่ 8 มกราคม 2561 – วันที่ 30 เมษายน 2561

### 3.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลของสถานประกอบการ

2. กำหนดหัวข้อโครงการ

ปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาถึงหัวข้อโครงการที่กำหนดขึ้นเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา

3. เขียนโครงร่างโครงการ

เขียนหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่เลี้ยงเพื่อขอคำแนะนำและร่าง เอกสารโครงการให้กับสำนักสหกิจศึกษา

4. ทดลองทำ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soy milk Smoothie และจัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ พร้อมทั้งร่วมกันปฏิบัติจริง

5. จัดทำแบบประเมิน

หลังจากที่คณะผู้จัดทำได้ทดลองทำ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soy milk Smoothie เรียบร้อยแล้วจึงจัดทำแบบประเมินขึ้นเพื่อประเมิน คุณภาพของรายการอาหารชุดอาหาร โดยการให้พนักงานแผนกครัว จำนวน 15 คน เป็นผู้ทำการประเมิน

6. สรุปข้อมูลและเขียนโครงการ

จัดทำโครงการฉบับสมบูรณ์และ PowerPoint เพื่อเตรียมส่งและนำเสนอ

7. นำเสนออาจารย์

นำโครงการส่งอาจารย์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและรับข้อเสนอแนะเพื่อนำมาแก้ไข

8. ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอต่ออาจารย์และสำนักสหกิจศึกษา

ตารางขั้นตอนดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ม.ค. 61	ก.พ. 61	มี.ค. 61	เม.ย. 61	พ.ค. 61
1.ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ	↔				
2. กำหนดหัวข้อโครงการ		↔			
3. เขียนโครงร่างโครงการ			↔		
4. ทดลองทำ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie				↔	
5. จัดทำแบบประเมิน				↔	
6. สรุปข้อมูลและเขียนโครงการ				↔	
7. นำเสนออาจารย์					↔
8. ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอต่ออาจารย์และโครงการสหกิจศึกษา					↔

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนดำเนินงาน

3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือในการทำโครงการ

3.7.1 กล้องถ่ายภาพ

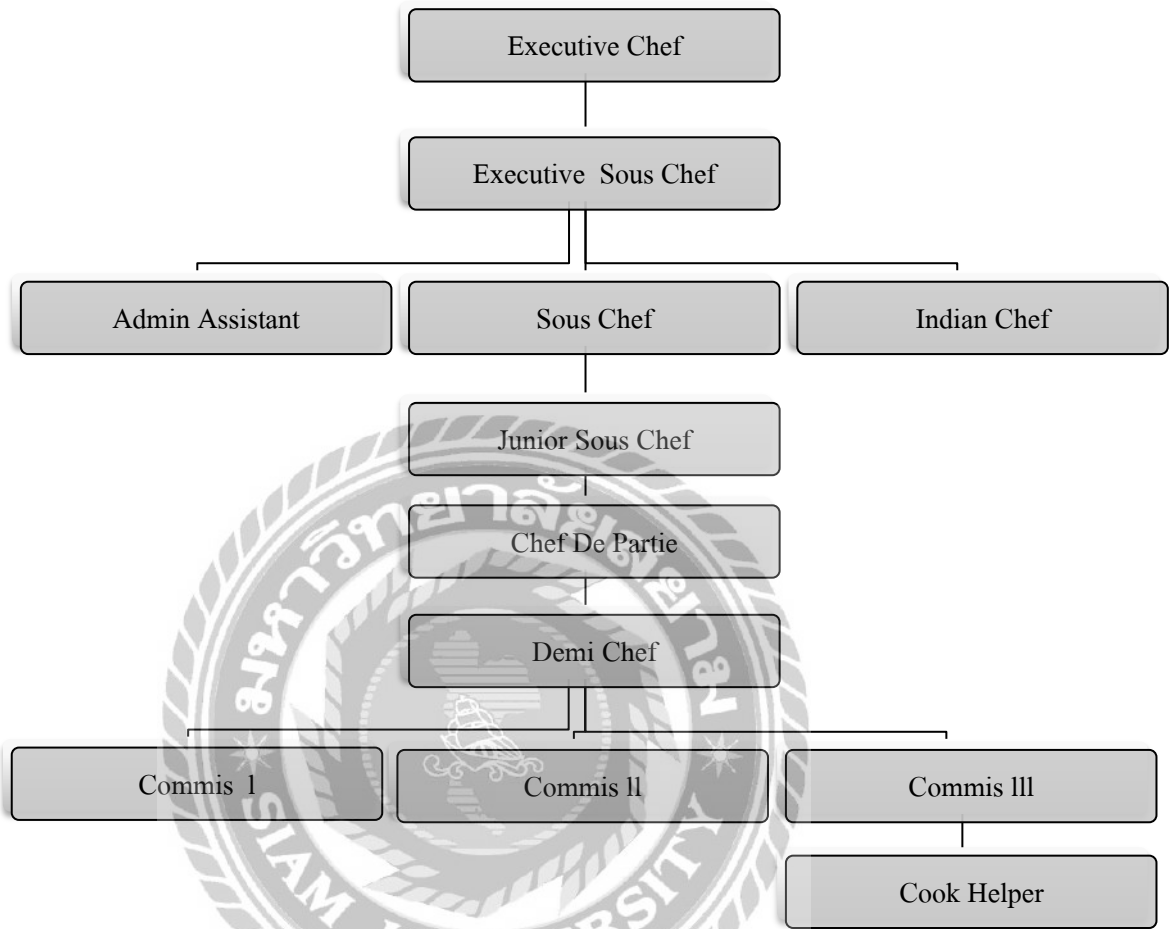
3.7.2 คอมพิวเตอร์

3.7.3 อุปกรณ์และวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

3.7.4 เครื่อง Printer

3.7.5 แบบประเมินผล

### Kitchen Organization Chart



บทที่ 4  
ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน



รูปที่ 4.1 Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi  
and Carrot Soymilk Smoothie  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

4.2 วัตถุดิบส่วนผสมและขั้นตอนการปฏิบัติ



รูปที่ 4.2 Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

## 4.2.1 Spicy Stir Fried Noodle with Salmon (สำหรับ 1 จาน)



รูปที่ 4.3 วัตถุดิบในการทำเมนู Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon

(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

วัตถุดิบและส่วนผสม

- |                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. ปลาแซลมอน 150 กรัม             | 8. กระชายหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ |
| 2. ใบโหระพา 50 กรัม               | 9. น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ     |
| 3. ใบมะกรูด 50 กรัม               | 10. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ       |
| 4. พริกชี้ฟ้าแดง 50 กรัม          | 11. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ   |
| 5. พริกโคลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ     | 12. เส้นจันท์ 600 กรัม      |
| 6. กระเทียมโคลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ | 13. ไข่ไก่ 1 ฟอง            |
| 7. พริกไทยเม็ดสด 1 ช้อนโต๊ะ       |                             |

## ขั้นตอนการปฏิบัติ



รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการผัด  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

เปิดแก๊ส ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อยพอน้ำมันร้อนใส่พริกกระเทียมลงไปผัดจนกระเทียมเริ่มเปลี่ยนสี จึงใส่กระชายพริกไทยอ่อนและใบมะกรูดลงไปผัดให้เข้ากัน พอเริ่มมีกลิ่นหอม จึงใส่เส้นจันท์



รูปที่ 4.5 ขั้นตอนในการใส่เส้น  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

ใส่เส้นจันท์ลงไปผัด พร้อมกับตอกไข่ไก่ลงไป1ฟองเพื่อให้เส้นไม่ติดกันเป็นก้อน หลังจากนั้นจึงใส่ปลาแซลมอนลงไปผัดจนทุกอย่างเข้ากันและสุกดี





รูปที่ 4.6 ขั้นตอนการปรุงรสชาติ

(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

พอเส้นเริ่มอ่อนตัวลงและเริ่มเปลี่ยนจากสีขาวขุ่นเป็นสีใสๆจึงเริ่มปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาล อย่างพอดี ผัดจนทุกอย่างเข้ากัน ใส่ใบ โหระพาและพริกชี้ฟ้าเป็นขั้นตอนสุดท้าย ตักใส่จานและตกแต่ง ด้วยใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าให้สวยงาม

#### 4.2.2 Mango Sticky Rice Sushi



รูปที่ 4.7 Mango Sticky Rice Sushi

(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- 1.ข้าวเหนียวเจี๋ยวู 600กรัม
- 2.กะทิ 300 กรัม
- 3.เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- 4.น้ำตาลทราย 100 กรัม
- 5.ใบเตย 100กรัม
- 6.งาขาว 1ช้อนชา
- 7.มะม่วงอกร่อง 300กรัม

### ขั้นตอนการปฏิบัติ



รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการเตรียมข้าวเหนียว  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

นำข้าวเหนียวมาแช่ในน้ำสะอาดและเปลี่ยนน้ำจนกว่าน้ำจะใส หลังจากนั้นเติมน้ำสะอาดให้พอท่วมข้าวเหนียว แช่ทิ้งไว้ประมาณ 3 ชั่วโมงจึงเปลี่ยนน้ำ เติมน้ำลงไปใหม่ให้พอท่วมข้าวเหนียว แช่ต่อไปอีก 3-5 ชั่วโมง หลังจากนั้นตั้งหวดหรือลังถึงใส่น้ำสะอาดพอประมาณน้ำจะได้เดือดแรงระหว่างนี้ และกรองเอาน้ำออกจากข้าวเหนียวที่แช่ไว้แล้วเทข้าวเหนียวลงบนผ้าขาวบาง เมื่อน้ำเดือดพล่านดีแล้วให้วางข้าวเหนียวใส่ลงในหวดหรือบนลังถึงปิดฝาให้แน่นทิ้งประมาณ 10 นาที คอยเปิดฝาใช้ทัพพีหรือไม้พายตักข้าวเหนียวด้านบนสลับไปด้านล่างเพื่อให้ความร้อนกระจายอย่างทั่วถึงปิดฝา ึ่งต่อไปอีกประมาณ 10 นาที



รูปที่ 4.9 น้ำกะทิสำหรับมูลข้าวเหนียว

(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

หลังจากที่นึ่งข้าวเหนียวจนสุกดีแล้ว ตักข้าวเหนียวมาพักไว้ในภาชนะพักไว้ หลังจากนั้นมาทำน้ำกะทิสำหรับมูลข้าวเหนียว ขั้นตอนแรก เทกะทิใส่หม้อตั้งไฟจนพอร้อน ใส่ใบเตยลงไปประมาณ 4 ใบเพื่อความหอม ปรงรสด้วยน้ำตาลและตัดเค็มด้วยเกลือเล็กน้อย ตั้งไฟจนน้ำกะทิเริ่มเดือดได้ที่ จึงปิดไฟ หลังจากนั้นเทน้ำกะทิลงไปในข้าวเหนียวพักไว้ คนจนผสมเข้ากันดี หลังจากนั้นปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที ให้ข้าวเหนียวดูดซึมน้ำกะทิจนหมดจึงเสร็จสิ้น เสิร์ฟพร้อมกับมะม่วงอ่อนรูดด้วยน้ำกะทิและงาขาวคั่ว



รูปที่ 4.10 ชูชิข้าวเหนียวมะม่วง

(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

## 4.2.3 Carrot Soymilk Smoothie



รูปที่ 4.11 Carrot Soymilk Smoothie  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

วัตถุดิบและส่วนผสม

1. แครอท 300 กรัม
2. นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
3. น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ



รูปที่ 4.12 ขั้นตอนการทำ Carrot Soymilk Smoothie  
(ที่มา : คณะผู้จัดทำ)

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

ล้างเครื่องให้สะอาดหลังจากนั้นจึงปลดกнопเครื่อง เครื่องเป็นแวนให้ขึ้นพอดีเพื่อที่จะได้สะดวกในตอนปั่นและเข้ากันกับส่วนผสมอื่น ตามด้วยนมถั่วเหลือง และน้ำเชื่อมเพียงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติและทำให้รับประทานง่ายขึ้น ก่อนจะใส่น้ำแข็งลงไปปั่น ระยะเวลาในการปั่นประมาณ 15 วินาทีถ้าปั่นนานไปอาจจะทำให้ตัว Smoothie มีความเหลวเกินไปไม่น่ารับประทาน พอส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดีแล้ว จึงเทใส่แก้วและตกแต่งด้วยเครื่อง เป็นเครื่องดื่มคลายร้อนเพื่อสุขภาพ



### 4.3 ต้นทุนการผลิต

#### 4.3.1 รายการอาหารSpicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon มีราคาต้นทุนการผลิตดังนี้

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน
1.	ปลาแซลมอน	150 กรัม	600บาท/1กิโลกรัม	$150*600/1000=90$
2.	ใบกระเพรา	50 กรัม	20บาท/1กิโลกรัม	$50*20/1000=1$
3.	ใบมะกรูด	50 กรัม	35บาท/1กิโลกรัม	$50*35/1000=1.75$
4.	พริกชี้ฟ้าแดง	50 กรัม	50บาท/1กิโลกรัม	$50*50/1000=2.5$
5.	พริก โคลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	50บาท/1กิโลกรัม	$15*50/1000=0.8$
6.	กระเทียม โคลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	80บาท/1กิโลกรัม	$15*80/1000=1.2$
7.	พริกไทยเม็ด	1 ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	100บาท/1กิโลกรัม	$15*100/1000=1.5$
8.	กระชาย หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	30บาท/1กิโลกรัม	$15*30/1000=0.45$
9.	น้ำมันหอย	2 ช้อนโต๊ะ(30กรัม)	28บาท/1,000กรัม	$30*28/1,000=0.85$
10.	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	21บาท/220กรัม	$15*21/220=1.5$
11.	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	23บาท/700มิลลิลิตร	$15*23/700=0.5$
12.	เส้นจันท์	400กรัม	35บาท/500กรัม	$400*35/500=28$
13.	ไข่ไก่	1ฟอง	ฟองละ5บาท	5
รวมต้นทุน			135.5	
เครื่องปรุง10%			$135.5*10/100=13.55$	
รวมต้นทุนทั้งหมด			$135.5+13.55=149.5$	
ราคาขาย			230	
ต้นทุนจริงจากราคาขายจริง			$149.5*100/230=65$	
กำไร			$230-135.5= 94.5$	

ตารางที่4.1ตารางต้นทุนคำนวณรายการอาหาร Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon จากตาราง 4.1 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการอาหาร Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon เท่ากับ 135.5บาท และมีราคาขายจริงเท่ากับ230 บาท ดังนั้น กำไร เท่ากับ 94.5บาท

#### 4.3.2 รายการอาหาร Mango Sticky Rice Sushi มีราคาต้นทุนการผลิตดังนี้

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน
1.	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	600กรัม	70บาท/กิโลกรัม	$600*70/1000=42$
2.	กะทิ	300กรัม	35บาท/500มิลลิลิตร	$300*35/500=21$
3.	เกลือ	1ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	12บาท/1000กรัม	$15*12/1000=0.18$
4.	น้ำตาลทราย	100กรัม	21บาท/220กรัม	$100*21/220=9.5$
5.	มะม่วงอกร่อง	300กรัม	65บาท/1000กรัม	$300*65/1000=19.5$
6.	ใบเตย	100กรัม	18บาท/กิโลกรัม	$100*18/1000=1.8$
7.	งาขาว	1ช้อนชา(5กรัม)	24บาท/100กรัม	$5*24/100=1.2$
รวมต้นทุน				95.18
เครื่องปรุง10%				$95.18*10/100=9.5$
รวมต้นทุนทั้งหมด				$95.18+9.5=104.7$
ราคาขาย				220
ต้นทุนจริงจากราคาขายจริง				$104.7*100/220=47.5$
กำไร				$220-95.18= 125$

ตารางที่4.2ตารางต้นทุนคำนวณรายการอาหาร Mango Sticky Rice Sushi

จากตาราง 4.2 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการอาหาร Mango Sticky Rice Sushi เท่ากับ 95.18บาท และมีราคาขายจริงเท่ากับ220 บาท ดังนั้น กำไร เท่ากับ 125บาท

#### 4.3.2 รายการเครื่องดื่ม Carrot Soymilk Smoothie มีราคาต้นทุนการผลิตดังนี้

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน
1.	แครอท	300กรัม	32บาท/1กิโลกรัม	$300 \times 32 / 1000 = 9.6$
2.	นมถั่วเหลือง	200กรัม	47บาท/1000มิลลิลิตร	$200 \times 47 / 1000 = 9.4$
3.	น้ำเชื่อม	1ช้อนโต๊ะ(15กรัม)	37บาท/1200กรัม	$15 \times 37 / 1200 = 0.46$
รวมต้นทุน			19.46	
เครื่องปรุงรสปริมาณ 10%			$19.46 \times 10 / 100 = 0.2$	
รวมต้นทุนทั้งหมด			$19.46 + 0.2 = 19.66$	
ราคาขาย			89	
ต้นทุนจริงจากราคาขายจริง			$19.66 \times 100 / 89 = 22.08$	
กำไร			$89 - 19.46 = 69.54$	

ตารางที่ 4.3 ตารางต้นทุนคำนวณรายการเครื่องดื่ม Carrot Soymilk Smoothie

จากตาราง 4.3 สรุปได้ว่าราคาต้นทุนของรายการเครื่องดื่ม Carrot Soymilk Smoothie เท่ากับ 19.46 บาท

และมีราคาขายจริงเท่ากับ 89 บาท ดังนั้น กำไร เท่ากับ 69.54 บาท

ดังนั้น รายการอาหารชุดนี้มีราคาต้นทุนรวม  $135.5 + 95.18 + 19.46 = 250.14$  บาท/ชุด

และมีราคาขายรวม  $230 + 220 + 89 = 539$  บาท/ชุด

#### 4.4 ขั้นตอนการทดลองทำ

ในการทดลองเมนูที่ 1 เส้นจันท์ผัดฉ่ำแก้มปลาแซลมอน

- ทางคณะผู้จัดทำได้ใช้แก้มปลาแซลมอนในการทำเมนูผัดฉ่ำ แต่ด้วยเนื้อแก้มของปลาที่น้อย ทำให้หน้าตาอาหารไม่น่ารับประทาน ทางคณะผู้จัดทำจึงได้นำเนื้อปลาแซลมอนที่เหลือจากการใช้มาผสมให้เกิดความสวยงามและน่ารับประทานมากขึ้น

- ในตอนแรกทางคณะผู้จัดทำได้นำเส้นเล็กมาประกอบเมนู แต่ปัญหาคือเส้นเล็กติดกันเป็นก้อนและเหนียวเกินไป จึงได้นำเส้นจันท์มาใช้ทดแทน

- การผัดเส้นในขั้นตอนแรกทำให้เส้นจับตัวกันเป็นก้อน จึงได้ใส่ไขลงไปแล้วเล็กน้อยเพื่อให้เส้นไม่ติดกัน

ในการทดลองเมนูที่ 2 ซุชิข้าวเหนียวมะม่วง

- ในตอนแรกทางคณะผู้จัดทำได้คิดเป็นซุชิผลไม้รวม แต่เพื่อให้เข้ากับฤดูกาลผลไม้จึงประยุกต์เป็นซุชิข้าวเหนียวมะม่วงแทน



ในการทดลองเมนูที่ 3 Carrot Soymilk Smoothie

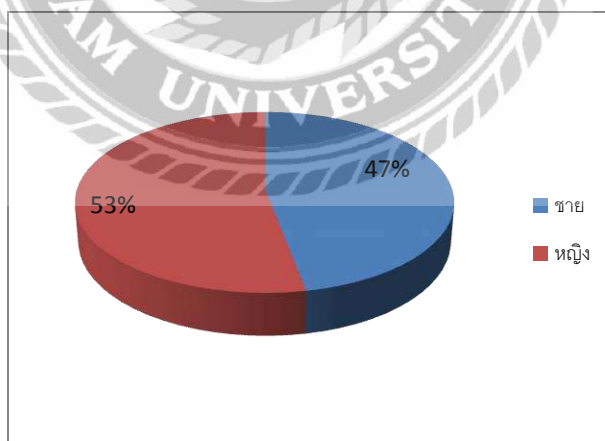
-ได้ทดลองทำ Carrot Smoothie โดยใช้ Soymilk ผสมกับส่วนผสมต่างๆจนได้รสชาติตามที่ต้องการ

#### 4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจเรื่อง Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie

ในการจัดทำโครงการ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ทางคณะผู้จัดทำมีวัตถุประสงค์ในการลดต้นทุนและนำวัตถุดิบที่เหลือมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ๆ อีกทั้งยังศึกษาความพึงพอใจของพนักงานที่มีต่อโครงการเรื่อง Set Menu Spicy Stir Fried Rice Noodle With Salmon , Mango Sticky Rice Sushi And Carrot Soymilk Smoothie เพื่อช่วยเสนอแนะและเป็นแนวทางในการทำเมนูอาหารให้ดียิ่งขึ้น ในการทำโครงการครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้จัดทำแบบสอบถามจากพนักงานแผนกครัวจำนวน 15 ชุด โดยสามารถสรุปผล ได้ดังนี้

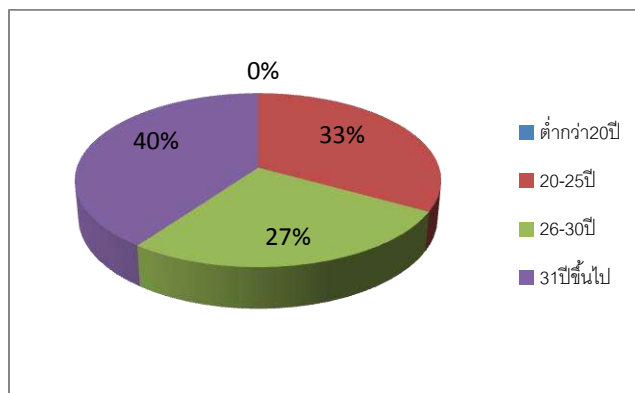
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถามที่แจกให้กับพนักงานแผนกครัวโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

##### 1.ด้านเพศ



ผลสรุปจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมีจำนวนมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 47

##### 2. ด้านอายุ



ผลสรุปจากแบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 31 ปี ขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคืออายุ 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 33 อายุ 26-30 ปี ร้อยละ 27 และ ไม่มีผู้ตอบแบบสอบถามที่อายุต่ำกว่า 20 ปี

เกณฑ์การประเมินวัดระดับความพึงพอใจ

เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
มากที่สุด = 5	มากที่สุด 4.21-5
มาก = 4	มาก 3.41-4.20
ปานกลาง = 3	ปานกลาง 2.61-3.40
น้อย = 2	น้อย 1.81-2.60
น้อยที่สุด = 1	น้อยที่สุด 1.00-1.80

ตารางที่ 4.4 เกณฑ์การประเมินวัดระดับความพึงพอใจ

ใช้แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจโดยใช้ 5 ระดับ ที่เรียกว่าวัดเจตคติตามเทคนิคของ ลิเคิร์ต (Likert technique) หรือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ตสเกล สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีเกณฑ์กำหนดไว้ 2 แบบคือ เกณฑ์การให้คะแนน และ เกณฑ์การประเมิน

อ้างอิงจากลิเคิร์ตสเกล (Likert Scale) 5 ระดับ โดย เร็นซิส เอ. ลิเคิร์ต (Rensis A. Likert)

Likert, Rensis A. (1961). *New Patterns of Management*. New York: McGraw-Hill Book Company Inc.

## Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon

## ส่วนที่2 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจจากแบบสอบถาม

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย	ค่าSD	ระดับความพึงพอใจ
1.ด้านรสชาติของอาหาร	3.40	0.51	ปานกลาง
2. ด้านการตกแต่งและความสวยงาม	3.47	0.64	มาก
3. ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.47	0.52	มาก
4. ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย	3.60	0.51	มาก
รวม	3.48	0.54	มาก

## ตารางที่ 4.5 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมนู Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมนู Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon อยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.48 ถ้าพิจารณาโดยค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน ค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัยโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านการตกแต่งความสวยงามและด้านคุณค่าประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 อยู่ในระดับมาก และด้านรสชาติของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40อยู่ในระดับปานกลาง

## Mango Sticky Rice Sushi

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย	ค่าSD	ระดับความพึงพอใจ
1.ด้านรสชาติของอาหาร	3.40	0.51	ปานกลาง
2. ด้านการตกแต่งและความสวยงาม	3.47	0.64	มาก
3. ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.47	0.52	มาก
4. ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย	3.60	0.51	มาก
รวม	3.48	0.54	มาก

## ตารางที่ 4.6 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมนู Mango Sticky Rice Sushi

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมนู Mango Sticky Rice Sushi อยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.48 ถ้าพิจารณาโดยค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน ค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านการตกแต่งความสวยงามและด้านคุณค่าประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 อยู่ในระดับมาก และด้านรสชาติของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 อยู่ในระดับปานกลาง

## Carrot Soymilk Smoothie

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย	ค่าSD	ระดับความพึงพอใจ
1.ด้านรสชาติของเครื่องดื่ม	3.07	0.70	ปานกลาง
2. ด้านการตกแต่งและความสวยงาม	3.43	0.63	มาก
3. ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.73	0.46	มาก
4. ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย	3.53	0.52	มาก
รวม	3.44	0.58	มาก

## ตารางที่ 4.7 ผลสรุปค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเมนู Carrot Soymilk Smoothie

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมนู Carrot Soymilk Smoothie อยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.44 ถ้าพิจารณาโดยค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน ค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 อยู่ในระดับมาก รองลงมาด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 และด้านการตกแต่งและความสวยงามโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 อยู่ในระดับมาก และด้านรสชาติของเครื่องดื่มโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 อยู่ในระดับปานกลาง

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการปฏิบัติงานภายในโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

ทางคณะผู้จัดทำได้ทำ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie คณะผู้จัดทำและพนักงานที่ปรึกษาได้ทำการคิดและทดลองผสมวัตถุดิบต่างๆหลายครั้งเพื่อให้ได้อาหารเมนูใหม่ ซึ่งได้จากใช้วัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากไลน์บุฟเฟต์ในช่วง Breakfast และช่วง Dinner มาประยุกต์ให้เกิดเป็นเมนูใหม่ๆเพื่อลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่มีเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุด จึงทำให้เกิดเป็น Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ให้กับแขกที่มาพักในโรงแรมที่ต้องการอาหารแปลกใหม่ หลังจากนั้นคณะผู้จัดทำได้ทำแบบประเมินให้กับพนักงานแพคเกจ โดยได้จัดทำแบบประเมินขึ้นมาเพื่อต้องการทราบผลตอบรับและความคิดเห็น รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ โดยคณะผู้จัดทำสามารถนำส่วนที่ได้รับจากการประเมินนั้นมาปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้นในการทำ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ในครั้งต่อไป

##### 5.1.1 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- การถ่ายภาพขณะที่นักศึกษาปฏิบัติงานบางภาพทางสถานประกอบการไม่อนุญาตให้ถ่ายได้เนื่องจากมีแขกเข้าใช้บริการตลอดเวลา

##### 5.1.2 อุปสรรคในการทำโครงการ

- มีเวลาจำกัดในการทดลองทำเมนูอาหาร เนื่องจากต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ทันเวลา
- นักศึกษายังขาดความเข้าใจในการทำโครงการและมีเวลาน้อยในการทำโครงการ
- วันหยุดและเวลาทำงานของนักศึกษาไม่ตรงกันทำให้การประสานงานยุ่งยากและมีปัญหา

##### 5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

- ควรสอบถามข้อมูลจากแผนกที่เกี่ยวข้องโดยตรงและค้นคว้าจากทางอินเทอร์เน็ต

## 5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเป็นเวลา 16 สัปดาห์นั้น ได้เห็นถึงปัญหาต่างๆมากมายในขณะที่ปฏิบัติงาน จึงได้คิดริเริ่มทำ Set Menu: Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ส่วนประกอบนำมาประยุกต์เพื่อเพิ่มมูลค่าจากของที่เหลือจากการใช้งานและต้องทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ มาทำให้เกิดประโยชน์ เป็นการช่วยลดต้นทุนในการผลิตเมนูอาหาร และยังช่วยสร้างเมนูแปลกใหม่ให้กับโรงแรมเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า อีกทั้งยังถือเป็นการช่วยโรงแรมและช่วยเหลือสังคมในการลดขยะที่จะต้องทิ้งไปอย่างไร้ประโยชน์ นำมาทำให้เกิดประโยชน์ประยุกต์ใช้ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

### 5.2.1 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงาน

- ในการเข้าปฏิบัติงานในช่วงแรก นักศึกษาไม่ค่อยมีประสบการณ์ด้านงานครัวมากนัก จึงทำให้การปฏิบัติงานล่าช้า

- ในการเข้าปฏิบัติงานในช่วงแรก นักศึกษามีความเกรงใจต่อพนักงานทุกคนจึงยังไม่กล้าที่จะสอบถามถึงรายละเอียดการทำงานมากเกินไป และยังไม่ค่อยรู้หน้าที่งานที่ต้องทำ

- เกิดอุบัติเหตุในการทำงาน เช่น ถูกมีดบาด น้ำมันกระเด็น โคนความร้อน เป็นต้น

- ในขณะที่ปฏิบัติงานเมื่อมีลูกค้าเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ทำให้นักศึกษาปฏิบัติงานไม่ทันต่อความต้องการของลูกค้า

- ในการปฏิบัติงานช่วงแรก นักศึกษาไม่กล้าสื่อสารกับแขกต่างชาติ

### 5.2.2 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน

- ควรจัดบันทึกหน้าที่งานที่ได้รับมอบหมายและสอบถามงานจากพนักงานก่อนลงมือทำ เพื่อป้องกันการผิดพลาด

- ควรสังเกตและศึกษาถึงระบบการทำงานภายในครัว หรือสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา

- ควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

- นักศึกษาควรพัฒนาและฝึกฝนตนเองให้ปฏิบัติงานรวดเร็วขึ้น

- นักศึกษาควรทบทวนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมและพยายามพูดคุยทักทายกับแขก

ชาวต่างชาติให้มากที่สุด

## บรรณานุกรม

- จูไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2557). *สรรพคุณของพริกขี้หนู*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.minorhotels.com>
- ธีระ วัฒนศิริเวช. (2545). *ความเป็นมาของมะม่วงน้ำดอกไม้*. เข้าถึงได้จาก  
<http://th.theasianparent.com>
- ผกากรอง ขวัญข้าว. (2556). *สรรพคุณของใบโหระพา*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.hotelthailandtomorrow.com>
- พีรศักดิ์ วรสุนทโรสถ. (2544). *ความเป็นมาของกะทิ*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.bigc.co.th/fresh/2000000615561.html>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). *ประวัติเส้นจันท์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561, จาก  
<https://th.wikipedia.org/wiki/>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). *สรรพคุณของกระชาย*. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2561, จาก  
<https://th.wikipedia.org/wiki>
- วิทย์ เทียงบูรณธรรม. (2557). *สรรพคุณของกระเทียม*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.hotelthailandtomorrow.com>
- สุรชาติภ ภมรประวัติ. (2552). *ความเป็นมาใบมะกรูด*. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.nationalarchives.gov.uk/pathways/blackhistory/india/forced.htm>
- สุรพงษ์ โกสิยะจินดา. (2545). *ความเป็นมาของงาขาว*. เข้าถึงได้จาก <http://sukkaphap-d.com>
- สมพร ภูติยานันต์. (2551). *ความเป็นมาของใบเตย*. เข้าถึงได้จาก <http://naturaltrendies.com>
- อนงค์นาฏ ศรีบุญแก้ว. (2554). *ประโยชน์ของแครอท*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pstip.com>
- อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา. (ม.ป.ป.). *ตัวอย่างภาพอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา*. เข้าถึงได้  
 จาก <https://www.minorhotels.com>
- อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา. (ม.ป.ป.). *ประเภทห้อง โรงแรม อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา*.  
 เข้าถึงได้จาก <https://www.minorhotels.com>
- National archives. (ม.ป.ป.). *ความเป็นมาปลาแซลมอน*. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.nationalarchives.gov.uk/pathways/blackhistory/india/forced.htm>
- Sawadee. (ม.ป.ป.). *แผนที่ อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา*. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.sawadee.co.th>





ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามความพึงพอใจ

### แบบสอบถามความพึงพอใจ

เรื่อง Set Menu Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot  
Soymilk Smoothie

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  ต่ำกว่า20ปี  20-25ปี  26-30ปี  31ปีขึ้นไป

**ตอนที่ 2** ความพึงพอใจต่ออาหารและเครื่องดื่ม

2.1 Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านรสชาติของอาหาร					
2. ด้านการตกแต่งและความสวยงาม					
3. ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ					
4. ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย					

## 2.2 Mango Sticky Rice Sushi

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านรสชาติของอาหาร					
2. ด้านการตกแต่งและความสวยงาม					
3. ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ					
4. ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย					

## 2.3 Carrot Soymilk Smoothie

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านรสชาติของเครื่องดื่ม					
2. ด้านการตกแต่งและความสวยงาม					
3. ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ					
4. ด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย					

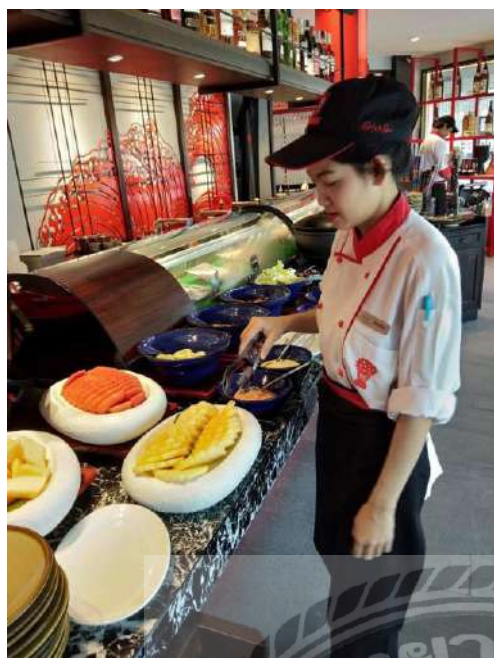
ตอนที่3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....



ภาคผนวก ข  
รูปภาพขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



จัดไลน์บุฟเฟ่ต์



ทำเมนูซูชิ เมื่อมีลูกค้าสั่ง



ตกแต่งหน้าซูชิและตกแต่งจาน เพื่อความสวยงามน่ารับประทาน



ทำเมนูซูชิ และ ตกแต่งจานให้สวยงาม



ปิ่นชูช็อกงาน outside ภายใน โรงแรม



จัดไลน์บุฟเฟต์ในวัน Easter Day



ผัดพาสต้าลงในไลน์บุฟเฟต์



จัดงานซีฟู้ดสำหรับกรุ๊ปทัวร์



คั้นน้ำมะนาว บดเนื้อวัวและปรุงรสสำหรับทำเบอร์เกอร์



จัดเรียงอาหารในตู้โชว์





เตรียมวัตถุดิบ และหั่นผลไม้วางบนไลน์บุฟเฟต์



มีหน้าที่ประจำ Station ก๋วยเตี๋ยว



จัดเก็บวัตถุดิบให้เข้าที่



รับใบ certificate จาก คุณ สมศักดิ์ ต้นเรืองศรี



รับไป certificate ในวันสุดท้ายของการทำงาน



ภาคผนวก ค  
ประโยชน์ของโครงการที่มีต่อสถานประกอบการ

## ประโยชน์ของโครงการที่มีต่อสถานประกอบการ

โครงการ Set Manu Spicy Stir Fried Rice Noodle With Salmon , Mango Sticky Rice Sushi And Carrot Soymilk Smoothie มีประโยชน์ต่อโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา เพราะสามารถนำวัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากการประกอบอาหารและในไลน์บุฟเฟ่ต์มาแปรรูปเป็นเมนูแปลกใหม่ และยังเป็น การลดต้นทุนของสถานประกอบการ และเพิ่มเป็นเซ็ทเมนูใหม่ๆให้กับทางโรงแรม เป็นอีกทางเลือกให้กับแขกที่มาใช้บริการในโรงแรม



คุณ สมัย นวีพรรณ  
ตำแหน่ง Executive sous chef



ภาคผนวก ง  
บทความทางวิชาการ

**รายการอาหารชุด**  
**เส้นจันท์ผัดน้ำแก้มปลาแซลมอน**  
**ซูชิข้าวเหนียวมะม่วง และ น้ำเต้าหู้เครอทปั่น**  
**Set Menu**

**Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon**

**Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie**

นุศรา นรินชา<sup>1</sup>, รัชชกรณ์ เข็มทอง<sup>2</sup>, ขวัญลักษณ์ เลิศรัมย์<sup>3</sup>

ภาควิชาการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

E-mail : [nussaranook@gmail.com](mailto:nussaranook@gmail.com)<sup>1</sup>, [ink.tanyaporn@gmail.com](mailto:ink.tanyaporn@gmail.com)<sup>2</sup>, [kwanluk27@gmail.com](mailto:kwanluk27@gmail.com)<sup>3</sup>

**บทคัดย่อ**

โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา เป็นโรงแรมที่มีคุณภาพตามมาตรฐานโรงแรมในเครือ Minor international โดยการบริหารงานของ Mr. William Heinecke จุดเด่นของโรงแรมนี้คือการให้บริการลูกค้าด้วยความเอาใจใส่และใช้เทคโนโลยีอันล้ำสมัย มีเมนูอาหารและเครื่องดื่มแบบนานาชาติ สะท้อนตัวตนและจุดยืนการเป็นโรงแรมคุณภาพระดับ 5 ดาวระดับนานาชาติ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าปฏิบัติงาน ณ โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ระหว่างวันที่ 8 มกราคม- 30 เมษายน 2561 ซึ่งวัตถุประสงค์ของคณะผู้จัดทำคือการนำเอาวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ให้กับโรงแรม ทำให้ประหยัดต้นทุน ยังมีส่วนช่วยลดขยะโดยการนำวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งาน ที่มีการทิ้งโดยเปล่าประโยชน์มากกว่า 200 กิโลกรัมต่อวัน โดยเลือกวัตถุดิบที่สามารถนำมาประยุกต์เป็นเมนูใหม่ได้ มาทำให้เกิดประโยชน์ โดยทางคณะผู้จัดทำจึงได้ออกแบบรายการอาหารชุดประกอบด้วย Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon, Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ซึ่งเป็นรายการอาหารชุดที่ประยุกต์มาจากวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งานนำมา

แปรรูป ให้เกิดเป็นเมนูที่แปลกใหม่แต่ยังคงเอกลักษณ์ของอาหารไทยอีกทั้งยังเป็นเมนูเพื่อสุขภาพอีกด้วย

**Abstract**

AVANI Pattaya Resort and Spa is a quality hotel base on the standard of Minor International Public Company Limited. The hotel is managed by William Ellwood Heinecke, the CEO and Chairman of Minor Corporation. Furthermore, the distinctive points of the hotel demonstrate the high quality of an international four-star hotel; for instance, an excellent service mind, an advanced technology, and various types of international food and drinks.

The researchers attended to work for AVANI Pattaya Resort and Spa between January 8th, 2018 and April 30th, 2018 with the aim to process remaining ingredients into a new menu in order to reduce the hotel's operating costs, and resolve the problem of wasted ingredients. Additionally, the researchers developed new menus for health-lovers: Spicy Stir Fried Rice Noodles with Salmon, Mango Sticky Rice Sushi, and Carrot Soymilk Smoothie.

### วัตถุประสงค์

1. เป็นการเพิ่มเมนูที่แปลกใหม่แต่ยังคงเอกลักษณ์ของความเป็นไทย
2. ลดต้นทุนของสถานประกอบการ

### ขอบเขต

- ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

- ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานในแผนกครัว ห้องอาหาร Garden Cafe จำนวน 15 คน

ครัวเย็น 5 คน , ครัวร้อน 5 คน , ครัวไทย 5 คน

- ขอบเขตด้านระยะเวลา

ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ.2561

- ขอบเขตด้านเนื้อหา

จากการสอบถามพนักงานแผนกครัว จากเว็บไซต์โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา และข้อมูลจาก Internet ที่เกี่ยวข้อง

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมได้เมนูอาหารใหม่เพื่อบริการลูกค้า
2. มีรายได้เพิ่มจากวัตถุดิบที่เหลือใช้

### ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ
2. กำหนดหัวข้อโครงการ
3. เขียนโครงร่างโครงการ
4. ทดลองทำ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie
5. จัดทำแบบประเมิน
6. สรุปข้อมูลและเขียนโครงการ
7. นำเสนออาจารย์
8. ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอต่ออาจารย์และสำนักสหกิจศึกษา

### อุปกรณ์และเครื่องมือในการทำโครงการ

1. กล้องถ่ายภาพ
2. คอมพิวเตอร์
3. อุปกรณ์และวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
4. เครื่อง Printer
5. แบบประเมินผล

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

Spicy Stir Fried Noodle with Salmon

1. เปิดแก๊ส ตั้งกระทะใส่พอน้ำมันร้อนใส่พริกกระเทียมลงไปผัดจนกระเทียมเริ่มเปลี่ยนสี จึงใส่กระชายพริกไทยอ่อนและใบมะกรูดลงไปผัดให้เข้ากัน จึงใส่เส้นจันท์

2. พอน้ำมันร้อนตัวลงและเริ่มเปลี่ยนจากสีขาวขุ่นเป็นสีใสๆจึงเริ่มปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาลอย่างพอดี ผัดจนทุกอย่างเข้ากัน ใส่ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าเป็นชั้นตอนสุดท้าย

Mango Sticky Rice Sushi

1. นำข้าวเหนียวมาแช่ในน้ำสะอาดและเปลี่ยนน้ำจนกว่าน้ำจะใส แช่ทิ้งไว้ประมาณ 3 ชั่วโมงและกรองเอาน้ำออกจากข้าวเหนียวที่แช่ไว้แล้วเทข้าวเหนียวลงบนผ้าขาวบาง เมื่อน้ำเดือดให้วางข้าวเหนียวใส่ลงในหวดหรือบนซึ่งถึงปิดฝาให้แน่นทิ้งประมาณ 10 นาทีเมื่อสุกแล้วให้นำข้าวใส่ภาชนะให้เย็น

2. หลังจากนั้นมาทำน้ำกะทิสำหรับมูลข้าวเหนียว ขั้นตอนแรก เทกะทิใส่หม้อตั้งไฟจนพอร้อน ใส่ใบเตยลงไปประมาณ 4 ใบ เพื่อความหอม ปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ

ตั้งไฟจนน้ำกะทิเริ่มเดือดได้ที่ จึงปิดไฟ หลังจากนั้นเทน้ำกะทิลงไปในข้าวเหนียวพักไว้ และคนจนผสมเข้ากันดี

3. จากนั้นปั้นข้าวให้มีลักษณะคล้ายซูชิเป็นคำ แล้วหั่นมะม่วงบางๆแปะบนข้าวราดด้วยน้ำกะทิโรยด้วยงาขาว



### Carrot Soymilk Smoothie

1. หั่นแครอทเป็นแว่นให้ชิ้นเล็กพอดี ตามด้วยนมถั่วเหลือง น้ำแครอท และน้ำเชื่อมเพียงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติและทำให้รับประทานง่ายยิ่งขึ้น ก่อนจะได้ น้ำแข็งลงไปปั่น ระยะเวลาในการปั่นประมาณ 15 วินาทีถ้าปั่นนานไปอาจจะทำให้ตัว Smoothie มีความเหลวเกินไปไม่น่ารับประทาน พอส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดีแล้ว จึงเทใส่แก้วและตกแต่งด้วยแครอทให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ

### สรุปผลการปฏิบัติงานภายในโรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

ทางคณะผู้จัดทำได้ทำ Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie คณะผู้จัดทำและพนักงานที่ปรึกษาได้ทำการคิดและทดลองผสมวัตถุดิบต่างๆหลายครั้งเพื่อให้ได้อาหารเมนูใหม่ซึ่งได้จากใช้วัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากไลน์บุฟเฟต์ในช่วง Breakfast และช่วง Dinner มาประยุกต์ให้เกิดเป็นเมนูใหม่ๆเพื่อลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่มีเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุด จึงทำให้เกิดเป็น Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ให้กับแขกที่มาพักในโรงแรมที่ต้องการอาหารแปลกใหม่ หลังจากนั้นคณะผู้จัดทำได้ทำแบบประเมินให้กับพนักงานแพคเกจ โดยได้จัดทำแบบประเมินขึ้นมาเพื่อต้องการทราบผลตอบรับและความคิดเห็น รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ โดยคณะผู้จัดทำสามารถนำส่วนที่ได้รับจากการประเมินนั้นมาปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้นในการทำ

Set Menu : Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ในครั้งต่อไป

### สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเป็นเวลา 16 สัปดาห์นั้น ได้เห็นถึงปัญหาต่างๆมากมายในขณะที่ปฏิบัติงาน จึงได้คิดริเริ่มทำ Set Menu: Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon , Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ส่วนประกอบนำมาประยุกต์เพื่อเพิ่มมูลค่าจากของที่เหลือจากการใช้งานและต้องทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ มาทำให้เกิดประโยชน์ เป็นการช่วยลดต้นทุนในการผลิตเมนูอาหาร และยังช่วยสร้างเมนูแปลกใหม่ให้กับโรงแรมเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า อีกทั้งยังถือเป็นการช่วยโรงแรมและช่วยเหลือสังคมในการลดขยะที่จะต้องทิ้งไปอย่างไร้ประโยชน์ นำมาทำให้เกิดประโยชน์ประยุกต์ใช้ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

### กิตติกรรมประกาศ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม 2561 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้ เทคนิคและประสบการณ์ต่างๆที่มีประโยชน์สำหรับรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้ รายงานฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี จากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. อาจารย์ ปัญญา เปมะโยธิน

ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษา

2. คุณ สมัย ฉวีพรรณ

ตำแหน่ง Executive sous chef

3. คุณ ทูนขวัญ นิลวงค์

ตำแหน่ง Ecommerce Manager

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องในการจัดทำรายงานในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็นທີ່ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์ ตลอดจนให้ความรู้ ความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้คณะผู้จัดทำจะนำประสบการณ์ที่ดีในครั้งนี้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์

### อ้างอิง

จูไรรัตน์ เกิดดอนแฝก, 2557 สรรพคุณของพริกขี้หนู

(ออนไลน์). <https://www.minorhotels.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2561)

ตัวอย่างภาพอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

(ออนไลน์). <https://www.minorhotels.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2561)

ธีระ วัฒนศิริเวช, 2545 ความเป็นมาของมะม่วงน้ำดอกไม้

(ออนไลน์). <http://th.theasianparent.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2561)

นิธิยา รัตนานนท์ ,2557 สรรพคุณของกระชาย

(ออนไลน์). <https://th.wikipedia.org/wiki>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2561)

นิรนาม, ความเป็นมาปลาแซลมอน

(ออนไลน์). :

<http://www.nationalarchives.gov.uk/pathways/blackhistory/india/forced.htm>

istory/india/forced.htm

(สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2561)

นิรนาม, ประวัติเส้นจันท์

(ออนไลน์). <https://th.wikipedia.org/wiki/>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

ประเภทห้อง โรงแรม อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์

สปา

(ออนไลน์). <https://www.minorhotels.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

ผกากรอง ขวัญข้าว, 2556 สรรพคุณของใบโหระพา

(ออนไลน์). :

<https://www.hotelthailandtomorrow.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

แผนที่ อวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

(ออนไลน์). <http://www.sawadee.co.th>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

พีรศักดิ์ วรสุนทรโรสด, 2544 ความเป็นมาของกะทิ

(ออนไลน์).

<https://www.bigc.co.th/fresh/2000000615561.html>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

วิทย์ เทียงบุญธรรม, 2557 สรรพคุณของกระเทียม

(ออนไลน์). <https://www.hotelthailandtomorrow.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

สมพร ภูதியานันต์, 2551 ความเป็นมาของใบเตย

(ออนไลน์). <http://naturaltrendies.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

สุรชาติพ ภมรประวีติ, 2552 ความเป็นมาใบมะกรูด

(ออนไลน์).

<http://www.nationalarchives.gov.uk/pathways/blackhistory/india/forced.htm>

istory/india/forced.htm

(สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561)

สุรพงษ์ โกสิยะจินดา, 2545 ความเป็นมาของงาขาว

(ออนไลน์). <http://sukkaphap-d.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2561)

อนงค์นาฏ ศรีบุญแก้ว , 2554 ประโยชน์ของแครอท

(ออนไลน์). <https://www.pstip.com>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2561)



ภาคผนวก จ  
โปสเตอร์



**รายการอาหารชุด**  
**เส้นจันท์ผัดน้ำแก้มปลาแซลมอน**  
**ซูชิข้าวเหนียวมะม่วง และ น้ำเต้าหู้แครอทปั่น**  
**Set Menu**  
**Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon**  
**Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie**  
 ภาควิชาการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
 นางสาวนุศรา นรินยา<sup>1</sup>, นางสาวธันยภรณ์ เข้มทอง<sup>2</sup>, นางสาวขวัญฤกษ์ เลิศรัมย์<sup>3</sup>  
 อาจารย์ปัญญา เปมะโยธิน  
 พนักงานที่ปรึกษาสมัย จิวพรรณ ตำแหน่ง Executive sous chef  
 โรงแรมอวานี พัทยา รีสอร์ท แอนด์ สปา

ทางคณะผู้จัดทำนำเอาวัตถุดิบที่เหลือเข้ามาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ให้กับโรงแรม ทำให้ประหยัดต้นทุน ยังมีส่วนช่วยลดปัญหาวัตถุดิบเหลือทิ้งได้อีกด้วย ผู้จัดทำจึงได้ออกแบบเชตเมนูอาหารประกอบด้วย Spicy Stir Fried Rice Noodle with Salmon, Mango Sticky Rice Sushi and Carrot Soymilk Smoothie ซึ่งเป็นอาหารที่นำมาแปรรูปเพื่อเป็นเมนูใหม่

### วัตถุประสงค์

1. เป็นการเพิ่มเมนูที่แปลกใหม่คงแต่ยังคงเอกลักษณ์ของความเป็นไทย
2. ลดต้นทุนของสถานประกอบการ



### ขั้นตอนการปฏิบัติ

#### Spicy Stir Fried Noodle with Salmon

1. เปิดแก๊ส ตั้งกระทะใส่พอน้ำมันร้อนใส่พริกกระเทียมลงไป ผัดจนกระเทียมเริ่มเปลี่ยนสี จึงใส่กระชายพริกไทยอ่อนและใบมะกรูดลงไปผัดให้เข้ากัน จึงใส่เส้นจันท์
2. พอเส้นเริ่มอ่อนตัวลงและเริ่มเปลี่ยนจากสีขาวขุ่นเป็นสีใสๆจึงเริ่มปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาลอย่างพอดี ผัดจนทุกอย่างเข้ากัน ใส่ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้า

#### Mango Sticky Rice Sushi

1. นำข้าวเหนียวมาแช่น้ำสะอาดและเปลี่ยนน้ำจนกว่าน้ำจะใส แช่ทิ้งไว้ประมาณ 3 ชั่วโมงและกรองเอาน้ำออกจากข้าวเหนียวที่แช่ไว้ แล้วเทข้าวเหนียวลงบนผ้าขาวบาง เมื่อน้ำเดือดให้วางข้าวเหนียวใส่ลงในหวดหรือบนซึ่งถึงปิดฝาให้แน่นทิ้งประมาณ 10 นาที เมื่อสุกแล้วให้นำข้าวใส่ภาชนะให้เย็น
2. หลังจากนั้นมานำกะทิสำหรับมูลข้าวเหนียว ขั้นตอนแรก เทกะทิใส่หม้อตั้งไฟจนพอร้อน ใส่ใบเตยลงไปประมาณ 4ใบ เพื่อความหอม ปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ ตั้งไฟจนน้ำกะทิเริ่มเดือดได้ที่ จึงปิดไฟ หลังจากนั้นเทน้ำกะทิลงไปในข้าวเหนียวพักไว้ และคนจนผสมเข้ากันดี
3. จากนั้นปั้นข้าวให้มีลักษณะคล้ายซูชิเป็นคำ แล้วหั่นมะม่วงบางๆแปะบนข้าวราดด้วยน้ำกะทิโรยด้วยงาขาว

#### Carrot Soymilk Smoothie

1. หั่นแครอทเป็นแว่นให้ชิ้นเล็กพอดี ตามด้วยนมถั่วเหลือง น้ำแครอท และน้ำเชื่อมเพียงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติและทำให้รับประทานง่ายยิ่งขึ้น ก่อนจะใส่น้ำแข็งลงไปปั่นระยะเวลาในการปั่นประมาณ 15วินาทีถ้าปั่นนานไปอาจจะทำให้ตัว Smoothieมีความเหลวเกินไปไม่รับประทาน พอส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดีแล้ว จึงเทใส่แก้วและตกแต่งด้วยแครอทให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ



ภาคผนวก ฉ  
ประวัติผู้จัดทำ

## ประวัติผู้จัดทำ



ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาวนุศรา นรินยา

รหัสนักศึกษา 5704400255

คณะ ศิลปศาสตร์

สาขา การโรงแรม





ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาวรัชชภรณ์ เข้มทอง

รหัสนักศึกษา 5704400260

คณะ ศิลปศาสตร์

สาขา การโรงแรม





ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาววิญลักษณ์ เดิรัมย์

รหัสนักศึกษา 5704400275

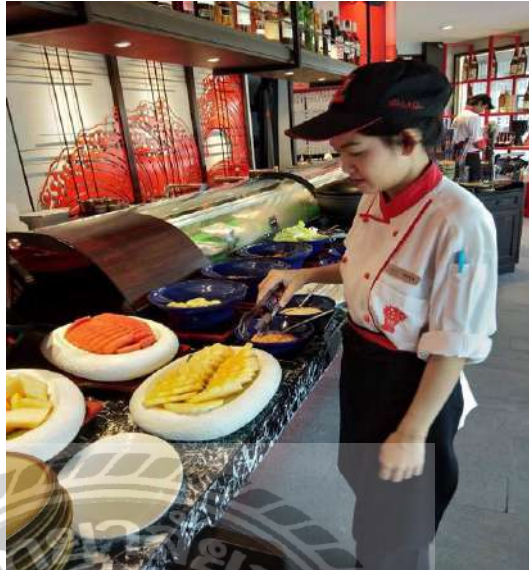
คณะ ศิลปศาสตร์

สาขา การโรงแรม





## ประวัติผู้จัดทำ



ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาวนุศรา นรินยา

รหัสนักศึกษา 5704400255

คณะ ศิลปศาสตร์

สาขา การโรงแรม



ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาวฉันทภรณ์ เข้มทอง

รหัสนักศึกษา 5704400260

คณะ ศิลปศาสตร์

สาขา การโรงแรม





ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ- นามสกุล นางสาววิญลักษณ์ เลิศรัมย์

รหัสนักศึกษา 5704400275

คณะ ศิลปศาสตร์

สาขา การโรงแรม

