



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ขอฝากกัณฑ์โทษจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

Two Tone Soft Cookies (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)

โดย

นางสาววิลาสินี แก้วตา 6004400082

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116 - 495 สหกิจศึกษา

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2563

ชื่อโครงการ	: ซอฟคุกกี้ทูโทนจากแป้งพืททองและแป้งมันม่วง
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาววิลาวิณี แก้วสา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ปีการศึกษา	: 2 / 2563

บทคัดย่อ

จากการเข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม เลขาเลซ และได้สังเกตพบปัญหาในแผนกครัวระหว่างการฝึกปฏิบัติงาน นั่นคือ พืททองและมันม่วงมักจะเหลือจากการขายไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และเนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้แขกภายในโรงแรมลดลง ทำให้วัตถุดิบเหลือและไม่ได้ออกขาย หากปล่อยทิ้งวัตถุดิบไว้นานจะทำให้วัตถุดิบเน่าเสีย จึงทำให้เกิดเป็นขยะภายในโรงแรม โดยโครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อลดวัตถุดิบเหลือใช้ภายในโรงแรม ผู้จัดทำได้เล็งเห็นความสำคัญของพืททองและมันม่วง จึงนำมาแปรรูปเป็นแป้งพืททองและแป้งมันม่วง นำแป้งที่แปรรูปขึ้นมา มาใช้แทนแป้งคูกี้สำเร็จรูป โดยทำเป็นซอฟคุกกี้ทูโทนจากแป้งพืททองและแป้งมันม่วง หลังจากที่ได้ผู้จัดทำได้ทำการทดลอง ทำผลิตภัณฑ์ ซอฟคุกกี้จากแป้งพืททองและแป้งมันม่วง Two Tone Soft Cookies (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder) และแจกแบบสอบถามความพึงพอใจให้กลุ่มตัวอย่างภายในโรงแรมเลขาเลซจำนวน 30 คน จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน มีความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ซอฟคุกกี้ทูโทนในด้านต่างๆ คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.54 ผลิตภัณฑ์ซอฟคุกกี้ทูโทนสามารถนำไปพัฒนาและเกิดประโยชน์กับทางโรงแรมได้อย่างแท้จริง คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.71 ตามลำดับ

คำสำคัญ: ซอฟคุกกี้, แป้งพืททอง, แป้งมันม่วง

Project Title : Two Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)

Credits : 5

By : Miss Wilasinee Kaewsra

Advisor : Miss Jinjuta Chairsira

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

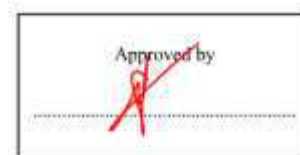
Faculty : Liberal Arts

Semester/Academic Year : 2/2020

Abstract

During work as a trainee at Loei Palace Hotel, I came across some problems that took place in the kitchen department during my training. The problem was that pumpkins and mangoes were always the ones that couldn't sell out in the Line-Buffer breakfast, and with the Covid-19 situation, the number of tourists visiting the hotel is low. Ingredients were left over and unable to be sold, and if they were kept too long, they would spoil and become senseless waste. The objective of the project was to diminish the left over ingredients in the hotel. With the unused pumpkins and mangoes, I processed them into dough. I used these processed products instead of ready-made cookie dough to create Two Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder) This project conducted a satisfaction survey of the sample group in the hotel, 30 people. The findings found that the sampling group had an average satisfaction rate of 4.54 for Two Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder), which means they had the highest level of satisfaction. The project was found to be practical and beneficial to the hotel which had an average number of 4.71 with the highest level of satisfaction respectively.

Keywords : soft-cookie, dough, pumpkin, sweet potato



กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาฝึกปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเลอपालาเช (Loei Palace Hotel) ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 21 พฤษภาคม 2564 ส่งผลให้ผู้จัดทำรับทักษะความรู้ และประสบการณ์ในการทำงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต การปฏิบัติงานในแผนกครัว ณ โรงแรมเลอपालาเชนั้น ทำให้ผู้จัดทำสามารถนำความรู้ที่ได้นำไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต โดยได้รับความร่วมมือจากโรงแรมเลอपालาเช ในการสอนและเรียนรู้งาน รวมถึงปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ จึงขอกราบขอบพระคุณ ณ ที่นี้ และสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณสุวษา จันทร์ดี ตำแหน่ง กู้มือ 3
2. อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

ขอบคุณบุคคลท่านอื่นๆ ที่ผู้จัดทำไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ให้คำแนะนำ การอบรม และช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการจัดทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแล และให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาววิลาสินี แก้วสา

21 พฤษภาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ	3
2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ การให้บริการหลักขององค์กร	5
2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร	14
2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	16
2.5 พนักงานที่ปรึกษา	17
2.6 ระยะเวลาปฏิบัติงาน	17
2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	17
2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	19
บทที่ 3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
3.1 คุกกี้	20
3.2 Soft Cookie	23
3.3 แป้งฟักทอง	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 แป้งมันม่วง	33
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์	41
4.2 วัตถุประสงค์ในการทำแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง	42
4.3 ขั้นตอนการทำไส้ฟักทอง	44
4.4 ขั้นตอนการทำซอฟลุกกี้ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง	45
4.5 ขั้นตอนการทำซอฟลุกกี้ทูโทน (2สูตร)	46
4.6 การคำนวณต้นทุนการผลิต	52
4.7 แบบสำรวจความพึงพอใจกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อซอฟลุกกี้ทูโทนของ บุคลากรภายในโรงแรมเลยพาเลซ	53
4.8 ข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อซอฟลุกกี้ทูโทนจาก แป้งฟักทองและแป้งมันม่วง	54
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	57
บรรณานุกรม	59
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก บันทึกการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงขนาดและความจุของห้องจัดงาน	10
ตารางที่ 2.2 แสดงอัตราค่าบริการสระว่ายน้ำ	12
ตารางที่ 2.3 แสดงระยะเวลาในการดำเนินโครงการ	18
ตารางที่ 4.1 แสดงวัตถุดิบในการทำซอฟลูกก๊วยโทน(ปักทอง)	42
ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนการผลิตซอฟลูกก๊วยโทนจากแป้งปักทอง	52
ตารางที่ 4.3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	53
ตารางที่ 4.4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับความพอใจที่มีต่อซอฟลูกก๊วยโทนจากแป้งปักทองและแป้งมันม่วง	54



สารบัญรูปภาพ

หน้า



รูปที่ 2.1 ตราสัญลักษณ์ Loei palace Hotel	3
รูปที่ 2.2 แผนที่ตั้งโรงแรมเลยพาเลซ	4
รูปที่ 2.3 ห้องพักแบบ Deluxe King Room	หน้า
รูปที่ 2.4 ห้องพักแบบ Deluxe Twin Room	6
รูปที่ 2.5 ห้องพักแบบ Grand Deluxe King	6
รูปที่ 2.6 ห้องพักแบบ Grand Deluxe Twin	7
รูปที่ 2.7 ห้องพักแบบ One Bedroom Suite	7
รูปที่ 2.8 ห้องพักแบบ Two Bedroom Suite	8
รูปที่ 2.9 ห้องพักแบบ Junior Suite Family	8
รูปที่ 2.10 ห้องพักแบบ Executive Suite	9
รูปที่ 2.11 ห้องประชุม ห้องชัยพฤกษ์ ห้องจามจุรี ห้องมะลิ และห้องพุทธรักษา	10
รูปที่ 2.12 ร้านอาหาร โบตัน	11
รูปที่ 2.13 WINE DE BAY	11
รูปที่ 2.14 บรรยากาศห้องคาราโอเกะ	12
รูปที่ 2.15 สระว่ายน้ำ	13
รูปที่ 2.16 จักรยานที่ให้บริการในโรงแรม	13
รูปที่ 2.17 ฟิตเนสที่ให้บริการในโรงแรม	14
รูปที่ 2.18 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร	14
รูปที่ 2.19 ผู้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	16
รูปที่ 2.20 พนักงานที่ปรึกษา คุณสุวษา จันทร์ดี	17
รูปที่ 3.1 ลูกกี้	20

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

รูปที่ 3.2 Soft Cookie	23
รูปที่ 3.3 ผงฟู	24
รูปที่ 3.4 เกลือ	25
รูปที่ 3.5 เนย	27
รูปที่ 3.6 น้ำตาลทรายขาว	27
รูปที่ 3.7 กลิ่นวานิลลา	28
รูปที่ 3.8 ไข่ไก่	29
รูปที่ 3.9 แป้งฟักทอง	30
รูปที่ 3.10 ฟักทอง	32
รูปที่ 3.11 แป้งมันม่วง	33
รูปที่ 3.12 มันม่วง	36
รูปที่ 4.1 ฟักทองสไลด์แผ่นบาง	43
รูปที่ 4.2 มันม่วงสไลด์แผ่นบาง	43
รูปที่ 4.3 ฟักทองที่ปอกเปลือกแล้ว	44
รูปที่ 4.4 ฟักทองที่คั้มแล้ว	44
รูปที่ 4.5 ฟักทองที่บดแล้ว	45
รูปที่ 4.6 วิธีการทำแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง	45
รูปที่ 4.7 ขั้นตอนการผสมวัตถุดิบแห้ง	46
รูปที่ 4.8 ร่อนส่วนผสมต่างๆทั้งหมด 2 รอบ	46
รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการตีส่วนผสมต่างๆ	47

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.10 ใส่อลิ้ววานิลลา และส่วนผสมแห้งที่เตรียมไว้	47
รูปที่ 4.11 นำซอฟลูคกีฟักทองที่ตีเข้ากันดีแล้วไปแช่ตู้เย็น 1 ชั่วโมง	48
รูปที่ 4.12 นำซอฟลูคกีมันม่วงที่ตีเข้ากันดีแล้วไปแช่ตู้เย็น 1 ชั่วโมง	48
รูปที่ 4.13 ปั่นซอฟลูคกีทุโตน	49
รูปที่ 4.14 นำใส่ถาด และเตรียมเข้าเตาอบ	49



รูปที่ 4.15 นำขอฟลุคกี้เข้าเตาอบ	50
รูปที่ 4.16 หลังจากอบขอฟลุคกี้เสร็จแล้ว	40
รูปที่ 4.17 บรรจุขอฟลุคกี้ในบรรจุภัณฑ์	51



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

เลยพาเลซเป็น โรงแรมระดับ 4 ดาว ที่ตั้งอยู่ในใจกลางเมืองเลย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ติดกับชายแดนลาว ห่างจากสนามบินประมาณ 6.3 กิโลเมตร และห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 520 กิโลเมตร โรงแรมอยู่ติดกับสวนสาธารณะของเมือง มีห้องพักและห้องสวีทที่ตกแต่งอย่างมีสไตล์จำนวน 156 ห้อง มีการตกแต่งเป็นแบบไทยร่วมสมัย โรงแรมเลยพาเลซนำเสนอห้องพักชั้นหนึ่งตามมาตรฐานสากล พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับการพักผ่อนอย่างสะดวกสบายในโรงแรมเลยพาเลซ ภายในโรงแรมเลยพาเลซเป็นศูนย์รวมการประชุมธุรกิจ โรงแรมเลยพาเลซ

จากที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานผู้จัดทำได้สังเกตเห็นปัญหาที่พบภายในแผนก Kitchen นั่นคือ พักทองและมันม่วงมักจะเหลือจากการขายไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า เนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้แขกภายในโรงแรมลดลง ทำให้วัตถุดิบเหลือและไม่ได้ออกขาย หากปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้วัตถุดิบเน่าเสียได้ และทำให้เกิดขยะ ผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา เรื่องการลดขยะภายในโรงแรมมาคิดค้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาพัฒนาและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นปัญหาและได้ปรึกษากับพี่เลี้ยง ต้องการที่จะพัฒนาซอฟลูกก็้ให้มีความน่าสนใจ มีคุณภาพ โดยการทำแป้งพักทองและแป้งมันม่วงขึ้นมา แทนการใช้แป้งลูกก็้สำเร็จรูป และมีการเพิ่มความแปลกใหม่โดยการเพิ่มสีส้มของซอฟลูกก็้ โดยการทำซอฟลูกก็้ทูโทนเพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับคนที่รับประทาน และสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพเพื่อเป็นการสร้างรายได้เสริมได้อีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาขั้นตอนการทำซอฟลูกก็้จากแป้งพักทองและแป้งมันม่วงสูตรมาตรฐาน
- 1.2.2 เพื่อลดปริมาณของเหลือใช้ภายในโรงแรม
- 1.2.3 เพื่อศึกษาวิธีการทำแป้งพักทองและแป้งมันม่วง

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

ผู้จัดทำได้ดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล และวัตถุดิบจากภายในแผนกครัวของทางโรงแรมเลขพาเลซ จังหวัดเลย

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลโดยทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อซอฟลูกี้ทูโทน จากบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นบุคลากรในโรงแรมเลขพาเลซ แผนกครัว และแผนกบริการอาหารจำนวน 30 คน ได้แก่ แผนกครัว และแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจศึกษานี้ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่าง วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 21 พฤษภาคม 2564

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

- 1.4.1 เป็นการลดปริมาณวัตถุดิบที่ใช้เหลือภายในโรงแรม
- 1.4.2 ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการทำซอฟลูกี้ทูโทน
- 1.4.3 การนำผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นแป้งพืททองและแป้งมันม่วง มาพัฒนาเป็นซอฟลูกี้ทูโทน

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ

สถานประกอบการ	โรงแรมเลยพาเลซ (Loei Palace Hotel)
ที่ตั้ง	167/4 ถนนเจริญรัฐ อำเภอเมือง จังหวัดเลย 42000
โทรศัพท์	04281 5668-73
โทรสาร	04281 5675-76
เว็บไซต์	http://loei-palace-hotel.chillholiday.com/

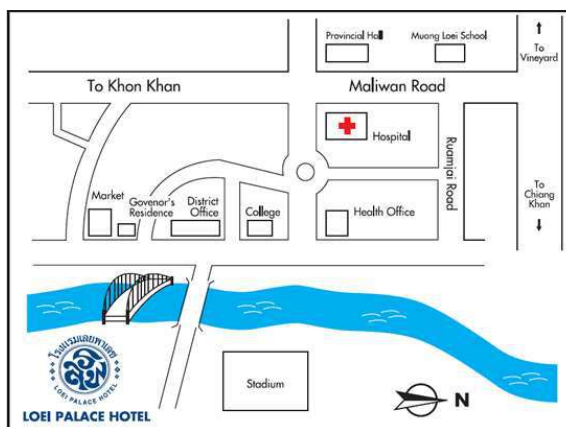


รูปที่ 2.1 ตราสัญลักษณ์ Loei palace Hotel

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

2.1.1 แผนที่ตั้งโรงแรมเลยพาเลซ

โรงแรมเลยพานำเสนอห้องพักชั้นหนึ่งตามมาตรฐานสากล พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับการพักผ่อนอย่างสะดวกสบายในจังหวัดที่นำเที่ยงของไทยแห่งนี้ โรงแรมเลยพาเลซตั้งอยู่ในจังหวัดเลย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ติดกับชายแดนลาว โรงแรมอยู่ติดกับสวนสาธารณะของเมือง มีสถานที่ท่องเที่ยวที่โดดเด่นซึ่งมีความงดงามตามธรรมชาติมากมายในจังหวัดเลยและพื้นที่โดยรอบ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติภูเรือ ซึ่งอุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าสน และอุทยานแห่งชาติภูกระดึงและภูหลวง มีงานเทศกาลตามฤดูกาล เช่น เทศกาล “ดอกฝ้ายบาน” ในเดือนกุมภาพันธ์ และเทศกาล “ผีตาโขน” ในเดือนมิถุนายนหรือกรกฎาคม โรงแรมสามารถจัดรถรับส่งไปงานเทศกาลได้นอกจากนี้ยังสามารถจัดทัวร์ชมไร่เลย์ไวเนอรี่แอนด์วินยาร์ด สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจอื่นๆ ได้แก่ ถ้ำเอราวัณ และแม่น้ำโขง ยังมีร้านอาหารลอยน้ำจำนวนมากบนทะเลสาบซึ่งคุณสามารถเพลิดเพลินกับอาหารท้องถิ่นพร้อมกับชมวิวภูเขารอบๆ



รูปที่ 2.2 แผนที่ตั้งโรงแรมเลยพาเลซ

ที่มา : <https://www.sawadee.co.th/hotel/642105/Loei-Palace-Hotel>

2.1.2 ประวัติโรงแรมเลยพาเลซ

โรงแรมเลยพาเลซก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2543 เนื้อที่รวมของสถานประกอบการ 4 ไร่ มีห้องประชุม 4 ห้อง ได้แก่ ห้องจามจุรี ห้องพุทธรักษา ห้องมะลิ และห้องชัยพฤกษ์ มีห้องอาหารจำนวน 2 ห้อง ได้แก่ห้องอาหารโบตัน ห้อง WINE DE BAY เป็นโรงแรมหรูตั้งอยู่ใจกลางเมืองของจังหวัดเลย มีจำนวนห้องทั้งหมด 156 ห้อง และห้อง Suite ที่ได้รับการตกแต่งอย่างพิเศษด้วยเฟอร์นิเจอร์ที่หรูหราทันสมัยและสะดวกสบายที่ไม่เหมือนใคร มั่นใจได้ว่า จะไม่พลาดโอกาสทางธุรกิจใดๆ

ในจังหวัดเลย มีสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติมากมายและบริเวณใกล้เคียงก็มีอุทยานแห่งชาติภูเรือซึ่งมีป่าสนอันกว้างใหญ่ ยิ่งไปกว่านี้ มีการจัดทัวร์เยี่ยมชมสวนองุ่น และ โรงงานผลิตไวน์ของทางจังหวัดเลย สถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ ได้แก่ ถ้ำเอราวัณ แก่งคุดคู้ริมแม่น้ำโขง และเทือกเขาคูนหมิง มีร้านอาหารลอยน้ำทะเลสาบเป็นจำนวนมาก ซึ่งท่านสามารถชิมอาหารแบบท้องถิ่นและชมวิวกูเขาที่เรียงรายอย่างสวยงาม

2.1.3 จุดเด่นของโรงแรมเลยพาเลซ ตรงกลางโถงของโรงแรมมีน้ำพุ

โรงแรมเลยพาเลซ ตั้งอยู่ในใจกลางเมืองเลย ห่างจากกรุงเทพฯประมาณ 520 กิโลเมตร มีสถานี่ตั้งดงามตามธรรมชาติที่โดดเด่นมากมายในจังหวัดเลยและพื้นที่โดยรอบ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติภูเรือ และสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจอื่นๆ ได้แก่ ถ้ำเอราวัณ แก่งคุดคู้บนแม่น้ำโขง และสวนหินผางาม (คูนหมิงเมืองเลย) นอกจากนี้ยังสามารถจัดทัวร์ชมไร่เลยไวเนอรี่แอนด์วินยาร์ดได้ โรงแรมใกล้กับถนนคนเดิน และสวนอาหาร เพียง 300 เมตร ใกล้แหล่งท่องเที่ยว และช้อปปิ้ง

2.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ การให้บริการหลักขององค์กร

2.2.1 โรงแรม

ตัวโรงแรมมีการออกแบบให้รูปแบบอาคารคล้ายกับเรือ และมีน้ำพุอยู่กลางห้องโถงใหญ่ภายในโรงแรม มีการตกแต่งโรงแรมสไตล์ไทยร่วมสมัย มีห้องพักทั้งหมดจำนวน 156 ห้อง มีเนื้อที่ 4 ไร่ ตั้งอยู่ติดสวนสาธารณะกุดป่อง และถนนคนเดินเลาะเลย

2.2.2 ประเภทห้องพัก

โรงแรมมีห้องรองรับ 156 ห้องและห้องสวีท มีดังนี้

1) **ห้องดีลักซ์ คิง (Deluxe King Room)** ขนาดห้อง 41 ตารางเมตร ภายในห้องประกอบไปด้วยเตียง 1 เตียงจะเป็นเตียงใหญ่สุดของโรงแรม มีขนาดประมาณ 6 – 7 ฟุต ภายในห้องมีการตกแต่งสไตล์ไทย เฟอร์นิเจอร์ประกอบไปด้วยไม้เป็นส่วนใหญ่ มีระบบคีย์การ์ดในการเปิดประตูเพื่อความปลอดภัย จากทางหน้าต่างสามารถมองออกไปเป็นวิวธรรมชาติ เหมาะสำหรับผู้เข้าพัก 2 คน



รูปที่ 2.3 ห้องพักแบบ Deluxe King Room

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

2) **ห้องดีลักซ์ ทวิน (Deluxe Twin Room)** ขนาดห้อง 41 ตารางเมตร ภายในห้องมีการตกแต่งสไตล์ไทย เป็นเตียงเดี่ยวจำนวน 2 เตียง ที่มีขนาด 3.5 ฟุต 2 เตียง หรือบางแห่งอาจจะใช้เตียงเดี่ยว 4 ฟุต 2 เตียง สามารถพักได้ 2 ท่าน ห้องพักประเภทนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการนอนแยกเตียง เป็นที่นิยมสำหรับคนที่มาพักด้วยกันแต่ไม่ใช่คู่รักกัน เช่น เพื่อนร่วมงาน



รูปที่ 2.4 ห้องพักแบบ Deluxe Twin Room

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

3) ห้องแกรนด์ดีลักซ์ คิง (Grand Deluxe King) / ห้องแกรนด์ดีลักซ์ ทวิน (Grand Deluxe Twin) ขนาดห้อง 72 ตารางเมตร ห้องจะกว้างขึ้น ภายในห้องตกแต่งสไตล์ไทย ประกอบด้วยเตียงขนาด 6 – 7 ฟุต 1 เตียง หรือจะเป็นเตียง Twin 2 เตียง เหมาะสำหรับแขกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีระเบียงส่วนตัว



รูปที่ 2.5 ห้องพักแบบ Grand Deluxe King

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>



รูปที่ 2.6 ห้องพักแบบ Grand Deluxe Twin

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

4) **ห้องสวีทหนึ่งห้องนอน (One Bedroom Suite)** ขนาดห้อง 72 ตารางเมตร ภายในห้องมีการตกแต่งให้มีความหรูหรา เติงที่ใช้จะเป็นเตียงคิงไซส์ ภายในจะมีห้องนั่งอยู่ในตัว ลูกค้ำสามารถมองออกไปทางหน้าต่างจะสามารถมองเห็นวิวเมืองได้



รูปที่ 2.7 ห้องพักแบบ One Bedroom Suite

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

5) **ห้องสวีทสองห้องนอน (Two Bedroom Suite)** ขนาดห้อง 112 ตารางเมตร เหมาะสำหรับแขก 4 ท่าน ภายในห้องมีการตกแต่งให้มีความหรูหรา ภายในมี 2 ห้อง ประตูสามารถเชื่อมต่อกันได้ เติงที่ใช้จะเป็นเตียงคิงไซส์ 2 เติง ภายในห้องมีห้องนั่งเล่นอยู่ในตัว ลูกค้ำสามารถมองออกไปทางหน้าต่างจะสามารถมองเห็นวิวเมืองได้



รูปที่ 2.8 ห้องพักแบบ Two Bedroom Suite

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

6) **Junior Suite Family** ขนาดห้อง 112 ตารางเมตร เหมาะสำหรับแขก 4 ท่าน หรือครอบครัว ภายในมี 2 ห้องนอน สามารถเปิดประตูเชื่อมต่อกันได้ เหมาะกับ Family ภายในห้องกว้างมีพื้นที่สำหรับแขกให้ใช้สอยได้อย่างสะดวก



รูปที่ 2.9 ห้องพักแบบ Junior Suite Family

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

7) Executive Suite ผู้ใหญ่ 2 คน + เด็ก 2 คน หรือ ผู้ใหญ่ 3 คน ภายในมีการตกแต่งสไตล์ไทยโมเดิร์น สำหรับผู้ที่กำลังมองหาบริการพิเศษส่วนตัว, สิ่งอำนวยความสะดวกชั้นเลิศ และพื้นที่ห้องพักอันกว้างขวางเป็นพิเศษ ห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟ สวีท คือคำตอบ ด้วยภายในห้องที่เปิดโล่ง ปราศจากผนังกั้นห้อง และมีห้องรับแขกอยู่ในตัวสามารถมองเห็นวิวภูเขา



รูปที่ 2.10 ห้องพักแบบ Executive Suite

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loepalace/photogallery.aspx>

2.2.3 ห้องประชุม

ห้องประชุม มีทั้งหมด 4 ห้อง โรงแรมเลยพาเลซเสนอห้องประชุมพร้อมอุปกรณ์ครบครันเพื่อรองรับงานต่างๆ เช่น งานประชุม งานเลี้ยง งานแต่งงานหรืองานพิเศษ โรงละคร ห้องเรียน งาน Formal dinner งานเลี้ยงค็อกเทล งานเลี้ยงบุฟเฟต์ สิ่งอำนวยความสะดวกสามารถรองรับแขกได้ถึง 350 ท่าน ดังนี้

- 1) ห้องชัยพฤกษ์ มีพื้นที่ทั้งหมด 345 ตารางเมตร
- 2) ห้องจามจรี มีพื้นที่ทั้งหมด 191 ตารางเมตร
- 3) ห้องมะลิ มีพื้นที่ทั้งหมด 195 ตารางเมตร
- 4) ห้องพุทธรักษา มีพื้นที่ทั้งหมด 439 ตารางเมตร



รูปที่ 2.11 ห้องประชุม ห้องชัยพฤกษ์ ห้องจามจุรี ห้องมะลิ และห้องพุทธรักษา

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

ขนาดและความจุของห้องจัดงาน แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงขนาดและความจุของห้องจัด

สถานที่	ขนาด (ตาราง เมตร)	โรง ละคร	ห้องเรียน	ความจุห้องฟังก์ชัน			
				ห้องรูป ตัว U	Formal dinner	ค็อกเทล	Buffet dinner
ห้องชัยพฤกษ์	345	350	250	50	250	350	200
ห้อง พุทธรักษา	439	300	150	50	250	200	200
ห้องจามจุรี	191	100	50	30	100	100	100
ห้องมะลิ	195	70	50	30	100	100	80

2.2.4 ห้องอาหารและบาร์

1) **ร้านอาหารโบตัน (The Botun Restaurant):** เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 07.00 - 10.00 น. พร้อมให้บริการอาหารไทย จีน และอาหารนานาชาติ มีที่นั่งจำนวน 180 ที่นั่ง รวมทั้งมีห้อง VIP จำนวน 3 ห้อง สำหรับรองรับแขกตั้งแต่ 10-20 ท่าน



รูปที่ 2.12 ร้านอาหาร โบตัน

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/meeting.aspx>

2) **WINE DE BAY** อยู่บริเวณด้านหน้าของโรงแรม เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 11.00 ถึง 21.00 น.



รูปที่ 2.13 WINE DE BAY

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/meeting.aspx>

3) คาราโอเกะ แอนด์ วีไอพี คาราโอเกะ มีบริการห้องคาราโอเกะ แยกที่มาก่อน เป็นกลุ่มขนาดใหญ่ สามารถผลิตเพลงกับสิ่งอำนวยความสะดวกของห้องพวกรักษา ซึ่งสามารถรองรับได้ถึง 250 ท่าน โดยจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดเลี้ยง ซึ่งให้บริการที่ห้องชัยพฤกษ์ บอลรูม และห้องมะลิ



รูปที่ 2.14 บรรยากาศห้องคาราโอเกะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

2.2.5 กิจกรรมสันทนการ

1) สระว่ายน้ำ แยกสามารถพักผ่อนได้ที่สระว่ายน้ำบริเวณชั้น 2 ของ
โรงแรม

ตารางที่ 2.2 แสดงอัตราค่าบริการสระว่ายน้ำ

ลำดับที่	รายการ	ราคา	หน่วย
1.	ผู้ใหญ่	90	บาท/ท่าน
2.	เด็กโต	80	บาท/ท่าน
3.	เด็กเล็ก	50	บาท/ท่าน
4.	ผ้าเช็ดตัว	20	บาท/ท่าน

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>



รูปที่ 2.15 สระว่ายน้ำ

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/meeting.aspx>

2) จักรยาน แยกสามารถเช่าจักรยานที่วิวชมวิวดวง ชมธรรมชาติโดยรอบ
โรงแรม หรือปั่นจักรยานรับลมเย็นสบายๆ ได้



รูปที่ 2.16 จักรยานที่ให้บริการในโรงแรม

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/meeting.aspx>

1) ฟิตเนต

แขกสามารถมาใช้บริการฟิตเนตได้ แขกบางท่านที่มาพักในระยะยาวสามารถซื้อแบบรายเดือนได้

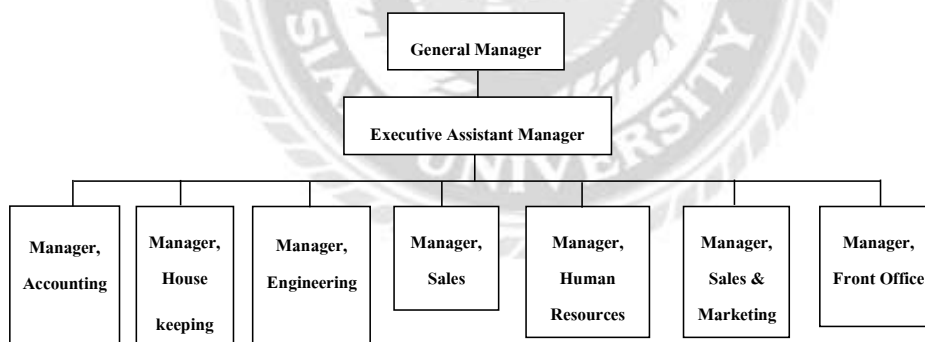


รูปที่ 2.17 ฟิตเนตที่ให้บริการในโรงแรม

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร

โรงแรมเลขพาเลซ มีการจัดแบบองค์กรและการบริหารองค์กร แสดงดังรูปที่ 2.1



รูปที่ 2.18 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร

ที่มา : <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/photogallery.aspx>

2.3.1 แผนกครัว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท มีดังนี้

1) **ครัวร้อน / ครัวไทย** เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าครัวขาย นอกจากขายห้องพักแล้ว ครัวยังเป็นอีกหนึ่งช่องทางการหารายได้สำหรับโรงแรม ใช้สำหรับเตรียมอาหาร ประกอบอาหาร เช่น ผัด ทอด ต้ม นึ่ง ย่าง และเป็นส่วนเตรียมพื้นที่ของอาหารออกไปสู่ส่วนภัตตาคารต่อไป

พื้นที่ครัวต้องมีการดูแลเอาใจใส่ เพราะเกี่ยวกับเรื่องความสะอาด สุขอนามัย ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับปากท้องของลูกค้าหรือแขกที่เข้ามาใช้บริการ การออกแบบพื้นที่ครัวควรจะเป็นพื้นที่กว้างขวางพอสมควร หากมีพื้นที่ 3 ส่วน จะใช้เป็นพื้นที่ครัว 1 ส่วน อีก 2 ส่วนจะเป็นพื้นที่ส่วนรับประทานอาหารในภัตตาคาร ภายในครัวร้อนจะประกอบไปด้วย โต๊ะสำหรับเตรียมอาหาร บริเวณหน้าเตาใช้สำหรับปรุงและประกอบอาหาร ตู้เย็น/ตู้แช่ สำหรับผักสด เนื้อสัตว์ และอีกหนึ่งส่วนที่ขาดไม่ได้เลยคือ ส่วนทำความสะอาดจาน ชาม ช้อน ส้อม และส่วนสำหรับเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ภายในครัว

2) **ครัวเย็น/ครัวเบเกอรี่** นอกจากขายอาหารแล้วทางโรงแรมยังมีครัวเบเกอรี่ ใช้สำหรับทำขนมทุกอย่างที่ทางโรงแรมขาย เช่น ขนมปัง ครัวซอง คัพเค้ก คุกกี้ เค้ก ซอฟโรล และขนมไทย ซอสต่างๆ และผลไม้สด



2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.19 ผู้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

ชื่อ-สกุล : นางสาววิลาสินี แก้วสา
ตำแหน่งปฏิบัติงาน : นักศึกษาฝึกงาน แผนกครัวร้อน ใช้สำหรับเตรียมอาหาร และประกอบอาหารต่างๆ

หน้าที่รับผิดชอบ

ช่วงเช้า

- 1) ออกไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า
- 2) ประจําสดชิ้นไข่
- 3) เติมไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า
- 4) เก็บลายเบเกอรี่
- 5) เคลียร์รถจากการเก็บไลน์บุฟเฟ่ต์

ช่วงบ่าย

- 1) เตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
- 2) จัดจานอาหาร
- 3) เตรียมรถสำหรับอาหารพนักงาน
- 4) ปลูกผลไม้
- 5) ตวงส่วนผสมสำหรับทำเบเกอรี่
- 6) อบขนมเบเกอรี่
- 7) เติมของและเตรียมวัตถุดิบต่างๆ สำหรับออกไลน์บุฟเฟ่ต์
- 8) ล้างหน้าเตา และทำความสะอาดพื้นครัว

2.5 พนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.20 พนักงานที่ปรึกษา คุณสุวษา จันทร์ดี
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

พนักงานที่ปรึกษา : คุณสุวษา จันทร์ดี

ตำแหน่ง : กู้มือที่ 3

2.6 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

ระยะเวลา ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 21 พฤษภาคม 2564 เป็นเวลาทั้งหมด 4 เดือน เข้างานเวลา 07.00 – 15.00 น. / 08.00 – 16.00 น

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ระยะเวลา ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 ถึง วันที่ 21 พฤษภาคม 2564

2.7.1 กำหนดหัวโครงการ

กำหนดหัวข้อองค์ความรู้สำหรับ โครงการให้สอดคล้องกับตำแหน่งงานที่นักศึกษาได้ปฏิบัติงานและสอดคล้องกับองค์กร โดยการสังเกตถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถนำมาแก้ไข ปัญหาให้กับองค์กรได้ โดยนำมาเป็นหัวข้อในการทำโครงการ

2.7.2 เขียนโครงร่างรายงาน

เขียนหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานในแผนกเพื่อขอคำแนะนำและแนวทางการทำโครงการและร่างเอกสารโครงการสหกิจ

2.7.3 กำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล

โดยปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาถึงหัวข้อโครงการที่กำหนดขึ้น

2.7.4 กระบวนการทดลอง

ผู้จัดทำได้ทำการทดลองทำเป็งจากฟักทองและมันม่วง โดยได้เกิดปัญหาขณะทดลองทำ จึงได้ปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาถึงแนวทางการแก้ไข

2.7.5 เก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น และเรียนรู้วิธีทำใหม่ๆ โดยพนักงานที่ปรึกษาและพนักงานในครัวตามหัวข้อที่กำหนด

2.7.6 วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำผลลัพธ์ของผลิตภัณฑ์ที่ได้มาทำการวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.7.7 สรุปข้อมูลและเขียนงาน

จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์เพื่อเตรียมนำเสนอ

2.7.8 นำเสนออาจารย์

นำเสนอโครงการกับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการสหกิจศึกษา และคณะกรรมการโครงการสหกิจศึกษา

2.7.9 ส่งรายงานรูปเล่มและนำเสนองานต่ออาจารย์และโครงการสหกิจศึกษา

นำรายงานส่งอาจารย์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและรับข้อเสนอเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข ขั้นตอนการดำเนินโครงการ แสดงดังตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5 แสดงระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ขั้นตอนการทำงาน	2564				
	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.
1. กำหนดหัวข้อและเสนอหัวข้อโครงการ	←→				
2. รวบรวมข้อมูล		←→			
3. วิเคราะห์ข้อมูล			←→		
4. ดำเนินการทำโครงการ				←→	
5. นำเสนออาจารย์เพื่อตรวจสอบและแก้ไข					←→
6. ส่งรูปเล่มรายงานและนำเสนอโครงการ					←→

2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1.8.1 ข้อดีของการปฏิบัติสหกิจศึกษา

- 1) ทำให้ได้เรียนรู้วิธีการทำงานในโรงแรมจริงๆ ได้ประสบการณ์ต่างๆมากมาย
- 2) ได้เรียนรู้งานใหม่ๆที่ยังไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน
- 3) ได้เรียนรู้ถึงระบบงานที่เหมือนจริงไม่ใช่แค่ทฤษฎีแต่เป็นการปฏิบัติงานด้วยตนเองในโรงแรมเลขพาเลซ
- 4) ทำให้เข้าใจถึงการบริการแขกที่ใช่แค่บริการ แต่คือการทำหน้าที่พนักงานจะต้องเข้าใจแขกว่าแขกต้องการอะไร และพร้อมที่จะให้บริการที่ดีกับแขก

(วิลาสินี แก้วสา)



บทที่ 3

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ลูกก๊ี้ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง โดยผู้จัดทำได้ทำการศึกษาและ ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

3.1 ลูกก๊ี้

3.2 Soft Cookie

3.3 แป้งฟักทอง

3.4 แป้งมันม่วง

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ลูกก๊ี้

3.1.1 ความหมายของลูกก๊ี้

Weerecha อ้างถึงใน (2559) ได้กล่าวถึง ลูกก๊ี้ คือ ขนมอบ ชิ้นเล็ก ๆ รูปร่างแบน ซึ่ง ทำจากแป้งสาลี คำว่าลูกก๊ี้มีที่มาจากคำในภาษาดัตช์ koekje ซึ่งหมายถึง “เล็กชิ้นเล็ก ๆ” แรกเริ่มเดิมทีนั้น ลูกก๊ี้ทำโดยการแบ่งแป้งขนมเค้กที่ผสมแล้วออกมาส่วนหนึ่ง จากนั้นแบ่งออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำเข้าเตาอบ เพื่อทดสอบอุณหภูมิ ที่จะใช้ออบขนมเค้ก คำว่า “ลูกก๊ี้” (cookie) ใช้กันใน สหรัฐอเมริกาและ แคนาดา ในขณะที่ในสหราชอาณาจักรจะเรียกขนมแบบเดียวกันนี้ว่า “บิสกิต” (biscuit)



รูปที่ 3.1 ลูกก๊ี้

ที่มา : <http://1.bp.blogspot.com/>

3.1.2 ประเภทของคุกกี้

FoodieTaste (2553) ได้กล่าวถึง คุกกี้เป็นขนมที่มีส่วนผสมคล้ายเค้ก แต่มีปริมาณของเหลวน้อยกว่า และมีขนาดเล็ก มีรูปร่างและรสชาติต่างๆ กันไป คุกกี้สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ แบ่งตามวัตถุดิบที่ใช้ และแบ่งตามวิธีการทำรูปร่าง

1) แบ่งตามวัตถุดิบที่ใช้ มี 2 ชนิด คือ

- คุกกี้ที่มีไขมันเป็นส่วนผสมหลัก ส่วนผสมและวิธีผสมของคุกกี้ประเภทนี้จะเหมือนเค้ก จะต่างกันที่คุกกี้มีของเหลวน้อยกว่า เพื่อให้ส่วนผสมข้นพอที่จะทำให้เป็นรูปร่างต่างๆ ได้

- คุกกี้ที่มีไข่เป็นส่วนผสมหลัก ต่างจากคุกกี้ชนิดแรกที่วิธีการผสม และปริมาณไข่ในสูตร จะมากกว่า เพื่อช่วยจับอากาศระหว่างการผสมเพียงพอที่จะเป็น โครงสร้างให้คุกกี้

2) แบ่งตามวิธีการทำรูปร่าง มี 6 ชนิด คือ

- คุกกี้หยอด (Dropped Cookies) ส่วนผสมจะมีลักษณะเหลวพอที่จะใช้ช้อนตักหยอดลงบนถาดได้ หรืออาจใช้หัวบีบและถึงบีบช่วยก็ได้ รูปร่างของคุกกี้ชนิดนี้อาจแต่งหน้าด้วยแยมหรือมะเขือเขียว แดง เพื่อให้สวยงามขึ้น

- คุกกี้กด (Pressed Cookies) ส่วนผสมจะข้นกว่าคุกกี้หยอด สามารถใช้กระบอกกดคุกกี้เป็นลายต่างๆ ได้ รูปร่างสวยงาม ไม่จำเป็นต้องแต่งหน้าเหมือนคุกกี้ชนิดแรก

- คุกกี้ปั้น (Moulded Cookies) ส่วนผสมค่อนข้างแห้งและมีปริมาณไขมันสูง เหมาะสำหรับปั้นเป็นรูปร่างต่างๆ ได้

- คุกกี้คลึง (Rolled Cookies) ส่วนผสมจะแห้ง สามารถใช้ไม้คลึงแป้ง คลึงเป็นแผ่นได้ แล้วใช้พิมพ์กดคุกกี้รูปต่างๆ กดออกมาเป็นลายที่ต้องการ

- คุกกี้แท่งหรือคุกกี้บาร์ (Bar Cookies) คุกกี้ชนิดนี้มีส่วนผสมใกล้เคียงเค้กมาก แต่ของเหลวน้อยกว่า มักอบในพิมพ์ แล้วตัดเป็นชิ้น คุกกี้ชนิดนี้ส่วนใหญ่จะนุ่มคล้ายเนื้อเค้ก บางชนิดจะกรอบ หรือเหนียว

- คุกกี้แช่เย็น (Refrigerated Cookies) ส่วนใหญ่จะคลึงแล้วม้วนเป็นแท่ง และแช่เย็นให้อยู่ตัว เวลาจะใช้จึงตัดเป็นชิ้นต่างๆ แล้วอบ การแช่เย็นเพื่อให้หลังตัดเป็นชิ้นแล้วยังคงรูปร่างเดิม คุกกี้ชนิดนี้สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นเดือน โดยเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง

3.1.3 วิธีทำคุกกี้ มีดังนี้

ขั้นตอนทำไส้ฟักทอง มีดังนี้

1) นำฟักทองไปปอกเปลือกและนำไปต้ม ประมาณ 20 นาที และนำขึ้นมาบดจนละเอียด

ขั้นตอนการผสมวัตถุดิบแป้งฟักทอง มีดังนี้

1) ผสมแป้งฟักทอง 300 กรัม เกลือ 5 กรัม และผงฟู 5 กรัม เข้าด้วยกัน แล้วใส่ตะแกรงร่อนส่วนผสมแห่งนี้ 2 รอบ พักไว้

2) ผสมเนย น้ำตาล 140 กรัม ตีให้ส่วนผสมจนเข้ากัน จากนั้นค่อย ๆ ใส่ไข่ 55 กรัม ตีต่อจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

3) ใส่กลิ่นวานิลลา 5 กรัม แล้วหยุดเครื่อง เพื่อใส่ส่วนผสมที่เราเตรียมไว้แล้วตีด้วยความเร็วต่ำ

4) นำส่วนผสมไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง

ขั้นตอนการผสมวัตถุดิบแป้งมันม่วง มีดังนี้

1) ผสมแป้งมันม่วง 300 กรัม เกลือ 5 กรัม และผงฟู 5 กรัม เข้าด้วยกัน แล้วใส่ตะแกรงร่อนส่วนผสมแห่งนี้ 2 รอบ พักไว้

2) ผสมเนย น้ำตาล 140 กรัม ตีให้ส่วนผสมจนเข้ากัน จากนั้นค่อย ๆ ใส่ไข่ 55 กรัม ตีต่อจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

3) ใส่กลิ่นวานิลลา 5 กรัม แล้วหยุดเครื่อง เพื่อใส่ส่วนผสมที่เราเตรียมไว้แล้วตีด้วยความเร็วต่ำ

4) นำส่วนผสมไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง

ขั้นตอนการอบ

1) นำแป้งฟักทองและแป้งมันมาปั้นและใส่ไส้ฟักทอง จากนั้นกดให้แบนลงเล็กน้อย

2) เมื่อถึงเวลาอบ ตั้งอุณหภูมิเตาอบที่ 150 องศาเซลเซียสสำหรับแบบพัดลมที่กระจายความร้อนได้ทั่วถึง ใช้เวลา 8 นาที

3) นำออกมาพักบนถาดต่ออีก 2 นาที เช็คว่าสุกดีหรือยัง จากนั้นพักชอฟคุกกี้ไว้ก่อน รอให้เย็นตัวลง

4) นำชอฟคุกกี้บรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่เตรียมเอาไว้

3.2 Soft Cookie

FoodieTaste (2553) ได้กล่าวถึง ซอฟคุกกีเป็นคุกกีชนิดคุกกี้นั้น (Moulded Cookies) ส่วนผสมค่อนข้างแห้งและมีปริมาณไขมันสูง เหมาะสำหรับปั้นเป็นรูปร่างต่างๆ ได้

ฉวรา เปลี่ยนบุญเลิศ (2563) ได้กล่าวถึง Soft Cookies (ซอฟคุกกี) สำหรับเน็ต เป็นขนมที่กินได้ตลอดเวลา กินเป็นมือเช้ากับนมอุ่นๆ ชา กาแฟร้อนๆ สักแก้ว เพราะเนื้อคุกกี้น้ำๆ มีถั่ว ช็อกโกแลต ผลไม้แห้ง กินแล้วอยู่ที่ท้องตึง ตามสถานีรถไฟได้กินในต่างประเทศมักจะมีซอฟคุกกีขึ้นโต๊ะๆ วางขาย ให้สาวกคุกกีทั้งหลายได้หยิบฉวยไปกินกับกาแฟระหว่างเดินทาง อย่างเช่นในอังกฤษไม่มีใครไม่รู้จัก Ben's Cookies หรือในนิวยอร์กต้องเป็น Jacques Torres ซอฟคุกกีแบบนี้รับรองแค่ขึ้นเดียวก็อิมแปล้ เพราะรสชาติเข้มข้นด้วยเนยนม ช็อกโกแลต แถมขนาดใหญ่เบ้งเท่าฝ่ามือ ที่สำคัญ Soft Cookies เก็บไว้ได้นาน โดยไม่ต้องพะวงเรื่องความกรอบ มันจึงเหมาะอย่างยิ่งกับการพกพาไปกินระหว่างเดินทางท่องเที่ยว เช่นพกไปแคมป์ปิ้งหรือเดินป่า อันนี้เคยทำมาแล้ว เหมาะมาก



รูปที่ 3.2 Soft Cookie

ที่มา : <https://krua.co/>

3.2.1 วัตถุประสงค์ในการทำซอฟูคูกี้

1) ผงฟู

OTTO (2562) ได้กล่าวถึง ผงฟู (Baking Powder) ประกอบด้วย โซเดียมไบคาร์บอเนต (sodium bicarbonate) เหมือนกับเบคกิ้งโซดาแต่ต่างตรงที่เพิ่มสารที่มีฤทธิ์เป็นกรด, โซเดียม แอซิด ไพโรฟอสเฟต (sodium acid pyrophosphate, กรดเกลือของกรด) และส่วนที่เป็นแป้งข้าวโพดเข้าไปด้วยเพื่อคงความเป็นกลางไว้ไม่ให้สารทั้ง 2 ชนิดทำปฏิกิริยากัน เมื่อได้รับความร้อนในเตาอบทำให้เกิดฟองก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในระหว่างการผสมและอบ ขนมจึงขึ้นฟูและเนื้อนุ่ม

ผงฟูแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

- **ผงฟูกำลังหนึ่ง (Fast Action)** ผงฟูชนิดนี้ทำปฏิกิริยารวดเร็ว เมื่อใส่ผสมกับแป้งจะทำให้ขึ้นฟูทันที ดังนั้นต้องทำการผสมและอบ อย่างไร ถ้าเข้าไปจนมกจะไม่ฟูนะคะ

- **ผงฟูกำลังสอง (Double Action)** นอกจากเกิดปฏิกิริยาที่ทำให้ขึ้นฟูในขั้นตอนการผสมแล้ว เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นคือเมื่ออยู่ในเตาอบก็จะเกิดปฏิกิริยาอีกครั้งหนึ่ง คนส่วนใหญ่จึงนิยมใช้ผงฟูชนิดนี้เพราะไม่ต้องรีบผสม รีบอบ ใช้ทำเบเกอรี่ได้หลายชนิด เช่น เค้ก ขนมปัง และเนื้อขนมที่ต้องการให้ขึ้นฟู เวลาใช้ก็ใช้ช้อนแห้งๆตัก และมัดปากถุงเก็บ เวลาผสมให้ร้อนรวมกับส่วนผสมแห้งนะคะ จะได้ไม่สูญเสียก๊าซไป

เทคโนโลยีขนมอบ ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของผงฟูไว้ ดังนี้

- 1) ช่วยให้ผลิตภัณฑ์มีความเบา ขึ้นฟู ง่ายต่อการขบเคี้ยว
- 2) ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารเหล่านี้จะมีคุณลักษณะของเนื้อภายในเป็นรูโปร่งทำให้น้ำย่อยของคนเราสามารถสัมผัสกับอาหารได้ทั้งหมดจึงย่อยง่ายขึ้น



รูปที่ 3.3 ผงฟู

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

2) เกลือ

FOOD MANY (2562) ได้กล่าวถึง ความหมายของเกลือไว้ว่า เกลือ (salt) หมายถึง สารประกอบทางเคมีที่มีชื่อเรียกว่า โซเดียมคลอไรด์ ใช้กันอย่างแพร่หลายในกลุ่มอุตสาหกรรมอาหาร เนื่องจากช่วยประหยัดต้นทุนและเพิ่มความหลากหลายในการปรุงรส หรือประโยชน์อีกข้อของเกลือ คือ ช่วยในการถนอมอาหาร เช่น การหมักเกลือ การดอง อาหารที่มีปริมาณเกลือสูง ได้แก่ กะปิ น้ำปลา เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว ปลาร้า ปลาสาม กุ้งแห้ง ปูเค็ม ปลาแห้ง ไข่เค็ม และผักดอง เป็นต้น โดยเกลือผลิตมาจากหลายแหล่งหลายวิธีแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแหล่งที่พบเกลือด้วย ประเภทของเกลือ

เทคโนโลยีขนมอบ ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของเกลือไว้ ดังนี้

- 1) เพิ่มคุณค่าทางอาหาร
- 2) ให้กลิ่น รส เฉพาะของไข่ ทำให้มีรสชาติดีขึ้น
- 3) ทำให้ขนมนุ่ม เพราะไข่มีความชื้นหรือน้ำสูงถึง 75 เปอร์เซ็นต์ ยังสามารถเก็บความชื้นไว้ในเนื้อขนมได้ ทำให้ขนมแห้งช้าลง
- 4) ช่วยให้อายุของผลิตภัณฑ์เหลือองสวย
- 5) เป็นตัวเชื่อมให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- 6) ช่วยให้นมขึ้นฟู และเป็นโครงร่างที่มีรูพรุนของขนม
- 7) มีคุณสมบัติเป็นอิมัลซิไฟเออร์ (จากเลซิทีนในไข่แดง)
- 8) ช่วยให้อายุเก็บรักษาขนมไว้ได้นาน



รูปที่ 3.4 เกลือ

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/Content/26804>

3) เนย

กระทรวงสาธารณสุข (2544ข) ได้กล่าวถึง ความหมายของเนยไว้ว่า เนย (butter) หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากส่วนที่เป็นไขมันของนมซึ่งผ่านกรรมวิธีการผลิตและอาจเติมวิตามินหรือวัตถุอื่น ได้ที่จำเป็นต่อกรรมวิธีการผลิต

การจำแนกประเภทเนย

อภิญา เจริญกุล (2553) ได้กล่าวถึง การจำแนกประเภทของเนย ไว้ ดังนี้ เนยสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

- **เนยสด (fresh butter หรือ sweet butter)** เนยสดเป็นเนยที่ผลิตจากครีมสด (fresh cream หรือ sweet cream) โดยไม่ผ่านการ หมักด้วยจุลินทรีย์จึงไม่มีกลิ่นหอม อาจเติมเกลือหรือไม่ก็ได้ หากไม่เติมเกลือจะเป็น เนยสดชนิดจืด และหากเติมเกลือจะเป็น เนยสดชนิดเค็ม สำหรับการเติมเกลือนอกจากเพื่อให้รสเค็มแล้วยังช่วย ยืดอายุการเก็บรักษาอีกประการหนึ่ง

- **เนยหมัก (cultured butter)** เนยหมัก ผลิตจากการนำครีมที่ผ่านการหมักหรือมีการเติมส่วนผสมที่ได้จากการหมัก สามารถแบ่งได้เป็น 3 ชนิด ดังนี้ 1) Ripened cream butter หรือ sour cream butter คือเนยที่ทำจากครีมที่ผ่านการหมักด้วยจุลินทรีย์พวกแบคทีเรียแลคติก จนมีปริมาณกรดแลคติกร้อยละ 0.45-0.60 และมี กลิ่นหอมจากอะซีติลเมทิลคาร์บิโนล (acetylmethyl carbinol) และไดอะซีทิล (diacetyl) 2) Neutralized sour cream butter คือ เนยที่ทำจากครีมที่ผ่านการหมักด้วย จุลินทรีย์แล้วถูกทำให้เป็นกลางด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต โซเดียมคาร์บอเนต (โซดาแอช) แคลเซียมไฮดรอกไซด์ร่วมกับแมกนีเซียมออกไซด์หรือแมกนีเซียมไฮดรอกไซด์ แต่อาจเกิดกลิ่นหืน ที่เรียกว่า tallow flavor ถ้าครีมที่ใช้มีความเป็นด่างมากเกินไป เทคโนโลยีนมและผลิตภัณฑ์ ดร.ปิยวรรณ สุภาวิฑิตพัฒนา 3) Fresh cream butter คือ เนยที่ทำจากครีมที่ไม่ได้ผ่านการหมัก แต่มีการเติม สารให้กลี(นรสและกรดแลคติกเข้มข้น ซึ่งได้จากการนำผลิตภัณฑ์นมไปผ่านการหมักด้วยจุลินทรีย์ แล้วนำไปผ่านกระบวนการอัลตราฟิลเตรชัน (ultrafiltration) เพื่อทำให้เข้มข้นขึ้น เรียกว่าวิธีของ netherlands dairy research institute (NIZO)

เทคโนโลยีนมอบ ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของเนยไว้ ดังนี้

1) สำหรับคุกกี้ และแป้งพาย ทำให้มีลักษณะโครงสร้างเฉพาะ



รูปที่ 3.5 เนย

ที่มา : <https://www.thaipng.com/png-3kzq10/>

4) น้ำตาลทรายขาว

กลุ่มบริษัทน้ำตาลเอราวัณ ได้กล่าวถึง น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ (Refined sugar) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากกระบวนการทำให้บริสุทธิ์ โดยนำน้ำตาลทรายดิบมาผ่านกระบวนการฟอกสี และการกรองด้วยเรซินซึ่งจะช่วยให้การกำจัดสิ่งสกปรกและสิ่งปนเปื้อนทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็กออกจึงทำให้น้ำตาลมีความสะอาดและมีความบริสุทธิ์สูง

เทคโนโลยีขนมอบ ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของน้ำตาลไว้ ดังนี้

- 1) ให้ความหวาน
- 2) ให้คุณค่าทางอาหาร
- 3) ช่วยให้ผลิตภัณฑ์มีความชุ่มชื้น
- 4) ช่วยในการตีไขมันและไข่ให้มีความอยู่ตัวดี
- 5) ช่วยให้นวดโดได้ง่ายๆ
- 6) เกิดกลิ่น - รสชาติที่ดี
- 7) ช่วยให้เกิดสีผิวเร็วขึ้น
- 8) เป็นอาหารสำคัญของยีสต์ ทำให้ยีสต์ผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ได้มาก



รูปที่ 3.6 น้ำตาลทรายขาว

ที่มา : <https://www.siamchemi.com/>

5) กลิ่นวานิลลา

PholfoodMafia (2556) ได้กล่าวถึง วานิลลาที่เราใช้ในการปรุงอาหารคาวหวาน โดยทั่วไปนั้น แบ่งหลักๆ ออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ วานิลลาแท้ และวานิลลาสักระหะห์

- **วานิลลาแท้** ได้แก่ ส่วนประกอบที่ทำจากฝักวานิลลา อาจอยู่ในลักษณะครีม ผง น้ำ หรือฝัก

- **วานิลลาสักระหะห์** ได้แก่ ส่วนประกอบที่สังเคราะห์ให้มีกลิ่นเหมือนวานิลลา อาจจะมีส่วนประกอบของวานิลลาอยู่บ้าง หรืออาจจะไม่มีเลยก็ได้ส่วนของวานิลลาที่มาจากฝักแท้ๆ ซึ่งสามารถพบเห็นได้หลากหลายลักษณะ

- **ฝักวานิลลา (Vanilla Pod)** ฝักสีน้ำตาลเข้มลักษณะยาวประมาณ 5-6 นิ้ว เมื่อผ่าออกข้างในจะประกอบไปด้วยเมล็ดเล็กๆ มากมายที่เรียกว่า Vanilla Bean

- **วานิลลาผง (Vanilla Powder)** ได้แก่วานิลลาฝักที่นำมาบดและทำให้แห้ง บ้างก็ผสมกับน้ำตาล หรือแป้งเพื่อความสะดวกในการใช้

- **วานิลล่าน้ำสกัด (Vanilla Extract)** เป็นวานิลลาที่สกัดโดยใช้แอลกอฮอล์ มีความเข้มข้นของวานิลลาที่แตกต่างกันไปตามราคา

- **วานิลลาครีม (Vanilla Paste)** ฝักวานิลลาที่นำไปบดจนมีลักษณะเป็นครีมสีน้ำตาลเข้ม

โดยทั่วไปนั้น กลิ่นวานิลลาในอาหารคาวหวานที่เราได้นั้น เป็นผลมาจากการใส่วานิลลาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งลงในส่วนประกอบของเหลว ในกรณีแบบฝัก กลิ่นและรสของวานิลลาจะเข้มข้นมากขึ้นถ้าฝักถูกผ่าครั้ง ซึ่งจะทำให้ผิวสัมผัสของฝักที่จะสัมผัสกับของเหลวมีสัดส่วนมากขึ้นตาม นอกจากนี้ เมล็ดเล็กๆ ที่อยู่ด้านในก็จะลงไปผสมกับส่วนประกอบด้วย การใส่วานิลลาจะให้สีน้ำตาลหรือเหลืองอ่อนๆ ตามธรรมชาติ ความเข้มข้นของสีก็ขึ้นอยู่กับจำนวนที่ใส่ลงไป การเลือกชนิดของวานิลลามาใช้นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทุนทรัพย์ หรือความสำคัญของกลิ่นวานิลลาที่มีต่อของคาวหวานนั้นๆ เพราะในบางกรณี วานิลลาเองก็มีส่วนช่วยเพียงช่วยให้รสชาติโดยรวมโดดเด่นขึ้น อย่างหลายๆ ครั้ง การปรุงของหวานรสช็อกโกแลต กาแฟ ก็ยังใส่วานิลลาลงไปด้วยเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความหอมให้กับรสของกาแฟ หรือช็อกโกแลตนั้น โดยเวลาที่รับประทาน เราก็อาจจะไม่ได้รสชาติของวานิลลาที่ชัดเจน เพียงแต่สามารถรับรู้ถึงรสชาติโดยรวมที่กลมกล่อมมากขึ้นได้



รูปที่ 3.7 กลิ่นวานิลลา

ที่มา : <https://www.thipplast.com/product/>

6) ไข่ไก่

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (2553) ได้กล่าวถึง ไข่ (egg) เป็นอาหารที่มีค่าทางโภชนาการสูงมาก เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพดีเนื่องจากโปรตีนไข่มีกรดแอมิโนชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์ครบถ้วน ทั้งชนิดและปริมาณ.และยังเป็นวัตถุดิบสำหรับการแปรรูปอาหาร..และนำไปทำการถนอมอาหารเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้หลากหลาย เช่น ไข่เค็ม ไข่ผง และ ไข่เยี่ยวม้า ไข่เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ (bakery) และไข่สามารถนำมาใช้บริโภคในชีวิตประจำวันได้หลายรูปแบบ

เทคโนโลยีขนมอบ ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของไข่ไก่ไว้ ดังนี้

- 1) เพิ่มคุณค่าทางอาหาร
- 2) ให้กลิ่น รส เฉพาะของไข่ ทำให้มีรสชาติดีขึ้น
- 3) ทำให้ขนมนุ่ม เพราะไข่มีความชื้นหรือน้ำสูงถึง 75 เปอร์เซ็นต์ ยังสามารถเก็บความชื้นไว้ในเนื้อขนมได้ ทำให้ขนมแห้งช้าลง
- 4) ช่วยให้สีของผลิตภัณฑ์เหลืองสวย
- 5) เป็นตัวเชื่อมให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- 6) ช่วยให้ขนมขึ้นฟู และเป็นโครงร่างที่มีรูพรุนของขนม
- 7) มีคุณสมบัติเป็นอิมัลซิไฟเออร์ (จากเลซิทินในไข่แดง)
- 8) ช่วยให้เกิดรักษาขนมไว้ได้นาน



รูปที่ 3.8 ไข่ไก่

ที่มา : <https://www.kasethub.co.th>

3.3 แป้งฟักทอง

Howtogetrid ได้กล่าวถึง แป้งฟักทองผลิตจากเมล็ดของพืชชนิดนี้ ดังนั้นจึงมีคุณสมบัติเป็นประโยชน์ทั้งหมด เม็กซิโกถือเป็นแหล่งกำเนิดของผลิตภัณฑ์นี้ ในประเทศนี้ฟักทองเป็นส่วนประกอบของอาหารมากมาย แป้งนี้ต่อมาได้รับความนิยมในประเทศอื่น ๆ นี่คือนิวฟันและไทยเช่นเดียวกับบราซิล ในโลกยุคโบราณฟักทองถูกใช้เพื่อรักษาโรคต่างๆ นี่เป็นเรื่องธรรมดาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในอเมริกาใต้และอียิปต์

1) องค์ประกอบทางเคมีของแป้งฟักทองอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายมนุษย์อย่างถูกต้อง เหล่านี้คือโพแทสเซียมแมกนีเซียมสังกะสีฟอสฟอรัสและอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีวิตามินหลายชนิด: C, A, K, B3

2) ผลิตภัณฑ์นี้มีกรดอัลฟา - โคลีนเลอิกซึ่งได้รับความนิยมเมื่อเร็ว ๆ นี้เนื่องจากการส่งเสริมการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ น้ำมัน Krill ยังอุดมไปด้วยกรดนี้ หากคุณใช้ผลิตภัณฑ์ทั้งสองนี้ร่วมกันคุณสามารถบรรลุความสมดุลที่สมบูรณ์แบบของโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6

แป้งจากเมล็ดฟักทองปราศจากกลูเตนไม่มีส่วนผสมของถั่วเหลืองด้วยเหตุนี้การใช้งานจึงปลอดภัยสำหรับมนุษย์ ผู้กินเจและผู้กินอาหารดิบกินอาหารจากแป้งนี้แทนผลิตภัณฑ์โปรตีนที่ได้จากสัตว์ โปรตีนในผลิตภัณฑ์นี้ประมาณ 40% ประมาณ 305 kcal ต่อ 100 กรัมแป้ง



รูปที่ 3.9 แป้งฟักทอง

ที่มา : <https://howtogetrid-fr.expertepro.com/>

3.3.1 ฟักทอง (Pumpkin)

JOM (2559) ใต้กล่าวถึง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cucurbita moschata Decne.

อยู่ในวงศ์ : Cucurbitaceae

ฟักทองโดยทั่วไปมีอยู่ 2 สายพันธุ์คือ

1.พันธุ์อเมริกา มีผลขนาดใหญ่ มีเปลือกแข็งผิวเรียบ มีสีส้ม เนื้อจะยุ่ย มีรสหวาน

2.พันธุ์สควอช (squash) มีผลขนาดเล็กกว่า มีเปลือกแข็งผิวขรุขระ ผลดิบสีเขียว ผลสุกมีสีเขียวอมเหลือง สีส้ม เนื้อแน่น ผลทรงกลมเป็น รสชาติหวานมัน

- ประโยชน์และสรรพคุณของฟักทอง

มีคาร์โบไฮเดรต มีโพแทสเซียม มีฟอสฟอรัส มีวิตามินเอ มีวิตามินซี มีวิตามินบี1 มีวิตามินบี2 มีวิตามินบี3 มีวิตามินบี5 มีวิตามินบี6 มีแคลเซียม มีเหล็ก มีแมงกานีส มีโซเดียม มีไขมัน มีน้ำตาล มีโปรตีน มีเบต้าแคโรทีน มีสังกะสี มีลูทีน ซีแซนทีน มีพลังงาน

ช่วยลดอาการปวด ป้องกันเจ็บคอ ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยล้างสารพิษ ใช้ทำทรีทเมนต์บำรุงผิว ช่วยป้องกันเบาหวาน ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยควบคุมความดันโลหิต ป้องกันหวัด ช่วยลดความอ้วนได้ ช่วยชะลอความชรา ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงปอด ใช้ทำรักษาแผล ป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ช่วยทางเดินหายใจ

สรรพคุณทางสมุนไพรของฟักทอง เนื้อใช้เป็นยาระบายอย่างอ่อน เยื่อภายในผลใช้พอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวด ส่วนเมล็ดที่เกี่ยวกันมัน ๆ นั้นใช้เป็นยาขับพยาธิตัวดี ขับปัสสาวะและบำรุงร่างกาย รากนั้น ในตำราโบราณใช้ต้มคั้นน้ำเป็นยาแก้ไข้

ฟักทองมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก หากกินทั้งเปลือกก็จะได้คุณค่าเพิ่มขึ้นอีก มีเบต้า-แคโรทีน ที่ช่วยป้องกันมะเร็ง เนื้อฟักทองสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมความดันโลหิต บำรุงตับ ไต รวม ๆ ก็คือ ช่วยควบคุมสมดุลในร่างกายนั่นเอง

เมล็ดฟักทองแร่ธาตุฟอสฟอรัส สังกะสีสูง เหล็กรวมทั้งมีโพแทสเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี สามารถป้องกันการเกิดนิ่ว และใช้เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี นอกจากนี้ฟักทองยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณมีน้ำมีนวล เหมาะสำหรับผู้หญิงหลังคลอดบุตร

ฟักทองย่อยง่ายและไม่ค่อยทำให้เกิดอาการแพ้ จึงเหมาะเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็ก จึงไม่ควรที่จะมองข้าม เห็นไหมว่าฟักทองเปี่ยมคุณค่ามารับประทานขนาดไหน

- ข้อควรระวัง บุคคลที่ควรหลีกเลี่ยง

ผู้ที่มีกระเพาะร้อน ผู้มีปัสสาวะเหลือง ผู้ที่ท้องผูก ผู้ที่มีแผลในปาก ผู้ที่เหงือกบวมอักเสบ ผู้ที่กระหายน้ำ อาจจะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีแก๊สในกระเพาะ

ฟักทอง แบ่งออกเป็น 2 ตระกูล

ตระกูลแรกก็คือ ตระกูลฟักทองอเมริกัน (Pumpkin) ผลใหญ่ เนื้อนุ่ม และตระกูลสควอช (Squash) ซึ่งได้แก่ฟักทองไทยและฟักทองญี่ปุ่น โดยฟักทองไทยนั้น ผิวของผลขณะยังอ่อนจะเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสลับเขียว ผิวมีลักษณะขรุขระเล็กน้อย เปลือกจะแข็ง เนื้อด้านในเป็นสีเหลือง พร้อมด้วยเมล็ดสีขาวแบน ๆ ติดอยู่

ฟักทองอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุแมงกานีส ธาตุเหล็ก ซิงค์ เป็นต้น

ฟักทองยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอีกด้วย เพราะฟักทองมีกากใยที่สูงมาก มีแคลอรีและไขมันน้อย จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี เพียงแค่รับประทานฟักทองหนึ่งถ้วยหรือ 3 กรัม จะทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น ฟักทองแม้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มาก แต่การรับประทานอย่างไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้เช่นกัน เนื่องจากฟักทองนั้นมีฤทธิ์อุ่น ไม่เหมาะกับผู้ที่กระเพาะร้อน เช่น ผู้ที่มักมีอาการกระหายน้ำ ปัสสาวะเหลือง ท้องผูก มีแผลในช่องปาก เหงือกบวมเป็นประจำ เป็นต้น ซึ่งผู้ที่มีอาการเหล่านี้ไม่ควรรับประทานฟักทองในปริมาณที่มากเกินไปหรือบ่อยเกินไป แม้กระทั่งในคนปกติเองก็ตาม ก็ไม่ควรรับประทานอย่างไร้สติ เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ไม่สบายท้องได้



รูปที่ 3.10 ฟักทอง

ที่มา : <https://www.plookphak.com/how-to-plant-pumkin/>

3.3.2 การทำแป้งฟักทอง

การทำแป้งฟักทองได้ดัดแปลงวิธีทำจาก ไชยวัฒน์ ชัชวาลปรีชา กุศลดา อิชวัตธนากุล ปภากา บุญก่อเกื้อ และ ศิริพร นามเทศ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ทำความสะอาดฟักทอง จากนั้นปอกเปลือก และทำความสะอาดมันม่วง จากนั้นปอกเปลือก และนำไปแช่น้ำเกลือ

2) นำฟักทองและมันม่วงมาสไลด์ให้เป็นแผ่น 1 มิลลิเมตร จากนั้นนำไปตากแห้ง สังเกตจนฟักทองและมันม่วงแห้ง

3) นำฟักทองตากแห้งมาปั่นจนเป็นผงละเอียด และร่อนเพื่อกรองเศษใหญ่ๆออกให้หมด

3.4 แป้งมันม่วง

ไชยวัฒน์ ชัชวาลปรีชา กุศลดา อิชวัตธนากุล ปภากา บุญก่อเกื้อ และศิริพร นามเทศ ได้กล่าวถึง มันเทศสีม่วงอุดมไปด้วยสารอาหาร และสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพ โดยเฉพาะสารในกลุ่มแอนโทไซยานิน นอกจากนี้แอนโทไซยานินยังเป็นสารสีกลุ่มหนึ่งที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี และต้านปฏิกิริยา ออกซิเดชันของไขมัน (Lipid Peroxidation) จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก มีการรายงานคุณสมบัติของมันเทศสีม่วงต่อภาวะสุขภาพในด้านต่าง ๆ คุณสมบัติของมันเทศสีม่วงต่อภาวะสุขภาพในด้านต่างๆ เช่น ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และลดระดับน้ำตาลในเลือด การต้านอนุมูลอิสระ และต้านมะเร็งลำไส้ ช่วยกระตุ้นให้เส้นผมดำ ชะลอผมหงอก ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และมีฤทธิ์ต้านรังสียูวี ช่วยลดชั้นอนุมูลอิสระ



รูปที่ 3.11 แป้งมันม่วง

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

3.4.1 มันท่วง

ROSITACORRER ได้กล่าวถึง มันท่วง ก็คือมันเทศสีม่วงในเมืองไทยเรานั่นเอง ซึ่งจะมีสีม่วงเข้มทั้งเปลือกและเนื้อมันม่วง แกรมเปลือกบางอีกด้วย โดยมันเทศสีนี้ก็มิประโยชน์ไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินมากมาย จึงได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่รักสุขภาพเป็นอย่างมาก และมีราคาแพงพอสมควรเลยทีเดียว

- ประโยชน์และสรรพคุณของมันเทศสีม่วง

ROSITACORRER ได้กล่าวถึง ประโยชน์และสรรพคุณของมันเทศม่วงไว้

และ Thip (2562) ได้กล่าวถึง ประโยชน์และสรรพคุณของมันเทศสีม่วงไว้ ดังนี้

1) **ชะลอความเสื่อมของเซลล์** มันท่วงมีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “แอนโทไซยานิน” โดยสารตัวนี้จะช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ได้ดี ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายไม่เสื่อมสภาพไปตามวัย และส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยยับยั้งการเสื่อมของเซลล์ผิวได้อย่างดีเยี่ยม ทำให้ผิวดูกระจับ เต่งตึงอยู่เสมอ แกรมไร้ปัญหาาริ้วรอยมากวนใจอีกด้วย เพราะฉะนั้นใครที่อยากมีผิวอ่อนเยาว์กว่าวัย ห้ามพลาดการกินมันม่วงเด็ดขาด

2) **ความเสี่ยงโรคหัวใจ** เนื่องจากมันม่วงมีส่วนช่วยในการสลายไขมันในเส้นเลือด กระตุ้นให้ระบบหมุนเวียนเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะภาวะเส้นเลือดหัวใจอุดตันที่เป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติกับหัวใจนั่นเอง หรือในคนที่ป่วยด้วยโรคหัวใจ การกินมันม่วงก็จะช่วยบรรเทาอาการและช่วยให้หายเร็วขึ้นได้เหมือนกัน

3) **บำรุงและชะลอการเสื่อมของดวงตา** มันม่วงอุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินที่มีส่วนช่วยในการบำรุงดวงตาได้ดี ซึ่งก็เหมาะกับคนที่มักจะต้องใช้สายตาค่อยๆ โดยเฉพาะคนที่ต้องทำงานหน้าคอม เนื่องจากดวงตามักจะถูกแสงจากหน้าจอทำร้าย ทำให้เสื่อมสภาพเร็วและอาจเจอกับปัญหาดวงตา

4) **ป้องกันโรคท้องร่วง** ในมันม่วงมีสารชนิดหนึ่งที่จะช่วยยับยั้งเชื้ออีโคไล ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วง จึงป้องกันการเกิดโรคท้องร่วงได้ดี

5) **เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวานผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่** แพทย์จะกำหนดไม่ให้กินของหวาน น้ำตาล ไขมันและคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป แต่ก็มักจะหลีกเลี่ยงข้าวที่จัดอยู่ในกลุ่มของคาร์โบไฮเดรตไม่ได้ โดยล่าสุดก็ได้มีการพบว่ามันม่วงเป็นพืชชนิดหนึ่งที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง

6) **ลดความอ้วนสำหรับใครที่ต้องการลดน้ำหนัก** การกินมันม่วงก็จะช่วยได้มากเช่นกัน เพราะมันม่วงมีไฟเบอร์สูง จึงทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและกินอาหารได้น้อยลงกว่าปกติ ผลที่ตามมาก็คือน้ำหนักที่ลดลงอย่างหน้าพอใจและหุ่นที่ดูผอมเพรียวมากขึ้น ประโยชน์ของมันเทศสีม่วงสรุปได้ว่ามันม่วงกินแล้วดีแน่นอน ไม่ว่าจะเรื่องสุขภาพหรือผิวพรรณก็ตาม แกรมยังสามารถ

นำมาทำได้หลากหลายเมนูอีกด้วย ไม่ว่าจะนำมาต้มกินแบบมันๆ..นำมาทำขนมหวาน ไอศกรีม หรือนำมาทำกับข้าว สลัด ก็ได้รสชาติที่อร่อยแน่นอน

7) **มันม่วงอุดมไปด้วยสารอาหารหลายชนิด** มันม่วงมีสารอาหารที่ไม่ต่างจากมันชนิดอื่นที่อยู่ในตระกูล Solanum tuberosum แต่ว่าแร่ธาตุที่อยู่ภายในมันม่วงจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่าถูกปลูกจากที่ไหน

มันม่วง 100 กรัมที่ปรุงสุกแล้วและไม่ได้มีการแกะเปลือกจะมีสารอาหารดังนี้
แคลอรี ประมาณ 87 แคลอรี โปตัส 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 20 กรัม ไฟเบอร์ 3.3 กรัม แมงกานีส 6% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ทองแดง 21% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เหล็ก 2% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน โพแทสเซียม 8% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน วิตามิน B6 18% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน วิตามิน C 14% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

8) **ดีต่อระดับน้ำตาลในเลือด** Glycemic Index (GI) หรือ ดัชนีน้ำตาล มีไว้ในการวัดว่าอาหารชนิดใดที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น โดยมีค่าที่ต่างกันตั้งแต่ 0-100 และถ้ามีค่ามากกว่า 70 ก็จะถูกจัดว่าสูง มีการวิจัยพบว่ามันม่วงมีค่า GI ถึง 77 , มันสีเหลืองมีค่า GI อยู่ที่ 81 และมันสีขาวจะมีค่า GI ถึง 98 ขณะที่มันชนิดอื่นๆจะส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดเพราะว่ามันมีคาร์โบไฮเดรตสูง แต่มันม่วงจะส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดน้อยที่สุดเพราะมีสารประกอบฟีนอลจำนวนมาก ซึ่งมันจะช่วยลดการดูดซึมแป้งในลำไส้ทำให้มีผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดน้อยลง ในการทดลองกับสัตว์ก็ให้ผลลัพธ์แบบเดียวกัน หนูที่ได้กินมันม่วงจะมีระดับความทนทาน

9) **อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และเช่นกับผักผลไม้ที่มีสีส้มชนิดอื่นๆ** การที่มันม่วงมีสีส้มสดใส เป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่ามันมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และมีมากกว่าในมันเหลืองและมันขาว

10) **อาจช่วยให้ความดันโลหิตดีขึ้น** การรับประทานมันม่วงอาจช่วยบำรุงหลอดเลือดและความดันโลหิต ซึ่งเป็นเพราะว่ามันม่วงมีโพแทสเซียมสูง ซึ่งสารอาหารนี้จะช่วยลดความดันโลหิต

11) **อาจช่วยลดโอกาสในการเป็นโรคมะเร็ง** มีบางงานวิจัยในห้องแล็บพบว่าสารประกอบบางอย่างในมันม่วงเช่นสารต้านอนุมูลอิสระอาจช่วยในการป้องกันหรือต่อต้านมะเร็ง เช่นมะเร็งลำไส้ และมะเร็งเต้านม มีอยู่หนึ่งงานวิจัยที่พบว่ามะเร็งจะโตช้าลงเมื่อผู้ป่วยได้รับสารสกัดจากมันม่วง

12) **สามารถช่วยให้เราได้รับไฟเบอร์มากขึ้น** คนส่วนใหญ่ไม่ได้รับไฟเบอร์ 14 กรัมต่อ 1000 แคลอรีตามคำแนะนำสำหรับชาวอเมริกัน แต่การรับประทานมันม่วงทุกสัปดาห์สามารถช่วยชดเชยในเรื่องนี้ได้ ดังนี้

- เส้นใยอาหารจะช่วยทำให้เราอิ่ม , ป้องกันอาการท้องผูก , ปรับระดับน้ำตาลในเลือด , และช่วยรักษาระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

- ไฟเบอร์ในมันม่วงอาจจะลดลงเล็กน้อยขึ้นอยู่กับวิธีการนำไปปรุงอาหารแต่ส่วนใหญ่แล้วจะขึ้นอยู่กับว่าเราทานเปลือกมันเข้าไปด้วยหรือไม่

- ยกตัวอย่างเช่นมัน 100 กรัมที่ไม่ได้ปอกเปลือกจะมีไฟเบอร์ 3.3 กรัม แต่มันอีกลูกที่มีขนาดเท่ากันถ้าปอกเปลือกแล้วอาจจะเหลือไฟเบอร์ 1.8 กรัม

- ในมันม่วงจะมีไฟเบอร์ที่เรียกว่า Resistant starch ซึ่งสามารถทนต่อการย่อยสลายด้วยเอนไซม์ในระบบทางเดินอาหาร แต่จะไปโดนแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ย่อยแทน ซึ่งในกระบวนการนี้จะทำให้เกิดการสร้างกรดไขมันห่วงโซ่สั้นขึ้นมาซึ่งจะทำให้ลำไส้มีสุขภาพดีมากขึ้น

- ปริมาณของ Resistant starch จะเหลือมากน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับวิธีการปรุงอาหารเช่นกัน ถึงแม้ว่าปริมาณจะไม่แตกต่างกันมากในมันแต่ละชนิดแต่ Resistant starch จะเหลือเยอะมากที่สุดเมื่อเอาไปแช่ตู้เย็นหลังการปรุงอาหาร แล้วเอาไปรับประทานโดยไม่ต้องอุ่นซ้ำ

13) ช่วยให้อาหารของเรามีสีส้มมากขึ้น เราสามารถใช้มันม่วงตกแต่งงานได้ เช่นเดียวกับมันฝรั่งสีขาว, เหลืองหรือแดง โดยการใช้น้ำมันแทนมันสีอื่นๆจะเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยเพิ่มสีส้มและทำให้เมนูอาหารน่าสนใจมากขึ้น พุดต่างๆก็เป็นอาหารตาได้ด้วย

เราสามารถเอามันม่วงมาบดหรืออบและเอามาใช้โปะหน้าเมนูอาหารต่างๆ ทำให้ดูน่าทานมากขึ้น เรายังสามารถหั่นมันม่วงบางๆโดยใช้น้ำมันมะกอก , กระเทียมสับละเอียดและโรสแมรี่ แล้วเอาไปอบด้วยอุณหภูมิ 400 องศาเซลเซียส 20 นาทีก็จะได้เมนูที่คล้ายกับมันฝรั่งทอดออกมา และเพื่อให้ได้รับคุณสมบัติในการลดการดูดซึมแป้งที่ดีขึ้นเราควรจะใช้มันม่วงในการทำสลัดมันฝรั่งไม่ต้องปอกเปลือกออก , ตัดมันให้เป็นชิ้น แล้วเอาไปต้มจนนุ่มทำให้แห้งแล้วเอาไปคลุกรวมกันกับหอมหั่น , สมุนไพรสับละเอียด , น้ำสลัด Dijon-vinaigrette , เอาไปใส่ตู้เย็นแล้วเอาไปเสิร์ฟในตอนที่มีมันยังเย็นอยู่

14) บรรเทาอาการของโรคเบาหวาน ข้ออักเสบ สำหรับคนที่มีอาการของโรคเบาหวานแพทย์จะงดอาหารที่เสี่ยงต่อภาวะอาการของโรคที่เพิ่มขึ้นจะแนะนำให้รับประทานมันเทศหรือมันม่วงแทน

15) สำหรับคนที่เป็นถุงลมโป่งพอง มีวิตามินเอ ช่วยในกลุ่มคนที่ชอบสูบบุหรี่ การรับประทานมันม่วงจะช่วยบรรเทาอาการให้ดีขึ้น เพราะในมันม่วงมีสารอาหารต่างๆ มากมายรวมถึงวิตามินเอ

16) ช่วยลดอาการติดเชื้อ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง และลดอาการติดเชื้อจากเชื้อโรคที่มองไม่เห็นได้เป็นอย่างดี



รูปที่ 3.12 มันม่วง

ที่มา : <https://www.vrunvride.com/benefits-of-purple-potatoes/>

3.3.2 การทำแป้งมันม่วง มีดังนี้

การทำแป้งมันม่วงได้ดัดแปลงวิธีทำจาก ไชยวัฒน์ ชัชวาลปรีชา กุศลดา อิชวัตชนากุล ปภากา บุญก่อเกื้อ และ ศิริพร นามเทศ โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ทำความสะอาดมันม่วง จากนั้นปอกเปลือก และทำความสะอาดมันม่วง จากนั้นปอกเปลือก และนำไปแช่น้ำเกลือ
- 2) นำมันม่วงมาสไลด์ให้เป็นแผ่น 1 มิลลิเมตร จากนั้นนำไปตากแห้ง สังเกตจนฟักทองและมันม่วงแห้ง
- 3) นำมันม่วงตากแห้งมาปั่นจนเป็นผงละเอียด และร่อนเพื่อกรองเศษใหญ่ๆออกให้หมด

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิระนาถ รุ่งช่วง และ นภัสรพี เหลืองสกุล (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาผลิตภัณฑ์คุกกี้จากแป้งปราศจากกลูเตนบางชนิด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของแป้งปราศจากกลูเตนชนิดต่าง ๆ ได้แก่ งาดำป่น แป้งลูกเดือย แป้งถั่วแดง แป้งถั่วเหลือง แป้งกล้วย แป้งข้าวสาลี และแป้งมันต่อเนื้ออก ต่อคุณภาพของคุกกี้ปราศจากกลูเตน โดยนำมาทดแทนแป้งสาลีในผลิตภัณฑ์คุกกี้ในปริมาณ ร้อยละ 100 ของน้ำหนักแป้ง ผลการทดสอบพบว่า คุกกี้แป้งข้าวสาลี คุกกี้แป้งกล้วย คุกกี้แป้งมันต่อเนื้ออก และคุกกี้แป้งถั่วเหลือง มีค่าความแข็ง สูงกว่าคุกกี้ที่ทำจากแป้งสาลี (สูตรควบคุม) (1.691.641.56 และ 1.48 นิวตัน ตามลำดับ) แต่ไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \geq 0.05$) สำหรับการทดสอบทางด้านประสาทสัมผัสพบว่า คุกกี้จากแป้งปราศจากกลูเตนทุกสูตรมีค่า ความเหนียวติดฟันและความหวาน ไม่แตกต่างกับคุกกี้สูตรควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \geq 0.05$) ขณะที่คะแนนการยอมรับของผู้บริโภค ต่อคุกกี้จากแป้งปราศจากกลูเตนทุกสูตร พบว่ามีคะแนนน้อยกว่าตัวอย่างควบคุม ยกเว้นคุกกี้แป้งข้าวสาลี และคุกกี้แป้งกล้วยที่มี คะแนนการยอมรับไม่แตกต่างกับตัวอย่างควบคุม ($p \geq 0.05$) เมื่อใช้เทคนิคการวิเคราะห์ องค์ประกอบหลักพบว่า คุกกี้แป้งข้าวสาลี คุกกี้แป้งกล้วย และคุกกี้แป้งมันต่อเนื้ออก มีคุณภาพ 35 โดยรวม คือมีอัตราการแพ้ตัว

และความร่วนน้อย ค่าความแข็ง และความกรอบสูง รวมทั้งมีสี และกลิ่นที่เหมาะสม ใกล้เคียงกับตัวอย่างควบคุม

ณัฐชนนท์ คุณวงศ์, ฐัญมาส โสภา และเสาวลักษณ์ คีรินทร์ (2562) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาคุกกี้กล้วยออร์แกนิก โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะนำกล้วยน้ำว้ามาแปรรูปเป็นคุกกี้เพื่อลดต้นทุนให้กับโรงแรม ซึ่งคุกกี้นี้ได้เน้นด้านออร์แกนิกเป็นหลัก เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่ และแตกต่างจากคุกกี้ทั่วไป จากการทดลองครั้งแรก พบปัญหาจากส่วนผสม จึงทำให้คุกกี้ไม่สำเร็จ จึงได้ทำการทดลองครั้งที่ 2 โดยปรับอัตราส่วนของแป้งให้มากขึ้น จึงทำให้คุกกี้สำเร็จ สรุปผลการทำคุกกี้กล้วยออร์แกนิกพบว่าความพึงพอใจที่มีต่อคุณลักษณะ ด้านรสชาติ สี กลิ่นและเนื้อสัมผัสมีระดับความพึงพอใจมาก และปัจจัยในการลดปริมาณในโรงแรม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด

นราธิป ปุณเกษม (2559) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาคุกกี้เนยสดเสริมโยอาหารจากอัลเบโดของส้มโอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเสริมโยอาหารด้วยอัลเบโดจากเปลือกส้มโอ ที่ 3 ระดับคือ 3 6 และ 9 โดยน้ำหนักแป้ง ต่อคุณภาพทางกายภาพ เคมี จุลินทรีย์ และประสาทสัมผัสของผลิตภัณฑ์คุกกี้เนยสดพบว่า การเสริมอัลเบโดไม่มีผลต่อค่าความแข็งของคุกกี้ ค่าความสว่างเพิ่มขึ้น แต่มีค่า สีแดง และค่าสีเหลืองลดลง คุกกี้เสริมอัลเบโดมีปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรตลดลง และเพิ่มปริมาณ โยอาหารในผลิตภัณฑ์ อัลเบโดไม่มีผลต่อปริมาณจุลินทรีย์ทั้งหมด จากการศึกษาผลของการใช้อัลเบโดจากเปลือกส้มโอในคุกกี้เนยสดพบว่า การเสริมอัลเบโดไม่มีผล ต่อค่าความแข็งของคุกกี้ แต่ทำให้ค่าความสว่างเพิ่มขึ้น ค่าสีแดง และค่าสีเหลืองลดลง เนื่องจากสมบัติของอัลเบโด ด้านองค์ประกอบทางเคมีพบว่า การเสริมอัลเบโดช่วยลดปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรตในคุกกี้และยังมีประโยชน์ในการเพิ่มปริมาณโยอาหารในผลิตภัณฑ์ ด้านคุณภาพทางจุลินทรีย์พบว่า อัลเบโดไม่มีผล ต่อปริมาณจุลินทรีย์ทั้งหมด ยีสต์และราในคุกกี้ โดยเป็นไปตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนแต่การใช้อัลเบโด ในคุกกี้อาจมีผลต่อ กลิ่นรส โดยการเสริมอัลเบโดทำให้คะแนนความชอบด้านกลิ่นรสน้อยกว่าสูตรควบคุม เนื่องจากอัลเบโดมีสาร Limonin ที่ให้รสขม แต่ก็มีคะแนนความชอบอยู่ในระดับ ชอบปานกลางถึง ชอบมาก ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การเสริมอัลเบโดในคุกกี้เนยสดปริมาณร้อยละ 9 โดยน้ำหนัก เป็นปริมาณที่ มีความเหมาะสมสำหรับพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่อไป

สุนันท์ บุตรศาสตร์, ขนิษฐา พานิชศิริ, วรรณภารต เศรษฐา และนรินทร์ แสนสุข (2562) ได้ทำการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งข้าวเจ้าในปริมาณ 50, 70, 80 และ 100% โดยน้ำหนัก ในการผลิตคุกกี้ และคัดเลือกสูตรที่เหมาะสมโดยใช้ผลการประเมินคุณลักษณะทางประสาทสัมผัสของผู้ทดสอบจำนวน 40 คน นำมาพัฒนาสูตรโดยการเสริมสารสีจากน้ำลูกตำลึงในการทดแทนส่วนที่เป็นของเหลว (นม) ในปริมาณ 25, 50, 75 และ 100 % โดยปริมาตร ผลการวิจัยพบว่า สามารถใช้แป้งข้าวเจ้าในการทดแทนแป้งสาลีในปริมาณ 70% ซึ่งผู้ทดสอบให้การยอมรับมากที่สุด และเมื่อนำมาเสริมสารสีจากน้ำลูกตำลึงในปริมาณต่างกัน พบว่า

ผลิตภัณฑ์คุกกี้นี้ทั้ง 4 สูตร มีแนวโน้มค่าสีแดง (a^*) ค่าสีเหลือง (b^*) และปริมาณไลโคปีนเพิ่มขึ้นเมื่อปริมาณน้ำลูกดำสีเพิ่มขึ้น และผู้ทดสอบจำนวน 40 คน ให้คะแนนการยอมรับด้านรสชาติและการยอมรับโดยรวมในผลิตภัณฑ์คุกกี้นี้ที่มีปริมาณน้ำลูกดำสี 50% มากกว่าสูตรอื่น ๆ ซึ่งผลการวิเคราะห์องค์ประกอบทางเคมีในผลิตภัณฑ์คุกกี้นี้แป้งข้าวเจ้าเสริมสารสีจากน้ำลูกดำสีสูตรนี้ พบว่ามีความชื้น ไขมัน โปรตีน เยื่อใย เถ้า และคาร์โบไฮเดรต ในปริมาณ 7.36, 25.79, 1.67, 0.28, 1.38 และ 66.46%ตามลำดับ

สุณิสรา ร้อยดวง พัทธินทร สิงห์จันทร์ และ นภัสวรรณ ปิ่นคำ (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาผลิตภัณฑ์ทาร์ตแป้งพืบทองแซ่เยือกแข็ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราส่วนแป้งจากพืบทองเพื่อทดแทนแป้งสาลีบางส่วนในผลิตภัณฑ์ทาร์ตพืบทอง โดยกำหนดอัตราส่วนของแป้งพืบทองต่อแป้งสาลี 4 ระดับ คือ 0:100, 30:70, 50:50 และ 70:30 ทาร์ตแป้งสาลี 100% มีค่า A_w สูงกว่าทาร์ตที่มีส่วนผสมของแป้งพืบทองทั้งสามสูตร ค่า A_w ของทาร์ตแป้งพืบทองอยู่ในช่วง 0.77 - 0.81 ค่า L^* ของทาร์ตแป้งพืบทองต่ำกว่าทาร์ตแป้งสาลี 100% อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ค่า a^* และ b^* สูงกว่า ($p < 0.05$) ผลการ จัดลำดับความชอบด้วยวิธี Ranking Test พบว่าสูตรแป้งพืบทอง 30% ได้คะแนนการจัดลำดับความชอบด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวมสูงที่สุด จึงเลือกสูตรดังกล่าวไปศึกษาในสภาวะแช่เยือกแข็งที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 5 และ 15 วัน การแช่แข็งทำให้ความกรอบและความแข็งของทาร์ตพืบทองลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยทาร์ตแป้งพืบทองแช่แข็ง 5 วันมีค่า A_w และปริมาณความชื้นในอาหารต่ำที่สุด (0.66 และ 11.97% ตามลำดับ) มีค่าความ สว่างและค่าความเป็นสีเหลืองมากที่สุด จากการประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสทาร์ตแป้งพืบทองแช่เยือกแข็งที่ระยะเวลา 0 วัน 5 วันและ 15 วันด้วยวิธี 9-point hedonic scale พบว่าทาร์ตแป้งพืบทองแช่แข็งที่ระยะเวลา 0, 5 และ 15 วันได้รับ คะแนนการยอมรับด้านกลิ่น รสชาติเนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวมไม่แตกต่างกัน ($P > 0.05$) ผลการทดลองในงานวิจัยนี้ แสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการใช้แป้งพืบทองทดแทนแป้งสาลีในการผลิตทาร์ตได้ รวมถึงแนวทางการยืดอายุการเก็บ รักษาทาร์ตแป้งพืบทองด้วยวิธีแช่แข็งซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทาร์ตแป้งพืบทองสำเร็จรูปแช่แข็งต่อไป

หทัยชนก ลีปฐมากุล และสุพิชญา คำคม (2562) ได้ทำการศึกษาผลของการทดแทนแป้งสาลีบางส่วนด้วยแป้งมันเทศสีม่วงต่อลักษณะทางกายภาพ คุณค่าทางโภชนาการ และทางด้านประสาทสัมผัสของเอแคลร์ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางกายภาพ คุณค่าทางโภชนาการ และทางประสาทสัมผัสของผลิตภัณฑ์เอแคลร์ที่ทดแทนด้วยแป้งมันเทศสีม่วง (PSPF) ในระดับที่แตกต่างกัน (ร้อยละ 0, 10, 20, 30, 40 และ 50) ซึ่งมันเทศสีม่วงเป็นแหล่งของสารแอนโทไซยานิน การวัดค่าสี (ค่าความ สว่าง (L^*) ค่าความเป็นสีแดง (a^*) และค่าความเป็นสีเหลือง (b^*)) ของผลิตภัณฑ์เอแคลร์ด้วยเครื่องวัดสี พบว่าค่า L^* และ b^* มีค่าลดลง ในขณะที่ค่า a^* มีค่าเพิ่มขึ้น เมื่อระดับของ PSPF เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 0 ถึง 50เมื่อประเมินคุณภาพทางด้านประสาทสัมผัสแสดงให้เห็น

เห็นว่าผู้ทดสอบชิมให้การยอมรับผลิตภัณฑ์ไอศกรีมที่ทำแทนด้วย PSPF ที่ร้อยละ 30 รวมทั้งศึกษาคุณภาพทางสีและประสาทสัมผัสของส่วนตัวไอศกรีมที่ เสริมเนื้อมันเทศที่ระดับที่แตกต่างกัน (ร้อยละ 0, 15, 20 และ 25) พบว่าการเสริมด้วยเนื้อมันเทศสีม่วงที่ ร้อยละ 25 ในส่วนของไอศกรีม มีผลต่อคุณภาพของสี โดยมีค่า a^* เพิ่มขึ้น ในขณะที่ค่า L^* และ b^* มีค่า ลดลง จากการวิเคราะห์ องค์ประกอบทางเคมีของผลิตภัณฑ์ไอศกรีม (100 กรัม) พบว่ามีปริมาณ คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 26.85 โปรตีนร้อยละ 5.50 ไขมันร้อยละ 11.38 เกลือร้อยละ 0.90 ความชื้นร้อยละ 55.37 และพบจุลินทรีย์ ทั้งหมดน้อยกว่า 1.8×10^3 CFU/g ดังนั้นสรุปได้ว่าการใช้เนื้อมันเทศสีม่วงทดแทนแป้งสาลี ร้อย ละ 30 (เปลือกแป้ง) และเสริมเนื้อมันเทศสีม่วง (ตัวไส้) ร้อยละ 25 ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการ และ คุณลักษณะทางด้านประสาทสัมผัสของผลิตภัณฑ์ไอศกรีมเพิ่มขึ้น





บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

จากที่ผู้จัดทำได้ศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงแรม เลขพาเลซ กับวัตถุดิบที่เหลือใช้ ผู้จัดทำได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการทำอาหาร และกระบวนการทำเบเกอรี่ต่างๆ การนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาพัฒนาต่อ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานได้ความรู้ และประสบการณ์ต่างๆจากสถานประกอบการมากขึ้น

4.1 วัตถุดิบและอุปกรณ์

4.1.1 วัตถุดิบในการทำซอฟูกก๊วยโตน

- 1) แป้งฟักทอง/แป้งมันม่วง
- 2) ผงฟู
- 3) เกลือ
- 4) เนย
- 5) น้ำตาลทรายขาว
- 6) กลิ่นวานิลลา
- 7) ไข่ไก่



4.2 วัตถุประสงค์ในการทำแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

4.2.1 วัตถุประสงค์ในการทำซอฟลุกกี้ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง แสดงดังตารางที่

4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงวัตถุประสงค์ในการทำซอฟลุกกี้ทูโทน(ฟักทอง)

ส่วนผสม	ซอฟลุกกี้	
	ซอฟลุกกี้ฟักทอง(g)	ซอฟลุกกี้มันม่วง (g)
แป้งฟักทอง	300	-
แป้งมันม่วง	-	300
ผงฟู	5	5
เกลือ	5	5
เนย	230	230
น้ำตาล	140	140
กลิ่นวานิลลา	5	5
ไข่ไก่ เบอร์ 3	55	55
ฟักทองบด	230	-

ที่มา : โรงแรมเลยพาเลซ (2558)

4.2.2 ขั้นตอนการทำแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

1. นำฟักทองและมันม่วงมาสไลด์ให้เป็นแผ่นบางๆ ประมาณ 1 มิลลิเมตร จากนั้นนำไปตากแห้ง สังเกตจนฟักทอง และมันม่วงแห้งดี สังเกตโดยนำมือไปจับหากแห้งดีแล้วฟักทองหรือมันม่วงที่ตากจะกรอบ หากไม่แห้งลักษณะจะมีความเหนียว และมีความชื้นชื้นไม่กรอบใช้ฟักทอง 1 กิโลกรัม 2 ซีด จะได้แป้งฟักทอง 300 กรัม มันม่วง 2 กิโลกรัม จะได้แป้งมันม่วง 300 กรัม

ดังรูปที่ 4.1 และ 4.2



รูปที่ 4.1 ฟักทองสไลด์แผ่นบาง
ที่มา : ผู้จัดทำ



รูปที่ 4.2 มันม่วงสไลด์แผ่นบาง
ที่มา : ผู้จัดทำ

4.3 ขั้นตอนการทำไส้ฟักทอง

1. นำฟักทองไปปอกเปลือกให้เรียบร้อย ดังรูปที่ 4.3



รูปที่ 4.3 ฟักทองที่ปอกเปลือกแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ

2. นำฟักทองไปต้ม ประมาณ 20 นาที ดังรูปที่ 4.5



รูปที่ 4.4 ฟักทองที่ต้มแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ

3. นำฟักทองที่ต้มเสร็จแล้วขึ้นมาบดจนละเอียด ดังรูปที่ 4.5



รูปที่ 4.5 ฟักทองที่บดแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.4 ขั้นตอนการทำซอฟลูคิก์ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

1. นำฟักทองและมันม่วงตากแห้งมาปั่นจนเป็นผงละเอียด และร่อนเพื่อกรองเศษใหญ่ๆออกให้หมด ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 วิธีการทำแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.5 ขั้นตอนการทำซอฟลูคักูโทน (2สูตร)

1. ผสมแป้งพืททอง 300 กรัม เกลือ 5 กรัม และผงฟู 5 กรัม เข้าด้วยกัน แล้วใส่ตะแกรงร่อน ส่วนผสมแห่งนี้ 2 รอบ พักไว้ / ผสมแป้งมันม่วง 300 กรัม เกลือ 5 กรัม และผงฟู 5 กรัม เข้าด้วยกัน แล้วใส่ตะแกรงร่อนส่วนผสมแห่งนี้ 2 รอบ พักไว้ ดังรูปที่ 4.7 และ 4.8



รูปที่ 4.7 ขั้นตอนการผสมวัตถุดิบแห้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ



รูปที่ 4.8 ร่อนส่วนผสมต่างๆทั้งหมด 2 รอบ

ที่มา : ผู้จัดทำ

2. ผสมเนยจืด 230 กรัม น้ำตาล 140กรัม ตีให้ส่วนผสมจนเข้ากัน จากนั้นค่อยๆ ใส่ไข่ทีละฟอง ตีต่อจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการตีส่วนผสมต่างๆ

ที่มา : ผู้จัดทำ

3. ใส่กลิ่นวานิลลา 5 กรัม แล้วหยุดเครื่อง เพื่อใส่ส่วนผสมแห้งที่เราเตรียมไว้ แล้วตีด้วยความเร็วต่ำ ดังรูปที่ 4.10



รูปที่ 4.10 ใส่กลิ่นวานิลลา และส่วนผสมแห้งที่เตรียมไว้

ที่มา : ผู้จัดทำ

4. นำส่วนผสมไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ดังรูปที่ 4.11 และ 4.12



รูปที่ 4.11 นำซอฟลูกกึ่งฟักทองที่ตีเข้ากันดีแล้วไปแช่ตู้เย็น 1 ชั่วโมง

ที่มา : ผู้จัดทำ



รูปที่ 4.12 นำซอฟลูกกึ่งมันม่วงที่ตีเข้ากันดีแล้วไปแช่ตู้เย็น 1 ชั่วโมง

ที่มา : ผู้จัดทำ

5. นำชอฟลูกี่มาปั้นและใส่ไส้ฟักทอง จากนั้นกดให้แบนลงเล็กน้อย ดังรูปที่ 4.13 และ 4.12



รูปที่ 4.13 ปั้นชอฟลูกี่ทุโทน

ที่มา : ผู้จัดทำ



รูปที่ 4.14 นำไส้ถาด และเตรียมเข้าเตาอบ

ที่มา : ผู้จัดทำ

6. เมื่อถึงเวลาอบ ตั้งอุณหภูมิเตาอบที่ 150 องศาเซลเซียสสำหรับแบบพัสดมที่กระจายความร้อนได้ทั่วถึง ใช้เวลา 8 นาที ดังรูปที่ 4.15



รูปที่ 4.15 นำซอฟลูกก็้เข้าเตาอบ

ที่มา : ผู้จัดทำ

7. นำออกมาพักบนถาดต่ออีก 2 นาที เช็คว่าสุกดีหรือยัง จากนั้นพักซอฟลูกก็้ไว้ก่อน รอให้เย็นตัวลง ดังรูปที่ 4.16



รูปที่ 4.16 หลังจากอบซอฟลูกก็้เสร็จแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ

8. นำซอฟลูกก๊ีบบรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่เตรียมเอาไว้ ดังรูปที่ 4.17



รูปที่ 4.17 บรรจุซอฟลูกก๊ีบในบรรจุภัณฑ์

ที่มา : ผู้จัดทำ

จากการทำผลิตภัณฑ์ซอฟลูกก๊ีบทูโทนจากแป้งพืททองและแป้งมันม่วงได้ซอฟลูก

ก๊ีบทั้งหมด 73 ชิ้น



4.6 การคำนวณต้นทุนการผลิต

การคำนวณต้นทุนการผลิตขอฟลูคักู้โทนจากแป้งฟักทอง แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนการผลิตขอฟลูคักู้โทนจากแป้งฟักทอง

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
แป้งฟักทอง	300	15.50/1000	4.65
แป้งมันม่วง	300	10/1000	3.00
ผงฟู	10	10/30	3.33
เกลือ	10	14/1000	0.14
เนยจืด	460	85/1000	39.10
น้ำตาลทราย	280	22/1000	6.16
กลิ่นวนิลา	10	18/30	6.00
ไข่ไก่เบอร์ 3	110	9.18/92	10.98
ไข่ฟักทอง	230	15.50/1000	3.57
บรรจุภัณฑ์			21
รวมต้นทุน			91.93
ต้นทุนต่อ 2 สูตร ได้ 73 ชิ้น			91.93
ต้นทุนต่อ 1 ชิ้น			1.26
ราคาขาย			20.00
กำไร			48.07

จากตารางที่ 4.2 สรุปได้ว่าต้นทุนของวัตถุดิบในการทำซอพลูกกัญญาโทนจากแป้งพืททอง และ แป้งมันม่วง เท่ากับ 91.93

สรุปได้ว่าต้นทุนของวัตถุดิบในการทำซอพลูกกัญญาโทนจากแป้งพืททองและแป้งมันม่วง เท่ากับ 91.93 จากการทดลองทำซอพลูกกัญญาโทนได้ซอพลูกกัญญาจำนวน 73 ชิ้น การคำนวณราคา ต้นทุนการผลิต ต่อ 2 สูตรจะได้ราคาขาย ต่อกล่อง 20 บาท มีทั้งหมด 10 ชิ้น จะได้กำไร 48.07

4.7 แบบสำรวจความพึงพอใจกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อซอพลูกกัญญาโทนของบุคลากรภายในโรงแรมเลย พาเลซ

4.6.1 ลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการทำโครงการครั้งนี้ ได้ดำเนินการรวบรวมแบบสอบถาม ที่มีความครบถ้วนและถูกต้อง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 30 ตัวอย่าง โดยข้อมูลด้านลักษณะ ประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาพิจารณา ได้แก่ เพศ อายุและอาชีพ ดังแสดงรายละเอียดใน ตารางที่ 4.5

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 30 ชุด

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

– ตารางที่ 4.3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ (%)
1.เพศ		
หญิง	22	73.33
ชาย	8	26.67

รวม	30	100.00
2.อายุ		
20 - 30 ปี	24	80.00
31 - 40 ปี	2	6.67
41 - 50 ปี	4	13.33
รวม	30	100.00
3.อาชีพ		
- แพนกครัว	11	36.67
- แพนกบริการ อาหารและเครื่องดื่ม	19	63.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.3 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างพบว่าด้านลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่งนั้นมีอัตราส่วนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แบ่งออกเป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.33 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 26.67 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 80 ช่วงอายุ 31 – 40 ปีร้อยละ 6.67 และช่วงอายุ 41 – 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.33 ทั้งนี้อาชีพส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานทั่วไปจำแนกเป็นแผนก ได้แก่

ตารางข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อซอฟต์แวร์จากแป้งพืงทองและแป้งมันม่วง Two Tone Soft Cookies (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)

แผนกครัว คิดเป็นร้อยละ 63.33 แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม คิดเป็นร้อยละ 36.67

การวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยวัดระดับและแสดงผลตั้งแต่ 5 – 1 คือ ชอบมากที่สุด – ชอบน้อยที่สุด ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) (บุญชม ศรีสะอาด 2545) ดังนี้
 ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
 ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับมาก
 ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับน้อย
 ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

รายการ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับความ พึงพอใจ
ตารางข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อซอฟลูกกัญโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง Two			
1. ส่วนผสมของซอฟลูกกัญโทน			
Tone Soft Cookies (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)			
1.1 ส่วนผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน	4.47	0.63	มาก
1.2 อัตราส่วนของแป้งฟักทอง และแป้งมันม่วงเข้ากันกับส่วนผสมอื่น	4.33	0.63	ระดับความ มาก พึงพอใจ



4.8 ข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อซอฟลูกกัญโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

ตอนที่ 2 ตารางข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจเกี่ยวกับซอฟลูกกัญโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง Soft Cookie Two-Tone (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)

ตารางที่ 4.4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อซอฟลูกกัญโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง (ต่อ)

ตารางที่ 4.4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อซอฟคุกกี้นูทโทนจากแป้งพืงทองและแป้งมันม่วง (ต่อ)			
2.1 ซอฟคุกกี้นมกลิ่นหอม	4.48	0.77	มาก
3. สีน้ำตาลของซอฟคุกกี้นูทโทน			
3.1 ซอฟคุกกี้น้ำตาลสีดีตามธรรมชาติของคุกกี้และส่วนประกอบที่ใช้	4.58	0.67	มากที่สุด
3.2 มีการแต่งสีซอฟคุกกี้น้ำตาลสีธรรมชาติ	4.71	0.59	มากที่สุด
4. รสชาติ			
4.1 รสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภค	4.58	0.68	มากที่สุด
4.2 รสชาติไม่หวานหรือจืดจนเกินไป	4.58	0.68	มากที่สุด
5. เนื้อสัมผัส			
5.1 กรอบนอก นุ่มใน	4.48	0.68	มาก
5.2 เนื้อซอฟคุกกี้นุ่มกำลังดี	4.52	0.63	มากที่สุด
6. ผลลัพธ์			
6.1 ซอฟคุกกี้น้ำตาลไม่แตกหัก	4.48	0.57	มาก
7. ผลลัพธ์ซอฟคุกกี้นูทโทนสามารถนำไปพัฒนาและเกิดประโยชน์กับทางโรงแรมอย่างแท้จริง	4.71	0.69	มากที่สุด
รวม	4.54	0.68	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.4 เมื่อพิจารณาปัจจัยย่อยทั้ง 11 ปัจจัย พบว่าจากการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อซอฟคุกกี้นูทโทนจากแป้งพืงทองและแป้งมันม่วง Soft Cookie Two-Tone (Pumpkin Powder

and Sweet Potato Powder) จากกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสำคัญของปัจจัยหรือระดับความพึงพอใจรวมร้อยละ 4.54 อยู่ในระดับค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 – 5.00 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ส่วนผสมของซอฟลุกกีทูโทน กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นในเรื่องส่วนผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ค่าเฉลี่ย 4.47 : เห็นด้วยในระดับมาก และรองลงมาคือด้านอัตราส่วนของแป้งพิททองและแป้งมันม่วงเข้ากันกับส่วนผสมอื่น ค่าเฉลี่ย 4.33 : เห็นด้วยในระดับมากตามลำดับ

รสชาติของซอฟลุกกีทูโทน กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นในเรื่องของรสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภค ค่าเฉลี่ย 4.58 : เห็นด้วยในระดับมากที่สุด และรสชาติไม่หวานหรือจืดจนเกินไป ค่าเฉลี่ย 4.58 : เห็นด้วยในระดับมากที่สุดตามลำดับ

สีส้มของซอฟลุกกีทูโทน กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นในเรื่องของมีการแต่งสีถูกต้องจากสีธรรมชาติ ค่าเฉลี่ย 4.71 : เห็นด้วยในระดับมากที่สุด รองมาคือ ซอฟลุกกีทูโทนมีสีดีตามธรรมชาติของคุกกี้และส่วนประกอบที่ใช้ ค่าเฉลี่ย 4.58 : เห็นด้วยในระดับมากที่สุดตามลำดับ

กลิ่นของซอฟลุกกีทูโทน กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นในเรื่องซอฟลุกกีทูโทนกลิ่นหอม ค่าเฉลี่ย 4.48 : เห็นด้วยในระดับมากตามลำดับ

เนื้อสัมผัส กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นในเรื่องของเนื้อซอฟลุกกีทูโทนกำลังดี ค่าเฉลี่ย 4.52 : เห็นด้วยในระดับมากที่สุด อันดับรองมาคือกรอบนอก นุ่มใน ค่าเฉลี่ย 4.48 : เห็นด้วยในระดับมากตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นในเรื่องของซอฟลุกกีทูโทนไม่แตกหัก ค่าเฉลี่ย 4.48 : เห็นด้วยในระดับมาก

ผลิตภัณฑ์ซอฟลุกกีทูโทนสามารถนำไปพัฒนาและเกิดประโยชน์กับทางโรงแรมอย่างแท้จริง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับ 4.71 : เห็นด้วยในระดับมากที่สุดตามลำดับ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานผู้จัดทำได้สังเกตเห็นปัญหาที่พบภายในแผนก Kitchen นั่นคือ ฟักทองและมันม่วงมักจะเหลือจากการขายไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และเนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้แขกทยอยลดลง ทำให้วัตถุดิบเหลือและไม่ได้ออกขาย หากปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้วัตถุดิบเน่าเสียได้ จึงทำให้เกิดเป็นขยะเหลือใช้ภายในโรงแรม และผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา เรื่องการลดขยะภายในโรงแรมมาคิดค้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับซอฟลวกี่ทูโทน จากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง โดยพิจารณาจากปัจจัยทั้งหมด 11 ปัจจัย ดังนี้ ด้านผลิตของภัณฑ์ ซอฟลวกี่ทูโทนสามารถนำไปพัฒนาและเกิดประโยชน์กับทางโรงแรมอย่างแท้จริง คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.71 ด้านกลิ่นของซอฟลวกี่ทูโทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.64 ด้านรสชาติของซอฟลวกี่ทูโทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.58 ด้านสีของซอฟลวกี่ทูโทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.52 ด้านผลิตภัณฑ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.48 ด้านรสสัมผัส คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.44 ด้านส่วนผสมของซอฟลวกี่ทูโทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.40 ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ยโดยพิจารณาจากปัจจัยทั้งหมด 11 ปัจจัย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.54 มีความเห็นด้วยในระดับมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแปลค่าของคุณบุญชู ศรีสะอาด

5.1.1 สรุปผลโครงการโดยเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์

จากที่ผู้ปฏิบัติงานได้ทำการทดลองโดยมีการนำวัตถุดิบใช้ที่เหลือใช้ภายในโรงแรม จากแผนกครัว นำฟักทองและมันม่วงมาแปรรูปเป็นแป้ง พัฒนาซอฟลวกี่จากแป้งธรรมดา ให้กลายเป็นซอฟลวกี่ที่ความแปลกใหม่ เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีความน่าสนใจ และยังช่วยให้โรงแรมลดการเกิดขยะที่เน่าเสียได้

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาในการจัดทำโครงการ

1) เนื่องจากเป็นการปฏิบัติงานจริงในสถานที่จริงเป็นครั้งแรก ทำให้เกิดอาการประหม่าในการทำงาน และประหม่ากับผู้ร่วมงาน และทำงานล่าช้าในตอนแรก

5.1.3 แนวทางแก้ปัญหา

- 1) พยายามศึกษาหาความรู้ต่างๆเกี่ยวกับงานที่ได้ปฏิบัติจากพนักงานที่ปรึกษาให้ได้มากที่สุด
- 2) ในการปฏิบัติฝึกงานสหกิจผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีความอดทน และมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน

5.1.4 ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินงาน

- 1) ระยะเวลาในการรอบซอพลูกก็น้อยไป ทำให้ซอพลูกก็ไม่สุก และอุณหภูมิไฟเตาอบชั้นล่างแรงไปทำให้ซอพลูกก็ด้านล่างไหม้
- 2) รสชาติของซอพลูกก็มีรสเปรี้ยวและเค็ม เกิดจากไม่มีวิธีการเก็บรักษาที่ถูกต้อง
- 3) รสสัมผัสเนื้อลูกก็ไม่จับตัวกัน ทำให้เนื้อซอพลูกก็มีความร่วนเกินไป
- 4) สีผสมปนเปกัน

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ

- 1) ผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับอุณหภูมิในการอบ โดยการลดไฟล่างลง จาก 180 องศา เหลือเพียง 150 องศา เนื่องจากด้านล่างซอพลูกก็อยู่ใกล้กับความร้อนมากเกินไป เมื่อย้ายตำแหน่งในการอบใกล้ไฟล่าง อุณหภูมิในเตาอบสูงทำให้ฐานลูกก็ไหม้ได้
- 2) มีวิธีการเก็บรักษาซอพลูกก็ให้มีอายุมากขึ้น ดังนี้
 - โดยการนำซอพลูกก็ที่ต้องการเก็บไว้เวลาน้อยนั้นสามารถนำซอพลูกก็ไปใส่ถุงพลาสติกแล้วรัดให้แน่นด้วยหนังยาง หรือถุงซิปล็อคก็สามารถใช้ได้ เมื่อนำซอพลูกก็ที่ใส่ในถุงแล้วนั้น นำใส่ในกล่องพลาสติกที่ปิดสนิท หรือใส่กล่องสุญญากาศแล้วนำไปแช่ในตู้เย็น เพราะด้วยอุณหภูมิและสภาพอากาศร้อนในบ้านเรา เนยที่ผ่านการอบแล้วนั้นก็มีการเสื่อมเสียเช่นกัน ซึ่งถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องปรกติจะทำให้เนื้อสัมผัสนุ่มได้
 - ในกรณีที่ลืมนั้น เมื่อนำมาทานอีกครั้งแล้วรู้สึกว่ามันนิ่ม ไม่กรอบเหมือนแรกๆ สามารถนำไปอบในเตาอบ เปิดเตาอบตั้งไว้ที่ 175 องศา อบเพียง 5-10 นาที ลูกก็ก็จะกลับมากรอบอีกครั้ง
- 3) เนื่องจากการตีแป้งที่ไม่เข้ากันดีทำให้เนื้อซอพลูกก็ไม่จับตัวกัน เมื่ออบเสร็จจึงทำให้แตกได้ง่าย ผู้จัดทำจึงได้ใช้เวลาในการตีแป้งให้เข้ากับส่วนผสมอื่นๆให้นานขึ้น
- 4) มีการระวังเรื่องสีในระหว่างการปั่นให้มากขึ้น โดยแยกแป้งเป็น 2 ด้าน ด้านที่ 1 ใส่แป้งเป็นแป้งฟักทอง ด้านที่ 2 ใส่แป้งเป็นแป้งมันม่วง ระวังไม่ให้แป้งมาปนกัน
- 5) เพิ่มใส่ฟักทองเพื่อเพิ่มให้ตัวซอพลูกก็มีความกรอบนอกนุ่มใน

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). เนย. เข้าถึงได้จาก <http://elearning.psru.ac.th/courses/>
กลุ่มบริษัททรายขาว. (ม.ป.ป). น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ (REFINED SUGAR). เข้าถึงได้จาก
<http://www.erawangroup.com/index.php/th/refined-sugar>
- จิระนาถ รุ่งช่วง และ นกศรีพี เหลืองสกุล. (2561). การพัฒนาผลิตภัณฑ์คุกกี้จากแป้งปราศจาก
กลูเตนบางชนิด. เข้าถึงได้จาก [https://li01.tci-thaijo.org/index.php/PRRJ_Scitech/
article/download/103798/110764/](https://li01.tci-thaijo.org/index.php/PRRJ_Scitech/article/download/103798/110764/)
- ไชยวัฒน์ ชัชวาลปรีชา, กุลรดา อิชัยรัตนากุล, ปภาดา บุญก่อเกื้อ และ ศิริพร นามเทศ. (ม.ป.ป). การ
ประยุกต์ใช้มันเทศสีม่วงในผลิตภัณฑ์ลูกชิ้นนอกไก่. เข้าถึงได้จาก [http://agri.vru.ac.th/
file/publications/poster-purple.pdf](http://agri.vru.ac.th/file/publications/poster-purple.pdf)
- ณัฐชนนท์ คุณวงศ์, ธัญมาศ โสภาและ เสาวลักษณ์ ถิรินทร์. (2562). คุกกี้กล้วยออร์แกนิก.
(สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. เข้าถึงได้จาก
https://e-research.siam.edu/kb/organic-banana-cookies/#dfliip-df_31060/17/
- ณวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (2563). 3 ซอฟต์คุกกี้แสนอร่อย by เชฟเน็ต. เข้าถึงได้จาก
https://krua.co/cooking_post/3softcookierecipesbychefnet/
- นราธิป ปูนเกษม. (2559). การพัฒนาคุกกี้เนยสดเสริมใยอาหารจากอัลเบโดของส้มโอ.
เข้าถึงได้จาก <https://www.thaiscience.info/Journals/Article/SDUJ/10984834.pdf>
- สุนันท์ บุตรศาสตร์, ขนิษฐา พานิชศิริ, วรณภา รสเศรษฐา และ นรินทร แสนสุข. (2562). คุกกี้
แป้งข้าวเจ้าเสริมสารสีจากลูกตำลึง. เข้าถึงได้จาก [https://li01.tci-thaijo.org/index.php/
pajrmu/article/view/249062/170311](https://li01.tci-thaijo.org/index.php/pajrmu/article/view/249062/170311)
- สุณิสา ร้อยดวง, พัชรินทร์ สิงห์จันทร์ และ นกัศวรณ ปิ่นคำ. (2561). ผลิตภัณฑ์ทาร์ตแป้งฟักทอง
แช่เยือกแข็ง. เข้าถึงได้จาก [http://www.agi.nu.ac.th/conference/agiscijournal_vol49_no3
\(suppl\)/agro/PF7_248-254.pdf](http://www.agi.nu.ac.th/conference/agiscijournal_vol49_no3(suppl)/agro/PF7_248-254.pdf)
- สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2553). ไข่
ไก่ HEN EGG. เข้าถึงได้จาก https://www.acfs.go.th/standard/download/hen_egg.pdf
- หทัยชนก ลีปฐมากุล และ สุพิชญา คำคม. (2562). ผลของการทดแทนแป้งสาลีบางส่วนด้วยแป้งมัน
เทศสีม่วงต่อลักษณะทางกายภาพ คุณค่าทางโภชนาการ และทางด้านประสาทสัมผัสของ
เอแคลร์. เข้าถึงได้จาก [https://so06.tci-thaijo.org/index.php/vrurdistjournal/article/
download/233432/160267/](https://so06.tci-thaijo.org/index.php/vrurdistjournal/article/download/233432/160267/)
- Foodie Taste. (2553). คุกกี้ Cookie [คุกกี้]. เข้าถึงได้จาก [https://www.foodietaste.com/FoodPedia
_detail.asp?id=324](https://www.foodietaste.com/FoodPedia_detail.asp?id=324)

FOOD MANY. (2562). เกลือ หรือ โซเดียมคลอไรด์ สารอาหารรสเค็ม นิยมนำมาใช้ปรุงอาหาร
หลากหลายแบบ. เข้าถึงได้จาก <https://www.foodmany.com/salt/>

Hoetogettird. (ม.ป.ป). ประโยชน์และโทษของแป้งฟักทอง ทำอย่างไร. เข้าถึงได้จาก
<https://howtogetrid-th.expertexpro.com/polza-i-vred-tykvennoj-muki-kak-prinimat/>

JOM. (2559). ฟักทอง. เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th>

OTTO. (2562). ผงฟูกับเบคกิ้งโซดาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร?. เข้าถึงได้จาก
<https://www.otto.co.th/content/5635>

PholfoodMafia. (2556). *Vanilla Tales* เรื่องเล่าวานิลลา. เข้าถึงได้จาก
<https://www.pholfoodmafia.com/vanilla-tales->

ROSITACORRER. (ม.ป.ป). “มันม่วง” คืออะไรทำไมเดี๋ยวนี้อะไรๆ ก็ต้องมันม่วง.
เข้าถึงได้จาก <https://rositacorrer.co>

SAWADEE PLC. (ม.ป.ป). โรงแรมเลย พาเลซ. เข้าถึงได้จาก
<https://www.sawadee.co.th/hotel/642105/Loei-Palace-Hotel>

SK. (2563). รวมสูตรคุกกี้นิ่ม 9 รสชาติ อร่อยฟินไปกับความนุ่มหนึบหนับ. เข้าถึงได้จาก
<https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/82889/-foodesint-foodes-foo->

The mosaic-collection. (ม.ป.ป). การจัดประชุม&งานเลี้ยง. เข้าถึงได้จาก
<https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/meeting.aspx>

The mosaic-collection. (ม.ป.ป). ข้อมูลโรงแรม. เข้าถึงได้จาก <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/fastfacts.aspx>

The mosaic-collection. (ม.ป.ป). โรงแรมเลย พาเลซ. เข้าถึงได้จาก <https://th.mosaic-collection.com/loeipalace/>

Thip. (2562). 7 สุดยอดสรรพคุณของมันม่วง. เข้าถึงได้จาก <https://www.vrunvride.com/benefits-of-purple-potatoes/>

weerecha. (2559). ประวัติคุกกี้. เข้าถึงได้จาก <https://weerecha.wordpress.com/>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงานภายในโรงแรมเลยพาเลซ



รูปที่ 1 ยืนประจำสเตชันไฟ เพื่อบริการอาหารให้กับแขก



รูปที่ 2 เตรียมวัตถุดิบสำหรับทำอาหารให้กับพนักงาน



รูปที่ 3 ทำอาหารให้พนักงาน ในเมนูไก่ผัดขิง



รูปที่ 4 ร่วมกิจกรรมโครงการพัฒนาฝีมือแรงงานการทำอาหารและเครื่องดื่ม
ณ โรงแรมเลขาพาเลซ



รูปที่ 5 ภาพประกอบการเข้าร่วมโครงการพัฒนาฝีมือแรงงาน การทำอาหารและเครื่องดื่ม
ณ โรงแรมเลย



รูปที่ 6 เตรียมส่วนผสมต่างๆ สำหรับทำขนมปัง



รูปที่ 7 รีดแป้งสำหรับทำครัวซองและเดนิช



รูปที่ 8 เข้าร่วมโครงการพัฒนาฝีมือแรงงาน การทำอาหารและเครื่องดื่ม ครั้งที่ 2 (ช่างบาร์บีคิว)



รูปที่ 9 ประจำซุ้มส้มตำ เพื่อบริการอาหารให้กับแขก



รูปที่ 10 ประจำสเตชันอาหาร เพื่อรอดักอาหารให้แขก



รูปที่ 11 ร่อนนมปังจีนฟู และเข้าอบ



รูปที่ 12 ทำความสะอาด และจัดชั้นวางไวน์



รูปที่ 13 เข้าร่วมโครงการพัฒนาฝีมือแรงงาน ครั้งที่ 2 (ปั้นสาकुไส้หมู)



รูปที่ 14 พนักงานที่ปรึกษาและพนักงานสจ๊วต



รูปที่ 15 มอบใบประกาศนียบัตร





ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจเรื่อง ซอฟต์แวร์โททอนจากแปิงพักทองและแปิงมันม่วง (ออนไลน์)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพอใจของซอฟต์แวร์โททอน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่นๆเกี่ยวกับซอฟต์แวร์โททอน

คำชี้แจง คำชี้แจง รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา (116-495) ขอความกรุณาท่าน
ในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลในแบบสอบถามนี้ใช้เฉพาะในโครงการสหกิจศึกษาเท่านั้น ไม่มี
จุดประสงค์นำไปเผยแพร่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1.เพศ

1) หญิง

2) ชาย

2.อายุ

1) 20 – 30ปี

2) 31 – 40 ปี

3) 41 – 50 ปี

4) มากกว่า 50 ปีขึ้นไป

3.อาชีพ

1) นักเรียน/นักศึกษา

2) พนักงานทั่วไป

3) ข้าราชการ

4) รับจ้างทั่วไป

5) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

4.รายได้

1) ต่ำกว่า 10,000 บาท

2) 10,000 - 20,000 บาท

3) 20,000 - 30,000 บาท

4) 30,000 - 40,000 บาท

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพอใจของซอฟลุคกัฏูโทน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

(1 = น้อยที่สุด , 2 = น้อย , 3 = ปานกลาง , 4 = มาก และ 5 = มากที่สุด)

เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
1. ส่วนผสมของซอฟลุคกัฏูโทน					
1.1 ส่วนผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน					
1.1 ส่วนผสมแป้งพืคทองและแป้งมันม่วงเข้าเป็นเนื้อเดียวกันกับส่วนผสมอื่น					
2. รสชาติของซอฟลุคกัฏูโทน					
2.1 รสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภค					
2.2 รสชาติไม่หวานหรือจืดจนเกินไป					
3. ขนาดของซอฟลุคกัฏูโทน					
3.1 ขนาดพอดีคำ					
4. สีสีนของซอฟลุคกัฏูโทน					
4.1 ลูกกัฏูมีสีสีนตามธรรมชาติของลูกกัฏูและส่วนประกอบที่ใช้					
4.4 มีการแต่งสีสีนลูกกัฏูจากสีธรรมชาติ					
5. กลิ่นของซอฟลุคกัฏูโทน					
5.1 ลูกกัฏูมีกลิ่นหอม					

เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
6. รสสัมผัส					
6.1 กรอบนอก นุ่มใน					
6.2 เนื้อลูกกีวรสชาติดี					
6.3 ความกระด้างของเนื้อลูกกีว					
7. ผลិតภัณฑ์					
7.1 ลูกกีวไม่แตกหัก					
8. ผลิตภัณฑ์ขอฟลุกกีวทูทอนสามารถนำไปพัฒนาและเกิดประโยชน์กับทางโรงแรมอย่างแท้จริง					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่นๆ

คำชี้แจง ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับขอฟลุกกีวทูทอนเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ทำโครงการสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาขอฟลุกกีวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์จากพนักงานที่ปรึกษา

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการซอฟต์แวร์คู่มือจากแปงฟักทองและแปงมันม่วง โดยพนักงานที่ปรึกษามีความเห็นว่าโครงการนี้มีประโยชน์และสามารถนำมาพัฒนาให้ผลิตภัณฑ์เกิดขึ้นจริงได้ ช่วยให้ทางโรงแรมลดวัตถุดิบที่เหลือใช้ และยังช่วยลดขยะภายในโรงแรมได้ และมีการต่อยอดผลิตภัณฑ์คู่มือของทางโรงแรมให้มีความน่าสนใจ

(.....
ศิริมา จันทดี

คุณสุวมา จันทดี

พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ง

บทความทางวิชาการ

ขอฟลุคกี้ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

Soft Cookie Two-Tone (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)

นางสาววิลาสินี แก้วสา

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์

31 ถนน เพชรเกษม แขวง บางหว้า เขต ภาษีเจริญ 10160

บทคัดย่อ

จากการเข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม เลย์พาเลซ และได้สังเกตพบปัญหาในแผนก Kitchen ระหว่างการฝึกปฏิบัติงาน นั่นคือ ฟักทองและมันม่วงมักจะเหลือจากการขายลาบบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และเนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้แขกทยอยลดลง ทำให้วัตถุดิบเหลือและไม่ได้ระบาย หากปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้วัตถุดิบเน่าเสียได้ จึงทำให้เกิดเป็นขยะเหลือใช้ภายในโรงแรม โดยโครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อลดวัตถุดิบเหลือใช้ภายในโรงแรม เพื่อเป็นช่องทางในการเพิ่มรายรายให้กับโรงแรมอีกช่องทางหนึ่ง ผู้จัดทำจึงเล็งเห็นความสำคัญของฟักทองและมันม่วง ผู้จัดทำจึงได้เล็งฟักทองและมันม่วง จึงนำมาแปรรูปเป็นแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง มาใช้แทนการใช้แป้งคูกี้สำเร็จรูป โดยทำเป็นขอฟลุคกี้ทูโทน หลังจากที่ผู้จัดทำได้ทำการทดลอง ทำผลิตภัณฑ์ขอฟลุคกี้จากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง Two Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato) และแจกแบบสอบถามความพึงพอใจให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่ม

ตัวอย่างจำนวน 30 คน เป็นพนักงานในโรงแรมเลย์พาเลซ มีความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ขอฟลุคกี้ทูโทนในด้านต่างๆ ค่าเฉลี่ยรวม 4.60 : เห็นด้วยในระดับมากที่สุด และผลิตภัณฑ์ขอฟลุคกี้ทูโทนสามารถนำไปพัฒนาและเกิดประโยชน์กับทางโรงแรมได้อย่างแท้จริงผลการประเมินผลิตภัณฑ์อยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.71: เห็นด้วยในระดับมากที่สุดตามลำดับ

คำสำคัญ ขอฟลุคกี้, แป้งฟักทอง , แป้งมันม่วง

Abstract

During work as a trainee at Loei Palace Hotel, I came across some problems that took place in the kitchen department during my training. The problem was that pumpkins and mangoes were always the ones that couldn't sell out in the Line-Buffer breakfast, and with the Covid-19 situation, the number of tourists visiting the hotel is low. Ingredients were left over and unable to be sold, and if they were kept too long, they would spoil and become senseless waste.

The objective of the project was to diminish the left over ingredients in the hotel. With the unused pumpkins and mangoes, I processed them into dough. I used these processed products instead of ready-made cookie dough to create Two Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder) This project conducted a satisfaction survey of the sample group in the hotel, 30 people. The findings found that the sampling group had an average satisfaction rate of 4.54 for Two Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder), which means they had the highest level of satisfaction. The project was found to be practical and beneficial to the hotel which had an average number of 4.71 with the highest level of satisfaction respectively.

Keywords : soft-cookie, dough, pumpkin, purple, sweet potato

ที่มาความสำคัญของปัญหา

เลยพาเลขเป็นโรงแรมระดับ 4 ดาวที่ตั้งอยู่ในใจกลางเมืองเลย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของกรุงเทพมหานคร ประมาณ 520 กิโลเมตร โรงแรมอยู่ติดกับสวนสาธารณะของเมือง มีห้องพักและห้องสวีทที่ตกแต่งอย่างมีสไตล์ 156 ห้อง การตกแต่งเป็นแบบไทยร่วมสมัย ภายในห้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันการตกแต่งเป็นแบบไทยร่วมสมัย โรงแรมเลยพาเลข

นำเสนอห้องพักชั้นหนึ่งตามมาตรฐานสากลพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับการพักผ่อนอย่างสะดวกสบายในจังหวัดที่นำทิ้งของไทยแห่งนี้ ภายในโรงแรมเลยพาเลขเป็นศูนย์รวมการประชุมธุรกิจ

จากที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานผู้จัดทำได้สังเกตเห็นปัญหาที่พบภายในแผนก Kitchen นั่นคือ พักทองและมันม่วงมักจะเหลือจากการขายลาบบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และเนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้แขกทยอยลดลง ทำให้วัตถุดิบเหลือและไม่ได้ออกขาย หากปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้วัตถุดิบเน่าเสียได้ จึงทำให้เกิดเป็นขยะเหลือใช้ภายในโรงแรมและทางคณะผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา เรื่องการลดขยะภายในโรงแรมมาคิดค้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นปัญหาและได้ปรึกษากับพี่เลี้ยง ต้องการที่จะพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าสนใจ มีคุณภาพ และดีต่อสุขภาพมากขึ้น โดยการทำแป้งพักทองและมันม่วงขึ้นมา แทนการใช้แป้งเค้กสำเร็จรูป และมีการเพิ่มความแปลกใหม่โดยการเพิ่มสีส้มของซอฟลุคก็ จะทำเป็นซอฟลุคก็ทูโทน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับคนที่รับประทานและยังสามารถเป็นช่องทางในการส่งเสริมการขายให้ทางโรงแรมได้ และเป็นประสบการณ์ที่ผู้จัดทำได้ศึกษาขั้นตอนการทำซอฟลุคก็ และสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพเพื่อเป็นการสร้างรายได้เสริมได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นการพัฒนาลูกกึ่งให้มีความน่าสนใจ
2. เพื่อศึกษาขั้นตอนการทำซอฟลูกกึ่ง
3. เพื่อลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในโรงแรม
4. เพื่อศึกษาวิธีการแปรรูปฟักทองและมันม่วงให้กลายเป็นแป้ง

ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตด้านสถานที่

ผู้จัดทำได้ดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล และวัตถุดิบจากภายในแผนกครัวของทางโรงแรมเลยพาเลซ

2. ขอบเขตด้านประชากร

ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลโดยทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อซอฟลูกกึ่งทุโทน จากบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นบุคลากรในโรงแรมเลยพาเลซ แผนกครัวและแผนกบริการอาหาร จำนวน 30 คน ได้แก่ แผนกครัว และแผนกบริการอาหาร และเครื่องดื่ม

3. ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจศึกษานี้ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่าง วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 21 พฤษภาคม 2564

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1. เป็นการลดปริมาณขยะจากเศษอาหารที่เหลือใช้ภายในโรงแรม
2. ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการทำซอฟลูกกึ่ง

3. การนำผลิตภัณฑ์ที่ได้ นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับทางโรงแรมอย่างแท้จริง

ขั้นตอนการทำแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

1. นำฟักทองและมันม่วงมาสไลด์ให้เป็นแผ่นบางๆ จากนั้นนำไปตากแห้ง สังเกตจนฟักทอง
2. นำฟักทองและมันม่วงตากแห้งมาปั่นจนเป็นผงละเอียด และร่อนเพื่อกรองเศษใหญ่ๆ ออกให้หมด

ขั้นตอนการทำลูกกึ่งทุโทน

1. ผสมแป้งฟักทอง 300 กรัม เกลือ 5 กรัม และผงฟู 5 กรัม เข้าด้วยกัน แล้วใส่ตะแกรงร่อนส่วนผสมแห่งนี้ 2 รอบ พักไว้ / ผสมแป้งมันม่วง 300 กรัม เกลือ 5 กรัม และผงฟู 5 กรัม เข้าด้วยกัน แล้วใส่ตะแกรงร่อนส่วนผสมแห่งนี้ 2 รอบ
2. ผสมเนยจืด น้ำตาลทรายขาว ตีให้ส่วนผสมจนเข้ากัน จากนั้นค่อยๆ ใส่ไข่ทีละฟอง ตีต่อจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ใส่กลิ่นวานิลลา 5 กรัม แล้วหยุดเครื่องเพื่อใส่ส่วนผสมที่เราเตรียมไว้ แล้วตีด้วยความเร็วต่ำ
4. นำส่วนผสมไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง
5. นำแป้งลูกกึ่งมาปั้นเป็นก้อนกลม จากนั้นกดให้แบนลงเล็กน้อย
6. เมื่อถึงเวลาอบ ตั้งอุณหภูมิเตาอบที่ 150 องศาเซลเซียสสำหรับแบบพัคลมที่กระจายความร้อนได้ทั่วถึง ใช้เวลา 8 นาที
7. เมื่อถึงเวลาอบ ตั้งอุณหภูมิเตาอบที่ 150 องศาเซลเซียสสำหรับแบบพัคลมที่กระจายความร้อนได้ทั่วถึง ใช้เวลา 8 นาที

8. นำซอฟต์แวร์ที่บรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่เตรียมเอาไว้

สรุปผลการโครงการ

จากที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานผู้จัดทำได้สังเกตเห็นปัญหาที่พบภายในแผนก Kitchen นั่นคือ พักทองและมันม่วงมักจะเหลือจากการขายลาบบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และเนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้แขกทยอยลดลง ทำให้วัตถุดิบเหลือและไม่ได้ยอดขาย หากปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้วัตถุดิบเน่าเสียได้ จึงทำให้เกิดเป็นขยะเหลือใช้ภายในโรงแรม และทางคณะผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา เรื่องการลดขยะภายในโรงแรมมาคิดค้นเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจออนไลน์ จากบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นบุคลากรในโรงแรมเลขพาเลข แผนกครัว และแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 30 คน พบว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง มีอัตราส่วนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แบ่งออกเป็นเพศหญิงร้อยละ 73.33 และเพศชายร้อยละ 26.67 ตามลำดับโดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 80 ช่วงอายุ 31 – 40 ปีร้อยละ 6.67 และช่วงอายุ 41 – 50 ปี ร้อยละ 13.33 ทั้งนี้อาชีพส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 93.33 ระบุว่าได้เฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ที่ 10,000 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 76.67

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับซอฟต์แวร์ที่โทนจากแป้งพักทองและแป้งมันม่วง โดยพิจารณาจากปัจจัยทั้งหมด 11 ปัจจัย ดังนี้ ด้านผลิตของภัณฑ์ซอฟต์แวร์ที่โทนสามารถนำไปพัฒนาและเกิดประโยชน์กับทางโรงแรมอย่างแท้จริง คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.71 ด้านกลิ่นของซอฟต์แวร์ที่โทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.64 ด้านรสชาติของซอฟต์แวร์ที่โทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.58 ด้านสีของซอฟต์แวร์ที่โทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.52 ด้านผลิตภัณฑ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.48 ด้านรสสัมผัส คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.44 ด้านส่วนผสมของซอฟต์แวร์ที่โทน คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.40 ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย โดยพิจารณาจากปัจจัยทั้งหมด 11 ปัจจัย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ 4.54 มีความเห็นด้วยในระดับมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแปลค่าของคุณบุญชู ศรีสะอาด

ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

1. ผู้จัดทำได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับอุณหภูมิในการอบ โดยการลดไฟล่างลง จาก 180 องศา เหลือเพียง 150 องศา เนื่องจากด้านล่างซอฟต์แวร์ที่อยู่ใกล้กับความร้อนมากเกินไปเมื่อย้ายตำแหน่งในการอบใกล้ไฟล่าง อุณหภูมิในเตาอบสูงทำให้ฐานคุกกี้ไหม้ได้

2. มีวิธีการเก็บรักษาซอฟลูกก็

- โดยการนำซอฟลูกก็ที่ต้องการเก็บไว้นานหนอยนั้นสามารถนำซอฟลูกก็ไปใส่ถุงพลาสติกแล้วรัดให้แน่นด้วยหนังยาง หรือถุงซิปล็อคก็สามารถใช้ได้ เมื่อนำซอฟลูกก็ที่ใส่ในถุงแล้วนั้น นำใส่ในกล่องพลาสติกที่ปิดสนิท หรือใส่กล่องสุญญากาศ แล้วนำไปแช่ในตู้เย็น เพราะด้วยอุณหภูมิและสภาพอากาศร้อนในบ้านเรา เนยที่ผ่านการอบแล้วนั้นก็มิอายุการเสื่อมเสียเช่นกัน ซึ่งถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องปกติจะทำให้เนยสัมผัสมันได้

- ในกรณีที่ลืมนำมาทานอีกครั้งแล้วรู้สึกว่ามันมัน ไม่กรอบเหมือนแรกๆ สามารถนำไปอบในเตาอบ เปิดเตาอบตั้งไว้ที่ 175 องศา อบเพียง 5-10 นาที ลูกก็ก็จะกลับมากกรอบอีกครั้ง

3. เนื่องจากการตีแป้งที่ไม่เข้ากันดีทำให้เนื้อซอฟลูกก็ไม่จับตัวกัน เมื่ออบเสร็จจึงทำให้แตกได้ง่าย ผู้จัดทำจึงได้ใช้เวลาในการตีแป้งให้เข้ากับส่วนผสมอื่นๆให้นานขึ้น

4. มีการระวังเรื่องสีในระหว่างการปั่นให้มากขึ้น โดยแยกแป้งเป็น 2 ด้าน ด้านที่ 1 ใส่เป็นแป้งฟักทอง ด้านที่ 2 ใส่เป็นแป้งมันม่วง ระวังไม่ให้แป้งมาปนกัน

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2544ข). เนย.

เข้าถึงได้จาก

<http://elearning.psu.ac.th/courses/>

กลุ่มบริษัททรายขาว. (ม.ป.ป). น้ำตาล

ทรายขาวบริสุทธิ์ (REFINED

SUGAR). เข้าถึงได้จาก

<http://www.erawangroup.com/index.php/th/refined-sugar>

จิระนาถ รุ่งช่วง และ นภศรัพี เหลืองสกุล.

(2561). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ลูกก็จาก

แป้งปราศจากกลูเตนบางชนิด.

เข้าถึงได้จาก

https://li01.tcithaijo.org/index.php/RRJ_Scitech/article/download/103798/110764/

ไชยวัฒน์ ชัชวาลปรีชา กุลรดา อิชวัตชนากุล

ปภาดา บุญก่อเกื้อ/ และ ศิริพร นาม

เทศ. (ม.ป.ป). การประยุกต์ใช้มันเทศ

สีม่วงในผลิตภัณฑ์ลูกขึ้นอกไก่.

เข้าถึงได้จาก

<http://agri.vru.ac.th/file/publications/poster-purple.pdf>

- ณัฐชนนท์ คุณวงศ์, รัชมาศ โสภา และ
เสาวลักษณ์ กิรินทร์. (2562). *คุกกี้
กล้วยออร์แกนิก*.
(สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะ
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
เข้าถึงได้จาก
[https://eresearch.siam.edu/kb/organica-banana-cookies/#dfli-
df_31060/17/](https://eresearch.siam.edu/kb/organica-banana-cookies/#dfli-
df_31060/17/)
- ณวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (2563). *3 ซอฟต์คุกกี้
แสนอร่อย by เชฟเน็ต*. เข้าถึงได้จาก
[https://krua.co/cooking_post/3 soft-
cookie_recipes_by_chefnet/](https://krua.co/cooking_post/3_soft-
cookie_recipes_by_chefnet/)
- นราธิป ปูนเกษม. (2559). *การพัฒนาคุกกี้เนย
สดเสริมใยอาหารจากอัลเบโดของ
ส้มโอ*. เข้าถึงได้จาก
[https://www.thaiscience.info/Journa-
ls/Article/SDUJ/10984834.pdf](https://www.thaiscience.info/Journa-
ls/Article/SDUJ/10984834.pdf)
- สุนันท์ บุตรศาสตร์ ขนิษฐาพานิชศิริ, วรรณ
ภาสเศรษฐา และนรินทร์ แสนสุข.
(2562). *คุกกี้แป้งข้าวเจ้าเสริมสารสี
จากลูกตำลึง*. เข้าถึงได้จาก
[https://li01.tcithaijo.org/index.php/p-
ajrmu/article/view/249062/170311](https://li01.tcithaijo.org/index.php/p-
ajrmu/article/view/249062/170311)
- สุณิสา ร้อยดวง , พัชรินทร์ สิงห์จันทร์ และ
นภัสวรรณ ปิ่นคำ. (2561).
*ผลิตภัณฑ์ทาร์ตแป้งพืบทองแขกเยือก
แข็ง*. เข้าถึงได้จาก
[http://www.agi.nu.ac.th/conference/
agiscijournal_vol49_no3\(suppl\)/agr-
o/PF7_248-254.pdf](http://www.agi.nu.ac.th/conference/
agiscijournal_vol49_no3(suppl)/agr-
o/PF7_248-254.pdf)
- สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร
แห่งชาติ กระทรวงเกษตรและ
สหกรณ์. (2553). *ไข่ไก่ HEN EGG*.
เข้าถึงได้จาก
[https://www.acfs.go.th/standard/do-
wnload/hen_egg.pdf](https://www.acfs.go.th/standard/do-
wnload/hen_egg.pdf)
- หทัยชนก ธีปฐมากุล และสุพิชญา คำคม.
(2562). *ผลของการทดแทนแป้งสาลี
บางส่วนด้วยแป้งมันเทศสีม่วงต่อ
ลักษณะทางกายภาพ คุณค่าทาง
โภชนาการ และทางด้านประสาท
สัมผัสของเอแคลร์*. เข้าถึงได้จาก
[https://so06.tcithaijo.org/index.php/
vrurdistjournal/article/download/23-
3432/160267/](https://so06.tcithaijo.org/index.php/
vrurdistjournal/article/download/23-
3432/160267/)
- Foodie Taste. (2553). *คุกกี้ Cookie [คุกกี้]*.
เข้าถึงได้จาก
[https://www.foodietaste.com/FoodP-
edia_detail.asp?id=324](https://www.foodietaste.com/FoodP-
edia_detail.asp?id=324)
- FOOD MANY. (2562). *เกลือ หรือ โซเดียม
คลอไรด์ สารอาหารรสเค็ม นิยม
นำมาใช้ปรุงอาหารหลากหลายแบบ*.
เข้าถึงได้จาก
om/polza-i-vred-tykvennoj-muki-
kak-prinimat/">https://howtogetridth.expertexpro.c-
om/polza-i-vred-tykvennoj-muki-
kak-prinimat/

- JOM. (2559). *ผักทอง*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.thai-thaifood.com/th>
- OTTO. (2562). *ผงฟูกับเบคกิ้งโซดาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร?*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.otto.co.th/content/5635>
- PholfoodMafia. (2556). *Vanilla Tales* เรื่อง
เล่าวานิลลา. เข้าถึงได้จาก
<https://www.pholfoodmafia.com/vanilla-tales->
- ROSITACORRER. (ม.ป.ป). *“มันม่วง” คืออะไรทำไมเดี๋ยวนี้อะไรๆ ก็ต้องมันม่วง*. เข้าถึงได้จาก
<https://rositacorrer.com/>
- SAWADEE PLC. (ม.ป.ป). *โรงแรมเลอ พาเลซ*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.sawadee.co.th/hotel/642105/Loei-Palace-Hotel>
- SK. (2563). *รวมสูตรคุกกี้นิ่ม 9 รสชาติ อร่อยฟินไปกับความนุ่มหนึบหนับ*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/82889/-foodesint-foodes-foo->
- The mosaic-collection. (ม.ป.ป). *การจัดประชุม&งานเลี้ยง*. เข้าถึงได้จาก
<https://th.mosaiccollection.com/loei-palace/meeting.aspx>
- The mosaic-collection. (ม.ป.ป). *ข้อมูลโรงแรม*. เข้าถึงได้จาก
<https://th.mosaiccollection.com/loei-palace/fastfacts.aspx>
- The mosaic-collection. (ม.ป.ป). *โรงแรมเลอ พาเลซ*. เข้าถึงได้จาก
<https://th.mosaiccollection.com/loei-palace/>
- Thip. (2562). *7 สุดยอดสรรพคุณของมันม่วง*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.vrunvride.com/benefits-of-purple-potatoes/>
- weerecha. (2559). *ประวัติคุกกี้นิ่ม*. เข้าถึงได้จาก
<https://weerecha.wordpress.com/>



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์

ซอฟต์แวร์จากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง

SoftCookie Two-Tone (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)



นางสาววิลาสิณี แก้วสา 6004400118
คณะศิลปศาสตร์
ภาควิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ อาจารย์ที่ปรึกษา
นางสาวสุวิภา อัครวิทย์ พนักงานที่ปรึกษา
สถานประกอบการ โรงเรียนเลอพาเลส

บทคัดย่อ

โครงการ ซอฟคุกกี้ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วงจัดทำขึ้นเนื่องจาก ฟักทองและแป้งมันม่วงมีคุณประโยชน์จากการขยายผลเพื่ออาหารที่ทำไว้ลดต้นทุนและไม่มีกลิ่นคาว หวานน้อยถึงมือผู้บริโภคได้เกิดเป็นขนมที่อร่อยในโรงเรียน โดยผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในโรงเรียน

ขั้นตอนการทำ



1. นำฟักทอง 1 กิโลกรัม 2 ช้อน และมันม่วง 2 กิโลกรัม มาสไลด์ให้เป็นแผ่นบางๆ จากนั้นนำไปตากแห้งสัปดาห์ก่อนและปั่นบดเพื่อใช้
2. นำฟักทองไปปอกเปลือกและนำไปปั่นประมาณ 20 นาที และปั่นมันม่วงจนละเอียด
3. นำฟักทองและแป้งมันม่วงตามที่ได้มาปั่นจนเป็นผงละเอียดและร่อนเพื่อกรองเศษใหญ่ๆ ออกให้หมด
4. ผสมแป้งฟักทอง 300 กรัม แป้งมันม่วง 5 กรัม และผงฟู 5 กรัม เข้าด้วยกัน แล้วใส่ตะกร้อร่อนส่วนผสมให้ละเอียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพให้มีความน่าสนใจ
2. เพื่อศึกษาขั้นตอนการทำของฟักคุกกี้
3. เพื่อลดปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้ภายในโรงเรียน
4. เพื่อศึกษารูปแบบการแปรรูปฟักทองและแป้งมันม่วงให้กลายเป็นแป้ง



5. ผสมเนยสด น้ำตาลทรายขาว 5 กรัม และไข่แดง 1 ฟอง นำมาตีเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นค่อยๆ เติมน้ำตาลทรายขาว 5 กรัม และไข่แดง 1 ฟอง ตีจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
6. ใช้ก้นขวดพลาสติก 5 กรัม แล้วกดลงบนแป้งที่ร่อนไว้ แล้วตีด้วยความเร็วต่ำ
7. นำส่วนผสมไปอบด้วยอุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 1 ชั่วโมง และนำมันม่วงเป็นก้อนกลม
8. นำเข้าเตาอบตั้งอุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 8 นาที
9. นำของฟักคุกกี้มาพักประมาณ 2 นาที เมื่อเย็นแล้วจึงบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์

การบรรจุภัณฑ์ด้วยกระดาษเคลือบขงฟักคุกกี้ทูโทนและแป้งมันม่วง Two-Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)			
รายการ	ต้นทุน	ต้นทุนต่อหน่วย	ระดับความพึงพอใจ
1. ส่วนผสมของฟักคุกกี้ทูโทน			
1.1 ส่วนผสมแป้งมันม่วง	4.27	0.63	มากที่สุด
1.2 ส่วนผสมแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง	4.11	0.63	มากที่สุด
2. ส่วนผสมของฟักคุกกี้ทูโทน			
2.1 ฟักคุกกี้ทูโทน	4.48	0.77	มากที่สุด
3. ส่วนผสมของฟักคุกกี้ทูโทน			
3.1 ฟักคุกกี้ทูโทนรวมรวมราคาทั้งหมด	6.59	0.67	มากที่สุด
3.2 ภาชนะบรรจุของฟักคุกกี้ทูโทน	6.71	0.59	มากที่สุด

การบรรจุภัณฑ์ด้วยกระดาษเคลือบขงฟักคุกกี้ทูโทนและแป้งมันม่วง Two-Tone Soft Cookie (Pumpkin Powder and Sweet Potato Powder)			
รายการ	ต้นทุน	ต้นทุนต่อหน่วย	ระดับความพึงพอใจ
4. ราคา			
4.1 ราคาต่อฟักคุกกี้ทูโทน	4.58	0.68	มากที่สุด
4.2 ราคาต่อภาชนะบรรจุฟักคุกกี้ทูโทน	4.58	0.68	มากที่สุด
5. บรรจุภัณฑ์			
5.1 บรรจุภัณฑ์ฟักคุกกี้ทูโทน	4.48	0.68	มากที่สุด
5.2 บรรจุภัณฑ์ฟักคุกกี้ทูโทน	4.52	0.63	มากที่สุด
6. ผลลัพธ์			
6.1 ฟักคุกกี้ทูโทน	4.48	0.57	มากที่สุด
7. ผลลัพธ์ของฟักคุกกี้ทูโทนรวมรวมราคาทั้งหมด	4.71	0.60	มากที่สุด
รวมทั้งสิ้น	170	4.54	มากที่สุด

สรุป

ในการจัดทำโครงการ ซอฟคุกกี้ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วง ผู้จัดทำได้ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจ เรื่อง ซอฟคุกกี้ทูโทนจากแป้งฟักทองและแป้งมันม่วงทั้งหมด 11 ปีวจิย พบว่าพนักงนภายในโรงเรียนเลอพาเลสทั้งหมด 30 คน ผลโดยรวมอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ผลลัพธ์โครงการสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ



ภาคผนวก ฉ

บันทึกการปฏิบัติงาน



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	1 / กพ / 64 - 5 / กพ / 64	- เชื้อดัดย้อม / ส้อม / แก้ว - เครื่องวัดอุณหภูมิในอาหารประกอบอาหาร - เสิร์ฟอาหารในชั้นอาหาร - ทำอาหารเมนูไข่ ไส้แตก ไข่ดาว ไข่กระทะ ไข่ผวน แฉไข่ผวน - นำอาหารขึ้นโต๊ะพร้อมพนักงาน	วิภาณี	
2	9 / กพ / 64 - 12 / กพ / 64	- เครื่องวัดอุณหภูมิในอาหารประกอบอาหาร - ขั้วไฟฟ้า อ่างแช่ ทุกตัว - ปรุงรสอาหารเมนูไข่ ในช่วงเช้า - รับผิดชอบและทำอาหารเมนูไข่ต่าง ไส้แตก ไข่ดาว ไข่ผวน ไข่ผวน ไข่กระทะ 07.00 - 10.00 น ทุกวัน - เก็บล้างอาหารขั้วไฟฟ้า - เก็บล้างอาหารขั้วไฟฟ้า เวลา 10.00 น ทุกวัน - เครื่องวัด ใส่น้ำลงในชกวน	วิภาณี	
3	15 / กพ / 64 - 19 / กพ / 64	- เครื่องวัดอุณหภูมิในอาหารประกอบอาหาร - ออกถ่าย ขั้วไฟฟ้า เช็กลูก สติก ผลไม้ต่าง ๆ - ปรุงรสอาหารเมนูไข่ และทำอาหารเมนู ไข่ เวลา 07.00 น - 10.00 น ทุกวัน - เก็บล้างขั้วไฟฟ้า เวลา 10.00 น ทุกวัน - เครื่องวัดอุณหภูมิในอาหารประกอบอาหาร ของวันดีไปล้างเก็บล้างเครื่องวัด - เรียงทำอาหารว่างและเครื่องดื่ม - เครื่องวัดอุณหภูมิในอาหารประกอบอาหาร - จัดงานอาหาร a la carte	วิภาณี	



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
4	26/กพ/64 - 02/มีค/64	- ออกลอบขบเพลิง อานกรากเจ้า เวลา 06.00 น. - เต็มลอบขบเพลิง อานกรและเบเกอร์ - ล้าง แกะ ลาย ผลไม้ ออก ลอบขบเพลิง - ประจํา สดชื่นไข่ และปล้กอบ 01นาร เชนไข่ดำวๆ ทุกวัน - เติร์มวิทอ์ลัน ในการ ประกอบ อานกร อานกรวันดีใจ - เก็บลอบขบเพลิง เวลา 10.00 น. ทุกวัน - จัด อุปกรณ์ อานกร ออกลอบ ขบเพลิง ในวันดีใจ - เก็บทำความสะอาด อานกร และเก็บเข้าตู้ เก็บ อุปกรณ์	วิลาสินี	
5	05/มีค/64 - 09/มีค/64	- เติร์มวิทอ์ลัน ในการ ประกอบ อานกร ในวันดีใจ - ประจํา สดชื่นไข่ 07.00 - 10.00 น. ทุกวัน - เติร์มวิทอ์ลัน ในการ ประกอบ อานกร - ทำขนม อานกร อานกร ในวันดีใจ - เติร์มวิทอ์ลัน ในการ ประกอบ อานกร อานกร ในวันดีใจ - จัด อุปกรณ์ อานกร อานกร อานกร อานกร ในวันดีใจ จำนวน 5 ได้ - จัด อานกร อานกร - จัด อุปกรณ์ อานกร อานกร	วิลาสินี	



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
6	12/มี.ค./64 16/มี.ค./64	- เก็บถ้วยจานที่ของเช่าเช่าแก้ว โสร่ง - ล้างจาน และ อุปกรณ์ต่างๆ และ ของเช่าเช่า ทั่วครึ่ง - จัด ขฟเฟต์ รีดซักต่างๆ - ประชุม สดชื่นใจ เวลา 07.00น- 10.00น. โนทลงไว้ - เก็บของขฟเฟต์ ล้างจาน และ สดชื่นใจ - จัดของ: จาก สดชื่นใจ - เติมน้ำมันรถจักรยานยนต์ ตรวจสอบรถจักรยานยนต์ จำนวน 90 คัน - เติมน้ำมัน รถจักรยาน - จัดเติมน้ำมัน รถจักรยาน อื่นงาน - เติมน้ำมัน รถจักรยานยนต์ ที่ ลืม ในงาน สดชื่นใจ - เก็บ Canteen - จัดงาน อานา	วิมลณี	
7	19/มี.ค./64 23/มี.ค./64	- เติมน้ำมันรถจักรยานยนต์ - ของขฟเฟต์ และ เก็บของขฟเฟต์ - จัด ล้างจาน ขฟเฟต์ ล้างจาน อื่นงาน ศูนย์ สดชื่นใจ ทางพัฒนาบุคลากร ที่ที่ ไร่ รีด เบื่อ - เติมน้ำมัน รถจักรยานยนต์ ในอื่นงาน - เติมน้ำมัน รถจักรยานยนต์	วิมลณี	



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
		- ศึกษางานเชิงทฤษฎี ส่วนรับ วันงาน		
		- เตรียมอาหาร ส่วนรับพนักงาน		
		- ล้างจานในห้องครัวทุกวัน		
8	26 มี.ค. / 64 - 30 มี.ค. / 64	- ฝึกตั้งจาน เื่อเก็บเข้าตู้ - ประจําสัปดาห์ ไข่ หุงเข้า เวลา 07.00น. - 10.00 น. - เขียนรายการ เก็บของเข้าครัว - เก็บลาย เขกเนื้อ และใส่ไข่ ไข่ หุงเข้า เวลา 10.00 น. - ฝึก โขลก อาหารว่าง ส่วนรับงาน - เตรียมวัตถุดิบ ส่วนรับงาน ส้มผสม - ล้างจาน และ ล้างโต๊ะอาหาร ออกเสีย - เก็บลาย ล้างจาน วันงาน - ฝึก วัตถุดิบ ที่นึ่งสุก แล้วใส่ในรถเข็น	วิลาสินี	
9	02 / เม.ย. / 64 06 / เม.ย. / 64	- เตรียมวัตถุดิบ ส่วนรับงาน ส้มผสม ในวันที่ 5-9 เมษายน 2564 - เข้าร่วมฝึกอบรม นวัตกรรมประกอบ คานาแล้ว ณ โรงแรมเลขพาเลซ - ฝึกเตรียมวัตถุดิบ ประกอบ คานาตาม order - ล้างจานเข้า ทุกวัน - ล้าง ล้างจาน และ ล้างโต๊ะ - ฝึกครัว เขกเนื้อ ทำขนมฟองต่างๆ - เตรียมรถเข็น ส่วนรับงานเข้า canteen	วิลาสินี	
10	09 / เม.ย. / 64 13 / เม.ย. / 64	- ประจําสัปดาห์ ไข่ หุงเข้า เวลา 07.00 - 10.00 น. - เตรียมอาหาร ฟองเนื้อ เขกเนื้อ - เตรียมวัตถุดิบ ในตาร ทำขนม อบกลาอบฟองเนื้อ อาหารเช้า	วิลาสินี	



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
11		- เชื้อด ทำความสะอาด ซอน ส้อม แก้ว		
		- เตรียม วัสดุ อุปกรณ์ ในการประกอบอาหาร		
		- ใส่วีฟี่ อาหาร โฉนดอาหาร		
		- เก็บขยะ ขยะไฟ		
		- เก็บขยะ วัสดุ ขยะ ขยะไฟ		
		- เตรียม วัสดุ อุปกรณ์ ทำอาหารตาม Order		
12	16/62.จ./64 -	- เตรียม วัสดุ อุปกรณ์ ประกอบอาหาร พนักงาน	วิลาสินี	
	20/62.จ/64	- เตรียม วัสดุ อุปกรณ์ สำหรับ ออก ขยะไฟ		
		- อาหาร เข้า		
		- ปรุง ร. จำ ร. เต็ม ไข่ โฉนด ข้าว		
		- รับ order 6 มน โฉนดต่างๆ		
		- ทำอาหารเมนู ไข่ โฉนด ไข่ดาว		
		- ไข่กระทะ ไข่ต้ม ไข่ และ ไข่ต้ม		
		- สอนขนมขี้ไก่ทอด		
13	23/62.จ./64 -	- ออก ขยะไฟ ขยะไฟ แบกเกอร์	วิลาสินี	
	27/62.จ/64	- ปรุง ร. จำ เต็ม ไข่ 07.00-10.00 น.		
		- เก็บขยะ ขยะไฟ เต็ม ไข่		
		- ทำ อาหาร ไข่กระทะ		
		- ทำเค้ก วัน เกิด		
		- อพีน ครี และ เต็ม ไข่ สว่าง ขาว		
		- เก็บขยะ ขยะไฟ อ้อ อพีน แคน ที่ ไข่		
		- ไข่ ซอน ส้อม ผัด ปรุง ร. เต็ม		
14	30/62.จ./64 -	- เตรียม วัสดุ อุปกรณ์ ทำอาหาร ไข่ โฉนด ขาว	วิลาสินี	
	04/พ.ค./64	- เขียน ร. ออก เก็บขยะ ไข่ ครี		
		- ทำ American Breakfast		
		- สอนขนมขี้ไก่ เต็ม ไข่ ผัด		
		- จัดจาน ร. ไข่		
		- เตรียม วัสดุ อุปกรณ์ ทำอาหาร ตาม Order.		



ภาคผนวก ข
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ – สกุล

: วิลาลินี แก้วสา

รหัสนักศึกษา

: 6004400118

ภาควิชา

: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะ

: ศิลปศาสตร์

ที่อยู่

: บ้านเลขที่ 203 ซอย 2 หมู่ 14 บ้านนาข้าว ตำบลนาข้าว

อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย 42110

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ – สกุล

: วัลลภินี แก้วตา

รหัสนักศึกษา

: 6004400118

ภาควิชา

: อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ

คณะ

: ศิลปศาสตร์

ที่อยู่

: บ้านเลขที่ 203 ซอย 2 หมู่ 14 บ้านนาข้าว ตำบลนาข้าว

อำเภอเขียงคาน จังหวัดเลย 42110