



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ปฐริเมียงคัม

Puri Miangkham

โดย

นางสาวฐนิชา พุทธถาวรกุล รหัส 6104400035

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน (119-413)

ภาควิชาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564



ชื่อโครงการ	: ปูรีเมียงคำ
	: Puri Miangkham
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวฐนิชา พุทธถาวรกุล
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์นันทินี ทองอร
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2564

#### บทคัดย่อ

โครงการปูรีเมียงคำ (Puri Miangkham) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความแปลกใหม่ของอาหารทานเล่นของไทยและอินเดียในรูปแบบที่แปลกตา และเป็นทางเลือกใหม่ในการสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ โดยจากการที่ได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรมโอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา (Oakwood Hotel & Residence Sri Racha) ในแผนกครัวไทย มีหน้าที่ดูแลบุฟเฟต์ตอนเช้า ผู้จัดทำได้เห็นว่าอาหารอินเดียได้รับความสนใจจากลูกค้าต่างชาติ เนื่องจากหน้าตาของอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเฉพาะเมนูปानीปูรีที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดีย ทางผู้จัดทำจึงอยากทำเมนูที่ผสมผสานระหว่างปानीปูรีที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดียและเมียงคำที่เป็นอาหารทานเล่นของไทยเข้าด้วยกัน เพื่อดึงดูดความสนใจจากลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งเมนูนี้มีชื่อว่า “ปูรีเมียงคำ”

จากการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อเมนูปูรีเมียงคำพบว่า จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เป็นเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน มีอายุระหว่าง 21-40 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 การศึกษาระดับอนุปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 และเป็นแผนกครัวไทยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 สรุปผลจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ มีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.86

คำสำคัญ: ปानीปูรี /เมียงคำ /ปูรีเมียงคำ

**Project Title** : Puri Miangkham  
**Credits** : 5  
**By** : Miss Tanicha Putthatawornkul  
**Advisor** : Miss Nantinee Thongorn  
**Degree** : Bachelor of Arts  
**Major** : Tourism and Hospitality Industry  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester / Academic Year** : 2/2564

**Abstract**

The Puri Miangkham project aimed to create a novelty of Thai and Indian appetizers in an eye-catching style, and become a new alternative way to generate income for the enterprise. By working in the Thai kitchen section at Oakwood Hotel & Residence, Sri Racha, and responsible for the morning buffet, the researcher found that Indian food tended to attract the attention of foreign customers, due to the unique appearance of the cuisine, especially an Indian appetizer, Panipuri. The researcher intended to create a menu item that combines "Panipuri" and "Miangkham." A Thai and Indian appetizer together would draw the attention of both Thai and foreign guests, and would be called "Puri Miangkham."

The satisfaction survey of the Puri Miangkham menu item showed that the sample group of 20 people had the same number of female and male respondents, were aged between 21-40 years old with a proportion of 60%, education level at undergraduate degree at 60%, and worked in the Thai kitchen section at 60%. Evaluated from the results of the mean and standard deviation tables of satisfaction toward this project with the highest level of overall satisfaction, representing as a total average of 4.86.

**Keywords:** Panipuri, Miangkham, Puri Miangkha

Approved by  


## กิตติกรรมประกาศ

### (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมโอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา (Oakwood Hotel & Residence Sriracha) ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2565 ถึง 6 พฤษภาคม 2564 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มากมายที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงาน 4 เดือน สำหรับโครงการสหกิจฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. Mr.Deepak Sunar ตำแหน่ง ExeSous Chef
2. นางสาวชญัญญาพร มณฑลทักษิณ ตำแหน่ง Commis 3
3. อาจารย์นันทินี ทองอร ตำแหน่งอาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจ

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวฐนิชา พุทธถาวรกุล

3 มิถุนายน 2565

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	3
<b>บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ	4
2.2 ลักษณะการให้บริการขององค์กร	5
2.3 การให้บริการห้องพัก	6
2.4 ห้องอาหารและบาร์	10
2.5 ห้องจัดเลี้ยงและห้องประชุม	11
2.6 สิ่งอำนวยความสะดวก	13
2.7 รูปแบบการบริหารงานของครัวไทย (Main Kitchen)	15
2.8 ตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมาย	15
2.9 ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	16

## สารบัญ (ต่อ)

2.10	ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา	16
2.11	ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	17
2.12	ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ	18
2.13	สรุปผลการดำเนินงานสหกิจ	19
2.14	ข้อเสนอแนะและการปฏิบัติงานสหกิจ	19
<b>บทที่ 3 การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>		
3.1	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปानीบุรี	20
3.1.1	วิธีการทำปानीบุรี	21
3.2	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเมียงคำ	23
3.2.1	วิธีการทานเมียงคำ	25
3.3	วัตถุดิบในการทำปानीบุรีเมียงคำ	26
3.3.1	แป้งปानीบุรีสำเร็จรูป	26
3.3.2	ส่วนประกอบของเครื่องเมียงคำ	26
3.3.3	ส่วนประกอบของน้ำเมียงคำ	34
3.4	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
<b>บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน</b>		
4.1	รายละเอียดการปฏิบัติงาน	40
4.2	วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำปानीบุรีเมียงคำ	40
4.3	การคำนวณต้นทุนปानीบุรีเมียงคำ	42
4.4	สรุปข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม	44

## บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา	47
5.1.1 สรุปโครงการ	47
5.1.2 ปัญหาที่พบในโครงการ	47
5.1.3 การแก้ปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ	48

## บรรณานุกรม

### ภาคผนวก

ภาคผนวก ก การปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม

ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

ภาคผนวก จ ไปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ





## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของ โครงการ	18
ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนเครื่องเย็บผ้า	42
ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุนน้ำเย็บผ้า	43
ตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนแป้นปูลรี	43
ตารางที่ 4.4 การคำนวณต้นทุนปูลรีเย็บผ้า	43
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนรอยตะขงกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	44
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนรอยตะขงกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	44
ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนรอยตะขงกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	45
ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนรอยตะขงกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนงาน	45
ตารางที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ	46

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 โรงแรมโอ๊ควู้ด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา	4
รูปที่ 2.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมโอ๊ควู้ด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา	5
รูปที่ 2.3 แผนที่ของโรงแรมโอ๊ควู้ด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา	5
รูปที่ 2.4 Studio Deluxe Twin	6
รูปที่ 2.5 Studio Executive	6
รูปที่ 2.6 One-Bedroom Deluxe King Apartment	7
รูปที่ 2.7 One-Bedroom Deluxe Twin Apartment	7
รูปที่ 2.8 One-Bedroom Premium Sea View Apartment	8
รูปที่ 2.9 Two-Bedroom Deluxe Apartment	8
รูปที่ 2.10 Two-Bedroom Executive	9
รูปที่ 2.11 Studio Deluxe King	9
รูปที่ 2.12 Treat Restaurant	10
รูปที่ 2.13 Atara Sky Bar and Bistro	10
รูปที่ 2.14 ห้องศรีราชา	11
รูปที่ 2.15 ห้องบางแสน	11
รูปที่ 2.16 ห้องมาบตาพุด	12
รูปที่ 2.17 ห้องแหลมฉบัง	12
รูปที่ 2.18 ห้องอมตะ	13
รูปที่ 2.19 สระว่ายน้ำ	13

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

รูปที่ 2.20 Fitness Center	14
รูปที่ 2.21 Saunan and Onsen	14
รูปที่ 2.22 ผังบริหารงานของครัวไทย	15
รูปที่ 2.23 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	15
รูปที่ 2.24 พนักงานที่ปรึกษา	16
รูปที่ 3.1 ปานีปรี	20
รูปที่ 3.2 เมืองคำ	23
รูปที่ 3.3 คุณค่าทางอาหารของเมืองคำ	24
รูปที่ 3.4 แป้งปรีสำเร็จรูป	26
รูปที่ 3.5 พริกขี้หนู	27
รูปที่ 3.6 มะพร้าวคั่ว	29
รูปที่ 3.7 กุ้งแห้ง	30
รูปที่ 3.8 มะนาว	31
รูปที่ 3.9 หอมแดง	32
รูปที่ 3.10 ขิง	33
รูปที่ 3.11 ถั่วลิสง	34
รูปที่ 3.12 กะปิ	35
รูปที่ 3.13 น้ำตาลปีบ	36
รูปที่ 3.14 น้ำปลา	37

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

รูปที่ 4.1 เครื่องเมียงคำ	40
รูปที่ 4.2 ใส่กะปิ น้ำตาลปีปลงในหม้อ	40
รูปที่ 4.3 ใส่น้ำปลา	41
รูปที่ 4.4 ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวให้พอเหนียว	41
รูปที่ 4.5 ใส่ถั่วลิสงเคี้ยวต่อให้เหนียว	41
รูปที่ 4.6 ทอดแป้งปูรี	42
รูปที่ 4.7 จัดจานปูรีเมียงคำ	42



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานที่โรงแรมโอ๊ควูด โฮเทลแอนด์เรสซิเดนส์ ศรีราชา (Oakwood Hotel & Residence Sriracha) เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ที่ตั้งอยู่ใจกลางอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี มีความสูงทั้งหมด 48 ชั้น ให้บริการที่พักพร้อมห้องอาหาร มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน และยังมีบริการห้องพักแบบรายวันและรายเดือน ซึ่งลูกค้าที่พักรายเดือนส่วนใหญ่เป็นพนักงานระดับสูงชาวอินเดีย ญี่ปุ่น และอเมริกันของบริษัทที่ทำงานในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง ดังนั้นทางโรงแรมจึงมีการแบ่งโซนอาหารเข้าภายในห้องอาหารอย่างชัดเจน เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้าต่างชาติที่มาพักในโรงแรม

ในส่วนของการทำงานของผู้จัดทำนั้นได้รับมอบหมายให้ทำงานในแผนกครัวไทย (Main Kitchen) ของทางโรงแรม ในตำแหน่งผู้ช่วยเชฟ มีหน้าที่ในการยื่นประจำสแตนด์ขึ้นไข่ สแตนด์กล้วยเตี๋ยว เติมน้ำมันบุฟเฟต์อาหาร ช่วยเชฟในการจัดเตรียมวัตถุดิบในการทำอาหาร และงานอื่นๆ ตามที่เชฟมอบหมาย ซึ่งจากการที่ผู้จัดทำทำงานมาได้ซักระยะหนึ่ง ผู้จัดทำสังเกตเห็นว่าอาหารอินเดียได้รับความสนใจจากลูกค้าหลายๆชาติ เนื่องจากหน้าตาและสีส้มของอาหารมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และอาหารที่ได้รับความสนใจจากลูกค้าชาวต่างชาติมากที่สุดคือ เมนูปานิปรี เป็นอาหารทานเล่นของอินเดีย ลักษณะเป็นแป้งทอดกลมๆเจาะรูตรงกลางคานในใส่ไส้ที่ทำจากมันฝรั่ง หัวหอม ถั่วชิกพี ราดด้วยซอสซัทนีย์มะขามรสหวานและน้ำปรุงปานิรสปริยัพสมเผ็ด

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ทำการปรึกษากับพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาว่าจะทำเมนูอาหารทานเล่นขึ้นมาใหม่โดยการผสมผสานเมนูจากอาหารทานเล่นของอินเดียและอาหารทานเล่นของไทย เพื่อรวมเอาวัฒนธรรมทางอาหารของสองประเทศมาสร้างเป็นเมนูใหม่ที่จะสามารถดึงดูดความสนใจจากลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติได้มากขึ้น ซึ่งเมนูนี้มีชื่อว่า “ปรีเมียงคำ” โดยการนำเอาแป้งปูรีมาทอดแล้วเจาะรูตรงกลาง ใส่เครื่องเคียงของเมียงคำเข้าไปข้างในและราดด้วยน้ำราดเมียงคำ เป็นการใส่แป้งปูรีแทนใบชะพลูหรือใบทองหลวงแทน เพราะเป็นใบที่เกี่ยวค่อนข้างยาก นอกจากนี้ตัวเมนูยังช่วยลดการทิ้งวัตถุดิบของทางแผนกครัวจำพวกมะพร้าว มะนาว ถั่วลิสง หอมแดง พริก ขิงสด เป็นต้น ซึ่งมีการใช้เป็นจำนวนมาก จนบางครั้งใช้ไม่ทันและกลายเป็นขยะเน่าเสีย ทำให้เป็นการสิ้นเปลืองงบประมาณในการซื้อวัตถุดิบในครั้งต่อไป เพราะฉะนั้นจึงถือได้ว่าเป็นเมนูที่มีทั้งความแปลกใหม่และแสดงออกถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละประเทศที่นำมารังสรรค์เป็นอาหารเมนูใหม่ที่นำรับประทาน ผู้จัดทำจึงคิดว่าเมนูนี้สามารถนำไปต่อยอดเป็นเมนูในอาหารบุฟเฟต์ในงาน

จัดเลี้ยง และยังสามารถนำไปทำเป็นเมนูตามสั่ง (A la carte) ของโรงแรมเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ทางโรงแรมได้อีกทางหนึ่งด้วย

## 1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อสร้างความแปลกใหม่ของอาหารทานเล่นของไทยและอินเดียในรูปแบบที่แปลกตา

1.2.2 เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ในการสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ

1.2.3 เพื่อศึกษาวิธีทำปูรีเมียงค์

## 1.3 ขอบเขตของโครงการ

### 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรมโอ๊ควูด โฮเทลแอนด์เรสซิเดนส์ ศรีราชา (Oakwood Hotel & Residence Sriracha) แผนกครัวไทย ผู้ช่วยเชฟ (Main Kitchen) ชั้น L

### 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลครั้งนี้เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างพนักงานภายในครัวของโรงแรมโอ๊ควูด โฮเทลแอนด์เรสซิเดนส์ ศรีราชา จำนวน 20 คน

### 1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

เก็บรวบรวมข้อมูลการดำเนินงานตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์

### 1.3.4 ขอบเขตด้านข้อมูลเนื้อหา

ผู้จัดทำได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการทำปานีปรีของอินเดียและเมียงค์ของไทย โดยศึกษาขั้นตอนอย่างละเอียดว่ามีขั้นตอนการทำอย่างไร รวมถึงจากการศึกษาจริงจากเชฟในครัวอินเดีย เชฟครัวไทย และแหล่งข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สื่อออนไลน์ และหนังสือ

#### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ได้ศึกษาการทำอาหารแบบผสมผสาน (Fusion Food) ระหว่างอาหารทานเล่นแบบไทย และอาหารทานเล่นแบบอินเดีย

1.4.2 ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัว

1.4.3 สามารถนำไปต่อยอดในการทำงานในอนาคต



## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรม โอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา

Oakwood Hotel & Residence Sriracha

สถานที่ตั้ง : 222/2 ถนน ศรีราชานคร อำเภอศรีราชา ชลบุรี 20110

เบอร์โทรศัพท์ : 038 327 999

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

โรงแรม โอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชาปัจจุบัน(2560) เป็นโรงแรมในกลุ่ม โอ๊ควูดที่ใหญ่ที่สุดในภาคพื้นเอเชียตั้งอยู่ใจกลางเมืองศรีราชา ที่เป็นเมืองเศรษฐกิจของภาค ตะวันออกและยังเป็นหัวใจของธุรกิจและอุตสาหกรรมขนส่ง ที่ประกอบด้วยท่าเรือแหลมฉบัง ท่าเรือใหญ่อันดับ 20 ของโลก อาคารมีความสูง 48 ชั้น มีจุดเด่นเป็นวิวทะเลอ่าวไทยและวิวกูเขาที่สวยงาม มีห้องพักจำนวน 458 ห้อง ที่ประกอบด้วยห้องพักวิวทะเล ห้องพักวิวกูเขา ห้องอาหาร ห้องประชุมสัมมนา ร้านอาหารและบาร์บนชั้นดาดฟ้า พื้นที่ไคร้กอล์ฟ บริการรถลิμουซีน เป็นต้น อีกทั้งยังมีสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆมากมายที่น่าสนใจ เช่น สวนสัตว์เปิดเขาเขียว เกาะลอย เกาะสีชัง พัทยา และอื่นๆ



รูปที่ 2.1 โรงแรม โอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา

ที่มา: <http://www.thaipolycons.co.th/portfolio/oakwood-hotel-residence>





รูปที่ 2.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมโอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา

ที่มา: <https://m.facebook.com/OakwoodSriRacha/photos/>



รูปที่ 2.3 แผนที่ของโรงแรมโอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา

ที่มา: <https://m.facebook.com/OakwoodSriRacha/>

## 2.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ

โรงแรมมีความสูงทั้งหมด 48 ชั้น มีห้องพัก 458 ห้อง ห้องอาหาร 2 ห้อง ห้องจัดเลี้ยง 2 ห้องและห้องประชุม 3 ห้อง

## 2.3 การให้บริการห้องพัก

### 2.3.1 ประเภทห้องพัก

#### 2.3.1.1 Studio Deluxe Twin

สามารถมองเห็นวิวภูเขาและวิวเมืองที่สวยงามได้จากระเบียงภายในห้องพัก ภายในห้องตกแต่งอย่างสวยงามพร้อมให้บริการครัวขนาดเล็ก ห้องน้ำแยกโซนอ่างอาบน้ำและฝักบัว มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้บริการอย่างครบครัน



รูปที่ 2.4 Studio Deluxe Twin

ที่มา: <https://www.agoda.com/th-th/oakwood-hotel-residence-sri-racha/hotel/chonburi-th>.

#### 2.3.1.2 Studio Executive

ห้องสตูดิโอวิวภูเขา ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ทันสมัย พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกระดับพรีเมียมครบครัน และให้บริการห้องนั่งเล่นแบบเปิดโล่ง



รูปที่ 2.5 ห้อง Studio Executive

ที่มา: <https://www.booking.com/hotel/th/oakwood-and-residence-sri-racha.en-gb.html?>

#### 2.3.1.3 One-Bedroom Deluxe King Apartment

ห้องพักแบบอพาร์ทเมนต์วิวทะเลเน้นพื้นที่ใช้สอย ให้บริการอุปกรณ์ภายใน  
ห้องครัวอย่างครบครัน ห้องน้ำแยกโซนฝักบัวและอ่างอาบน้ำ พร้อมชุดเครื่องนอนแบบคิงไซส์



รูปที่ 2.6 One-Bedroom Deluxe King Apartment

ที่มา: <https://www.booking.com/hotel/th/oakwood-and-residence-sri-racha.en-gb.html>

#### 2.3.1.4 One-Bedroom Deluxe Twin Apartment

ห้องวิวภูเขาและวิวเมือง พร้อมด้วยระเบียงส่วนตัวขนาดใหญ่ ภายในห้องอพาร์ทเมนต์สุดหรู แยกสัดส่วนห้องนั่งเล่น ห้องครัว ห้องน้ำออกจากกันอย่างชัดเจน ให้บริการอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องอย่างครบครัน



รูปที่ 2.7 One-Bedroom Deluxe Twin Apartment

ที่มา: <https://www.booking.com/hotel/th/oakwood-and-residence-sri-racha.en-gb.html?>

#### 2.3.1.5 One-Bedroom Premium Sea View Apartment

ห้องอพาร์ทเมนต์ระดับพรีเมียมแบบหนึ่งห้องนอนพร้อมวิวทะเล ห้องนั่งเล่นและห้องทานอาหารแยกกันเป็นส่วน ห้องครัวแบบเปิดโล่งพร้อมอุปกรณ์อำนวยความสะดวกแบบครบครัน



รูปที่: 2.8 One-Bedroom Premium Sea View Apartment

ที่มา: <https://www.booking.com/hotel/th/oakwood-and-residence-sri-racha.en-gb.html?>

### 2.3.1.6 Two-Bedroom Deluxe Apartment

ห้องอพาร์ทเมนต์แบบสองห้องนอนเหมาะสำหรับครอบครัวแบบ 4 คน พื้นที่ใช้สอยกว้างขวางและระเบียงสามารถมองเห็นวิวทะเลในมุมกว้าง ให้บริการเตียงคิงไซส์และเตียงเดี่ยว 2 เตียงภายในห้อง ห้องนอนใหญ่มีห้องน้ำในตัวพร้อมอ่างอาบน้ำหินอ่อนและฝักบัวแยกสัดส่วนชัดเจน



รูปที่: 2.9 Two-Bedroom Deluxe Apartment

ที่มา: <https://www.booking.com/hotel/th/oakwood-and-residence-sri-racha.en-gb.html?>

### 2.3.1.7 Two-Bedroom Executive

ห้องอพาร์ทเมนท์แบบสองห้องนอน ห้องแบบวิวเมือง พร้อมด้วยระเบียงส่วนตัวที่ติดกับทั้งห้องนอนและห้องนั่งเล่น อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ห้องรับประทานอาหารแยกเป็นส่วนติดกับห้องครัวขนาดกลาง ภายในห้องนอนให้บริการเตียงคิงไซส์และเตียงเดี่ยว 2 เตียง ห้องน้ำแยกอ่างอาบน้ำและฝักบัว



รูปที่ 2.10 Two-Bedroom Executive

ที่มา: <https://www.booking.com/hotel/th/oakwood-and-residence-sri-racha.en-gb.html?>

### 2.3.1.8 Studio Deluxe King

ห้องสตูดิโอพื้นที่กว้าง สามารถมองเห็นวิวทะเลได้จากระเบียงส่วนตัวภายในห้องครัวและห้องนั่งเล่นแยกส่วนกันอย่างชัดเจน พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน



รูปที่ 2.11 Studio Deluxe King

ที่มา: <https://www.booking.com/hotel/th/oakwood-and-residence-sri-racha.en-gb.html?>



## 2.4 ห้างอาหารและบาร์

### 2.4.1 Trest Restaurant

ห้องอาหาร Treat Restaurant ให้บริการบุฟเฟต์และ A La Carte ในมื้อเช้า กลางวัน เย็น จุดเด่นของห้องอาหาร Treat Restaurant คือ เป็นห้องอาหารแบบอินเตอร์ มีอาหารหลากหลาย รูปแบบและหลากหลายสัญชาติ เช่น อาหารไทย อาหารอินเดีย อาหารสไตล์อเมริกัน อาหารญี่ปุ่น เบเกอรี่และชา กาแฟต่างๆ



รูปที่ 2.12 Treat Restaurant

ที่มา: <https://th.readme.me/p/36830>

### 2.4.2 Atara Sky Bar and Bistro

ห้องอาหาร Atara Sky Bar and Bistro เป็นบาร์และห้องอาหารที่อยู่ชั้นบนสุดของ โรงแรม ลูกค้าสามารถมองเห็นวิวเมืองศรีราชาได้ทั้งเมืองจากห้องอาหารนี้ ห้องอาหารเปิดให้บริการในช่วงเย็น ให้บริการเป็นอาหารแบบ Fine Dining พร้อมด้วย Roof Top Bar ที่เปิดให้บริการเครื่องดื่มต่างๆอีกด้วย



รูปที่ 2.13 Atara Sky Bar and Bistro

ที่มา: [https://www.tripadvisor.co/LocationPhotoDirectLink-g1602205-d21492255-i476605793-Atara\\_Sky\\_Bar\\_Bistro-Si\\_Racha\\_Chonburi\\_Province.html](https://www.tripadvisor.co/LocationPhotoDirectLink-g1602205-d21492255-i476605793-Atara_Sky_Bar_Bistro-Si_Racha_Chonburi_Province.html)

## 2.5 ห้องประชุมสัมมนาและการจัดเลี้ยง

### 2.5.1 ห้องศรีราชา

ห้องบอลรูมขนาดใหญ่ สามารถรองรับแขกได้ 600 คน มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้บริการอย่างครบครันและยังสามารถแจ้งความต้องการพิเศษของลูกค้าเพิ่มเติมได้อีกด้วย



รูปที่ 2.14 ห้องศรีราชา

ที่มา: <https://www.venuee.co/spaces/ห้องศรีราชา>

### 2.5.2 ห้องบางแสน

ห้องจัดเลี้ยงและห้องประชุมขนาดใหญ่ สามารถจัดโต๊ะได้หลายรูปแบบตามความต้องการของลูกค้า พร้อมให้บริการโต๊ะและเก้าอี้เสริมด้านข้าง เหมาะสำหรับการอบรม การประชุมสัมมนา รองรับแขกได้มากถึง 250 คน



รูปที่ 2.15 ห้องบางแสน

ที่มา: <https://www.venuee.co/spaces>

### 2.5.3 ห้องมาบตาพุด

ห้องประชุมขนาด 63 ตารางเมตร สามารถจัดรูปแบบห้องประชุมได้ถึง 5 แบบ  
รองรับแขก ได้ 50 ที่นั่ง ห้องมีความสูง 2.90 เมตร



รูปที่ 2.16 ห้องมาบตาพุด

ที่มา: <https://www.venuee.co/spaces/มาบตาพุด>

### 2.5.4 ห้องแหลมฉบัง

ห้องประชุมขนาด 63 ตารางเมตร สามารถจัดรูปแบบห้องประชุมได้ถึง 5 แบบ  
รองรับแขก ได้ 30 ที่นั่ง ห้องมีความสูง 2.90 เมตร



รูปที่ 2.17 ห้องแหลมฉบัง

ที่มา: <https://www.venuee.co/spaces/แหลมฉบัง>



### 5.5.5 ห้องอมตะ

ห้องประชุมขนาด 63 ตารางเมตร สามารถจัดรูปแบบห้องประชุมได้ถึง 5 แบบ รองรับแขก ได้ 50 ที่นั่ง ห้องมีความสูง 2.90 เมตร



รูปที่ 2.18 ห้องอมตะ

ที่มา: <https://www.venuee.co/spaces/อมตะ>

## 2.6 สิ่งอำนวยความสะดวก

### 2.6.1 สระว่ายน้ำ

สระว่ายน้ำตั้งอยู่บนชั้น 5 ของโรงแรม ให้บริการสระว่ายน้ำแบบ Outdoor พร้อมสระแบบ Jacuzzi เปิดให้บริการ 7.00-21.00น. บริเวณสระว่ายน้ำสามารถชมพระอาทิตย์ตกและวิวทะเลได้อีกด้วย



รูปที่ 2.19 สระว่ายน้ำ

ที่มา: <https://www.oakwood.com/thailand/sriracha/hotel-residence-sriracha>

### 2.6.2 Fitness Center

ตั้งอยู่ที่ชั้น 5 ของโรงแรม อยู่บริเวณใกล้กับสระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกายพร้อมวิวเมือง เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพและชื่นชอบการออกกำลังกาย



รูปที่ 2.20 Fitness Center

ที่มา: <https://www.oakwood.com/thailand/sriracha/hotel-residence-sriracha>

### 2.6.3 Sauna&Onsen

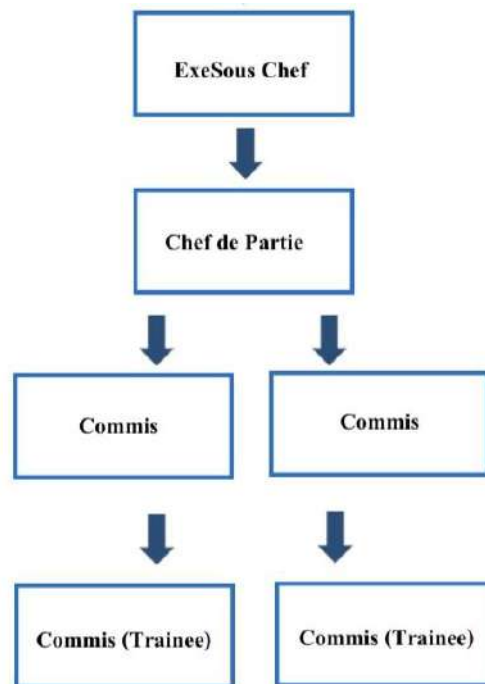
ตั้งอยู่บนชั้น 5 ของโรงแรม ให้บริการออนเซ็นและห้องซาวน่าแบบญี่ปุ่นแท้ๆ



รูปที่ 2.21 Sauna&Onsen

ที่มา: <https://www.oakwood.com/thailand/sriracha/hotel-residence-srirach>

## 2.7 รูปแบบการจัดการองค์การและการบริหารงานของครัวไทย (Main Kitchen)



รูปที่ 2.22 ผังบริหารงานของครัวไทย  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

## 2.8 ตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.23 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา  
ที่มา: ผู้จัดทำ 2565

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน: นางสาวฐนิชา พุทธถาวรกุล

ตำแหน่ง: นักศึกษาปฏิบัติงานแผนกครัวไทย (Kitchen Trainee)

ระยะเวลาปฏิบัติ: ระหว่างวันที่ 17 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565

## 2.9 ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ลักษณะงานที่ผู้จัดทำได้รับมอบหมายแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. งานที่ได้รับมอบหมายช่วงเช้า ได้แก่ หน้าที่ยืนประจำแผนกไข่ ก๋วยเตี๋ยวและเดินไลน์อาหารบุฟเฟต์ในตอนเช้า จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับแผนกไข่ ก๋วยเตี๋ยวและบุฟเฟต์ในวันต่อไป จัดทำกล่องอาหารสำหรับลูกค้า Room Service และลูกค้า Test and Go
2. จัดเก็บสินค้า ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และวัตถุดิบที่เข้ามาส่งในโรงแรม เข้าในห้องจัดเก็บของโดยแยกประเภทก่อนจัดเก็บให้เรียบร้อย
3. งานที่ได้รับมอบหมายในช่วงบ่าย ได้แก่ จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับบุฟเฟต์รอบเย็น และช่วยงานตามที่เซฟมอบหมายเพิ่มเติม

## 2.10 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.24 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา: ผู้จัดทำ 2565

**ชื่อพนักงานที่ปรึกษา:** นางสาวธัญญาพร มณฑลทักษิณ

**ตำแหน่ง:** Commis 3

**แผนก:** ครั้วไทย (Main Kitchen)

## 2.11 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาดำเนินการในการปฏิบัติงานระหว่างวันที่ 17 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565

### 2.11.1 ปรึกษาและขอคำแนะนำจากที่ปรึกษา

ในช่วงระยะเวลาที่ผู้จัดทำได้เริ่มเข้ามาปฏิบัติงานที่โรงแรม ทางผู้จัดทำได้ขอคำแนะนำกับพนักงานที่ปรึกษาในเรื่องการเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำเมนูปูรีเมียงคำ รวมถึงการขอคำปรึกษาเพิ่มเติมในด้านการจัดทำโครงการและการเตรียมการนำเสนอ เป็นต้น

### 2.11.2 คิดหัวข้อโครงการ

หลังจากที่ผู้จัดทำได้เริ่มเข้าไปปฏิบัติงานจริงได้สามสัปดาห์ ทางผู้จัดทำได้เห็นถึงปัญหาและได้นำปัญหาไปขอคำปรึกษาจากพนักงานพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาจึงทำให้เกิดเป็นหัวข้อโครงการขึ้น ในหัวข้อโครงการเรื่อง ปูรีเมียงคำ

### 2.11.3 ค้นคว้าข้อมูลและดำเนินการตามหัวข้อที่เสนอไว้

หลังจากที่นำเสนอหัวข้อแล้วได้ทำการค้นคว้าหาข้อมูลและวิธีการดำเนินการต่างๆจากเชฟ พี่เลี้ยงและในอินเทอร์เน็ตเพื่อนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทำโครงการ

### 2.11.4 จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์

ผู้จัดทำได้จัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำปูรีเมียงคำ โดยการใช้อุปกรณ์จากบ้านของผู้จัดทำและจากแผนกครัวของโรงแรม

### 2.11.5 ทดลองทำผลิตภัณฑ์

ผู้จัดทำได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์ตามคำแนะนำของเชฟและพี่เลี้ยงมาทำให้เป็นเมนูปูรีเมียงคำ

### 2.11.6 นำผลิตภัณฑ์ที่ได้ไปทดลองใช้

นำเมนูปฐูรีเมียงคำที่ได้ทดลองทำไว้มาให้พนักงานในครัวกินเพื่อวิเคราะห์และนำมาประเมินทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

### 2.11.7 จัดทำแบบประเมินเพื่อทำการสำรวจ

จัดทำแบบสอบถามขึ้นมาเพื่อประเมินความพึงพอใจของพนักงานในครัวที่ได้กินเมนูปฐูรีเมียงคำว่าเป็นไปในทิศทางแบบไหน เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้มาเก็บรวบรวมทำเป็นรูปเล่มโครงการ

### 2.11.8 จัดทำรูปเล่มโครงการ

การจัดทำรูปเล่มโครงการทางผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลที่ได้เรียบเรียงและสรุปเป็นโครงการ จากนั้นส่งโครงการให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้ตรวจสอบความถูกต้องแล้วจึงทำเป็นรูปเล่มที่สำเร็จเพื่อนำไปใช้ในการเผยแพร่และนำเสนอต่อไป

## 2.12 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน
1. ปรึกษาและขอคำแนะนำจากที่ปรึกษา				
2. คิดหัวข้อโครงการและนำเสนอหัวข้อโครงการ				
3. ค้นคว้าข้อมูลและดำเนินการตามหัวข้อที่เสนอไว้				
4. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ				
5. ทำลองทำเมนูอาหาร				
6. นำเมนูอาหารที่ได้ไปทดลองทาน				
7. จัดทำแบบประเมินเพื่อทำการสำรวจ				
8. จัดทำรูปเล่มโครงการ				

ตารางที่ 2.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ

ที่มา: ผู้จัดทำ 2565

## 2.13 สรุปผลดำเนินงานสหกิจ

### 2.13.1 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

หลังจากที่ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานในแผนกครัวไทย (Main Kitchen) ทางผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำงาน และกระบวนการต่างๆ ในการปฏิบัติงาน การวางแผนการทำงานในแต่ละวัน การทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ ทั้งในแผนกเดียวกันและเพื่อนร่วมงานในแผนกอื่นๆ ที่ต้องเข้ามาปฏิบัติงานร่วมกันในบางครั้ง ในระยะเวลา 16 สัปดาห์ที่ผ่านมา สิ่งที่ได้รับจากผู้จัดทำได้ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้มาทั้งหมดสามารถนำมาปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน สามารถนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาฝีมือการทำอาหารของตนเอง และการมีความรับผิดชอบในการทำหน้าที่ต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน ถือเป็นทักษะและประสบการณ์ที่สำคัญมากในการทำงานในอนาคต

### 2.13.2 ปัญหาที่พบจากการปฏิบัติสหกิจศึกษา

2.13.2.1 ปัญหาเรื่องการปฏิบัติงานล่าช้าและทำเมนูผิดพลาดในช่วงที่มีลูกค้ามากกว่าปกติ เช่น เทศกาลสงกรานต์ หรือช่วงวันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ ส่งผลให้ลูกค้าบางท่านที่รอคิวที่แผนกไข่เป็นเวลานานกว่าปกติเกิดความไม่พอใจ

2.13.2.2 ปัญหาเรื่องการเตรียมวัตถุดิบไม่เพียงพอสำหรับการให้บริการลูกค้าหน้าแผนกไข่และกวยเตี๋ยวในบางวัน เนื่องจากความผิดพลาดในการการเตรียมของน้อยเกินไป

## 2.14 ข้อเสนอแนะและการปฏิบัติงานสหกิจ

2.14.1 สังเกตลักษณะของลูกค้าแต่ละคนที่เข้ามาสั่งเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดและความล่าช้าในการลัดคิวกัน ขอโทษลูกค้าด้วยความจริงใจเมื่อเกิดความผิดพลาดและรีบทำให้ใหม่

2.14.2 สอบถามจำนวนแขกแต่ละวันกับเซฟเพื่อดูจำนวนของแขกและวัตถุดิบที่ต้องการจัดเตรียมในวันถัดไป เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาวัตถุดิบไม่เพียงพอต่อการให้บริการสำหรับลูกค้าและเพื่อไม่ให้ลูกค้าต้องเสียเวลารอนาน



### บทที่ 3

#### บททวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการปურიเมียงคำ ( Puri Miangkham ) จากแป้งปურიและสมุนไพรไทยที่เหลือใช้ จากทางโรงแรมโอ๊ควูด โฮเทลแอนด์เรสซิเดนส์ ศรีราชา ( Oakwood Hotel & Residence Sriracha ) ทางผู้จัดทำได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล สอบถามจากเชฟ บทความ เอกสาร งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยมีการนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

#### 3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปานิปური

##### 3.1.1 วิธีการทำปารีปური

#### 3.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเมียงคำ

##### 3.2.1 วิธีการทานเมียงคำ

#### 3.3 วัตถุดิบในการทำปურიเมียงคำ

##### 3.3.1 แป้งปურიสำเร็จรูป

##### 3.3.2 ส่วนประกอบของเครื่องเมียงคำ

##### 3.3.3 ส่วนประกอบของน้ำเมียงคำ

#### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปานิปური



ปานิปური (Pani Puri)

รูปที่ 3.1 ปานิปური

ที่มา: <https://image.bestreview.asia/wp-content/uploads/2021/08/Pani-Puri.jpg>



ทานตะวัน ลลิศา (2563) ได้กล่าวว่า ปานิปูรี (Pani Puri) เป็นของว่างทานเล่นที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย ซึ่งของทานเล่นชนิดนี้มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละพื้นที่ ซึ่งนอกจากชื่อเรียกจะแตกต่างกันแล้ว ส่วนผสมน้ำซอส และรสชาติเองก็ค่อนข้างจะหลากหลายอีกด้วย

ปานิปูรีถือเป็นของว่างทานเล่นที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในอินเดียสามารถหาทานได้ทั่วไป คำว่า ‘ปานิปูรี’ ก็จะมาจากลักษณะของแป้งทอดลูกกลมๆ ขนาดไม่ได้ใหญ่มาก ด้านในกลวง เรียกว่า ‘ปูรี’ ส่วนคำว่า ‘ปานี’ ก็คือน้ำซอสหรือน้ำปรุง

โดยขั้นตอนการรับประทานปานิปูรีก็ต้องเจาะรูตรงกลางของแป้งทอด จากนั้นยัดใส่ด้วยมันฝรั่งถ้วยเล็กกับบุนนาค และขั้นตอนสุดท้ายก็ต้องราดด้วยน้ำซอสสูตรพิเศษหลากหลายรสชาติตามแต่ที่ต้องการรับประทานรสชาติของปานิปูรีโดยส่วนใหญ่แล้วก็จะออกรสเปรี้ยว เค็ม มัน และเผ็ดเล็กน้อย ตกท้ายด้วยกลิ่นหอมๆ จากยี่ห่วยะ รสชาติโดยรวมถือว่ากลมกล่อมลงตัวพอดี

### 3.1.1 วิธีการทำปานิปูรี

อาหารอินเดียนั้น เป็นอาหารที่มีเสน่ห์มาก โดยเฉพาะกระบวนการขั้นตอนในการทำที่มีหลายมิติ หลายขั้นตอน รวมไปถึงวิธีในการรับประทานอาหารอินเดียนั้นก็มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สำหรับอาหารอินเดียในประเทศนั้น เท่าที่พบเจอจะมีในจังหวัดกรุงเทพฯ ย่านค้าขายของคนอินเดียชื่อย่านพาหุรัด มีอาหารอินเดียทั้งคาวหวานมากมายจำหน่าย ในส่วนของภูมิภาคอื่นนอกเหนือจากกรุงเทพฯ ถ้าอยากรับประทานอาหารอินเดีย ก็ค่อนข้างจะหารับประทานยากพอสมควร จากการศึกษาเว็บไซต์ “Mykitchencook (2021)” ได้รวบรวมวัตถุดิบ ขั้นตอนวิธีการทำ ไปตลอดจนถึงวิธีการรับประทานขนมอินเดียปานิปูรีเพื่อเป็นประโยชน์ของผู้ที่ต้องการสัมผัสรสชาติแปลกใหม่ของขนมอินเดียวัตถุดิบ ขั้นตอนวิธีการทำ วิธีการรับประทานเมนูอาหารอินเดียปานิปูรี อาหารอินเดียปานิปูรีจะมีหลายส่วนประกอบ ได้แก่ส่วนของแป้งปานิปูรี ใส่มันฝรั่ง น้ำซอสมะขาม น้ำราดปานิปูรี ส่วนของแป้งกรอบบุนนาค และมีส่วนของเครื่องเคียงปานิปูรี

#### 3.1.1.1 วัตถุดิบและขั้นตอนการทำแป้งปานิปูรี

1. แป้งซูจี	3	ช้อนโต๊ะ
2. เกลือป่น	1	ช้อนชา
3. แป้งสาลี	$\frac{3}{4}$	ถ้วยตวง
4. น้ำเย็น	120	มิลลิลิตร
5. น้ำมันพืชสำหรับทอด	1000	มิลลิลิตร

### 3.1.1.2 ขั้นตอนการทำแป้งปानीปური

ร่อนแป้งสาลี แป้งชูจิ และเกลือลงในภาชนะ จากนั้นใช้น้ำเย็นจัดค่อยทยอยหยอดลงในแป้ง แล้วนวดไปเรื่อย ๆ จนเป็นก้อนเหนียวจากนั้นให้รีดแป้งแผ่นบางด้วยไม้รีดแป้ง แล้วใช้พิมพ์วงกลมตามขนาดที่ต้องการกดลงในแป้ง จากนั้นให้พักแป้งไว้ 40 – 50 นาทีโดยใช้ผ้าสะอาด หรือผ้าขาวบางคลุมไว้เมื่อพักแป้งได้ที่ตามเวลาที่กำหนดไว้ ให้ตั้งกระทะปรับระดับไฟอ่อน ใส่น้ำมันในปริมาณที่เยอะ และน้ำมันร้อนจัดสุด ๆ (ไฟอ่อน) จึงจะใส่แป้งปानीปูรีลงไปทอด ถ้า น้ำมันไม่ร้อนจะไม่ฟู หัวใจของการกินอาหารอินเดียเมนูขนมปารีปูนี แป้งต้องกรอบ

### 3.1.1.3 วัตถุดิบทำไส้มันฝรั่งปानीปური

1. มันฝรั่งนึ่งแล้วบดให้ละเอียด	3	ผล
2. หอมแดงซอยละเอียด	1	ชอนโต๊ะ
3. ผงยี่หระ	2	ชอนชา
4. ผงลูกผักชี	2	ชอนชา
5. พริกป่น	3	ชอนชา

### 3.1.1.4 ขั้นตอนการทำไส้มันฝรั่ง

ไส้มันฝรั่งลงในภาชนะ แล้วใส่ส่วนผสม หอมแดงซอย ผงยี่หระ ผงลูกผักชี พริกป่น ใส่อุณหภูมิลงไป แล้วคลุกเคล้าทุกอย่างให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จจากทำไส้มันฝรั่ง

### 3.1.1.5 วัตถุดิบการทำซอสมะขามปानीปური

1. น้ำมะขามเปียกคั้น	200	มิลลิลิตร
2. น้ำตาลทราย	7	ชอนโต๊ะ
3. ผงยี่หระ	1	ชอนชา
4. ผงลูกผักชี	1	ชอนชา
5. พริกป่น	2	ชอนชา

### 3.1.1.6 ขั้นตอนการทำซอสมะขามปानीปური

ตั้งกระทะบนเตา ปรับไฟระดับอ่อน ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย ผงยี่หระ ผงลูกผักชี พริกป่น จากนั้นเคี่ยวให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน บกลงตั้งใส่ภาชนะ

### 3.1.1.7 วัตถุดิบน้ำราดปानीปური

1. พริกสดเม็ดใหญ่	5	เม็ด
2. ผักชีซอย	1	ต้น
3. น้ำมะนาว	1	ชอนโต๊ะ

4. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
5. จิงหั่นชิ้น	2	ชิ้น
6. ผงลูกผักชี	1	ช้อนชา

### 3.1.1.8 ขั้นตอนการทำน้ำราดปानीปูรี

เตรียมเครื่องปั่นให้พร้อม ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงไปได้แก่ พริกเม็ดใหญ่ ใบสาระแหน่ ผักชี มะนาว น้ำตาลทราย ผงยี่หระ ผงลูกผักชี เกลือป่น จิงหั่น แล้วปั่นจนส่วนผสมละเอียด เทใส่ภาชนะ

### 3.1.1.9 วิธีการรับประทานขนมปानीปูรี

การกินอาหารอินเดียนั้น มีองค์ประกอบ ได้แก่ น้ำแป้งปानीปูรีที่เป็นรูปวงกลมเจาะรู ด้านบน จากนั้นใส่ไส้มันนบด ใส่แป้งกรอบชนิดใส่ซอสมะขาม ราดด้วยน้ำปानीปูรี ใส่พริกจินดา ซอย หอมแดงซอย จากนั้นอ้าปากให้กว้างที่สุดใส่ก่อนปानीปูรีเข้าไปไปที่เดียวทั้งชิ้น เหตุผลที่ต้องใส่ไปทั้งชิ้นเพราะถ้ากัดทีละครั้งค้ำน้ำซอสมะขาม และน้ำปानीปูรีจะหกเลอะเปื้อนทำให้ขาดรสชาติในการรับประทานมาก รสชาติจะกลมกล่อมมีความกรอบของแป้ง ผสมความมันของไส้มันนบด และความเปรี้ยวซ่าของซอสมะขาม และน้ำราดปानीปูรี

### 3.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเมี่ยงคำ



รูปที่ 3.2 เมี่ยงคำ

ที่มา : <https://www.kinpungkang.com/2020/11/22.jpg>

ดร.สมเกียรติ โกศลวัฒน์ (2546) ได้เขียนบทความตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 289 ว่า"เมี่ยงคำ" เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างของคนไทยมาตั้งแต่ในอดีต ที่พบในบทพระราชนิพนธ์ "กาพย์ห่อชมเครื่องว่าง" ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 6 และมักนิยมใช้เป็นอาหารสำหรับสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูง และญาติมิตร เมี่ยงคำประกอบด้วยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง ขิง มะนาว และพริกชี้หนู เครื่องปรุงน้ำเมี่ยงประกอบด้วย น้ำตาลปีบ กะปิ น้ำปลา กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงป่น สองอย่างหลังอาจจะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ แต่มักจะใส่กุ้งแห้งป่นเพราะจะทำให้ น้ำเมี่ยงข้น เมี่ยงคำเวลากินจะใช้ใบชะพลู หรือใบทองหลาง

เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างที่มีรสชาติครบทุรส เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด เปรี้ยวมาจากมะนาว หวานจากน้ำเมี่ยง มันจากมะพร้าวคั่ว เค็มจากกะปิและน้ำปลา และเผ็ดจากพริกชี้หนู ขิง และหอมแดง และท้ายสุดได้ความหอมของใบชะพลู จากส่วนประกอบของเมี่ยงคำที่กล่าวมา เมี่ยงคำจึงเป็นอาหารว่างของไทยที่จะให้ประโยชน์คุณค่าสารอาหารและสารพฤกษเคมี เช่น ฟลาโวนอยด์ ซึ่งจะได้จากขิง หอมแดง มะนาว เนื่องจากกินผิวมะนาวด้วย

ปริมาณอาหารจำนวน 8 คำ 100 กรัม		ใยอาหาร	7.3 กรัม
พลังงาน	320 กิโลแคลอรี	โคเลสเตอรอล	36 มิลลิกรัม
โปรตีน	8.4 กรัม	โซเดียม	441 มิลลิกรัม
ไขมัน	16.9 กรัม	แคลเซียม	92 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	33.5 กรัม	เหล็ก	3.1 มิลลิกรัม
ที่มาของข้อมูล: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล			

รูปที่ 3.3คุณค่าทางอาหารของเมี่ยงคำ

ที่มา: <https://www.doctor.or.th/sites/default/files/289-014-pic.jpg>

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของเมี่ยงคำ จากการวิจัยของทีมวิจัยสถาบันวิจัยโภชนาการพบว่า ถ้ากินเมี่ยงคำเป็นอาหารว่าง แล้วคนคนหนึ่งจะกินประมาณ 8 คำ ซึ่งคิดเป็นน้ำหนักของเมี่ยงคำเป็น 100 กรัม หรือ 1 ช้อน ดังนั้นคุณค่าทางโภชนาการของเมี่ยงคำที่นำเสนอในตารางประกอบข้างต้น เป็นคุณค่าทางโภชนาการของเมี่ยงคำ ต่อ 100 กรัม หรือเท่ากับเมี่ยงคำ 8 คำ เมี่ยงคำจึงจัดว่าเป็นอาหารว่างพลังงานสูงทีเดียว กิน 8 คำ ให้พลังงาน 320 กิโลแคลอรี ทั้งนี้พลังงานส่วนใหญ่มาจากไขมัน ซึ่งได้จากมะพร้าวคั่ว และน้ำตาลในน้ำเมี่ยงคำ ปริมาณไขมันที่ได้จาก เมี่ยงคำ 8 คำ 16.9 กรัม คิดเป็นร้อยละ 25 ของปริมาณไขมัน ที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน ส่วนปริมาณโปรตีนจำนวน 8.4 กรัม คิดเป็นร้อยละ 17 ของปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน นอกจากนี้สิ่งที่ได้จากการกินเมี่ยงคำ คือ ใยอาหารจะได้ค่อนข้างดี คือ 7.3 กรัม คิดเป็นร้อยละ 30 ของ ปริมาณใยอาหารที่

แนะนำให้บริโภคประจำวัน ปริมาณคอเลสเตอรอลจัดว่ามีไม่สูง คอเลสเตอรอลมาจาก กุ้งแห้ง และกุ้งแห้งป่น ในน้ำเมี่ยงคำ ปริมาณโซเดียม 441 มิลลิกรัม ที่มีอยู่ในเมี่ยงคำ 8 คำ จัดว่าสูง ปานกลาง ซึ่งจะได้จากกะปิ และน้ำปลา ส่วนปริมาณแคลเซียม 32 มิลลิกรัมและปริมาณเหล็ก 3.1 มิลลิกรัม ก็ถือว่ามิใช่สูงนัก

โดยสรุปแล้วเมี่ยงคำเป็นอาหารว่างไทยที่ควรให้ความสนใจ ควรกลับมาบริโภคกัน เพราะนอกจากให้ประโยชน์ ทั้งคุณค่าสารอาหารแล้ว ยังได้ประโยชน์จากสารพฤกษเคมีจากพืชสมุนไพร เช่น

- มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ไข้รักษาโรคกระดูก
- ถั่วลิสง รสมัน บำรุงเส้นเอ็น บำรุงธาตุดิน
- หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไขเพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไขหวัด
- จิง รสหวาน เผ็ดร้อน แก้อุดเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้อกชื้นเหียนอาเจียน
- มะนาว เปลือกผล รสขม ช่วยขับลม น้ำมะนาวรสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออก

ตามไรฟัน ฟอกโลหิต

- พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย
- ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้อาการพิการ ขับลม
- ใบทองหลาง ขับพยาธิไส้เดือน แก้อาการตาแดง ตาและ ตับพิษ
- ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษ โลหิตร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
- ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร และขับเหงื่อ เป็นต้น

### 3.2.1 วิธีการทานเมี่ยงคำ

เมี่ยงคำ เป็นอาหารว่างที่ปัจจุบันหารับประทานยากเนื่องจากกระบวนการและกรรมวิธีการหาส่วนประกอบค่อนข้างใช้เวลานานแต่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นตัวยาสมุนไพรรับประทานแล้วได้ประโยชน์ เมี่ยงคำเป็นอาหาร ช่วยบำรุงธาตุ ปรับธาตุชั้นหนึ่งในเครื่องเมี่ยงคำที่ประกอบด้วยใบชะพลู มะนาว บำรุงธาตุ น้ำ พริก หอม บำรุงธาตุลม จิงและเปลือกมะนาว บำรุงธาตุไฟ มะพร้าว ถั่วลิสง น้ำตาล กุ้งแห้ง บำรุงธาตุดิน เมื่อทำเมี่ยงคำเป็นอาหารว่าง ผู้รับประทานสามารถปรุงตามสัดส่วนที่สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนของตนได้ หรือปรุงสัดส่วนตามอาการที่ไม่สบายได้อย่างเหมาะสม จึงนับเป็นภูมิปัญญาที่ผนวกเอาอาหาร และยาสมุนไพรมาประกอบเข้าด้วยกันจนเกิดประโยชน์ในการรับประทาน โดยวิธีรับประทานเมี่ยงคำนั้น ให้จัดใบชะพลูหรือใบทองหลางใส่จานวางเครื่องปรุงอย่างละน้อยลงบนใบชะพลู ที่จัดเรียงไว้ตักน้ำเมี่ยงหยอดห่อเป็นคำๆ รับประทาน

### 3.3 วัตถุประสงค์ในการทำปურიเมียงคำ

#### 3.3.1 แป้งปურიสำเร็จรูป

ปานิปური (แผ่นแป้งสำหรับทอด เป็นแป้งสำเร็จตามคำแนะนำจากเชฟเดอพาตีอินเดีย ของทางโรงแรม



รูปที่ 3.4 แป้งปურიสำเร็จรูป

ที่มา: <https://www.lazada.co.th/products/pani-puri-with-imli-pani-200g>

#### 3.3.2 ส่วนประกอบของเครื่องเมียงคำ

##### 3.3.2.1 พริกชี้หนู

พริกชี้หนูเป็นพริกชนิดหนึ่งอยู่ในสกุล Solanaceae เช่นเดียวกับพริกชนิดอื่น ๆ เช่น พริกหยวก พริกหวาน พริกชี้ฟ้า เป็นต้น ชื่อทางพฤกษศาสตร์ของพริกชี้หนูคือ *Capsicum frutescens* Linn. ชื่อภาษาอังกฤษคือ Bird-chili จากคำอธิบายของ (หนังสืออักขราภิธานศรับท์ ฉบับ พ.ศ.2516) จึงทราบว่าพริกชี้หนูได้ชื่อนี้เนื่องจากผล (หรือเมล็ด) มีขนาดเล็ก ที่เรียกว่าชี้หนูเป็น เพราะขนาดของผลพริกชนิดนี้ใกล้เคียงกับขนาดของชี้หนู

ลักษณะของพริกชี้หนูเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 เมตร อายุ 1-2 ปี ใบรูปไข่ ปลายแหลม ผิวใบไม่เรียบ ใบออกสลับกัน ดอกสีขาวออกตามง่ามกิ่ง ผลขนาดเล็ก เมื่อยังไม่แก่จัด มีสีเขียว เมื่อสุกสีแดงเข้ม ปลายผลชี้ลงสู่พื้นดิน

พันธุ์พริกชี้หนู พริกเป็นพืชที่ผสมเกสรด้วยตัวเองได้ และมีโอกาสผสมข้ามต้นหรือ สายพันธุ์ได้ 9 – 32 % จึงทำให้ลักษณะพันธุ์มีความแปรวนแปรมาก พันธุ์พื้นเมืองที่มีอยู่ในปัจจุบัน

ไต่แก่ พริกจินดา พริกมัน พริกเหลือง เป็นต้น ส่วนพันธุ์ที่กรมวิชาการเกษตรส่งเสริมให้ปลูก คือ พันธุ์ห้วยสีทัน เป็นพริกที่ได้รับการปรับปรุงพันธุ์ และคัดพันธุ์ จากพริกพันธุ์จินดา มีลักษณะเด่น คือ ผลชี้ขึ้น ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่มีสีแดงจัด ความยาวประมาณ 4 เซนติเมตร เมื่อทำเป็นพริกแห้ง จะให้สีแดงเข้มผิวเป็นมัน เหยียดตรง ผิวมีดเรียบ ก้านผลยาว และมีรสเผ็ดจัด ทรงต้นมีการแตกกิ่ง ได้ดี ประมาณ 3 – 5 กิ่ง ความสูงประมาณ 1-1.50 เซนติเมตร เป็นพริกปลูกได้ตลอดปี แต่การปลูก เพื่อทำพริกแห้งต้องกะระยะเก็บผลผลิตในฤดูแล้ง เพื่อสะดวกในการตาก การปลูกในช่วงเดือน พฤศจิกายน – ธันวาคม และเก็บเกี่ยวช่วงต้นฤดูฝน ซึ่งจะได้ราคาดี แต่มีขีดจำกัด คือ ต้องปลูกในพื้นที่ ที่มีแหล่งน้ำเพียงพอ หรือในเขตชลประทาน (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2544. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย.)



รูปที่ 3.5 พริกชี้หนู

ที่มา: [http://www.bannongphi.ac.th/datashow\\_58077](http://www.bannongphi.ac.th/datashow_58077)

### 3.3.2.2. ประโยชน์ของพริกชี้หนู

สารสกัดจากพริกถูกนำมาใช้เป็นส่วนประกอบของยาหลายชนิด เช่น ยาแก้ปวดท้อง ยาธาตุ ยาขับลม ยาแก้ปวดฟัน และยารักษาโรคไขข้อ รวมถึงนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของยาชนิดรับประทาน และยาทาภายนอกหลายชนิด โดยมีสรรพคุณทางยา ดังนี้ (Dr.Orawan, 2019)

1. ผล ไทรสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยเจริญอาหาร ช่วยการย่อยอาหาร ขับลม ขับเสมหะ (Mucokinetic) ขับเหงื่อ แก้อาการปวดท้อง อาเจียน ท้องเสีย แผลจากความเย็นจัด ลดไข้ อาหารเป็นหวัด รักษาโรคผิวหนัง กลาก เคลื่อน ชันนะตุ และหิด ใช้ตำนเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และไวรัส

2. ใบ มีรสเย็น แต่เผ็ดเล็กน้อย มีกลิ่นฉุนใบพริก ใช้แก้หวัด ลดไข้ เลือดกำเดา และอาการปวดศีรษะ ใบสดใช้ตำผสมดินสอพองทาขมับ ช่วยลดอาการปวดศีรษะ

3. ราก นำมาต้ม ลดอาการแขนขาอ่อนแรง ร่างกายไม่มีกำลัง รักษาอาการทางไต และอัมพาตบวม เลือดออกในมดลูก รักษาโรคชางใน ใช้ฝนกับน้ำมะนาว และเกลือ สำหรับแก้ไอ แก้เสมหะ

4. ทั้งต้น นำมาต้ม ช่วยแก้อาการเหน็บชา เลือดคั่ง อาหารปวดตามข้อ และรักษาแผลที่เกิดจากความเย็น

### 3.3.2.3 มะพร้าวคั่ว

มะพร้าว มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cocos Nucifera* Linn เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ และมีอนาคตที่สดใส เนื่องจากมีความต้องการบริโภคสูงขึ้นทุกปี ทั้งยังสามารถใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ทั้งในรูปของน้ำมะพร้าวทานสด น้ำกะทิ น้ำตาลมะพร้าว น้ำมันมะพร้าว กะลามะพร้าว ก็ยังสามารถใช้เป็นวัสดุเพาะ ทำปุ๋ยเผาถ่าน อุตสาหกรรมแปรรูปมะพร้าวผลผลิตมะพร้าวแต่ละปี จะมีมูลค่าไม่ต่ำกว่าปีละ หลายพันล้านบาท และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี (ศูนย์ข้อมูลผลไม้, กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2018)

พันธุ์มะพร้าว มะพร้าวเป็นพืชผสมข้ามพันธุ์ แต่ละต้นจึงไม่เป็นพันธุ์แท้ อาศัยหลักทางการผสมพันธุ์ที่เป็นไปโดยธรรมชาติ อาจแบ่งมะพร้าวออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทต้นเตี้ยและประเภทต้นสูง

#### 1. ประเภทต้นเตี้ย

มะพร้าวประเภทนี้ มีการผสมตัวเองค่อนข้างสูง จึงมักให้ผลตกและไม่ค่อยกลายพันธุ์ ส่วนใหญ่นิยมปลูกไว้เพื่อรับประทานผลอ่อน เพราะในขณะที่ผลยังไม่แก่ (อายุประมาณ 4 เดือน) เนื้อจะมีลักษณะอ่อนนุ่ม และน้ำมีรสหวาน บางพันธุ์น้ำมีคุณสมบัติพิเศษ คือ มีกลิ่นหอม

#### 2. ประเภทต้นสูง

ตามปกติมะพร้าวต้นสูงจะผสมข้ามพันธุ์ คือ ในแต่ละช่อดอก (จั่น) หนึ่ง ๆ ดอกตัวผู้จะค่อย ๆ ทอยบาน และร่วงหล่นไปหมดก่อนที่จะดอกตัวเมียในจั่นนั้นจะเริ่มบาน จึงไม่มีโอกาสผสมตัวเอง มะพร้าวประเภทนี้เป็นมะพร้าวเศรษฐกิจส่วนใหญ่ปลูกเป็นสวนอาชีพ เพื่อใช้เนื้อจากผลแก่ไปประกอบอาหาร หรือเพื่อทำมะพร้าวแห้งใช้ในอุตสาหกรรมน้ำมันพืช (ศูนย์ข้อมูลผลไม้, กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2018)

มะพร้าวคั่ว คือ การนำมะพร้าวมาคั่วโดยใช้ไฟอ่อนจนมีสีเหลืองออกสีน้ำตาล จากนั้นตัดออกฝั่งไว้พอเย็น มะพร้าวที่คั่วจะมีความกรอบ ควรเก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดจะทำให้คงความกรอบนาน มะพร้าวคั่วสามารถนำมาประกอบอาหารและขนมได้หลากหลายเมนู ช่วยเพิ่มความหอมมันให้กับอาหารต่างๆ ได้เป็นอย่างดี อาหารหรือของว่างที่ใช้มะพร้าวคั่วเป็นส่วนประกอบ อาทิ ผลไม้ทรงเครื่อง เมี่ยงคำ (วลัยภรณ์ ช่างคิด, 2558)





### รูปที่ 3.6 มะพร้าวคั่ว

ที่มา: <https://pantip.com/topic/34116798>

#### 3.3.2.4 ประโยชน์ของมะพร้าว

1. น้ำมันมะพร้าวเป็นแหล่งของสารอาหารมากมาย ทั้งโพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม รวมทั้งวิตามินซี ที่ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด บำรุงผิว ชะลอวัย ช่วยสมานแผล และช่วยให้ผิวกระชับเต่งตึง
2. บำรุงกระดูก มะพร้าวอ่อนมีไขมันอิ่มตัวที่มีคุณสมบัติละลายน้ำดี (MCT) ซึ่งมีหน้าที่ช่วยดูดซึมแคลเซียมให้เข้าสู่กระดูกได้อย่างเต็มที่ ทำให้กระดูกแข็งแรง เพิ่มความหนาของกระดูกอ่อนและกระดูกฟองน้ำของขากรรไกรกลาง
3. ปรับฮอร์โมน ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน ทำให้ผิวพรรณสดใส ชะลอการเกิดริ้วรอย ลดความเสี่ยงอาการอัลไซเมอร์ และช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น

#### 3.3.2.5 กุ้งแห้ง

กุ้งแห้ง เป็นอาหารแห้งชนิดหนึ่ง โดยการทำให้แห้งเพื่อป้องกันการเน่าเสียของอาหารและสามารถเก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น ที่บ้านส่วนใหญ่มักมีติดไว้ประจำครัว กุ้งแห้งสามารถนำมาประกอบอาหาร หรือนำมารับประทานเล่นได้ การทำกุ้งแห้งตามวิธีกรรมชาตินั้น ทำให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากสารพิษ (กนกจันทร์ เอิบอาบ, 2019) กล่าวว่า กุ้งแห้ง ไม่เพียงแพร่หลายในครัวไทย ในครัวเอเชียก็ยกย่องกุ้งแห้งว่าเป็นรสชาติ 5 หรือที่รู้จักกันในชื่อผงชูรสว่า ‘อูมามิ’ คือรสอันเป็นเอกลักษณ์ของวัตถุดิบนั้นๆ โดยเฉพาะ กุ้งแห้งยังเป็นส่วนผสมของซอส XO หรือน้ำพริกผัดแบบจีน ที่ไซของแห้งมาเป็นวัตถุดิบ นำไปทำอาหารจีนขึ้นเหล่าได้หลากหลายเมนู แม้แต่ซอส XO อันเป็นเครื่องปรุงที่รวมของหรรษาเอาไว้มากมาย เช่น หอยเชลล์แห้ง หมึกกล้วยแห้ง หอยแมลงภู่ตากแห้ง หอยนางรมตากแห้ง ก็ยังยอมรับในบทบาทของกุ้งแห้งให้เป็นหนึ่งในส่วนผสม (อาจารย์ศรี

สมร คงพันธุ์, 2019) กล่าวว่า อาหารที่ใส่กุ้งแห้งมีหลายอย่าง น้ำพริกกะปิ ถ้าไม่มีกุ้งแห้งก็ไม่ใช่น้ำพริกกะปิ แม้กุ้งแห้งจะเป็นตัวประกอบ แต่กุ้งแห้งทำให้อาหารจานนั้นมีคุณค่า มีราคาสูงขึ้น



รูปที่ 3.7 กุ้งแห้ง

ที่มา: [https://krua.co/food\\_story/dried-shrimp/](https://krua.co/food_story/dried-shrimp/)

### 3.3.2.6 ประโยชน์ของกุ้งแห้ง

1. ในกุ้งแห้ง 100 กรัม มีแคลเซียมถึง 2,305 มิลลิกรัม สามารถเป็นอาหารเสริมแคลเซียมป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้ เป็นอย่างดี โดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถจะดื่มนมได้ มีโปรตีน 51.7 กรัม มีคาร์โบไฮเดรต 0 กรัม และไขมัน 3.4 กรัม

### 3.3.2.7 มะนาว

มะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้คนในภูมิภาคนี้รู้จักและใช้ประโยชน์จากมะนาวมาช้านาน มะนาวมีลักษณะเป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยวจัด จัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ผลสีเขียว เมื่อสุกจัดจะเป็นสีเหลือง เปลือกบาง ภายในมีเนื้อแบ่งกลีบๆ ชุ่มน้ำมาก นอกจากนี้ใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหารหลายประเภทแล้ว ยังนำมาใช้เป็นเครื่องดื่มน้ำผสมเกลือและน้ำตาล เป็นน้ำมะนาว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทั่วโลก นอกจากนี้เครื่องดื่มน้ำผสมเกลือบางชนิดยังนิยมฟานมะนาวเป็นชั้นบางๆ เสียบไว้กับขอบแก้ว เพื่อใช้แต่งรสและเพิ่มสีส้ม นอกจากนี้มะนาวยังมีคุณค่าทางโภชนาการและทางการแพทย์ด้วย (เดลินิวส์, 2555)



รูปที่ 3.8 มะนาว

ที่มา: [http://bannongphi.ac.th/datashow\\_58052](http://bannongphi.ac.th/datashow_58052)

### 3.3.2.8 ประโยชน์ของมะนาว (เมคไทย, 2020)

1. มะนาวเป็นผลไม้ที่มีกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น กรดซิตริก กรดมาลิก วิตามินซี จากน้ำมะนาว
2. น้ำมันหอมระเหยจากผิวมะนาว มีวิตามินเอและซี ทั้งยังมีธาตุแคลเซียมและ ฟอสฟอรัสสูง
3. มะนาวมีประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพร ขับเสมหะ แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม

### 3.3.2.9 หอมแดง

หอมแดง (Shallot) เป็นหัวจากกาบใบ (Bulb) ของพืชใบเลี้ยงเดี่ยว พันธุ์ที่ผลิตเป็นการค้า มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Allium ascalonicum* L. อยู่ในวงศ์ Alliaceae หอมแดงเกิดจากกาบใบ ห่อหุ้มกันเป็นก้อนจัดเรียงชั้นเป็นรูปก้นหอย (layer bulb) เป็นส่วนที่เก็บสะสมอาหาร และเป็นที่ทำให้กำเนิดราก หอมแดง มีประโยชน์เป็นทั้งพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ (Spices) ที่ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ ยำ น้ำพริกแกงแดง น้ำพริกแกงเขียวหวาน น้ำพริกเผา ไข่เจียว น้ำมันเจียวหอม เพื่อเป็นเครื่องปรุงสำหรับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น (ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. นิธิยา รัตนานนท์, 2551)

พันธุ์หอมแดง ที่นิยมปลูกในประเทศไทยมีพันธุ์หลัก 2 สายพันธุ์ คือ

1. หอมแดงพันธุ์พื้นเมืองภาคเหนือ ทางภาคเหนือเรียก หอมบัว เป็นหอมแดงที่มีเปลือกนอกสีเหลืองปนส้มขนาดหัวปานกลาง ลักษณะกลมรี ใน 1 หัวแยกได้ 2-3 กลีบ กลิ่นไม่ฉุนจัด รสหวาน ระหว่างการเจริญเติบโตไม่มีดอกและเมล็ด เมื่อปลูก 1 หัว จะแตกกอให้หัวประมาณ

5-8 หัว คุณภาพในการเก็บรักษาไม่ค่อยดี เพราะมีเปอร์เซ็นต์แห้งผ่อและเน่าเสียหายง่ายมากถึง 60%

2. หอมแดงพันธุ์บางซ่าง หรือหอมแดงศรีสะเกษ เป็นหอมแดง ที่มีเปลือกนอกสีม่วงปนแดง เปลือกหนาและเหนียว ขนาดหัวใหญ่ สม่ำเสมอ หัวมีลักษณะกลมใน 1 หัว มี 1-2 กลีบ กลิ่นฉุนจัด มีรสหวาน ระหว่างการเจริญเติบโตจะสร้างดอกและเมล็ดมาก เมื่อปลูก 1 หัวจะแตกกอให้หัวประมาณ 8-10 คุณภาพในการเก็บรักษาดีกว่าหอมบั่ว (ศศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์, 2551)



รูปที่ 3.9 หอมแดง

ที่มา: <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2780/shallot>

### 3.3.2.10 ประโยชน์ของหอมแดง

1. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น
2. หอมแดงช่วยทำให้เจริญอาหาร ร
3. มีส่วนช่วยเสริมสร้างความจำ ทำให้ความจำดีขึ้น
4. ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น
5. ช่วยเจริญธาตุไฟ
6. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ

### 3.3.2.11 ชิง

คำว่า ชิง มาจากภาษาสันสกฤต Singabera หมายถึง 'มีรูปร่างเหมือนเขาสัตว์' และเป็นสมาชิกของตระกูลพืชจำพวกกระวานและขมิ้น แม้แต่กล้วยก็เป็นญาติห่างๆ กับชิง แต่ผิดแปลกจากพืชส่วนใหญ่ ชิงจะไม่เติบโตในป่าและไม่สามารถเติบโตจากเมล็ดได้ แต่ต้องปลูกฝังโดยแบ่งราก ต้นกำเนิดของมันไม่แน่นอน แต่เติบโตได้ดีในดินที่อุดมสมบูรณ์บนที่สูงและมีฝนตกชุก โดยแทบไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง เนื่องจากมีศัตรูธรรมชาติเพียงไม่กี่อย่าง (เด่าบิน, 2021)

มีการวิจัยมากมายระบุว่าชิงมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา บรรเทาอาการปวดแสบร้อนใน และระงับอาการเมารถ ชิงได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาโรคเมารถ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งบางชนิด เสริมสร้างหัวใจ, หลอดเลือดแดงและเส้นเลือดฝอย



และปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต และยังมีงานวิจัยจาก (Pain Medicine, 2015) ได้พบทวนการทดลองกับกลุ่มควบคุม 7 กลุ่ม เพื่อค้นหาหลักฐานที่บ่งชี้ว่าการบริโภคขิงผงในช่วงสองสามวันแรกของรอบเดือนอาจช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้



รูปที่ 3.10 ขิง

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

### 3.3.2.12 ถั่วลิสง

ถั่วลิสงเป็นพืชล้มลุกเนื้ออ่อน เป็นพุ่มเตี้ย ลำต้นราบไปตามพื้นดิน ใบประกอบด้วยใบย่อย ดอกขนาดเล็ก สีเหลือง ผลัดใบโตโตดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลอ่อน ก่อนขำงหนา ขรุขระ เปลือกหุ้มเมล็ดสีน้ำตาลหรือม่วง ถิ่นกำเนิดดั้งเดิมของถั่วลิสง อยู่ในทวีปอเมริกาเขตร้อน ปัจจุบันถูกนำไปปลูกในประเทศเขตร้อนทั่วโลก เป็นพืชตระกูลถั่วที่ปลูกกันมากที่สุด รองลงมาจากถั่วเหลืองเท่านั้น ในประเทศไทยสันนิษฐานว่าถั่วลิสงเข้ามาในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี หลังจากมีการติดต่อกับชาวตะวันตกแล้ว ถั่วลิสงนับเป็นถั่วยอดนิยมของชาวไทยมาเนิ่นนานตราบนานปัจจุบัน

เมล็ดถั่วลิสงที่เอาเปลือกนอกออกแล้ว นิยมนำไปคั่วคลุกเกลือกินเป็นอาหารว่าง หรือนำไปประกอบอาหารต่างๆ ได้มากมาย เช่น ไก่สามอย่าง ที่ประกอบด้วย กุ้งแห้ง ตะไคร้ หัน และถั่วลิสงคั่ว เป็นหลัก นับเป็นอาหารตำรับคนไทยที่เก่าแก่และมีชื่อเสียง

ตำรับอาหารว่างยอดนิยมที่ใช้ถั่วลิสงคั่วทั้งเมล็ดอีกอย่างหนึ่ง คือ เมียงหรือ เมียงคำ (สุพรรณบุรี) ที่มีเครื่องปรุงมากมาย เช่น ขิง พริก มะพร้าวคั่ว หอมแดง มะนาวฝานทั้งเปลือก ฯลฯ รวมทั้งถั่วลิสงคั่วด้วย (Thaihealth, 2561)



### รูปที่ 3.11 ถั่วลิสง

ที่มา: <https://www.pobpad.com>

#### 3.3.2.13 ประโยชน์ของถั่วลิสง

1. ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงใจขอ ให้ความอบอุ่นแก่
2. ดีต่อสุขภาพหัวใจ คุณสมบัติของการรับประทานถั่วกับการป้องกัน โรคที่คร่าชีวิตผู้คนอย่างโรคหัวใจนั้นมีการกล่าวถึงอย่างแพร่หลาย
3. ดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ถั่วลิสงมีดัชนีน้ำตาลต่ำ ซึ่งจะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดเป็นไปอย่างช้า ๆ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังการบริโภคไม่เพิ่มสูง

#### 3.3.3 ส่วนประกอบของน้ำเมี่ยงคำ

##### 3.3.3.1 กะปิ

กะปิเป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งของ อาหารไทยมาตั้งแต่โบราณแล้ว อยู่คู่กับครัวไทยอย่างแพร่หลาย รวมทั้งในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และทางตอนใต้ของประเทศจีน คำว่า "กะปิ" ใช้กันแพร่หลาย ทั้งในทวีปเอเชีย ไทย ลาว กัมพูชา (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2021) กะปิ เป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ที่ได้จากการถนอมอาหาร (Food Preservation) ด้วยวิธีการหมักเกลือ ใส่วัตถุดิบหลักคือกุ้งฝอย หรือ เคย กะปิมีลักษณะกึ่งแข็ง เนื้อเนียน นุ่ม มีสีม่วงเข้ม ใช้เป็นเครื่องปรุงรสมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน และแคลเซียม การใช้กะปิในอาหารโดยใช้เป็นส่วนผสมหลักของน้ำพริกกะปิ ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของประเทศไทย เป็นส่วนผสมของน้ำพริกแกงหลายชนิด เช่น น้ำพริกแกงเขียวหวาน กะปียังนำมาปรุงอาหารอื่นๆ เช่น ข้าวคลุกกะปิ และกะปิหลน เป็นต้น (ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ผศ., 2551)



รูปที่ 3.12 กะปิ

ที่มา: <https://skm.ssru.ac.th/news/view/a23>

### 3.3.3.2 ประโยชน์ของกะปิ

1. กะปิมีน้ำมันที่ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง
2. ป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจ น้ำมันจากการหมักกะปิมีสรรพคุณช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรงและช่วยขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
3. มีสารแอสตาแซนทินช่วยให้ตาได้ผ่อนคลาย ไม่เหนื่อยล้า
4. ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ

### 3.3.3.3 น้ำตาลปี๊บ

น้ำตาลปี๊บ (Coconut Palm Sugar) ทำจากน้ำตาลมะพร้าว สีจะออกสีน้ำตาล มี 2 ลักษณะ คือ อย่างเป็นงับ และอย่างที่บรรจุในปี๊บ มีลักษณะเหลว ตามที่เราเรียกกันว่า "น้ำตาลปี๊บได้" จากการที่นำน้ำตาลสดเคี่ยวจนเดือด พอน้ำตาลเริ่มงวดจึงลดไฟลง เมื่อเหลือ น้ำตาลประมาณ 1 ใน 5 หรือ 1 ใน 7 ของปริมาณน้ำตาลที่ เเทลงไปในตอนแรกจึงยกกระทะลงจากเตา นำพายหรือชดลวดมาตีกระทงๆ เพื่อให้ น้ำตาลแห้งและแข็งตัวเร็วขึ้น และช่วยให้ น้ำตาลที่ถูกเคี่ยวจนมีสีน้ำตาล (เนื่องจากปฏิกิริยาสีน้ำตาลที่เกิดขึ้นเมื่อน้ำตาลถูกความร้อน) เปลี่ยนเป็นสีเหลืองนวลขึ้น โดยอาศัย การแทนที่ของอากาศ กระทงจนได้น้ำตาลสีขาวเหลืองนวล น้ำตาลเริ่มแข็งตัวก็จะใช้เกรียงขูดออกจากกระทะเตาใส่ปี๊บ เรียกว่า "น้ำตาลปี๊บ" ถ้าเทลงใส่ถ้วยตะไลหรือพิมพ์ได้น้ำตาลที่มีลักษณะ เป็นก้อนกลมๆ นิยมเรียกว่า "น้ำตาลปี๊ก" (โรงเรียนปลายพระยาวิทยาคม, 2022)





รูปที่ 3.13 น้ำตาลปี๊บ

ที่มา: <https://www.siamchemi.com>

### 3.3.3.4 ประโยชน์ของน้ำตาลปี๊บ

1. เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ลดการอ่อนล้า อ่อนเพลีย
2. น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 18 กิโลแคลอรี มีคุณค่าทางอาหารและวิตามิน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก

### 3.3.3.5 น้ำปลา

น้ำปลาเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการหมักปลา กับเกลือ ซึ่งเป็นกรรมวิธีการแปรรูป ที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในเอเชีย อากาศ โดยเฉพาะประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศที่ผลิตน้ำปลามากที่สุด ประเทศหนึ่ง น้ำปลาในแต่ละประเทศจะมีชื่อเรียกต่างๆ กันไป เช่น ฟิปปินส์ เรียกว่า "ปาทิส" (Patis), เวียดนาม เรียกว่า "น็อกมัม" (Nuocmam) เป็นต้น (รศ.ดร.วิสิฐ จะวะสิต, 2537)

ตามพระราชบัญญัติอาหารปี พ.ศ.2522 ได้กำหนดให้น้ำปลาเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ โดยให้มีอักษรย่อสำหรับผลิตภัณฑ์ว่า "นป" ซึ่งถ้าผลิตจากโรงงานขนาดเล็กก็ใช้อักษรย่อว่า "ฉนป" และสำหรับโรงงานขนาดใหญ่ให้เป็น "พนป" ทั้งนี้ได้แบ่งน้ำปลาออกเป็น 3 ชนิดดังนี้

1. น้ำปลาแท้ คือ น้ำปลาที่ได้จากการหมักย่อยปลา ส่วนของปลา หรือกากของปลา ที่เหลือจากการหมักตามกรรมวิธี
  2. น้ำปลาที่ทำมาจากสัตว์อื่น คือ น้ำปลาที่ได้จากการหมัก หรือย่อยสัตว์อื่นที่ไม่ใช่ปลา หรือส่วนของสัตว์อื่น หรือกากของสัตว์อื่นที่เหลือจากการหมักตามกรรมวิธี
  3. น้ำปลาผสม หมายถึง น้ำปลาแท้หรือน้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่น ซึ่งนำมาผสมกับส่วนผสมอื่น หรือแต่งกลิ่น รส ด้วยสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ( สติมา จิตตินันท์, 2537)
- ในน้ำปลามีคุณค่าของสารอาหารทางโภชนาการหลายชนิด โดยเฉพาะโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างไลซีนในปริมาณสูง นอกจากนี้ก็เป็นแหล่งของวิตามิน

ต่างๆ ในน้ำปลาจะมีวิตามินบี 12 อยู่มาก หากเป็นน้ำปลาแท้คุณภาพดีจะยังมีวิตามินบี 12 สูงขึ้นไปอีก ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคที่มีสาเหตุเพราะการขาดวิตามินบี 12 ได้ รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น ไอโอดีน เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ฯลฯ แต่อาจมีปริมาณน้อยและขึ้นอยู่กับวิธีการปรุงแต่งด้วย และสารอื่นๆ อย่างสารประกอบไนโตรเจน โดยน้ำปลาที่ได้มาตรฐานต้องมีไม่น้อยกว่า 4 กรัม ต่อ 1 ลิตร (สุขภาพดี, 2017)



รูปที่ 3.14 น้ำปลา

ที่มา: <https://sukkaphap-d.com>

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดร.สุธีรา วัฒนกุล (2559) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเมี่ยงคำ เนื่องจากเล็งเห็นถึงคุณค่าของของทานเล่นอาหารไทยชนิดไทยนี้ ที่มีประโยชน์มากมาย สามารถนำมาต่อยอดได้ มีเครื่องเคียงที่ประกอบด้วยถั่วลิสง มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง หอมแดง ชিং ข่า มะนาว และน้ำราดเมี่ยง โดยวิธีการรับประทานเมี่ยงคำ จะต้องนำไปชะพลумаห่อเครื่องเคียงทั้งหมดแล้วราดด้วยน้ำราดเมี่ยง และรับประทานเป็นคำๆ รสชาติเผ็ด เปรี้ยวและหวานอย่างลงตัว แต่วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ ต้องการความสะดวกสบายจึงทำให้การรับประทานเมี่ยงคำได้รับความนิยมน้อยลง ด้วยเหตุนี้จึงได้จุดประกายความคิดของคณะผู้วิจัยในการพัฒนาเมี่ยงคำแผ่นอบกรอบปรุงรส รสชาติกลมกล่อม เนื้อสัมผัสกรอบกรอบ พกพาสะดวก รับประทานได้ทุกที่ทุกเวลา เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

ชุติมา รอดเนียม (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่องการบูรณาการทางอาหารเพื่อเพิ่มประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร ทางผู้วิจัยได้ทำการบูรณาการอาหารหลายชนิดโดยเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทานง่าย และรสชาติดีซึ่งหนึ่งในนั้นคือเมนูเมี่ยงคำ ซึ่งจากผลการวิจัย การบูรณาการ

อาหารแต่ละชนิด ส่วนใหญ่ทั้งหน้าตาและรสชาติอาหารเข้ากันได้ดี รวมถึงมีคุณค่าทางโภชนาการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นางสาวปัทมาภรณ์ ทองศักดิ์สิทธิ์ (2557) ได้ศึกษาเรื่องการเปิดร้านอาหารฟิวชั่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคและปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการร้านอาหารฟิวชั่น พบว่า คนส่วนใหญ่เลือกทานอาหารฟิวชั่นจากรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นหลัก โดยเน้นอาหารออแกนิก มีส่วนผสมของสมุนไพรอยู่ในวัตถุดิบ พร้อมกับอาหารมีราคาเหมาะสม ไม่แพงจนเกินไป



## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงาน

#### 4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

หลังจากที่ได้เข้าปฏิบัติงานในครัวไทย (Main Kitchen) ทางผู้จัดทำได้ทำการสังเกตว่ามีสมุนไพรไทยบางชนิดที่เหลือทิ้งในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนมาก จึงได้ทำการแก้ปัญหาโดยการคิดเมนูอาหารใหม่ขึ้นมา โดยการนำเอาอาหารไทยและอาหารอินเดียมาทำเป็นเมนูทานเล่น ซึ่งทางผู้จัดทำนำมาดัดแปลงเป็นเมนูปรีเมียงคำ โดยมีวัตถุดิบและขั้นตอนการทำเมนูปรีเมียงคำ ดังนี้

#### 4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำปรีเมียงคำ

##### 4.2.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องเมียงคำ

4.2.1.1	พริกขี้หนู	60 กรัม
4.2.1.2	มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
4.2.1.3	กุ้งแห้ง	60 กรัม
4.2.1.4	มะนาวหั่นชิ้น	2 ลูก
4.2.1.5	หอมแดงหั่นชิ้น	60 กรัม
4.2.1.6	ขิงหั่นชิ้น	ครึ่งหัว
4.2.1.7	ถั่วลิสง	60 กรัม

##### 4.2.2 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำเมียงคำ

4.2.2.1	กะปิ	50 กรัม
4.2.2.2	น้ำตาลปีบ	50 กรัม
4.2.2.3	น้ำปลา	25 กรัม
4.2.2.4	ถั่วลิสงโผลก	12.5 กรัม

##### 4.2.3 ขั้นตอนการทำแป้งปรี

4.2.3.1	แป้งปรีสำเร็จรูป	30 กรัม
---------	------------------	---------

#### 4.2.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำปურიเมียงคำ

4.2.4.1 ถ้วยสำหรับใส่วัตถุดิบ	11 ถ้วย
4.2.4.2 เครื่องชั่ง	1 เครื่อง
4.2.4.3 ช้อน	1 คัน
4.2.4.4 หม้อ	1 ใบ
4.2.4.5 ทัพพี	1 อัน
4.2.4.6 จานใส่เครื่องเมียงคำ	1 ใบ
4.2.4.7 ถ้วยใส่น้ำราดเมียงคำ	1 ใบ

#### 4.2.5 ขั้นตอนการทำเครื่องเมียงคำ

4.2.5.1 หั่นเครื่องเมียงคำเป็นชิ้นเล็กๆพอดีคำ จัดวางแยกประเภทอย่างสวยงาม



รูปที่ 4.1 เครื่องเมียงคำ

ที่มา: ผู้จัดทำ(2565)

#### 4.2.6 ขั้นตอนการทำน้ำเมียงคำ

4.2.6.1 ใส่กะปิ น้ำตาลปีบลงในหม้อ ตั้งไฟกลางคนให้ละลายเข้ากัน



รูปที่ 4.2 ใส่กะปิ น้ำตาลปีบลงในหม้อ

ที่มา: ผู้จัดทำ(2565)

4.2.6.2 หลังจากกะปิและน้ำตาลปีบละลาย ให้ใส่น้ำปลาเพิ่มเพื่อปรุงรส



รูปที่ 4.3 ใส่น้ำปลา  
ที่มา: ผู้จัดทำ(2565)

4.2.6.3 หลังจากทุกอย่างละลายเข้ากัน ให้ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวให้น้ำราดพอเหนียว



รูปที่ 4.4 ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวให้พอเหนียว  
ที่มา: ผู้จัดทำ(2565)

4.2.6.4 ใส่ถั่วลิสงโขลก เคี่ยวต่อจนน้ำราดมีความเหนียว รอให้เย็นแล้วยกลงจากเตา



รูปที่ 4.5 ใส่ถั่วลิสงเคี่ยวต่อให้เหนียว  
ที่มา: ผู้จัดทำ(2565)



#### 4.2.7 ขั้นตอนการทำเป้งปู้รี

4.2.7.1 ทอดเป้งปู้รีสำเร็จรูปให้เหลืองกรอบโดยใช้ไฟปานกลางและน้ำมันร้อนจัด



รูปที่ 4.6 ทอดเป้งปู้รี

ที่มา: ผู้จัดทำ(2565)

4.2.7.2 ใช้น้ำมันออกจากเป้งปู้รี จัดจานในภาชนะให้สวยงาม



รูปที่ 4.7 จัดจานพานิปู้รี

ที่มา: ผู้จัดทำ(2565)

#### 4.2.8 รายการต้นทุนการทำเมนูปู้รีเมียงคำ

ตาราง 4.1 การคำนวณต้นทุนเครื่องเมียงคำ

วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคา	ต้นทุน
พริกชี้หนู	60 กรัม	150 บาท / 1 กิโลกรัม	9 บาท
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม	100 บาท / 100 กรัม	60 บาท
กุ้งแห้ง	60 กรัม	65 บาท / 100 กรัม	39 บาท
มะนาว	2 ลูก	20 บาท / 4 ลูก	10 บาท
หอมแดง	60 กรัม	50 บาท / 1 กิโลกรัม	3 บาท
ขิง	ครึ่งหัว	15 บาท / 1 หัว	7.5 บาท
ถั่วลิสง	60 กรัม	40 บาท / 500 กรัม	4.8 บาท
รวมต้นทุนเครื่องเมียงคำ			133.3 บาท



ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุนน้ำเมียงคำ

วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคา	ต้นทุน
กะปิ	50 กรัม	20 บาท / 100 กรัม	10 บาท
น้ำตาลปีบ	50 กรัม	20 บาท / 100 กรัม	10 บาท
น้ำปลา	25 กรัม	18 บาท / 200 กรัม	2.25 บาท
ถั่วลิสง	12.5 กรัม	40 บาท / 500 กรัม	1 บาท
รวมต้นทุนน้ำเมียงคำ			23.25 บาท

ตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนแป้งปรี

วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคา	ต้นทุน
แป้งปรีสำเร็จรูป	30 กรัม	35 บาท / 100 กรัม	10.5 บาท
รวมต้นทุนแป้งปรี			10.5 บาท

ตารางที่ 4.4 การคำนวณต้นทุนปรีเมียงคำ

ต้นทุนวัตถุดิบ	ราคาต้นทุน
ต้นทุนเครื่องเมียงคำ	133.3 บาท
ต้นทุนน้ำเมียงคำ	23.25 บาท
ต้นทุนแป้งปรี	10.5 บาท
รวมต้นทุนปรีเมียงคำ	167.05 บาท

สรุป ต้นทุนทั้งหมดของเมนูปรีเมียงคำเป็นจำนวน 167.05 บาท โดยในสูตรนี้จะได้ปรีเมียงคำทั้งหมด 30 ชิ้น หากทำขายลงในบุฟเฟต์ราคาทุนต่อหนึ่งชิ้นจะอยู่ที่ราคาชิ้นละ 5.90 บาท ถ้าทำขายเป็นเซตในราคาเซตละ 250 บาท/ 6 ชิ้น จะมีต้นทุนอยู่ที่เซตละ 33.32 บาท โดยทางโรงแรมจะได้กำไรอยู่ที่เซตละ 216.58 บาท เป็นราคาที่รวมค่าบริการ VAT + Service Charge แล้ว ซึ่งทำให้เมนูปรีเมียงคำสามารถช่วยเพิ่มรายได้ให้กับทางโรงแรมและยังสามารถช่วยลดวัตถุดิบสมุนไพรที่ต้องทิ้งในแต่ละสัปดาห์ได้มากขึ้น แต่ในตอนนี้เมนูปรีเมียงคำยังเป็นเพียงแค่ตัวทดลอง ดังนั้น ขึ้นอยู่กับทางโรงแรมว่าจะนำไปเป็นเมนูเพื่อจำหน่ายที่โรงแรมในอนาคตหรือไม่

#### 4.3 สรุปข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้จัดทำโครงการเมฆบุรีเมียงคำ ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นหลังจากได้นำเมฆบุรีเมียงคำไปให้กลุ่มตัวอย่างได้ชิม เพื่อทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยใช้แบบสอบถามจาก Google Form และได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ชุด แบบสอบถามซึ่งได้ทำการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตรวจแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของพนักงาน โอ๊ควิวด์ โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

##### 4.3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตรวจแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	10	50
หญิง	10	50
รวม	20	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน คิดเป็นเพศหญิงร้อยละ 50 และเพศชายร้อยละ 50

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	5	25
21 – 40 ปี	12	60
41 – 60 ปี	3	15
60 ปีขึ้นไป	-	-
รวม	20	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 21-40 ปีมีจำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคืออายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 25 และอายุ 41-60 ปีมีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 15 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	-	-
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	-	-
อนุปริญญา	12	60
ปริญญาตรี	8	40
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
รวม	20	100.00

จากตารางที่ 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามระดับการศึกษานุปริญญาีมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 40

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนงาน

แผนงาน	จำนวน	ร้อยละ
ครัวไทย	12	60
ครัวอินเดีย	3	15
ครัวญี่ปุ่น	1	5
ครัวจีน	2	10
ครัวเบเกอร์รี่	2	10
รวม	20	100.00

จากตารางที่ 4.8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามแผนกครัวไทยมีจำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาครัวอินเดียคิดเป็นร้อยละ 15 ครัวจีนคิดเป็นร้อยละ 10 ครัวเบเกอร์รี่คิดเป็นร้อยละ 10 และครัวญี่ปุ่นน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 5 ตามลำดับ

#### 4.3.2 กำหนดระดับค่าเฉลี่ยเกณฑ์การตัดสินใจ

การสำรวจแบบสอบถามหาความพึงพอใจที่มีต่อโครงการปฐมนิเทศฯ ให้การวัดระดับความพึงพอใจระดับ 5 ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Rensis A. Likert) โดยมีเกณฑ์วัดค่าเฉลี่ยช่วงคะแนนและความพึงพอใจ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึงพึงพอใจน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึงพึงพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึงพึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึงพึงพอใจมาก

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

ตารางที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ

ข้อ	รายการประเมิน	ค่าสถิติ		ระดับความพึงพอใจ
		ค่าเฉลี่ย	S.D.	
1.	หน้าตาของอาหาร	5.00	0	มากที่สุด
2.	ความคิดสร้างสรรค์ ความแปลกใหม่ของเมนู	4.90	0.30	มากที่สุด
3.	เมนูนี้สามารถสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม	4.75	0.44	มากที่สุด
4.	ความสะอาดของอาหาร	4.80	0.41	มากที่สุด
5.	รสชาติของอาหาร	4.85	0.36	มากที่สุด
6.	ความเข้ากันของปურიและเมี่ยงคำ	4.80	0.52	มากที่สุด
7.	เมนูนี้สามารถนำไปเป็นเมนูทานเล่นของโรงแรม	4.95	0.22	มากที่สุด
8.	สีของอาหาร	4.85	0.36	มากที่สุด
9.	ท่านจะแนะนำเมนูนี้ให้กับผู้อื่น	4.75	0.55	มากที่สุด
10.	การจัดงานมีความน่าสนใจ	4.95	0.22	มากที่สุด
รวม		4.86	0.16	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.9 จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงานโรงแรม โอควูดโฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา ที่มีต่อปურიเมี่ยงคำ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในเมนูปურიเมี่ยงคำโดยรวมในระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยการพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ด้านหน้าตาของอาหารคิดเป็นร้อยละ 5.00 ด้านเมนูนี้สามารถนำไปเป็นเมนูทานเล่นของโรงแรมคิดเป็นร้อยละ 4.95 ด้านการจัดงานมีความน่าสนใจคิดเป็นร้อยละ 4.95 ด้านความคิดสร้างสรรค์ ความแปลกใหม่ของเมนูคิดเป็นร้อยละ 4.90 ด้านรสชาติของอาหารคิดเป็นร้อยละ 4.85 ด้านสีของอาหารคิดเป็นร้อยละ 4.85 ด้านความเข้ากันของปურიและเมี่ยงคำคิดเป็นร้อยละ 4.80 ด้านความสะอาดของอาหารคิดเป็นร้อยละ 4.80 ด้านเมนูนี้สามารถสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรมคิดเป็นร้อยละ 4.75 ด้านการแนะนำเมนูปურიเมี่ยงคำให้กับผู้อื่นคิดเป็นร้อยละ 4.75

จากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ ปურიเมี่ยงคำ มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.86

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการงานสหกิจศึกษา

##### 5.1.1 สรุปโครงการ

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ในแผนกครัวไทย (Main Kitchen) ของโอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา (Oakwood Hotel & Residence Sriracha) ผู้จัดทำได้รับประสบการณ์การทำงานที่ดี และได้รับความรู้จากการปฏิบัติงานภายในแผนกครัวเป็นอย่างมาก ทั้งการลงมือปฏิบัติงานจริง การทำงานต่อหน้าแขก จำนวนมาก และการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้อย่างดี จนได้เห็นถึงปัญหาวัตถุดิบ เหลือใช้ในโรงแรมที่ทำให้เกิดเป็นเมนูปურიเมียงคำขึ้นมา และสามารถทำสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้แก่

1. ปურიเมียงคำสามารถสร้างความแปลกใหม่และเป็นเมนูที่แปลกตาต่อพนักงานครัว กลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างมาก
2. เมนูปურიเมียงคำสามารถช่วยเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรม โดยการทำขายลงในบุฟเฟต์อาหารและยังสามารถขายเป็นเมนูตามสั่งของโรงแรม โดยขายในราคาชุดละ 250 บาท/ 6 ชิ้น จะมีต้นทุนอยู่ที่ชุดละ 33.42 บาท และได้กำไรชุดละ 216.58 บาท
3. ทางผู้จัดทำได้เรียนรู้วิธีการทำปურიเมียงคำจากเซฟมืออาชีพ ที่เป็นเซฟชาวอินเดียนโดยตรงและเซฟผู้มีประสบการณ์โดยตรงเกี่ยวกับอาหารไทย ทำให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ตรงจากการทำโครงการครั้งนี้เป็นอย่างมาก

โดยหลังจากการทำเมนูปურიเมียงคำ (Puri Miangkham) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจของพนักงานภายในครัวที่มีต่อเมนูปურიเมียงคำ โดยการทำแบบสอบถามจากพนักงานครัวกลุ่มตัวอย่าง 20 คน พบว่าเป็นเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน มีอายุระหว่าง 21-40 ปี ระดับการศึกษาอนุปริญญาตรี และอยู่แผนกครัวไทย วิเคราะห์ความพึงพอใจของปურიเมียงคำ (Puri Miangkham) พบว่า ภาพรวมซึ่งสรุปผลจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ มีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.86

##### 5.1.2 ปัญหาที่พบในโครงการ

- 5.1.2.1 ครั้งที่ 1 จากการที่ได้ปฏิบัติทำน้ำราดเมียงคำ พบปัญหาจากการที่น้ำกะปิและน้ำตาลปีบมาเคี้ยวโดยใช้ไฟแรงเกินไปทำให้น้ำตาลปีบกับกะปิไหม้และมีกลิ่นเหม็น

5.1.2.2 ครั้งที่ 2 จากการทอดแป้งปურიโดยที่น้ำมันยังไม่ร้อน ทำให้แป้งเหนียว ไม่กรอบและอมน้ำมัน

5.1.2.3 ครั้งที่ 3 น้ำราดเมี่ยงคำมีรสชาติหวานเกินไป

### 5.1.3 การแก้ปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

5.1.3.1 จากปัญหาครั้งที่ 1 ที่ใช้ไฟแรงเกินไปจนทำให้กะปิกับน้ำตาลปีบไหม้ การแก้ปัญหาครั้งนี้โดยการใช้ไฟเบาจนถึงไฟกลาง และคอยเคี่ยวตลอดจนกว่ากะปิและน้ำตาลปีบจะละลายทั้งหมด

5.1.3.2 จากปัญหาครั้งที่ 2 ที่น้ำมันไม่ร้อน จนส่งผลให้แป้งปურიไม่กรอบ เหนียวและอมน้ำมัน การแก้ปัญหาครั้งนี้โดยการรอให้น้ำมันร้อนจัดแล้วจึงใส่แป้งปურიลงไปทอดและนำขึ้นมา ผึ่งไว้บนกระดาษทิชชูเพื่อซับน้ำมันส่วนเกิน จนได้แป้งปურიที่มีความกรอบตามต้องการ

5.1.3.3 จากปัญหาครั้งที่ 3 ที่รสชาติของน้ำราดเมี่ยงคำมีความหวานเกินไป ได้มีการปรับสูตรโดยการลดน้ำตาลปีบลง เพื่อให้ความหวานลดลง และลองให้สมาชิกในบ้านและพนักงานที่โรงแรมช่วยชิมจนได้รสชาติน้ำเมี่ยงคำที่กลมกล่อมมากขึ้นไม่หวานเกินไป



## บรรณานุกรม

- จณิสตา รักกะเสน, เจษฎาภรณ์ ทัพเจริญ และ สุนิสา จันทะเล. (2560). *ซูชิทอด*. (สหกิจศึกษา).  
กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- จิรเนา ทัตศรี, ชุติมา รอดเนียม, Health System Management Institute และ สถาบันการจัดการ  
ระบบสุขภาพ. (2559). *รูปแบบการบูรณาการความมั่นคงทางอาหารและความปลอดภัย  
ด้านอาหาร : กรณีศึกษาตำบลควนรูและตำบลชะแล่ จังหวัดสงขลา*. (วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการระบบสุขภาพ)). สงขลา.  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. เข้าถึงได้จาก <https://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/11535>
- เดชา ศิริภัทร. (2537). *มะนาวเปรี้ยวอย่างมีคุณค่า*. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/3389>
- เต่าบิน. (2564). *ขอมขิงหน้อยนะ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.tao-bin.com/post/ginger>
- ทานตะวัน ลลิศา. (2563). *ปานีปური (Pani Puri) ของว่างทานเล่นจากอินเดีย*. เข้าถึงได้จาก <https://bestreview.asia/best-pani-puri/>
- ทิพปภา ขาวสะอาด. (2561). *คุณลักษณะของร้านอาหารฟิวชั่นที่มีผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค  
ในเขตกรุงเทพมหานคร*. เข้าถึงได้จาก <http://mab.eco.ku.ac.th/wp-content/uploads/2015/06/5914750512.pdf>
- นุสบา มาลาโกน, กาญจนา วิริยะช่วงโชติ และ ทศพร อ่วมปริก. (2560). *เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ*.  
(สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- ปัทมาภรณ์ ทองศักดิ์สิทธิ์. (2557). *เรื่องการเปิดร้านอาหารฟิวชั่น*. เข้าถึงได้จาก [http://www.research-system.siam.edu/images/coop\\_HT/3-59/TOM\\_YUM\\_TUNA\\_SANDWICH/07\\_ch2.pdf](http://www.research-system.siam.edu/images/coop_HT/3-59/TOM_YUM_TUNA_SANDWICH/07_ch2.pdf)
- ประภา คงปัญญา และ เวณิกา เบ็ญจพงษ์. (2547). *น้ำตาลมะพร้าว*. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/1757>
- พัชราณี ภัวตกุล. (2547). *พริกขี้หนูกับปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด*. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.doctor.or.th/article/detail/4472>
- พิชญาดา เจริญจิต. (2562). *เมี่ยงคำ อาหารว่างสมุนไพร*. เข้าถึงได้จาก [https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article\\_100636](https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_100636)
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (ม.ป.ป.). *ถั่วลิสง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1660/peanut>



## บรรณานุกรม

มนัส นายวิจิตรศิลป์. (2536). แนวคิดเกี่ยวกับบริโภคนิสัยและการบริโภคอาหาร. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/pntaoffice/hlak-kar-thxng-theiyw-xyang-yangyun>

วิสิฐ จะวะสิต และ สติมา จิตตินันทน์. (2537). น้ำปลาและเกลือ. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/3374>

สุธีรา วัฒนกุล. (2559). การพัฒนาผลิตภัณฑ์เมี่ยงคำอบกรอบปรุงรส. เข้าถึงได้จาก [http://www](http://www.thai-explore.net/search_detail/result/2176)

[.thai-explore.net/search\\_detail/result/2176](http://www.thai-explore.net/search_detail/result/2176)

เสรี วงษ์มณฑา. (2542). กลยุทธ์การตลาด การวางแผนการตลาด. กรุงเทพฯ : ธีระฟิล์มและ  
ไซเท็กซ์.

อดุลย์ จาตุรงค์กุล และ คลยา จาตุรงค์กุล. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภค. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Oakwood Hotel and Residents Sriracha. (n.d). *Travel tips*. Retrieved from <https://www.oakwood>

[.com/thailand/sriracha/hotel-residence-sriracha](https://www.oakwood.com/thailand/sriracha/hotel-residence-sriracha)





**ภาคผนวก ก**  
**ภาพการปฏิบัติงาน**

## การประกอบอาหาร



## การจัดเก็บวัตถุดิบและจัดเรียงวัตถุดิบสำหรับวันถัดไป



จัดทำกล่องอาหารสำหรับลูกค้า Room Service และลูกค้า Test and Go



จัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการให้บริการ





ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบประเมินสอบถามความพึงพอใจโครงการสหกิจ

เรื่องปฐิริมัยงค้ำ (PuriMiangkham)

ตอนทึ่ 1 ข้อมูลท้่วไป

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  ต่ำกว่า 20 ปี  21-40 ปี  41-60 ปี  60 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า  
 อนุปริญญา  ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี
4. แผนกงาน  คร้วไทย  คร้วอินเดีย  คร้วเยัน  
 คร้วเบเกอร์รี่  คร้วญี่ปุ่น

ตอนทึ่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของปฐิริมัยงค้ำ (PuriMiangkham)

เกณฑ์การประเมิน ระดับ 5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด , ระดับ 4 หมายถึง พึงพอใจมาก  
ระดับ 3 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง, ระดับ 2 หมายถึง พึงพอใจน้อย  
ระดับ 1 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

โปรดประเมินความพึงพอใจ โดยใส่เครื่องหมายถูกในช่องระดับความพึงพอใจ

หัวข้อการประเมิน	ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. หนาดตาของอาหาร					
2. ความคิดสร้างสรรค์ ความแปลกใหม่ของเมนู					
3. เมนูนี้สามารถสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม					
4. ความสะอาดของอาหาร					
5. รสชาติของอาหาร					
6. ความเข้กันของปฐิริมัยงค้ำ					
7. เมนูนี้สามารถนำไปเป็นเมนูทานเล่นของโรงแรม					
8. สีของอาหาร					
9. ท่านจะแนะนำเมนูนี้ให้กับผู้อื่น					
10. การจัดจานมีความน่าสนใจ					

ขอเสนอแนะ

.....



**ภาคผนวก ค**  
**บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา**



บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

“โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร”

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษามีความเห็นที่ โครงการบุรีเมืองคำ (PuriMiangkham) เป็นเมนูที่มีการบูรณาการจากเมนูอาหารอินเดียและเมนูอาหาร ไทยได้อย่างลงตัว ไม่ว่าจะรสชาติที่เข้ากันได้ดี อร่อย ทานง่ายและสามารถทานได้เรื่อยๆ หน้าตาอาหารยังดูสวยงาม น่าเชิญชวนให้ผู้คนมาลิ้มลอง จึงกับทาง โรงแรม ที่มีลูกค้าเข้าพักหลากหลายเชื้อชาติ อาทิเช่น ชาวอินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลี ชาวตะวันตกและคนไทย เมนูนี้จึงมีความน่าสนใจมากค่ะ

นางสาวชญญาพร มณฑลทักษิณ.....พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาวชญญาพร มณฑลทักษิณ)





**ภาคผนวก ง**  
**บทความวิชาการ**

# ปურიเมียงคำ

Puri Miangkham

ฐนิชา พุทธถาวรกุล

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

E-mail: Tanicha.put@siam.edu

## บทคัดย่อ

โครงการปურიเมียงคำ (Puri Miangkham) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความแปลกใหม่ของอาหารทานเล่นของไทยและอินเดียในรูปแบบที่แปลกตา และเป็นทางเลือกใหม่ในการสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ โดยจากการที่ได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรม โอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา (Oakwood Hotel & Residence Sri Racha) ในแผนกครัวไทย มีหน้าที่ดูแลฟู้ดคอตตอนเช้า ผู้จัดทำได้เห็นว่าอาหารอินเดียได้รับความนิยมจากลูกค้าต่างชาติ เนื่องจากหน้าตาของอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเฉพาะเมนูปานิปูรีที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดีย ทางผู้จัดทำจึงอยากทำเมนูที่ผสมผสานระหว่างปานิปูรีที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดียและเมียงคำที่เป็นอาหารทานเล่นของไทยเข้าด้วยกัน เพื่อดึงดูดความสนใจจากลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งเมนูนี้มีชื่อว่า “ปურიเมียงคำ”

จากการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อเมนูปურიเมียงคำพบว่า จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนเป็นเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน มีอายุระหว่าง 21-40 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 การศึกษาระดับอนุปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 และเป็นแผนงานครัวไทยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 สรุปผลจากการสำรวจค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ มีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.86

คำสำคัญ: ปานิปูรี /เมียงคำ /ปურიเมียงคำ

## Abstract

The Puri Miangkham project aimed to create a novelty of Thai and Indian appetizers in an eye-catching style, and become a new alternative way to generate income for the enterprise. By working in the Thai kitchen section at Oakwood Hotel & Residence, Sri Racha and responsible for the morning buffet, the researcher found that Indian food tended to attract the attention of foreign customers. due to the unique appearance of the cuisine, especially an Indian appetizer, Panipuri. The researcher and Indian intended to create a menu item that combines "Panipuri" and "Miangkham." A Thai appetizer together would draw the attention of both Thai and foreign guests. and would be called "Puri Miangkham."

The satisfaction survey of the Puri Miangkham menu, then showed that the sample group of 20 people had the same number of female

and male respondents were aged between 21-40 years old with a proportion of 60%, education level at undergraduate degree at 60%, and worked in the Thai kitchen section at 60% Evaluated from the results of the mean and standard deviation tables of satisfaction toward this project with the highest level of overall satisfaction, representing as a total average of 4.86.

**Keywords:** Panipuri , Miangkham , Puri Miangkha

### ที่มาของปัญหา

จากการที่ได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรม โอ๊ควูด โฮเทล แอนด์ เรสซิเดนซ์ ศรีราชา (Oakwood Hotel & Residence Sri Racha) ในแผนกครัวไทย มีหน้าที่ดูแลเฟดต์ตอนเช้า ผู้จัดทำได้เห็นว่าเป็นอาหารอินเดียได้รับความนิยมจากลูกค้าต่างชาติ เนื่องจากหน้าตาของอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเฉพาะเมนูพานิปูรีที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดีย ทางผู้จัดทำจึงอยากทำเมนูที่ผสมผสานระหว่างพานิปูรีที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดียและเมี่ยงคำที่เป็นอาหารทานเล่นของไทยเข้าด้วยกัน เพื่อดึงดูดความสนใจจากลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เมนูนี้มีชื่อว่า “ปูรีเมี่ยงคำ”

### บททวนวรรณกรรม

ทานตะวัน ลลิตา (2563) ได้กล่าวว่า ปานิปูรี (Pani Puri) เป็นของว่างทานเล่นที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดียและถือเป็นของทานเล่นที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในอินเดียสามารถทานได้ทั่วไป คำว่า ‘ปานิปูรี’ ก็จะมาจากลักษณะของแป้งทอดลูกกลมๆ ขนาดไม่ได้ใหญ่มาก ด้านในกลวง เรียกว่า ‘ปูรี’ ส่วนคำว่า ‘ปานี’ ก็คือน้ำซอสหรือน้ำปรุง

ดร.สมเกียรติ โกศลวัฒน์ (2546) ได้เขียนบทความตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 289 ว่า “เมี่ยงคำ” เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างของคนไทยมาตั้งแต่ในอดีต นิยมใช้เป็นอาหารสำหรับสังสรรค์ในหมู่เพื่อนและญาติมิตร เมี่ยงคำประกอบด้วยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง ชিংมะนาว และพริกชี้ หนู เครื่องปรุงน้ำเมี่ยงประกอบด้วย น้ำตาลปีบ กะปิ น้ำปลา กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงป่น สองอย่างหลังอาจจะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ แต่มักจะใส่กุ้งแห้งป่นเพราะจะทำให้หน้าเมี่ยงขุ่น เมี่ยงคำเวลากินจะใช้ใบชะพลู หรือใบทองหลาง เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างที่มีรสชาติครบทุรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด และเป็นอาหารว่างของไทยที่คุณค่าสารอาหารครบถ้วน

ชุตินา รอดเนียม (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่องการบูรณาการทางอาหารเพื่อเพิ่มประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร ทางผู้วิจัยได้ทำการบูรณาการอาหารหลายชนิดโดยเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทานง่าย และรสชาติดีซึ่งหนึ่งในนั้นคือเมนูเมี่ยงคำ ซึ่งจากผลการวิจัย การบูรณาการอาหารแต่ละชนิด ส่วนใหญ่ทั้งหน้าตาและรสชาติอาหารเข้ากันได้ดี รวมถึงมีคุณค่าทางโภชนาการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นางสาวปัทมาภรณ์ ทองศักดิ์สิทธิ์ (2557) ได้ศึกษาเรื่องการเปิดร้านอาหารฟิวชั่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคและปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการร้านอาหารฟิวชั่น พบว่า คนส่วนใหญ่เลือกทานอาหารฟิวชั่นจากรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นหลัก โดยเน้นอาหารออแกนิก มีส่วนผสมของสมุนไพรอยู่ในวัตถุดิบ พร้อมกับอาหารมีราคาเหมาะสม ไม่แพงจนเกินไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความแปลกใหม่ของอาหารทานเล่นของไทยและอินเดียในรูปแบบที่แปลกตา
2. เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ในการสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ
3. เพื่อศึกษาวิธีทำปურიเมียงคำ

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ศึกษาการทำอาหารแบบผสมผสาน (Fusion Food) ระหว่างอาหารทานเล่นแบบไทยและอาหารทานเล่นแบบอินเดีย
2. ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัว
3. สามารถนำไปต่อยอดการทำงานในอนาคต

## วิธีการดำเนินงาน

### ขั้นตอนการทำเครื่องเมียงคำ

1. หั่นเครื่องเมียงคำเป็นชิ้นเล็กๆพอดีคำ จัดวางแยกประเภทอย่างสวยงาม

### ขั้นตอนการทำน้ำเมียงคำ

1. ใส่กะปิ น้ำตาลปีบลงในหม้อ ตั้งไฟกลางคนให้ละลายเข้ากัน
2. หลังจากกะปิและน้ำตาลปีบละลาย ให้ใส่น้ำปลาเพิ่มเพื่อปรุงรส
3. หลังจากทุกอย่างละลายเข้ากัน ให้ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวให้น้ำราดพอเหนียว
4. ใส่ถั่วลิสงโขลก เคี่ยวต่อจนน้ำราดมีความเหนียว รอให้เย็นแล้วยกออกจากเตา

## ขั้นตอนการทำแป้งปური

1. ทอดแป้งปურიสำเร็จรูปให้เหลืองกรอบ โดยใช้ไฟปานกลางและน้ำมันร้อนจัด
2. ซับน้ำมันออกจากแป้งปური จัดจานในภาชนะให้สวยงาม

## สรุปผลโครงการ

ผลจากการศึกษาและจัดทำโครงการเรื่อง ปურიเมียงคำ Puri Miangkham มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความแปลกใหม่ของอาหารทานเล่นของไทยและอินเดียในรูปแบบที่แปลกตา เพื่อเป็นทางเลือกในการใหม่ ในการสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการและเพื่อศึกษาวิธีการทำปურიเมียงคำ ประกอบกับการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานครัวของโรงแรมจำนวน 20 คน จากการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อเมนูปურიเมียงคำพบว่า จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนเป็นเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน มีอายุระหว่าง 21-40 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 การศึกษาระดับอนุปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 และเป็นแผนงานครัวไทยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 ด้านความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม มีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.86 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16

## ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

1. นำปურიไปผสมผสานกับอาหารไทยเมนูอื่นๆ เช่น ปูริกับผัดกระเพราหมูสับของไทย

## บรรณานุกรม

จนิศตา รักยะเสน, เจษฎาภรณ์ ทัพเจริญ และสุนิสา จันทะเล. (2560). ชูชิตอด. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร มหาวิทยาลัยสยาม.

- จิรเนาว์ ทศศิริ, ชุตติมา รอดเนียม, Health System Management Institute และ สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ. (2559). รูปแบบการบูรณาการความมั่นคงทางอาหารและความปลอดภัยด้านอาหาร : กรณีศึกษาตำบลควนรู และตำบลชะแล จังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต (การจัดการระบบสุขภาพ)). สงขลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. เข้าถึง <https://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/1535>
- เดชา ศิริภัทร. (2537). มะนาวเปรี้ยวอย่างมีคุณค่า. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/3389>
- เต่าบิน. (2564). ขอบิ๊งหนอยนะ. เข้าถึงได้จาก <https://www.tao-bin.com/post/ginger>
- ทานตะวัน ลติตา. (2563). ปานีปური (Pani Puri) ของว่างทานเล่นจากอินเดีย. เข้าถึงได้จาก <https://bestreview.asia/best-pani-puri/>
- ทิพภา ขาวสะอาด. (2561). คุณลักษณะของร้านอาหารฟิวชั่นที่มีผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. เข้าถึงได้จาก <http://mab.eco.ku.ac.th/wpcontent/uploads/2015/06/5914750512.pdf>
- นุสบา มาลำโกน, กาญจนา วิริยะช่วงโชติ และ ทศพร อ่วมปรัก. (2560). เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร มหาวิทยาลัยสยาม.
- ปัทมาภรณ์ ทองศักดิ์สิทธิ์. (2557). เรื่องการเปิดร้านอาหารฟิวชั่น. เข้าถึงได้จาก [http://www.researchsystem.siam.edu/images/coop\\_HT/359/TOMYUM\\_TUNA\\_SANDWICH/07\\_ch2.pdf](http://www.researchsystem.siam.edu/images/coop_HT/359/TOMYUM_TUNA_SANDWICH/07_ch2.pdf)
- พัชราณี ภัวต์กุล. (2547). พริกชี้ฟ้ากับปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/4472>
- พิชญาดา เจริญจิต. (2562). เมี่ยงคำ อาหารว่างสมุนไพร. เข้าถึงได้จาก [https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article\\_100636](https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_100636)
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (ม.ป.ป.). ถั่วลิสง. เข้าถึงได้จาก <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1660/peanut>
- มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์. (2536). แนวคิดเกี่ยวกับบริโภคนิสัยและการบริโภคอาหาร. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/pntaoffice/hlak-kar-thxng-theiyw-xyang>
- วิสิฐ จะวะสิต และ สติมา จิตตินันทน์. (2537). น้ำปลาและเกลือ. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/3374>
- สุชีรา วัฒนกุล. (2559). การพัฒนาผลิตภัณฑ์เมี่ยงคำอบกรอบปรุงรส. เข้าถึงได้จาก [http://www.thaiexplore.net/search\\_detail/result/2176](http://www.thaiexplore.net/search_detail/result/2176)
- เสรี วงษ์มณฑา. (2542). กลยุทธ์การตลาด การวางแผนการตลาด. กรุงเทพฯ : ซีระฟิล์มและไซเท็กซ์.

อดุลย์ จาตุรงค์กุล และ คลยา จาตุรงค์  
กุล. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภค. (พิมพ์  
ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Oakwood Hotel and Residents Sriracha.

(n.d). Travel tips. Retrieved from

<https://www.oakwood.com/thailand/sriracha/hotel-residence-sriracha>







ภาคผนวก จ  
โปสเตอร์<sup>๘</sup>

# Puri ปูรีเมืองคำ Miangkham



## ผู้จัดทำ

ฐนิษา พุทธกวารกุล  
เลขทะเบียน  
6104400035

## สาขาวิชา

อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและบริการ

## อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์นันทินี ทองอร

## สถานประกอบการ

OAKWOOD HOTEL AND RESIDENTS SRIRACHA

## พนักงานที่ปรึกษา

ธัญญาพร มณฑลทักษิณ

## ที่มาของปัญหา

จากการที่ได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรม Oakwood Hotel & Residence Sri Racha ในแผนกครัวไทย มีหน้าที่ดูแลพื้ตตอนเข้าผู้จัดทำได้เห็นว่าอาหารอินเดียได้รับความนิยมจากลูกค้าต่างชาติเป็นอย่างมาก เนื่องจากหน้าตาของอาหารที่มีจุดเด่นและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวอย่าง "เมนูปามีปური" ที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดีย ทางผู้จัดทำจึงอยากทำเมนูที่ผสมผสานระหว่าง "ปามีปური" ที่เป็นอาหารทานเล่นของอินเดียและ "เมืองคำ" ที่เป็นอาหารทานเล่นของไทยเข้าด้วยกัน เพื่อดึงดูดความสนใจจากลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งเมนูนี้มีชื่อว่า "ปูรีเมืองคำ"

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความแปลกใหม่ของอาหารทานเล่นของไทยและอินเดียในรูปแบบที่แปลกตา
2. เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ในการสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ
3. เพื่อศึกษาวิธีการทำปูรีเมืองคำ

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ศึกษาการทำอาหารแบบผสมผสาน (Fusion Food)
2. ช่วยเพิ่มมูลค่าให้วัตถุดิบเหลือใช้ในครัว
3. นำไปต่อยอดการทำงานในอนาคต

## วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องเมืองคำ

1. พริกมีหนู 60 กรัม
2. มะพร้าวคั่ว 60 กรัม
3. กุ้งแห้ง 60 กรัม
4. มะนาวหั่นชิ้น 2 ลูก
5. หอมแดงหั่นชิ้น 60 กรัม
6. ผิงหั่นชิ้น ครึ่งหัว
7. ถั่วลิสง 60 กรัม

## วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำเมืองคำ

1. กะปิ 50 กรัม
2. น้ำตาลปีบ 50 กรัม
3. น้ำปลา 25 กรัม
4. ถั่วลิสงโขลก 12.5 กรัม



## วัตถุดิบที่ใช้ในการทำแป้งปูรี

1. แป้งปูรีสำเร็จรูป 30 กรัม

## วิธีการ

1. เตรียมเครื่องเมืองคำโดยการหั่นเป็นชิ้นเล็กพุดัดคำ จัดวางแยกประเภทอย่างสวยงาม
2. กำนําราดเมืองคำใส่กะปิ น้ำตาลปีบลงในหม้อ ตั้งไฟกลางจากนั้นคนให้ละลายเข้ากัน
3. หลังจากกะปิและน้ำตาลปีบละลาย ให้ใส่นํ้าปลาเพิ่ม เพื่อปรุงรส
4. หลังจากทุกอย่างละลายเข้ากัน ให้ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวนําราดพอเหนียว
5. ใส่ถั่วลิสงโขลก เคี่ยวต่อจนนําราดมีความเหนียวรอให้เย็นแล้วยกลงจากเตา

## สรุปผลและอภิปราย

ผลจากการศึกษาและจัดทำโครงการ เรื่อง "เมนูปูรีเมืองคำ" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการทำปูรีเมืองคำและสร้างความแปลกใหม่ให้กับอาหารทานเล่นของไทย และอินเดียในรูปแบบที่แปลกตาถือเป็นการเลือกในการสร้างรายได้ใหม่ให้แก่สถานประกอบการ

โดยผู้จัดทำได้เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง-เพศชายจำนวนเท่ากันและเป็นพนักงานในครัวของโรงแรมจำนวน 20 คน มีอายุระหว่าง 21-40 ปี มากที่สุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60 และระดับการศึกษาอนุปริญญาตรีมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 60 ทำงานแผนกงานครัวไทยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 ซึ่งพบว่าความพึงพอใจที่มีต่อเมนูปูรีเมืองคำ อยู่ในระดับมากที่สุดคิด เป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม อยู่ที่ 4.86และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16





**ภาคผนวก ฉ**  
**ประวัติผู้จัดทำ**

## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ: นางสาวฐนิชา พุทธถาวรกุล

รหัสนักศึกษา: 6104400035

คณะ: ศิลปศาสตร์

สาขา: อุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยวและการบริการ

ที่อยู่: 59 เพชรเกษม 69 แยก6-1-1-3 หนองแขม หนองค้างพลู กรุงเทพฯ 10160



## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ: นางสาวฐนิชา พุทธถาวรกุล

รหัสนักศึกษา: 6104400035

คณะ: ศิลปศาสตร์

สาขา: อุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยวและการบริการ

ที่อยู่: 59 เพชรเกษม 69 แยก6-1-1-3 หนองแขม หนองค้างพลู กรุงเทพฯ 10160