



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา  
เบอร์เกอร์แพลนต์เบส  
**Plant – Based Burger**

โดย

นางสาว ภาวรินทร์ จันท์เชื้อแถม 6004400014

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายงานวิชาสหกิจศึกษา  
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
ภาคการศึกษาที่ 2 ปี การศึกษา 2564

หัวข้อโครงการ            เบอเกอร์แพลนต์เบส  
  Plant – Based Burger

รายชื่อผู้จัดทำ             นางสาวภาวรินทร์ จันทร์เชื้อเลข 6004400014

ภาควิชา                        อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษา            อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี

อนุมัติให้โครงการเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรม  
ท่องเที่ยวและการบริการคณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564



คณะกรรมการสอบโครงการ

สุนทร สอนกิจดี

(อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

สุนทร สอนกิจดี

.....พนักงานที่ปรึกษา

นันทินี ทองอร

(อาจารย์ นันทินี ทองอร)

.....กรรมการกลาง

สุนทร สอนกิจดี

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักงานสหกิจศึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ	: เบอร์เกอร์แพลนต์เบส
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาว ภาวรินทร์ จันทร์เชื้อแถว
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/การศึกษา	: 2/2564

#### บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการสหกิจศึกษาเรื่องเบอร์เกอร์แพลนต์เบสครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบสจากผักที่นำมาประกอบการทำอาหารและเหลือใช้จำนวนมากที่ถูกนำไปทิ้ง โดยผู้จัดทำ ได้นำเอาผักที่เหลือทิ้งต่อวันจำนวนมากมาสร้างสรรค์เป็นเบอร์เกอร์แพลนต์เบสในรูปแบบเมนูทางเลือกให้กับแขกกลุ่มวีแกนที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับทางโรงแรม จากการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อผลิตภัณฑ์เบอร์เกอร์แพลนต์เบสพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.00 เป็นลูกจ้างชั่วคราวมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.00 และเป็นบุคลากรที่อยู่ในครัวไทยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.00 ผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการสหกิจศึกษามีระดับความพึงพอใจรวมอยู่ในระดับที่มากที่สุดคิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.52 หากพิจารณาด้านลักษณะพบว่าหัวข้อความเหมาะสมกับเป็นเมนูทางเลือกใหม่โดยรวมมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.65 และหัวข้อสีของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.55 และหัวข้อรสชาติของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.50 ด้านเนื้อสัมผัสของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45 และกลิ่นของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45

**คำสำคัญ :** เบอร์เกอร์/แพลนต์เบส/วีแกน

**Project Title** : Plant-Based Burger  
**Credits** : 5  
**By** : Miss Pawarin Janchuetaw  
**Advisor** : Mr. Suntorn Sonkitdee  
**Degree** : Bachelor of Arts  
**Major** : Tourism and Hospitality Industry  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester / Academic Year** : 2/2021

#### ABSTRACT

The purpose of this cooperative education project on Plant-Based Burger was to study how to make a plant-based burger from vegetables that were made from the large amount of leftovers that were discarded. The student used a lot of leftover vegetables to create a plant-based burger as an alternative menu item for vegans, and to increase revenue for the hotel. The satisfaction survey with plant-based burger products found that most of the sample were 13 women, 65.00 percent, aged 21-30 years, the most, 60.00 percent, were employed, the most temporary accounted for 55.00 percent, and the most personnel in Thai kitchen, accounted for 45.00 percent. The results from the table of mean and standard deviation of satisfaction with this cooperative education project had the highest level of overall satisfaction, representing an overall mean of 4.52. If considering the characteristics, it was found that: 1) The subject matter was most satisfied with the new menu alternatives overall, accounted for 4.65 percent; 2) the color theme of the burger plant-based was the most satisfied, accounted for 4.55 percent; 3) and the flavor section of the plant-based burger was the most satisfied, 4.50 percent; 4) the texture of the plant-based burger had the highest level of satisfaction, or 4.45 percent; 5) and the smell of plant-based burger had the highest level of satisfaction, accounted for 4.45 percent.

**Keywords:** burger, plant- based, vegan

Approved by

.....

## กิตติกรรมประกาศ

### ( Acknowledgement )

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมโซแวงคอก ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม จนถึง 6 พฤษภาคม พ.ศ.2565 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมาย สำหรับรายงานสหกิจศึกษานี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือและการสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| 1. คุณ สุรศักดิ์ ส่งสุข   | Sous Chef        |
| 2. อาจารย์ สุนทร สอนกินดี | อาจารย์ที่ปรึกษา |
| 3. อาจารย์ นันทินี ทองอร  | กรรมการกลาง      |

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวภาวรินทร์ จันทร์เชื้อแถว

19 พฤษภาคม 2565

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	1
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ประวัติและความเป็นมาของโรงแรม	4
2.3 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ การให้บริการหลักขององค์กร	5
2.4 ห้องอาหารและบาร์	8
2.5 สิ่งอำนวยความสะดวก	9
2.6 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร	11
2.7 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	12
2.8 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา	13
2.9 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	13
2.10 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	13
2.11 สรุปผลการดำเนินงานสหกิจศึกษา	14
2.12 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	14
2.13 ข้อเสนอแนะ	14
บทที่ 3 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ความหมายของ Plant-Based	15
3.2 เบอร์เกอร์ Plant-Based	17
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงการ</b>	
4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	24
4.2 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์การทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส	24
4.3 ขั้นตอนการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส	25
4.4 รายการต้นทุนการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส	29
4.5 สรุปข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม	30
<b>บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลโครงการ	33
5.2 ปัญหาที่พบในโครงการ	33
5.3 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา	34
<b>บรรณานุกรม</b>	
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ	

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.10 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	13
ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนเบอร์กอร์เพลนต์เบส	29
ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	30
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	30
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ	31
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนกงาน	31
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อ โครงการ	32





## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 โรงแรมโซแบงคอก	3
รูปที่ 2.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมโซแบงคอก	3
รูปที่ 2.3 แผนที่โรงแรมโซแบงคอก	4
รูปที่ 2.4 ห้องซูพีเรีย Superior Room	5
รูปที่ 2.5 ห้องซูพีเรียเตียงแฝด Superior Twin Bed	6
รูปที่ 2.6 ห้องดีลักซ์ Deluxe	6
รูปที่ 2.7 ห้องจูเนียร์ 스위트 Junior Suite	7
รูปที่ 2.8 ห้องวีไอพี 스위트 Vip Suite	7
รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร Red Oven	8
รูปที่ 2.10 ห้องอาหาร Mixxo Lounge	8
รูปที่ 2.11 ไฮโซ บาร์ Hiso Bar	9
รูปที่ 2.12 ห้องสปา	9
รูปที่ 2.13 อินฟินิตี้พูล	10
รูปที่ 2.14 ห้องฟิตเนส	10
รูปที่ 2.15 ผังการบริหารงานของห้องอาหาร	11
รูปที่ 2.16 รูปนักศึกษาสหกิจ	12
รูปที่ 2.17 รูปพนักงานที่ปรึกษา	13
รูปที่ 3.1 แพลนต์เบส	15
รูปที่ 3.2 แครอท	17
รูปที่ 3.3 มันฝรั่ง	18
รูปที่ 3.4 ควินัว	18
รูปที่ 3.5 แป้งถั่ว 5 ชนิด	19
รูปที่ 3.6 แป้งถั่วลูกไก่	21
รูปที่ 4.1 ต้มมันฝรั่งจนสุกนุ่ม	25
รูปที่ 4.2 ต้มแครอทจนสุกนุ่ม	25
รูปที่ 4.3 นำมันฝรั่งแครอทมาบดผสมให้เข้ากัน	26
รูปที่ 4.4 นำควินัวมาใส่ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน	26
รูปที่ 4.5 ใส่แป้งถั่วลูกไก่นำมาผสมให้เข้ากัน	27
รูปที่ 4.6 ใส่น้ำแป้งถั่ว 5 ชนิดนำไปผสมให้เข้ากัน	27

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.7 นำเกลือใส่ลงไปผสมให้เข้ากัน	27
รูปที่ 4.8 นำมาปั่นเป็นก้อนขนาดพอดีเตรียมทอด	28
รูปที่ 4.9 นำแผ่นตัดเบสที่ปั่นไว้ลงไปทอด	28
รูปที่ 4.10 นำแผ่นตัดเบสที่ทอดเสร็จแล้วมาจัดจานให้สวยงาม	29



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมโซแบงคอก ตั้งอยู่ใจกลางเมืองกรุงเทพมหานครติดกับสวนลุมพินี เป็นโรงแรมหรูระดับ 5 ดาว ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครันมีห้องพักและห้องอาหารหลากหลายรูปแบบให้แขกได้เลือกใช้บริการเป็นโรงแรมที่มุ่งเน้นไปทางสมัยใหม่มีความทันสมัยเพื่อให้สอดคล้องกับตัวของโรงแรมที่ดูมีความสุขนุ่มลึก

ในส่วนนี้ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรมโซแบงคอก แผนกครัวร้อนในส่วนของห้องอาหาร Red Oven มีลักษณะของการบริการเป็นบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และมีการขายเป็นเมนูอาหารตามสั่ง ( A la carte ) ตามในเมนูรายการอาหารที่โรงแรมจัดไว้ แต่เมนูส่วนใหญ่เป็นอาหารทั่วไปที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ในทางตรงกันข้ามเมนูอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ หรืออาหารมังสวิวัต ที่ตอบสนองความต้องการของกลุ่มวีแกน มีอยู่น้อยซึ่งยังไม่มี ความหลากหลายทำให้แขกที่มาใช้บริการได้แนะนำกับทางผู้จัดทำว่าอยากให้มีเมนูสำหรับคนที่ไม่ทานเนื้อสัตว์เป็นกลุ่ม วีแกน เพื่อเป็นเมนูทางเลือกให้กับแขกที่เข้ามาใช้บริการที่ส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติที่ไม่ทานเนื้อสัตว์

ดังนั้น ผู้จัดทำจึงเล็งเห็นถึงปัญหาจึงทำการปรึกษากับพนักงานพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาว่าควรที่จะนำผักที่เหลือใช้ภายในครัว มันฝรั่ง แครอท แปะถั่วชนิดและแปะถั่วลูกไก่มาใช้ประกอบการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบสเป็นเมนูใหม่เพื่อให้ตอบสนองความต้องการสำหรับแขกที่เข้าพัก อีกทั้งยังสามารถนำมาเพิ่มเป็นเมนูอาหารที่ใหม่อยู่ภายใต้แบรนด์ของโรงแรม และยังเป็น การช่วยเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมอีกหนึ่งทางด้วย

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อเป็นอาหารทางเลือกให้กับแขกที่ทานในกลุ่มวีแกน
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการทำเนื้อเทียมจากพืช

### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

#### 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

การเก็บรวบรวมในการทำโครงการสหกิจศึกษาครั้งนี้ทางผู้จัดทำได้เก็บรวบรวมข้อมูลภายในโรงแรมโซแบงคอก ( So Bangkok )

### 1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

การจัดทำโครงการสหกิจศึกษาในครั้งนี้ผู้จัดได้เริ่มดำเนินงานตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2565

### 1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานที่อยู่ในแผนกครัวร้อนของ โรงแรมโซแวงคอก จำนวน 20 คน

### 1.3.4 ขอบเขตด้านข้อมูล

ผู้จัดทำได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและนำมาประยุกต์ใช้รวมถึงหนังสือ และ บทความซึ่งสอดคล้องกับการทดลองและปฏิบัติจริง

## 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.4.1 โรงแรมสามารถนำของที่เหลือใช้ในครัวมาทำเป็นเมนูใหม่ภายในครัว
- 1.4.2 เพื่อเป็นทางเลือกเมนูอาหารใหม่ให้กับแขกที่เลือกทานในกลุ่มวีแกน
- 1.4.3 สามารถเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมได้อีกหนึ่งทางด้วย





## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ	: โรงแรมโซแบงคอก ( So Bangkok )
สถานที่ตั้ง	: เลขที่ 2 ถนน สาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
โทร	: 02-624-0000
อีเมล	: h6835@so-hotels.com
เว็บไซต์	: <a href="https://www.so-bangkok.com/th">https://www.so-bangkok.com/th</a>



รูปที่ 2.1 โรงแรม โซแบงคอก ( So Bangkok )

ที่มา: <https://all.accor.com/hotel/6835>



รูปที่ 2.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมโซแบงค

ที่มา : <https://web.facebook.com/sobangkokth>



ของห้องน้ำให้ความรู้สึกกว้างขวางแต่เป็นส่วนตัว พื้นหินอ่อนสลักระเบียงสีฟ้า ขาว และดำ ติดตั้งกระจกตั้งแต่พื้นจรดเพดาน ผนังมีเงาสะทอน เหมาะกับการพักผ่อน

### ธาตุไม้

พื้นไม้ส่งพลังความสง่างาม เขือกเย็น เชิญชวนให้มาค้นหาการสร้างสรรค์งานไม้ประเภทต่างๆ ในรูปแบบที่ไม่เหมือนใคร แต่งแต้มด้วยแสงไฟและเนื้อผ้าเนียนละมุน ส่งผ่านความสงบนิ่งภายในแม้ความสับสนของตัวเมืองภายนอก ยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีงานจิตรกรรมฝาผนังที่สเก็ตซ์ขึ้นโดยฝีมือของศิลปินชาวไทย

### ธาตุโลหะ

บริสุทธิ์ และ ทันสมัย ความวุ่นวายแห่งเมืองกรุงเทพได้ระงับลง ประตูสแตนเลสสีดำเปิดต้อนรับแสงบริสุทธิ์ ภาพจางๆ ของกรุงเทพและพลังชีวิตต่างๆ รวมกันขึ้นมาเป็น ชั้นของวัตถุที่ให้ความรู้สึกต่อจิตใจ ผนังห้องตกแต่งด้วยผลงานที่ได้รับแรงบันดาลใจเรื่องรามเกียรติ์ เล่นสีระหว่างสีขาว และ สีเงาเมทัลลิกส์

## 2.3 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การใช้บริการหลักขององค์กร

### 2.3.1 โรงแรม

โรงแรมโซแบงคอก เป็นสถานที่ให้บริการห้องพักและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้มาใช้บริการที่ตั้งใจเข้ามาพักผ่อนหรือเข้ามาชมความงามของเมืองกรุงเทพ อีกทั้งโรงแรมยังมีการบริการห้องประชุม จัดสัมมนา เพื่อให้ตอบโจทย์แขกที่เข้าพักเพื่อมาทำงานให้มีความสะดวกมากขึ้น

### 2.3.2 ห้องพัก

โรงแรมโซแบงคอก ห้องพัก และ ห้องสวีท ทั้งหมด 237 ห้อง มีรายละเอียด ดังนี้

#### 1) ห้องซูพีเรีย (SO COZY)

เตียงขนาดใหญ่ ( King Size ) พื้นที่ 38 ตร.ม. ห้องพักวิวเมืองกรุงเทพ  
ห้องน้ำมีอ่างน้ำจากธรรมชาติ สิ่งอำนวยความสะดวก มีครบครัน มินิบาร์ในตัวที่พัก



รูปที่ 2.4 ห้องซูพีเรีย ( Superior )

ที่มา: <https://web.facebook.com/sobangkokth>



## 2) ห้อง ซูพีเรียเตียงแฝด ( SO COMFY )

ห้องเตียงขนาด 3.5 ฟุต พื้นที่ 38 – 45 ตร.ม. อ่างอาบน้ำสุดหรูแยกเป็น  
สัดส่วนจากฝักบัว มีมินิบาร์ส่วนตัวในห้องพักพร้อมด้วยของขบเคี้ยว



### รูปที่ 2.5 ห้องซูพีเรียเตียงแฝด ( Superior Twin Bed )

ที่มา: <https://web.facebook.com/sobangkokth>

## 3) ห้องดีลักซ์ ( Deluxe )

เตียงขนาดใหญ่ ( King Size ) พื้นที่ 95 – 120 ตร.ม. อ่างอาบน้ำสุดหรูแยก  
เป็นสัดส่วนจากฝักบัว เครื่องทำกาแฟเอสเพรสโซ พร้อมด้วยแคปซูลกาแฟ



### รูปที่ 2.6 ห้องดีลักซ์ ( Deluxe )

ที่มา : <https://web.facebook.com/sobangkokth/>

#### 4) ห้องจูเนียร์ 스위트 ( Junior Suite )

ห้องเตียงขนาดใหญ่ ( King Size ) พื้นที่ 65 – 74 ตร.ม. อ่างอาบน้ำสุดหรู แยกเป็นสัดส่วนจากฝักบัว มีบาร์ส่วนตัวในห้องพักผ่อนด้วยของท่านเล่น



รูปที่ 2.7 ห้องจูเนียร์ 스위트 ( Junior Suite )

ที่มา : <https://web.facebook.com/sobangkokth>

#### 5) ห้องวีไอพี 스위트 ( Vip Suite )

ห้องเตียงขนาดใหญ่ ( King Size ) พื้นที่เปิดโล่งขนาด 233 ตร.ม. อ่างน้ำจากuzzi ทัศนียภาพชวนตื่นตาตื่นใจของสวนลุมพินี บาร์เครื่องดื่มส่วนตัวในห้องพักผ่อนของท่านเล่น



รูปที่ 2.8 ห้อง Vip Suite

ที่มา : <https://web.facebook.com/sobangkokth>

## 2.4 ห้องอาหารและบาร์

### 2.4.1 ห้องอาหาร Red Oven

เป็นไฮไลต์ของโรงแรม เป็นครัวแบบเปิดที่รวมหลากหลายครัวเข้าด้วยกัน โดยประกอบไปด้วย ครัวร้อน ครัวเย็น ครัวไทย และเบเกอรี่ เป็นห้องอาหารที่อยู่ชั้น 7 บูฟเฟต์อาหารนานาชาติ และเป็นห้องอาหารบุฟเฟต์อาหารเช้า มุมโตะนั่งทานอาหารมองเห็นวิวกรุงเทพมหานครมองเห็นสวนลุมพินี



รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร Red oven

ที่มา : <https://www.wongnai.com/restaurants/>

### 2.4.2 ห้องอาหาร (Mixxo Lounge)

เป็นสถานที่สำหรับดื่มน้ำชายามบ่ายมองเห็นวิวห้องฟ้าตัดกับสวนสีเขียวของสวนลุมพินี ส่วนในยามค่ำคืนจะดีเจมาเปิดเพลงสร้างบรรยากาศไปพร้อมกับค็อกเทลแก้วโปรด



รูปที่ 2.10 Mixxo Lounge

ที่มา : <https://www.wongnai.com/restaurants/redoven-ssh>

### 2.4.3 ไฮโซ บาร์ (Hi So Bar)

สถานที่สำหรับปาร์ตี้สุดร็อกไฮโซ พร้อมสำหรับทุกโอกาสไม่ว่าจะเป็นการพบปะสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูง หรือปาร์ตี้ถึงส่วนตัวภายใต้ห้องฟ้ายามค่ำคืน



รูปที่ 2.11 Hi So Bar

ที่มา : <https://www.wongnai.com/restaurants/redoven-ssh>

## 2.5 สิ่งอำนวยความสะดวก

สิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงแรมมีดังนี้

### 2.5.1 ห้องสปา

ออกแบบได้อย่างหรูหราถึง 7 ห้อง โดยแบ่งเป็น 2 ห้องสำหรับการนวดแบบไทย 4 ห้องสำหรับการนวดสมัยใหม่ และอีก 1 ห้องทรีตเมนต์สำหรับคู่รัก



รูปที่ 2.12 ห้องสปา

ที่มา: <https://www.so-bangkok.com/th/>

### 2.5.2 อินฟินิตี้พูล

สระว่ายน้ำที่มีความยาว 32 เมตร ตั้งอยู่บนชั้น 10 ของโรงแรม



รูปที่ 2.13 อินฟินิตี้พูล

ที่มา: <https://www.so-bangkok.com/th/>

### 2.5.3 ห้องฟิตเนส

บริการห้องฟิตเนสให้กับแขกที่รักสุขภาพออกกำลังกายในทุกๆวันมี  
เครื่องเล่นอุปกรณ์ออกกำลังกายรองรับแขกมากมาย

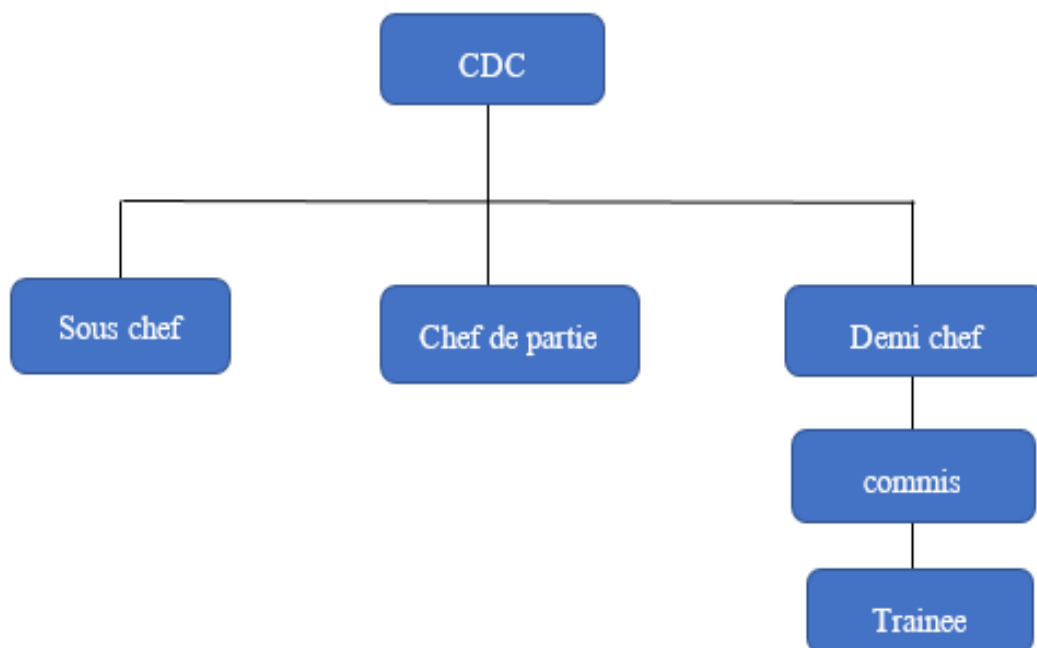


รูปที่ 2.14 ห้องฟิตเนส

ที่มา : <https://www.so-bangkok.com/th/>

## 2.6 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร

ผังแสดงการจัดการองค์กรของห้องอาหาร Red Oven ดังรูปที่ 2.15



รูปที่ 2.15 ผังการบริหารงานของห้องอาหาร  
ที่มา : ผู้จัดทำ ( 2565 )

## 2.7 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.16 นักศึกษาสหกิจศึกษา

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นางสาว ภาวรินทร์ จันทร์เชื้อแถว

แผนก/ส่วนงาน : แผนกครัวร้อน (Kitchen Trainee)

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม

พ.ศ2565

หน้าที่ในการปฏิบัติงาน : เวลาปฏิบัติงาน 10 ชั่วโมงต่อวัน / 5 วันต่อสัปดาห์

7.00 น. – 10.30 น. เตรียมจัดวัตถุดิบที่ใช้ขายในตอนเช้า

และสำหรับบริการบนห้องพัก จัดทำเมนูไข่ดาว ออมเล็ต ไข่คน Egg Ben Poach Egg

11.00 น. – 12.00 น. จัดตู้เย็นเคลียร์ของให้เป็นระเบียบ

เรียบร้อย เช็คลาดที่มีการสั่งของเข้ามาใช้ภายในครัว จัดทำเมนูอาหารตอนเช้าเพื่อเตรียมขายในวันถัดไป หั่นเครื่องอมเล็ต คิดเมนูใหม่ๆเพื่อออกหน้าไลน์บุฟเฟต์ตอนเช้า

13.00 น. - 14.00 น. ทำพิซซ่าไว้เตรียมขายอาหารตามสั่ง

(A la carte)ในช่วงเย็น หั่นผัก อย่างเนื้อไ่ว์ลงบุฟเฟต์ BBQ

15.00 น. – 16.00 น. จัดไลน์อาหารบุฟเฟต์ช่วงเย็น ทำ

ความสะอาดเช็ควัฒนเรียบร้อยก่อนเปิดไลน์บุฟเฟต์ ทำเอกสารการวัดอุณหภูมิอาหาร

## 2.8 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นาย สุรศักดิ์ ส่งสุข

ตำแหน่ง : Sous Chef



รูปที่ 2.17 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : นายสุรศักดิ์ ส่งสุข

## 2.9 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน โรงแรมโซแบงคอก เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ภายใน 1 วัน ทำงาน 10 ชั่วโมง ช่วงระยะเวลาปฏิบัติงานขึ้นอยู่กับตารางงานในแต่ละสัปดาห์ ปฏิบัติงานอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

## 2.10 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน โครงการสหกิจศึกษาแสดงดังตารางที่ 2.10

### ตารางที่ 2.10 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย	พ.ค.
1. ศึกษาปัญหาของสถานประกอบการ	←→				
2. เสนอหัวข้ออาจารย์ที่ปรึกษา		←→			
3. กำหนดหัวข้อในการค้นหาข้อมูล		←→			
4. ทำการทดลอง				←→	
5. เก็บรวบรวมข้อมูล				←→	
6. สรุปข้อมูลและจัดทำรายงาน					←→

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)



## 2.11 สรุปผลการดำเนินงานสหกิจศึกษา

หลังจากได้เข้าไปปฏิบัติงานในแผนกครัวร้อน ผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงระบบการทำงานภายในแผนกครัวและการทำงานร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการติดต่อสื่อสารกับแผนกต่างๆในโรงแรม ทำให้ได้เรียนรู้ในหลายๆสิ่งหลายอย่างตลอดระยะเวลา 16 สัปดาห์ สิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาครั้งนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้และต่อยอดในชีวิตประจำวันได้ และสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในการทำงานในอนาคตต่อไปไม่ว่าจะเป็นความรู้ประสบการณ์และความเข้าใจในงาน รวมไปถึงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

## 2.12 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- 1) ขณะที่เข้าไปฝึกงานช่วงแรกๆ นักศึกษายังไม่เข้าใจในการทำงานและมีความเกรงใจต่อนักงานครัว จึงยังไม่กล้าที่จะสอบถามถึงรายละเอียดของงานมากเกินไป
- 2) ไม่มีความมั่นใจในตัวเองไม่กล้าตัดสินใจในการทำงาน
- 3) การสื่อสารด้านภาษายังไม่คล่องในการรับลูกค้าต่างชาติ

## 2.13 ข้อเสนอแนะ

- 1) เพิ่มทักษะการสื่อสารและพูดคุยถึงวิธีการทำงานให้มากขึ้นอีกทั้งการมีสติรอบคอบเพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้และรับมือกับความกดดันจากแขกและเพื่อนพนักงานโดยไม่ใช้อารมณ์ในการทำงาน
- 2) ควรสังเกตและศึกษาวิธีระบบการทำงานภายในแผนกครัว หรือสอบถามพนักงานที่ปรึกษาหากไม่เข้าใจตรงไหน
- 3) ควรมีความกล้าแสดงออกและกล้าตัดสินใจในการทำงาน

## บทที่ 3

### บททวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้จัดทำได้นำผักที่เหลือใช้ภายในครัว เช่น แครอท มันฝรั่ง แป้งถั่วชนิด แป้งถั่วลูกไก่ มาสร้างสรรค์เป็นเมนูเบอร์เกอร์แพลนต์เบส (Plant-Based Burger) ตำหรับนำมาเป็นเมนูอาหารใหม่ภายในครัวเพื่อเป็นเมนูทางเลือกให้กับแขกที่ไม่ทานในกลุ่มวีแกน ในครั้งนี้ผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูลเอกสาร และ ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.1 ความหมายของ Plant-Based

3.2 เบอร์เกอร์ Plant-Based

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 ความหมายของแพลนต์เบส (Plant-Based)



รูปที่ 3.1 แพลนต์เบส

ที่มา: <https://www.gourmetandcuisine.com/stories/detail/1392>

ความหมาย คืออาหารในกลุ่มโปรตีนทางเลือก (Alternative Protein) ซึ่งใช้วัตถุดิบที่ทำจากพืชที่ให้โปรตีนสูง เช่น ถั่ว เห็ด สาหร่าย ข้าวโอ๊ต อัลมอนต์ แต่พัฒนารสชาติกลิ่น และสีันให้เหมือนผลิตภัณฑ์จากสัตว์ การกินแพลนต์เบสคือการกินแบบที่เน้นพืชเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็ผักผลไม้ ถั่ว เมล็ดพืช น้ำมัน ธัญพืชไม่ขัดสี แต่การกินแพลนต์เบสนั้นไม่ได้หมายความว่าเป็วีแกนเสมอไป ความสำคัญของแพลนต์เบสนั้นอยู่ที่การเลือกกินอาหารที่มีสัดส่วนของพืชผักมากกว่าเนื้อสัตว์ มุ่งไปที่อาหารไขมันต่ำ เส้นใยสูง อาหารจากพืช เน้นประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าหลักจริยธรรมการกินแพลนต์เบสจึงมีความหลากหลายพอสมควร ด้วยหลักการพื้นฐานที่สามารถยืดหยุ่นได้ตามใจผู้กิน การกินเนื้อสัตว์เล็กๆ น้อยๆ ควบคู่ไปด้วยก็ได้ ในอีกแง่หนึ่งนั้นยังหมายถึง

อาหารจากพืชที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรืออาหารที่แปรรูปน้อยที่สุดได้เช่นกัน การเริ่มต้นกินแพลนต์เบส เริ่มต้นด้วยการ กินผักเยอะๆ ไว้ก่อน ในสัดส่วนครึ่งหนึ่งของแต่ละมื้อ ลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง ให้เป็นเพียงตัวเพิ่มรสชาติเท่านั้น หรือจะไม่ใส่เนื้อสัตว์เลยก็ได้ เลือกธัญพืชเป็นอาหารเช้า กินกัวคาโมเล ซัลซา หรือสุมมุสเป็นของว่าง และกินผลไม้เป็นของหวานคบบ่าย หนึ่งในตำรับอาหารที่เข้ากับการกินแพลนต์เบสมากที่สุด คืออาหารเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งมีรากฐานมาจากพืชเป็นหลัก และมักเสริมด้วยปลา สัตว์ปีก ไข่ ชีส และโยเกิร์ตเป็นส่วนใหญ่ (นิตยสารGourmet & Cuisine, 2564)

### 3.1.2 ประเภทของ Plant-Based

อาหาร Plant-Based เป็นอาหารที่มาจากพืชอย่างน้อย 95% ประกอบด้วย ผัก ผลไม้, พืชตระกูลถั่ว, เมล็ดพืช และธัญพืช ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ได้หมายความว่าไม่มีเนื้อสัตว์ผสมอยู่เลย เพียงแต่มีปริมาณน้อยเมื่อเทียบกับผัก คือเป็นอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดหรือหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ปัจจุบันแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1) Plant-Based Meat หรือเนื้อจากพืช คือ Restructured Plant-Based Meat และ Whole Muscle Plant-Based Meat Restructured Plant-Based Meat เกิดขึ้นจากการนำเอาส่วนผสมจากพืชหลายๆ ชนิดมาขึ้นรูปและปรุงแต่งใหม่ให้คล้ายกับเนื้อสด นิยมนำไปทำเป็นเบอร์เกอร์ ไส้กรอก นักร้อง มีทบอล

2) Whole Muscle Plant-Based Meat เกิดจากการนำเทคโนโลยี 3D Printing มาใช้ขึ้นรูปโปรตีนพืชเพื่อสร้างกล้ามเนื้อเหมือนของสัตว์ นิยมใช้เพื่อผลิตสเต็กหรือเนื้ออกไก่ (ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชัน, 2564 )

### 3.1.3 กรรมวิธีในการทำ Plant-Based

เนื้อเทียม นำยีสต์และโปรตีนที่สังเคราะห์ได้จากรากของพืชตระกูลถั่วมาเข้าสู่กระบวนการหมักเพื่อผลิตโปรตีนเฉพาะ จนทำให้เกิดฮีม (Heme) และนำไปใส่ในโปรตีนจากพืช แปลงสภาพโปรตีนจากพืชตระกูลถั่วภายใต้สภาวะความเป็นด่างให้กลายเป็นแป้งสาธิต และอัดขึ้นรูปเพื่อจัดแนวโปรตีนให้เป็นเส้นๆ คล้ายคลึงกับผิวสัมผัสของเนื้อสัตว์

อาหารทะเล ทำจากถั่วเหลือง ยีสต์ และสารสกัดจากเมล็ดดอกทานตะวันก่อนจะเข้าสู่กระบวนการ 3D-Printing ในการสร้างชั้นเนื้อและโครงสร้าง ทำจากถั่วหลากหลายชนิดและสาหร่าย (Algae) มาเข้าสู่กระบวนการหมักด้วยโคจิ (Koji) และควบคุมอุณหภูมิและความชื้นสัมผัสอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้ได้กลิ่นเนื้อจากทะเล

ไข่ ทำจากถั่วเขียวเป็นส่วนประกอบหลักเพื่อสร้างเนื้อสัมผัสก่อนเติมสีส้มด้วยแคโรทีนและขมิ้นเติมรสชาติด้วยเกลือ น้ำมันที่สกัดได้จากเมล็ดพืช และเลซิดินจากถั่วเหลืองก่อนใช้

เอนไซม์แทรนส์กลูตามิเนสที่ได้จากกระบวนการหมักด้วยจุลินทรีย์ และผงกรอบเพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัส และคงความเป็นกรดต่าง รวมถึงสีและกลิ่นให้เหมือนไข่ (Krungthai,2563)

### 3.2 เบอร์เกอร์ Plant-Based

#### 3.2.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำ และคุณประโยชน์

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำ และคุณประโยชน์ มีดังนี้

##### 3.2.1.1 แครอท



รูปที่ 3.2 แครอท

ที่มา : <https://www.thai-thaifood.com/th/>

แครอท ชื่อสามัญ Carrot แครอท ชื่อวิทยาศาสตร์ *Daucus carota* L. เป็นพืชผักสมุนไพร เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นสั้นๆ เชื่อมอยู่ระหว่างรากกับใบ มีลักษณะกลมๆ เป็นข้อสั้นๆ ใบแทงออกบริเวณตรงโคนของลำต้น มีก้านใบยาว ออกเรียงสลับรอบๆ มีใบย่อย ออกเป็นคู่ มีลักษณะฝอยเล็กๆ มีสีเขียว มีรากแก้วที่พองโต เรียกว่าหัว ไว้เก็บสะสมอาหาร มีหัวขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ตามสายพันธุ์แทงลงในดิน มีรากฝอยเล็กๆ ออกรอบๆ หัวเล็กน้อย มีเปลือกบางผิวเรียบ มีเนื้อแน่นฉ่ำน้ำ รสชาติหวานกรอบ สามารถรับประทานสดได้ ทำเครื่องดื่มได้นำมาประกอบอาหารเมนูต่างๆ ได้หลากหลายเมนู แครอทแบ่งได้เป็นสองชนิด ได้แก่ แครอทบ้านและแครอทป่า ในประเทศไทยมีปลูกหลายสายพันธุ์ แครอทอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือสาร ฟอลคารินอล (falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง(JOM,2560)

### 3.2.1.2 มันฝรั่ง



รูปที่ 3.4 มันฝรั่ง

ที่มา : <https://medthai.com/>

มันฝรั่ง ชื่อสามัญ Potato, Irish Potato, White Potato ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum Tuberosum L. มันฝรั่ง เป็นพืชล้มลุก สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น มันฝรั่งอบกรอบ เฟรนช์ฟรายส์ มันบด ที่สำคัญในมันฝรั่งมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินบี วิตามินซี โพแทสเซียม สารต้านอนุมูลอิสระ ที่อาจช่วยส่งเสริมสุขภาพ การทำงานของอวัยวะภายใน และป้องกันโรคได้ มันฝรั่งอุดมไปด้วยใยอาหารที่เสริมสุขภาพระบบทางเดินอาหาร และเป็นสารอาหารจำเป็นต่อแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ใหญ่ ซึ่งช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ภาวะลำไส้แปรปรวน(MedThai,2560)

### 3.2.1.3 ควินัว



รูปที่ 3.5 ควินัว

ที่มา : <https://amprohealth.com/>

ควินัว (Quinoa) คือเมล็ดธัญพืชชนิดหนึ่ง หรือพืชตระกูลข้าว มีลักษณะเป็นเมล็ดกลมๆ อยู่ในจำพวกเดียวกับข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ผักปวยเล้ง และหัวบีท ปลูกเพื่อกินเมล็ดเป็นอาหารชั้นเลิศสามารถทดแทนข้าวและธัญพืชอื่น ๆ ได้เพราะมีโปรตีนสูง และควินัวอุดมด้วยสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างมาก และเป็นอาหารที่ทำให้พลังงานสูง อุดมไปด้วยไฟเบอร์หรือกากใยอาหารที่สูงเช่นกัน จึงทำให้ย่อยง่าย ภาวะไม่ต้องการทำงานหนัก

ควินัวสีขาว ( White Quinoa ) เป็นพันธุ์ที่พบมากที่สุด และใช้เวลาในการหุงหรือปรุงให้สุกสั้นที่สุดในสามสีนี้ควินัวสีขาวมีเนื้อสัมผัสที่กรอบกรอบน้อยที่สุดและมีรสชาติหอมอ่อนที่สุด อร่อยกินง่าย

ควินัวสีแดง ( Red Quinoa ) เป็นพันธุ์ที่มีความเข้มข้นมากกว่าเล็กน้อยทั้งในด้านรสชาติ ความกรอบกรอบในขณะที่ใช้เวลาหุงหรือปรุงอาหารนานกว่าเล็กน้อย จะอุดมไปด้วยวิตามิน E รวมทั้ง โฟเลต และมีไฟเบอร์มากกว่าสีขาว

ควินัวสีดำ ( Black Quinoa ) เป็นพันธุ์ที่มีรสชาติและกรอบกรอบดีที่สุด ต้องแต่ก็ใช้เวลาในการหุงหรือปรุงให้สุกเป็นเวลานานกว่าควินัวสีขาวและสีแดง มีสารแอนโทไซยานินที่มีคุณสมบัติต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกัน โรคเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และ โรคเบาหวาน (เกร็ดความรู้.Net 2562)

#### 3.2.1.4 แป้งถั่ว 5 ชนิด



รูปที่ 3.6 ถั่ว 5 ชนิด

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

เป็นแป้งจากถั่ว 5 ชนิด ที่นำไปผ่านนวัตกรรมขจัดสีให้กลายเป็นชนิดผงให้ใช้งานได้ง่ายมากยิ่งขึ้น โดยแป้งจะประกอบไปด้วยถั่ว 5 ชนิด ดังนี้

1) ถั่วแดง นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารได้ทั้งของคาวและของหวาน คุณประโยชน์โดดเด่นด้วยโปรตีนที่มีมากพอ ๆ กับเนื้อสัตว์ จึงให้พลังงานแก่ร่างกายสูง อีกทั้งยังเต็มไปด้วยแคลเซียม โฟเลต และธาตุเหล็ก ไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และอุดมไปด้วยเส้นใยสูง

2) ถั่วเหลือง เป็นราชาแห่งถั่ว เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก คนจึงนิยมนำมาทำเป็นนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เพื่อง่ายต่อการรับประทาน แม้กระทั่งขอสปรูกรสที่ทำจากถั่วเหลืองเพื่อใช้ในการประกอบอาหารเกือบทุกชนิด ถั่วเหลืองมีโปรตีนสูงที่สุดในบรรดาถั่วทุกชนิด นอกจากนี้ยังประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต วิตามินบี ธาตุเหล็ก สารต้านอนุมูลอิสระ โอเมก้า 3 กรดอะมิโน เส้นใยอาหาร และเกลือแร่ ประโยชน์จึงมีมากมายนับไม่ถ้วน

3) ถั่วดำ ถึงรูปลักษณ์ภายนอกจะเป็นสีดำไม่น่ารับประทาน แต่เต็มไปด้วยคุณประโยชน์หลากหลายไม่แพ้ถั่วชนิดอื่น ทั้งวิตามินอี แคลเซียม ไฟเบอร์ โปแทสเซียม และธาตุเหล็ก ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยปรับน้ำตาลในเลือดให้มีความสมดุลช่วยป้องกันอาการท้องผูก จึงลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้

4) ถั่วขาว สีขาวสะอาด มีประโยชน์มากมาย ความโดดเด่นของถั่วขาวนั้นก็คือสามารถเปลี่ยนแป้งไม่ให้เป็นน้ำตาล จึงสามารถนำมาประกอบอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต วิตามิน มีกากและเส้นใยอาหารสูง จึงให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย ยับยั้งการดูดซึมแป้งและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุล ช่วยเผาผลาญไขมันให้เปลี่ยนเป็นพลังงานแทน

5) ถั่วเขียว ถั่วที่มีขนาดเล็กที่สุดในบรรดาถั่วทุกชนิด ถึงจะมีไซส์มินิ แต่อุดมไปด้วยคุณค่ามากมาย ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต โปแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม มีโฟเลตสูง มีเส้นใยอาหาร อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ช่วยล้างพิษในลำไส้ และป้องกันการท้องผูก ช่วยบำรุงและเสริมสร้างกล้ามเนื้อของร่างกายให้แข็งแรง และช่วยทำให้ระบบเผาผลาญของร่างกายดีขึ้น (Happy Fresh ,2563)

### 3.2.1.5 แป้งถั่วลูกไก่

Chickpeas เป็นถั่วลูกไก่ถั่วชนิดหนึ่งที่มีความนิยมนำมาใช้ทั่วโลกโดยเฉพาะในทวีปเอเชียและแอฟริกา ซึ่งเป็นถั่วที่มีขนาดเล็ก รูปร่างกลม และมีสีครีม



รูปที่ 3.7 ถั่วลูกไก่

ที่มา : <https://www.pobpad.com/>

ถั่วลูกไก่มีสารอาหารที่ทดแทนการบริโภค เนื้อสัตว์ได้ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตหรือผู้ที่ไม่สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ Chickpeas เป็นแหล่งของแร่ธาตุหลายชนิดอย่างแมกนีเซียมและโพแทสเซียม ช่วยควบคุมน้ำหนัก และช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ช่วยป้องกันอาการท้องผูก และช่วยลดไขมันในร่างกาย มีไฟเบอร์ วิตามิน C และ วิตามิน B6 ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด และช่วยลดคอเลสเตอรอลช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โปรตีน ช่วยสร้างมวลกล้ามเนื้อ แคลเซียม ช่วยให้กระดูกแข็งแรง วิตามินซี ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง และบำรุงผิว (PobPad,2565)

### 3.2.2 วัตถุดิบขั้นตอนในการทำเบอร์เกอร์ Plant-Based

#### 1) วัตถุดิบในการทำเบอร์เกอร์ Plant-Based

ในการทำเบอร์เกอร์ Plant-Based ได้อ้างอิงสูตรของอชิเบสร์ ปีกำ และ สุทธิกานต์ อินทรโยธินเกวลิน ไบสมุท (2563) โดยมีวัตถุดิบ ดังนี้

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1.1) บีทรูท  | 100 กรัม |
| 1.2) เต้าหู้ | 200 กรัม |
| 1.3) หอมแดง  | 50 กรัม  |
| 1.4) หอมใหญ่ | 50 กรัม  |



## 2) ขั้นตอนในการทำเบอร์เกอร์ Plant Based

ขั้นตอนในการทำเบอร์เกอร์ plant based ตามวิธีการของนายอชิเบศรี ปีคำ นางสาวสุทธิกานต์ อินทร โยธินและนางสาวเกวลิน ไบสมุทร ( 2563 ) ดังนี้

- 2.1) นำหอมหัวใหญ่หั่นแว่น หอมแดงหั่นเต๋า กระทบหั่นแว่นนำไปปั่นรวมกัน
- 2.2) หั่นเต้าหู้ขาวให้เป็นเต๋ายขนาดเล็กและนำน้ำมันมะกอกไปผัดกับเต้าหู้ขาวกระทบหอมแดง และหอมหัวใหญ่ปั่นจนให้สีขุ่น และปรุงรสด้วย ผงปาปริกา เกลือ พริกไทย เมเปิ้ลไซรัป
- 2.3) การนำบีทรูทมาใส่เครื่องปั่นตามด้วยเต้าหู้ที่ผัดไว้ ใบโหระพา ถั่วลิสง และแป้งอเนกประสงค์ปั่นให้ละเอียด หลังจากนั้นใส่ยีสต์ลงไปปั่นต่ออีกนิด
- 2.4) พอปั่นเสร็จแล้วนำเนื้อที่ได้มาพักไว้

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

อชิเบศรี ปีคำ สุทธิกานต์ อินทร โยธิน และ เกวลิน ไบสมุทร.( 2563 ) จากการได้ออกปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัวของโรงแรมแมริออท แบนก๊อค เดอะ สุรวงศ์ ผู้จัดทำได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการทำเนื้อ Plant-Based Wellington และ เพื่อศึกษาการทำแป้งพัฟแพลสตี้อูทรีแกน เป็นการพัฒนาเมนูใหม่เพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ผู้ประเมินเป็นพนักงานภายในครัว 30 คน และ กลุ่มลูกค้าที่มาใช้บริการ 30 คน 2 สูตร โดยพบว่าแป้งพัฟแพลสตี้อูทรี 1 มีค่าเฉลี่ย 4.48 เนื้อ Plant-Based สูตรที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 4.50 และทดสอบการทำกะทิธัญพืชจากน้ำนมข้าวโอ๊ต สูตรที่ 1 มีลักษณะความคล้ายคลึงกับน้ำกะทิมากกว่า สูตรที่ 2 จากนั้นได้นำมาทำ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce โดยให้กลุ่มลูกค้าประเมิน 30 คน พบว่ามีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ Plant-Based Wellington Pa-Nang Sauce มีค่าเฉลี่ย 4.04 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยระดับสูงสุดคือ กลิ่นของเนื้อ Plant-Based มีค่าเฉลี่ย 4.10 รองลงมาคือ ความนุ่มนวลของเนื้อ Plant-Based มีค่าเฉลี่ย 4.07

ยุพนิชฐ์ พ่วงวีระกุล และอาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยีอาหาร มหาวิทยาลัยรังสิต (2563) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เทียมวีแกนเสริมโปรตีนข้าวโอโดโรไลเซท จากวัตถุดิบที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อเพิ่มโภชนาการสารอาหารและแก้ปัญหาลดสุขภาพไปพร้อมกันโดยกระบวนการผลิตเนื้อเทียมวีแกนเสริมโปรตีนข้าวโอโดโรไลเซทเป็นส่วนผสมของปลายข้าวมอลต์เพื่อใช้เป็นตัวยึดจับและสร้างความเหนียวทดแทนกลูเตน ใช้ข้าวมอลต์แดงที่เพาะด้วยรากังคักเป็นวัตถุดิบให้สีแดงในเนื้อเทียม

ใช้ใบ โอเซลลูโลสคอมบูชา ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการหมักข้าวมอลต์ให้เป็นแหล่งของเส้นใยที่เชื่อมโยงกันหรือทำหน้าที่เสมือนกาวสร้างเนื้อสัมผัสที่คล้ายเนื้อ และที่พิเศษคือเสริมด้วยผงโปรตีนข้าวไฮโดรไลเซต ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่มหาวิทยาลัยสกัดได้เอง เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของปริมาณโปรตีนในผลิตภัณฑ์เนื้อเทียมให้สูงโดยเป้าหมายที่สำคัญของงานวิจัยครั้งนี้ ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับข้าวไทยที่นำมาทำเนื้อเทียมวีแกนเสริมโปรตีนจากข้าว



## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

#### 4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรม โขแมงคอก ในตำแหน่งครัว ได้รับคำแนะนำ และปรึกษาแก้ไขปัญหาต่างๆในส่วนงานที่ผู้จัดทำได้ศึกษาเกี่ยวกับ เบอร์เกอร์แพลนต์เบสจาก พืชผัก เพื่อศึกษาการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบเหลือทิ้งจากครัวร้อน โรงแรม โขแมงคอก เพื่อจัดทำ การรีไซเคิลผลิตภัณฑ์โดยใช้ประโยชน์จากพืชผัก โดยมีวัตถุดิบและขั้นตอนการทำ ดังนี้

#### 4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส (Plant-Based Burger )

##### 4.2.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีดังนี้

4.2.1.1	มันฝรั่ง	500	กรัม
4.2.1.2	แครอท	200	กรัม
4.2.1.4	ควินัว	50	กรัม
4.2.1.5	แป้งถั่ว 5 ชนิด	20	กรัม
4.2.1.6	เกลือ	2	กรัม
4.2.1.7	แป้งถั่วลูกไก่	20	กรัม
4.2.1.8	ขนมปัง	350	กรัม
4.2.1.9	น้ำมันมะกอก	10	มิลลิลิตร
4.2.1.10	ผักสลัด	2	กรัม

##### 4.2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีดังนี้

- 4.2.2.1 หม้อ
- 4.2.2.2 กระทะ
- 4.2.2.3 ไม้พายกวน
- 4.2.2.4 ตะหลิว
- 4.2.2.5 ถ้วย
- 4.2.2.6 จาน

#### 4.3 ขั้นตอนการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส

ขั้นตอนการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีดังนี้

##### 4.3.1 นำมันฝรั่งมาปอกเปลือกล้างน้ำแล้วต้มจนมันฝรั่งสุกนุ่ม



รูปที่ 4.1 ต้มมันฝรั่งจนสุกนุ่ม

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

##### 4.3.2 นำแครอทมาล้างปอกเปลือกแล้วต้มจนสุกนุ่ม



รูปที่ 4.2 ต้มแครอทจนสุกนุ่ม

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.3 บดมันฝรั่ง แครอท ให้เข้าเป็นเนื้อกัน



รูปที่ 4.3 บดมันฝรั่ง แครอท ให้เป็นเนื้อเดียวกัน  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.4 นำควินัวที่ต้มจนสุกแล้วมาใส่ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน



รูปที่ 4.4 นำควินัวมาใส่ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.5 ใส่แป้งถั่วลูกไก่ผสมลงไปแล้วคนให้เข้ากัน



รูปที่ 4.5 ใส่แป้งถั่วลูกไก่ผสมให้เข้ากัน  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.6 ใส่แป้งถั่ว 5 ชนิด ลงไปผสมคนให้เข้ากัน



รูปที่ 4.6 ใส่แป้งถั่ว 5 ชนิด ลงไปผสมให้เข้ากัน  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.7 ใส่เกลือผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.7 นำเกลือใส่ลงไปผสมให้เข้ากัน  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.8 นำมาปั้นให้เป็นก้อนขนาดพอดีกับตัวเบอร์เกอร์



รูปที่ 4.8 นำมาปั้นเป็นก้อนขนาดพอดีเตรียมทอด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.9 ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันนำแพลนต์เบสที่ปั้นไว้ลงไปทอดจนมีสีเหลือง



รูปที่ 4.9 นำแพลนต์เบสที่ปั้นไว้ลงไปทอด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3.10 นำแพนเค้กที่ทำทอดสุกแล้วมาซับน้ำมันแล้วนำมาจัดจานให้สวยงาม



รูปที่ 4.10 นำแพนเค้กที่ทำทอดเสร็จแล้วมาจัดจานให้สวยงาม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.4 รายการต้นทุนการทำเบอร์เกอร์แพนเค้ก

ต้นทุนการทำเบอร์เกอร์แพนเค้ก แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนเบอร์เกอร์แพนเค้ก

วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคา	ต้นทุน
มันฝรั่ง	500 กรัม	40 บาท / 1 กิโลกรัม	20 บาท
แครอท	200 กรัม	30 บาท / 1 กิโลกรัม	6 บาท
แป้งถั่วลูกไก่	20 กรัม	80 บาท / 500 กรัม	3.20 บาท
ควินัว	50 กรัม	86 บาท / 150 กรัม	28.67 บาท
แป้งถั่ว 5 ชนิด	20 กรัม	60 บาท / 500 กรัม	2.40 บาท
เกลือ	2 กรัม	7 บาท / 500 กรัม	0.28 บาท
ขนมปัง	350 กรัม	39 บาท / 480 กรัม	28.44 บาท
ซอสมะเขือเทศ	2 กรัม	30 บาท / 50 กรัม	1.20 บาท
ผักสลัด	2 กรัม	50 บาท / 500 กรัม	0.20 บาท
น้ำมันมะกอก	10 มิลลิลิตร	140 บาท / 250 มิลลิลิตร	5.60 บาท
<b>ราคาต้นทุนทั้งหมด</b>			<b>95.99 บาท</b>



จากตารางที่ 4.1 ราคาต้นทุนทั้งหมดอยู่ที่ 95.99 บาท ต่อเบอร์เกอร์แพลนต์เบส 7 ชิ้น เฉลี่ยราคาต่อชิ้น ราคา 13.71 บาท ที่มีราคาสูงกว่าเบอร์เกอร์แพลนต์เบสทั่วไป 4 ชิ้น 275บาท เฉลี่ยราคาต่อชิ้น ราคา 68.75 บาท

#### 4.5 สรุปผลการประเมินจากแบบสอบถาม

ผู้จัดทำโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นหลังจากการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส แล้วนำไปให้กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองชิม เพื่อทำแบบประเมินความพึงพอใจในแบบสอบถามจาก Google Forms และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ชุด ตอบแบบสอบถามซึ่งได้ทำการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

##### 4.5.1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการรวบรวมข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านเพศ อายุ ตำแหน่งและแผนก แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ ชาย	7	35.00
หญิง	13	65.00
รวม	20	100.00
อายุ ต่ำกว่า 20 ปี	2	10.00
21 - 30 ปี	12	60.00
31 - 40 ปี	3	15.00
41 - 50 ปี	2	10.00
51 - 60 ปี	1	5.00
61 ปีขึ้นไป	0	0.00
รวม	20	100.00

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ตำแหน่ง พนักงานประจำ	7	35.00
ลูกจ้างชั่วคราว	11	55.00
นักศึกษาฝึกงาน	2	10.00
รวม	20	100.00
แผนก ครั้วร้อน	5	25.00
ครัวยื่น	6	30.00
ครัวยไทย	9	45.00
รวม	20	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากที่สุดคิด ร้อยละ 65.00 และรองลงมาเป็นเพศชายร้อยละ 35.00 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามคือผู้ที่มี อายุ 21 - 30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 และรองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.00 ซึ่งเป็นลูกจ้างชั่วคราวมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.00 และรองลงมาคือพนักงานประจำคิดเป็น ร้อยละ 35.00 และกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามคือผู้ที่ปฏิบัติงานในแผนกงานครัวยไทยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.00 และรองลงมาคือผู้ที่ปฏิบัติงานแผนกงานครัวยื่นคิดเป็นร้อยละ 30.00

#### 4.5.2 ความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส

ในการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส ให้การวัดระดับ ความพึงพอใจ 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต Likert, R. (1932) ได้จัดลำดับค่าเฉลี่ยและช่วงคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ผลการประเมินความพึงพอใจแสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ

หัวข้อการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	S.D	ระดับความพึงพอใจ
รสชาติของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส	4.50	0.50	มากที่สุด
เนื้อสัมผัสของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส	4.45	0.67	มากที่สุด
กลิ่นของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส	4.45	0.67	มากที่สุด
สีของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส	4.55	0.50	มากที่สุด
เหมาะสมกับเป็นเมนูทางเลือกใหม่	4.65	0.48	มากที่สุด
รวม	4.52	0.56	มากที่สุด

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

จากตารางที่ 4.3 จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงานโรงแรมโซแบงคอก (So Bangkok) ที่มีต่อเบอร์เกอร์แพลนต์เบสพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส หากพิจารณาด้านลักษณะพบว่าหัวข้อรสชาติของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.50 หัวข้อเนื้อสัมผัสของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45 หัวข้อกลิ่นของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45 หัวข้อสีของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.55 และหัวข้อความเหมาะสมกับเป็นเมนูทางเลือกใหม่โดยรวมมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.65 จากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมคือ 4.52

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการงานสหกิจศึกษา

##### 5.1.1 สรุปโครงการ

หลังจากที่ได้เข้าปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 ทั้งหมด 16 สัปดาห์ ในแผนกครัวร้อนของโรงแรมโซแบงคอก ทางผู้จัดทำได้ทำการสังเกตว่ามีผักบางชนิดที่เหลือทิ้งในแต่ละวัน ซึ่งมันฝรั่ง แครอท แปะก๊วยชนิดและแปะก๊วยลูกไก่ก็เป็นหนึ่งในผักที่มีการเหลือทิ้งจำนวนมากผู้จัดทำจึงนำมาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ เบอร์เกอร์แพลนต์เบสที่เป็นเมนูทางเลือกให้กับที่ไม่ทานเนื้อสัตว์และสามารถเพิ่มรายได้ให้โรงแรมได้อีกหนึ่งทาง และจากการที่ได้ทดลองทำเมนูเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมาให้พนักงานที่โรงแรมทานเพื่อให้เกิดข้อเสนอแนะ และผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจโดยประเมินจากแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 20 คน ผลของแบบสอบถามที่มีต่อเบอร์เกอร์แพลนต์เบส พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.00 ลูกจ้างชั่วคราวมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.00 และแผนกครัวไทยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.00 ซึ่งผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีความพึงพอใจรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.52 หากพิจารณาด้านลักษณะพบว่าหัวข้อความเหมาะสมกับเป็นเมนูทางเลือกใหม่โดยรวมมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.65 และหัวข้อสีของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.55 และหัวข้อรสชาติของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.50 ด้านเนื้อสัมผัสของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีความพึงพอใจระดับ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45 และกลิ่นของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45

##### 5.1.2 ปัญหาที่พบในโครงการ

5.1.2.1 จากการทดลองทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบส พบว่าตอนนำขึ้นแพลนต์เบสลงไปทอดในกระทะเปิดไฟแรงและนานเกินไปเลยทำให้แพลนต์เบสมีสีไหม้ดำจนเกินไป

5.1.2.2 จากการทดลองทำแพลนต์เบสตัวขึ้นแพลนต์เบสไม่ค่อยจับตัวเกิดจากการทำส่วนผสมที่ยังไม่ลงตัว

5.1.2.3 จากการทดลองทำแพลนต์เบสเนื้อสัมผัสยังไม่มีความยืดหยุ่นที่ลงตัว

### 5.1.3 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

5.1.3.1 จากปัญหาครั้งที่ 1 ที่แพลนต์เบสแห้งเกินไปเกิดจากการเปิดไฟแรง ควรเปลี่ยนมาใช้ไฟกลางๆและคอยดูขึ้นแพลนต์เบสไม่สีไหม้เกินไป

5.1.3.2 จากปัญหาครั้งที่ 2 แพลนต์เบสเหวและไม้จับตัวกันเกิดจากการใส่ส่วนผสมที่ผิดหรือมากเกินไป ควรศึกษาสูตรที่ถูกต้องตามสัดส่วนที่ลงตัว

5.1.3.3 จากปัญหาครั้งที่ 3 แพลนต์เบสไม่มีความยืดหยุ่นเกิดจากวัตถุดิบที่ใส่ไม่เข้ากันจึงทำให้ต้องเปลี่ยนมาใส่เป็นแป้งถั่วเพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัสให้มีความยืดหยุ่นขึ้น



## บรรณานุกรม

- เกร็ดความรู้.net. (2562). *ประโยชน์ควินัว*. เข้าถึงได้จาก <https://amprohealth.com/>
- นิตยสาร Gourmet & Cuisine. (2564). *ความหมายแพลนต์เบส (Plant-Based) แนวทางการกินแบบ  
ไร้เนื้อสัตว์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.gourmetandcuisine.com/>
- บุพกนิษฐ พ่วงวิระกุล. (2563). *วิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เทียมวีแกน*.  
เข้าถึงได้จาก <https://www2.rsu.ac.th/>
- ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชัน. (2564). *ประเภทของ plant based เมนูเนื้อจากพืช*.  
เข้าถึงได้จาก <https://www.unileverfoodsolutions.co.th/>
- อริเบศร์ ปีกำ, สุทธิกานต์ อินทรโยธิน และ เกวลิน ไบสมุท. (2563). *การทำเนื้อ Plant-  
Base Wellington*. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- Happy Fresh. (2563). *ประโยชน์ของถั่ว 5 สี สุขุมหัศจรรย์*.  
เข้าถึงได้จาก <https://www.happyfresh.co.th/>
- JOM. (2560). *แครอท*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th/>
- Krungthai. (2563). *Plant - Based Food เนื้อสัตว์จากพืชกลายเป็นเทรนด์อาหารโลก*.  
เข้าถึงได้จาก <https://krungthai.com/>
- MedThai. (2560). *มันฝรั่ง*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/มันฝรั่ง/>
- PobPad. (2565) *Chickpeas ถั่วลูกไก่ กับประโยชน์ต่อสุขภาพที่หลากหลาย*.  
เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ภาพการปฏิบัติงาน



## การปฏิบัติงานภายในโรงแรม โขแบงคอก



ทำเมนูอาหารเช้า ไข่คน ออมเล็ท ไข่ดาว ไข่เจียว Egg Ben Poach Egg



พับดอกไม้ตกแต่งงานอาหาร ว่าง่าย A la carte มือค้ำ



นำผักที่หั่นเรียบร้อยแล้วใส่ถุงแว็กเพื่อถนอมผักไว้ใช้ให้อยู่ยาวนานขึ้น



นำเส้นสปาเกตตี้ที่ต้มสุกแล้วใส่ถุงแว็กเพื่อถนอมไว้ใช้ให้อยู่ยาวนานขึ้น



ทำพิซซ่า Focaccia ไร้ขายในเมนูช่วงค่ำ



ทำพิซซ่า A la carte สเปร์เก็บไว้ใช้ได้หลายวัน



จัดเตรียมหน้าไลน์บุฟเฟต์ก่อนเปิดขาย



จัดสแตนด์พาสต้าก่อนเตรียมเปิดขาย



ภาคผนวก ข  
ตัวอย่างแบบสอบถาม

## แบบสอบถามความพึงพอใจเบอร์เกอร์แพลนต์เบส

( Plant-Based Burger )

ของโรงแรมโซแวงคอก ( So Bangkok )

วัตถุประสงค์ : เพื่อวัดระดับความพึงพอใจที่มีต่อเบอร์เกอร์แพลนต์เบส ( Plant-Based Burger )

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ( ใส เครื่องหมาย ✓ ใน

หรือเติมข้อความที่ ตรงกับข้อมูลของท่าน )

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  21-30 ปี  31-40 ปี  
 41-50 ปี  51-60 ปี  
 61 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพ  พนักงานประจำ  ลูกจ้างชั่วคราว  
 นักศึกษาฝึกงาน
4. แผนก  ครั้วร้อน  ครั้วเย็น  
 ครั้วไทย

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจที่มีต่อเบอร์เกอร์แพลนต์เบส ( Plant-Based Burger )

ความพึงพอใจด้านต่างๆ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รสชาติของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส					
เนื้อสัมผัสของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส					
กลิ่นของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส					
สีของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส					
เหมาะสมกับเป็นเมนูทางเลือกใหม่					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค  
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

## บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา เบอร์เกอร์แพลนต์เบส

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส ( Plant Based Burger ) พนักงานที่ปรึกษามีความคิดเห็นว่าโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีความคิดสร้างสรรค์โครงการมีประโยชน์และสามารถนำมาพัฒนาให้ผลิตภัณฑ์ได้เกิดการใช้จริงและนำมาประยุกต์ใช้เป็นเมนูอาหารภายในครัวได้ สามารถเพิ่มรายได้ให้กับทางโรงแรมได้ ส่วนสิ่งที่ต้องปรับปรุงคือ เนื้อสัมผัสรสชาติและไม้แห้งเกินไปอาจจะต้องเพิ่มส่วนผสมหรือปรับสูตรให้ดีขึ้นและในการนำไปทอดในกระทะควรเปิดไฟอ่อนๆไม่ให้แห้งจนเกินไป



.....พนักงานที่ปรึกษา





ภาคผนวก  
บทความวิชาการ

## เบอร์เกอร์แพลนต์เบส

### ( Plant Based Burger )

นางสาว ภาวรินทร์ จันท์เชื้อแฉว

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

#### บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการสหกิจศึกษาเรื่องเบอร์เกอร์แพลนต์เบสครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการทำเบอร์เกอร์แพลนต์เบสจากผักที่นำมาประกอบการทำอาหารและเหลือใช้จำนวนมากที่ถูกลำไปทิ้ง โดยผู้จัดทำ ได้นำเอาผักที่เหลือทิ้งต่อวันจำนวนมากมาสร้างสรรค์เป็นเบอร์เกอร์แพลนต์เบสในรูปแบบเมนูทางเลือกให้กับแขกกลุ่มวีแกนที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับทางโรงแรม จากการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อผลิตภัณฑ์เบอร์เกอร์แพลนต์เบสพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.00 เป็นลูกจ้างชั่วคราวมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.00 และเป็นบุคลากรที่อยู่ในครัวไทยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.00 ผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการสหกิจศึกษามีระดับความพึงพอใจรวมอยู่ในระดับที่มากที่สุดคิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.52 หากพิจารณาด้านลักษณะพบว่าหัวข้อความเหมาะสมกับเป็นเมนูทางเลือกใหม่โดยรวมมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.65 และหัวข้อสีของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็น

ร้อยละ 4.55 และหัวข้อรสชาติของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.50 ด้านเนื้อสัมผัสของเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีความพึงพอใจระดับ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45 และกลิ่นของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.45  
คำสำคัญ : เบอร์เกอร์/แพลนต์เบส/วีแกน

#### Abstract

The purpose of this cooperative education project on Plant-Based Burger was to study how to make a plant-based burger from vegetables that were made from the large amount of leftovers that were discarded. The student used a lot of leftover vegetables to create a plant-based burger as an alternative menu item for vegans, and to increase revenue for the hotel. The satisfaction survey with plant-based burger products found that most of the sample were 13 women, 65.00 percent, aged 21-30 years, the most, 60.00 percent, were employed, the most temporary accounted for 55.00 percent, and the most personnel in Thai kitchen, accounted for 45.00 percent. The results from the table of mean and standard deviation of satisfaction with this

cooperative education project had the highest level of overall satisfaction, representing an overall mean of 4.52. If considering the characteristics, it was found that: 1) The subject matter was most satisfied with the new menu alternatives overall, accounted for 4.65 percent; 2) the color theme of the burger plant-based was the most satisfied, accounted for 4.55 percent; 3) and the flavor section of the plant-based burger was the most satisfied, 4.50 percent; 4) the texture of the plant-based burger had the highest level of satisfaction, or 4.45 percent; 5) and the smell of plant-based burger had the highest level of satisfaction, accounted for 4.45 percent.

**Keywords:** Burger, Plant-Based, Vegan

## ที่มาของปัญหา

โรงแรมโซเบงคอก ตั้งอยู่ใจกลาง กรุงเทพมหานครติดกับสวนลุมพินี เป็นโรงแรมหรูระดับ 5 ดาว ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน มีห้องพักและห้องอาหารหลากหลายรูปแบบให้แขกได้เลือกใช้บริการเป็นโรงแรมที่มุ่งเน้นไปทางสมัยใหม่มีความทันสมัยเพื่อให้สอดคล้องกับตัวของโรงแรมที่ดูมีความสุขนุ่มลึก

ในส่วนนี้ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรมโซเบงคอก แผนกครัวร้อนในส่วนของห้องอาหาร Red Oven มีลักษณะของการบริการเป็นบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และมีการขายเป็นเมนูอาหาร ALC ( Alacarte ) ตามในเมนูรายการอาหารที่โรงแรมจัดไว้แต่เมนูส่วนใหญ่เป็นอาหารทั่วไปที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ในทางตรงกันข้ามเมนูอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ หรืออาหารมังสวิรัต ที่ตอบสนองความต้องการของกลุ่มวีแกน มีอยู่น้อยซึ่งยังไม่มีความหลากหลายทำให้

แขกที่มาใช้บริการได้แนะนำกับทางผู้จัดทำว่าอยากให้มีเมนูสำหรับคนที่ไม่ทานเนื้อสัตว์เป็นกลุ่ม วีแกน เพื่อเป็นเมนูทางเลือกให้กับแขกที่เข้ามาใช้บริการที่ส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติที่ไม่ทานเนื้อสัตว์

ดังนั้น ผู้จัดทำจึงสังเกตเห็นถึงปัญหาจึงทำการปรึกษากับพนักงานพี่เลี้ยงและอาจารย์ที่ปรึกษาว่าควรที่จะนำผักที่เหลือใช้ภายในครัวที่ใช้ประกอบอาหารมาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่เพื่อให้อตอบสนองความต้องการสำหรับแขกที่เข้าพัก อีกทั้งยังสามารถนำมาเพิ่มเป็นเมนูอาหารที่ใหม่อยู่ภายใต้แบรนด์ของ โรงแรม และยังเป็นการช่วยเพิ่มรายได้อีกทางให้กับโรงแรมอีกหนึ่งทางด้วย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นอาหารทางเลือกให้กับแขกที่ทานในกลุ่มวีแกน

2. เพื่อศึกษาการทำเนื้อเทียมจากพืช

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมสามารถนำของที่เหลือใช้ในครัวมาทำเป็นเมนูใหม่ภายในครัว

2. เพื่อเป็นทางเลือกเมนูอาหารใหม่ให้กับแขกที่เลือกทานในกลุ่มวีแกน

3. สามารถเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมได้อีกหนึ่งทางด้วย

## ทบทวนวรรณกรรม

1.ความหมายของแพลนต์เบส คืออาหารในกลุ่มโปรตีนทางเลือก ซึ่งใช้วัตถุดิบที่ทำจากพืชที่ให้โปรตีนสูง เช่น ถั่ว เห็ด สาหร่าย ข้าวโอ๊ต อัลมอนต์ แต่พัฒนารสชาติกลิ่น และสีสัณ ให้เหมือนผลิตภัณฑ์จากสัตว์ การกินแพลนต์เบสคือการกินแบบที่เน้นพืชเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็ผัก ผลไม้ ถั่ว เมล็ดพืช น้ำมัน ธัญพืชไม่ขัดสี แต่การกินแพลนต์เบสนั้นไม่ได้หมายความว่าเป็วีแกนเสมอไป ความสำคัญของแพลนต์เบสนั้นอยู่ที่การเลือกกิน

อาหารที่มีสัดส่วนของพืชผักมากกว่าเนื้อสัตว์ มุ่งไปที่อาหารไขมันต่ำ เส้นใยสูง (นิตยสาร Gourmet & Cuisine, 2564)

## 2. ประเภทของ Plant Based

อาหาร plant based เป็นอาหารที่มาจากพืชอย่างน้อย 95% ประกอบด้วย ผักผลไม้ พืชตระกูลถั่ว เมล็ดพืช และธัญพืช ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ได้หมายความว่าไม่มีเนื้อสัตว์ผสมอยู่เลยเพียงแต่มีปริมาณน้อยเมื่อเทียบกับผัก ถือเป็นอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดหรือหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ปัจจุบันแบ่งออกเป็น 2 ประเภท เป็นโปรตีนพืชเพื่อสร้างกล้ามเนื้อเหมือนของสัตว์ นิยมใช้เพื่อผลิตสเต็กหรือเนื้ออกไก่ (ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชัน, 2564 )

## 3. กรรมวิธีในการทำ Plant Based

เนื้อเทียม นำยีสต์และโปรตีนที่สังเคราะห์ได้จากรากของพืชตระกูลถั่วมาเข้าสู่กระบวนการหมักเพื่อผลิตโปรตีนเฉพาะ จนทำให้เกิดฮีม (Heme) และนำไปใส่ในโปรตีนจากพืช แปลงสภาพโปรตีนจากพืชตระกูลถั่วภายใต้สภาวะความเป็นด่างให้กลายเป็นแป้งสาเลิ และอัดขึ้นรูปเพื่อจัดแนวโปรตีนให้เป็นเส้นๆ คล้ายคลึงกับผิวสัมผัสของเนื้อสัตว์

อาหารทะเล ทำจากถั่วเหลือง ยีสต์ และสารสกัดจากเมล็ดดอกทานตะวันก่อนจะเข้าสู่กระบวนการ 3D-Printing ในการสร้างชิ้นเนื้อและโครงสร้าง ทำจากถั่วหลากหลายชนิดและสาหร่าย (Algae) มาเข้าสู่กระบวนการหมักด้วยโคจิ (Koji) และควบคุมอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้ได้กลิ่นเนื้อจากทะเล ไข่ ทำจากถั่วเขียวเป็นส่วนประกอบหลักเพื่อสร้างเนื้อสัมผัสก่อนเติมสีส้มด้วยแครอทและขมิ้นเติมรสชาติด้วยเกลือ น้ำมันที่สกัดได้จากเมล็ดพืชและเลซิธินจากถั่วเหลืองก่อนใช้เอนไซม์แทรนส์กลูตามินเอสที่ได้จากกระบวนการหมักด้วยจุลินทรีย์ และ

ผงกรอบเพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัส และคงความเป็นกรดต่าง รวมถึงสีและกลิ่นให้เหมือนไข่

(Krungthai,2563)

## วิธีการดำเนินการ

1. ศึกษาปัญหาของสถานประกอบการ
2. เสนอหัวข้ออาจารย์ที่ปรึกษา
3. กำหนดหัวข้อในการค้นหาข้อมูล
4. ทำการทดลอง
5. เก็บรวบรวมข้อมูล
6. สรุปข้อมูลและจัดทำรายงาน

## ขั้นตอนการทำ Plant Based Burger

1. นำมันฝรั่งมาปอกเปลือกล้างน้ำแล้วต้มจนมันฝรั่งสุกนุ่ม
2. นำแครอทมาล้างปอกเปลือกแล้วต้มจนสุกนุ่ม
3. บดมันฝรั่ง แครอท ให้เข้าเป็นเนื้อกัน
4. นำควินัวที่ต้มจนสุกแล้วมาใส่ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
5. ใส่แป้งถั่วลูกไก่และแป้งถั่วชนิดผสมลงไปแล้วคนให้เข้ากัน
6. ปรงรสชาติเกลือผสมให้เข้ากัน
7. นำมาปั้นให้เป็นก้อนขนาดพอดีกับตัวเบอร์เกอร์
8. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันนำแผ่นด์เบสที่ปั้นไว้ลงไปทอดจนมีสีเหลือง
9. นำแผ่นด์เบสที่ทอดสุกแล้วมาซับน้ำมันแล้วนำมาจัดจานให้สวยงาม

## สรุปผลโครงการ

หลังจากได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรมโซแวงคอกในแผนกครัวร้อน จึงทำให้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติงานจริง จึงได้มองเห็นปัญหาและความสำคัญของการใช้วัสดุหรือของเหลือใช้ให้เกิดคุณค่าจากในส่วนงานแผนกครัวนำกลับมาสร้างสรรค์เป็นเมนูทางเลือกใหม่ให้กับแขกที่ทานกลุ่มวีแกน ไม่ทานเนื้อสัตว์ทางผู้จัดทำจึงได้คิดวิธีนำเอาของเหลือทิ้งในครัว เช่น มันฝรั่ง แครอท ที่

เหลือจากไลน์อัพเฟดตอนเช้า นำกลับมาทำเป็นเมนูใหม่เป็นเบอร์เกอร์แพลนต์เบส โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มรายได้ให้กลับโรงแรม จากขั้นตอนการประเมินผลผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูล โดยทำการแจกแบบสอบถามสำรวจความพึงพอใจของเบอร์เกอร์แพลนต์เบสให้กับพนักงานโรงแรมโซแบงคอก พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.00 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นลูกจ้างชั่วคราวมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.00 และผู้ตอบแบบสอบถามเป็นบุคลากรที่อยู่ในครัวไทยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.00 ผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเบอร์เกอร์แพลนต์เบส มีระดับความพึงพอใจรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.52 ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

1. เบอร์เกอร์แพลนต์เบสสามารถผลิตจำนวนมากๆ และนำมาจำหน่ายเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมได้อีกหนึ่งทาง
2. เพิ่มเป็นสูตรต่างๆ ให้มีความหลากหลายในเมนูอาหารได้

### บรรณานุกรม

เกร็ดความรู้.net.(2562). ประโยชน์ควินัว. เข้าถึงได้จาก <https://amprohealth.com/>

นิตยสาร Gourmet & Cuisine.(2564) .ความหมายแพลนต์เบส (Plant-Based) แนวทางการกินแบบไร้เนื้อสัตว์. เข้าถึงได้จาก

<https://www.gourmetandcuisine.com/>

ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชั่น. (2564). ประเภทของ plant based เมนูเนื้อจากพืช.

เข้าถึงได้จาก

<https://www.unileverfoodsolutions.co.th/>

ยุพกนิษฐ์ พ่วงวีระกุล .(2563). วิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์เทียมวีแกน.

เข้าถึงได้จาก <https://www2.rsu.ac.th/>  
อชิเบศร์ ปีกา,สุทธิกานต์ อินทร โยธิน และ เกวดิน ไบสมุท.(2563) .การทำเนื้อ Plant-

BaseWellington. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ:

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
Happy Fresh. (2563). ประโยชน์ของถั่ว 5 สี สุดมหัศจรรย์.

เข้าถึงได้จาก<https://www.happyfresh.co.th/>  
JOM. (2560). แครอท. เข้าถึงได้จาก

<https://www.thai-thaifood.com/th/>

Krungthai.(2563). Plant - Based Food เนื้อสัตว์จากพืชกลายเป็นเทรนด์อาหารโลก.

เข้าถึงได้จาก <https://krungthai.com/>

MedThai. (2560). มันฝรั่ง. เข้าถึงได้จาก

<https://medthai.com/มันฝรั่ง/>

PobPad. (2565) Chickpeas ถั่วลูกไก่ กับประโยชน์ต่อสุขภาพที่หลากหลาย.

เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/>



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์



# เบอร์เกอร์แพลนต์เบส

## Plant-Based Burger

นางสาว ภาวรินทร์ จันทร์เชื้อ เลขที่ 6004400014  
 คณะศิลปศาสตร์ สาขา อดิศาธรรมิการท่องเที่ยวและการบริการ  
 อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี อาจารย์ที่ปรึกษา  
 คุณ สุรศักดิ์ ส่งสุข พนักงานที่ปรึกษา  
 สถานประกอบการ โรงแรมโซ่แวงคอก (So Bangkok)

### ความเป็นมาของปัญหา

ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่โรงแรมโซ่แวงคอก แคนคครัวร้อนในส่วนของโรงแรมอาหาร RedOven มีลักษณะของการบริการเป็นบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า และมีการขายเป็นเมนูอาหาร A la carte ตามในเมนูรายการอาหารที่โรงแรมจัดไว้ แต่เมนูส่วนใหญ่เป็นอาหารทั่วไปที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ในทางตรงกันข้ามเมนูอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ หรืออาหารมังสวิวัต ที่ตอบสนองความต้องการของกลุ่มวีแกน มีอยู่น้อยซึ่งยังไม่มีความหลากหลาย ทำให้แขกที่มาใช้บริการได้แนะนำกับทางผู้จัดทำว่าอยากให้มีเมนูสำหรับคนที่ไม่ทานเนื้อสัตว์เป็นกลุ่ม วีแกน เพื่อเป็นเมนูทางเลือกให้กับแขกที่เข้ามาใช้บริการที่ส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ และยังสามารเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมอีกทางหนึ่งด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นอาหารทางเลือกให้กับแขกที่ทานในกลุ่มวีแกน
2. เพื่อศึกษาการทำเนื้อเทียมจากพืช

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมสามารถนำของที่เหลือใช้ในครัวมาทำเป็นเมนูใหม่ภายในครัว
2. เพื่อเป็นทางเลือกเมนูอาหารใหม่ให้กับแขกที่เลือกทานในกลุ่มวีแกน
3. สามารถเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมได้อีกหนึ่งทางด้วย



### ขั้นตอนการทำ Plant-Based Burger

1. นำมันฝรั่งมาปอกเปลือกล้างน้ำแล้วคั้นจนมันฝรั่งสุก
2. นำแครอทมาล้างปอกเปลือกแล้วคั้นจนสุกนุ่ม
3. บดมันฝรั่ง แครอท ให้เข้าเป็นเนื้อกัน
4. นำควินัวที่คั้นจนสุกแล้วมาใส่ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
5. ใส่แป้งถั่วลูกไก่และแป้งถั่วชนิดผสมลงไปแล้วคนให้เข้ากัน
6. ปั่นรสด้วยเกลือผสมให้เข้ากัน
7. นำมาปั้นให้เป็นก้อนขนาดพอดีกับตัวเบอร์เกอร์
8. ตั้งกระทะ ไฟกลางใส่น้ำมันน้ำแพลนต์เบสที่ปั่นไว้ลงไปทอดจนมีสีเหลือง
9. นำแพลนต์เบสที่ทอดสุกแล้วมาซับน้ำมันแล้วนำมาจัดจาน

### สรุปผลโครงการ

ในการจัดทำโครงการ เบอร์เกอร์แพลนต์เบส ผู้จัดทำได้แจกแบบสอบถามความพึงพอใจในการทดลองชิมเบอร์เกอร์แพลนต์เบสทั้งหมด 5 ปัจจัย พบว่าพนักงานโรงแรมโซ่แวงคอกจำนวน 20 คน ผลโดยรวมอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

### ข้อมูลวัตถุดิบ

- มันฝรั่ง 500 กรัม
- แครอท 200 กรัม
- ควินัว 50 กรัม
- แป้งถั่ว 5 ชนิด 20 กรัม
- แป้งถั่วลูกไก่ 20 กรัม
- เกลือ 2 กรัม
- ขนมปัง 350 กรัม
- ผักสลัด 2 กรัม
- น้ำมะนาวคอก 10 มิลลิลิตร







## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อนักศึกษา : นางสาว ภาวรินทร์ จันทรเชื้อแถว  
รหัสนักศึกษา : 6004400014  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
ที่อยู่ : 15/4 หมู่ที่ 2 ตำบล.ศาลายา อำเภอ. พุทธมณฑล จังหวัด.  
นครปฐม