



รายงานการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา

ทอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น

Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce

โดย

นางสาว เมธวดี

มาลาสี

6104400073

นาย นกมล

พงษ์โชติ

6104400087

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

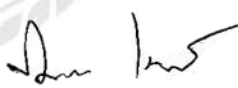
หัวข้อโครงการ	ทอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสหมั่มมัน Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce
รายชื่อผู้จัดทำ	นางสาว เมธาวดี มาลาสี นาย นกคณ พงษ์โชติ
ภาควิชา	อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรีษะ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหาร
ท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา
2564

คณะกรรมการการสอบโครงการ


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรีษะ)


..... พนักงานที่ปรึกษา
(นางสาว ปริฉัตร ศรีบัว)


..... กรรมการกลาง
(อาจารย์ ปัญจมา เปมะโยธิน)


..... ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒนะ)

จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2565

เรื่อง ขอส่งงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

ตามที่ นางสาว เมธาวดี มาลาสี และ นาย นกมล พงษ์โชติ นักศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรม
การท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
ระหว่างวันที่ 17 มกราคม – 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 ในตำแหน่ง kitchen morning ship (Trainee) ณ
ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา จังหวัดกระบี่ ได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษา ทำรายงาน
เรื่องทอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสัมมัน (Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce)
บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว นางสาว เมธาวดี มาลาสี และนาย นกมล พงษ์โชติ จึง
ขอส่งรายงานดังกล่าวเพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไปจึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นางสาว เมธาวดี มาลาสี

นาย นกมล พงษ์โชติ

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ได้ฝึกฝนทำให้ได้เรียนรู้ในหลากหลายด้าน โดยการทดลองทำด้วยตนเองเพื่อให้ได้ความรู้ความชำนาญและรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยได้รับความร่วมมือจากบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

1. นางสาว ปริฉัตร ศรีบัว Reservation Staff
2. อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรียะ อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะในการจัดทำ โครงการเรื่อง ตอร์ตียาหมูกรอบชาชูซอสัมมัน (Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce) ทำให้งานโครงการฉบับนี้มีความครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้จัดทำโครงการขอขอบพระคุณคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยสยามทุกท่านที่ได้กรุณามอบความรู้อันเป็นประโยชน์ในการจัดทำงานวิจัยในครั้งนี้ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่เมตตาสละเวลาตอบแบบสอบถามเพื่อประโยชน์ในการศึกษารวมไปถึงขอขอบพระคุณความร่วมมือจากทุกท่าน ที่ได้ช่วยกันกันอย่างเต็มที่เพื่อให้ผลงานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

โครงการฉบับนี้ไม่อาจสำเร็จได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์หากปราศจากความช่วยเหลือแรงผลักดันและกำลังใจจากทุกท่านผู้จัดทำโครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานโครงการฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ประกอบการและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับธุรกิจอาหารตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ที่สนใจในธุรกิจนี้หากผิดพลาดประการใดขออภัยมา ณ ที่นี้

นางสาว เมธาวดี มาลาดี และ นาย นกมล พงษ์โชติ

วันที่ 24 พฤษภาคม 2565

ชื่อโครงการ	: ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสัมมัน
หน่วยกิต	: 5
คณะผู้จัดทำ	: นางสาว เมธวดี มาลาสี : นาย นกมล พงษ์โชติ
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2564

บทคัดย่อ

เนื่องด้วยสถานการณ์ในปัจจุบันยังได้รับผลกระทบจากโรคระบาดโคโรนาไวรัสทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางเข้าประเทศลดจำนวนลงแต่ทางรีสอร์ทยังคงต้องดำเนินการคณะผู้จัดทำมองเห็นแนวทางที่จะคิดค้นพัฒนาอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น โดยนำวัตถุดิบที่มีอยู่ภายในห้องครัวมาพัฒนาเป็น“ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสัมมัน” นำเอาเมนูของไทยมาประยุกต์เข้ากับอาหารสไตล์ตะวันตกให้เกิดเมนูสร้างสรรค์เพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการโดยวัตถุประสงค์ของโครงการ 1) เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในแผนครัว 2) เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม ภายหลังจากการทดลองทางคณะผู้จัดทำได้ขอความร่วมมือพนักงานนักศึกษาฝึกงานภายในรีสอร์ทและบุคคลภายนอกทดลองชิม ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสัมมัน คณะผู้จัดทำได้เลือกใช้การตอบแบบสอบถาม (google form) จำนวน 35 คน ด้วยวิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.71 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 48.57 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสัมมัน ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.71 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 รองลงมาคือความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือองค์ประกอบมีความเข้ากัน และรูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.74 และลำดับท้ายสุดคือ อาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43

คำสำคัญ : ตอร์ติญ่า หมูกรอบชาชู ซอสัมมัน

Project Title : Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce
Credits : 5
By : Ms. Methawadee Malasee
: Mr. Nopphadon Pongchot
Advisor : Ms. Jinjuta Chaisrisa
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic Year : 2/2021

Abstract

Due to the coronavirus (Covid-19) epidemic, the number of tourists entering the country has decreased, however, the resort still operates. Raw materials are always ordered and the organizing committee saw a way to develop other types of food to add more variety to the menu. By using the ingredients that were available in the kitchen, the students developed the Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce, the Thai menu has been applied to Western-style dishes to have a creative menu and increase the income of the establishment. After the test, the students asked the staff for cooperation within the resort and guests to taste the Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce. The authors selected questionnaires (Google forms) to collect data after the sample group of 35 had tasted the food.

From the analysis results, it was found that the respondents were satisfied with the Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce products at the most level with an average of 4.54, mostly satisfied with the taste of the flour at the most level with an average of 4.74, satisfied with the color of the pork pattern at the most level with an average of 4.71, satisfied with the color of the sauce at the highest level with an average of 4.77, and satisfied with the cleanliness of the food composition at the highest level has an average of 4.86.

Keywords: tortillas, chashu crispy pork ,

Approved by



สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ประวัติของโรงแรม ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา	3
2.3 ลักษณะการประกอบการ	4
2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและบริหารงานองค์กร	12
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	13
2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	16
2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	16
2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	16
2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	18
บทที่ 3 การทบทวนเอกสาร / วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 แป้งตอร์ติญ่า	20
3.2 หมูกรอบหยา.....	25
3.3 ซอสมัสมั่น.....	30
3.4 การแปรรูปและการถนอมอาหาร	41
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43

สารบัญ(ต่อ)หน้า

หน้า

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติโครงการ

4.1 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ.....	45
4.2 ขั้นตอนการทำต่อรีติญาหมุกรอบชาชุมัสมัน.....	45
4.3 การพัฒนาปรับปรุงผลิตภัณฑ์.....	55
4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตต่อรีติญาหมุกรอบชาชุมัสมัน	56
4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของต่อรีติญาหมุกรอบชาชุมัสมัน.....	58

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ.....	63
5.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ.....	63
5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป.....	64

บรรณานุกรม	65
------------------	----

ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ข แบบสอบถาม

ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

ภาคผนวก จ ไปสเตอร์

ประวัติผู้จัดทำ

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	17
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำแป้งทอดคุกกี้	45
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำหมุกรอบชาชู	48
ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำซอสมัสมั่น	50
ตารางที่ 4.4 แสดงการคำนวณต้นทุนทอดคุกกี้	56
ตารางที่ 4.5 แสดงการคำนวณต้นทุนหมุกรอบชาชู	56
ตารางที่ 4.6 แสดงการคำนวณต้นทุนซอสมัสมั่น	57
ตารางที่ 4.7 ราคาต้นทุนทอดคุกกี้หมุกรอบชาชูซอสมัสมั่น ต่อหนึ่งกล่อง	58
ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ (มีต่อ)	59
ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ	59
ตารางที่ 4.10 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ต่อผลิตภัณฑ์ทอดคุกกี้	60
ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐาน ต่อผลิตภัณฑ์หมุกรอบชาชู	60
ตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐาน ต่อผลิตภัณฑ์มัสมั่น	61
ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อผลิตภัณฑ์ทอดคุกกี้หมุกรอบชาชูซอส มัสมั่น	61

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา ตึก A	3
รูปภาพที่ 2.2 แผนที่เกาะลันตาใหญ่	3
รูปภาพที่ 2.3 วิลันดา วิลล่า	5
รูปภาพที่ 2.4 เดอะ แพล้นเทชั่น	5
รูปภาพที่ 2.5 สตาร์พาร์ก	6
รูปภาพที่ 2.6 แมนดาร์รา เฮ้าส์	6
รูปภาพที่ 2.7 บีชเฮ้าส์	7
รูปภาพที่ 2.8 เดอะ มิตร	8
รูปภาพที่ 2.9 เซ็นท์ แอนด์ โซล เอิร์ธ สวิต	8
รูปภาพที่ 2.10 เซ็นท์ แอนด์ โซล ฟอเรส สวิต	9
รูปภาพที่ 2.11 เซ็นท์ แอนด์ โซล คลาวด์ สวิต พร้อมวิวทะเล	9
รูปภาพที่ 2.12 เซ็นท์ แอนด์ โซล มูนไลท์ สวิต	10
รูปภาพที่ 2.13 เซอร์ย่า	10
รูปภาพที่ 2.14 ห้องอาหารเจดีย์	11
รูปภาพที่ 2.15 ตารางแสดงตำแหน่งในแผนกครัว(ซ้าย)และแม่บ้าน(ขวา)	12
รูปภาพที่ 2.16 นักศึกษาฝึกงาน	13
รูปภาพที่ 2.17 นักศึกษาฝึกงาน	14
รูปภาพที่ 2.18 พนักงานที่ปรึกษา นางสาว ปริฉัตร ศรีบัว	16
รูปภาพที่ 3.1 ตอร์ติญ่าสัญพีช	20
รูปภาพที่ 3.2 แผ่นแป้งตอร์ติญ่า	20
รูปภาพที่ 3.3 แป้งสาลี	21
รูปภาพที่ 3.4 เกลือ	22
รูปภาพที่ 3.5 ผงฟู	24
รูปภาพที่ 3.6 น้ำมันพืช	25
รูปภาพที่ 3.7 หมูกรอบ	25
รูปภาพที่ 3.8 กระเทียม	26
รูปภาพที่ 3.9 ขิง	28
รูปภาพที่ 3.10 พริกไทย	29

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 3.11 พริกแกงมัสมั่น	30
รูปภาพที่ 3.12 กะทิ	30
รูปภาพที่ 3.13 หอมหัวใหญ่	32
รูปภาพที่ 3.14 มันฝรั่ง	33
รูปภาพที่ 3.15 ถั่วลิสง	34
รูปภาพที่ 3.16 น้ำปลา	35
รูปภาพที่ 3.17 น้ำตาลปีบ	36
รูปภาพที่ 3.18 มะขามเปียก	37
รูปภาพที่ 3.19 โป๊ยกั๊ก	38
รูปภาพที่ 3.20 ยี่หระ	39
รูปภาพที่ 3.21 ลูกกระวาน	40
รูปภาพที่ 3.22 การถนอมอาหาร	41
รูปภาพที่ 4.1 ตวงแป้ง เกลือ ผงฟู	46
รูปภาพที่ 4.2 ตวงน้ำมันพืช และน้ำอุ่น	46
รูปภาพที่ 4.3 พักแป้งไว้ 30 นาที	46
รูปภาพที่ 4.4 แบ่งแป้งออกเป็นขนาดเท่าๆกัน	47
รูปภาพที่ 4.5 รีดแป้ง	47
รูปภาพที่ 4.6 นำแป้งไปจึ้นนกระทะ	47
รูปภาพที่ 4.7 หมักเครื่องปรุง	48
รูปภาพที่ 4.8 มัดเชือกหมู	48
รูปภาพที่ 4.9 ต้มหมู 45 นาที	49
รูปภาพที่ 4.10 หมูกรอบเข้าเตาอบ	49
รูปภาพที่ 4.11 ทอดหมูกรอบ	49
รูปภาพที่ 4.12 หั่นหมูกรอบ	50
รูปภาพที่ 4.13 วัตถุดิบของมัสมั่น	51
รูปภาพที่ 4.14 เกี่ยวกะทิจนแตกมัน ใส่พริกแกง	51
รูปภาพที่ 4.15 ใส่หอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ถั่ว และเติมหางกะทิ	52
รูปภาพที่ 4.16 เกี่ยวมัสมั่นหลังหายไป 30 นาที	52

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 4.17 เคี้ยวชอสที่ปั่นแล้ว	53
รูปภาพที่ 4.18 หั่นมันฝรั่งแว่น	53
รูปภาพที่ 4.19 ทอดมันฝรั่ง	53
รูปภาพที่ 4.20 จัดเตรียมการประกอบคอร์ติญาหมูกรอบชาชูมัมมัน	54
รูปภาพที่ 4.21 จัดวางบนแป้งคอร์ติญา	54
รูปภาพที่ 4.22 การห่อแป้ง	54
รูปภาพที่ 4.23 จัดจานคอร์ติญาหมูกรอบชาชูมัมมัน	55



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศรีลันตา รีสอร์ท แอนด์ สปา (Srilanta Resort and Spa) เป็นรีสอร์ทสไตล์โอเรียนทัล หรือสไตล์แบบตะวันออกระดับ 4 ดาว ตั้งอยู่หาดคลองนิล เกาะลันตาใหญ่ จังหวัดกระบี่ เป็นรีสอร์ทที่อยู่ในทำเลทองเที่ยวที่ดีเยี่ยม ที่เหมาะแก่การดำน้ำ และดูปะการัง และอยู่ในจุดที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของทะเลภาคใต้ กลุ่มที่จะใช้บริการจะเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวยุโรป รองลงมาคือนักท่องเที่ยวชาวเอเชีย เป็นต้น กลุ่มลูกค้าที่ต้องการมาพักผ่อนโดยธรรมชาติและต้องการให้การพักผ่อนเต็มไปด้วยความสดชื่นสะดวกสบายมีทัศนียภาพของเกาะลันตาตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ นอกจากนี้ รีสอร์ทยังมีบาร์ริมหาด ร้านอาหารริมหาด มีการบริการอาหารในห้องพักภายในรีสอร์ทการให้บริการด้านอาหาร และเครื่องดื่ม มีห้องอาหารให้บริการอาหารสไตล์ไทยและตะวันตก รสชาติอาหารแบบดั้งเดิมไม่มีอะไรแปลกใหม่แขกที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ คณะผู้จัดทำจึงมีความต้องการที่จะคิดค้นพัฒนาอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น เรามีความสนใจที่จะนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในห้องครัวมาพัฒนาเป็น “ตอร์ตีญาหมูกรอบชาชูมัสมั่น” การที่เลือกใช้แป้งตอร์ตีญา เนื่องจากแป้งตอร์ตีญาเป็นแป้งที่อุดมไปด้วยแคลเซียม โปรตีนสูง และไขมันต่ำ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในส่วนของการเลือกใช้ซอสมัสมั่นนั้น เนื่องจากมัสมั่นเป็นอาหารไทยที่ขึ้นชื่อด้านรสชาติที่ผสมผสานทั้งความเผ็ด ความเข้มข้นของกะทิและถั่ว ความหวานและความเค็มที่ลงตัว คณะผู้จัดทำจึงได้เลือกมัสมั่นนำมาเป็นส่วนประกอบของเมนูนี้ ในส่วนของเนื้อสัตว์ได้เลือกใช้ หมูกรอบชาชู เนื่องจากต้องการให้มีรสสัมผัสของอาหารทั้งกรอบนอกนุ่มใน อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มมูลค่าอาหารไปในตัว การที่ได้คิดค้นเมนูจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมาปรับปรุงให้เกิดเมนูใหม่ๆขึ้นเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สถานประกอบการและผู้เข้ามาใช้บริการ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่ผสมความเป็นตะวันตกได้อย่างดีเยี่ยมและลงตัวอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในแผนกครัว
- 1.2.2 เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่ : ศรีลันตารีสอร์ท แอนด์สปา จังหวัด กระบี่
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร : พนักงาน นักศึกษาฝึกงาน แผนกครัว แผนกแม่บ้าน
แผนกต้อนรับส่วนหน้า แผนกบริการอาหารและ
เครื่องดื่มภายในรีสอร์ท และนักท่องเที่ยวจำนวน
35 คน
- 1.3.3 ขอบเขตด้านวันเวลา : 17 มกราคม – 6 พฤษภาคม 2565

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

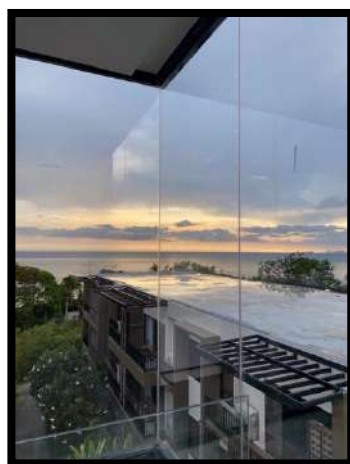
- 1.4.1 โรงแรมมีเมนูใหม่ที่ทำจากวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในโรงแรม
- 1.4.2 โรงแรมมีเมนูใหม่ที่สามารถสร้างรายได้ให้โรงแรม



บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปภาพที่ 2.1 ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา ดึก เอ

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

สถานประกอบการ : ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา จังหวัดกระบี่

ที่ตั้ง : 111 หมู่ 6 หาดคลองนิล เกาะลันตาใหญ่ จังหวัดกระบี่ 81150

โทรศัพท์ : 086-661-6886

อีเมล : hr1@srilanta.com

เว็บไซต์ : <https://www.srilanta.com/>



รูปภาพที่ 2.2 แผนที่เกาะลันตาใหญ่

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

2.2 ประวัติของโรงแรม ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา

ประวัติของ โรงแรมศรีลันตารีสอร์ท แอนด์ สปา ก่อสร้างเมื่อปี 2543 โดยมีครอบครัว “คลศรีชัย” เป็นผู้บริหารงาน เปิดให้บริการในวันที่ 5 ธันวาคม 2543 บนพื้นที่ 30 ไร่ ที่ตั้งอยู่บนหาดคลองนิน เกาะลันตาใหญ่ จ.กระบี่ เป็นรีสอร์ทติดชายทะเล ผังทะเลอันดามัน ภาคใต้ของประเทศไทย เกาะลันตาใหญ่ห่างจากตัวเมืองกระบี่เพียง 75 กม. เกาะตั้งอยู่ในท่าเลทองเที่ยวที่ดีเยี่ยม ที่เหมาะแก่การดำน้ำ และดูปะการัง ในจุดที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของทะเลภาคใต้อีกด้วย เช่น เกาะรอก เกาะพีพี เกาะห้า หินแดงหินม่วง เกาะไหง เกาะมุก เกาะเชือกและเกาะกระดาน

2.3 ลักษณะการประกอบการ

โรงแรมศรีลันตารีสอร์ท แอนด์ สปา มีเอกลักษณ์คือสไตล์การออกแบบที่เป็นแบบโอเรียนทัลสไตล์ หรือสไตล์การออกแบบ แบบตะวันออก ถูกออกแบบ และสร้างขึ้นเพื่อช่วยให้รูปแบบของรีสอร์ทสอดคล้องไปกับธรรมชาติและเพื่อต้องการ ให้การพักผ่อนเต็มไปด้วยความสดชื่น สะดวกสบายโอบล้อมไปด้วยทัศนียภาพอันร่มรื่นสวยงามของพันธุ์ไม้และทัศนียภาพของเกาะลันตา

เดิมทีศรีลันตาเปิดบริการ มีห้องพักทั้งหมด 197 ห้อง แยกเป็น 7 โซน ร้านอาหาร 2 ร้าน สระว่ายน้ำ 3 สระ ซึ่งปัจจุบันศรีลันตารีสอร์ท แอนด์ สปาได้เพิ่มห้องพักและร้านอาหารสระว่ายน้ำ และสิ่งอำนวยความสะดวกอีกหลายอย่างที่ดังต่อไปนี้

ห้องพัก

ห้องพักสไตล์รีสอร์ทแบบเกาะ แทรกตัวไปตามเนินเขาที่โอบล้อมไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด วิวของห้องพัก จำนวน 197 ห้อง ประกอบไปด้วยห้องพักแบบเป็นหลัง พร้อมวิวสวน ภูเขา และห้องพักในตัวอาคาร พร้อมห้องพักวิวทะเล หรือจะเป็นห้องพักแบบครอบครัวหน้าหาด และห้องแมนดารา ก็พร้อมให้บริการสำหรับผู้เข้าพักที่ต้องการพักรวมกัน หรือพักเป็นครอบครัว

พื้นที่ของรีสอร์ททั้งหมดที่เปิดให้บริการ กั้นด้วยถนนสาธารณะเส้นเล็ก ระหว่างพื้นที่ของห้องพักที่อยู่บนเนินเขา กับส่วนหน้าหาด การออกแบบ และตกแต่งห้องพักแต่ละห้องเน้นความเรียบง่ายแต่มีสไตล์เฉพาะตัว พิถีพิถันในรายละเอียดเพียบพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครันในทุกห้อง

เวอริ้นดา วิลล่า (Veranda Villa)

ห้องพักแบบวิลล่ามีระเบียง จำนวน 43 หลัง พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก



รูปที่ 2.3 เวอริ้นดา วิลล่า

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เดอะ แพล้นเทชั่น (The Plantation)

ห้องพักแบบวิลล่า มีระเบียง และอ่างอาบน้ำ ห้องอาบน้ำแบบเปิด และเชื่อมต่อกับสวน
ห้องนอน วิลล่าจำนวน 20 หลัง ทอดตัวไปตามเนินเขาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก



รูปที่ 2.4 เดอะ แพล้นเทชั่น

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

สตาร์พาร์ท (Star Path Villa)

ห้องพักแบบวิลล่ามีระเบียงใหญ่พร้อมซุ้มนั่งเล่นและมองเห็นวิวที่สูงที่สุดพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก



รูปที่ 2.5 สตาร์พาร์ท

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

แมนดาร่า เฮ้าส์ (Mandara House)

บ้านพักวิลล่าหลังใหญ่ แบบ 1 ห้องนอน (แมนดาร่าเอ) และ 2 ห้องนอน (แมนดาร่าบี) ห้องพักตั้งอยู่ใจกลางของรีสอร์ทบนเนินเขา และโอบล้อมไปด้วยพันธุ์ไม้ และสวนสวยโดยห้องพักทั้งสองแบบ แยกส่วนระหว่างห้องนอน และห้องนั่งเล่น มีห้องน้ำแยกส่วนทั้งแบบฝักบัว และอ่างอาบน้ำ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก

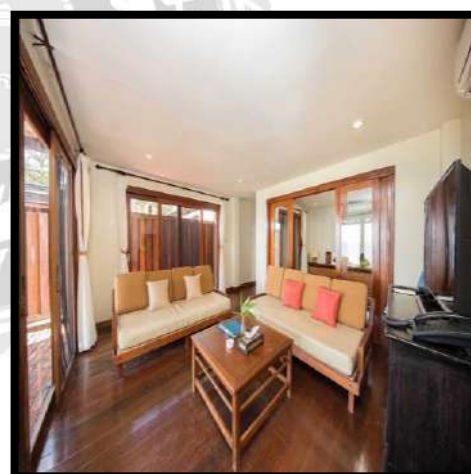
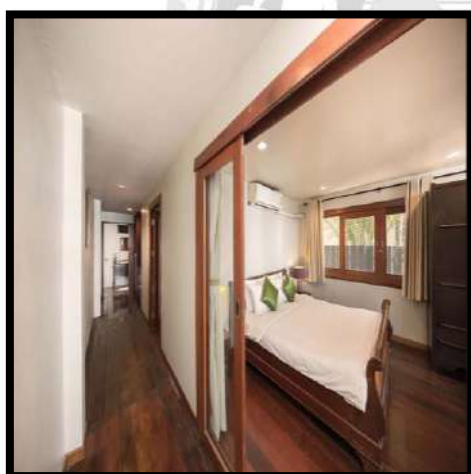


รูปที่ 2.6 แมนดาร่า เฮ้าส์

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

บีชเฮ้าส์ (Beach House)

บ้านพักแบบวิลล่าสองชั้น เป็นบ้านพักเพียงหลังเดียวที่ตั้งอยู่บริเวณหน้าหาด ที่จะทำให้เห็นวิวทะเลแบบ 360 องศา เหมาะสำหรับครอบครัว หรือคู่ฮันนีมูน บ้านพักแบ่งส่วนให้เลือกเข้าพักที่ด้านล่าง หรือห้องพักชั้นบน แต่ละชั้นแบ่งเป็นสองห้องนอน และ ยังแยกส่วนของ บริเวณห้องนั่งเล่น ครัวขนาดย่อม และห้องน้ำขนาดใหญ่ มีทั้งฝักบัว และอ่างอาบน้ำ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพัก



รูปที่ 2.7 บีชเฮ้าส์

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เดอะ มิตร (The Myth)

ห้องพักจำนวน 17 ห้อง บนอาคารที่พักขนาดย่อม อาคารที่พักแบ่งเป็นสามชั้น ตั้งอยู่ด้านบนเนินเขาที่โอบล้อมไปด้วยวิวของขุนเขา และต้นไม้ การออกแบบให้โทนสีอบอุ่น และความอ่อนไหวของต้นไม้ที่ได้นำมาตกแต่งโดยรอบอาคารเพิ่มความรู้สึกเย็นสบาย ห้องน้ำขนาดใหญ่ พร้อมอ่างแช่ตัวที่ออกแบบมาอย่างเฉพาะตัวพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก

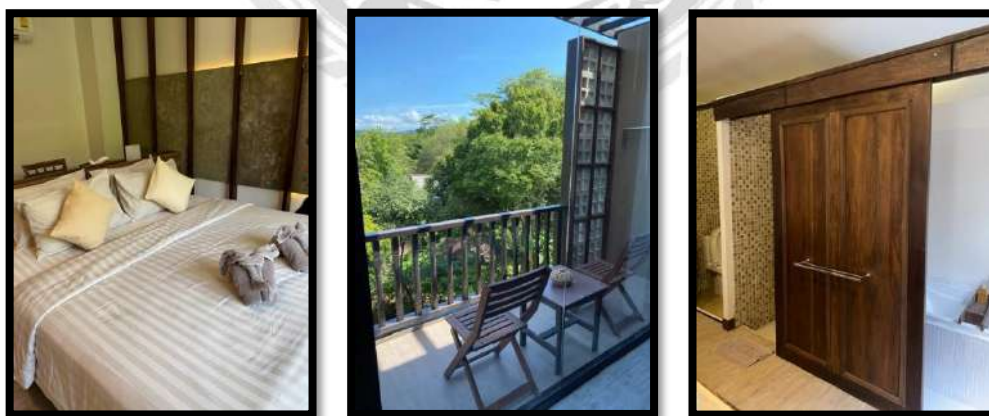


รูปที่ 2.8 เดอะ มิตร

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เซนต์ แอนด์ โซล เอิร์ท สวิต (Sense & Soul Earth Suite)

ห้องพักแบบเอิร์ทสวิต พร้อมวิวธรรมชาติ กับสวนสวยๆ และโอบล้อมไปด้วยพันธุ์ไม้อันเขียวจีของเกาะลันตา พร้อมเตียงนุ่มๆ สำหรับการพักผ่อนสบายๆ ตลอดคืน พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก

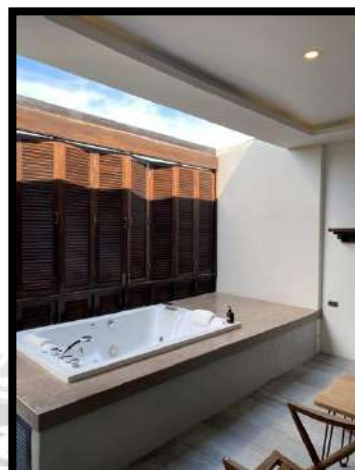


รูปที่ 2.9 เซนต์ แอนด์ โซล เอิร์ท สวิต

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เซ็นท์ แอนด์ โซล ฟอเรส สวีท (Sense & Soul Forest Suite)

ห้องพักแบบฟอเรสสวีท ที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ และเติมเต็มวันพักผ่อนให้เป็นวันที่พิเศษสุด ห้องพักออกแบบให้อ่างจากุซซี่ อยู่ที่ยะเปียงที่เปิดโล่ง และการออกแบบที่ร่วมสมัย และแตกต่างพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก

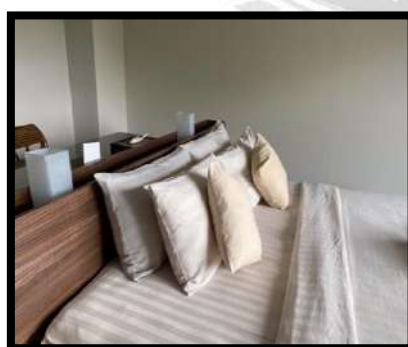


รูปที่ 2.10 เซ็นท์ แอนด์ โซล ฟอเรส สวีท

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เซ็นท์ แอนด์ โซล คลาวด์ สวีท พร้อมวิวทะเล (Sense & Soul Cloud Suite)

ห้องพักที่จะทำให้มองเห็นวิวทะเลอันดามัน และสามารถมองเห็น ไปถึงเกาะพีพี และเกาะห้าในวันที่ฟ้าเปิดโล่งได้ชัดเจน พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก

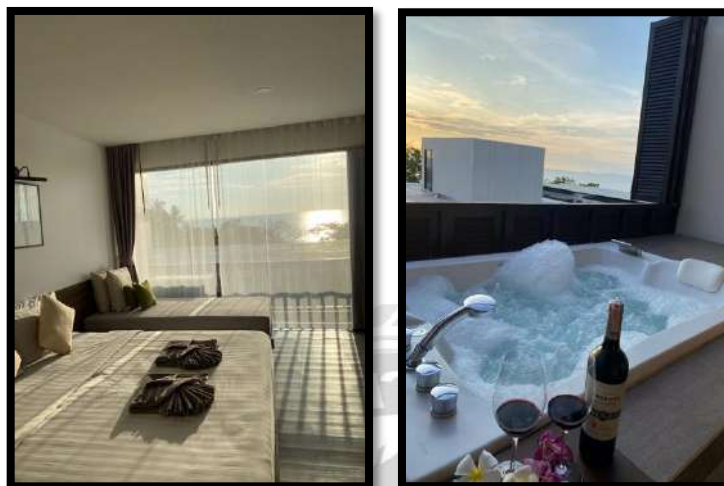


รูปที่ 2.11 เซ็นท์ แอนด์ โซล คลาวด์ สวีท พร้อมวิวทะเล

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เซ้นท์ แอนด์ โซล มูนไลท์ สวิต (Sense & Soul Moonlight Suite)

ห้องพักที่ดีที่สุดที่จะสร้างความประทับใจตลอดการเข้าพัก ที่จะทำให้งจดจำช่วงเวลาแสนจะโรแมนติก และความสวยงามของวิวฝั่งทะเลอันดามันในทุกช่วงเวลา หรือจะเพิ่มความสุข และความผ่อนคลายกับวิวสวย โดยนอนแช่อ่างจากุซซี่ ที่ระเบียงพร้อมกับวิวทะเลสวยๆ ได้ตลอดวันพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพัก



รูปที่ 2.12 เซ้นท์ แอนด์ โซล มูนไลท์ สวิต

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เซอร์ร่า (Surya)

ให้บริการอาหารไทยร่วมสมัย และอาหารนานาชาติ ด้วยที่นั่งด้านใน 60 ที่นั่ง และด้านนอก 40 ที่นั่ง พร้อมมีสิ่งอำนวยความสะดวก



รูปที่ 2.13 เซอร์ร่า

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

เท็นบีชคลับ (10 Beach Club) ประกอบไปด้วย คลับเพียบพร้อมไปด้วยบริการส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ดัทช์คาเฟ่ (Dutch Café) ให้บริการเครื่องดื่ม แก้ว ขนม และเบเกอรี่ พร้อมชา และกาแฟ
- 2) เท็นเฟสบาร์ (10 Face bar) ให้บริการเครื่องดื่มรสเลิศนานาชาติ พร้อมวิวหน้าหาด
- 3) ห้องอาหารเจดีย์ (Chedi Restaurant) ให้บริการอาหารนานาชาติ แบบตะวันตก และบาร์บีคิว พาสต้า พิซซ่า สเต็ก อาหารทะเล และอื่น ๆ อีกมากมาย
- 4) มายามา แกลเลอรี (Mayama Gallery) มินิมาร์ทในแบบฉบับของศรีลังกา ที่สามารถเลือกสินค้า ที่มีคุณภาพ ตามที่คุณต้องการได้ทุกวัน
- 5) สตรีบีชมาสสาจ (Sri Beach Massage) ให้บริการนวดไทย นวดสปาแบบผ่อนคลาย นวดขัดผิว ปอกตัว ขัดหน้า และ บริการตกแต่งเล็บมือเล็บเท้า

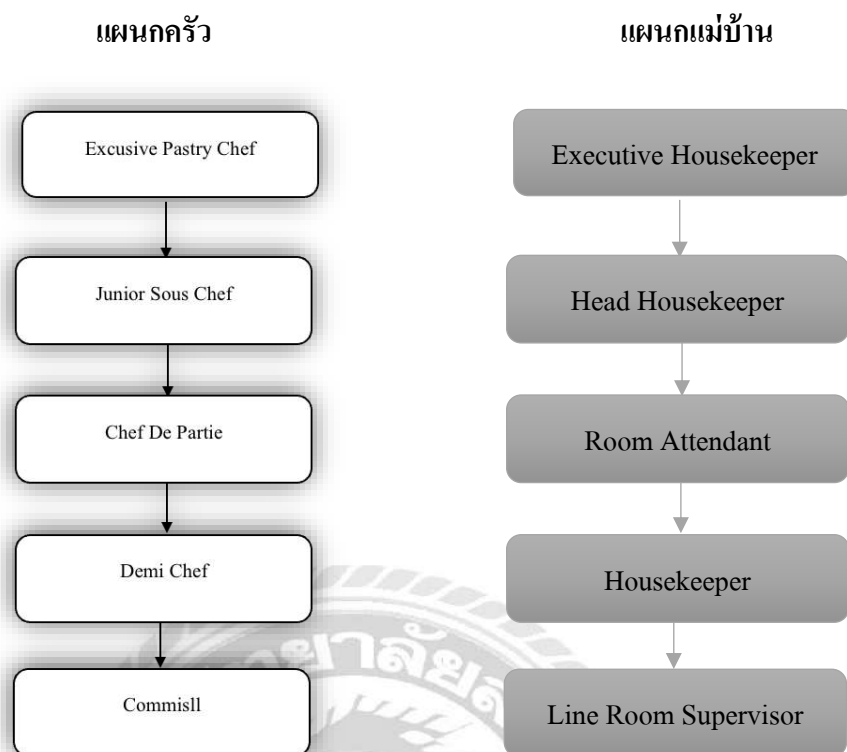


รูปที่ 2.14 ห้องอาหารเจดีย์

ที่มา : <https://www.srilanta.com/>

ใช้เวลาเดินทางโดยเครื่องบินจากกรุงเทพ เพียง 1 ชั่วโมง 10 นาที และเดินทางต่อจากสนามบินกระบี่ ไปยังรีสอร์ท ประมาณ 2 ชั่วโมง (โดยนำรถข้ามแพขนานยนต์) และยังมีสนามบินใกล้เคียงที่สามารถเดินทางมายังเกาะลันตาได้อีกคือ สนามบินตรัง จ.ตรัง ใช้เวลาในการบิน 1 ชั่วโมง 15 นาที การเดินทางจากตรังมายังรีสอร์ท ใช้เวลาในการเดินทาง 3 ชั่วโมงครึ่ง หรือจะเดินทางมาจากภูเก็ต มายังรีสอร์ทโดยรถยนต์ ก็จะใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง (การเดินทางด้วยสปีดโบ๊ท ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ)

2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและบริหารงานองค์กร



รูปที่ 2.15 แผนผังการบริหารงานในแผนกครัวและแผนกแม่บ้าน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.16 นักศึกษาศึกษาหกิจศึกษา
ที่มา : คณะผู้จัดทำ

ชื่อนักศึกษา : นางสาว เมธาวดี มาลาสิ

ตำแหน่ง : Kitchen Morning Ship (Trainee)

เวลาปฏิบัติงาน : 06:30 – 15:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย

เวลาในการเข้าทำงานช่วงเช้า 06:00 – 15:00 น. หน้าที่ความรับผิดชอบช่วยงานในครัวร้านอาหารเชอย่า วันอังคารถึงวันอาทิตย์ ช่วงเช้ามีหน้าที่เปิดครัว เตรียมอุปกรณ์ทำอาหารเช้า เตรียมวัตถุดิบ หั่นผลไม้ ทำอาหารเช้าเสิร์ฟลูกค้า เมนูอาหารเช้าได้แก่ เช็ต A (มีครัวซองต์ ไส้กรอก เบคอน ออมเล็ต) เช็ต B (มีขนมปังปิ้ง ไส้กรอก แฮม ไข่ดาว) เช็ต C (มีขนมปังปิ้ง ไส้กรอก แฮม โขะอีก) เช็ต D (ข้าวต้มทรงเครื่อง) ร้านอาหารสำหรับช่วงเช้า จะเปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 07:00 – 10:00 น. หลังช่วง 10:00 น. มีหน้าที่เก็บวัตถุดิบเข้าสู่ ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ครัว และบริเวณครัว เช็ดวัตถุดิบ และเตรียมวัตถุดิบสำหรับวันถัดไป ช่วง 12:00 -15:00 มีหน้าที่ช่วยเตรียมวัตถุดิบสำหรับทำอาหารเที่ยง หุงข้าว นำนื้อสัต์ว้แซ่เจ้ิงมาละลาย จัดจาน และคอยเช็คเมนูที่ออกแต่ละครั้ง

ตำแหน่ง : Room Attendant (Trainee)

เวลาปฏิบัติงาน : 08:00 – 17:00 น. และ 12:00 – 22:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย

เวลาในการเข้าทำงานช่วงเช้า 08:00 – 17:00 น. หน้าที่ความรับผิดชอบจัดผ้าเช็ดเอ้าท์ ห้องแขก ทำความสะอาด เช็ดความเรียบร้อยห้องพร้อมอิน ช่วง 09:00-16:00 ทำความสะอาดห้องแขกที่เข้าพัก มีการจัดเตียง เปลี่ยนผ้าเช็ดตัว ผ้าสระว้ยน้ำ ทำความสะอาดแก้วน้ำ อ่างล้างมือ ห้องส้วม ห้องอาบน้ำ และอ่างอาบน้ำ กวาดพื้น ถูพื้น ฉีดสเปรย์ปรับอากาศ ต่อมาทำความสะอาดห้อง

เช็กเอาท์ การเข้าทำความสะอาดห้องโดยปกติจะเข้าทำความสะอาดห้องละ 3 คน นักศึกษาฝึกงาน 2 คน และพี่พนักงาน 1 คน โดยนักศึกษาฝึกงานมีหน้าที่ปูเตียงใหม่ พับผ้าเช็ดตัว ทำความสะอาดแก้ว อ่างล้างหน้า เช็ดเฟอร์นิเจอร์ เช็กความสมบูรณ์ของอุปกรณ์ในห้องพัก กวาด ถู ฉีดสเปรย์ปรับอากาศ ส่วนพี่พนักงานจะทำในส่วน ล้างห้องส้วม ห้องอาบน้ำ อ่างอาบน้ำ ในบางครั้งมีการสลับหน้าที่ในการทำให้สามารถทำได้ทุกหน้าที่

ช่วงบ่าย ในบางวันต้องกลับห้องซักรีด เพื่อซักผ้าที่ได้จากการทำห้องเช็กเอาท์ เริ่มจากการแยกผ้า แยกเป็น ผ้าปูของนอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัวผ้าเช็ดผม ผ้าสระว่ายน้ำ ผ้าเช็ดเท้า ชุดคลุมอาบน้ำ เวลาเฉลี่ยการซักแล้วแต่ประเภทผ้า แต่จะอยู่ที่ 23 – 25 นาที เมื่อซักเสร็จนำผ้ามาอบ ผ้าปูของนอน ปลอกหมอน ใช้เวลาอบ 15 นาที ให้ผ้าหมาด ๆ เพื่อง่ายแก่การรีด ส่วนผ้าขนหนูผ้าเช็ดเท้า เสื้อคลุม สามารถอบให้แห้ง ใช้เวลาประมาณ 45 นาที แล้วพับเก็บขึ้น

ตำแหน่ง : Room Attendant (Trainee)

เวลาปฏิบัติงาน : 08:00 – 17:00 น. และ 12:00 – 22:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย

เวลาในการเข้างานในช่วง 12:00- 22:00 น. หน้าที่ความรับผิดชอบคือ ซักผ้า รีดผ้า พับผ้า ที่ห้องซักรีด ในช่วง 18:00-22:00 มีหน้าที่คอยให้บริการลูกค้าที่ต้องการผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว หรือห้องที่เกิดความขัดข้องทางเทคนิค ในบางครั้งมีเตรียมห้องเช็กอินเพิ่มสำหรับลูกค้าที่วอล์คอินหรือมีการขอเตียงเสริม



รูปที่ 2.17 นักศึกษาสหกิจศึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

ชื่อนักศึกษา : นาย นภดล พงษ์โชติ

ตำแหน่ง : Kitchen Afternoon Shift (Trainee)

เวลาปฏิบัติงาน : 11.00 – 20.00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย

เวลาในการเข้างานช่วง 11.00 – 20.00 น. หน้าที่ความรับผิดชอบช่วยงานในครัววันจันทร์ถึงอาทิตย์ หยุดในวันพฤหัสบดี หน้าที่ในวันจันทร์จะมีการทำความสะอาดตู้เย็นทั้งตู้ธรรมดา ตู้แช่แข็ง ในทุกวันจะต้องทำการหุงข้าวนำเนื้อสัตว์ออกมาละลายเพื่อเตรียมขายในช่วงบ่าย-เย็น ทำการหั่นผัก เตรียมเพื่อประกอบอาหารเพื่อให้บริการลูกค้าในช่วงบ่าย-เย็น เตรียมวัตถุดิบเช่น การหั่นหมูสไลด์ หมูหรือทำความสะอาดกุ้ง ปลาหมึก เตรียมผักตักแต่งจาน ออกเมนูต่างๆเช่นไก่ทอดสมุนไพร ปลา นึ่งมะนาว สเปกเก็ตตี้ลาโบนารา พิชซ่า เบอร์เกอร์ ล้างอุปกรณ์ภายในครัวก่อนเวลาเลิกในทุกวันในวันหยุดของพนักงานอื่น ๆ ผู้จัดทำจะต้องทำการปิดร้านด้วยตนเองโดยการปิดแก๊ส ปิดไฟ ทำความสะอาดห้องครัวให้สะอาด นำขยะไปทิ้ง

ตำแหน่ง : Room Attendant (Trainee)

เวลาปฏิบัติงาน : 08:00 – 17:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย

เวลาเข้างานแม่บ้านเข้าเวลา 8.00-17.00 น. ทำการเตรียมผ้าจัดห้องแขกเชคอิน เชคเอาท์ เตรียมผ้าในแต่ละวัน สำหรับห้องที่ต้องการเตียงเสริม นำผ้าที่เตรียมไว้ตัดทำห้องลูกค้าเชคเอาท์ เมื่อแผนกส่วนหน้าแจ้งให้ไปทำห้องลูกค้าอื่น ขณะทำห้องต้องเชคความสมบูรณ์ หากมีสิ่งใดชำรุดให้แจ้งเจ้าหน้าที่ให้เข้ามาซ่อม หน้าที่ของแม่บ้านที่ได้รับมอบหมายคือ กวาดห้อง ถูห้อง ปูเตียง เปลี่ยน ปลอกหมอน เปลี่ยนผ้าเช็ดตัว ผ้าสระว่ายน้ำ ช่วงบ่ายนำผ้าที่เสร็จจากการทำความสะอาดลงมาซัก อบ รีด พับผ้าที่ลอนลิ

ตำแหน่ง : Engineering (Trainee)

เวลาปฏิบัติงาน : 08:00 – 17:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย

เวลาเข้างานช่วงเช้าเวลา 8.00 -17.00น. มีหน้าที่ทำตามทีของหัวหน้ามอบหมายและรายงาน การแจ้งซ่อมให้หัวหน้าได้ทราบตารางการเข้าซ่อมห้องพัก ได้รับหน้าที่ทากันซึมฝ้าป้องกันน้ำรั่ว สร้างสนามเด็กเล่น ทาสีขัดไม้ ตัดไม้ ยกอุปกรณ์ต่าง ซ่อมบริเวณหัวเตียง ซ่อมเพดาน ซ่อมไฟเสีย ติดตั้งไฟสระว่ายน้ำ เปลี่ยนไม้ราวระเบียง ตัดหญ้า กวาดใบไม้ ซ่อมเครื่องปรับอากาศ ซ่อมเครื่อง กระจายสัญญาณอินเตอร์เน็ต

2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.18 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นางสาว ปริณัทร ศรีบัว
ตำแหน่ง : Reservation Staff

2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565

2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 2.12.1 ศึกษาข้อมูลปัญหาของสถานประกอบการ
- 2.12.2 กำหนดหัวข้อโครงการ และเขียนโครงร่างโครงการ
- 2.12.3 ศึกษาและเก็บข้อมูล โดยปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์
- 2.12.4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำส่วนผสมที่เหลื้อมาแปรรูป
- 2.12.5 ทดลองทำคอร้ติญ่าหมูกรอบชาชูชอสม้สมั่น
- 2.12.6 จัดทำแบบสอบถาม
- 2.12.7 นำข้อมูลเรียบเรียงเป็นรูปเล่มโครงการเพื่อให้อาจารย์ตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไข
- 2.12.8 ส่งรูปเล่มและนำเสนอโครงการ

2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.9.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกงาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกงาน คือ ได้รับความรู้ ได้เพิ่มทักษะ ได้ลงมือปฏิบัติจริงในแผนกครัวและแม่บ้าน เริ่มจากแผนกครัวที่มีพี่พนักงานคอยแนะนำการใช้งานอุปกรณ์ในครัว การจัดเก็บของในแต่ละที่สอนขั้นตอนการทำงานเริ่มตั้งแต่เปิดครัว เตรียมวัตถุดิบ จัดจาน ทำเมนูแต่ละองค์ประกอบ ไปจนถึงการจัดเก็บ ทำความสะอาด ซึ่งสามารถนำความรู้ที่พี่สอนมาปฏิบัติใช้ในการประกอบอาชีพได้ ถัดมาคือแผนกแม่บ้าน ที่ได้รับความรู้ ทักษะ การปฏิบัติงาน ตั้งแต่เริ่มทำห้องเช็ดคิน ห้องเช็ดเก้าอี้ ทำความสะอาดห้องแขก ลำดับขั้นตอนการเข้าทำห้องแต่ละห้องทั้งการปูเตียง การทำความสะอาดห้องน้ำ การแบ่งหน้าที่ 1 ห้องต่อ 2-3 คน การเช็คความเรียบร้อยเมื่องานเสร็จ หรือการเช็คความพร้อมของห้องที่พร้อมขาย การจัดห้องให้พร้อมขาย การประสานงานระหว่างแผนกแม่บ้านและส่วนหน้า เพิ่มทักษะการเป็นผู้นำกล้าคิดกล้าตัดสินใจ เพิ่มทักษะการทำงานในหลาย ๆ ด้าน ร่วมกับผู้อื่น

(นางสาว เมธาวดี มาลาดี)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติงานที่ได้รับจากการฝึกงาน การได้รับความรู้ใหม่จากพี่พนักงานที่คอยสอนงานแนะนำการใช้งานอุปกรณ์ภายในห้องครัวและสอนการทำอาหารไทย ตะวันตก ตะวันออก และเทคนิคในการอาหารแต่ละชนิดได้เรียนรู้ถึงศักยภาพของการทำงานของตนเอง ทั้งด้านบริหารเวลา ฝีมือการทำงานได้เห็นผลลัพธ์จากการทำงานของตัวเองในทุกวันเรียนรู้ที่จะปรับตัวและแก้ไขอยู่เสมอ ฝึกทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้ฝึกความอดทนและรู้ข้อจำกัดของตัวเอง ได้รับความรู้ได้ลงมือปฏิบัติจริงในแผนก พนักงานที่ปรึกษาคอยแนะนำสอนในขั้นตอนการทำอาหาร ซึ่งสามารถนำความรู้และการได้ปฏิบัตินั้นมาใช้ในการประกอบอาชีพได้ในอนาคต การฝึกงานในครั้งนี้ทำให้มีความรับผิดชอบมาก มีความกระตือรือร้นรอบคอบ ที่สำคัญเพราะถ้าหากผิดพลาดส่วน อาจจะทำให้รสชาติอาหารไม่ได้มาตรฐาน จะทำให้ต้องเสียเวลาและเสียวัตถุดิบในการทำใหม่ ทำให้ต้องใช้สติและสมาธิในการทำงานอย่างมาก

(นาย นกมล พงษ์โชติ)

2.9.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน

- 1) การทำงานล่าช้า เนื่องจากยังไม่คุ้นชินกับอุปกรณ์ภายในครัว จึงต้องฝึกฝนการใช้
อุปกรณ์ในครัวให้เกิดความเคยชิน
- 2) ความรู้และทักษะการทำอาหารที่ยังไม่ชำนาญ ทำให้งานที่ได้รับมอบหมายบางอย่างเกิด
ความผิดพลาดไปบ้าง จึงต้องเรียนรู้และจดจำวิธีการทำอาหารในแต่ละเมนู
- 3) ความรู้และทักษะในการปูเตียงที่ยังไม่ชำนาญ ทำให้งานที่ได้รับมอบหมายมีความล่าช้า
จึงต้องเรียนรู้และจดจำวิธีการเข้าทำห้องพัก และฝึกฝนทักษะการทำงานแข่งกับเวลา



บทที่ 3

การทบทวนเอกสาร / วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการอาหารจานเดียวหมูกรอบชาชูซอสหมั่น (Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ เพื่อให้เกิดเมนูสร้างสรรค์ใหม่ เพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้มีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

- 3.1 แป้งตอร์ตีญา
- 3.2 หมูกรอบชาชู
- 3.3 ซอสแกงหมั่น
- 3.4 การแปรรูปและถนอมอาหาร
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 แป้งตอร์ตีญา



รูปที่ 3.1 แผ่นแป้งตอร์ตีญา

ที่มา : <https://atkitchenmag.com/cooking-chicken-and-avocado->



รูปที่ 3.2 ตอร์ตีญาหมูพีช

ที่มา : <http://www.crdc.kmutt.ac.th/Data%202020/CRDC12/data/253-256.pdf>

ตอร์ตีญา คือแป้งแผ่นรูปวงกลมที่ทำมาจากแป้งข้าวโพดหรือแป้งสาลี ปรากฏอยู่ในตำรับอาหารพื้นเมืองมีโซอเมริกาตั้งแต่ก่อนยุคล่าอาณานิคม ชาวสเปนเรียกว่า ตอร์ตา หรือ ตอร์ตีญา ซึ่ง

แปลว่า "เค้กปวงกลม" ในปัจจุบันตอร์ตียาเป็นที่แพร่หลายกันในสหรัฐ เม็กซิโก และประเทศอื่น ๆ ในอเมริกากลาง คำว่า Tortilla มาจากภาษาสเปน แปลว่า เค้กเล็กๆ ทำจากข้าวโพดพื้นเมืองที่มีเมล็ดแข็ง ตอร์ตียาข้าวโพดเป็นอาหารหลักของชาวแอซเท็กและอารยธรรมเมโซอเมริกาอื่นๆ โดยมักจะนำไปห่อกินกับเนื้อและผัก เช่น ทาโก้ บุร์ริโต เอนชิลาดา เป็นต้น (Milwaukee : University Research Extension Co, 2563)

ว.วิทยาศาสตร์ เกษตร (2562) กล่าวว่าปัจจุบันผู้บริโภคนิยมอาหารพร้อมรับประทานมากขึ้น เนื่องจากสะดวกและประหยัดเวลาการเตรียม แต่อาหารกลุ่มนี้มักประกอบด้วยแป้งเป็นหลักและมีปริมาณใยอาหารน้อย ซึ่งอาจนำไปสู่โรคไม่ติดต่อ NCDs ได้ นอกจากนี้แป้งที่นำมาใช้ส่วนใหญ่เป็นแป้งสาลีซึ่งมีโปรตีนกลูเตนที่ก่อให้เกิดโรคเซลิแอค (Celiac Disease) หรืออาการแพ้กลูเตนในผู้บริโภคบางกลุ่ม ด้วยเหตุนี้งานวิจัยนี้ จึงได้ศึกษาการทดแทนแป้งสาลี โดยใช้แป้งข้าวเจ้าและแป้งมันสำปะหลังซึ่งเป็นแป้งเศรษฐกิจของประเทศไทย และปรับปรุงคุณภาพเนื้อสัมผัสโดยการเติมแซนแทนกัม เพื่อช่วยให้เนื้อสัมผัสของแป้งมีความยืดหยุ่นและชะลอการเกิดรีโทรกราเดชันของแป้งได้ ส่วนการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้กับแผ่นแป้งตอร์ตียาจะทำโดยเสริมเส้นใยอาหารจากผงธัญพืชที่มีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งนอกจากจะมีคุณสมบัติในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมองแล้วยังสามารถเปลี่ยนสีตามสภาวะความเป็นกรด-เบสได้ ซึ่งน่าจะใช้เป็นดัชนีบ่งบอกถึงการเสื่อมเสียของแผ่นแป้งตอร์ตียาได้ (ว.วิทยาศาสตร์ เกษตร 2562)

ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบในการทำแผ่นแป้งตอร์ตียา

3.1.1 แป้งสาลี



รูปที่ 3.3 แป้งสาลี

ที่มา : <https://allriceplus.com/>

แป้งขนมปัง Bread Flour คือ แป้งสาลีที่มีปริมาณโปรตีนประมาณ 13 - 14 % มีสีขาวนวล เข้มมากกว่าแป้งชนิดอื่น นิยมนำมาทำขนมปังต่าง ๆ เคนิช พิชซ่า ครั้วของ ปาท่องโก๋ หรือใช้ทำเค้ก

ที่ต้องการให้ได้เนื้อเค้กที่มีลักษณะแน่น เช่น ฟรุตเค้ก เพราะต้องการที่จะพองน้ำหนักของผลไม้ไม่ให้จม แป้งชนิดนี้มีคุณสมบัติพิเศษ เมื่อนำมารวมตัวกับน้ำในอัตราส่วนที่เหมาะสม โปรตีนในแป้งจะฟอร์มตัวให้โครงสร้างที่มีลักษณะคล้ายฟองน้ำมีความเหนียว และความยืดหยุ่น ซึ่งทำให้สามารถอุ้มแก๊สเอาไว้ได้ (น้ำหนักต่อ 1 ถ้วยตวงจะประมาณ 112 กรัม) (โกโก้คุง, 2555)

3.1.2 เกลือ



รูปที่ 3.4 เกลือ

ที่มา : <https://www.sgethai.com/article>

เกลือ ถือว่าเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการทำอาหาร ไม่ว่าจะใช้เพื่อเพิ่มรสชาติเค็มให้กับเมนูอาหาร ตลอดจนใช้ในการหมักบ่ม สำหรับถนอมอาหาร จึงเป็นของคู่ครัวที่จะขาดไปไม่ได้เลย แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจากรสชาติที่เค็มแล้ว เกลือ ยังให้ประโยชน์ต่าง ๆ ต่อร่างกายอย่างอนันต์ รวมถึงยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย

แหล่งกำเนิดของเกลือนั้น มาจาก 2 แห่งด้วยกันคือ ทะเล และ ใต้ดิน บริเวณที่มีชั้นหินเกลืออยู่ โดยเกลือ จาก 2 แหล่งนี้มีชื่อเรียกแตกต่างกันคือ

1. เกลือสมุทร หรือเรียกกันในอีกชื่อหนึ่งว่า เกลือทะเล เกิดจากการดูดเอาน้ำทะเลขึ้นมาพักไว้ แล้วปล่อยให้ น้ำระเหยออกไปด้วยการตากแดด ซึ่งเมื่อน้ำทะเลระเหยไปจนหมด จะเหลือเป็นเกลือที่ตกผลึกไว้ เมื่อนั้นก็จะสามารถเก็บเกลือ มาใช้ประโยชน์ได้ โดยกรรมวิธีนี้ เรียกว่า การทำนาเกลือ ปัจจุบัน จังหวัดในประเทศไทย ที่มีการทำนาเกลือ เช่น เพชรบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม ฯลฯ

2. เกลือสินเธาว์ เป็นเกลือที่มาจากชั้นหินและดิน จะได้เกลือจากส่วนนี้ ด้วยการนำเอาดินมาผสมกับแกลบข้าวหรือเศษฟาง แล้วเทน้ำสะอาด ให้ละลายเอาเกลือที่อยู่ในดินออกมา โดยมีรางรองรับน้ำเกลือ หรือหลุมขนาดใหญ่ขังน้ำเกลือเอาไว้ เมื่อความเค็มของน้ำเกลือได้ที่ จะถูกนำไปเคี่ยวหรือหุงต่อ จนได้ผลึกเกลือ และนำไปตากแห้ง ก็จะได้เกลืออย่างที่เห็นกันออกมา โดยเกลือชนิดนี้ พบมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เช่น อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน ชุมชนบ่อพันขัน จังหวัดร้อยเอ็ด ชุมชนบ้านนาหลู่ จังหวัดยโสธร อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา บ่อเกลือหัวแฮด จังหวัดบึงกาฬ ฯลฯ

เกลือ เป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการทำอาหาร ไม่ว่าจะเป็นเพิ่มรสชาติ ช่วยในการถนอมอาหาร รวมถึงเป็นส่วนประกอบในการผลิตวัตถุดิบอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นชีส เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว ทำให้เกลือเป็นของมีค่ามากในสมัยโบราณ และเมื่อที่ไหนมีเกลือ ก็มักจะมีผู้คนเข้าไปตั้งถิ่นฐานในดินแดนแถบนั้น เพื่อทำเหมืองเกลือสำหรับส่งออกค้าขายมาตั้งแต่โบราณ

เกลือยังมีประโยชน์ที่คาดไม่ถึงอีกมากมาย ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราได้ เช่น

1. ถนอมผลไม้ และลดความขมของผัก

เกลือช่วยถนอมเนื้อสัตว์ให้เก็บได้นาน แต่รู้หรือว่า สามารถถนอมผลไม้ได้ด้วย เพียงแค่นำเกลือไปละลายในน้ำ จากนั้น นำผลไม้ที่หั่นลงไปแช่ในน้ำเกลือ เท่านั้น เนื้อของผลไม้ที่หั่นไว้ก็จะไม่ดำคล้ำ สีสวยเหมือนใหม่ ไม่ต้องซื้อถนอมอาหารให้เปลืองเงิน นอกจากนี้ เกลือยังใช้ลดความขมของผักต่างๆ เพียงแค่นำเกลือไปคลุกเคล้ากับผักที่ต้องการรับประทาน แล้วนำไปล้างน้ำสะอาด ก็จะช่วยลดความขมของผักนั้น ๆ ได้ในระดับหนึ่ง

2. กำจัดคราบ ป้องกันเสื้อติดบนเสื้อผ้าได้

หากเสื้อฝามีคราบฝังแน่น ไม่ต้องซื้อผงซักฟอก เพราะสามารถใช้เกลือแทนได้ โดยนำเกลือมาจัดบริเวณที่มีคราบบนเสื้อ จากนั้น ล้างออกด้วยน้ำเปล่า ก็จะช่วยซักฟอกได้ นอกจากนี้ ถ้าอยากป้องกันเสื้อติด เวลาซักเสื้อ ให้นำเกลือมาผสมกับน้ำในการซักผ้า จากนั้น นำผ้าลงไปซักตามปกติได้เลย ก็จะช่วยลดปัญหาเสื้อติดได้

สำหรับใครที่เจอเชื้อราขึ้นบนเสื้อผ้า เพียงแค่บีบมะนาวไปยังบริเวณที่มีเชื้อรา จากนั้น ขัดด้วยเกลือ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งและซักเสื้อผ้านั้นอีกรอบหนึ่ง เพียงเท่านี้ เชื้อราก็จะตายเรียบ หหมดปัญหาคราบเชื้อราบนเสื้อผ้าแล้ว

3. ช่วยขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์

หากใครมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ สามารถใช้น้ำเกลือแก้ได้ โดยหากมีกลิ่นเท้าเหม็น ให้นำเอาเกลือไปละลายในน้ำอุ่น จากนั้น ก็แช่เท้าไว้ในน้ำเกลือสักพัก นอกจากกลิ่นเท้าจะหายไป ผิวบริเวณฝ่าเท้ายังจะนุ่มขึ้นอีกด้วย ถ้ามีกลิ่นปาก เพียงแค่นำเกลือมาใช้แทนยาสีฟันหรือนำเกลือไปผสมกับโซดา แล้วใช้เป็นน้ำยาดับกลิ่นปากก็ได้เช่นกัน ส่วนใครมีปัญหากลิ่นของท่อระบายน้ำ โดยเฉพาะท่อค่อน้ำทิ้งจากอ่างล้างจาน ที่มีกลิ่นเหม็นอาหารและคราบน้ำมันติดอยู่ ให้นำเกลือผสมกับน้ำร้อน จากนั้น เทน้ำลงไปในท่อ เกลือกับความร้อนของน้ำ ก็จะไปชำระล้าง ทำให้ท่อน้ำทิ้งสะอาด หหมดปัญหาเรื่องกลิ่นไม่พึงประสงค์ลอยขึ้นมาจากอ่างล้างจานได้แล้ว

4. คงความสดของดอกไม้และกำจัดวัชพืชได้

หลายคนอยากตกแต่งห้องด้วยดอกไม้จริง แต่ไม่รู้จะคงความสดของดอกไม้ได้อย่างไร รู้หรือไม่ ว่าสามารถใช้เกลือแก้ได้ เพียงแค่ใส่เกลือลงไปในแจกันดอกไม้ เท่านั้นก็สามารถทำให้ดอกไม้สดได้นานยิ่งขึ้น ส่วนใครที่ปลูกต้นไม้ไว้แต่เจอปัญหาวัชพืชขึ้น ให้ใช้เกลือโรยไปให้ทั่วบริเวณที่มีวัชพืชอยู่ จากนั้น รดน้ำตามลงไป เพียงเท่านี้ ก็จะช่วยกำจัดวัชพืชได้แล้ว

5. ใช้ขจัดคราบไหม้บนกระทะและเตารีด

คราบไหม้ฝังแน่นบนกระทะ เชื่อว่าเป็นปัญหาของทุกบ้าน ซึ่งถ้าหากอยากกำจัดคราบไหม้ให้กระทะยังคงเหมือนใหม่ สามารถทำได้ โดยการเทเกลือลงไปในกระทะ จากนั้น ก็ผัดเกลือให้ทั่ว เพียงเท่านี้ คราบไหม้ต่าง ๆ บนกระทะก็จะหลุดหายไปอย่างง่ายดาย

6. ทานแล้วดีต่อสุขภาพ

นอกจากทำให้อาหารมีรสเค็ม ถูกปากของใครหลายคนแล้ว เมื่อทานเกลือเข้าไป จะทำให้มีสุขภาพดี เพราะแร่ธาตุไอโอดีนที่อยู่ในเกลือ จะกระตุ้นให้ระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยควบคุมสมดุลในร่างกาย โดยการรักษาระดับอินซูลินในหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน แต่อย่างไรก็ตาม ก็ควรทานแต่พอดี เพราะถ้าทานในปริมาณ อาจทำให้เสี่ยงเป็นโรคไตวายได้ (สปริงกรีนอีโวลูชั่น, 2564)

3.1.3 ผงฟู



รูปที่ 3.5 ผงฟู

ที่มา : <https://www.akerufed.com/health/10-uses-baking-soda>

ผงฟู (Baking Powder) ประกอบด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต (Sodium Bicarbonate) และสารที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น ครีมทาร์ทาร์ (Cream of Tartar, เป็นผลึกผงสีขาวทำมาจากกรดในผลองุ่น), ไดโซเดียมไพโรฟอสเฟต (Disodium Pyrophosphate) และส่วนที่เป็นแป้งข้าวโพดเพื่อป้องกันไม่ให้สารทั้งสองสัมผัสกันโดยตรง เมื่อผงฟูโดนน้ำจะทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมี เกิดเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้นมฟู ซึ่งเป็นแบบกำลังหนึ่ง ส่วนแบบกำลังสองจะมีกรด 2 ตัว และจะมีก๊าซเกิดขึ้น 2 ช่วง ในช่วงการผสมและการอบ (Anonimeco, 2565)

3.1.4 น้ำมันพืช



รูปที่ 3.6 น้ำมันพืช

ที่มา : <http://www.cook.co.th/th/tips/did-you-know/benefits-oil>

น้ำมันพืชเป็นสิ่งประกอบอาหารที่ใครๆ ต่างก็พากันหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะคุณผู้หญิง แต่ใครจะรู้บ้างว่า น้ำมันนั้นจัดเป็นหนึ่งในอาหารหลักห้าหมู่ที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะนอกจากน้ำมันจะให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกายแล้ว ยังเป็นตัวทำละลายวิตามิน เอ ดี อี เค และยังช่วยร่างกายในการดูดซึมวิตามินดังกล่าวอีกด้วย ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดี นอกจากการหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว เราจึงควรเลือกบริโภคน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงในปริมาณที่เหมาะสม น้ำมันพืชเหล่านั้น ได้แก่ น้ำมัน ถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น (น้ำมันพืช, 2565)

3.2 หมูกรอบชาชู



รูปที่ 3.7 หมูกรอบชาชู

ที่มา : <https://www.wandeehouse.com/food/1197>

“หมูชาชู” เนื้อหมูแผ่นไม่หนาไม่บาง มีมันแทรกเล็กน้อย และนุ่มอร่อย ซึ่งหมูชาชูของร้านราเมงแต่ละร้านก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสูตรและวิธีทำของเชฟ ขึ้นกลมบ้าง ขึ้นเหลี่ยมบ้าง แต่ละร้านอาจเลือกใช้เนื้อหมูคนละส่วนกัน เช่น ส่วนไหล่ ส่วนท้อง ส่วนสะโพก ฯลฯ เพื่อให้เข้ากันกับน้ำซุปและเส้นราเมงให้มากที่สุด

ประวัติที่มาของหมูชาชูนั้นมาจากประเทศจีน ในประเทศจีนจะเรียกหมูในลักษณะนี้ว่า “ชาจิ่ว” หรือ “ชาซา” เป็นเนื้อหมูที่นำไปหมักแล้วอย่างจนสุก กินกับข้าวหรือเส้นบะหมี่สไลด์อื่นๆ ที่คนไทยรู้จักคุ้นเคยกันดีก็คือ ข้าวหมูแดง หรือ บะหมี่หมูแดงนั่นเอง เป็นหมูย่างแบบกางคั้งสีกออกแดงหรือน้ำตาลเข้มเพราะได้จากการหมักเครื่องต่างๆ

ส่วนผสมในการหมักหมูชาชูของจีนหลักๆ แล้วได้แก่ น้ำผึ้ง, ผงเครื่องเทศ 5 ชนิด, เต้าหู้ยี้, ซีอิ๊วดำ, ซอสหอยซิน, สีส้มอาหารสีแดง (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้) แต่เมื่อหมูชาชูไปอยู่ในประเทศญี่ปุ่นแล้วเรียกชื่อใหม่ว่าหมูชาชู มีส่วนผสมและรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนไป เพราะคนญี่ปุ่นจะม้วนเนื้อหมูเป็นท่อนกลมๆ เครื่องปรุงที่ใช้ได้แก่ น้ำผึ้ง, ซีอิ๊ว, น้ำตาล และไม่ใส่สีผสมอาหารสีแดง นอกจากนี้หมูชาชูของญี่ปุ่นจะใช้วิธีการตุ๋นกับซอสทำให้เนื้อหมูสุกอย่างช้าๆ และซึมซับรสชาติของซอสเข้าไปในเนื้อหมู

เมื่อประเทศญี่ปุ่นรับเอาอิทธิพลอาหารของจีนไปแล้วก็มีการปรับเปลี่ยนสูตรเพื่อให้ถูกปากชาวญี่ปุ่นให้มากที่สุด ซึ่งทั้งหมูชาชูของจีนและหมูชาชูของญี่ปุ่นก็กลายเป็นอาหารที่คนทั่วโลกรู้จักกันไปแล้ว กลายเป็นอาหารที่ถูกปากคนทั่วโลก อย่างในบ้านเราก็รู้จักหมูแดงมาอย่างยาวนาน หรือแม้แต่หมูชาชูในซามูไรเมงเราก็คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี นับเป็นอาหารที่กินได้อร่อยทุกเพศทุกวัยทุกเชื้อชาติเลยจริงๆ (SandSky, 2564)

ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบในการทำหมูกรอบชาชู

3.2.1 กระเทียม



รูปที่ 3.8 กระเทียม

ที่มา : <https://www.nestle.co.th/th/nhw/3e/eat/mushhaveitem-garlic-benefit>

กระเทียมเป็นเครื่องเทศและสมุนไพรที่รู้จักกันมาช้านานเกือบ 6,000 ปีแล้ว นิยมนำมาใส่อาหารเพื่อเพิ่มรสชาติให้เข้มข้น มีกลิ่นหอม และยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยขับลม เสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน สามารถฆ่าเชื้อโรค เช่น เชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย รักษาโรคบิด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับเสมหะ แก้หวัด ช่วยลดความดันโลหิต กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยลดโคเลสเตอรอล ไขมัน และน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

กระเทียมมีสารอาหารสำคัญได้แก่ โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี แคลเซียม แมงกานีส ซิลิเนียม และแอนติออกซิแดนท์หรือสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สำคัญยังมีสารประกอบของกำมะถันที่เรียกว่า “อัลลิซิน” ซึ่งมีส่วนช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง และป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งด้วย มีงานวิจัยของสหรัฐฯ ที่ทำการวิจัยหญิงวัยกลางคน 40,000 กว่าคน พบว่าผู้หญิงที่กินกระเทียม ผัก ผลไม้เป็นประจำ มีแนวโน้มลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ถึง 35 เปอร์เซ็นต์ และเราควรกินกระเทียมวันละ 2-5 กลีบต่อวัน

เคล็ดลับการเลือกกระเทียมที่ดีก็คือ ต้องเลือกแบบที่สด ใหม่ เนื้อแน่น ไม่มีเชื้อรา ไม่มีน้ำไม่ฝ่อ ยิ่งกระเทียมแน่นแข็งเท่าไร ยิ่งแปลว่าสดใหม่เท่านั้น ความจริงแล้วการกินกระเทียมสด ๆ จะให้ประโยชน์สูงกว่าแบบที่ผ่านความร้อนมาแล้ว แต่มันอาจจะกินยากไปนิด เราเลยนิยมนำมาปรุงเป็นอาหาร ซึ่งทำได้หลายแบบ

- **เจียว** การเจียวกระเทียมไม่ยาก แค่วางอย่าใช้ไฟแรง หรือใช้น้ำมันร้อนไป รอจนสีเหลืองสวยแล้วให้รีบลดความร้อนลงทันที อย่าปล่อยให้มันไหม้จนกลายเป็นสีน้ำตาลไหม้ เพราะจะทำให้ขมและเสียรสชาติไปเลย
- **อบ** การอบทำให้กระเทียมมีรสหวาน นิยมนำไปอบกับผักโดยวางผักลงบนฟอยล์ แล้วโรยกระเทียมให้เต็ม หรือจะโรยกระเทียมบนชีสก็น่าอร่อย
- **นึ่ง** ผ่านกระเทียมเป็นแผ่นบาง ๆ เราจะเห็นบ่อยในเมนู ปลานึ่งมะนาว
- **ผัด** บุบกระเทียมให้พอแตกแล้วผัดกับผัก เช่น เมนูผัดผักนึ่ง ผัดผักกระเจต
- **ยำ** หั่นกระเทียมบาง ๆ โรยบนเครื่องยำ แล้วราดด้วยน้ำปรุงรส เช่น หมูมะนาว

การเก็บรักษากระเทียมให้คงความสดใหม่นาน ๆ ควรเก็บในที่แห้ง อากาศถ่ายเทได้ดี หรือแขวนให้ลมโกรกก็ได้ จะทำให้กระเทียมไม่ลึบฝ่อ และเมื่ออบหรือลวกเปลือกออกแล้ว จะสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้อีก 3-4 วัน ส่วนข้อเสียของกระเทียมน่าจะมีเพียงอย่างเดียวคือ กลิ่นแรง และอาจมีกลิ่นกระเทียมติดในปากได้ ดังนั้นหลังจากกินอาหารเสร็จแล้ว แนะนำให้ดื่มน้ำชา กาแฟ หรือนมสดสักแก้ว จะช่วยลดกลิ่นกระเทียมในปากได้ (Nestle,2562)

3.2.2 จิง



รูปที่ 3.9 จิง

ที่มา : <https://food.trueid.net/detail/oEJzpzN66QmE>

จิง เป็นพืชล้มลุก ที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกนอกของจิงจะเป็นสีน้ำตาลอ่อน-เข้ม ตามความอ่อนหรือแก่ของมัน แต่พอฝานด้านใน จิงจะมีเนื้อสีขาวนวล และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

- ต้น : รสเผ็ดร้อนอย่างเดียว
- ใบ : รสเผ็ดร้อนเช่นกัน นิยมนำมาบำรุงเรื่องของกำเดา
- ดอก : รสเผ็ดร้อน แต่มีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร
- ราก : รสหวานเผ็ดร้อนและขม ช่วยแก้เสมหะได้ดี
- ผล : รสหวานเผ็ด ช่วยแก้ไข้ แก้เจ็บคอได้ดี

ประโยชน์ของจิง

ปัจจุบัน จิง มักนิยมนำมาทำเป็นกินแบบต้ม โดยทำการฝานบางๆ และนำไปต้มในน้ำร้อนจัด หรืออีกวิธีคือ การนำไปบดให้เป็นผงแล้วนำไปชงในน้ำร้อนเช่นกัน ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ได้รับประโยชน์จากจิงได้อย่างเต็มที่ ซึ่งวิธีกินแบบนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ดังนี้

- ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด

สารประกอบฟีนอลิกในจิงมีส่วนช่วยบรรเทาอาการระคายเคืองในลำไส้ พร้อมทั้งยังมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้ลดการท้องอืดท้องเฟ้อได้ดี

- ช่วยลดน้ำหนัก

จิงมีส่วนช่วยเพิ่มการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมันได้มากกว่าปกติ แลมนเป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี ถ้าดื่มเป็นประจำ

- บำรุงรักษาสุขภาพช่องปาก

การนำจิงไปคั้นน้ำ ผสมกับน้ำอุ่น และใส่เกลือเล็กน้อย นำมาบ้วนปาก ก็จะเป็นการลดเชื้อแบคทีเรียสะสมในช่องปาก และช่วยลดกลิ่นปากได้เป็นอย่างดี

- **ช่วยลดอาการอักเสบ**

รู้ไหมว่า จิง มีสารที่ช่วยลดการอักเสบของร่างกาย อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก นอกจากนี้ในจิงยังมีสารจิงเกอร์รอล (Gingerol) ที่มีฤทธิ์รุนแรงกว่าแอสไพรีน ทำให้มีฤทธิ์ด้านการอักเสบภายในร่างกาย หากกินเป็นประจำอีกด้วย

- **ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง**

ต่อเนื่องจากข้อที่แล้ว เนื่องจากน้ำจิงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งเป็นคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ หากดื่มเป็นประจำ

3.2.3 พริกไทย



รูปที่ 3.10 พริกไทย

ที่มา : <https://medthai.com/พริกไทย/>

ลักษณะพริกไทย ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อย สูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมื่อดกกลม ๆ ติดกันอยู่เป็นพวง มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย บริเวณเทือกเขาทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับบ้านเราพริกไทยถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมากในจังหวัดจันทบุรี ตรัง และระยอง

สมุนไพรพริกไทย เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงมีขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว (ปิยะ โมคมูล ,2552)

3.3 ซอสแกงมัสมั่น



รูปที่ 3.11 พริกแกงมัสมั่น

ที่มา : <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/211268.html>

แกงมัสมั่นได้รับอิทธิพลมาจากอินเดียเพราะมีส่วนผสมเครื่องเทศที่ขาดไม่ได้อย่าง ลูกผักชี ยี่หระ ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ เม็ดกระวาน กานพลู ซึ่งให้กลิ่นรสที่ร้อนแรง ในตำรับอินเดียจะใช้เฉพาะเครื่องเทศแห้งและไม่ใส่กะทิ แต่ตำรับของไทยมีการใช้สมุนไพรสดในพริกแกง และมีการปรุงรสให้ออกเค็ม หวาน มัน (Cheewajitmedia,2564)

ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบในการทำซอสแกงมัสมั่น

3.3.1 กะทิ



รูปที่ 3.12 กะทิ

ที่มา : <https://www.sgethai.com/article>

กะทิเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร มีลักษณะเป็นน้ำสีขาวข้นคล้ายนม ได้มาจากการคั้นน้ำจากเนื้อมะพร้าวแก่ สี และรสชาติที่เข้มข้นของกะทิ มาจากน้ำมันมะพร้าว และ น้ำตาลมะพร้าวที่อยู่ในเนื้อมะพร้าว โดยมีรสชาติหวาน และมัน

- กะทิ

คือ น้ำสีขาวข้น รสหอมมัน ที่คั้นออกมาจากมะพร้าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะพร้าวแก่ จะเหมาะกับการนำมา煮เป็นกะทิอย่างมาก วิธีการคั้นกะทิอย่างง่าย ๆ คือ 煮มะพร้าวแก่เป็นเส้นเล็ก ๆ จะใช้ที่煮ธรรมดา หรือกระต่าย煮มะพร้าวตามแต่จะสะดวก นำไปขยำกับน้ำอุ่นเล็กน้อย

บีบคั้นเอาความมันของมะพร้าวออกมาให้หมด แล้วจึงกรองด้วยกระชอน จากนั้น นำมะพร้าวที่บีบแล้วมาเติมน้ำอุ่นเพิ่ม และคั้นกะทิต่อได้อีก แต่ความเข้มข้นของน้ำกะทิที่ได้จะลดลงไปตามลำดับขั้น

- **หัวกะทิ**

คือ น้ำกะทิที่ได้จากการคั้นมะพร้าวครั้งแรก ซึ่งผสมน้ำเพียงเล็กน้อย หรือบางที่อาจไม่ผสมเลย เป็นกะทิที่มีความเข้มข้นสูงที่สุด นิยมใช้หยอดหน้าขนม หรืออาหารต่าง ๆ

- **หางกะทิ**

คือ จากการคั้นมะพร้าวครั้งที่ 2-3 มีปริมาณน้ำผสมอยู่มากกว่า ความเข้มข้นของกะทิจึงลดลง นิยมนำไปผสมในขนม เช่น แกงบวด สากุ แกงเผ็ดชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

- **กะทิแตกมัน**

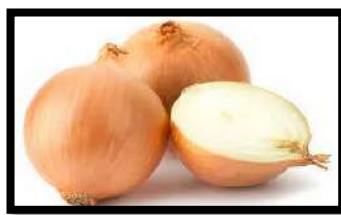
คำนี้นับเป็นอีกคำที่พบบ่อยในการทำอาหารคาวแบบไทย กะทิแตกมัน คือ การนำกะทิไปตั้งไฟจนเดือด ไขมันในกะทิแยกตัวลอยขึ้นมาเป็นน้ำมันบนผิว ส่วนมากนิยมใช้กับการทำแกงเผ็ด เช่น แกงเขียวหวาน แกงแดง แบบที่เราจะได้เห็นน้ำมันผสมเครื่องเทศสีเขียวและแดงลอยอยู่ด้านบนดูน่ากินนั่นเอง

ประโยชน์ของกะทิ

กะทิมีสารอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน แร่ธาตุ อีเล็กโตรไลต์ โพแทสเซียม แคลเซียม และคลอไรด์ไขมันอิ่มตัว

กะทิและน้ำมันมะพร้าว มีไขมันอิ่มตัว แต่เป็นกรดไขมันที่มีขนาดปานกลาง ย่อยง่าย เคลื่อนย้ายสะดวก เมื่อกินแล้วจะเข้าไปเผาผลาญเป็นพลังงานในตับ โดยไม่สะสมเป็นไขมันเหมือนไขมันไม่อิ่มตัวโมเลกุลใหญ่ ในกะทิ ยังมีกรดลอริก ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย จุลินทรีย์ และเชื้อรา ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ กะทียังกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยเผาผลาญสิ่งที่กินให้เปลี่ยนเป็นพลังงานแทนที่จะสะสมเป็นไขมัน จนบางที่ถึงกับกล่าวว่า กะทิช่วยลดน้ำหนักได้เลยทีเดียว (SGE ,2565)

3.3.2 หอมหัวใหญ่



รูปที่ 3.13 หอมหัวใหญ่

ที่มา : <https://www.disthai.com/>

ถิ่นกำเนิดหอมหัวใหญ่

ถิ่นกำเนิดของหอมหัวใหญ่เชื่อว่ามิถุนายนอยู่ในแถบเอเชียกลางและเอเชียตะวันตกเฉียงใต้ ในประเทศอัฟกานิสถาน อิหร่านและปากีสถานมากกว่า 5000 ปีแล้ว โดยได้มีหลักฐานการปลูกและบริโภคตั้งแต่สมัยต้นประวัติศาสตร์ Hippocrates ชาวกรีก ได้บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับหอมเมื่อ 430 ปีก่อนคริสตกาล ชาวอียิปต์ นิยมบริโภคหอม ซึ่งค้นพบจากหลักฐาน ในหลุมฝังศพที่ฝังตั้งแต่ 3,200 – 2,780 ปีก่อนคริสตกาล ที่อินเดีย จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์พบว่าการเพาะปลูกหอมตั้งแต่สมัยโบราณ ต่อมาค่อยๆ เริ่มแพร่กระจายเข้าสู่แถบประเทศยุโรปผ่านทางประเทศอียิปต์และตุรกี โดยเริ่มปลูกมากในยุโรปในช่วงศตวรรษที่ 13-14 หลังจากนั้น ประมาณศตวรรษที่ 16-17 ได้มีการพัฒนาสายพันธุ์หอมหัวใหญ่ให้มีขนาดใหญ่ขึ้น ส่วนในอเมริกา เริ่มปลูกในช่วง ปี ค.ศ. 1629 ในแถบรัฐเท็กซัส และแคลิฟอร์เนีย สำหรับแหล่งผลิตที่สำคัญในปัจจุบัน ได้แก่ ประเทศจีน สหรัฐอเมริกา และประเทศอินเดีย สำหรับในประเทศไทยมีแหล่งเพาะปลูกหอมหัวใหญ่ที่สำคัญๆ คือ จ.เชียงใหม่ และ จ.กาญจนบุรี เป็นต้น

ข้อแนะนำและข้อควรระวัง

1. วิธีการเลือกซื้อหัวหอมใหญ่ ให้มีคุณภาพดีต้องสังเกตดังนี้ มีผิวแห้งและเรียบ หัวมีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ไม่มีส่วนที่นิ่มหรือมีรอยชำ
2. การรับประทานหัวหอมใหญ่ในปริมาณมากหรือรับประทานติดต่อกันนานเกินไป อาจจะทำให้เกิดพิษประสาท ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ลืมง่าย ความจำเสื่อม มีอาการตามัว พลังและเลือดถูกทำลาย ทำให้เส้นเลือดไหลเวียนได้ไม่ดี ทำให้โรคต่าง ๆ ที่เป็นอยู่หายช้าและเรื้อรัง และยังไปทำลายสมรรถภาพทางเพศอีกด้วย
3. สำหรับผู้ที่ฝึกกล้ามเนื้ออยู่แล้ว การรับประทานหัวหอมใหญ่มากเกินไปอาจจะไปกระตุ้นทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น
4. ไม่ควรรับประทานหัวหอมใหญ่สดในขณะที่ท้องว่าง เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง และอาจทำให้เยื่อในกระเพาะเกิดการอักเสบได้ (Disthai, 2560)

3.3.3 มันฝรั่ง



รูปที่ 3.14 มันฝรั่ง

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

มันฝรั่ง (Potato) เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีทรงพุ่ม มีหัวอยู่ใต้ดิน ออกมาจากไหลของต้นจริง หัวมีลักษณะทรงกลมรี มีตาอยู่รอบๆหัว จะเก็บสะสมอาหาร แล้วขยายตัวออกเป็นหัวอยู่ใต้ดิน มีขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ตามสายพันธุ์ มีเปลือกบางเรียบ มีสีน้ำตาล หรือสีม่วง มีเนื้อข้างในสีเหลือง สีส้ม สีขาวนวล ตามสายพันธุ์ มีเนื้อแน่นฉ่ำน้ำ มีรสชาติกรอบมัน ดันหนึ่งจะมีอยู่หลายหัว มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกา และนิยมปลูกกันมากในหลายประเทศทั่วโลก เป็นอาหารหลักของหลายประเทศทั่วโลก ประเทศไทยมีปลูกหลายสายพันธุ์ นิยมปลูกในภาคเหนือและปลูกได้ทุกฤดู มีประโยชน์และสรรพคุณ ทางยาหลายอย่าง ใช้หัวนำมาประกอบอาหารเมนูต่างๆ ได้หลายเมนู ใช้ทำได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน

ประโยชน์และสรรพคุณมันฝรั่ง

มีคาร์โบไฮเดรต มีโพแทสเซียม มีฟอสฟอรัส มีวิตามินเอ มีวิตามินซี มีวิตามินบี1 มีวิตามินบี2 มีวิตามินบี3 มีวิตามินบี5 มีวิตามินบี6 มีวิตามินบี9 มีแคลเซียม มีเหล็ก มีแมกนีเซียม มีโซเดียม มีไขมัน มีน้ำตาล มีโปรตีน มีสังกะสี มีพลังงาน มีแมกนีเซียม มีวิตามินอีช่วยรักษาโรคโลหิตจาง ช่วยบำรุงเลือด ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยรักษาเลือดออกตามไรฟัน ช่วยแก้อาการเกร็งกล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ช่วยลดไขมัน ช่วยบำรุงประสาท ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้นอนหลับ แก้ปวดศีรษะ แก้ไข้ แก้หวัด แก้ไอ แก้ท้องผูก เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยถอนพิษ ช่วยรักษาบาดแผลไฟไหม้ ช่วยรักษาแผลน้ำร้อนลวก ช่วยถอนพิษในตับ ช่วยลดอาการไตอักเสบ ช่วยลดอาการบวม ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยต้านเชื้อรา ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยขับน้ำนม (JOM,2559)

3.3.4 ถั่วลิสง



รูปที่ 3.15 ถั่วลิสง

ที่มา : <https://www.sgethai.com/article/>

ถั่วลิสงเป็นพืชล้มลุกเนื้ออ่อน เป็นพุ่มเตี้ย ลำต้นราบไปตามพื้นดิน ใบประกอบด้วยใบย่อย ดอกขนาดเล็ก สีเหลือง เมื่อผสมเกสรแล้ว ก้านรังไข่แทงลงใต้ดิน ฝักเติบโตใต้ดิน แต่ละฝักมีเมล็ด 1-5 เมล็ด ฝักยาวประมาณ 2-4 เซนติเมตร เปลือกนอกสีน้ำตาลอ่อน ก่อนข้างหนา ขรุขระ เปลือกหุ้มเมล็ดสีน้ำตาล หรือม่วง

ถิ่นกำเนิดดั้งเดิมของถั่วลิสง อยู่ในทวีปอเมริกาเขตร้อน ปัจจุบันถูกนำไปปลูกในประเทศเขตร้อนทั่วโลก เป็นพืชตระกูลถั่วที่ปลูกกันมากที่สุดรองลงมาจากถั่วเหลืองเท่านั้น ในประเทศไทยสันนิษฐานว่า ถั่วลิสงเข้ามาในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี หลังจากมีการติดต่อกับชาวตะวันตกแล้ว ถั่วลิสงนับเป็นถั่วยอดนิยมของชาวไทยมาเนิ่นนานตราบนานปัจจุบัน

ประโยชน์ของถั่วลิสง มีอะไรบ้าง

1. ถั่วลิสงประโยชน์ทางโภชนาการสูง และเป็นแหล่งของโปรตีน และพลังงานสูง รวมถึงมีกรดอะมิโนอีกหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย
2. ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารคาวหวานต่าง ๆ
3. ถั่วลิสงสามารถนำมาเพาะเป็นถั่วงอกได้เช่นเดียวกับถั่วเขียว
4. น้ำมันจากถั่วลิสง สามารถนำมาใช้แทนน้ำมันมะกอกเพื่อปรุงอาหาร มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล และไม่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอนุมูลอิสระ
5. ถั่วลิสงยังนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย (SGE,2565)

3.3.5 น้ำปลา



รูปที่ 3.16 น้ำปลา

ที่มา : <https://mgroonline.com/infographic/detail/9610000083211>

น้ำปลา (Fish Sauce) ทำมาจากปลาหรือชิ้นส่วนของปลาหรือสัตว์อื่นๆ เช่น กุ้ง หมึก หอย ปู หรือเคย หมักกับเกลือแกงหรือเกลือสมุทร น้ำปลาเป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งที่มีประจำทุกครัวเรือนของไทยและอีกหลายประเทศในเอเชีย เช่น ประเทศเวียดนาม (เรียกว่านื้คอนาม) ฟิลิปปินส์ (เรียกว่าปาทิส) ประเทศจีน (เรียกว่าเหื่อโหล่ว) นอกจากนี้ น้ำปลายังนิยมใช้ในประเศลาวและประเทศกัมพูชาอีกด้วย

น้ำปลาทำมาจากปลาหรือชิ้นส่วนของปลา ปลาที่นิยมนำมาผลิตน้ำปลามักเป็นปลานขนาดเล็ก เนื่องจากย่อยสลายได้ง่ายและเร็ว เช่น ปลาไส้ตัน ปลากระดัก ปลาทองแดง ปลาหลังเขียว และปลาสร้อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้สัตว์น้ำประเภทอื่นมาผลิตเป็นน้ำปลาได้ด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น กุ้ง หอย และปู ส่วนเกลือที่นิยมใช้หมักปลาคือเกลือแกงหรือเกลือทะเลนั่นเอง

ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 203 พ.ศ.2532 เรื่อง น้ำปลา ได้ให้ความหมายของคำว่า “น้ำปลา” ไว้ว่า น้ำปลา หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว รสเค็ม ใช้ปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหาร และให้น้ำปลาเป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน แต่ไม่รวมถึงน้ำบูดู ในประกาศฉบับนี้ได้กำหนดชนิดของน้ำปลาออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. น้ำปลาแท้ หมายถึง น้ำปลาที่ได้จากการหมักหรือย่อยปลา หรือส่วนของปลา หรือกากของปลาที่เหลือจากการหมัก ตามกรรมวิธีการผลิตน้ำปลา
2. น้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่น หมายถึง น้ำปลาที่ได้จากการหมักหรือย่อยสัตว์อื่นซึ่งมิใช่ปลา หรือส่วนของสัตว์อื่น หรือกากของสัตว์อื่นที่เหลือจากการหมัก ตามกรรมวิธีการผลิตน้ำปลา และให้หมายความรวมถึงน้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่นที่มีน้ำปลาแท้ผสมอยู่ด้วย
3. น้ำปลาผสม หมายถึง น้ำปลาตาม (1) หรือ (2) ที่มีสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค อาหารที่ต้องใช้น้ำปลาแต่งรสชาตินั้นเรียกได้ว่าแทบทุกชนิด ทั้งต้ม ผัก แกง ทอด ยำ ย่าง ปิ้ง น้ำจิ้ม น้ำพริก ยกเว้นก็เพียงแต่อาหารหวานเท่านั้น สารอาหารที่มีประโยชน์ในน้ำปลาน้ำปลาไม่เพียงแต่ช่วยเติมแต่งรสชาติอาหารเท่านั้น แต่ยังมีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์อยู่ด้วย เช่น -โปรตีนหรือ

กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไลซีน (Lysine) และกรดอะมิโนอื่น ๆ วิตามิน บี 12 สารประกอบในโตรเจนเกลือแร่อื่นๆ (แล้วแต่การปรุงแต่ง) (MGR Online,2561)

3.3.6 น้ำตาลปีบ



รูปที่ 3.17 น้ำตาลปีบ

ที่มา : <https://www.tapetchgroup.com/different-kinds-of-palm-sugar/>

น้ำตาลถูกเรียกต่างกันออกไปตามลักษณะของการขึ้นรูป หรือการบรรจุ เพื่อให้เหมาะต่อการนำไปใช้งานหรือการขนส่งในรูปแบบต่างๆ จากตัวน้ำตาลที่ถูกต้มและเคี่ยวในกระทะร้อนๆจนส่วนที่เป็นน้ำระเหยออกไปเหลือเป็นเนื้อน้ำตาล หลังจากนั้นผู้ผลิตน้ำตาลอาจจะหยอดน้ำตาลที่เคี่ยวแล้วลงแม่พิมพ์ที่มีลักษณะเป็นหลุม หรือลงในถ้วยตะไล และเมื่อตัวน้ำตาลเย็นลงจับตัวเป็นก้อนแข็งก็นำออกมาจากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ก็จะถูกเรียกไปว่า “น้ำตาลปึก” หรือบางครั้งน้ำตาลที่เคี่ยวแล้วถูกบรรจุลงในปี๊บ เพื่อนำไปขายส่งให้สามารถได้จำนวนน้ำตาลที่เยอะ หรือเราอาจจะเห็นได้ตามตลาดสดที่แม่ค้านำน้ำตาลมาควักแบ่งขายเป็นถุง ถุงละครึ่งกิโลกรัมบ้าง หรือ 1 กิโลกรัมบ้าง น้ำตาลปี๊บ 1 ปี๊บบรรจุตัวน้ำตาลที่เคี่ยวแล้วได้ถึง 30 กิโลกรัมเลยทีเดียวครับ จึงเป็นที่มาของการเรียกน้ำตาลว่า “น้ำตาลปี๊บ” หรืออีกชื่อที่ผู้เขียนเคยได้ยินผ่านหูผ่านตามาคือ น้ำตาลกันหอย ผู้ผลิตก็จัดทำขึ้นรูปเป็นลักษณะกันหอยสวยงามน่ารับประทานน้ำตาลถูกเรียกต่างกันออกไปตามลักษณะของวัตถุดิบในการผลิตน้ำตาล น้ำตาลที่ขึ้นรูปเป็นน้ำตาลปึก หรือน้ำตาลที่ถูกบรรจุลงปี๊บสามารถเป็นได้ทั้งน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโคconut น้ำตาลอ้อย หรือน้ำตาลปี๊บที่ผลิตจากน้ำตาลทราย ขึ้นอยู่กับแต่ละผู้ผลิตและแต่ละพื้นที่ที่ผลิต น้ำตาลมะพร้าวได้จากการเก็บน้ำหวานจาก “ช่อดอกมะพร้าว” หรืออาจจะถูกเรียกว่า จั่น หรือวง (ชาวบ้านในพื้นที่ผลิตน้ำตาลมะพร้าวอาจเรียกว่า “วงตาล” แต่ตาลในที่นี้หมายถึงมะพร้าวนะครับ) และนำน้ำหวานจากช่อดอกมะพร้าวที่ได้มาต้มและเคี่ยวให้น้ำระเหยออกไปเหลือเป็นเนื้อน้ำตาล และอาจมีการผสมน้ำตาลทรายเพื่อช่วยในการจับตัว น้ำตาลมะพร้าวที่บรรจุปี๊บอาจจะถูกเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “น้ำตาลปี๊บดี” น้ำตาลมะพร้าวผลิตมากในจังหวัดสมุทรสงคราม เพราะสภาพแวดล้อมสามารถปลูกพันธุ์มะพร้าวที่ใช้สำหรับผลิตน้ำตาลได้ดี ส่วนน้ำตาลที่ผลิตในจังหวัดเพชรบุรี และทางภาคใต้คือ “น้ำตาลโคconut” ซึ่งเป็นการเก็บ

น้ำหวานจากช่อดอกของต้นตาลโตนด หรือเรียกว่า จวงตาล ปลีตาล แล้วนำน้ำหวานที่ได้ไปเคี่ยว เป็นเนื้อน้ำตาลเช่นเดียวกัน น้ำตาลปีบทั้งน้ำตาลมะพร้าวและน้ำตาลโตนดแบบแท้ๆ ไม่ผสมน้ำตาลทรายอาจจะมีราคาที่สูงสักหน่อย แต่รับรองถึงความหอม ความหวาน และความมัน ที่ได้จากรสชาติ น้ำตาล สามารถนำไปปรุงอาหารคาวหวานมากมายให้รสชาติอร่อยมากยิ่งขึ้น (tapetchgroup ,2560)

3.3.7 น้ำมะขามเปียก



รูปที่ 3.18 มะขามเปียก

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/food/2335960>

มะขามเปียก เป็นวัตถุดิบสำคัญในการประกอบอาหารไทยหลายอย่าง รวมถึงมีผู้นำนามาประยุกต์กับการใช้มะขามเปียกจัดผิว ใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของผลิตภัณฑ์เสริมความงาม มาดูกันว่ามะขามเปียกใช้ทำอะไรได้บ้างมะขามเปียก คือการแปรรูปผลของต้นมะขาม ซึ่งเป็นไม้ยืนต้นที่ปลูกโตได้ดีในแถบอากาศร้อนชื้น ด้วยวิธีถนอมอาหารให้เก็บได้นานขึ้นด้วยภูมิปัญญาชาวบ้านที่นำมะขามเปรี้ยวสุกมาแกะเมล็ดออกนำเฉพาะเนื้อมาปั่นเป็นก้อนนมไฟ เพื่อป้องกันแมลงหรือหากใครมีต้นมะขามเปรี้ยวออกลูกดกก็นำมาแกะเปลือกปั่นเก็บไว้ในตู้เย็นได้เช่นกันวิธีนำมะขามเปียกมาใช้ คือนำมาละลายกับน้ำร้อน หรือนำมาต้งเตาเคี่ยว นำน้ำมะขามมาใช้ประกอบอาหาร แม้ว่ามะขามเปียกจะเก็บได้นานกว่าผลสด แต่ก็ควรนำเนื้อมะขามเปียกแช่ตู้เย็น เพื่อป้องกันการท้องเสียจากการนำไปประกอบอาหาร มะขามเปียก ทำอะไรได้บ้างคนสมัยก่อนใช้ประโยชน์จากผลมะขามมาประกอบอาหาร และนำมาใช้ผสมสมุนไพรจัดผิว รวมถึงนำมาทำขนมหรือเครื่องดื่มให้มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน บ้างก็ว่าช่วยอาการแพ้ท้องของหญิงตั้งครรภ์ได้ - เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร - เป็นวัตถุดิบทำน้ำจิ้มรสเลิศ - ใช้ทำขนม - ผสมเครื่องดื่มได้บางชนิด - ผสมสมุนไพรจัดผิว ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นมากขึ้นสรรพคุณของมะขามเปียก มะขามมีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ ลดอาการไอ มะขามมีวิตามินซีสูง และมีกรดทาร์ทาริกจึงมีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการไอ กระตุ้นต่อมน้ำลายให้ผลิตน้ำลายมากขึ้น และช่วยขับเสมหะ หากมีอาการไอไม่มากก็ผสมน้ำมะขามกับน้ำอุ่น เติมน้ำผึ้ง เพื่อจิบแก้ไอได้ มะขามมีสรรพคุณช่วยการขับถ่าย มะขามเปียกมีรสชาติเปรี้ยว มีฤทธิ์ช่วยในการขับถ่าย เพราะฉะนั้นหากบริโภคมากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายอ่อนๆ ได้ ดังนั้นไม่ควรใช้มะขามแทนยา หากมีอาการท้องผูก แล้วต้องการใช้เป็นยา ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

มะขามมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ เนื่องจากมะขามมีฤทธิ์ช่วยให้การขับถ่าย และมีสารที่ช่วยขับฟลูออไรด์ในปัสสาวะ ก็ช่วยเรื่องนี้ได้ ช่วยลดการเกิดนิ่วในไต แต่ก็ไม่สามารถใช้เป็นยารักษาได้ หากมีอาการนี้ในไตควรปรึกษาแพทย์ มะขามมีสรรพคุณช่วยผลิตเซลล์ผิว สาร AHA ที่ช่วยผลิตเซลล์ผิวนี้นพบในมะขามสูงมาก คนสมัยก่อนจึงนิยมนำมะขามมาขัดผิว ปัจจุบันก็ยังใช้อยู่ในคอร์สขัดผิวเจ้าสาว ด้วยการผสมกับสมุนไพรต่างๆ และใช้อย่างเป็นประจำ (ไทยรัฐออนไลน์, 2565)

3.3.8 ดอกโป๊ยยกัก



รูปที่ 3.19 โป๊ยยกัก

ที่มา : <https://www.disthai.com/>

โป๊ยยกักจัดเป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดเล็กอายุยืนมีใบเขียวตลอดปีและมีความสูงได้ถึง 18 เมตร ลำต้นตั้งตรง เปลือกมีสีขาวเทา ลักษณะหยาบเล็กน้อย ต้นแก่จะมีรอยแตกไม่เป็นระเบียบ ใบออกเป็นใบเดี่ยวโดยออกเป็นกลุ่ม 3-6 ใบ ยาว 5.5-10.5 เซนติเมตร กว้าง 1.6-4.5 เซนติเมตร ลักษณะของใบเป็นรูปใบหอกกลับถึงรูปรีแคบ โคนใบสอบ ปลายใบแคบเป็นแถบยาว ส่วนปลายสุดเว้าหรือแหลม หน้าใบสีเขียวเข้มผิวลื่นเป็นมันหลังใบสีเขียวอ่อนมีขนนุ่มอยู่เบาบาง ดอกออกที่ง่ามใบ ก้านดอกยาว 1.5-4 เซนติเมตร มีกลีบหุ้มดอก 8-12 กลีบ เรียงซ้อนกัน 2-3 วง ดอกเป็นดอกเดี่ยว มีสีเหลือง บางครั้งอาจแต้มด้วยสีชมพูถึงสีแดง ลักษณะของดอกเป็นรูปทรงกลมแกมรูปถ้วย กลีบดอกมี 10 กลีบ กลีบมีลักษณะเป็นรูปรีกว้าง ขอบกลีบมีขนและเป็นกระพุ้ง ผลมีลักษณะเป็นกลีบโดยรอบ มองเห็นได้เป็นรูปดาว มีประมาณ 5-13 กลีบ แต่ที่พบบ่อยโดยส่วนใหญ่ มักจะเป็น 8 กลีบ ผลดิบมีสีเขียว ผลแห้งมีกลีบหนาแข็ง มีสีน้ำตาลเข้ม ในกลีบแต่ละกลีบจะมีเมล็ด 1 เมล็ด มีลักษณะเป็นรูปไข่และแบน ผิวมีสีน้ำตาลเรียบและเป็นเงา ผลมีกลิ่นหอมมีการนำโป๊ยยกักไปใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ มากมายทั่วโลก เช่น ผลและเมล็ดโป๊ยยกักทั้งแบบแห้งและปั่นใช้เป็นเครื่องเทศ และใช้เป็นส่วนผสมของผงเครื่องเทศทั้งห้าที่ใช้ในการปรุงอาหารจีนแบบดั้งเดิมใช้ในการแต่งกลิ่นอาหาร ช่วยชูรสชูกลิ่น และผลยังสามารถนำมาใช้แต่งกลิ่นของเครื่องดื่ม ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ ขนมหวาน ขนมฝักรวมทั้งขนมเค้ก แยม เยลลี่ ซิอิ้ว ซอสต่าง ๆ เนื้อกระป๋อง เป็นต้น ส่วนชาวล้านนา ใช้โป๊ยยกักเป็นส่วนผสมของเครื่องปรุงรสดาบ ที่เรียกว่า ฟริกดาบ หรือ น้ำฟริกดาบเพื่อใช้ปรุงรสของดาบและยาต่างๆ เช่น ยาจันทน์ไก่อ ยาเห็ดฟาง ยากบ ใช้ขับลม เป็นยากระตุ้น ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้อาการอาหารไม่ย่อย เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน แก้อาการท้องอืด แน่นท้อง แก้อาการท้องเสีย

แบคทีเรีย คลายกล้ามเนื้อเรียบ แก้วปวดท้อง ขับลม แก้วหัวดี ลดไข้ แก้วอั้นทะบวม ไล่เลื้อน แก้วไอ ขับเสมหะ ขับน้ำนม เพิ่มการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวดศีรษะในผู้ป่วยไมเกรน บรรเทาอาการปวดข้อรูมาตอยด์ โรคเกาต์ โรคข้ออักเสบ(ประธาน นันไชยศิลป์,2550)

3.3.9 ยี่หระ



รูปที่ 3.20 ยี่หระ

ที่มา : <https://www.disthai.com/>

ยี่หระเป็นพืชในสกุลเดียวกับกระเพรา (ocimum) มีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ประเทศอินเดีย , บังคลาเทศ , ศรีลังกา , พม่า , ไทย , ลาว , มาเลเซีย เป็นต้น ในปัจจุบันจัดเป็นพืชสมุนไพรที่พบได้อย่างแพร่หลายในบริเวณพื้นที่เขตร้อนและเขตอบอุ่นทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศโดยเฉพาะในเขตภาคเหนือและภาคใต้ของประเทมักจะพบได้มากเนื่องจากนิยมนำไปเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารต่างๆในยี่หรานิยมใช้เป็นเครื่องปรุงหรือเป็นส่วนประกอบในอาหารหลายชนิด อาหารไทยบางชนิดนิยมนำยี่หระในการช่วยปรุงแต่งกลิ่นอาหาร ด้วยการใส่เมล็ดคั่วมาโขลกผสมกับเครื่องแกง ส่วนเมล็ดของยี่หรานิยมนำมาช่วยในการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ด้วยการนำมาป่นหรือตำผสมในเนื้อสัตว์เวลาหมัก ซึ่งจะช่วยป้องกันอาหารไม่ให้เกิดการบูดเน่าเสียเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันกลิ่นเหม็นอับของเนื้อสัตว์เวลาหมักก่อนนำไปตากแห้งอีกด้วยประโยชน์และสรรพคุณยี่หระ รักษาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบน แก้วท้องเสีย แก้วปวดหัว รักษาโรคผิวหนัง รักษาโรคปอดบวม ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยขับเหงื่อ ช่วยแก้โรคเบื้ออาหาร ช่วยแก้การปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย ช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรี แก้วคลื่นไส้อาเจียน แก้วพิษตานซาง แก้วท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้วบิด ช่วยขับน้ำดี แก้วธาตุพิการ แก้วไตอักเสบ บำรุงสายตา ช่วยขับน้ำนม ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยในการขับลมในลำไส้ ช่วยระงับอาการหดร่งของไส้ ช่วยคลายเครียด (Cheewajitmedia,2562)

3.3.10 ลูกกระวาน



รูปที่ 3.21 ลูกกระวาน

ที่มา : <https://www.disthai.com/>

ใช้ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และปวดท้องใช้ผลกระวานแก่ จัดประมาณ 6-10 ผล (0.6-2 กรัม) ตากแห้งบดเป็นผง รับประทาน ครั้งละ 1-3 ช้อนชา โดยนำไปต้มกับน้ำ 1 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือครึ่งถ้วยแก้ว รับประทานครั้งเดียว หรือนำไปชงกับน้ำอุ่นดื่ม ผลกระวาน ใช้ผสมมะขามแขกเพื่อบรรเทาอาการใช้ท้อง (คลื่นเหียนอาเจียน) วิธีการใช้ผลกระวาน รักษาอาการแน่น จุกเสียด ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข เอาผลแก่จัดมาตากแห้ง แล้วบดให้เป็นผง รับประทานครั้งละ 1 ช้อนชาครั้ง โดยชงกับน้ำอุ่นประโยชน์และสรรพคุณกระวาน แก้อาหารท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม และแก้แน่นจุกเสียด บำรุงธาตุ แก้อาการไม่ปกติ บำรุงกำลัง ขับโลหิต แก้ลมในอกให้ปัดธาตุ แก้ลมเสมหะให้ปัดธาตุ แก้ลมในลำไส้ ช่วยให้เจริญอาหาร รักษาโรค รามะนาด แก้ลมสันนิบาต แก้สะอึก แก้อัมพาต รักษาอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน รักษาโรค ผิวน้ำ บำรุงโลหิต แก้ไข้เชื่องซึม บำรุงน้ำดี (พืชเกษตรคอตคอมเว็บเพื่อพืชเกษตรไทย (ออนไลน์),2564)



3.4 การแปรรูปและการถนอมอาหาร



รูปภาพที่ 3.22 การถนอมอาหาร

ที่มา : <https://www.sgethai.com/article/หลักการแปรรูปอาหาร/>

การแปรรูปอาหาร เป็นกระบวนการต่างๆ ที่กระทำต่ออาหารเพื่อวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อการถนอมอาหาร (food preservation) เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้เพื่อการแปรรูปอาหารเป็นวัตถุดิบทางการเกษตร เช่น ผักเนื้อสัตว์ นม ซึ่งวัตถุดิบเหล่านี้เสื่อมเสียได้ง่าย การแปรรูปอาหารเป็นมีวัตถุประสงค์เพื่อยืดอายุการเก็บรักษาอาหารถนอมรักษาคุณภาพอาหารด้านต่างๆ ของอาหารให้ใกล้เคียงของสด สะอาดและป้องกันการเสื่อมเสีย

2. เพื่อให้อาหารมีความปลอดภัยต่อบริโภค เพราะกระบวนการต่างๆ ที่ใช้ในการแปรรูปอาหารตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบ เช่น การล้างการคัดคุณภาพ รวมทั้งกรรมวิธีการถนอมอาหาร เช่น การแปรรูปอาหารด้วยความร้อน การแช่เยือกแข็งอาหาร การทำแห้งมีเป้าหมายเพื่อให้อาหารปลอดภัย ลดความเสี่ยงจากอันตรายในอาหาร

3. เพื่อเพิ่มมูลค่า (value added) ให้กับอาหาร ทำให้ผู้ประกอบการได้รับผลกำไรซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลัก ที่ขับเคลื่อนอุตสาหกรรมอาหาร การเพิ่มมูลค่าอาหารอาจทำได้หลายมิติ เช่น ในแง่ของการผลิต อาจพิจารณาเรื่องการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบอย่างคุ้มค่า เพิ่มผลผลิต ลดการสูญเสีย เพิ่มประสิทธิภาพการผลิต

4. เพื่อเพิ่มความหลากหลายให้กับผลิตภัณฑ์อาหาร ทำให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างกว้างขวางทั้งในวงกว้าง และตอบสนองผู้บริโภคกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ เช่น อาหารสำหรับเด็ก อาหารสำหรับผู้รักสุขภาพ อาหารสำหรับนักกีฬา

5. เพื่อสะดวกแก่การบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปทำให้ผู้บริโภค ง่าย สะดวก รวดเร็ว ในสถานะที่เวลาที่เร่งรีบ ลดเวลาในการเตรียมอาหาร และการนำไปแปรรูปต่อ

6. การขนส่งและการเก็บรักษา เช่น เครื่องดื่มผง มีน้ำหนักเบา ขนส่งสะดวก และเก็บรักษาได้นานที่อุณหภูมิห้อง

การแปรรูปอาหาร มีหลายวิธีโดยมีหลักการใหญ่ๆ ดังนี้

1. การใช้ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ และเอนไซม์ การใช้ความร้อนเพื่อทำลายเอนไซม์และจุลินทรีย์ในอาหาร สามารถแบ่งตามระดับความร้อนที่ใช้ในกระบวนการแปรรูปได้ 2 วิธี คือ การใช้ความร้อนสูงเรียกว่า การสเตอริไลส์(sterilization) ความร้อนที่ใช้สูงถึง 121 องศาเซลเซียส และมีระยะเวลานานพอที่จะทำลายจุลินทรีย์ในอาหารได้หมด ตัวอย่างเช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์บรรจุกระป๋อง ผักในน้ำเกลือบรรจุกระป๋อง เป็นต้น ส่วนการใช้ความร้อนต่ำกว่าจุดเดือดของน้ำเรียกว่า การพาสเจอไรส์(pasteurization) ซึ่งทำลายจุลินทรีย์ได้เพียงบางส่วน จึงต้องมีการใช้วิธีการอื่นๆ ร่วมด้วยเพื่อควบคุมปริมาณจุลินทรีย์ ที่เหลือรอดไม่ให้เพิ่มจำนวนขึ้น ได้แก่ การปรับให้อาหารมีพีเอช(pH) ต่ำกว่า 4.5 (เช่น การทำน้ำผลไม้บรรจุขวด การทำผลไม้กระป๋อง) หรือการเก็บรักษาที่อุณหภูมิต่ำ (เช่น นมพาสเจอไรส์ ที่ต้องแช่เย็นตลอดเวลา)

2. การแปรรูปอาหาร โดยใช้ความเย็นเพื่อลดอุณหภูมิของอาหาร การลดอุณหภูมิของอาหาร มีจุดประสงค์เพื่อลดอัตราการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาทางชีวเคมีและจุลินทรีย์ ทำให้ยืดอายุการเก็บรักษาของอาหารสด และอาหารแปรรูปให้นานขึ้น การแช่เย็นเป็นการลดอุณหภูมิของอาหารให้ต่ำลงอยู่ระหว่าง -1 ถึง 8 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่าอุณหภูมิจุดเยือกแข็งของอาหารนั้น ส่วนการแช่แข็งเป็นการลดอุณหภูมิ ของอาหารให้ต่ำกว่าจุดเยือกแข็งของอาหารนั้น นิยมใช้ที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่า

3. การลดปริมาณน้ำในอาหารหรือการอบแห้ง การอบแห้งเป็นวิธีการเก็บรักษาผักผลไม้ที่นิยมใช้กันมานานแล้ว โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนา การอบแห้งเป็นการให้ความร้อนแก่อาหารระดับหนึ่ง เพื่อไล่เอาน้ำออกจากอาหารให้เหลืออยู่ปริมาณน้อยที่สุด การอบแห้งทำได้หลายวิธี เช่น การตากแดด(sun drying), การใช้ตู้อบแห้งแบบลมร้อน(hot air drier) การทำแห้งโดยใช้พลังงานแสงอาทิตย์(solar drying) ตู้อบแห้งแบบสุญญากาศ(vacuum shelf drier) การทำแห้งแบบแช่เยือกแข็ง(freeze dry) การทำแห้งแบบพ่นฝอย(spray drying) การทำแห้งแบบลูกกลิ้ง(drum drying) เป็นต้น อย่างไรก็ตามการเสื่อมของอาหารแห้งอาจเกิดขึ้นได้ จากจุลินทรีย์ที่ทนต่อความแห้งได้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นยีสต์และรา ปริมาณจุลินทรีย์ในอาหารอบแห้ง ขึ้นกับจำนวนจุลินทรีย์เริ่มต้นในวัตถุดิบก่อนอบแห้ง การเตรียมวัตถุดิบก่อนอบแห้ง(เช่น การปอกเปลือก การลวก) อุณหภูมิและเวลาที่ใช้ในการอบแห้ง ปริมาณความชื้นสุดท้าย รวมทั้งความสะอาดและสุขอนามัยระหว่างและภายหลัง

4. การใช้น้ำตาล การใช้น้ำตาลในการแปรรูปผักผลไม้ มีวัตถุประสงค์เพื่อปรุงแต่งให้อาหารมีรสหวานเป็นหลัก และถ้าใช้น้ำตาลในปริมาณสูง (ความเข้มข้นของของแข็งที่ละลายน้ำได้สูงกว่า 70%) จะทำให้เก็บได้นาน เนื่องจากทำให้สภาพของอาหาร ไม่เหมาะสมต่อการเจริญของจุลินทรีย์ทั่วไปได้ ยกเว้นยีสต์บางชนิด ในบางกรณีที่อาหารมีความเข้มข้นของของแข็งที่ละลายน้ำได้ต่ำกว่า 70% จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการอื่นควบคู่ด้วย เช่น มีการเติมกรดลงไปในอาหาร การบรรจุขณะร้อน

การฆ่าเชื้อบริเวณผิวหนังของผลิตภัณฑ์ รวมทั้งการใช้สารกันเสีย ผักผลไม้ที่ใช้น้ำตาลในการแปรรูปได้แก่ น้ำผลไม้เข้มข้น แยม เยลลี่ ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้เชื่อม และผลไม้กวนต่าง

5. การหมักดอง การหมักดองเป็นกระบวนการ การแปรรูปอาหาร ที่อาศัย การทำงานของ จุลินทรีย์ ซึ่งสร้างเอนไซม์ออกมาเปลี่ยนสารอาหาร ที่เป็นองค์ประกอบทางเคมีของวัตถุดิบเริ่มต้น ให้เป็นแอลกอฮอล์ กรดอินทรีย์ และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารมีลักษณะเนื้อ สัมผัส ส่วนประกอบทางเคมีและรสชาติเปลี่ยนไปจากวัตถุดิบเริ่มต้น อาหารหมักจะมีอายุการเก็บ รักษาเพิ่มขึ้น เนื่องจากปริมาณกรดที่เพิ่มขึ้น เช่น ผักดองเปรี้ยว ผลไม้ดอง น้ำส้มสายชูหมัก หรือมี แอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น เช่น เบียร์ ข้าวหมาก ไวน์ รวมทั้งในกระบวนการหมัก

6.การถนอมอาหารโดยใช้สารเคมี สารเคมีที่ใช้เพื่อการถนอมอาหาร ได้แก่ สารที่ยับยั้งการ เจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเน่าเสีย สารป้องกันการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหาร โดยชนิดและปริมาณที่ใช้ ต้องเป็นไปตามพระราชบัญญัติอาหารกระทรวงสาธารณสุข

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ว.วิทยาศาสตร์ เกษตร (2562) ได้ทำงานวิจัยเรื่องดอร์ติญาพันธุ์พิจงานวิจัยนี้ใช้แป้งข้าวเจ้าและ แป้งมันสำปะหลังทดแทนแป้งสาลีในการผลิตแผ่นแป้งดอร์ติญาโดยปรับปรุงเนื้อสัมผัสของ แผ่น แป้งด้วยการเติมแซนแทนกัมและเสริมเส้นใยอาหารจากผงอัญชัน การทดลองแบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ศึกษาสัดส่วนแป้ง ข้าวเจ้าและแป้งมันสำปะหลัง (30:70, 40:60, 50:50, 60:4 และ 70:30) และความเข้มข้นของแซนแทนกัม (0, 0.25 และ 0.5% (w/w)) ผลพบว่าแผ่นแป้งจากสูตร 60:40 และ เติมแซนแทนกัม 0.5% มีเนื้อสัมผัสใกล้เคียงกับแผ่นแป้งควบคุมมากที่สุด จาก การศึกษาปริมาณผง อัญชันที่เหมาะสม (1, 3 และ 5%) ผลพบว่าแผ่นแป้งมีปริมาณใยอาหารและปริมาณแอนโทไซยานิน สูงขึ้นเมื่อ ใช้ปริมาณผงอัญชันมากขึ้น($p < 0.05$)ผลทดสอบทางประสาทสัมผัสพบว่าแผ่นแป้งที่เติม ผงอัญชัน5%ได้รับการยอมรับสูงสุดและ ตอนที่ 3 ศึกษาอายุการเก็บรักษาที่อุณหภูมิ 4°C ผลพบว่า แผ่นแป้งมีอายุการเก็บรักษา 20 วัน โดยแผ่นแป้งเปลี่ยนสีจากสีม่วงน้ำเงินเป็นสีชมพูแดง

ปิยวรรณ เตชะศิริกุล (2562) ได้ทำงานวิจัย การพัฒนาแผ่นแป้งดอร์ติญาจากแป้งข้าวกล้องงอก การพัฒนาผลิตภัณฑ์แผ่นแป้งดอร์ติญาจากแป้ง ข้าวกล้องงอก มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสูตร พื้นฐาน ของแผ่นแป้งดอร์ติญา และปริมาณที่เหมาะสมของแป้ง ข้าวกล้องงอกในแผ่นแป้งดอร์ติญา โดยทดแทนแป้งสาลี ด้วยแป้งข้าวกล้องงอกในอัตราส่วน 0 % (สูตรควบคุม) 10% 20% และ 30% โดยน้ำหนักของแป้ง 2) ศึกษา ค่าสี (L^* , a^* และ b^*) ของแผ่นแป้งดอร์ติญาจาก แป้งข้าวกล้องงอก 3) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของ แผ่นแป้งดอร์ติญา จากแป้งข้าวกล้องงอกจากการทดสอบ คุณภาพทางประสาทสัมผัสของแผ่นแป้งดอร์ติญา โดยได้รับคะแนนสูงสุดในด้านสี กลิ่นรสชาติ และ เนื้อสัมผัส ซึ่งแผ่นแป้งดอร์ติญามีสีน้ำตาล เนื้อสัมผัส เหนียวนุ่ม มีกลิ่นหอมจากแป้งข้าวกล้องงอก การศึกษา ค่าสีของผลิตภัณฑ์แผ่นแป้งดอร์ติญาที่ทดแทนแป้ง ข้าวกล้องงอกเมื่อเติมแป้ง ข้าว

กลี้องอกเพิ่มขึ้นทำให้แผ่นแป้งตอร์ตีญามีสีน้ำตาลเข้มขึ้น มีค่า L^* ลดลง ค่า a^* และค่า b^* เพิ่มขึ้น และคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์แป้งตอร์ตีญา ที่ทดแทนแป้งข้าวกลี้องอก 20% ในปริมาณ 100 กรัม จะให้พลังงาน 1,827.39 กิโลแคลอรี ไขมัน 64.38 กรัม โปรตีน 34.70 กรัม คาร์โบไฮเดรต 272.01 กรัม และใยอาหาร 11.23 กรัม โปรตีน 34.70 กรัม คาร์โบไฮเดรต 272.01 กรัม และใยอาหาร 11.23 กรัม

ศรัญญา ธรรมศิริพงษ์ (2562) ได้ทำงานวิจัยพฤติกรรมและส่วนประสมการตลาดในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสุกรของผู้บริโภคในจังหวัดนครปฐม การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสุกรของผู้บริโภคในจังหวัดนครปฐม 2) เปรียบเทียบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสุกรของผู้บริโภคในจังหวัดนครปฐม จำแนกตามพฤติกรรม 3) ศึกษาปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสุกรของผู้บริโภคในจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสุกรในจังหวัดนครปฐม จำนวน 385 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความตรงด้านเนื้อหาระหว่าง 0.67 – 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม คือ ค่าความเชื่อมั่นของปัจจัยส่วนประสมการตลาด เท่ากับ 0.74 และค่าความเชื่อมั่นของการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค เท่ากับ 0.81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD การวิเคราะห์การถดถอยพหุ

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติโครงการ

การจัดทำโครงการ ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น (Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce) มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่ไม่ค่อยถูกนำมาใช้ประกอบอาหาร ศึกษาการสร้างสรรค์เมนูใหม่ๆให้ร้านอาหาร ศึกษาความพึงพอใจของรสชาติอาหารต่อพนักงาน ลูกค้าชาวไทย และชาวต่างชาติ คณะผู้จัดทำได้ทำการประมวลผล วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายจากข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากกลุ่มตัวอย่างตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ได้กำหนดไว้โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็นส่วนต่างๆ ดังนี้

- 4.1 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ
- 4.2 ขั้นตอนการทำตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น
- 4.3 การพัฒนาปรับปรุงผลิตภัณฑ์
- 4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น
- 4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น

4.1 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ

- 4.1.1 คณะผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาที่พบในแผนกครัวเนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด19 ทำให้มีวัตถุดิบที่มีอยู่ภายในสถานประกอบการ ให้คณะผู้จัดทำได้คิดค้นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มาจากวัตถุดิบเหลือใช้
- 4.1.2 ปกษาพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับหัวข้อโครงการเพื่อรับคำแนะนำและแนวทางในการทำผลิตภัณฑ์
- 4.1.3 ศึกษาวัตถุดิบ วิธีการทำตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น และทดลองทำ ปรับสูตร

4.2 ขั้นตอนการทำตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น

- 4.2.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำแป้งตอร์ติญ่า (Tortillas)

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำแป้งตอร์ติญ่า

ส่วนผสมแป้งตอร์ติญ่า	ปริมาณ 8 ชิ้น
แป้งขนมปัง	420 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
ผงฟู	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	60 กรัม
น้ำร้อน	220 กรัม

4.2.2 ขั้นตอนการทำแป้งทอดคุกกี้

1. ตวงแป้งขนมปัง เกลือ ผงฟู คนส่วนผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.1 ตวงแป้ง เกลือ ผงฟู

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

2. ตวงน้ำมันพืช แล้วค่อยๆ ใส่ลงในแป้ง ตามด้วยน้ำอุ่น ค่อยๆ เทลงไปในแป้งเช่นกัน



รูปที่ 4.2 ตวงน้ำมันพืช และน้ำอุ่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

3. ปั่นแป้งให้เป็นก้อนกลม พักแป้งไว้ 30 นาที



รูปที่ 4.3 พักแป้งไว้ 30 นาที

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

4. ตัดแบ่งแป้งออกเป็นขนาดเท่าๆกัน



รูปที่ 4.4 แบ่งแป้งออกเป็นขนาดเท่าๆกัน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

5. ปั้นเป็นก้อนกลม แล้วรีดแป้งให้แบน



รูปที่ 4.5 รีดแป้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

6. นำแป้งไปจี่บนกระทะ



รูปที่ 4.6 นำแป้งไปจี่บนกระทะ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

4.2.3 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำหมูกรอบชาชู (Chashu Crispy Pork)

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำหมูกรอบชาชู

ส่วนผสมหมูกรอบชาชู	ปริมาณ 10 ชิ้น
หมูสามชั้น	1,200 กรัม
กระเทียม	30 กรัม
พริกไทยดำป่น	2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
จิง	50 กรัม

4.2.4 ขั้นตอนการทำหมูกรอบชาชู

1. บั้งหมูแบบสี่เหลี่ยมเปียกปูน
2. หมักกระเทียม พริกไทย เกลือ จิง ใส่ฝังเนื้อหมู นวด แล้วทาที่หมู



รูปที่ 4.7 หมักเครื่องปรุง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

3. ม้วนหมู เอาเชือกมามัดถี่ๆ แล้วพักในตู้เย็น 1 ชั่วโมง



รูปที่ 4.8 มัดเชือกหมู

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

4. ต้มหมู 45 นาที



รูปที่ 4.9 ต้มหมู 45 นาที
ที่มา : คณะผู้จัดทำ

5. นำหมูเข้าเตาอบ 45 นาที จนหนังแห้ง



รูปที่ 4.10 หมูกรอบเข้าเตาอบ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ

6. นำหมูไปทอดในน้ำมันร้อนจัด ให้หนังฟูกรอบ



รูปที่ 4.11 ทอดหมูกรอบ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ

7. หั่นหมูพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.12 หั่นหมูกรอบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

4.2.5 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำซอสมัสมั่น (Massaman Sauce)

ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำซอสมัสมั่น

ส่วนผสมซอสมัสมั่น	ปริมาณ 30 ชิ้น
หัวกะทิ	500 กรัม
พริกแกงมัสมั่น	100 กรัม
หอมหัวใหญ่	250 กรัม
มันฝรั่ง	600 กรัม
ถั่วลิสง	160 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	120 กรัม
น้ำมะขามเปียก	2/3 ถ้วย
ดอกโป๊ยกั๊ก	3 ดอก
ยี่หระ	1 ช้อนชา
ลูกกระวาน	1 ลูก

4.2.6 ขั้นตอนการทำซอสมัสมั่น

1. บดส่วนผสมเครื่องแกงจนละเอียด



รูปที่ 4.13 วัตถุดิบของมัสมั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

2. เคี่ยวหัวกะทิ 2 ถ้วยจนแตกมันใส่ น้ำพริกแกงมัสมั่นลงไปผัดจนกระทั่งมีกลิ่น



รูปที่ 4.14 เคี่ยวกะทิจนแตกมัน ใส่พริกแกง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

3. ใส่หัวหอม มันฝรั่ง ถั่วลิสงลงไปต้ม เติมหางกะทิเล็กน้อย



รูปที่ 4.15 ใส่หอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ถั่ว และเติมหางกะทิ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

4. ใส่ดอกโห้ขี้กั๊ก ยี่หระและลูกกระวานปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลปีบและน้ำมะขามเคี้ยวอีก 30 นาที



รูปที่ 4.16 เคี้ยวหมัสมันหลังจากไป 30 นาที

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

5. นำมันไปปั่นให้ละเอียดเคี่ยวต่อบนเตาอีก 10-15 นาที



รูปที่ 4.17 เคี้ยวซอสที่ปั่นแล้ว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

4.2.7 ขั้นตอนการจัดองค์ประกอบ (Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce)

1. หั่นมันฝรั่งเป็นแว่น



รูปที่ 4.18 หั่นมันฝรั่งแว่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

2. นำมันฝรั่งหั่นแว่นไปทอดให้กรอบ



รูปที่ 4.19 ทอดมันฝรั่ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

3. นำผักกาดแก้ว มั่นฝรั่งทอด หมูกรอบ วางบนแป้งตอร์ตีญา



รูปที่ 4.20 จัดเตรียมการประกอบตอร์ตีญาหมูกรอบชาบูมัสมั่น
ที่มา : คณะผู้จัดทำ



รูปที่ 4.21 จัดวางบนแป้งตอร์ตีญา
ที่มา : คณะผู้จัดทำ



รูปที่ 4.22 การห่อแป้ง
ที่มา : คณะผู้จัดทำ



รูปที่ 4.23 จัดจานตอร์ตีญ่าหมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ

4.3 การพัฒนาปรับปรุงผลิตภัณฑ์

จากการทำผลิตภัณฑ์ตอร์ตีญ่าหมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น พบปัญหาระหว่างทำและปรับปรุงแก้ไขจนได้สูตรที่เหมาะสมในครั้งที่ 2 ดังนี้

ครั้งที่ 1 ได้ทำการผสมแป้งตามสูตรพื้นฐานของพนักงานที่ปรึกษา และนำไปจี่บนกระทะ พบว่าแผ่นแป้งที่จี่แล้วมีความแข็งกระด้าง แดกหักง่าย ซึ่งตัวแป้งควรจะมีความเหนียวนุ่ม ได้คำแนะนำจากที่ปรึกษาให้เพิ่มปริมาณน้ำอีกนิด การพักแป้งควรพักแบบมีพลาสติกแรปคลุมตัวแป้งเพื่อเก็บความชื้นของแป้ง และการจี่แป้งความจะมีฝาปิดทั้งตอนจี่ และตอนหลังจี่เสร็จเพื่อให้ไอร้อนระอุภายในกระทะ

ได้ทำมัสมั่นตามสูตรพื้นฐานของพนักงานที่ปรึกษา เริ่มจากใช้กะทิ ปริมาณ 500 กรัม และนำซอสไปปั่นให้ละเอียดแบ่งเป็นสองแบบ คือ 1.ปั่นซอสที่มีส่วนผสมแต่น้ำกะทิและพริกแกงที่เกี่ยวข้องจนได้ที่ 2.ปั่นซอสที่มีส่วนผสมของหอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ถั่วลิสง ในน้ำกะทิที่เกี่ยวข้องจนได้ที่ ได้รับคำแนะนำจากพนักงานที่ปรึกษาให้เพิ่มปริมาณของหัวหอมและมันฝรั่ง เพื่อให้รสชาติซอสเข้มข้นขึ้น ควรใช้ซอสที่ปั่นแบบมีส่วนผสมของหอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ถั่วลิสงด้วย จะทำให้ได้รสสัมผัสที่ชัดเจนกว่ามีความรู้สึกถึงมัสมั่น

ครั้งที่ 2 หลังจากการทดลองให้ครั้งที่ 1 ทางคณะผู้จัดทำได้มีการปรับปรุงการผสมแป้งตอร์ตีญ่า การจี่แป้งแบบมีฝาปิดตอนจี่ และหลังจี่แป้งเสร็จ ผลสรุปพบว่า แป้งมีความเหนียวนุ่มพอดีตามต้องการ

ในส่วนของซอสมัสมั่นหลังจากการทดลองครั้งที่ 1 ได้มีการเพิ่มวัตถุดิบเข้าไปปรุงรสชาติให้เข้มข้นขึ้น พร้อมปั่นซอสที่มีส่วนประกอบของหอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ถั่วลิสง ที่เกี่ยวข้องจนได้ที่ และได้นำมันฝรั่งอีกส่วนหั่นลักษณะเป็นแว่นแผ่นบางนำไปทอดกรอบ เพื่อทานคู่กับแป้ง ผักกาดแก้ว หมูกรอบชาชู และซอสมัสมั่น ให้มีรสสัมผัสที่ชัดเจนขึ้น

4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตออร์ติญาหมูกรอบชาวมัธยม

4.4.1 การคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ แป้งออร์ติญา

ตารางที่ 4.4 แสดงการคำนวณต้นทุนออร์ติญา

ส่วนผสม แป้งออร์ติญา	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อ หน่วย 1,000 กรัม	ราคาต้นทุน
1.แป้งขนมปัง	420	40 บาท	16.80 บาท
2.เกลือ	5	10 บาท	0.05 บาท
3.ผงฟู	5	85 บาท	0.43 บาท
4.น้ำมันพืช	60	55 บาท	3.30 บาท
5.น้ำร้อน	220	14 บาท	3.07 บาท
ราคาต้นทุนทั้งหมด(ปริมาณ 8 ชิ้น)			23.65 บาท
ราคาต้นทุนต่อชิ้น (ปริมาณ 1 ชิ้น)			2.96 บาท

4.4.2 การคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์หมูกรอบชาชู

ตารางที่ 4.5 แสดงการคำนวณต้นทุนหมูกรอบชาชู

ส่วนผสม หมูกรอบชาชู	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อ หน่วย 1,000 กรัม	ราคาต้นทุน
1.หมูสามชั้น	1,200	260 บาท	260 บาท
2.กระเทียม	30	70 บาท	2.10 บาท
3.พริกไทยดำป่น	10	550 บาท	5.5 บาท
4.เกลือ	5	10 บาท	0.05 บาท
5.ขิง	50	70 บาท	3.5 บาท
ราคาต้นทุนทั้งหมด(ปริมาณ 10 ชิ้น)			271.15 บาท
ราคาต้นทุนต่อชิ้น (ปริมาณ 1 ชิ้น)			27.11 บาท

4.4.3 การคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ซอสหมัสมัน

ตารางที่ 4.6 แสดงการคำนวณต้นทุนซอสหมัสมัน

ส่วนผสม ซอสหมัสมัน	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อ หน่วย 1,000 กรัม	ราคาต้นทุน
1.หัวกะทิ	500	130 บาท	65 บาท
2.พริกแกงหมัสมัน	100	150 บาท	15 บาท
3.หอมหัวใหญ่	250	40 บาท	10 บาท
4.มันฝรั่ง	600	40 บาท	24.09 บาท
5.ถั่วลิสง	160	120 บาท	19.2 บาท
6.น้ำปลา	30	34 บาท	1.02 บาท
7.เกลือ	5	10 บาท	0.05 บาท
8.น้ำตาลปีบ	120	52 บาท	6.24 บาท
9.น้ำมันมะเขือเทศ	160	70 บาท	11.2 บาท
10.ดอกโป๊ยกั๊ก	5	285 บาท	1.43 บาท
11.ยี่หระ	5	180 บาท	0.9 บาท
12.แป้งลูกกระวาน	2	1,150 บาท	2.3 บาท
ราคาต้นทุนทั้งหมด(ปริมาณ 1,500 กรัม)			156.43
ราคาต้นทุนต่อชิ้น (ปริมาณ50 กรัม)			5.21 บาท

4.4.4 การคำนวณต้นทุนคณะผู้จัดทำได้ทำการคำนวณราคาต้นทุน ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูสมัสมั่น ต่อหนึ่งกล่อง ดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ราคาต้นทุนตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูสมัสมั่น ต่อหนึ่งกล่อง

ราคาต้นทุน/หนึ่งกล่อง	ราคา
1. ตอร์ติญ่า 1 ชิ้น	2.96 บาท
2. หมูกรอบชาชู 1 ชิ้น	27.11 บาท
3. ซอสมัสมั่น 50 กรัม	5.21 บาท
4. ผักกาดแก้ว 100 กรัม	4 บาท
5. มันฝรั่ง 10 กรัม	0.4 บาท
6. กระดาษห่อ/กล่องบรรจุภัณฑ์	1.43 บาท
ราคารวมทั้งหมด ต่อหนึ่งกล่อง	41.11 บาท

จากตารางที่ 4.7 พบว่าต้นทุนของตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูสมัสมั่น มีราคา 41 บาท ทางร้านสามารถขายในราคา 169 บาท จะได้กำไร 127 บาทต่อกล่อง

4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูสมัสมั่น

ผู้จัดทำได้นำผลิตภัณฑ์ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูสมัสมั่น ให้พนักงานและนักศึกษาฝึกงานแผนกครัว แผนกแม่บ้าน แผนกต้อนรับส่วนหน้า แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม ภายในรีสอร์ท และนักท่องเที่ยว จำนวน 35 คน ได้ทดลองชิม หลังจากนั้นได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูสมัสมั่น เพื่อทำการวิเคราะห์และอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

- 1) ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
- 2) ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูสมัสมั่นของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ การหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดการแปลความหมายดังนี้ (อาจารย์บุญชม ศรีสะอาด, 2535)
 - ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
 - ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก
 - ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง
 - ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย
 - ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

- 3) ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้รับคำชมจากผู้ตอบแบบสอบถามว่าคอร์ดีน่าหมุกรอบชาชูชอส มัสมั่น

4.5.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม 35 ชุดสามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	18	51
ชาย	17	49
รวม	35	100

จากตารางที่ 4.8 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 48.57 รองลงมาเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 45.71 และน้อยที่สุดเป็นอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 5.71

ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	4	11.43
อายุ 20-30 ปี	23	65.72
อายุ 31-40 ปี	7	20
มากกว่า 40 ปี	1	2.85
รวม	35	100

จากตารางที่ 4.9 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.71 รองลงมามีอายุ 30 ปี และต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 20 และร้อยละ 11.42 ตามลำดับ และมีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุมากกว่า 40 น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.85

4.5.2 ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามต่อคอร์ดิญาหมูกรอบชาชูซอส มัน

ตารางที่ 4.10 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ต่อผลิตภัณฑ์แป้ง
คอร์ดิญา

ด้านผลิตภัณฑ์แป้งคอร์ดิญา	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1. แป้งมีความเหนียวนุ่มพอดี	4.26	0.44	มาก
2. รสชาติของแป้ง	4.74	0.44	มากที่สุด
3. สีของแป้ง	4.46	0.50	มาก
4. มีความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ	4.71	0.51	มากที่สุด
รวม	4.54	0.04	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.10 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์แป้งคอร์ดิญา ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.54 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดคือรสชาติของแป้ง และความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.74 และ 4.71 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากคือสีของแป้ง และความเหนียวนุ่ม โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.46 และ 4.26 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ต่อผลิตภัณฑ์หมูกรอบชาชู

ด้านผลิตภัณฑ์หมูกรอบชาชู	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1. รสชาติของหมู	4.40	0.49	มาก
2. ความกรอบและนุ่มของหมู	4.69	0.46	มากที่สุด
3. มีความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ	4.60	0.49	มากที่สุด
4. สีสันรูปแบบของหมู	4.71	0.45	มากที่สุด
รวม	4.60	0.02	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.11 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์หมูกรอบชาชู อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.60 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดคือสีสันรูปแบบของหมู ความกรอบและนุ่มของหมู และความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.71, 4.69 และ 4.60 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากคือรสชาติของหมู มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.40

ตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ต่อผลิตภัณฑ์ซอสหมัสมัน

ด้านผลิตภัณฑ์ซอสหมัสมัน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1. รสชาติของซอส	4.37	0.54	มาก
2. กลิ่นเครื่องเทศของซอสมีความพอดี	4.69	0.52	มากที่สุด
3. เนื้อสัมผัสของซอส	4.63	0.48	มากที่สุด
4. มีความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ	4.71	0.45	มากที่สุด
5. สีสีนของซอส	4.77	0.42	มากที่สุด
รวม	4.63	0.05	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.12 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ โดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ซอสหมัสมัน ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.63 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดคือ สีสีนของซอส ความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ กลิ่นเครื่องเทศ และเนื้อสัมผัส มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77, 4.71, 4.69 และ 4.63 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดคือรสชาติของซอส มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.37

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ต่อผลิตภัณฑ์ทอดีญาหมุกรอบชาซอสหมัสมัน

ผลิตภัณฑ์ทอดีญาหมุกรอบชาซอสหมัสมัน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1.อาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก	4.43	0.50	มาก
2.รูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม	4.74	0.44	มากที่สุด
3.องค์ประกอบอาหารมีความเข้ากัน	4.74	0.44	มากที่สุด
4.ความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร	4.77	0.42	มากที่สุด
5.ความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร	4.86	0.35	มากที่สุด
รวม	4.71	0.05	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.13 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจ โดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ทอดีญาหมุกรอบชาซอสหมัสมัน ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.71 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 รองลงมาคือความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือองค์ประกอบมีความเข้ากัน และรูปแบบการตกแต่งจานมีความ

สวยงาม อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับคือ 4.74 และลำดับท้ายสุดคือ อาหารมีรสชาติอร่อย ถูกปาก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43

4.5.3 ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะต่อผลิตภัณฑ์ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูขอสมัสมั่น

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้รับคำชมจากผู้ตอบแบบสอบถามว่า ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูขอสมัสมั่น มีรสชาติอร่อยถูกปาก ทานรวมกันแล้วมีความเข้ากันของแต่ละองค์ประกอบ อีกทั้งยังมีข้อเสนอแนะให้เพิ่มปริมาณน้ำซอสจะน่าทานมากยิ่งขึ้น



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่ศรีลันตารีสอร์ท แอนด์ สปา (Srilanta resort and spa) ในแผนกครัวและแผนกแม่บ้าน ทำให้ผู้จัดทำได้เรียนรู้งานในหน่วยงานแต่ละส่วนภายในรีสอร์ท และได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในแผนกของรีสอร์ท รวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำได้นำมาเสนอโครงการขึ้นมา โครงการนี้จัดทำขึ้นเพื่อมีวัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในแผนกครัว เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม เพื่อสร้างรายได้ให้โรงแรม รวมถึงศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ ข้อมูลของแป้งตอร์ติญา สูตรและส่วนผสมในการทำแป้งตอร์ติญา หมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น สรรพคุณของวัตถุดิบหมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น การแปรรูปและถนอมอาหาร โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ พนักงานและนักศึกษาฝึกงาน แผนกครัว แผนกแม่บ้าน แผนกต้อนรับส่วนหน้า แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม ภายในรีสอร์ท และนักท่องเที่ยว จำนวน 35 คน ด้วยวิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.71 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 48.57 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ตอร์ติญาหมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.71 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 รองลงมาคือความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือองค์ประกอบมีความเข้ากัน และรูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.74 และลำดับท้ายสุดคือ อาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43

5.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ

5.2.1 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ

ทำแป้งตอร์ติญามีความแข็งแกร่งในการลองทำครั้งแรก และศึกษาสูตร หมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น แป้งตอร์ติญา ให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น และศึกษาการ คำนวณปริมาณที่ใช้วัตถุดิบให้เพียงพอต่อจำนวนผู้บริโภค

5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป

- 1) ทำการพัฒนาปรับเปลี่ยนสูตรของแป้งคอร์ติญาให้มีรสสัมผัสอื่นมากขึ้น เช่น การใส่ธัญพืชนำพืชชนิดอื่นมาใช้แทนแป้งสาลี
- 2) ทำการพัฒนาปรับเปลี่ยนสูตรของหมุกรอบชาชู ให้เป็นหมุกรอบแบบแผ่นมีรสชาติอื่นๆ ที่เข้ากันกับซอส หรือเปลี่ยนเนื้อสัตว์เป็นชนิดอื่น
- 3) ทำการพัฒนาปรับเปลี่ยนสูตรซอสหมัมนั้น เป็นซอสชนิดต่างๆ เช่น ซอสแกงเขียวหวาน ซอสแกงกระหรี่
- 4) วิธีการทำแต่ละเมนูเพิ่มเติม เพิ่มองค์ประกอบในเมนูให้มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่
- 5) เพิ่มในส่วนของการแบบสอบถาม โดยเลือกศึกษาพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารของลูกค้า ชาวไทย ชาวต่างชาติ ว่ามีส่วนใญ่มีการเลือกรับประทานอาหารประเภทใด รสชาติของอาหารมีความจัดจ้านเพียงใด หรือชอบทานอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ และสร้างคำถามปลายเปิดให้ลูกค้าได้มีการเลือกอาหารแต่ละชนิดมารวมเป็นเมนูใหม่ให้ได้ทดลองทำในงานวิจัยถัดไป
- 6) นำตัวแปรที่ได้จากการศึกษา มาพัฒนาในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารหรือเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ในงานวิจัยอื่นๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อไป



บรรณานุกรม

- คุณโกโก้คิง. (2555). *แป้งขนมปัง*. เข้าถึงได้จาก <https://allriceplus.com/%e0%b8%aa%e0%b8%a3%e0%b8%9e%e0%b8%84%e0%b8%b8%e0%b8%93%e0%b8%82%e0%b8%ad%e0%b8%87%e0%b9%81%e0%b8%9b%e0%b9%89%e0%b8%87%e0%b8%aa%e0%b8%b2%e0%b8%a5%e0%b8%b5/>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2565). *น้ำมันเปื๋ยก*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/food/2335960>
- น้ำมันพืช. (2565). *น้ำมันพืช*. เข้าถึงได้จาก <http://www.cook.co.th/th/tips/did-you-know/benefits-oil>
- ปิยวรรณ เตชะศิริคุณ. (2562). *การพัฒนาแผ่นแป้งตอร์ตียาจากแป้งข้าวกล้อง*. เข้าถึงได้จาก <https://so06.tcithaijo.org/index.php/IVECJournal/article/download/246572/167111>
- สปริงกรีนอีโวลูชัน. (2564). *การแปรรูปและการถนอมอาหาร*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sgethai.com/article/หลักการแปรรูปอาหาร/>
- สปริงกรีนอีโวลูชัน. (2564). *เกลือ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sgethai.com/article/เกลือ>
- วิทยาศาสตร์ เกษตร. (2562). *การเสริมใยอาหารจากอัลูชันในแป้งตอร์ตียา*. เข้าถึงได้จาก <http://www.crdc.kmutt.ac.th/Data%202020/CRDC12/data/253-256.pdf>
- ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา. (2562). *รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.srilanta.com/villas-rooms-koh-lanta-srilanta>
- Anonimeco. (2565). *ผงฟู*. เข้าถึงได้จาก <https://www.akerufed.com/health/10-uses-baking-soda>
- Cheewajitmedia .(2564). *พริกแกงมัสมั่น*. เข้าถึงได้จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/211268>
- Disthai. (2560). *ดอกโป๊ยก็*. เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/17063807/%E0%B9%82%E0%B8%9B%E0%B9%8A%E0%B8%A2%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B9%8A%E0%B8%81>
- Disthai. (2560). *ยี่ห่วย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/17105234/%E0%B8%A2%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%B2>
- Disthai. (2560). *ลูกกระวาน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/16963273/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%99>

Disthai. (2560). *หอมหัวใหญ่*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/17105170/%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%8D%E0%B9%88>

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

Maysylvie. (2564). *จิง*. เข้าถึงได้จาก <https://food.trueid.net/detail/oEJzpzN66QmE>

Medthai. (2563). *พริกไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/พริกไทย/>

MGR Online. (2561). *น้ำปลา*. เข้าถึงได้จาก <https://mgronline.com/infographic/detail/>

Milwaukee:University Research Extension Co. (1907). *ข้อมูลของเบ้งตอร์ติญ่า*. เข้าถึงได้จาก

<https://atkitchenmag.com/cooking-chicken-and-avocado->

Nestle. (2562). *กระเทียม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.nestle.co.th/th/nhw/3e/eat/mushhaveitem>

SandSky. (2564). *หมูกรอบชาชู*. เข้าถึงได้จาก <https://www.wandeehouse.com/food/1197>

SGE. (2565). *กะทิ*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sgethai.com/article/%E0%B8%81%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B4%E0%B8%84%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%81%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B4-%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%87/>

SGE. (2565). *ถั่วลิสงคั่ว*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sgethai.com/article/%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%96%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%87-%E0%B8%A1/>

Tapetchgroup. (2560). *น้ำตาลปีบ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.tapetchgroup.com/different-kinds-of-palm-sugar/>



ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพขณะทำอาหารเช้า



ภาพขณะทำอาหารบ่าย



ภาพอาหารเช้าเซ็ท เอ และเซ็ทบี



ภาพเมนูของหวาน



ภาพขณะทำความสะอาดห้องพัก



ภาพขณะทำอาหารช่วงบ่าย



ภาพขณะทำอาหารพนักงาน



ภาพอาหารเช้าเซ็ท บี



ภาพซอร์เบตแดงโม



ภาพเตรียมอาหารสำหรับจัดเลี้ยง

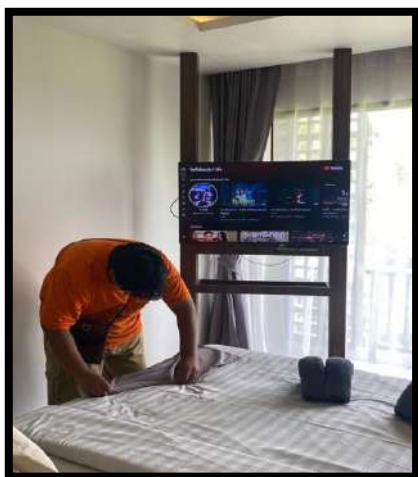


ภาพเตียงห้องสำหรับลูกค้าฮันนีมูน



ภาพถุงผ้าสำหรับทำห้องเช็กเอาท์

ภาพขณะพับผ้าขนหนู



ภาพขณะเตรียมผลไม้



ภาพขณะรีดผ้าของเตียงนวม



ภาพขณะเตรียมอุปกรณ์ซ่อมหัว



ภาพขณะทำความสะอาดห้องพัก



ภาพขณะช่วยพี่พนักงานติดตั้งราวแขวนผ้า



แบบสอบถามต่อคำพิเคราะห์หุ้รอบหฐหุ้สมัสมััน(ออนไลน์)

แบบสอบถามโครงการต่อคำพิเคราะห์หุ้รอบหฐหุ้สมัสมัันเป็นส่วนหนึ่งของรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ผู้จัดทำขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลในแบบสอบถามใช้เฉพาะในรายงานเท่านั้น

คำชี้แจง

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อคำพิเคราะห์หุ้รอบหฐหุ้สมัสมัันของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1

ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

กรุณาเลือกคำตอบที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

☐ หญิง

☐ ชาย

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 20 ปี

☐ 20– 30 ปี

☐ 30 – 40 ปี

☐ มากกว่า 40 ปี

ส่วนที่ 2

ความพึงพอใจต่อคำพิเคราะห์หุ้รอบหฐหุ้สมัสมัันของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

กรุณาคลิกเลือกช่องว่างที่ท่านมีความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

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

ด้านผลิตภัณฑ์แป้งต่อคำพิเคราะห์	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. แป้งมีความเหนียวนุ่มพอดี					
2. รสชาติของแป้ง					
3. สีของแป้ง					
4. มีความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ					

ด้านผลิตภัณฑ์หมูกรอบชาชู	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของหมู					
2. ความกรอบและนุ่มของหมู					
3. มีความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ					
4. สีสัมผัสรูปแบบของหมู					

ด้านผลิตภัณฑ์ซอสหมั่ม	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของซอส					
2. กลิ่นเครื่องเทศของซอสมีความพอดี					
3. เนื้อสัมผัสของซอส					
4. มีความเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ					
5. สีสัมผัสของซอส					

ความพึงพอใจโดยรวมของ ต่อร้านค้าหมูกรอบชาชูซอสหมั่ม	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1.อาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก					
2.รูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม					
3.องค์ประกอบอาหารมีความเข้ากัน					
4.ความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร					
5.ความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ

“ ตอร์ตียาหมูกรอบชาชูซอสัมมัน ”

(Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce)

โครงการตอร์ตียาหมูกรอบชาชูซอสัมมัน เป็นประโยชน์ต่อริสอร์ท สามารถนำมาพัฒนาได้จริง ที่นักศึกษาได้นำเสนอโครงการนี้ถือเป็นความคิดสร้างสรรค์และเป็นอาหารชนิดใหม่ สามารถปรับรสชาติ ส่วนผสม ตัวเลือกของซอสให้มีความหลากหลายมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถนำเมนูนี้ไปปรับใช้เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายคนรักสุขภาพ และกลุ่มผู้บริโภคทั่วไป



(*Pardhat*)

นางสาว ปริฉัตร ศรีบัว
พนักงานที่ปรึกษา



ทอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น

Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce

นางสาว เมธาวดี มาลาดี

Email : Methawadee.mal@gmail.com

นาย นกมล พงษ์โชติ

Email : Nopphadon.pon@gmail.com

สาขา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

บทคัดย่อ

เนื่องด้วยสถานการณ์ในปัจจุบันยังได้รับผลกระทบจากโรคระบาดโคโรนาไวรัสทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางเข้าประเทศลดจำนวนลงแต่ทางรีสอร์ทยังคงต้องดำเนินการคณะผู้จัดทำได้มองเห็นแนวทางที่จะคิดค้นพัฒนาอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น โดยนำวัตถุดิบที่มีอยู่ภายในห้องครัวมาพัฒนาเป็น“ทอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น” นำเอาเมนูของไทยมาประยุกต์เข้ากับอาหารสไตล์ตะวันตกให้เกิดเมนูสร้างสรรค์เพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการโดยวัตถุประสงค์ของโครงการ 1) เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในแผนกครัว 2) เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม 3) เพื่อสร้างรายได้ให้โรงแรม ภายหลังจากการทดลองทางคณะผู้จัดทำได้ขอความร่วมมือพนักงานนักศึกษาฝึกงานภายในรีสอร์ทและบุคคลภายนอกทดลองชิม ทอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น คณะผู้จัดทำได้เลือกใช้ในการตอบแบบสอบถาม (google form) จำนวน 35 คน ด้วยวิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.71 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 48.57 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ทอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.71 หากพิจารณารายประเด็น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร อยู่ในระดับ

มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 รองลงมาคือความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือองค์ประกอบมีความเข้ากัน และรูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.74 และลำดับท้ายสุดคือ อาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43

คำสำคัญ : ทอร์ติญ่า หมูกรอบชาชู มัสมั่น

Abstract

Due to the coronavirus (Covid-19) epidemic, the number of tourists entering the country has decreased, however, the resort still operates. Raw materials are always ordered and the organizing committee saw a way to develop other types of food to add more variety to the menu. By using the ingredients that were available in the kitchen, the students developed the Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce, the Thai menu has been applied to Western-style dishes to have a creative menu and increase the income of the establishment. After the test, the students asked the staff for cooperation within the resort and guests to taste the Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce. The authors selected questionnaires (Google forms) to collect data after the sample group of 35 had tasted the food.

From the analysis results, it was found that the respondents were satisfied with the Tortillas with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce products at the most level with an average of 4.54, mostly satisfied with the taste of the flour at the most level with an average of 4.74, satisfied with the color of the pork pattern at the most level with an average of 4.71, satisfied with the color of the sauce at the highest level with an average of 4.77, and satisfied with the cleanliness of the food composition at the highest level has an average of 4.86 .

Keywords: tortillas, chashu crispy pork

ที่มาของปัญหา

ศรีลันตารีสอร์ท แอนด์ สปา (Srilanta Resort and Spa) เป็นรีสอร์ตสไตล์โอเรียนทัลหรือสไตล์แบบตะวันออกระดับ 4 ดาว ตั้งอยู่หาดคลองนิล เกาะลันตาใหญ่ จังหวัดกระบี่ เป็นรีสอร์ตที่อยู่ในทำเลทองเที่ยวที่ดีเยี่ยม ที่เหมาะแก่การดำน้ำและดูปะการัง นอกจากนี้รีสอร์ตยังมีบาร์ริมทะเล ร้านอาหารริมทะเล มีการบริการอาหารในห้องพักภายในรีสอร์ตการให้บริการด้านอาหาร และเครื่องดื่ม มีห้องอาหารให้บริการอาหารสไตล์ไทยและตะวันตก รสชาติอาหารแบบดั้งเดิมไม่มีอะไรแปลกใหม่แขกที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ คณะผู้จัดทำจึงมีความต้องการที่จะคิดค้นพัฒนาอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น เรามีความสนใจที่จะนำวัตถุดิบที่มีอยู่ภายในห้องครัวมาพัฒนา เป็น “คอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูมัสมั่น” การที่เลือกใช้แป้งคอร์ติญ่าเนื่องจากแป้งคอร์ติญ่าเป็นแป้งที่อุดมไปด้วยแคลเซียม โปรตีนสูง และไขมันต่ำ มีประโยชน์ต่อร่างกาย มัสมั่นเป็นอาหารไทยที่ขึ้นชื่อด้านรสชาติที่ผสมผสาน ทั้งความเผ็ด ความเข้มข้นของกะทิและถั่ว ความหวานและความเค็มที่ลงตัวคณะผู้จัดทำจึงได้เลือกมัสมั่นนำมาเป็นส่วนประกอบของเมนูนี้ในส่วนของการเนื้อสัตว์ได้เลือกใช้ หมูกรอบชาชู เนื่องจาก

ต้องการให้มีรสสัมผัสของอาหารทั้งกรอบนอกนุ่มใน อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มมูลค่าอาหารไปในตัว

บททวนวรรณกรรม

การจัดทำโครงการคอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสมัสมั่น (Tortilla with Chashu Crispy Pork and Massaman Sauce) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ เพื่อให้เกิดเมนูสร้างสรรค์ใหม่ เพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้มีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

- แป้งสาลี แป้งขนมปัง Bread Flour คือ แป้งสาลีที่มีปริมาณโปรตีนประมาณ 13 - 14 % มีสีขาวนวล เข้มมากกว่าแป้งชนิดอื่น นิยมนำมาทำขนมปังต่าง ๆ เคนนิช พืชชา ครีวของ ปาท่องโก๋ หรือใช้ทำเค้ก

-เกลือ ถือว่าเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการทำอาหาร ไม่ว่าจะใช้เพื่อเพิ่มรสชาติเค็มให้กับเมนูอาหาร ตลอดจนใช้ในการหมักกบ่ม สำหรับถนอมอาหาร

- ผงฟู (baking Powder) ประกอบด้วย โซเดียมไบคาร์บอเนต (sodium bicarbonate) และสารที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น ครีมทาร์ทาร์ (cream of tartar, เป็นผลิตภัณฑ์สีขาวทำมาจากกรดในผลองุ่น), ไดโซเดียมไพโรฟอสเฟต (disodium pyrophosphate) และส่วนที่เป็นแป้งข้าวโพดเพื่อป้องกันไม่ให้สารทั้งสองสัมผัสกันโดยตรง เมื่อผงฟูโดนน้ำจะทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมี เกิดเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้ขนมฟู

-น้ำมันพืช เป็นสิ่งประกอบอาหารที่ใครๆ ต่างก็พากันหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะคุณผู้หญิง แต่ใครจะรู้บ้างว่า น้ำมันนั้นจัดเป็นหนึ่งในอาหารหลักห้าหมู่ที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะนอกจากน้ำมันจะให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกายแล้ว ยังเป็นตัวทำละลายวิตามิน เอ ดี อี เค

-หมูชาชู เนื้อหมูแผ่นไม่หนาไม่บาง มีมันแทรกเล็กน้อย และนุ่มอร่อย ซึ่งหมูชาชูของร้านรามงแต่ละร้านก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสูตรและวิธีทำของเชฟ ขึ้นกลมบ้าง ขึ้นเหลี่ยมบ้าง แต่ละร้านอาจเลือกใช้น้ำมันคนละส่วนกัน เช่น ส่วนไหล่ ส่วนท้อง ส่วนสะโพก

-กระเทียม เป็นเครื่องเทศ นิยมนำมาใส่อาหารเพื่อเพิ่มรสชาติให้เข้มข้น มีกลิ่นหอม และยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยขับลม เสริมภูมิคุ้มกัน สามารถฆ่าเชื้อโรค เช่น เชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย รักษาโรคบิด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับเสมหะ แก้หวัด

- จิง เป็นพืชล้มลุก ที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกนอกของจิงจะเป็นสีน้ำตาลอ่อน-เข้ม ตามความอ่อนหรือแก่ของมัน แต่พอผ่าด้านใน จิงจะมีเนื้อสีขาวนวล และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

-พริกไทย ผลเป็นพวงมีขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ

-พริกแกงมัสมั่น ได้รับอิทธิพลมาจากอินเดีย เพราะมีส่วนผสมเครื่องเทศที่ขาดไม่ได้อย่าง ลูกผักชี ยี่ห่วย ลูกจันทน์ เมล็ดกระวาน กานพลู ซึ่งให้กลิ่นรสที่ร้อนแรง ในตำรับอินเดียจะใช้เฉพาะเครื่องเทศแห้งและไม่ใส่กะทิ แต่ตำรับของไทยมีการใช้สมุนไพรสดในพริกแกง และมีการปรุงรสให้ออกเค็ม หวาน มัน

-กะทิ เป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร มีลักษณะเป็นน้ำสีขาวข้นคล้ายนม ได้มาจากการคั้นน้ำจากเนื้อมะพร้าวแก่ สี และรสชาติที่เข้มข้นของกะทิ มาจากน้ำมันมะพร้าว และ น้ำตาลมะพร้าวที่อยู่ในเนื้อมะพร้าว โดยมีรสชาติหวาน และมัน

-หัวหอมใหญ่ ประโยชน์และสรรพคุณ
หอมหัวใหญ่
ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหารได้เป็นอย่างดี
ช่วยทำให้กระดูกอ่อนนุ่ม เมื่อนำมาใช้ต้มกับกระดูกสัตว์ ใช้แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์หอมคอง หอมแห้งสำหรับประกอบอาหารก็ได้

-มันฝรั่ง เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีทรงพุ่ม มีหัวอยู่ใต้ดิน ออกมาจากไหลของต้นจริง หัวมีลักษณะทรงกลมรี มีตาอยู่รอบๆหัว จะเก็บสะสมอาหาร แล้วขยายตัวออกเป็นหัวอยู่ใต้ดิน มีขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ตามสายพันธุ์

-ถั่วลิสง เป็นพืชล้มลุกเนื้ออ่อน เป็นพุ่มเตี้ย ลำต้นราบไปตามพื้นดิน ใบประกอบด้วยใบย่อย ดอกขนาดเล็ก สีเหลือง เมื่อผสมเกสรแล้ว ก้านรังไข่แทงลงใต้ดิน ผักดิบโตใต้ดิน แต่ละฝักมีเมล็ด 1-5 เมล็ด ฝักยาวประมาณ 2-4 เซนติเมตร เปลือกนอกสีน้ำตาลอ่อนค่อนข้างหนา ขรุขระ เปลือกหุ้มเมล็ดสีน้ำตาล หรือม่วง

-น้ำปลา ทำมาจากปลาหรือชิ้นส่วนของปลาหรือสัตว์อื่นๆเช่น กุ้ง หมึก หอย ปู หรือเคย หมักกับเกลือแกงหรือเกลือสมุทร น้ำปลาเป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งที่มีประจำทุกครัวเรือนของไทย

-น้ำตาล ถูกเรียกต่างกันออกไปตามลักษณะของการขึ้นรูป หรือการบรรจุ เพื่อให้เหมาะต่อการนำไปใช้งานหรือการขนส่งในรูปแบบต่างๆ จากตัวน้ำตาลที่ถูกคัมและเคี้ยวในกระพุ้งร้อนๆจนส่วนที่เป็นน้ำระเหยออกไปเหลือเป็นเนื้อน้ำตาล

-มะขามเปียก เป็นวัตถุดิบสำคัญในการประกอบอาหารไทยหลายอย่าง รวมถึงมีผู้นำนามาชะเทศกับการใช้มะขามเปียกขัดผิว ใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของผลิตภัณฑ์เสริมความงาม มาดูกันว่ามะขามเปียกใช้

ทำอะไรได้บ้างมะขามแปรรูป คือการแปรรูปผลของ
ต้นมะขาม

-โป๊ยกั๊กจัดเป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดเล็กอายุ
ยืนมีใบเขียวตลอดปีและมีความสูงได้ถึง 18 เมตร ลำต้น
ตั้งตรง เปลือกมีสีเทา ลักษณะหยาบเล็กน้อย ต้นแก่
จะมีรอยแตกไม่เป็นระเบียบ ใบออกเป็นใบเดี่ยวโดย
ออกเป็นกลุ่ม 3-6 ใบ ยาว 5.5-10.5 เซนติเมตร กว้าง 1.6-
4.5 เซนติเมตร ลักษณะของใบเป็นรูปใบหอกกลับถึงรูป
รีแคบ โคนใบสอบ ปลายใบแคบเป็นแถบยาว ส่วนปลาย
สุดเว้าหรือแหลม

-ยี่หระ รักษาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
ส่วนบน แก้ท้องเสีย แก้ปวดหัว รักษาโรคผิวหนัง รักษา
โรคปอดบวม ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยขับเหงื่อ ช่วย
แก้โรคเบื่ออาหาร ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจาก
อาหารไม่ย่อย ช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรี

-กระวานใช้ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเพื่อ
แน่นจุกเสียด และปวดท้องใช้ผลกระวานแก่จัดประมาณ
6-10 ผล (0.6-2 กรัม) ตากแห้งบดเป็นผง รับประทาน
ครั้งละ 1-3 ช้อนชา โดยนำไปต้มกับน้ำ 1 ถ้วยแก้ว เคี่ยว
ให้เหลือครึ่งถ้วยแก้ว รับประทานครั้งเดียว หรือนำไปชง
กับน้ำอุ่นดื่ม ผลกระวาน ใช้ผสมมะขามแขกเพื่อบรรเทา
อาการใช้ท้อง วิธีการใช้ผลกระวานรักษาอาการแน่น จุก
เสียด

การแปรรูปอาหาร เป็นกระบวนการต่างๆที่กระทำต่อ
อาหารเพื่อวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อการถนอมอาหาร (food preservation)
เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้เพื่อการแปรรูปอาหาร เป็นวัตถุดิบ
ทางการเกษตร เช่น ผักเนื้อสีตัวนม
2. เพื่อให้อาหารมีความปลอดภัยต่อบริโภค
เพราะกระบวนการต่างๆที่ใช้เพื่อการแปรรูปอาหาร
ตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบ เช่น การล้างการคัดคุณภาพ

3. เพื่อเพิ่มมูลค่า (value added) ให้กับอาหาร
ทำให้ผู้ประกอบการได้รับผลกำไรซึ่งเป็นวัตถุประสงค์
หลัก ที่ขับเคลื่อนอุตสาหกรรมอาหาร การเพิ่มมูลค่า
อาหารอาจทำได้หลายมิติ เช่น ในแง่ของการผลิต

4. เพื่อเพิ่มความหลากหลายให้กับผลิตภัณฑ์
อาหาร ทำให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของ
ผู้บริโภคได้อย่างกว้างขวางทั้งในวงกว้าง และตอบสนอง
ผู้บริโภคกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ เช่น อาหารสำหรับเด็ก

5. เพื่อสะดวกแก่การบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหาร
สำเร็จรูปทำให้ผู้บริโภค ง่าย สะดวก รวดเร็ว ในสภาวะที่
เวลาที่เร่งรีบ

6. การขนส่งและการเก็บรักษา เช่น เครื่องดื่มผง
มีน้ำหนักเบา ขนส่งสะดวก และเก็บรักษาได้นานที่
อุณหภูมิห้อง

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ใน
แผนกครัว

2. เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมมีเมนูใหม่ที่ทำจากวัตถุดิบที่มีอยู่
แล้วในโรงแรม

2. โรงแรมมีเมนูใหม่ที่สามารถสร้างรายได้
ขึ้นตอนและวิธีการดำเนินการ

1. ศึกษาข้อมูลปัญหาของสถานประกอบการ
กำหนดหัวข้อโครงการ และเขียนโครงร่าง
โครงการ

3. ศึกษาและเก็บข้อมูล โดยปรึกษากับ
พนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์

4. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำส่วนผสมที่
เหลือมาแปรรูป

5. ทดลองทำตัวอย่างอาหารรอบรสชาติ
มัสมั่น

6. จัดทำแบบสอบถาม

7. นำข้อมูลเรียบเรียงเป็นรูปเล่มโครงการ
เพื่อให้อาจารย์ตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไข

8. ส่งรูปเล่มและนำเสนอโครงการ

วิธีทำแป้งตอร์ตีเยา

1. ผสมแป้งกับเกลือและผงฟูให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำมันพืชหรือเนยลงไปรวนแป้งกับน้ำมันให้เข้ากัน
3. ค่อย ๆ เติมน้ำร้อนลงไปและนวดจนเข้ากัน
4. พักแป้งไว้ 15-30 นาทีด้วยผ้าคลุมหรือฟิล์ม

ถนอมอาหาร

5. ตัดแบ่งเป็นก้อน ๆ ตามขนาดที่ต้องการ (ประมาณ 100 กรัม)
6. คลึงแป้งเป็นวงกลมและรีดแผ่นแป้งเป็นวงกลมขนาดความหนาขึ้นอยู่กับความชอบโรยแป้งบริเวณที่คลึงเพื่อป้องกันการติด
7. นำไปจี่ในกระทะด้วยไฟกลางทั้งสองด้านจนแป้งสุกและมีสีสวย
8. เก็บแป้งไว้ในผ้าปอขยให้ระอุและทำจนครบ

วิธีทำหมูกรอบชาชู

1. บั้งหมูแบบสี่เหลี่ยมเปียกปูน
2. หมักกระเทียม จิง พริกไทย เกลือ ใส่ผงเนื้อหมู
3. ม้วนหมู เอาเชือกมามัดถี่ๆ แล้วพักในตู้เย็น
4. ต้มหมู 45 นาที
5. นำหมูเข้าเตาอบ 45 นาทีจนหนังแห้ง
6. นำหมูมาทอดในน้ำมันที่ร้อน
7. หั่นหมูเป็นแว่น ตามแนวเชือกที่ผูกไว้

วิธีทำหมัสมัน

1. บดส่วนผสมเครื่องแกงจนละเอียด
2. เคี่ยวหั่วกะทิ จนแตกมันใส่น้ำพริกแกงหมัสมันลงไปผัดจนกระทั่งมีกลิ่นหอม
3. เคี่ยวถั่วลิสงคั่ว หั่วหอม มันฝรั่ง แล้วเติมหางกระทะเล็กน้อย
4. ใส่ดอกโป๊ยกั๊ก ขี้หრაและลูกกระวาน
5. ปรงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลปีบและน้ำมันมะขาม
6. เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาทีแล้วยกลง
7. นำหมัสมันไปปั่น
8. เคี่ยวต่อบนเตาอีก 10-15 นาที

สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจที่ศรีลันตา รีสอร์ท แอนด์ สปา (Srilanta resort and spa) ในแผนกครัวและแผนกแม่บ้าน ทำให้ผู้จัดทำได้เรียนรู้งานในหน่วยงานแต่ละส่วนภายในรีสอร์ท และได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในแผนกของรีสอร์ท รวมถึงปัญหาที่ผู้จัดทำได้นำมาเสนอโครงการขึ้นมา โครงการนี้จัดทำขึ้นเพื่อมีวัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในแผนกครัว เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม รวมถึงศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ ข้อมูลของแป้งตอร์ตีเยา สูตรและส่วนผสมในการทำแป้งตอร์ตีเยา หมูกรอบชาชูหมัสมัน สรรพคุณของวัตถุดิบหมูกรอบชาชูหมัสมัน การแปรรูปและถนอมอาหาร โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ พนักงานและนักศึกษาฝึกงาน แผนกครัว แผนกแม่บ้าน แผนกต้อนรับส่วนหน้า แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม ภายในรีสอร์ท และนักท่องเที่ยว จำนวน 35 คน ด้วยวิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.71 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 48.57 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ตอร์ตีเยาหมูกรอบชาชูหมัสมัน ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.71 หากพิจารณารายละเอียด

พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 รองลงมาคือความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือองค์ประกอบมีความเข้ากัน และรูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.74 และลำดับท้ายสุดคือ อาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43

ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป

1. ทำการพัฒนาปรับเปลี่ยนสูตรของแป้งตอร์ติญาให้มีรสสัมผัสอื่นมากขึ้นเช่นการใส่ธัญพืช นำพืชชนิดอื่นมาใช้แทนแป้งสาลี
2. ทำการพัฒนาปรับเปลี่ยนสูตรของหมูกรอบ ให้ออกเป็นหมูกรอบแบบแผ่น มีรสชาติอื่นๆที่เข้ากันกับซอส หรือเปลี่ยนเนื้อสัตว์เป็นชนิดอื่น
3. ทำการพัฒนาปรับเปลี่ยนสูตรซอสสมัสมัน เป็นซอสชนิดต่างๆ เช่น ซอสแกงเขียวหวาน ซอสแกงกระหรี่
4. วิธีการทำแต่ละเมนูเพิ่มเติม เพิ่มองค์ประกอบในเมนูให้มีความ สร้างสรรค์แปลกใหม่
5. เพิ่มในส่วนของการแบบสอบถาม โดยเลือกศึกษาพฤติกรรมในการเลือกรับประทาน อาหารของลูกค้าชาวไทย ชาวต่างชาติ ว่ามีส่วนใหญ่มีการเลือกรับประทานอาหารประเภทใด รสชาติของอาหารมีความจัดจ้านเพียงใด หรือชอบทานอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ และสร้างคำถามปลายเปิดให้ลูกค้าได้มีการเลือกอาหารแต่ละชนิดมารวมเป็นเมนูใหม่ให้ได้ทดลองทำในงานวิจัยถัดไป
6. นำตัวแปรที่ได้จากการศึกษา มาพัฒนาในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารหรือเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ในงานวิจัยอื่นๆให้เกิดประโยชน์ต่อไป

บรรณานุกรม

- คุณ โกล์คิง. (2555). แป้งขนมปัง. เข้าถึงได้จาก <https://allriceplus.com/%e0%b8%aa%e0%b8%a3%e0%b8%a3%e0%b8%9e%e0%b8%84%e0%b8%b8%e0%b8%93%e0%b8%82%e0%b8%ad%e0%b8%87%e0%b9%81%e0%b8%9b%e0%b9%89%e0%b8%87%e0%b8%aa%e0%b8%b2%e0%b8%a5%e0%b8%b5/>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2565). น้ำมะขามเปียก. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/food/2335960>
- น้ำมันพืช. (2565). น้ำมันพืช. เข้าถึงได้จาก <http://www.cook.co.th/th/tips/did-you-know/benefits-oil>
- ปิยวรรณ เตชะศิริกุล. (2562). การพัฒนาแผ่นแป้งตอร์ติญาจากแป้งข้าวกล้อง. เข้าถึงได้จาก <https://so06.tcithaijo.org/index.php/IVECJournal/article/download/246572/167111>
- สปริงกรีนอีโวลูชั่น. (2564). การแปรรูปและการถนอมอาหาร. เข้าถึงได้จาก <https://www.sgethai.com/article/หลักการแปรรูปอาหาร>
- สปริงกรีนอีโวลูชั่น. (2564). เกลือ. เข้าถึงได้จาก <https://www.sgethai.com/article/เกลือ>
- วิทยาศาสตร์ เกษตร. (2562). การเสริมใยอาหารจากอัญชันในแป้งตอร์ติญา. เข้าถึงได้จาก <http://www.crdc.kmutt.ac.th/Data%202020/CRDC12/data/253-256.pdf>
- ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา. (2562). รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ. เข้าถึงได้จาก <https://www.srilanta.com/villas-rooms-koh-lanta-srilanta>
- Anonimeco. (2565). ผงฟู. เข้าถึงได้จาก <https://www.akerufed.com/health/10-uses-baking-soda>

Cheewajitmedia. (2564). *พริกแกงมัสมั่น*. เข้าถึงได้จาก

<https://goodlifeupdate.com/healthy-body/211268>

Disthai. (2560). *ดอกโป๊ยยกี้*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/17063807/%E0%B9%82%E0%B8%9B%E0%B9%8A%E0%B8%A2%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B9%8A%E0%B8%81>

Disthai. (2560). *ยี่หระ*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/17105234/%E0%B8%A2%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%B2>

Disthai. (2560). *ลูกกระวาน*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/16963273/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%99>

Disthai. (2560). *หอมหัวใหญ่*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.disthai.com/17105170/%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%8D%E0%B9%88>

JOM. (2559). *มันฝรั่ง*. เข้าถึงได้จาก

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

Maysylvie. (2564). *ขิง*. เข้าถึงได้จาก

<https://food.trueid.net/detail/oEJzpzN66QmE>

Medthai. (2563). *พริกไทย*. เข้าถึงได้จาก

<https://medthai.com/พริกไทย/>

MGR Online. (2561). *น้ำตาล*. เข้าถึงได้จาก

<https://mgronline.com/infographic/detail/>

Milwaukee:University Research Extension Co. (1907).

ข้อมูลของเบ้งตอร์ติญา. เข้าถึงได้จาก

<https://atkitchenmag.com/cooking-chicken-and-avocado->

Nestle. (2562). *กระเทียม*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.nestle.co.th/th/nhw/3e/eat/mushh-aveitem>

SandSky. (2564). *หมูกรอบขาว*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.wandeehouse.com/food/1197>

SGE. (2565). *กะทิ*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sgethai.com/article/%E0%B8%81%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B4%E0%B8%84%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%81%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B4-%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%87/>

SGE. (2565). *ถั่วลิสงคั่ว*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sgethai.com/article/%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%96%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%87-%E0%B8%A1/>

Tapetchgroup. (2560). *น้ำตาลปีบ*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.tapetchgroup.com/different-kinds-of-palm-sugar/>

ภาคผนวก จ

โปสเตอร์





ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสมีสมัน

ศรีลันตารีสอร์ทแอนด์สปา จ.กระบี่
นักศึกษาสหกิจศึกษา
 นางสาว เมธวดี มาลาสิ 6104400073
 นาย นกต พงษ์โชติ 6104400087
สาขา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ
คณะศิลปศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา อ. จันทจุฑา ไชยศรีษะ
พนักงานที่ปรึกษา นางสาว ปรีฉัตร ศรีบัว

ความเป็นมา

ทางคณะผู้จัดทำ ได้มองเห็นแนวทางที่จะคิดค้นพัฒนาอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น โดยนำวัตถุดิบที่มีอยู่ภายในห้องครัวมาพัฒนาเป็น“ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสมีสมัน” นำเอาเมนูของไทยมาประยุกต์เข้ากับอาหารสไตล์ตะวันตกให้เกิดเมนูสร้างสรรค์ เพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในแผนครัว
- 2) เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) โรงแรมมีเมนูใหม่ที่ทำจากวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในโรงแรม
- 2) โรงแรมมีเมนูใหม่ที่สามารถสร้างรายได้ให้โรงแรม



วิธีทำแป้งตอร์ติญ่า

1. ผสมแป้งกับเกลือและผงฟูให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำมันพืชหรือเบยลงไปรวมแป้งกับน้ำมันให้เข้ากัน
3. ค่อย ๆ เติมน้ำร้อนลงไปและนวดจนเข้ากัน
4. พักแป้งไว้ 15-30 นาทีด้วยผ้าคลุมหรือฟิล์มกันรอยอาหาร
5. ตัดแป้งเป็นก้อน ๆ ตามขนาดที่ต้องการ (ประมาณ 100 กรัม)
6. คลึงแป้งเป็นวงกลมและรีดแป้งเป็นวงกลมขนาดความหนาขึ้นอยู่กับความชอบโรยแป้งบริเวณที่คลึงเพื่อป้องกันการติด
7. นำไปรีดในกระทะด้วยไฟกลางถึงสองด้านจนแป้งสุกและมีสีสวย
8. เก็บแป้งไว้ในผ้าปอให้ระอุและทำจนครบ
9. พร้อมเสิร์ฟ



Tortilla



Chashu Crispy Pork



Massaman Sauce

วิธีทำหมูกรอบชาชู

1. ขิงทุบแบบสับละเอียดเป็นก้อน
2. หมักกระเทียม ขิง พริกไทย เกลือ ใส่ผงเนื้อหมู นวด พับ หมูพักไว้
3. นวดหมู เอาเชือกมามัดที่ๆ แล้วพักในตู้เย็น 1 ชั่วโมง
4. ต้มหมู 45 นาที
5. นำหมูเข้าเตาอบ 45 นาทีจนหนังแห้ง
6. นำหมูมาทอดในน้ำมันที่ร้อน
7. หั่นหมูเป็นแว่น ตามแนวเชือกที่ผูกไว้

วิธีทำมีสมัน

1. บดส่วนผสมเครื่องแกงจนละเอียด
2. เคี่ยวหวัะกั จนแตกมันใส่ น้ำพริกแกงมีสมันลงไปผัดจนกระทั่งมีกลิ่นหอม
3. เคี่ยวถั่วลิสงคั่ว หั่วหอม มันฝรั่ง แล้วเติมหางกระทึกเล็กน้อย
4. ใส่ดอกป๊อปปี้ ยี่หร่าและลูกกระวาน
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลปึกและน้ำมัน
6. เคี่ยวต่อไปอีก 15 นาทีแล้วกลั่น
7. นำมีสมันไปปั่น
8. เคี่ยวต่อบนเตาอีก 10-15 นาที

สรุปผลการทำโครงการ

พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูซอสมีสมัน ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.71 หากพิจารณารายละเอียดพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อความสะอาดของอาหารและองค์ประกอบอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 รองลงมาคือความสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือองค์ประกอบมีความเข้ากัน และรูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.74 และลำดับท้ายสุดคืออาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43



ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ – สกุล

นางสาว เมธาวดี มาลาสี

รหัสนักศึกษา

6104400073

ภาควิชา

อุตสาหกรรมจัดการท่องเที่ยวและบริการ

คณะ

ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน

28/2 ประชาอุทิศ 79 แยก 7 ถนน ประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

ติดต่อ

methawadee.mal@siam.edu



ชื่อ – สกุล

นาย นภดล พงษ์โชติ

รหัสนักศึกษา

6104400084

ภาควิชา

อุตสาหกรรมจัดการท่องเที่ยวและบริการ

คณะ

ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน

455/35 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 35 แขวงบางกอกน้อย เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

ติดต่อ

Nopphadon.pon@siam.edu