



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา  
รายการอาหาร ลักซาเส้นส้มมะขามี่กรอบ  
**Laksa Crispy Orange Noodles**




โดย  
นาย ทศวรรษ ตันยัชญ์ 6204400099


รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานวิชา 119-413 สหกิจศึกษา  
ภาควิชาการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
ภาคการศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2564


หัวข้อโครงการ	ลัทธิเส้นส้มระหมัดกรอบ Laksa Crispy Orange Noodles
รายชื่อผู้จัดทำ	นายทศวรรษ คณัชชญ
ภาควิชา	อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์อัคร ธนะศิริงกุล

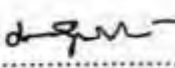
อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรม  
ท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564

คณะกรรมการสอบโครงการ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
( อาจารย์อัคร ธนะศิริงกุล )

  
.....พนักงานที่ปรึกษา  
( คุณทนง คำกอดแก้ว )

  
.....กรรมการกลาง  
( อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี )

  
.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการ  
สำนักสหกิจศึกษา (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

## จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ.2565

เรื่อง ขอส่งรายงานปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เรื่อง อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและการบริการ  
อาจารย์ อัคร ชนะศิริงกุล

ตามที่คุณผู้จัดทำ นายทศวรรษ ตันยรัชญ์ นักศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาระหว่างวันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 ในตำแหน่ง F&B Kitchen ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง “ลักซาเส้นส้มบะหมี่กรอบ”(Laksa Crispy Orange Noodles)

บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดลงแล้ว ผู้จัดทำจึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันจำนวน 1 เล่ม เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นายทศวรรษ ตันยรัชญ์

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
มหาวิทยาลัยสยาม

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้ เทคนิคและประสบการณ์ต่างๆที่มีประโยชน์

สำหรับรายงานสหกิจศึกษานับนี้รายงานฉบับสำเร็จลงได้ด้วยดี จากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ได้แก่ อาจารย์ อัคร ณะศิริรุ่งกุล อาจารย์ที่ปรึกษา คุณทนง คำกอดแก้ว ตำแหน่ง Chef de partie พนักงานที่ปรึกษา และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องในการจัดทำรายงานในครั้งนี้

ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์ ตลอดจนให้ความรู้ ความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ผู้จัดทำจะนำประสบการณ์ที่ดีในครั้งนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

ผู้จัดทำ

นาย ทศวรรษ ดนัยชัย

วันที่ 6 พฤษภาคม 2565

ชื่อโครงการ	: ลักษณะเส้นส้มมะหมีกรอบ
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นายทศวรรษ ตันยรัชญ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อ.อัคร ชนะศิริงกุล
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2564

### บทคัดย่อ

โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ เป็นโรงแรมที่มีคุณภาพตามมาตรฐานโรงแรมในเครือ เซ็นทรัลพลาซ่า จุดเด่นของโรงแรมนี้คือการให้บริการลูกค้าด้วยความเอาใจใส่ มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆมากมาย และใช้เทคโนโลยีอันล้ำสมัย มีจุดถ่ายรูปบน Red Sky 360 องศา มีเมนูอาหารและเครื่องดื่มแบบนานาชาติ สะท้อนตัวตนและจุดยืน เป็นโรงแรมคุณภาพระดับ 5 ดาว ระดับนานาชาติ จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 17 มกราคม ถึง วันที่ 6 พฤษภาคม 2565 โครงการนี้จัดทำขึ้นวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ให้กับโรงแรม ยังมีส่วนช่วยในการลดขยะโดยการนำวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งาน ที่มีการทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ โดยเลือกวัตถุดิบที่สามารถนำมาประยุกต์เป็นเมนูใหม่ได้ มาทำให้เกิดประโยชน์โดยทางผู้จัดทำจึงได้ออกแบบรายการอาหารประกอบด้วย Laksa Crispy Orange Noodles ซึ่งเป็นรายการอาหารชุดที่ประยุกต์มาจากวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งาน นำมาแปรรูป ให้เกิดเป็นเมนูที่แปลกใหม่แต่ยังคงเอกลักษณ์ของอาหารไทยอีกทั้งยังเป็นเมนูเพื่อสุขภาพอีกด้วย

คำสำคัญ : แครอท,แกงกะทิ,เส้นส้มมะหมีทอดกรอบ

**Project Title** : Laksa Crispy Orange Noodles  
**Credit** : 5  
**By** : Mr. Thodsawat Tanaitun  
**Advisor** : Mr. Act Tanasrirangkoon  
**Degree** : Bachelor's of Arts  
**Major** : Tourism and Hospitality Industry  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester/Academic Year** : 2/2021

**Abstract**

Centara Grand & Bangkok Convention Centre at CentralWorld is a quality hotel in accordance with the hotel standards of Central Plaza group. The distinctive points of this hotel are customer service with care, various facilities with modern technology, photo spot at Red Sky 360, and international foods and drinks. All of this reflects their identity and standpoint as a quality 5-star international hotel.

The student worked at Centara Grand & Bangkok Convention Centre from 17 January to 6 May 2022, with the objective to use the excess raw materials to create a new menu item for the hotel and to help reduce waste. The extra raw materials would be thrown away, so the student selected raw materials that can be applied to a new menu item for the benefit of the hotel.

The student designed a set menu comprised of Laksa Crispy Orange Noodles, made from the excess raw materials and processed into a new exotic food item that still retains a Thai food identity and is healthy.

**Keywords:** carrot, coconut milk curry, Crispy Fried Orange Noodles

Approved by  


## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
<b>บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.1.1 ข้อมูลทั่วไปของเซ็นทาราแกรนด์ แอ๊ด เซ็นทรัลเวิลด์	4
2.2 ลักษณะการประกอบการให้บริการหลักของโรงแรม	5
2.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	15
2.4 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา	16
2.5 แนวทางแก้ไขปัญหาวិธีการดำเนินงาน	16
2.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	17
2.7 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	18
2.8 ปัญหาพบในการปฏิบัติ	18
2.8.1 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน	18
<b>บทที่ 3 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>	
3.1 Laksa Crispy Orange Noodles	19
3.2 Crispy Orange Noodles	19

#### บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 การทำอาหารลัทธิเส้นสัมพันธ์	31
4.2 วัตถุประสงค์ส่วนผสมและขั้นตอนการทำอาหาร	31
4.2.1 วัตถุประสงค์ในการทำอาหาร (เส้นสัมพันธ์)	31
4.2.2 วัตถุประสงค์ในการทำลัทธิ	34
4.3 ต้นทุนการผลิต	37
4.4 ขั้นตอนการทดลองทำ	38
4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ	39

#### บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการปฏิบัติงานภายในโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอนด์ เซ็นทรัลเวิลด์	41
5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ	41
5.3 อุปสรรคในการทำโครงการ	41
5.4 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ	41
บรรณานุกรม	43
ภาคผนวก ก	
แบบสอบถามความพึงพอใจ	45
ภาคผนวก ข	
รูปภาพโดยรวมขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	46
ภาคผนวก ค	
ประโยชน์ของโครงการที่มีต่อสถานประกอบการ	47
ภาคผนวก ง	
บทความทางวิชาการ	48
ภาคผนวก จ	
โปสเตอร์	52
ภาคผนวก ฉ	
ประจักษ์จำทำ	53



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนดำเนินงาน	16
ตารางที่ 4.3 ตารางลดต้นทุนคำนวณรายการอาหาร Laksa	37
ตารางที่ 4.4 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม	38
ตารางที่ 4.5 ความพึงพอใจที่มีต่อ โครงการเมนูเส้นส้มมะขามี่กรอบ	40



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 โลโก้โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์	3
รูปที่ 2.2 ตัวอย่างภาพ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์	3
รูปที่ 2.3 แผนที่ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์	4
รูปที่ 2.4 ภาพรวมบริเวณสระน้ำโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์	5
รูปที่ 2.5 Superior World	6
รูปที่ 2.6 Deluxe World	6
รูปที่ 2.7 Deluxe World Family	7
รูปที่ 2.8 Premium World	7
รูปที่ 2.9 World Club	8
รูปที่ 2.10 World Club Deluxe	8
รูปที่ 2.11 Executive Suite	9
รูปที่ 2.12 Red Sky	9
รูปที่ 2.13 Red Sky Bar	10
รูปที่ 2.14 Fifty Five	10
รูปที่ 2.15 The World	11
รูปที่ 2.16 Ginger	11
รูปที่ 2.17 Poolside Bar	12
รูปที่ 2.18 Uno Mas	12
รูปที่ 2.19 Ventisi	13
รูปที่ 2.20 Dynasty	13
รูปที่ 2.21 ล็อบบี้ลานจ๊	14
รูปที่ 2.22 Zing	14
รูปที่ 3.1 กุ้งขาวต้ม	20
รูปที่ 3.2 ไก่ต้มฉีก	20
รูปที่ 3.3 ไข่ไก่	21
รูปที่ 3.4 ชিং	21
รูปที่ 3.5 แดงกวาง	22
รูปที่ 3.6 พริกชี้ฟ้าแดง	22
รูปที่ 3.7 ข่า	23
รูปที่ 3.8 ต้นหอม	23

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 3.9 ผักชีฝรั่ง	24
รูปที่ 3.10 ขมิ้น	24
รูปที่ 3.11 หอมแดง	25
รูปที่ 3.12 ตะไคร้	25
รูปที่ 3.13 น้ำกะทิ	26
รูปที่ 3.14 กะปิ	26
รูปที่ 3.15 น้ำมันพืช	27
รูปที่ 3.16 ไข่ต้ม	27
รูปที่ 3.17 กุ้งแห้ง	28
รูปที่ 3.18 น้ำสต็อกไก่	28
รูปที่ 3.19 ผงชูรสไก่	29
รูปที่ 3.20 แป้งสาลี	29
รูปที่ 3.21 แครอท	30
รูปที่ 3.22 เกลือ	30
รูปที่ 2.23 นักศึกษาขณะปฏิบัติงาน	15
รูปที่ 2.24 พนักงานที่ปรึกษา	16
รูปที่ 4.1 เส้นสับปะรดห่อกรอบ	33
รูปที่ 4.2 วิธีการคั้นน้ำแครอท	32
รูปที่ 4.3 ขั้นตอนเตรียมทำแป้ง	32
รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการพักแป้ง	32
รูปที่ 4.5 ขั้นตอนเตรียมรีดแป้ง	33
รูปที่ 4.6 ขั้นตอนนำเส้นลงไปทอด	33
รูปที่ 4.8 วัตถุดิบในการทำเมนู ลักซา	34
รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการโครก	35
รูปที่ 4.10 ขั้นตอนในการผัด	35
รูปที่ 4.11 ขั้นตอนปรุงรสชาติ	36
รูปที่ 4.12 ลักซา	36

## สารบัญตาราง

	หน้า
แผนภูมิที่ 4.1 ด้านเพศ	38
แผนภูมิที่ 4.2 ด้านอายุ	38



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องด้วยกระผมได้เข้ารับการปฏิบัติงานในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์กรุงเทพฯ โดยในแต่ละวันมีหน้าที่ในการเตรียมวัตถุดิบการประกอบอาหารให้แก่พนักงาน เพื่อให้บริการลูกค้า โดยจากการปฏิบัติงานทำให้เห็นว่า ในครัวจะมีวัตถุดิบที่เหลือใช้หรือเหลือทิ้งจำนวนมาก หนึ่งในนั้นคือแครอทที่ทางโรงแรมได้นำมาใช้ในอาหารหลายเมนูมาก อาทิ ในช่วงเช้า ได้นำมาใช้ในไลน์บุฟเฟต์ เป็นส่วนประกอบของสลัด ส่วนประกอบอาหารอาหารต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจากการสังเกต แครอทที่นำไปขูดฝอยแล้ว เมื่อเวลาผ่านไป จะดูไม่สด เห็นขาว และไม่กรอบเหมือนเดิม และเมื่อเหลือในแต่ละมือจะไม่มีการนำกลับมาใช้ใหม่ แต่จะทิ้งเลย ทำให้ในแต่ละมือ มีแครอทที่ต้องทิ้งจำนวนมาก นอกจากแครอทที่ขูดฝอยแล้วบริเวณแกนกลางของแครอทที่มีสีแตกต่างจากเนื้อแครอทก็เป็นส่วนหนึ่งที่ต้องเหลือทิ้ง กระผมจึงเห็นว่าแครอทที่เหลือใช้นี้น่าจะนำไปทำเป็นอาหารประเภทอื่นๆ หรือเป็นส่วนประกอบของอาหารประเภทอื่นได้ เพื่อเป็นการใช้วัตถุดิบให้คุ้มค่าที่สุด

โดยในปัจจุบันกระแสการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับว่าทำให้นอกจากมีสุขภาพดี และยังช่วยให้มีอายุยืนยาว โดยเฉพาะแครอทที่มีสารเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น ที่มีความจำเป็นต่อร่างกายอีกทั้งช่วยรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต่อกระดูก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง สรรพคุณ แครอทช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด เป็นต้น

ทั้งนี้ การให้บริการอาหารของทางโรงแรมจะเป็นอาหารนานาชาติ ซึ่งมีหลากหลายเมนู จึงอยากนำเสนอเมนู “ลักซาเส้นสั้บมะหมีกรอบ” ที่เป็นอาหารประจำชาติของสิงคโปร์ ที่มีลักษณะเป็นซุ๊ปที่มีความเข้มข้นของน้ำกะทิ มีการใส่ลูกชิ้นปลา กุ้ง อาหารทะเล ซึ่งเดิมจะนิยมใช้หมีเหลืองหรือหมีฮู้ และอาจจะมีการใส่เลือดหมูลงไปคล้ายกับเย็นตาโฟ ในการทำโครงการนี้กระผมจะทำเส้นมะหมีสั้บ ที่ได้จากการใช้แครอทที่เหลือใช้ไปปั่นและนำไปผสมกับแป้งและไข่ นวดจนเข้ากันดี จากนั้นนำไปทอดกรอบ และเมื่อเวลาเสิร์ฟ จึงนำน้ำแกงกะทิ ราดบนเส้นที่ออกสีสั้บ ทำให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น

จากการปรึกษานักงานที่ปรึกษา จึงมีความคิดเห็นที่จะให้กระผมลองทำอาหารเมนูนี้ เพื่อเป็นการสร้างเมนูอาหารใหม่ๆ ไว้บริการแขกที่ใช้บริการห้องอาหารของทางโรงแรม

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำเครื่องที่เหลือใช้จากโรงแรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในเมนูผักเสี้ยนส้มมะหมีกรอบ
- 1.2.2 เพื่อศึกษาขั้นตอนการทำเส้นสดจากเครื่องเพื่อเสนอขายลูกค้า

## 1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่
- 1.3.2 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์
- 1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร
- 1.3.4 พนักงานในแผนกครัว ห้องอาหาร ไลน์บุฟเฟต์ จำนวน 15 คน
- 1.3.5 ครัวเย็น 4 คน , ครัวร้อน 5 คน , ครัวไทย 6 คน
- 1.3.6 ขอบเขตด้านระยะเวลา
- 1.3.7 ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ.2565
- 1.3.8 ขอบเขตด้านเนื้อหา
- 1.3.9 จากการสอบถามพนักงานแผนกครัว จากเว็บไซต์โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ และข้อมูลจาก Internet ที่เกี่ยวข้อง

## 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.4.1 ได้เมนูอาหาร ผักเสี้ยนส้มมะหมีกรอบที่เป็นเมนูใหม่ให้กับสถานประกอบการ
- 1.4.2 ได้ข้อค้นพบที่เป็นการต่อยอดความรู้จากเมนูอาหารเดิม

## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงาน

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อหน่วยงาน	: เซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ
สถานที่ตั้ง	: 999/99 ถ.พระราม 1, ปทุมวัน, กรุงเทพฯ, กรุงเทพฯ, 10330
โทรศัพท์	: 021001234
เว็บไซต์	: <a href="https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw">https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw</a>
ห้องอาหาร	: Red Sky , Uno Mas , Ventisi , Dynasty



รูปที่ 2.1 ตัวอย่างภาพเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

**CENTARA  
GRAND**  
& BANGKOK  
CONVENTION CENTRE  
AT CENTRALWORLD

รูปที่ 2.2 โลโก้โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>



รูปที่ 2.3 แผนที่ เซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์

ที่มา : [https://th.tripadvisor.com/Centara\\_Grand\\_at\\_CentralWorld-Bangkok.html](https://th.tripadvisor.com/Centara_Grand_at_CentralWorld-Bangkok.html)

สถานที่ใกล้เคียงโรงแรม เซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ได้แก่ เซ็นทรัลชิดลม , สยามพารากอน , สำนักงานตำรวจแห่งชาติ , วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร การเดินทางมายังโรงแรม เซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ สถานีรถไฟฟ้าเหนือ , สถานีรถไฟฟ้าใต้ , สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน, สถานีรถไฟมักกะสัน และ รถรับส่งสนามบิน

สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร , ศาลพระพิฆเนศ , ศูนย์การค้า เซ็นทรัลเวิลด์ , บิ๊กซี ราชดำริ , แพลทินัม แฟชั่น มอลล์ , สยามพารากอน

### 2.1.1 ข้อมูลทั่วไปของเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ

โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ และบางกอก คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ (อังกฤษ: Centara Grand and Bangkok Convention Centre at CentralWorld) คือตึกระฟ้าสูง 57 ชั้น ตั้งอยู่ในเขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร อาคารเป็นที่ตั้งของโรงแรมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของศูนย์การค้า เซ็นทรัลเวิลด์ บริหารงานโดย บริษัท โรงแรมเซ็นทรัลพลาซา จำกัด (มหาชน) ในกลุ่มเซ็นทรัล โรงแรมแห่งนี้เป็นส่วนต่อขยายของอาคารเวิลด์เทรดเซ็นเตอร์เดิม และมีการต่อเติมพื้นที่สาธารณะของโรงแรม ได้แก่ ลานจอดรถ และศูนย์ประชุมบางกอก คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ซึ่งอยู่บนชั้นที่ 22 และ 23 ของโรงแรม โดยสามารถเข้าถึงได้จากลิฟต์ของโรงแรม ศูนย์ประชุมเปิดในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2550 โดยเริ่มใช้งานครั้งแรกในงานเลี้ยงรับรางวัลและกิจกรรมอื่น ๆ ในงานเทศกาลภาพยนตร์นานาชาติกรุงเทพ ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2550

อาคาร โรงแรมสูง ขึ้นเหนือแท่นในฐานะแลนดมาร์คหนึ่งของเส้นขอบฟ้า กรุงเทพมหานคร อาคารทรงกระบอกซึ่งสร้างด้วยเหล็กและกระจกด้วยมีความสูงโดยตรงจากถนน



ประมาณ 189 เมตร มีการแสดงออกทางสถาปัตยกรรมด้วยการจัดการแถบแนวนอนวางทับอยู่บนโครงแนวตั้ง และมีโครงเหล็กโค้งคล้ายดอกบัวประกอบเป็นชั้นนอกสุดของอาคาร ปัจจุบันเป็นอาคารที่สูงที่สุดอันดับ 12 ของประเทศไทย



รูปที่ 2.4 ภาพรวมบริเวณสระว่ายน้ำน้ำโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

## 2.2 ลักษณะการประกอบการให้บริการหลักของโรงแรม

การให้บริการแบบไทยๆ ของเซ็นทาราแกรนด์ นั้นจะทำให้นึกถึงความมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเองและ สอดคล้องไปกับบรรยากาศรอบๆ ของตัว คอนเวนชันเซ็นเตอร์ ไปพร้อมๆ กัน ในส่วนโรงแรมนั้นประกอบไปด้วยห้องทั้งหมด 505 ห้อง ซึ่ง 36 ห้องนั้นเป็นห้องสูทและยังมีเว็ลด์เอ็กเซ็กคิวทีฟ คลับ อีก 9 ชั้น

ส่วนตัวของ เว็ลด์ เอ็กเซ็กคิวทีฟ คลับ นั้นกินพื้นที่ทั้งหมดของชั้น 51 ซึ่งประกอบไปด้วยอาหารเข้าให้หลากหลาย จิบชาแบบสบายๆ ในช่วงบ่ายและในตอนเย็น ก็จะให้บริการด้านกับแกล้มและเครื่องดื่ม ให้บริการอินเทอร์เน็ตและห้อง ประชุมส่วนตัวพร้อมบริการพอบ้าน

สำหรับห้องรับแขกทั้งหมดนั้นจะกอบไปด้วย เครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำแยกเป็นสัดส่วน สวิตช์ควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้า อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เคเบิลทีวีพร้อมภาพยนตร์ตามสั่ง เกมส์ วิทยุ และดนตรีของ โรงแรม มินิบาร์ เครื่องชงชาและกาแฟ ตู้เย็น ตู้น้รภัย เครื่องตรวจจับควันและหัวฉีด น้ำดับเพลิง โทรศัพท์ IDD และสายต่ออุปกรณ์มัลติมีเดียเช่น วีดีโอ กล้อง MP3 คอมพิวเตอร์พกพา

## 2.2.1 ห้องพัก

### 1) ห้องซูพีเรียร์ เวิลด์ (Superior World )

ห้องซูพีเรียร์ เวิลด์ ทั้ง 75 ห้องประกอบไปด้วยเตียงขนาดคิงไซส์ เฉพาะตัวของ เซ็นทาร่าห้องพักนี้มีพื้นที่ 32 ตารางเมตร พร้อมด้วยเครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำแยก เป็นสัดส่วน สวิตช์ควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้า อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เคเบิลทีวีพร้อมภาพยนตร์ตามสั่ง เกมสั วิทย์และดนตรีของโรงแรม มินิบาร์ เครื่องชงชสและกาแฟ



รูปที่ 2.5 ห้องซูพีเรียร์ เวิลด์ (Superior World )

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 2) ห้องดีลักซ์ เวิลด์ (Deluxe World)

การออกแบบและตกแต่งอย่างทันสมัย ประกอบด้วยเตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียง หรือ เตียงใหญ่ 2 เตียง พร้อมห้องน้ำขนาดกว้างขวางซึ่งมีทั้งฝักบัวแบบสายฝนและอ่างอาบน้ำ



รูปที่ 2.6 ห้องดีลักซ์ เวิลด์ (Deluxe World)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 3) ห้องดีลักซ์ เวิลด์ แฟมิลี่ (Deluxe World Family)

ห้องดีลักซ์ เวิลด์ แฟมิลี่ โดดเด่นด้วยมุมมองของวิวเมืองกรุงเทพฯ ออกแบบและตกแต่งอย่างทันสมัยเหมาะสำหรับการมาพักผ่อนแบบครอบครัว แบบผู้ใหญ่ 2 และ เด็ก 2 สำหรับห้องดีลักซ์เวิลด์ แฟมิลี่ จะมีพื้นที่ราว 39 ตารางเมตร สะดวกสบายด้วยเตียงคู่ ทุกห้องติดตั้งเครื่องปรับอากาศ มีห้องอาบน้ำและอ่างอาบน้ำขนาดใหญ่ มีโต๊ะทำงานและโซฟานั่งเล่น มินิบาร์ เครื่องชงชาและกาแฟ ตู้เย็น นิรภัย มีอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง โทรศัพท์



รูปที่ 2.7 ห้องดีลักซ์ เวิลด์ แฟมิลี่ (Deluxe World Family)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgw>

### 4) ห้องพรีเมียม เวิลด์ (Premium World)

ห้องพรีเมียม เวิลด์ ทั้งหมด 30 ห้อง ให้บริการเตียงขนาดคิงไซส์ลึกลับพิเศษ เฉพาะเซ็นทารา มีพื้นที่ขนาด 54 ตารางเมตร ทุกห้องติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำแยกเป็นสัดส่วน สวิตช์ควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้า อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เคเบิลทีวีพร้อมภาพยนตร์ตามสั่ง เกมดี ดนตรี



รูปที่ 2.8 ห้องพรีเมียม เวิลด์ (Premium World)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgw>

### 5) ห้องเวิลด์ คลับ (World Club)

ห้องเวิลด์ คลับ ทั้ง 26 ห้องประกอบไปด้วยเตียงขนาดคิงไซส์เฉพาะตัว ของ เซ็นทาราห้องพักนี้มีพื้นที่ 32 ตารางเมตรพร้อมด้วยเครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำแยกเป็นสัดส่วน สำหรับห้องนี้จะรวมการเข้าใช้บริการเวิลด์ เอ็กเซ็กคิวทีฟ คลับ เลานจ์เอาไว้ด้วย



รูปที่ 2.9 ห้องเวิลด์ คลับ (World Club)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 6) ห้องเวิลด์ คลับ ดีลักซ์ (World Club Deluxe)

ห้องเวิลด์ คลับ ดีลักซ์ ทั้งหมด 65 ห้องแยกเป็นเตียงคิงไซส์ 27 ห้อง และเตียงคู่ 38 ห้องสำหรับห้องเตียงคิงไซส์จะมีพื้นที่ราว 33-36 ตารางเมตร และ 39 ตารางเมตร สำหรับห้องนี้จะรวมการเข้าใช้บริการเวิลด์ เอ็กเซ็กคิวทีฟ คลับ เลานจ์เอาไว้ด้วย



รูปที่ 2.10 ห้องเวิลด์ คลับ ดีลักซ์ (World Club Deluxe)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 7) ห้องเอ็กเซ็ก คิวทีฟ สวีท (Executive Suite)

ห้องเอ็กเซ็ก คิวทีฟ สวีท ทั้งหมด 30 ห้อง ทั้งหมด 68 ห้องแยกเป็นห้องเตียงคิงไซส์และห้องนั่งเล่น มีพื้นที่ราว 67 ตารางเมตร ทุกห้องติดตั้งเครื่องปรับอากาศห้องน้ำแยกเป็นสัดส่วน สวิตช์ควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้า อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เคเบิลทีวีพร้อมภาพยนตร์ตามสั่งสำหรับห้องนี้จะรวมการเข้าใช้บริการเว็ลด์ เอ็กเซ็กคิวทีฟ คลับ เลานจ์เอาไว้ด้วย



รูปที่ 2.11 ห้องเอ็กเซ็ก คิวทีฟ สวีท (Executive Suite)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 2.2.2 ห้องอาหาร

#### 1) เรดสกาย (Red Sky)

ห้องอาหารเรดสกาย เปิดบริการ : 18:00 – 24:00 น. ตั้งอยู่บนชั้น 55 สัมผัสอาหารเย็นกลางแจ้งแนวบิสโทรชิคเออร์บัน พร้อมเลานจ์และบรรยากาศงดงามยามค่ำคืนของกรุงเทพฯ



รูปที่ 2.12 เรดสกาย (Red Sky)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

## 2) เรดสกายบาร์ (Red Sky Bar)

ห้องอาหารเรดสกายบาร์ เปิดบริการ: 17:00 – 01.00 น. ตั้งอยู่ชั้น 56  
จำนวนที่นั่ง 150 ที่นั่ง เป็นอาหารประเภทเบาๆและเครื่องดื่ม



รูปที่ 2.13 เรดสกายบาร์ (Red Sky Bar)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

## 3) ฟิฟตี้ไฟฟ์ (Fifty Five)

ห้องอาหารฟิฟตี้ไฟฟ์ เปิดบริการ: 11.30 – 14:30 น. / 18:30 – 23.30 น .  
(งดบริการมือกลางวันในวันเสาร์และอาทิตย์) ตั้งแต่ระหว่างชั้น 54 และ 55 พร้อมกับทิวทัศน์ของ  
กรุงเทพฯ เสิร์ฟอาหารชั้นยอดจากแผ่นดิน พื้นน้ำและท้องฟ้า บนเปลวไฟชั้นเยี่ยม



รูปที่ 2.14 ฟิฟตี้ไฟฟ์ (Fifty Five)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

#### 4) เดอะเวิลด์ (The World)

ห้องอาหารเดอะเวิลด์ เปิดบริการ: 24 ชั่วโมง เป็นห้องอาหารสไตล์นานาชาติ ล้ำสมัย นำเสนออาหารอันแสนหลากหลาย และรสชาติที่ไม่จำเจ จาก 5 ทวีป ให้ได้ลิ้มลองตลอด 24 ชั่วโมง



รูปที่ 2.15 เดอะเวิลด์ (The World)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

#### 5) จินเจอร์ (Ginger)

เปิดบริการ : 11:30 – 15:00 น./ 18:00 – 22:30 น. ห้องอาหารสไตล์เอเชีย เสิร์ฟอาหารญี่ปุ่นแบบ โมเดิร์น อาหารไทยดั้งเดิมและอาหารจีนนำสมัย



รูปที่ 2.16 จินเจอร์ (Ginger)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 6) พูลไซด์บาร์ (Poolside Bar)

เปิดบริการ: 08:00 – 22:00 น. ประเภทอาหาร : อาหารเบาๆ และ  
เครื่องดื่ม ตั้งอยู่ : ชั้น 26



รูปที่ 2.17 พูลไซด์บาร์ (Poolside Bar)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 7) อุโน มาส (Uno Mas)

เปิดบริการ: 16:00 – 01:00 น. ประเภทอาหาร : อาหารสเปน ตั้งอยู่  
ชั้น 54



รูปที่ 2.18 อุโน มาส (Uno Mas)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>



### 8) ห้องอาหารเวนติซี (Ventisi)

เปิดบริการช่วงเช้า : 07:00 – 10:30 น. เปิดบริการช่วงบ่าย : 12:00 – 15:30 น. เปิดบริการช่วงกลางคืน : 18:00 – 21:00 น. ให้บริการอาหารประเภท : บุฟเฟต์นานาชาติ อิตาลีเลียน – ไทย ซูชิ, ซาชิมิ ,ขนมหวาน ตั้งอยู่ : ชั้น 24



รูปที่ 2.19 เวนติซี (Ventisi)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 9) ห้องอาหารไคนาสตี้ (Dynasty)

เปิดบริการ : 07:00 – 21:00 น. ประเภทอาหาร : อาหารจีน



รูปที่ 2.20 ไคนาสตี้ (Dynasty)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgcw>

### 2.2.3) ล็อบบี้ เลานจ์

เปิดบริการ : 06:00 – 01:00 น.

อาหารประเภท : ชา , คอกเทล , ขนมหวาน



รูปที่ 2.21 ล็อบบี้ เลานจ์

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgw>

### 2.2.4) ร้านขนมเบเกอรี่

เปิดบริการ : 07:00 – 19:00 น.อาหารประเภท : กาแฟ , ครั้วซอง



รูปที่ 2.22 ซิง (Zing)

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/th/cgw>

### 2.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อ- นามสกุล	: นายทศวรรษ ดนัยชัย
รหัสนักศึกษา	: 6204400099
คณะ	: ศิลปศาสตร์
สาขา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ตำแหน่ง	: Trainee Student ห้องอาหาร Ventisi



รูปที่ 2.23

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย Support F&B Kitchen

ช่วงเวลาการทำงาน 09.00น - 19.00น.

- ช่วงเวลา 09.00 - 10.30 ช่วยหน้างานไลน์บุฟเฟต์อาหารเช้า
- ช่วงเวลา 11.00 - 12.00 จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับเปิดบุฟเฟต์ไลน์มือกลางวัน
- ช่วงเวลา 13.00 - 15.00 ช่วยเติมวัตถุดิบอาหารและความเรียบร้อยหน้าไลน์บุฟเฟต์
- ช่วงเวลา 16.00 - 17.00 เตรียมวัตถุดิบที่ขาดเหลือและจัดอาหารขึ้นไลน์บุฟเฟต์มือกลางคืน
- ช่วงเวลา 18.00 - 19.00 ยืนหน้าไลน์ เติมวัตถุดิบให้เพียงพอกับลูกค้า

## 2.4 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา   คุณทนง คำกอดแก้ว  
ตำแหน่ง                   Chef de partie



รูปที่ 2.23

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 17มกราคม – 6 พฤษภาคม 2565

### ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนดำเนินงาน

ขั้นตอนดำเนินงาน	ม.ค 65	ก.พ 65	มี.ค 65	เม.ย 65	พ.ค 65	มิ.ย 65
1.ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ	←→					
2.กำหนดหัวข้อโครงการ		←→				
3.เขียน โครงร่างโครงการ			←→			
4.ทดลองทำ Menu Laksa Crispy Orange Noodles				←→		
5.จัดทำแบบประเมิน				←→		
6.สรุปข้อมูลและเขียนโครงการ				←→		
7.นำเสนออาจารย์					←→	
8.ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอต่ออาจารย์และโครงการสหกิจศึกษา						←→

## 2.5 แนวทางแก้ไขปัญหาวิธีการดำเนินงาน

1 ศึกษาข้อมูลของสถานประกอบการ

2.กำหนดหัวข้อโครงการ โดยปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาถึงหัวข้อโครงการที่กำหนดเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหา

3.เขียน โครงร่าง โครงการงานเขียนหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่เลี้ยงเพื่อขอคำแนะนำและร่างเอกโครงการให้กับสำนักสหกิจศึกษา

4. ทดลองทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles และจัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์พร้อมกันร่วมกันปฏิบัติจริง

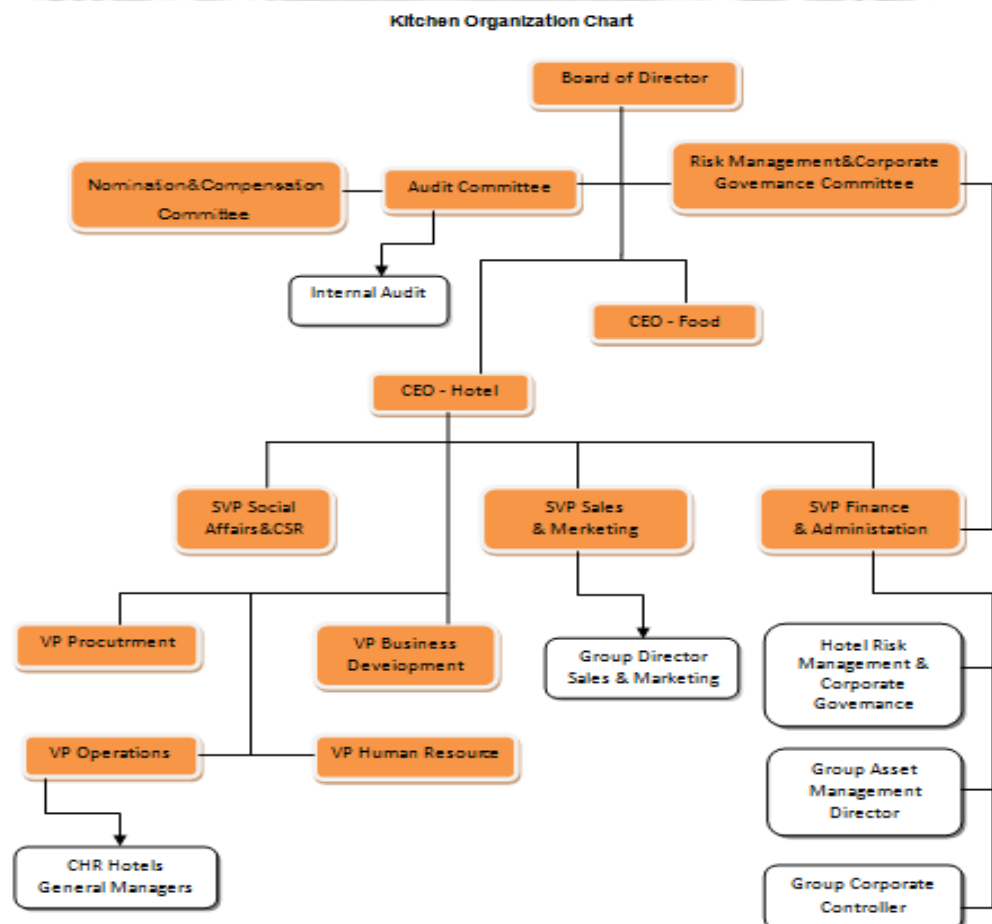
5. จัดทำแบบประเมินหลังจากที่ผู้จัดทำได้ทดลองทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles เรียบร้อยแล้วจึงจัดทำแบบประเมินขึ้นเพื่อประเมินคุณภาพของรายการอาหาร โดยการให้พนักงานแผนกครัว จำนวน 15 คน เป็นผู้ทำการประเมิน

6. สรุปข้อมูลและเขียนโครงการ จัดทำโครงการฉบับสมบูรณ์และ Power Point เพื่อเตรียมส่งและนำเสนอ

7. นำเสนออาจารย์ นำโครงการส่งอาจารย์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและรับข้อเสนอแนะเพื่อนำมาแก้ไข

8. ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอต่ออาจารย์และสำนักสหกิจศึกษา

## 2.6 รูปแบบการจัดการองค์กรและบริหารองค์กร



รูปที่ 2.24 แผนผังเครือเซ็นทาราแกรนด์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

## 2.7 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำให้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเป็นเวลา 16 สัปดาห์นั้น ได้เห็นถึงปัญหาต่างๆมากมายในขณะที่ปฏิบัติงาน จึงได้คิดริเริ่มทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles ส่วนประกอบนำมาประยุกต์เพื่อเพิ่มมูลค่าจากของที่เหลือจากการใช้งานและต้องทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ มาทำให้เกิดประโยชน์เป็นการช่วยลดต้นทุนในการผลิตเมนูอาหาร และยังช่วยสร้างเมนูแปลกใหม่ให้กับโรงแรมเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าอีกทั้งยังถือเป็นการช่วยโรงแรมและช่วยเหลือสังคมในการลดขยะที่จะต้องทิ้งไปอย่างไร้ประโยชน์ นำมาทำให้เกิดประโยชน์ใช้ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

## 2.8 ปัญหาพบในการปฏิบัติ

- 1) การเข้าปฏิบัติงานในช่วงแรก นักศึกษายังไม่ค่อยมีประสบการณ์ด้านงานครัวมากนักจึงทำให้การปฏิบัติงานล่าช้า
- 2) เกิดอุบัติเหตุในการทำงานเช่น ถูกมีดบาด น้ำมันกระเด็น โคนความร้อน เป็นต้น
- 3) การเข้าปฏิบัติงานในช่วงแรก นักศึกษามีความเกรงใจต่อพนักงานทุกคน จึงยังไม่กล้าที่จะสอบถามถึงรายละเอียดการ
- 4) ในขณะที่ปฏิบัติงานเมื่อมีลูกค้าเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ทำให้นักศึกษาปฏิบัติงานไม่ทันต่อลูกค้าที่ต้องการ

### 2.8.1 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน

- 1) ควรจดบันทึกหน้าทำงานที่ได้รับมอบหมายและสอบถามงานจากพนักงานก่อนลงมือทำเพื่อป้องกันการผิดพลาด
- 2) ควรสังเกตและศึกษาถึงระบบการทำงานภายในครัว หรือสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา
- 3) ควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด
- 4) นักศึกษาควรพัฒนาและฝึกฝนตนเองให้ปฏิบัติงานรวดเร็วขึ้น

### บทที่ 3

#### บททวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการจัดทำโครงการเรื่อง Menu : Laksa Crispy Orange Noodles ที่ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ซึ่งเมนูดังกล่าวมีวัตถุดิบแบบไทยๆ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ศึกษาประโยชน์ของวัตถุดิบเหล่านี้ที่มีต่อสุขภาพ โดยแบ่งได้ดังนี้

#### 3.1 Laksa

#### 3.2 Crispy Orange Noodles

#### 3.1 Laksa

##### 3.1.1 ความหมายของลัคซา

ลัคซา หรือ ที่ในภาษามลายูแปลว่า รสเค็ม เรียกว่า ละซอ

##### 3.1.2 ประเภทลัคซา

เป็นอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวรสเค็มของชาวเปอรานากัน อันเป็นการผสมผสานระหว่างประเทศ มาเลเซีย, สิงคโปร์, อินโดนีเซีย รวมทั้งทางใต้ของประเทศไทย

##### 3.1.3 การกินลัคซา

เส้นก๋วยเตี๋ยว กะทิ น้ำแกง

#### 3.2 ลัคซาเส้นส้มมะหมีกรอบ(Crispy Orange Noodles)

##### 3.2.1 ลักษณะลัคซาเส้นส้มมะหมีกรอบ(Crispy Orange Noodles)

เส้นสีส้มกรอบมีกลิ่นหอมจากแครอท

##### 3.2.2 วัตถุดิบที่ใช้

##### 1) กุ้งต้มขาว

กุ้งขาว หรือ กุ้งเกษตรขาว (แช่บ๊วยเกษตร) เป็นกุ้งเลี้ยงนิยมเลี้ยงอยู่ที่ภาคใต้ หาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป และมีราคาถูกที่สุด ตัวจะใส เปลือกบาง มีสีออกเทา ตัวจะสั้นๆ แทะง่าย ปลายหางมีสีออกแดง ขนาดไม่ใหญ่มาก เนื้อกุ้งมีรสชาติหวาน เนื้อแข็งกว่ากุ้งธรรมชาติ สามารถทำอาหารได้ทุกประเภท ที่ไม่เน้นกุ้ง เช่น ผัดกับผักต่างๆ ทอดมันกุ้ง หรือนำมาทานแบบดิบ อย่างเมนู กุ้งแช่น้ำปลา กุ้งคองซีอิ๊ว เพราะเป็นกุ้งที่มีขนาดตัวที่กำลังดี สรรพคุณของกุ้งขาวต้ม วิตามินและแร่ธาตุที่เรียกได้ว่ามีมากจนล้น ทั้งเหล็ก แคลเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี



รูปที่ 3.1 กุ้งขาวต้ม

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/กุ้งขาวต้ม>

## 2) ไก่ต้มฉีก

“ไก่พื้นเมือง” หรือ “ไก่บ้าน” ได้รับการยกย่องว่าเป็น “ราชาของเนื้อไก่” เพราะแข็งแรง ทนทาน เลี้ยงดูง่าย ทนทานต่อสภาพแวดล้อมได้ดี มีความต้านทานโรคสูง เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม มีไขมันต่ำ นำมาปรุงอาหารได้อร่อยหลากหลายเมนู ยกตัวอย่างเช่น “ไก่บ้านตะนาวศรี” ที่มีรสชาติและรสสัมผัสอร่อยเข้มข้นถูกปากผู้บริโภคแล้ว เนื้อไก่ยังมีโปรตีนสูง แต่มีปริมาณไขมันต่ำกว่าไก่ทั่วไป มีลักษณะเด่นของพ่อและแม่พันธุ์รวมกันคือ ไก่มีเนื้อแน่น นุ่ม ชุ่มฉ่ำ มีโปรตีนสูง ไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ เนื้อไก่มีรสอร่อย ไม่เหนียว ไม่ยุ่ย ไม่คาว ไม่มีกลิ่นสาบ ตัวไก่ต้องมีโครงร่างที่ดี ได้ปริมาณเนื้อมาก แม่พันธุ์สามารถผลิตไข่ได้ดี และใช้ระยะเวลาการเลี้ยงไม่นาน ไก่บ้านตะนาวศรียังคงรูปร่างหน้าตาของไก่บ้านไทยทั่วไป เนื้อไก่บ้านตะนาวศรีนำไปทำอาหารเมนูไหนก็อร่อยประโยชน์ที่ได้รับ คือ โปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ มีประโยชน์ต่อร่างกาย



รูปที่ 3.2 ไก่ต้มฉีก

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ไก่ต้มฉีก>



### 3) ไข่ไก่

ไข่เป็นอาหารสากลของคนทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา และเป็นที่รู้จักกันว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากอุดมไปด้วยคุณประโยชน์และมีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายอย่างครบถ้วน ที่สำคัญไข่ไก่ยังเป็นอาหารโปรตีนราคาถูกเหมาะหาซื้อได้ง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกายของคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะทารกและเด็กวัยเรียน ในไข่ไก่ 1 ฟอง มีกรดอะมิโนจำเป็นทุกชนิด 3



รูปที่ 3.3 ไข่ไก่

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ไข่ไก่>

### 4) จิง

เต็ม สมิตินันท์ (2557) จิง เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นหอมเฉพาะ แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบเป็นชนิดใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแถว ใบรูปหอกแกมไข่ ทั่วแก่อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้กูกเลือด แน่นเฟ้อ เหง้าสด ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ

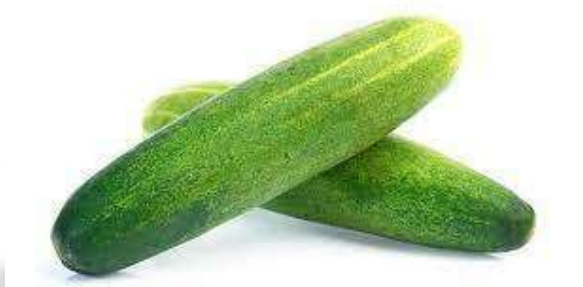


รูปที่ 3.4 จิง

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/จิง>

### 5) แดงกวา

ภัสรา ชาวประดิษฐ์ (2539) แดงกวามีรากแก้ว แตกแขนงเป็นจำนวนมาก รากสามารถแผ่ทางด้านกว้างและหยั่งลึกได้มากถึง 1 เมตร ลำต้นเป็นเถามีขนขึ้นมีขนขึ้นปกคลุมทั่วไปนี้แดงกวมมีสารอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ วิตามินซี กรดคาเฟอิก กรดทั้ง 2 นี้ป้องกันการสะสมน้ำเกินจำเป็นในร่างกาย เปลือกแดงกวมมีกากใยอาหาร



รูปที่ 3.5 แดงกวา

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/แดงกวา>

### 6) พริกชี้ฟ้าแดง

ไม้ล้มลุก สูง 0.5-1.5 เมตร ใบเดี่ยวออกตรงกันข้ามหรือออกสลับ รูปใบหอก กว้าง 1-4 เซนติเมตร ยาว 2-8 เซนติเมตร ดอกสีขาว ออกเดี่ยวตามซอกใบและปลายกิ่ง โคนกลีบดอกเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉก ดอกห้อยลงประโยชน์ที่ได้รับ ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ลดความดันโลหิต เพราะทำให้เลือดอ่อนตัว และทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ด้วยดี ช่วยเร่งการย่อยสลาย ขับเหงื่อ และช่วยลดน้ำหนักได้ดี ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น



รูปที่ 3.6 พริกชี้ฟ้าแดง

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/พริกชี้ฟ้าแดง>

### 7) ข่า

ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตรอยู่เหนือพื้นดิน เหง้ามีข้อและปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีผลช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ขับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษากลากเกลื้อน



รูปที่ 3.7 ข่า

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ข่า>

### 8) ต้นหอม

ต้นหอมเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวอยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร ใบเป็นท่อยาว ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว ช่อดอกเมื่อบานมีลักษณะคล้ายร่มประ โยชน์ต่อร่างกาย มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง สรรพคุณ ใช้แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยการใช้ใบ หรือหัวทุบพอแตกใส่ในเหล้าขาว



รูปที่ 3.8 ต้นหอม

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ต้นหอม>

### 9) ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่งมีลำต้นเดี่ยวติดดิน ใบออกรอบโคนต้น ไม่มีก้านใบ ใบรูปหอก ยาวรี โคนใบสอบลง ยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร กว้างประมาณ 2-3 เซนติเมตร ขอบใบจัก แบบฟันเลื่อย และที่ปลายจักรมีหนามอ่อนๆ มีกลิ่นหอมทั้งต้นและใบ สรรพคุณ เป็นยาทาแก้แผล เรื้อรัง และแก้บวม ทั้งต้น แก้แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดศีรษะ อาหารเป็นพิษ



รูปที่ 3.9 ผักชีฝรั่ง

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ผักชีฝรั่ง>

### 10) ขมิ้นสด

ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 30-95 ซม. เหง้าใต้ดินรูปไข่ อ้วนสั้น มีแขนงรูป ทรงกระบอกแตกออกด้านข้าง 2 ด้าน ตรงกันข้าม เนื้อในเหง้าสีเหลืองส้มหรือสีเหลืองจําปาปนสี แสด มีกลิ่นฉุน ใบเดี่ยว กลางใบสีแดงคล้ำ สรรพคุณ ล้างพิษตับ รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง แก้อาการ ท้องร่วง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ชะลอการแก่ก่อนวัย รักษาโรคผิวหนัง แก้พิษแมลงกัดต่อย ป้องกันโรคเชื้อเข้าอวัยวะ



รูปที่ 3.10 ขมิ้นสด

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ขมิ้นสด>

### 11) หอมแดง

หอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การบริโภคหอมแดงเป็นประจำ จึงสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหาร และช่วยย่อยอาหาร



รูปที่ 3.11 หอมแดง

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/หอมแดง>

### 12) ตะไคร้

โดยตัดใบออกให้เหลือตอโคนประมาณหนึ่งคืบ นำมาปักชำไว้สักหนึ่งสัปดาห์ก็จะมีรากงอกออกมา แล้วนำไปลงแปลงดินที่เตรียมไว้ หรืออาจใช้วิธีเอาโคนปักลงไปที่ดินซึ่งเตรียมไว้เลย ให้ห่างประมาณหนึ่งศอก ถ้าปลูกลงในกระถางใช้วิธีปักโคนลงในกระถาง ๆ ละ 2-3 ต้นก็ได้ แล้วหมั่นรดน้ำให้ชุ่มเช้าเย็น สรรพคุณขยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวตักโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ และมีกลิ่นฉุนสามารถไล่แมลงได้



รูปที่ 3.12 ตะไคร้

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ตะไคร้>

### 13) น้ำกะทิ

สามารถนำไปประกอบอาหารได้ทั้ง อาหารคาว และอาหารหวาน เลย ที่เดียว ประโยชน์มากมาย และมีการใช้กะทิในด้านต่างๆ มากมาย ซึ่งส่วนใหญ่จะช่วยสร้างระบบ ภูมิคุ้มกันและป้องกันของร่างกาย มีวิตามินหลายชนิด แร่ธาตุ และอิเล็กโทรไลต์ รวมทั้ง โฟสเฟตเซียมอีกทั้งยังไปกระตุ้น ให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยในการเผาผลาญอาหารที่ บริโภคเข้าไปพร้อมกัน ให้เปลี่ยนเป็นพลังงานแทนที่จะไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย



รูปที่ 3.13 น้ำกะทิ

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/น้ำกะทิ>

### 14) กะปิ

ส.พลายน้อย (สิงหาคม 2005)กะปิ นับได้ว่าเป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งของอาหารไทยมาตั้งแต่โบราณแล้ว เรียกได้ว่าอยู่คู่กับครัวของไทยอย่างแพร่หลาย และใน ขณะเดียวกันก็ยังเป็นเครื่องปรุงรสอาหารที่แพร่หลายสรรพคุณวิตามินชนิดนี้ดีกับเลือดมาก มี ป้องกันตา มีแอนตีออกซิแดนท์สำคัญคือ แอสตาแซนทิน กินแล้วช่วยคลายเครียดให้ตา ให้ไม่ เหนื่อยล้าเมื่อยตา



รูปที่ 3.14 กะปิ

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/กะปิ>

### 15) น้ำมันพืช

มันพืชเป็นสิ่งประกอบอาหารที่ใครๆ ต่างก็พากันหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะเหล่าคุณผู้หญิง แต่ใครจะรู้อีกว่า น้ำมันนั้นจัดเป็นหนึ่งในอาหารหลักห้าหมู่ที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะนอกจากน้ำมันจะให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกายแล้วร่างกายจะได้รับพลังงานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ พลังงานส่วนเกินดังกล่าวจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย เป็นผลให้น้ำหนักร่างกายสูงเกินเกณฑ์



รูปที่ 3.15 น้ำมันพืช

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/น้ำมันพืช>

### 16) ไข่ต้ม

ไข่ต้มอุดมไปด้วยไขมันคืออย่างเช่น โอเมก้า3 ซึ่งไขมันชนิดนี้มีความจำเป็นต่อร่างกาย พร้อมทั้งช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง และยังช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดไม่ให้สูงเกินไป ซึ่งหากร่างกายมีไขมันชนิดนี้ในเลือดสูง จะเสี่ยงต่อการทำให้เป็นโรคหัวใจและมะเร็งเต้านมมากขึ้น สรรพคุณ เสริมสร้างและช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย



รูปที่ 3.16 ไข่ต้ม

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ไข่ต้ม>

### 17) กุ้งแห้ง

คุณค่าทางโภชนาการของกุ้งแห้ง กุ้งอุดมไปด้วยแคลเซียม โปแทสเซียม ไอโอดีน แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และแร่ธาตุอื่นๆ และวิตามินเอ อะมิโนไฟลีสีนและส่วนผสมอื่นๆ นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยโปรตีนมีผลในการควบคุมการทำงานของหัวใจที่สำคัญ สรรพคุณ โปรตีนสูง และสารอาหารครบถ้วน ระบบหัวใจและหลอดเลือด สามารถลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด และมีผลในการป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แข็งแกร่งที่สุดที่พบ



รูปที่ 3.17 กุ้งแห้ง

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/กุ้งแห้ง>

### 18) น้ำสต็อกไก่

เนื้อไก่มีชื่อเสียงในเรื่องของการสะสมของสารต่าง ๆ จำนวนมากรวมถึงวิตามิน สถานทีพิเศษให้วิตามินบี วิตามินบี 12 กรดโฟลิกริบฟลาโวนไฟริดอกซินวิตามินเอ็น น้ำซุปเนื้อไม่ได้ถูกทำลายจากองค์ประกอบแร่ ในบรรดาความหลากหลายทั้งหมด สรรพคุณ ย่อยง่าย บรรเทาอาการของ โรคปอดบวม หลอดลมอักเสบ โรคหอบหืด ป้องกันมะเร็งตับ



รูปที่ 3.18 น้ำสต็อกไก่

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/น้ำสต็อกไก่>



### 19) ผงชูรสไก่

ช่วยลดปริมาณโซเดียมในมื้ออาหาร เนื่องจากในผงชูรสประกอบด้วย โซเดียม ซึ่งให้รสเค็ม ทำให้เราสามารถลดการใส่เกลือแกงในการปรุงอาหารได้ และเมื่อเทียบผงชูรสและเกลือในปริมาณที่เท่ากันผงชูรมีโซเดียมน้อยกว่าเกลือ 2-3 เท่าเพิ่มความอยากอาหาร การใส่ผงชูรสจะทำให้กินอาหารได้อร่อยขึ้น อยากรับประทานมากขึ้น เนื่องจากผงชูรสสามารถช่วยกระตุ้นต่อมรับรส และช่วยให้อาหารรสชาติกลมกล่อม แต่อย่างไรก็ตามการบริโภคผงชูรส จึงควรมีปริมาณที่เหมาะสม



รูปที่ 3.19 ผงชูรสไก่

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ผงชูรสไก่>

### 20) แป้งสาลี

เป็นผงที่มนุษย์ใช้บริโภค ทำจากการบดข้าวสาลี แป้งสาลีเป็นแป้งประกอบอาหารที่ผลิตมากที่สุด ข้าวสาลีมีหลายประเภทตามปริมาณกลูเตน ข้าวสาลีแข็งหรือข้าวสาลีขนมปัง มีปริมาณกลูเตนสูง ระหว่าง 12% ถึง 14% และมีความเหนียวยืดหยุ่นที่รักษารูปทรงได้ดีเมื่ออบ แป้งอ่อนมีกลูเตนค่อนข้างต่ำ จึงให้เนื้อที่ละเอียดหรือร่วนกว่าแป้งอ่อนตามปกติแบ่งได้เป็นแป้งเค้ก ซึ่งมีปริมาณกลูเตนต่ำสุด และแป้งพาสต้า สรรพคุณ โปรตีนคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามินหลายชนิดได้แก่ วิตามินบีรวม วิตามินบี1 ซึ่งช่วยป้องกันโรคเหน็บชาและระบบประสาท วิตามินบี2 ซึ่งมีความจำเป็นต่อผิวหนัง และเส้นผมในอะซิน



รูปที่ 3.20 แป้งสาลี

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/แป้งสาลี>

### 21) แครอท

กริส ไชรีเวีย (2011) แครอทเป็นพืชที่ขึ้นชื่อว่าอุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน พบได้มากในพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืชต่าง ๆ ปกติแล้วร่างกายของมนุษย์สามารถเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนให้ไปเป็นวิตามินเอได้ และอาจทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระๆ สรรพคุณ ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรง ยิ่งขึ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย



รูปที่ 3.21 แครอท

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/แครอท>

### 22) เกลือ

เกลือ เป็นเครื่องปรุงอาหารที่ช่วยทำให้อาหารนั้นมีรสชาติกลมกล่อมและอร่อยมากขึ้นแล้วไอโอดีนนั้นเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะมีความสำคัญต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมและการทำงานของเซลล์ที่ดีต่อสุขภาพ เมื่อร่างกายขาดไอโอดีนอาจทำให้เกิดความผิดปกติ สรรพคุณ คอพอก ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ท้องผูกได้รักษาสุขภาพช่องปาก สามารถช่วยกำจัดแบคทีเรียที่มากเกินไปในช่องปากได้ ลดโอกาสที่จะเป็นโรคเหงือกอักเสบหรืออาการปวดฟัน ขจัดรังแคบนศีรษะ



รูปที่ 3.22 เกลือ

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/เกลือ>

## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

จากการไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ ได้จัดทำโครงการเรื่อง อาหารลัซซาเส้นสั้มะหมี่กรอบ โดยมีผลการปฏิบัติงาน ดังนี้

#### 4.1 การทำอาหาร ลัซซาเส้นสั้มะหมี่กรอบ

4.1.1 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำโครงการ อาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ลัซซาเส้นสั้มะหมี่ (ลัซซาเส้นสั้มะหมี่กรอบ) ได้แก่ เครื่องปั่นน้ำผลไม้, หม้อ, ตะหลิว, ช้อน, มีด, ซามผสม, ผ้าขาวบาง

#### 4.2 วัตถุดิบส่วนผสมและขั้นตอนการทำอาหารลัซซาเส้นสั้มะหมี่กรอบ

##### 4.2.1 วัตถุดิบในการทำอาหาร (เส้นสั้มะหมี่กรอบ)

##### 1) วัตถุดิบในการทำอาหาร (เส้นสั้มะหมี่กรอบ)

วัตถุดิบในการทำอาหาร (เส้นสั้มะหมี่กรอบ) แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมของอาหาร (เส้นสั้มะหมี่กรอบ)

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ(หน่วย)
1	แครอทปั่น	60 กรัม
2	เกลือ	5 กรัม
3	ไข่ไก่	65 กรัม
4	แป้งสาลี	250 กรัม
5	น้ำมันพืช	10 มิลลิตร

##### 2) ขั้นตอนปฏิบัติ

2.1) นำแครอทมาล้างให้สะอาด แล้วลอกเปลือกแครอท นำแครอทมาหั่นเป็นชิ้นๆ มาปั่นลงเครื่องให้ละเอียดจากนั้น น้ำกากของแครอทใส่ที่กรองหรือผ้าขาวบาง เอาแต่น้ำออกมา สีนํารับประทาน



รูปที่ 4.2 ขั้นตอนการคั้นน้ำแครอท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

2.2) ใส่แป้งลงในอ่างผสมตีไข่ เกลือ และน้ำมันเข้าด้วยกัน ใส่ส่วนผสมไข่ลงไป นวดให้เข้ากัน จากนั้นค่อยๆ ใส่แครอทปั่นลงไปจนเนียนแล้วพักไว้ จากนั้นรวบเป็นก้อน



รูปที่ 4.3 ขั้นตอนการเตรียมทำแป้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

2.3) ห่อด้วยพลาสติกน้ำเข้าแช่แข็งหรือเข้าตู้เย็นช่องธรรมดา 30 นาที



รูปที่ 4.4 ขั้นตอนการพักแป้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

2.4) เมื่อครบเวลาให้นำแป้งออกมารีดให้บางที่สุด ยกแป้ง กลับด้านแล้ว รีดใหม่ รีดแป้งจนบางได้ที่แล้ว นำแป้งมาตัดให้เป็นเส้นๆ



รูปที่ 4.5 ขั้นตอนการรีดแป้ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

2.5) ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเปิดความร้อนอยู่ในระดับกลาง รอน้ำมันเดือดได้ที่ นำเส้นใส่ลงไปสังเกตได้ว่าเส้นเริ่มกรอบแล้วนำขึ้นมาจากกระทะ พร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.6 ขั้นตอนนำเส้นลงไปทอด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 4.1 Crispy Orange Noodles

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

## 4.2.2 วัตถุดิบในการทำลักซา

### 1) วัตถุดิบในการทำอาหาร (ลักซา)

วัตถุดิบในการทำลักซา แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมของอาหารสมุนไพรรักษาสุขภาพ (ลักซา)

เครื่องแกง			โรยหน้า		
ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ
1	หอมแดงสับ	40 กรัม	1	ไก่ต้มฉีกฝอย	60 กรัม
2	ตะไคร้สับ	5 กรัม	2	กุ้งต้มผ่าครึ่ง	10 กรัม
3	ข่าสับ	5 กรัม	3	ไข่เจียวซอยฝอย	10 กรัม
4	พริกชี้ฟ้าแดงซอย	10 กรัม	4	ต้นหอมซอย	10 กรัม
5	ขมิ้นสด	3 กรัม	5	ผักชีฝรั่ง	10 กรัม
6	กุ้งแห้ง	5 กรัม	6	ขิงซอย	10 กรัม
7	น้ำมันพืช	35 มิลลิตร	7	ไข่ต้ม	30 กรัม
8	กะปิ	15 กรัม	8	ถั่วงอก	30 กรัม
9	น้ำกะทิ	100 กรัม			
10	น้ำสต็อกไก่	200 กรัม			
11	ผงชูรสไก่	10 กรัม			



รูปที่ 4.8 วัตถุดิบในการทำเมนู Laksa

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

## 2) ขั้นตอนในการทำอาหาร (ลัซซา)

2.1) ใส่วัตถุดิบเครื่องแกงที่ละเอียดๆ โครกให้ละเอียด จากนั้นใส่เพิ่มจนหมดแล้ว โครกละเอียดอีกที



รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการ โครก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

2.2) เปิดแก๊ส ตั้งหม้อ ใส่น้ำมันเล็กน้อยพอน้ำมันร้อนใส่เครื่องแกงที่ โครกลงไปผัดให้มีกลิ่นหอม ผัดจนเข้ากันให้เครื่องแกงแห้ง



รูปที่ 4.10 ขั้นตอนการผัด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

2.3) สีเริ่มเปลี่ยนจากสีส้มเข้ม เป็นสีเหลืองเข้ม จึงเริ่มปรุงรสด้วยผงชูรส  
ไก่ น้ำตาลทรายเล็กน้อย ขึ้นจนทุกอย่างเข้ากัน ตักใส่จานและตกแต่งด้วยเครื่องโรยหน้าให้สวยงาม



รูปที่ 4.11 ขั้นตอนการปรุงรสชาติ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 4.12 ลักษณะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)



#### 4.3 การคำนวณต้นทุน

ต้นทุน ลักชา เส้นส้อมพะหมี่กรอบ แสดงดังตารางที่ 4.3.1

ตารางที่ 4.3.1 ต้นทุนลักชา เส้นส้อมพะหมี่กรอบ

ลำดับ	วัตถุดิบ	ต้นทุน(บาท)	จำนวนที่ใช้
1.	เส้นส้อมพะหมี่กรอบ	160กรัม/กิโลกรัม	80กรัม
2.	แป้งสาลี	250กรัม/กิโลกรัม	250กรัม
3.	แครอทปั่น	35กรัม/กิโลกรัม	60กรัม
4.	เกลือ	20กรัม/กิโลกรัม	5กรัม
5.	ไข่ไก่	65กรัม/กิโลกรัม	65กรัม
6.	กุ้งต้มผ่าครึ่ง	350กรัม/กิโลกรัม	170กรัม
7.	ไข่เจียวชอยฝอย	100กรัม/กิโลกรัม	20กรัม
8.	ชิงชอย	25กรัม/กิโลกรัม	10กรัม
9.	แตงกวาชอย	26กรัม/กิโลกรัม	10กรัม
10.	ผักชีฝรั่ง	40กรัม/กิโลกรัม	10กรัม
11.	ขมิ้นสดสับ	79กรัม/กิโลกรัม	3กรัม
12.	หอมแดงสับ	80กรัม/กิโลกรัม	40กรัม
13.	ตะไคร้สับ	50กรัม/กิโลกรัม	5กรัม
14.	ข่าสับ	17กรัม/กิโลกรัม	5กรัม
15.	กุ้งแห้ง	580กรัม/กิโลกรัม	15กรัม
16.	ถั่วงอก	22กรัม/กิโลกรัม	30กรัม
17.	น้ำกะทิ	147กรัม/กิโลกรัม	100กรัม
18.	กะปิ	95กรัม/กิโลกรัม	15กรัม
19.	ผงชูรสไก่	22กรัม/กิโลกรัม	15กรัม
20.	หอมเจียว	160กรัม/กิโลกรัม	15กรัม
รวมต้นทุน		176.12	
เครื่องปรุงรส 10%		$176.12+10\%=193.73$	
ค่าแก๊สหุงต้ม 5%		$193.73+5\%=203.42$	
ค่าไฟ ค่าน้ำ 5%		$203.42+5\%=213.59$	
กำไร 10%		$213.59+10\%=234.95$	
รวมต้นทุนทั้งหมด		234.95	
ต้นทุนจริงจากราคาขายจริง		176.12	

#### 4.4 ขั้นตอนการทดลองทำ

ในการทดลองเมนูที่ 1 ลักซา

ทางผู้จัดทำได้ใช้ผักต่างๆในการทำเมนูลักซา ด้วยสีสันทันของผักทำให้รับประทานได้ยาก ทางผู้จัดทำจึงได้นำผักหลายชนิดที่เหลือใช้มาผสมให้เกิดความสวยงามและนำรับประทานมากขึ้น

ในตอนแรกทางผู้จัดทำได้นำผักมาประกอบเมนู แต่ปัญหาคือ ผักแพวหรือผักใบลักซาที่หาได้ยากโดยทั่วไปแล้ว ใช้ผักชีฝรั่งทดแทนได้

การผัดเครื่องแกงที่โครกเรียบร่อยในขั้นตอนแรก ต้มหม้อและเปิดไฟปานกลางทำให้เครื่องแกงติดอยู่กับหม้อ จึงได้ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อยลงไปเพื่อไม่ให้เครื่องแกงติดกันหม้อ

ในการทดลองเมนูที่ 2 เส้นส้มมะหมีกรอบ

ในตอนแรกทางผู้จัดทำได้คิดเป็นเส้นส้มมะหมีกรอบ เพื่อให้มีความน่าดึงดูดจากเส้นมะหมีธรรมดา กลายเป็นเส้นมะหมีกรอบสีส้มสีธรรมชาติจากแครอท

##### 4.4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.3.1 ต้นทุนคำนวณรายการอาหาร Laksa Crispy Orange Noodles พบว่ามีต้นทุนทั้งสิ้น 234 บาท สามารถทำได้จำนวน 4 จาน และมีราคาขายจริงเท่ากับ 176 บาท ดังนั้น กำไร เท่ากับ 58 บาท ต่อจาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถามที่แจกให้กับพนักงานแผนกครัว เช่น ทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ

ตารางที่ 4.4 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ ชาย	9	60.00
หญิง	6	40.00
รวม	15	100.00
อายุ ต่ำกว่า 20 ปี	0	0
20-25 ปี	1	15.00
26-30 ปี	9	60.00
31 ปีขึ้นไป	5	25.00
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และมีอายุ 26-30 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00

ผลสรุปจากแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามอายุ 26-30 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากกว่า 31 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 60 และอายุ 31 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากกว่า อายุ 20-25 คิดเป็นร้อยละ 25

#### 4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ เมนูลักซาเส้นส้มมะหมีกรอบ (Laksa , Crispy orange noodles)

ผู้จัดทำโครงการ เมนูลักซาเส้นส้มมะหมีกรอบ (Laksa , Crispy orange noodles) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นหลังจากการทำลักซาเส้นส้มมะหมีกรอบ แล้วนำไปให้กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองชิม เพื่อทำแบบประเมินความพึงพอใจในแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 ชุด ตอบแบบสอบถามซึ่งได้ทำการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของเมนูลักซาเส้นส้มมะหมีกรอบ (Laksa , Crispy orange noodles)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

##### 4.5.1 กำหนดระดับค่าเฉลี่ยเกณฑ์การตัดสินใจ

ในการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเมนูลักซาเส้นส้มมะหมีกรอบ (Laksa , Crispy orange noodles) ให้การวัดระดับความพึงพอใจ 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต Likert,R. (1932) ได้จัดลำดับค่าเฉลี่ยและช่วงคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.5 ความพึงพอใจที่มีต่อ โครงการงานเมนูหลักชาเส้นส้มมะหมี่กรอบ

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย	ค่าSD	ระดับความพึงพอใจ
1.ด้านรสชาติของอาหาร	4.33	0.62	มากที่สุด
2.ด้านการตกแต่งและความสวยงาม	4.13	0.64	มาก
3.ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ	4.13	0.74	มาก
4.ด้านความสะอาดถูกต้องหลักอนามัย	4.13	0.64	มาก
รวม	4.18	0.06	มาก
1.ด้านความเนียนของแป้ง	4.20	0.41	มากที่สุด
2.ด้านการสีตัวของแป้ง	3.87	0.74	มาก
3.ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ	4.60	0.51	มากที่สุด
4.ด้านความสะอาดถูกต้องหลักอนามัย	4.27	0.46	มากที่สุด
รวม	4.21	0.50	มาก

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมนู Laksa อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.1 ถ้าพิจารณาโดยค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน ค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านรสชาติอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาด้านคุณค่าประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.1 อยู่ในระดับมาก และด้านความสะอาดถูกต้องโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.1 อยู่ในระดับมาก

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมนู Crispy orange Noodles อยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.23 ถ้าพิจารณาโดยค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน ค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.60 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาด้านความสะอาดถูกต้องหลักอนามัยโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 อยู่ในระดับมากที่สุด และด้านความเนียนของแป้งโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับมากที่สุด

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการปฏิบัติงานภายในโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์กรุงเทพฯ ทางผู้จัดทำได้ทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles ผู้จัดทำและพนักงานที่ปรึกษาได้ทำการคิดและทดลองผสมวัตถุดิบต่างๆหลายครั้งเพื่อให้ได้เมนูอาหารใหม่

ซึ่งได้จากใช้วัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากไลน์บุฟเฟต์ในช่วง Breakfast และช่วง Dinner มาประยุกต์ให้เกิดเมนูใหม่ๆเพื่อลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่มีเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุดจึงทำให้เกิดเป็น Menu : Laksa Crispy Orange Noodles เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ให้กับแขกที่มาพักในโรงแรมที่ต้องการอาหารแปลกใหม่ หลังจากนั้น

ผู้จัดทำได้ทำความคิดเห็น รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ โดยผู้จัดทำสามารถนำส่วนที่ได้รับจากการเมินั้นมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในการทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles ในครั้งต่อไป

#### 5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

5.2.1 การถ่ายภาพขณะที่นักศึกษาปฏิบัติงานทางสถานประกอบการไม่อนุญาตให้ถ่ายเนื่องจากมีแขกเข้ามาใช้บริการตลอดเวลา

5.2.2 จากการมีระยะเวลาได้รับปฏิบัติหน้าที่ได้รับมอบหมาย จึงทำให้การทำโครงการนี้มีเวลาน้อยในการทำอาหารของโครงการ

#### 5.3 อุปสรรคในการทำโครงการ

5.3.1 มีเวลาจำกัดในการทดลองทำเมนูอาหาร เนื่องจากต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ทันเวลา

5.3.2 วันหยุดและเวลาทำงานของนักศึกษาไม่ตรงกันทำให้การประสานงานยุ่งยากและมีปัญหาในการทำโครงการ

#### 5.4 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงานโครงการ

5.4.1 ควรสอบถามข้อมูลจากแผนกที่เกี่ยวข้อง โดยตรงและค้นคว้าจากทางอินเทอร์เน็ต

5.4.2 กำหนดหัวข้อโครงการโดยปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาถึงหัวข้อโครงการที่กำหนดเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหา

5.4.3 เขียนโครงร่างโครงการเขียนหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่เลี้ยงเพื่อขอคำแนะนำและร่างเอกสารโครงการให้กับสำนักสหกิจศึกษา

5.4.4 ทดลองทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles และจัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์พร้อมทั้งร่วมกันปฏิบัติจริง

5.4.5 จัดทำแบบประเมินหลังจากที่ผู้จัดทำได้ทดลองทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles เรียบร้อยแล้วจึงจัดทำแบบประเมินขึ้นเพื่อประเมินคุณภาพของรายการอาหาร โดยการให้พนักงานแผนกครัว จำนวน 15 คน เป็นผู้ทำการประเมิน

5.4.6 สรุปรูปข้อมูลและเขียนโครงการ จัดทำโครงการฉบับสมบูรณ์และ Power Point เพื่อเตรียมส่งและนำเสนอ

5.4.7 นำเสนออาจารย์ นำโครงการส่งอาจารย์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและรับข้อเสนอแนะเพื่อนำมาแก้ไข

5.4.8 ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอต่ออาจารย์และสำนักสหกิจศึกษา



## บรรณานุกรม

- กองบรรณาธิการ HD. (2563). *สรรพคุณพริกชี้ฟ้าแดง*. เข้าถึงได้จาก <https://hd.co.th/benefits-of-cayenne-pepper>
- กัญจณี ชนะแพสย์. (2563). *ประโยชน์ไข่*. เข้าถึงได้จาก <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/ไข่-ประโยชน์>
- เก็บถาวร. (2555). *ประโยชน์กุ้งต้มขาว*. เข้าถึงได้จาก [https://hmong.in.th/wiki/White\\_boiled\\_shrimp](https://hmong.in.th/wiki/White_boiled_shrimp)
- คริสเตนเซน. (2559). *น้ำสต็อกไก่*. เข้าถึงได้จาก [https://hmong.in.th/wiki/Chicken\\_broth](https://hmong.in.th/wiki/Chicken_broth)
- ณรงค์ โฉมเฉลา. (ม.ป.ป.). *สรรพคุณมะพร้าว*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/มะพร้าว/>
- เต็ม สมิตินันท์. (2544). *สรรพคุณข่า*. เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/16657359/ข่า>
- ชนชาติ จึงแย้มปิ่น. (2565). *สรรพคุณต้นหอมคุณค่าอาหารและการกิน*. เข้าถึงได้จาก <https://helloworld.com/โภชนาการเพื่อสุขภาพ/ข้อมูลโภชนาการ/ต้นหอม-โภชนาการ/>
- พวงเพ็ชร นิธยานนท์. (2521). *สรรพคุณจิง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/16488302/จิง>
- เมตไทย. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์แคโรท*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/แคโรท/>
- วรวิทย์ สมศักดิ์. (2558). *สรรพคุณหอมแดง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/16941469/หอมแดง>
- วิทิต วันनावินูล. (2528). *สรรพคุณไก่บ้าน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/6769>
- สุชาติภพ ภมรประวัตติ. (ม.ป.ป.). *สรรพคุณแตงกวา*. เข้าถึงได้จาก [https://www.opsmoac.go.th/surin-local\\_wisdom-preview-422891791834](https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-422891791834)
- สุนทร ตรีนันทวัน. (2559). *สรรพคุณผักชีฝรั่ง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.scimath.org/article/item/4833-2016-08-08-08-18-35>
- อมฤต หมวดทอง. (2558). *ประโยชน์เกลือ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sac.or.th/conference/2017>
- Capital Organic. (2561). *สรรพคุณตะไคร้*. เข้าถึงได้จาก [https://www.capital-organic.com/Blog/8\\_ประโยชน์ของตะไคร้\\_ที่ใครๆ\\_ต้องหลงรัก-blog.aspx](https://www.capital-organic.com/Blog/8_ประโยชน์ของตะไคร้_ที่ใครๆ_ต้องหลงรัก-blog.aspx)
- Ofezsoft. (2564). *ประโยชน์กุ้งแห้ง*. เข้าถึงได้จาก <https://ofezsoft.com/กุ้ง-ประโยชน์/>
- Organicbook. (2560). *ประโยชน์น้ำมันพืช*. เข้าถึงได้จาก <https://organicbook.medium.com/ประโยชน์ของน้ำมันพืช-กับวิธีเลือกซื้อ-เลือกใช้อย่างถูกต้อง-bbfab39269c2>
- Shopper's Café. (2564). *สรรพคุณขมิ้น*. เข้าถึงได้จาก <https://www.shopat24.com/blog/health/what-are-the-properties-of-turmeric-which-time-will-be-the-best-results/>
- STALE. (2562). *ประโยชน์แป้งสาลี*. เข้าถึงได้จาก <https://stale.ru/th/raznoe/pshenichnyi-i-risovyi-krahmal-primeneniye-polza-i-vred-dlya-organizma-krahmal/>

Sukkaphap-d. (2560). *สรรพคุณกะปิ*. เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/กะปิ-เครื่องปรุงรสพี/>





ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**แบบสอบถามความพึงพอใจ**

## แบบสอบถามความพึงพอใจ

เรื่อง Laksa &amp; Crispy Orange Noodles

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ให้ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

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

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่ออาหารและเส้น

2.1 ลักษณะ

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

2.2 เส้นสัมผัสหมักกรอบ

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านความเนียนของแป้ง					
2. ด้านการสีเส้นของแป้ง					
3. ด้านคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ					
4. ด้านความสะดวกถูกต้องหลักอนามัย					

ภาคผนวก ข  
รูปภาพโดยรวมขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



เมนูอาหารไทย



ไลน์บุฟเฟต์อาหารไทย



ไลน์บุฟเฟต์ช่วงเช้ากับพี่ๆ



ห้องอาหารช่วงพักเบรก



ห้องอาหารVentisi

ภาคผนวก ค

ประโยชน์ของโครงการที่มีต่อสถานประกอบการ

### ประโยชน์ของโครงการที่มีต่อสถานประกอบการ

โครงการ Menu Laksa Crispy Orange Noodles มีประโยชน์ต่อโรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ เพราะสามารถนำวัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากการประกอบอาหารและในไลน์บูฟเฟ่ต์มาแปรรูปเป็นเมนูและยังเป็นการลดต้นทุนของสถานประกอบการ และเพิ่มเป็นเมนูใหม่ๆ ให้กับทางโรงแรม เป็นอีกทางเลือกให้กับแขกที่มาใช้บริการในโรงแรม

.....  
คุณทอง คำกอดแก้ว  
ตำแหน่ง Chef de Partie



ภาคผนวก ง  
บทความทางวิชาการ



## รายการอาหาร ลักซาเส้นส้มมะหมี่กรอบ (Menu Laksa Crispy Orange Noodles)

ทศวรรษ ตันยัตถ์

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสยาม

E-mailto:kakzap@hotmail.com

### บทคัดย่อ

โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ เป็นโรงแรมที่มีคุณภาพตามมาตรฐานโรงแรมในเครือ เซ็นทรัลพลาซ่า จุดเด่นของโรงแรมนี้คือการให้บริการลูกค้าด้วยความเอาใจใส่ มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆมากมาย และใช้เทคโนโลยีอันล้ำสมัย มีจุดถ่ายรูปบน Red Sky 360 องศา มีเมนูอาหารและเครื่องดื่มแบบนานาชาติ สะท้อนตัวตนและจุดยืน เป็นโรงแรมคุณภาพระดับ 5 ดาวระดับนานาชาติ จากการจัดทำโครงการได้เข้าปฏิบัติงาน ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565

ซึ่งวัตถุประสงค์ของผู้จัดทำคือการนำเอาวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ให้กับโรงแรม ยังมีส่วนช่วยในการลดขยะโดยการนำวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งาน ที่มีภารกิจโดยเปล่าประโยชน์ โดยเลือกวัตถุดิบที่สามารถนำมาประยุกต์เป็นเมนูใหม่ได้ มาทำให้เกิดประโยชน์โดยทางผู้จัดทำจึงได้ออกแบบรายการอาหารชุดประกอบด้วยLaksa Crispy Orange Noodles ซึ่งเป็นรายการอาหารชุดที่ประยุกต์มาจากวัตถุดิบที่เหลือจากการใช้งานนำมาแปรรูป ให้เกิดเป็นเมนูที่แปลกใหม่แต่ยังคงเอกลักษณ์ของอาหารไทยอีกทั้งยังเป็นเมนูเพื่อสุขภาพอีกด้วย

**คำสำคัญ :** แครอท,แกงกะทิ,เส้นส้มมะหมี่ทอดกรอบ

### Abstract

Centara Grand & Bangkok Convention

Centre at CentralWorld is a quality hotel in accordance with the hotel standards of Central Plaza group. The distinctive points of this hotel are customer service with care, various facilities with modern technology, photo spot at Red Sky 360, and international foods and drinks. All of this reflects their identity and standpoint as a quality 5-star international hotel.

The student worked at Centara Grand & Bangkok Convention Centre from 17 January to 6 May 2022, with the objective to use the excess raw materials to create a new menu item for the hotel and to help reduce waste. The extra raw materials would be thrown away, so the student selected raw materials that can be applied to a new menu item for the benefit of the hotel.

The student designed a set menu comprised of Laksa Crispy Orange Noodles, made from the excess raw materials and processed into a new exotic food item that still retains a Thai food identity and is healthy.

**Keywords :** carrots, coconut milk curry, orange noodles, crispy fried noodles

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำแครอทที่เหลือใช้จากโรงแรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในเมนูลักซา เส้นส้มมะหมี่กรอบ
2. เพื่อศึกษาขั้นตอนการทำเส้นสดจากแครอทเพื่อเสนอขายลูกค้า

ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์  
**ขอบเขตด้านประชากร**  
 พนักงานในแผนกครัว ห้องอาหาร ไลน์  
 บุฟเฟต์ จำนวน 15 คน ครัวเย็น 4 คน , ครัวร้อน 5  
 คน , ครัวไทย 6 คน  
**ขอบเขตด้านระยะเวลา**  
 ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม  
 คม พ.ศ.2565

**ขอบเขตด้านเนื้อหา**  
 จากการสอบถามพนักงานแผนกครัว  
 จากเว็บไซต์โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัล  
 เวิลด์และข้อมูลจาก Internet ที่เกี่ยวข้อง

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เมนูอาหาร ลักษณะเส้นสัมผัสห่อกรอบ ที่เป็น  
 เมนูใหม่ให้กับสถานประกอบการ
  2. ได้ข้อค้นพบที่เป็นการต่อ ยอดความรู้จาก  
 เมนูอาหารเดิม
- ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน**

1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ
2. กำหนดหัวข้อโครงการ
3. เขียนโครงร่างโครงการ
4. ทดลองทำ Menu Laksa Crispy Orange Noodles
5. จัดทำแบบประเมิน
6. สรุปข้อมูลและเขียนโครงการ
7. นำเสนออาจารย์
8. ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอต่ออาจารย์และ  
 สำนักสหกิจศึกษา

#### วัตถุดิบ

1. หอมแดงสับ
2. ข่าสับ
3. พริกชี้ฟ้าแดง
4. ขมิ้นสด
5. กุ้งแห้ง
6. น้ำมันพืช
7. กะปิ

8. น้ำกะทิ
9. น้ำสต็อกไก่
10. ผงชูรสไก่
11. ไข่ต้มสุกฝอย
12. กุ้งต้มผ่าครึ่ง
13. ไข่เจียวฝอย
14. ต้นหอมซอย
15. ผักชีฝรั่ง
16. ไข่ชอย
17. ไข่ต้ม

18. แดงกวา
  19. ถั่วงอก
- วัตถุดิบการทำแป้ง**

1. แป้งสาลี
2. แครอท
3. เกลือ
4. ไข่ไก่

#### ขั้นตอนการปฏิบัติ

##### Laksa

1. ใส่วัตถุดิบเครื่องแกงที่ละเอียดๆ โครกให้ละเอียด  
 จากนั้นใส่เพิ่มจนหมดแล้ว โครกละเอียดอีกที
2. เปิดแก๊ส ตั้งหม้อ ใส่น้ำมันเล็กน้อยพอน้ำมันร้อน  
 ใส่เครื่องแกงที่โครกลงไปผัดให้มีกลิ่นหอม ผัดจน  
 เข้ากันให้เครื่องแกงแห้ง
3. สีเริ่มเปลี่ยนจากสีส้มเข้ม เป็นสีเหลืองเข้ม จึงเริ่ม  
 ปรงรสด้วยผงชูรสไก่ น้ำตาลทรายเล็กน้อย ขึ้นจน  
 ทุกอย่างเข้ากัน ตักใส่จานและตกแต่งด้วยเครื่องโรย  
 หน้าให้สวยงาม

##### Crispy Orange Noodles

1. นำแครอทมาล้างให้สะอาด แล้วลอกเปลือกแคร  
 รอท นำแครอทมาหั่นเป็นชิ้นๆ มาปั่นลงเครื่องให้  
 ละเอียดจากนั้น น้ำกากของแครอทใส่ที่กรอง เอาแต  
 น้ำออกมา สีนารับประทาน
2. ใส่น้ำมันในอ่างผสมดีไซ่ เกลือ และน้ำมันเข้า  
 ด้วยกัน ใส่น้ำมันลงไป นวดให้เข้ากัน

จากนั้นค่อยๆ ไล่แคโรทบินลงไปในวอดจนเนียนแล้ว พักไว้ จากนั้นรวบเป็นก้อน

3. ห่อด้วยพลาสติกนำเข้าแช่แข็งหรือเข้าตู้เย็นช่องธรรมดา 30 นาที

4. เมื่อครบเวลาให้นำแป้งออกมารีดให้บางที่สุด ยกแป้ง กลับด้านแล้วรีดใหม่ รีดแป้งจนบางได้ที่แล้ว นำแป้งมาตัดให้เป็นเส้นๆ

5. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเปิดความร้อนอยู่ในระดับกลาง รอน้ำมันเดือดได้ที่ นำเส้นไต่ลงไป สังเกตดูได้ว่าเส้นเริ่มกรอบแล้วนำขึ้นมาจากกระทะ พร้อมเสิร์ฟ

### สรุปผลการปฏิบัติงานภายในโรงแรม

#### เซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ

ทางผู้จัดทำได้ทำ Menu : Laksa Crispy Orange oodles ผู้จัดทำและพนักงานที่ปรึกษาได้ทำการคิดและทดลองผสมวัตถุดิบต่างๆ หลายครั้ง เพื่อให้ได้เมนูอาหารใหม่ ซึ่งได้จากใช้วัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากไลน์บุฟเฟต์ในช่วง Breakfast และช่วง Dinner มาประยุกต์ให้เกิดเมนูใหม่ๆ เพื่อลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่มีเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุด จึงทำให้เกิดเป็น Menu : Laksa Crispy Orange Noodles เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ให้กับแขกที่มาพักใน โรงแรมที่ต้องการอาหารแปลกใหม่ หลังจากนั้นผู้จัดทำได้ทำความคิดเห็น รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ โดยผู้จัดทำสามารถนำส่วนที่ได้รับจากการเมินนั้นมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในการทำ ทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles ในครั้งต่อไป

#### สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเป็นเวลา 16 สัปดาห์นั้น ได้เห็นถึงปัญหาต่างๆ มากมาย ในขณะที่ปฏิบัติงาน จึงได้คิดริเริ่มทำ Menu : Laksa Crispy Orange Noodles ส่วนประกอบนำมาประยุกต์เพื่อเพิ่มมูลค่าจากของที่เหลือจากการใช้งานและต้องทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ มาทำให้เกิดประโยชน์เป็นการช่วยลดต้นทุนในการผลิต

เมนูอาหาร และยังช่วยสร้างเมนูแปลกใหม่ให้กับโรงแรมเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าอีก ทั้งยังถือเป็นการช่วยโรงแรมและช่วยเหลือสังคมในการลดขยะที่จะต้องทิ้งไปอย่างไร้ประโยชน์ นำมาทำให้เกิดประโยชน์ใช้ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

#### กิตติกรรมประกาศ

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้ เทคนิคและประสบการณ์ต่างๆ ที่มีประโยชน์ สำหรับรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้รายงานฉบับสำเร็จลงได้ด้วยดี จากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. อาจารย์ อัคร ณะศิริงกูล

ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษา

2. คุณ ทรง คำกอดแก้ว

ตำแหน่ง Chef de partie

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องในการจัดทำรายงานในครั้งนี้ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็นที่ยอมรับในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสิ้นอย่างสมบูรณ์ ตลอดจนให้ความรู้ ความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ผู้จัดทำจะนำประสบการณ์ที่ดีในครั้งนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

#### เอกสารอ้างอิง

กองบรรณาธิการ HD. (2563). *สรรพคุณพริกชี้ฟ้าแดง*. เข้าถึงได้จาก

<https://hd.co.th/benefits-of-cayenne-pepper>

กัญฉนิ ณะแพศย์. (2563). *ประโยชน์ไข่*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/ไข่-ประโยชน์>

- เก็บถาวร. (2555). *ประโยชน์กึ่งต้มขาว*. เข้าถึงได้จาก [https://hmong.in.th/wiki/White\\_boiled\\_shrimp](https://hmong.in.th/wiki/White_boiled_shrimp)
- คริสเตนเซ่น. (2559). *น้ำสต็อกไก่*. เข้าถึงได้จาก [https://hmong.in.th/wiki/Chicken\\_broth](https://hmong.in.th/wiki/Chicken_broth)
- ณรงค์ โฉมเฉลา. (ม.ป.ป.). *สรรพคุณมะพร้าว*. เข้าใจได้จาก <https://medthai.com/มะพร้าว/>
- เต็ม สมิตินันท์. (2544). *สรรพคุณข่า*. เข้าถึงได้จาก <https://www.disthai.com/16657359/ข่า>
- ธนาชาติ จิงแฮมปิ่น. (2565). *สรรพคุณต้นหอมคุณค่าอาหารและการกิน*. เข้าถึงได้จาก <https://helloworldkhumor.com/โภชนาการเพื่อสุขภาพ/ข้อมูลโภชนาการ/ต้นหอม-โภชนาการ/>
- พวงเพชร นิธยานนท์. (2521). *สรรพคุณขิง*. เข้าใจได้จาก <https://www.disthai.com/16488302/ขิง>
- เมดไทย. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์แคโรท*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/แคโรท/>
- วรวิมล สมศักดิ์. (2558). *สรรพคุณหอมแดง*. เข้าใจได้จาก <https://www.disthai.com/16941469/หอมแดง>
- วิหิต วัฒนาวินบูล. (2528). *สรรพคุณไก่บ้าน*. เข้าใจได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/de69>
- สุรชาติภ ภมรประวัตติ. (ม.ป.ป.). *สรรพคุณแตงกวา*. เข้าใจได้จาก [https://www.opsmoac.go.th/surin-local\\_wisdom-preview-422891791834](https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-422891791834)
- สุนทร ตรีนันทวัน. (2559). *สรรพคุณผักชีฝรั่ง*. เข้าใจได้จาก <https://www.scimath.org/article/item/4833-2016-08-08-08-18-35>
- อมฤต หมวดทอง. (2558). *ประโยชน์เกลือ*. เข้าใจได้จาก <https://www.sac.or.th/conference/2017>
- Capital Organic. (2561). *สรรพคุณตะไคร้*. เข้าใจได้จาก [https://www.capitalorganic.com/Blog/8\\_ประโยชน์ของตะไคร้\\_ที่ใครๆ\\_ต้องหลงรักblog.aspx](https://www.capitalorganic.com/Blog/8_ประโยชน์ของตะไคร้_ที่ใครๆ_ต้องหลงรักblog.aspx)
- Ofezsoft. (2564). *ประโยชน์กึ่งแห้ง*. เข้าใจได้จาก <https://ofezsoft.com/กึ่ง-ประโยชน์/>
- Organicbook. (2560). *ประโยชน์น้ำมันพืช*. เข้าใจได้จาก <https://organicbook.medium.com/ประโยชน์ของน้ำมันพืช-กับวิธีเลือกซื้อ-เลือกใช้อย่างถูกต้อง-bbfab39269c2>
- Shopper's Café. (2564). *สรรพคุณขมิ้น*. เข้าใจได้จาก <https://www.shopat24.com/blog/health/what-are-the-properties-of-turmeric-which-time-will-be-the-best-results/>
- STALE. (2562). *ประโยชน์แป้งสาลี*. เข้าใจได้จาก <https://stale.ru/th/raznoe/pshenichnyi-i-risovyi-krahmal-primenenie-polza-i-vred-dlya-organizma-krahmal/>
- Sukkaphap-d. (2560). *สรรพคุณกะปิ*. เข้าใจได้จาก <https://sukkaphap-d.com/กะปิ-เครื่องปรุงรส/>

ภาคผนวก จ ไปสเตอร์



ชื่อโครงการ ลักซาเส้นส้มมะหิมี่กรอบ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์  
 นายทวารพร ดนัยธัญ 6204400099 ภาควิชาการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
 คณะ ศิลปศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษา อ.อัคร ธนะศิริกุล พนักงานที่ปรึกษา คุณ ทนง คำกอด  
 แก้ว ตำแหน่ง Chef de partie

### วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อนำแครอทที่เหลือใช้จากโรงแรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในเมนูลักซา เส้นส้มมะหิมี่กรอบ
- 1.2 เพื่อศึกษาขั้นตอนการทำเส้นสดจากแครอทเพื่อเสนอขายลูกค้า

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เมนูอาหาร ลักซาเส้นส้มมะหิมี่กรอบที่เป็นเมนูใหม่ให้กับสถานประกอบการ
2. ได้ข้อค้นพบที่เป็นการต่อยอดความรู้จากเมนูอาหารเดิม

### วัตถุดิบ ส่วนผสม

- |                 |                     |             |
|-----------------|---------------------|-------------|
| 1.หอมแดงสับ     | 11. ไข่ต้มจืดฝอย    | 20..แครอท   |
| 2.ข่าสับ        | 12. กุ้งต้มผ่าครึ่ง | 21.เกลือ    |
| 3.พริกชี้ฟ้าแดง | 13. ไข่เจียวฝอย     | 22. ไข่ไก่  |
| 4.ขมิ้นสด       | 14. ต้นหอมซอย       | 23. ถั่วงอก |
| 5. กุ้งแห้ง     | 15. ผักชีฝรั่ง      |             |
| 6. น้ำมันพืช    | 16. จิงชอย          |             |
| 7. กะปิ         | 17. ไข่ต้ม          |             |
| 8. น้ำกะทิ      | 18. แดงกวา          |             |
| 9. น้ำสต็อกไก่  | 19. แป้งสาลี        |             |



### สรุปผล

ใช้วัตถุดิบที่เหลือทิ้งจากไลน์บุฟเฟต์ในช่วง Breakfast และช่วง Dinner มาประยุกต์ให้เกิดเมนูใหม่ๆ เพื่อลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่มีเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุดจึงทำให้เกิดเป็น Menu : Laksa Crispy Orange Noodles เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ให้กับแขกที่มาพักในโรงแรมที่ต้องการอาหารแปลกใหม่

### ความสำคัญ

โดยในปัจจุบันกระแสการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับว่าทำให้ออกจากมีสุขภาพดี และยังช่วยให้มีอายุยืนยาว โดยเฉพาะแครอทที่มีสารเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินซี วิตามินอี ที่มีความจำเป็นต่อร่างกายอีกทั้งช่วยรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต่อกระดูก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย เวียนของเลือด

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

#### Laksa

1. ใส่วัตถุดิบเครื่องแกงที่ละเอียดๆ โครกให้ละเอียด
2. เปิดแก๊ส ตั้งหม้อ ใส่น้ำมันเล็กน้อยพอน้ำมันร้อนใส่เครื่องแกงที่โครกลงไปผัดให้มีกลิ่นหอม ผัดจนเข้ากัน
3. สีเริ่มเปลี่ยนจากสีส้มเข้ม เป็นสีเหลืองเข้ม จึงเริ่มปรุงรสด้วยผงชูรสไก่ น้ำตาลทรายเล็กน้อย ขึ้นจนทุกอย่างเข้ากัน

#### Crispy Orange Noodles

1. นำแครอทมาล้างให้สะอาด แล้วลอกเปลือกแครอท นำแครอทมาหั่นเป็นชิ้นๆ มาปั่นลงเครื่องให้ละเอียดจากนั้น น้ำกากของแครอทใส่ที่กรอง เอาแต่น้ำออกมา
2. ใส่น้ำมันลงในอ่างผสมตีไข่ เกลือ และน้ำมันเข้าด้วยกัน ใส่น้ำมันลงไป นวดให้เข้ากัน
3. จากนั้นค่อยๆ ใส่น้ำมันลงไปจนเหนียวแล้วพักไว้ จากนั้นรวบเป็นก้อน
4. เมื่อครบเวลาให้นำแป้งออกมารีดให้บางที่สุด ยกแป้งกลับด้านแล้วรีดใหม่ รีดแป้งจนบางได้ที่แล้ว นำแป้งมาตัดให้เป็นเส้นๆ
5. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเปิดความร้อนอยู่ในระดับกลาง รอ น้ำมันเดือดได้ที่ นำเส้นใส่ลงไปสังเกตได้ว่าเส้นเริ่มกรอบแล้วนำขึ้นมาจากกระทะ พร้อมเสิร์ฟ

ภาคผนวก จ

ผู้จัดทำ

## ประวัติผู้จัดทำ



## ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล : นายทศวรรษ ตันยรัชญ์  
รหัสนักศึกษา : 6204400099  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
สาขา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ