



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจ

สาขานวัตกรรมที่ใส่ปลาแซลมอน

Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling

โดย

นางสาวชญัญฉัตร สุวรรณประดิษฐ์ 6204400031

นางสาวแพรว สึงหนเดชวีระชัย 6204400073

นางสาววิณัฐชา ชำนานผา 6204400089

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของ 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565

หัวข้อโครงการ : สาธิตการทำไส้ปลาแซลมอน
Beetroot Tapioca Ball with Salmon Filling
รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาวชญัตติ์ สุวรรณประคิมฐ์ 6204400031
นางสาวแพรว สิงหนะวีระชัย 6204400073
นางสาววิษุธา ชำนาญผา 6204400089
ภาควิชา : จุดสานกรรมกรท่งเที้ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรม
กรท่งเที้ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ปีการศึกษาที่ 2/2565



..... ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ติมปะวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ	: สาคุบิทรูทไส้ปลาแซลมอน Beetroot Tapioca Ball with Salmon Filling
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
ผู้จัดทำ	: นางสาวธัญญ์ฉัตร สุวรรณประดิษฐ์ นางสาวแพรว สิงห์เดชวีระชัย นางสาววิณัฐชา ชำนาญผา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2565

บทคัดย่อ

คณะผู้จัดทำได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัว ณ โรงแรม RXV Wellness Village สามพรานในระหว่างปฏิบัติงานได้สังเกตและพบว่า มีเนื้อบริเวณกระดูกปลาแซลมอนเนื้อส่วนกลางลำตัวจนเกือบปลายหางและเนื้อด้านบนสุดมีไขมันพอเหมาะและเหลือใช้เป็นจำนวนมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงเล็งเห็นว่าเป็นสิ่งที่เหลือใช้จากการนำส่วนของเนื้อปลาแซลมอนไปทำอาหารในเมนูอื่นและไม่ได้นำส่วนนั้นมาใช้ประโยชน์จึงนำมาต่อยอดเป็นเมนูเพื่อสุขภาพในรูปแบบใหม่ให้กับทางโรงแรม RXV Wellness Village สามพราน นำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างสรรค์เมนูใหม่โดยประยุกต์จากเมนูของว่าง ที่เป็นที่นิยมอย่างสาคุไส้หมูมาพัฒนาเป็นสาคุบิทรูทไส้ปลาแซลมอน

หลังจากการทดลองทำสาคุบิทรูทไส้ปลาแซลมอนคณะผู้จัดทำได้สำรวจความคิดเห็น โดยการสำรวจความพึงพอใจในรสชาติจากกลุ่มตัวอย่างคือพนักงานภายในครัวเป็นจำนวน 34 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อเมนูอาหารสาคุบิทรูทไส้ปลาแซลมอนความพึงพอใจอยู่ในระดับมากมี 3 ด้าน โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.12 ประกอบด้วย การเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ สามารถเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้ และประโยชน์ของบิทรูทมีใยอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย สรุปได้ว่าความพึงพอใจโดยรวมต่อเมนูอาหารมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.98 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 0.86 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : สาคุ บิทรูท ปลาแซลมอน


Project : Beetroot Tapioca Ball with Salmon Filling
Credits : 5
By : Miss Thanyachat Suwanpradith
 Miss Preaw Singhadechweerachai
 Miss Winutcha Chamnanpha
Advisor : Miss Piyatida Kungwansith
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality Industry
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic Year : 2/2022

Abstract

The student team went to the RXV Wellness Village Hotel in Sampran to conduct a joint study in the culinary department. There were a considerable amount of fat and salmon meat from the middle of the body to the end of the fish. As a result, the students decided to create a new, healthier menu item using salmon meat. The new menu item for the snack menu utilized leftover ingredients for the RXV Wellness Village Hotel in Sampran. Beetroot sago with salmon was created from the popular sago with pork. After preparing beetroot sago with salmon filling, the authors performed a survey by asking 34 kitchen staff how they felt about the taste. The salmon, beetroot, and sago was well-liked by the test subjects. Three factors received excellent marks for satisfaction, the use of healthy ingredients received the highest mean of 4.12. Additionally, dietary fiber, which is crucial for the body, is present as an advantages of beetroot. The overall mean and standard deviation for satisfaction with the menu item were found to be 3.98 and 0.86, respectively. High levels of satisfaction were experienced.

Keywords: sago, beetroot, salmon

Approved by



กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัว ณ โรงแรม RXV Wellness Village สามพราน ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2566 ถึง วันที่ 12 พฤษภาคม 2566 ได้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดี ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้ประสบการณ์การทำงานต่างๆ และความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก โรงแรม RXV Wellness Village สามพรานที่ให้โอกาสคณะผู้จัดทำเข้ามาปฏิบัติสหกิจศึกษา กรุณาเสียสละเวลาอบรม สอนงาน รวมถึงช่วยเหลือในด้านต่างๆตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติสหกิจศึกษาในครั้งนี้จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ จากการสนับสนุนหลายฝ่าย ดังนี้

- | | | |
|----------------------|---------------|------------------|
| 1. คุณตฤณ | ถนอมศรี | พนักงานที่ปรึกษา |
| 2. อาจารย์พิมพ์พิชชา | เลิศสกุลผาสุข | กรรมการกลาง |
| 3. อาจารย์ปิยธิดา | กังวานสิทธิ์ | อาจารย์ที่ปรึกษา |

และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานสหกิจศึกษานับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อ โรงแรม RXV Wellness Village สามพราน และผู้สนใจปฏิบัติสหกิจศึกษาของโรงแรมเพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการทำความเข้าใจและพัฒนาโครงการต่อไปรวมทั้งในการค้นคว้าของผู้สนใจทั่วไปด้วยหากรายงานฉบับนี้มีข้อผิดพลาดประการใดคณะผู้จัดทำก็ขออภัยมา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ
นางสาวธัญญ์ฉัตร สุวรรณประดิษฐ์
นางสาวแพรว สิงห์เดชวีระชัย
นางสาววิณัฐชา ชำนาญผา

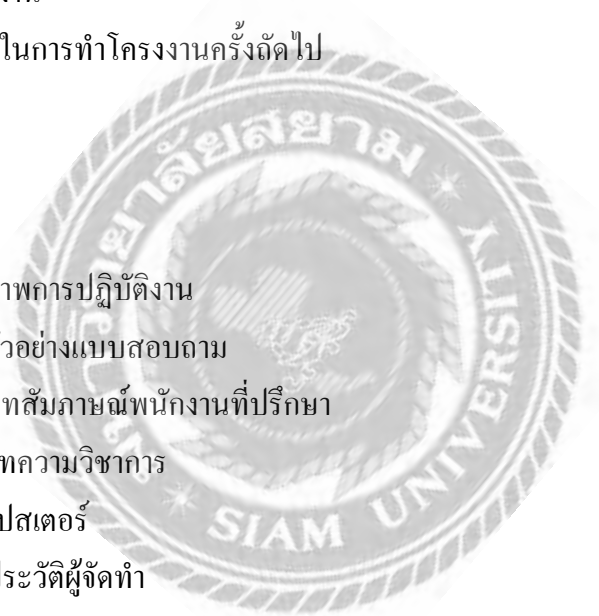
12 พฤษภาคม พ.ศ.2566

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 : ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 : วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 : ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 : ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
2.1 : ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 : ประวัติความเป็นมา	3
2.3 : ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์หลักขององค์กร	13
2.4 : ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	15
2.5 : ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา	18
2.6 : ระยะเวลาปฏิบัติงาน	19
2.7 : ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	19
2.8 : สรุปผลและข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	19
บทที่ 3 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสาขุ	20
3.2 ประโยชน์ของสาขุ	21
3.3 วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการทำเมนูสาขุบิทรุทไส้ปลาแซลมอน	21
3.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน	
4.1 : วัตถุประสงค์ในการทำอาหารว่างสาकुบีทรูทไส้ปลาแซลมอน	35
4.2 : อุปกรณ์ที่ใช้ทำอาหารว่างสาकुบีทรูทไส้ปลาแซลมอน	35
4.3 : ขั้นตอนการทำอาหารว่างสาकुบีทรูทไส้ปลาแซลมอน	36
4.4 : การคำนวณต้นทุนอาหารว่างสาकुบีทรูทไส้ปลาแซลมอน	40
4.5 : สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของสาकुบีทรูทไส้ปลาแซลมอน	40
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 : สรุปผลโครงการ	43
5.2 : ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งถัดไป	43
บรรณานุกรม	45
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 : แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ	16
ตารางที่ 4.1 : แสดงการคำนวณต้นทุนสาकुบิทรูทไส้ปลาแซลมอน	31
ตารางที่ 4.2 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	32
ตารางที่ 4.3 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	33
ตารางที่ 4.4 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามแผนก	33
ตารางที่ 4.5 : แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของสาकुบิทรูทไส้ปลาแซลมอน	34



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 1.1 : ส่วนของปลาแซลมอน	1
รูปภาพที่ 2.1 : โรงแรม RXV Wellness Village	3
รูปภาพที่ 2.2 : ห้องพักสวีท	4
รูปภาพที่ 2.3 : ห้องพักคัสตักซ์	4
รูปภาพที่ 2.4 : ห้องอาหาร	5
รูปภาพที่ 2.5 : กิจกรรม	5
รูปภาพที่ 2.6 : กิจกรรม	6
รูปภาพที่ 2.7 : อาหาร	6
รูปภาพที่ 2.8 : โรงแรมRXV Wellness Village สามพราน	7
รูปภาพที่ 2.9 : แผนผังความคืบหน้าการลงทุน	8
รูปภาพที่ 2.10 : โรงแรม St.Regis	9
รูปภาพที่ 2.11 : อาคาร The Redstone Castle และที่ดิน โดยรอบ	9
รูปภาพที่ 2.12 : น.ส.วสินี สุขเจริญ ไกรศรี	10
รูปภาพที่ 2.13 : RXV Wellness Village	11
รูปภาพที่ 2.14 : RXV Wellness Village	12
รูปภาพที่ 2.15 : RXV Wellness Village	12
รูปภาพที่ 2.16 : นางสาวชญัญฉัตร สุวรรณประดิษฐ์ (ผู้ปฏิบัติงาน)	15
รูปภาพที่ 2.17 : นางสาวแพรว สิงหนเดชวีระชัย (ผู้ปฏิบัติงาน)	16
รูปภาพที่ 2.17 : นางสาววิณัฐชา ชำนานผา (ผู้ปฏิบัติงาน)	17
รูปภาพที่ 2.18 : พนักงานที่ปรึกษา	18
รูปภาพที่ 3.1 : แป้งสาธุ	19
รูปภาพที่ 3.2 : ปลาแซลมอน	22
รูปภาพที่ 3.3 : ไซโรปี	23
รูปภาพที่ 3.4 : หอมแดง	25
รูปภาพที่ 3.5 : กระเทียม	26
รูปภาพที่ 3.6 : พริกไทย	27
รูปภาพที่ 3.7 : รากผักชี	28
รูปภาพที่ 3.8 : น้ำตาลปีบ	29
รูปภาพที่ 3.9 : ซีอิ๊วขาว	30

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 3.10 : ปีทรุท	31
รูปภาพที่ 4.1 : ขั้นตอนการทำ	36
รูปภาพที่ 4.2 : ขั้นตอนการทำ	36
รูปภาพที่ 4.3 : ขั้นตอนการทำ	36
รูปภาพที่ 4.4 : ขั้นตอนการทำ	37
รูปภาพที่ 4.5 : ขั้นตอนการทำ	37
รูปภาพที่ 4.6 : ขั้นตอนการทำ	37
รูปภาพที่ 4.7 : ขั้นตอนการทำ	38
รูปภาพที่ 4.8 : ขั้นตอนการทำ	38
รูปภาพที่ 4.9 : ขั้นตอนการทำ	38
รูปภาพที่ 4.10 : ขั้นตอนการทำ	39
รูปภาพที่ 4.11 : ขั้นตอนการทำ	39
รูปภาพที่ 4.12 : ขั้นตอนการทำ	39



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คณะผู้จัดทำปฏิบัติสหกิจศึกษาอยู่ในแผนกครัว (Kitchen) ภายในครัวของโรงแรม RXV Wellness Villageสามพราน โดยจะให้ให้บริการอาหารหลากหลายประเภท อาทิเช่นบุฟเฟต์ อาหารซีฟู้ด อาหารไทย อาหารญี่ปุ่น อาหารจีน อาหารอิตาลีและของหวาน เป็นต้น คณะผู้จัดทำมีหน้าที่เป็นผู้ช่วยเชฟในการหั่น สับ ซอย ปรงอาหาร เช็คสต็อกและวัตถุดิบทำให้เห็นว่า มีปลาแซลมอนส่วนที่ติดก้างตามลำตัวที่ไม่สามารถนำมาปรงเป็นอาหารจานเดียวได้เพื่อเสิร์ฟให้แก่ลูกค้าแต่เศษของเนื้อปลาที่ติดก้างนั้นมีจำนวนมากพอที่จะสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ได้



รูปภาพที่ 1.1 ส่วนของปลาแซลมอน

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

จากการค้นคว้าพบว่าเนื้อปลาที่เหลือใช้สามารถนำมาแปรรูปเป็นเมนูสุขภาพได้ ปลาแซลมอนโดยเนื้อบริเวณกระดูกปลาด้านบนจะมีเนื้อเยื่อและมีไขมันพอเหมาะเนื้อส่วนที่อยู่ กลางลำตัวจนเกือบปลายหางเป็นเนื้อส่วนที่มีไขมันน้อยสามารถนำมาทำเมนูสุขภาพได้ เนื้อสันอยู่ ตรงกลางลำตัวของปลาแซลมอนเป็นช่วงที่มีเนื้อหนาที่สุดนำไปทำอาหารได้ทุกประเภทส่วน กระดูกสันหลังหรือกระดูกกลางลำตัวหลังจากแลเนื้อแล้วจะยังมีเนื้อติดอยู่ที่ส่วนก้าง ทางคณะ ผู้จัดทำได้ทำการขูดเนื้อที่ติดกับก้างจึงได้เป็นเศษเนื้อไว้ทำเมนูใหม่ส่วนกระดูกที่เหลือเป็นของชั้น ยอดในการทำน้ำสต็อกปลาเพื่อใช้ทำซุพหรือซอสต่อไปและสามารถใช้ทุกส่วนของแซลมอนอย่าง คุ่มค่าถ้าหากเราทำความเข้าใจถึงส่วนต่างๆของปลาแซลมอนก็จะรู้ว่ายังมีส่วนอื่นๆของ ปลาแซลมอนที่นำมาทำอาหารได้อร่อยโดยไม่ต้องเหลือทิ้ง คณะผู้จัดทำจึงเล็งเห็นว่าเป็นส่วนที่ไม่ สามารถนำมาประกอบอาหารในเมนูของทาง โรงแรมที่มีอยู่ได้คณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นและนำมาทำ ให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับเมนูอาหารว่างและยังสามารถเพิ่ม รายได้ควบคู่ไปกับการขับเคลื่อนนโยบายความยั่งยืนซึ่งเป็นนโยบายที่ผู้คนในสังคมทั่วโลกใน ปัจจุบันให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการทำอาหาร
- 1.2.2 เพื่อสร้างเมนูทางเลือกให้กับสถานประกอบการ
- 1.2.3 เพื่อเพิ่มรายได้จากเศษลำตัวแฮมอนที่เหลือทิ้ง
- 1.2.4 เพื่อลดปริมาณขยะและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่
โรงแรม RXV Wellness Village สามพราน
- 1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา
การทำโครงการสหกิจในครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม พ.ศ.2566 จนถึงวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2566
- 1.3.3 ขอบเขตด้านข้อมูล
คณะผู้จัดทำได้ทำการศึกษาค้นคว้าการทดลองและปฏิบัติจริงรวมถึงการเก็บข้อมูลเชิงลึกได้โดยการสอบถามพนักงานภายในห้องครัวและข้อมูลจากการค้นคว้าอินเทอร์เน็ต

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 สามารถคิดค้นเมนูอาหารว่างใหม่ๆ
- 1.4.2 สามารถเป็นเมนูทางเลือกให้กับลูกค้า
- 1.4.3 สามารถนำของเหลือทิ้งมาเพิ่มรายได้แก่สถานประกอบการ
- 1.4.4 สามารถลดปริมาณขยะเหลือทิ้งภายในสถานประกอบการ

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปภาพที่ 2.1 : โรงแรม RXV Wellness Village

ที่มา : <https://www.prachachat.net>

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรม RXV Wellness Village

ที่ตั้งสถานประกอบการ : 88 ตำบลยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
รหัสไปรษณีย์ 73110

หมายเลขโทรศัพท์ : 034-151-822

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

2.2 ประวัติความเป็นมา

โครงการ“รักษเวลเนสบางกระเจ้า”แลนด์มาร์คเพื่อสุขภาพแบบบูรณาการที่ได้สร้างมิติใหม่ปฏิวัติวงการสุขภาพรวมศาสตร์การแพทย์แบบองค์รวมต่อยอดความเป็นเลิศสู่โครงการน่องใหม่ “RXV” หรือ“รักษวิลเลจสามพราน”นับได้ว่าเป็นอีกก้าวสำคัญของการยื่นหนึ่งจุดหมายของคนรักสุขภาพที่บริษัทมั่นคงเคหะการจำกัด(มหาชน)ร่วมมือกับโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์และสวนสามพราน สร้างสรรค์ดินแดนแห่งความสุขมอบสมดุลชีวิตให้กับผู้เข้าพักด้วยแนวคิด Everyone’s Wellness ที่จะทำให้อะไรสุขภาพดีกลายเป็นไลฟ์สไตล์ที่สนุกและเข้าถึงง่ายกับทุกช่วงวัย สถานที่พักผ่อนควบคู่การดูแลสุขภาพแห่งใหม่ใกล้กรุงเทพฯในโครงการ “RXV” หรือ “รักษวิลเลจสามพราน”ตั้งอยู่บนพื้นที่ 100 ไร่ของสวนสามพราน จังหวัดนครปฐมซึ่งโอบล้อมไปด้วยพื้นที่สีเขียวของธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์รวมถึงพื้นที่ฟาร์มเกษตรอินทรีย์กว่า30ไร่ท่ามกลางภูมิทัศน์อันงดงามลงตัวติดกับแม่น้ำท่าจีนเรียกได้ว่าเป็นพื้นที่อันเต็มไปด้วยพลังจากธรรมชาติอย่างแท้จริงใช้เวลาเดินทางเพียง 45 นาทีจากกรุงเทพฯ



รูปภาพที่ 2.2 : ห้องพักสวีท

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

ได้สัมผัสกับบรรยากาศอันแสนร่มรื่นเปลี่ยนจากฟลอป้าคอนกรีตมาสู่อโชน
ธรรมชาติให้สุดปอดรีแลคซ์กับการพักผ่อนไปพร้อมการได้โฟกัสสุขภาพของตัวเอง ณ Health and
Lifestyle Destination แห่งนี้



รูปภาพที่ 2.3 : ห้องพักคิ๊กลักซ์

ที่มา : <https://www.booking.com>

ภายในพื้นที่อันเงียบสงบกว่า 12 ไร่ของสวนสามพรานได้รับการปรับโฉมให้เป็น
ห้องพักจำนวน 150 ห้องซึ่งจะเปิดให้บริการเฟสแรก 83 ห้องโดยจัดสรรห้องพักออกเป็น 6
ประเภทประกอบด้วยห้อง Superior Room Superior Panorama Suite Standard Suite Garden View
และห้อง Presidential Suite ซึ่งแต่ละห้องพักถูกออกแบบและตกแต่งด้วยสไตล์ที่ต่างกันไปเพื่อ
ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของแต่ละช่วงวัยสอดแทรกลูกเล่นของสีเส้นที่สดใสและนำงาน ศิลปะชุมชน
ของไทยอันมีเอกลักษณ์จากภูมิภาคต่างๆมาผสมผสานเพิ่มมิติให้ห้องพักดูโดดเด่นอารมณ์ดีไปกับ
สีสันสะดุดตาเพิ่มคุณค่างานศิลป์ที่จะทำให้ทุกการพักผ่อนเข้าถึงซึ่งเสน่ห์ของความเป็นไทยใน
บรรยากาศอันแสนอบอุ่น



รูปภาพที่ 2.4 : ห้องอาหาร

ที่มา : <https://www.booking.com>

ในส่วนของห้องอาหารยังมีบริการทั้งห้องอาหาร RXV Kitchen และ RXV Wellness Cafe ภายใต้คอนเซ็ปต์ Rainbow Food ที่เน้นการรับประทานอาหารหลากสีส่นเพื่อสุขภาพครบครัน ประโยชน์คุณค่าสารอาหารรสชาติและความสวยงามอย่างที่ร่างกายควรจะได้รับในแต่ละวันเพื่อสุขภาพที่ดีและช่วยให้เจริญอาหาร สนุกกับการรับประทานยิ่งขึ้นแต่ละเมนูคัดสรรคั่ววัตถุดิบออแกนิกจาก “ปฐุม ออแกนิก ฟาร์ม” และเครือข่ายเกษตรกรจากกลุ่มสามพราน โมเดลเท่ากับเป็นการสนับสนุนความยั่งยืนให้เกิดขึ้นในพื้นที่และขับเคลื่อนให้ชุมชนโดยรอบเติบโตไปพร้อมกันอีกด้วย



รูปภาพที่ 2.5 : กิจกรรม

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

กิจกรรมสำรวจจิตใจผ่านเวิร์คช็อปธรรมชาติกับกิจกรรม Sense of Smell ใช้กลิ่นบำบัดจิตใจด้วย Essential Oil ที่ออกแบบพิเศษมาเฉพาะ RXV เท่านั้น โดยใช้หลักการของกลิ่นประจำธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟมาผสมผสานกับน้ำมันมะพร้าวสกัดจากสวนออแกนิกฟาร์มกลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยปรับสมดุลธาตุ



รูปภาพที่ 2.6 : กิจกรรม

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

กิจกรรม Sense of Touch ผ่านศาสตร์ Real Flower Mandala มอบประสบการณ์สุดพิเศษที่จะได้ปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์ผ่านการทำศิลปะ “ดอกไม้มันดาลา” ศาสตร์ของทิเบต ซึ่งสามารถบ่งบอกตัวตนผ่านสีสันของดอกไม้สดที่ถูกรังสรรค์มาช่วยสร้างสมดุลให้จิตใจไปพร้อมกับสร้างสมาธิและฟื้นฟูพลังงานให้กลับมาสมดุลอีกครั้ง



รูปภาพที่ 2.7:อาหาร

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

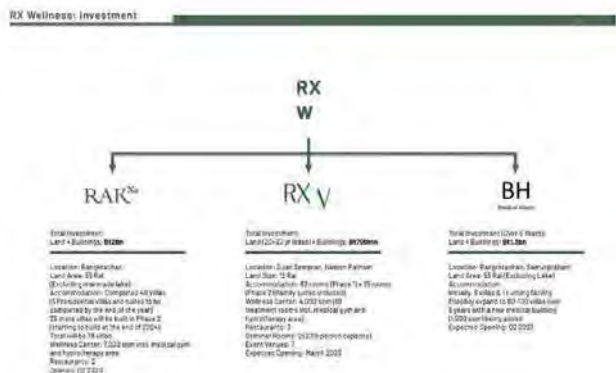
อาหารเพื่อสุขภาพการเลือกรับประทานอาหารถือเป็นกุญแจสำคัญอันดับต้นๆ สำหรับการดูแลสุขภาพยิ่งเป็นทั้งอาหารตาและอาหารใจภายใต้คอนเซ็ปต์เฉพาะของ RXV รังสรรค์อาหารหลากสีที่ให้ชื่อว่า “Rainbow Food” ในธีม Sense of Taste เป็นการเน้นอาหารที่มีสีสันจากความหลากหลายของผักผลไม้โดยแต่ละสีให้คุณค่าของสารอาหารแตกต่างกันไปอย่างที่เราควรได้รับให้ครบถ้วนในแต่ละวันเริ่มอิมมูร่อยกัน ในบรรยากาศราวกับชกสวนดอกไม้มาไว้ในเรือนกระจกคอร์สแรกเมนูสลัดกุ้งสไตล์ RXV ที่ปรุงรสรับประทานพร้อมสลัดผักผลไม้กว่า 40 ชนิด



รูปภาพที่ 2.8 : โรงแรม RXV Wellness Village สามพราน

ที่มา: <https://mgronline.com/>

มั่นคงฯ กางโรดแมป RX Wellness โกอินเตอร์บริษัท มั่นคงเคหะการ จำกัด (มหาชน) ผู้นำธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์เพื่อการขาย เพื่อเช่า และเพื่อการบริการ ในช่วงที่ผ่านมา ได้มีการทรานส์ฟอร์มธุรกิจครั้งใหญ่ เข้ามารุกธุรกิจเวลเนสและคลั่งสินค้าให้เช่า ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมที่มีการเติบโต และมีมาร์จิ้นค่อนข้างดี นายวรสิทธิ์ โกคาศัยพัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท มั่นคงเคหะการ จำกัด (มหาชน) ในฐานะกรรมการผู้จัดการ บริษัท อาร์เอ็กซ์ เวลเนส จำกัด ซึ่งดำเนินทางด้านธุรกิจสุขภาพ กล่าวต้อนรับคณะสื่อมวลชนที่เข้ามาเยี่ยมชมโครงการ RXV Wellness Village อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โครงการที่ 2 ที่เปิดให้บริการ หลังจากประสบความสำเร็จในโครงการแรก "รักษ เวลเนส บางกะเจ้า" ว่า เหตุผลที่ยกระดับการรุกธุรกิจเวลเนสสู่ระดับโลก เนื่องจากเราเห็นข้อมูลสำคัญจาก Global Wellness Institute (GWI) คาดการณ์ว่า ตลาดธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมีมูลค่าการเติบโตสูงถึง 7 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือราว 230 ล้านล้านบาท ในปี 2568 ตลาดรวมเติบโตเฉลี่ยปีละเกือบ 10% จากปี 2563 ที่มูลค่าตลาดสุขภาพทั่วโลกราว 145 ล้านล้านบาท โดยตลาด Wellness Tourism หรือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมีการเติบโตมากถึงปีละ 20.9% หรือประมาณ 4 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐ จากแนวโน้มเชิงบวกของอุตสาหกรรมดังกล่าว ทำให้เรามองเห็นศักยภาพด้านการแพทย์และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทย พร้อมนำจุดแข็งด้านการเป็นผู้นำบูรณาการสุขภาพและการแพทย์แบบองค์รวมของบริษัทฯ ต่อยอดธุรกิจเวลเนสให้แข็งแกร่งขึ้น



รูปภาพที่ 2.9 : แผนผังความคืบหน้าการลงทุน

ที่มา: <https://mgonline.com/>

แผนความคืบหน้าการลงทุนของ RXW ปัจจุบัน เรามี 3 แบรินด์หลักที่อยู่ภายใต้บริษัทฯ ได้แก่ แบรินด์ RAKxa โครงการแรก "รักษ เวลเนส บางกะเจ้า" บนเนื้อที่ 180 ไร่ บนฝั่งบางกระเจ้า จ.สมุทรปราการ ให้บริการลูกค้า Hi-End ปัจจุบันมีอยู่ 400 Member ใช้บริการไปแล้วคิดเป็นมูลค่า 100 ล้านบาท โดยในเดือนเมษายน 2566 จะมีการแปลงสัญญาเป็นระบบแฟรนไชส์ ซึ่งจะทำให้รายได้เข้าสู่บริษัท อารีเอ็กซ์ เวลเนส จำกัด โดยขณะนี้เปิดให้บริการ 48 วิลล่า และจะเพิ่มอีก 5 วิลล่าภายในสิ้นปี 66 ทั้งนี้ ตามแผน 5 ปีจะเพิ่มอีก 25 วิลล่า รวมแล้วมีทั้งหมด 78 วิลล่า ทั้งโครงการใช้เงินลงทุนประมาณ 2,000 ล้านบาท แบรินด์ RXV โครงการที่แรกที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จะเป็นลักษณะร่วมดูแลกับทางโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ใช้เงินลงทุนประมาณ 700 ล้านบาท เน้นทุกกลุ่ม มีห้องจัดสัมมนารองรับได้เต็มที่ถึง 200 คน ซึ่งเป็นตลาดที่ใหญ่เติบโตได้ต่อเนื่องและสามารถสร้างฐานลูกค้าได้เพิ่มเติม และ แบรินด์ RX Wellness Store เพิ่มช่องทางการขายผ่านระบบออนไลน์ อีกทั้งยังเตรียมแผนเปิด BH Medical Village ร่วมกับโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อยู่ในพื้นที่ รักษา เวลเนส บางกะเจ้า เน้นการรักษาและฟื้นฟูผู้ป่วยหลังผ่าตัด ผ่านการผสมผสานจุดแข็งด้านสุขภาพและการแพทย์แบบองค์รวม เพื่อยกระดับวงการเวลเนสและการแพทย์แห่งอนาคต พร้อมก้าวขึ้นเป็นผู้นำด้านการบริหารสุขภาพแบบองค์รวมระดับโลก ตามแผนรวม 5 ปี จะใช้เงินลงทุนประมาณ 1,300 ล้านบาท สำหรับแผนธุรกิจในก้าวต่อไปเราจะมุ่งให้ทุกกลุ่มเป้าหมายเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ โดยเปิดบริการเวลเนสในหลากหลายรูปแบบ ภายใต้ยุทธศาสตร์การบริการด้านสุขภาพที่ยังคงครอบคลุมทั้ง 4 มิติของธุรกิจเวลเนส โดยเราได้พัฒนาโครงการตอบโจทย์ทั้งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการสถานที่พักผ่อนพร้อมกิจกรรมดูแลสุขภาพ ไปจนถึงฝึกพันธมิตรกับโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ สำหรับผู้ที่ต้องการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในหลากหลายสาขาพร้อมวางแผนมุ่งพัฒนา



รูปภาพที่ 2.10 : โรงแรม St.Regis

ที่มา: <https://mgroonline.com/>

โรงแรม St.Regis เข้าบริหารสปาโรงแรมหรู-รีสอร์ทที่ดินพันไร่ นายวรสิทธิ์ ยังกล่าวถึงโรคเมปสำคัญของ RX Wellness ที่จะสร้างชื่อและยกระดับสู่ความเป็นแบรนด์ระดับโลก ว่าทางบริษัทได้เข้าไปลงทุนพัฒนาโครงการในต่างประเทศเป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นการพัฒนาธุรกิจสุขภาพในระยะยาว แผนพัฒนาโครงการ Flagship properties ในประเทศสหรัฐฯ และยุโรป มุ่งสร้างความแข็งแกร่งและสร้างแบรนด์ RAKxa (รักข) ให้รู้จักและยอมรับในระดับสากล สำหรับในประเทศไทย ทาง RX Wellness ได้มุ่งเจาะตลาด โดยเริ่มต้นจากการปั้นธุรกิจ RAKxa Wellness Spa (รักข เวลเนส สปา) ร่วมกับโรงแรม St.Regis ที่ตั้งอยู่ในเมืองแอสเพน รัฐโคโลราโด สหรัฐฯ เป็นเมืองที่มีเศรษฐกิจอยู่อาศัย ใช้เงินลงทุนส่วนนี้ 100 ล้านบาท โดยทางโรงแรมอยู่ระหว่างดำเนินการพัฒนาห้องสปาที่มีอยู่แล้ว 20 ห้อง สู่แบรนด์สปาของรักข คาดจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการภายในสิ้นปี 66 คาดว่าในปีแรกจะสร้างรายได้ประมาณ 2-3 ล้านบาทสหรัฐ หรือประมาณ 100 ล้านบาท



รูปภาพที่ 2.11 : อาคาร The Redstone Castle และที่ดินโดยรอบ

ที่มา: <https://mgroonline.com/>

อาคาร The Redstone Castle และที่ดินโดยรอบ โครงการถัดมาจะเป็นการเข้าซื้อทรัพย์สินซึ่งเป็นตัวอาคาร The Redstone Castle และที่ดินโดยรอบอีก 1,000 ไร่ ที่เมืองแอสเพน รัฐ

โคโลราโด สหรัฐฯ ใช้เงินลงทุนประมาณ 300 ล้านบาท โดยในแผนจะเปิดตัวในปี 2568 (2025) จะเป็นสถานที่พักผ่อนดูแลสุขภาพ ผสานการบูรณาการสุขภาพแบบองค์รวม มุ่งพัฒนาห้องพักเพิ่มจำนวน 25 ห้อง ทั้งนี้โครงการดังกล่าวจะตั้งอยู่ห่างจากโรงแรม St.Regis ในระยะทางไม่เกิน 1 ชั่วโมง ขณะนี้ต้องรออนเรื่องการขอใบอนุญาต คาดเริ่มก่อสร้างได้ในปี 2567 มีพื้นที่รองรับบริการ เวลเนสประมาณ 20,000 ตร.ม. คาดแล้วเสร็จภายในปี 2569 นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังมองหาโอกาสในระยะยาวเพื่อนำศักยภาพที่มีอยู่บนแบรนด์ของบริษัทสัญชาติไทยสู่ระดับโลก โดยเจรจากับพันธมิตรในยุโรป ทั้งสหราชอาณาจักร (UK) เยอรมนี รวมไปถึงตะวันออกกลาง เพื่อขยายแบรนด์ RAKxa เข้าไปเปิดให้บริการ “สำหรับโรดแมปที่ทางบริษัท อาร์เอ็กซ์ เวลเนส จำกัด ได้วางไว้เป็นอะไรที่ทำให้เรารื่นเริง โดยเราใช้จุดแข็งที่โดดเด่น ในด้านการให้บริการด้านสุขภาพและการแพทย์แบบองค์รวมของเรา เพื่อสร้างความแตกต่างของ โดยเชื่อมั่นว่าการมีสุขภาพที่ดี คือ ลากอันประเสริฐ หรือ Health is Wealth ดังนั้น เราจึงมุ่งหวังที่จะขับเคลื่อนแบรนด์สู่ระดับโลก ไปพร้อมกับใช้องค์ความรู้และจุดแข็งของเราทั้งหมดนี้เพื่อยกระดับสุขภาพที่ดีและให้ผู้คนหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น ไม่เพียงแต่ระดับประเทศเท่านั้น แต่เรามองไปถึงระดับภูมิภาคและระดับโลกอีกด้วย ที่สำคัญ เราต้องสร้างแบรนด์ให้คนเชื่อมั่นและนับถือ และคาดว่าภายในปี 2567 เมื่อธุรกิจในกลุ่ม RX Wellness ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศเปิดบริการเต็มที่จะหนุนการเติบโตและสร้างรายได้สู่ระดับ 700 ล้าน เป็น New-S Curve ใหม่ที่สร้างอนาคตให้มั่นคงฯ”



รูปภาพที่ 2.12 :น.ส.วศินี สุขเจริญไกรศรี

ที่มา: <https://mgroonline.com/>

น.ส.วศินี สุขเจริญไกรศรี เจ้าของที่ดินสวนสามพรานเปิดเวลเนสแห่งที่ 2 เป้ารายได้บริการด้านสุขภาพ 30-50% รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท อาร์เอ็กซ์ เวลเนส จำกัด ได้กล่าวถึงเป้าหมายของโครงการว่า มุ่งหวังให้ RXV Wellness Village อ.สามพราน จ.นครปฐม เป็นจุดหมายปลายทางแห่งใหม่ใกล้กรุงที่ให้ผู้เข้าพักได้มุมมองการดูแลสุขภาพในแบบที่ง่ายและสุข ท่ามกลางพื้นที่เขียวขจีของอำเภอสามพราน โดยเราได้เนรมิตพื้นที่ให้บริการด้านสุขภาพรูปแบบใหม่กว่า 4,000 ตร.ม.

ที่รวบรวมเอาศาสตร์การดูแลสุขภาพมาไว้มากมาย โดยสำหรับการเปิดให้บริการในปีที่เราตั้งเป้ารายได้จากบริการด้านสุขภาพ 30-50% รวมถึงเป้าหมายรายได้ต่อเดือนละ 15 ล้านบาท และมุ่งแตะ 250 ล้านบาท สำหรับรายได้ในปี 2567 ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาโครงการในอนาคตตบโจทย์การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ บริษัท อาร์เอ็กซ์ฯ ผนึกกำลังความเชี่ยวชาญของทีมแพทย์ผู้ชำนาญการร่วมกับโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ โดยบริษัทฯ มีแผนที่จะบริหารธุรกิจไวทัลไลฟ์ แฟรนไชส์ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งแรกของภูมิภาคเอเชีย ซึ่งเป็นเครือของโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ สำหรับรักษ เวลเนส บางกะเจ้า ในส่วนของ RXV Wellness Village จะเป็นการร่วมดูแลโดยไวทัลไลฟ์ ซึ่งจะเข้ามาดูแลด้านเทคนิคการแพทย์ รวมไปถึงการอบรมหลักสูตรแก่นักลกร พร้อมจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์ โดยดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2566 เป็นต้นไป "เรามองว่า รักษา จะเป็นแบรนด์ระดับโลก ยุทธศาสตร์ถัดไปที่เราจะไปคือ ต้องเป็นลักซ์วรี นั่นจึงเป็นเหตุผลที่เราไปเมืองแอสเพน เป็นเมืองขึ้นชื่อเรื่องรีสอร์ทฤดูหนาว มีเศรษฐกิจมาซื้อบ้านหลังที่ 2 อยู่อาศัย"



รูปภาพที่ 2.13 : RXV Wellness Village

ที่มา: <https://mgronline.com/>

RXV Wellness Village อ.สามพราน จ.นครปฐม สำหรับ RXV Wellness Village อ.สามพราน จ.นครปฐม ได้เช่าที่ดินจากบริษัท สวนสามพราน จำกัด บนพื้นที่ 100 ไร่ ระยะเวลา 20 ปี มีห้องพักจำนวน 150 ห้อง โดยจะเปิดให้บริการในเฟสแรก จำนวน 83 ห้อง มาพร้อมศาสตร์การดูแลสุขภาพมากมาย เช่น ศูนย์ออกกำลังกายเชิงการแพทย์ การแพทย์แผนไทย พลังงานบำบัด ธรรมชาติบำบัด ธาราบำบัด (Hydrotherapy) และศาสตร์ทางการแพทย์สมัยใหม่ ในราคาเริ่มต้น 4,000-15,000 บาท



รูปภาพที่ 2.14 : RXV Wellness Village

ที่มา: <https://mgronline.com/>

โมเดลการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้เพิ่มอัตราการกลับมาใช้บริการถึง 30-55% ในช่วงกรอบระยะเวลา 1 ปี ทำให้รายได้เฉลี่ยต่อคนต่อกันของโครงการรักษ เวลเนส บางกะเจ้าอยู่ที่ประมาณ 45,000 บาท โดยภายในปีนี้ตั้งเป้าสร้างรายได้ต่อเดือนถึง 20 ล้านบาท และรายได้ตลอดทั้งปี 2567 และ 375 ล้านบาท โดย RXV Wellness Village อ.สามพราน จ.นครปฐม ให้บริการด้านเวลเนสตอบโจทย์ความต้องการที่หลากหลาย ภายใต้คอนเซ็ปต์ “Everyone’s Wellness” ที่เปิดบริการอย่างเป็นทางการแล้ว รวมทั้งหมดที่จะให้บริการ 155 ห้อง



รูปภาพที่ 2.15 : RXV Wellness Village

ที่มา: <https://mgronline.com/>

ปลายปีตัดสินใจจะพัฒนาอสังหาฯ ต่อหรือไม่ นายวรสิทธิ์ ในฐานะผู้นำด้านการพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์เพื่ออยู่อาศัย เรายังคงเดินหน้าสานต่อการบริหารธุรกิจในส่วนนี้ โดยเรายังมีที่ดินสามารถพัฒนาโครงการได้อีก 4,000 ล้านบาท รองรับการขายได้ปีละ 1,500-2,000 ล้านบาท ทำให้เรามีเวลาในการวิเคราะห์ต่อไปถึงแนวทางการพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัย คาดว่าภายในสิ้นปี 66 จะมาตัดสินใจว่าจะเดินหน้าอย่างไรต่อกับธุรกิจอสังหาฯ “ปัจจุบัน โครงสร้างธุรกิจของ

มันคงเคาะการ มีอยู่ 3 ธุรกิจ ได้แก่ ธุรกิจให้เช่าและบริการคลังสินค้าและโรงงานของ โครงการ บางกอก ฟรียเทรค โชน ภายใต้การดำเนินงาน บริษัท พรอสเพค ดีเวลลอปเมนท์ จำกัด และธุรกิจ สุขภาพ ซึ่งทั้ง 2 ธุรกิจมีสัดส่วนรวมกันถึงร้อยละ 70 แล้ว เรามองว่าธุรกิจเกี่ยวกับสุขภาพให้ ผลตอบแทนในเชิงกำไรที่ตีมากกว่าร้อยละ 20 มากกว่าในธุรกิจอสังหาฯ

2.3 ลักษณะของการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร

ลักษณะของการประกอบการ RXV Wellness Village หรือ RXV คือ Wellness Destination แห่งใหม่ ที่จะทำให้คุณลิ้มรสสุขภาพแบบเดิมๆ ที่คุณเคยรู้จักมาค้นพบและเปิด ประสบการณ์การดูแลสุขภาพแบบใหม่ที่สนุก มีสีสัน เต็มไปด้วยนวัตกรรม และสร้างความสมดุล ให้กับชีวิตของทุกคนในครอบครัว ด้วยการรู้จักร่างกายและจิตใจของตัวเองมากขึ้น และมีอิสระ อย่างเต็มบนพื้นที่ Wellness Zone กว่า 4,000 ตร.ม. ที่คุณจะได้ทั้งดูแล ฟันฟู และปรับสมดุลใหม่ให้ ทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน พร้อมผ่อนคลายจิตใจในทุกรูปแบบของประสาทสัมผัสผ่านการ กินอาหารที่ดี กิจกรรมการเรียนรู้ที่ออกแบบมาเพื่อทุกเพศทุกวัย ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ ใน รูปแบบที่สนุกสนานไม่น่าเบื่อ รวมไปถึงการผ่อนคลายในโซน Bor Naam ธาราบำบัดที่ยกมาครบ ทั้ง Vitality Pool, Silky Pool, Soda Pool, Cold Pool, Steam Room และ Experience Shower ให้คุณ ได้ใช้ช่วงเวลาแห่งคุณภาพนี้ได้อย่างรอบด้านในบรรยากาศสบายๆ ท่ามกลางธรรมชาติของสวน สามพรานและแม่น้ำท่าจีนที่จะช่วยให้การมีชีวิตที่ดีของคุณเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้นคือประสบการณ์การ ดูแลสุขภาพแบบใหม่เต็มไปด้วนวัตกรรมและสร้างความสมดุลใหม่ให้ทั้งร่างกายและจิตใจพร้อม ผ่อนคลายจิตใจในทุกรูปแบบของประสาทสัมผัสผ่านการกินอาหารที่ดีดีมีค่ากับบรรยากาศที่ทำให้ ผ่อนคลายเหมาะแก่การมาพักผ่อนจิตใจต้องการสถานที่สงบมีกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะและการทำ กิจกรรมร่วมกับครอบครัวและผู้อื่นและสถานที่ที่จะช่วยให้ตัวเราเริ่มต้นการมีชีวิตที่ดีในแบบของ ตัวเองในพื้นที่สีเขียวที่จะช่วยให้คุณได้อยู่ท่ามกลางความสงบและเกิดความรู้สึกผ่อนคลายในทุก การสัมผัสการดูแลฟื้นฟูร่างกายและจิตใจชีวิตที่ดีเริ่มต้นด้วยการมีความสุขที่ดีเช่นกันเราจะได้ใช้ เวลากับตัวเองและครอบครัวรวมถึงสัตว์เลี้ยงสุดรักได้เริ่มต้นการมีชีวิตที่ดีในแบบของตัวเองมา กขึ้นในอีกระดับอยู่ในท่ามกลางพื้นที่สีเขียวที่จะช่วยให้เราได้อยู่ท่ามกลางความสงบเปิดความรู้สึก ไปพร้อมกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในทุกช่วงเวลานี้เป็นการเริ่มต้นและต่อยอดการดูแลสุขภาพ อย่างถูกต้องและยั่งยืนสำหรับตัวเราเองความยั่งยืนเข้าไปอยู่ในทุกขั้นตอนของการผลิตและการ ให้บริการตั้งแต่การร่วมมือกับผู้ผลิตวัตถุดิบอาหารจากทั่วประเทศในชื่อสามพรานโมเดลไปจนถึง การจัดการขยะหลังการให้บริการพร้อมเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและรับพลังงานดีๆกลับคืนสู่ ชีวิตของเรา เราเชื่อว่าสุขภาพที่ดีเริ่มต้นที่ครัวจึงเน้นอาหารที่ไม่เพียงแค่อร่อยด้วยรูปสวยแต่ต้องมี ประโยชน์ดำรงคุณค่าสารอาหารที่หลากหลายปรุงจากวัตถุดิบออร์แกนิกสดใหม่จาก Patom Farm และเกษตรกรของเราที่RXV เปิดการเรียนรู้เรื่องเวลเนสแบบง่ายๆสบายๆให้สำหรับทุกคนความ

คุณค่าของการเข้าพักที่นี่จะได้รับประสบการณ์ความคิดการที่อยู่กับตัวเองมากขึ้นเพราะสถานที่พักแห่งนี้มีความร่มเย็นดีริมน้ำและมีความเป็นไทยของสถานที่แห่งนี้ความเป็นเอกลักษณ์รสชาติของอาหารที่มีการออกแบบให้มีรสชาติที่ไม่จัดจ้านมากเกินไปมีความผสมผสานความเป็นไทยและยุโรปได้อย่างลงตัวการทำอาหารเราใส่ใจทุกรายละเอียดทุกกระบวนการการเลือกวัตถุดิบในการตกแต่งงานให้ดูความแปลกใหม่และในการส่งต่อถึงผู้บริโภคให้นำรับประทานและรสชาติและมีความปลอดภัยต่อตัวลูกค้ามากที่สุดทางโรงแรมเรามีการสนับสนุนพนักงานทุกคนให้มีสุขภาพที่ดีและจิตใจที่ดีพร้อมต่อการบริการให้กับลูกค้าพนักงานทุกคนจะได้รับการตรวจสอบสุขภาพและการดูแลในเรื่องการกินการบริการต่อลูกค้าให้มีประสิทธิภาพ การดูแลพนักงานของทางโรงแรมเราจะดูแลกันเหมือนครอบครัวเพราะทางโรงแรมมีความคิดที่ว่าเราดูแลลูกค้ายังไงเราต้องดูแลพนักงานที่โรงแรมให้ดีเหมือนกัน ในแต่ละเดือนทางโรงแรมมีกิจกรรมที่ดูแลสุขภาพ เช่น มีการแข่งขันการลดน้ำหนักเพื่อให้พนักงานที่มีส่วนร่วมหรือพนักงานที่ไม่ได้เข้าร่วมมีการดูแลสุขภาพประชากรพนักงานของโรงแรมเรามีสุขภาพและจิตใจที่พร้อมที่จะให้บริการลูกค้า การคัดเลือกพนักงานในแต่ละตำแหน่งเรามีการคัดคนที่เข้ามาที่เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมที่ RXV Wellness Village ให้มีประสิทธิภาพนั้นเราคัดเลือกอย่างละเอียดเพราะเราต้องคำนึงถึงการให้บริการความปลอดภัยและความชำนาญต่อการทำงานทางโรงแรมเรานั้นมีการคิดการออกแบบในรูปแบบต่างๆ การพัฒนาศูนย์สุขภาพแห่งใหม่ที่สวนสามพราน เพราะเห็นความต้องการจากตลาดลูกค้าคนไทย ที่มาใช้บริการในโครงการรักษา บางกระเจ้า มีตัวเลขเพิ่มขึ้น จึงพัฒนาโครงการใหม่ให้เข้าถึงทุกกลุ่มที่ต้องการดูแลสุขภาพ โฟกัสการส่งเสริม (Enhancement) และการป้องกัน (Prevention) ทั้งการกินอาหาร ออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นหลัก ภายใต้ออนเช็ปต์ Everyone's wellness ที่เชื่อว่าสุขภาพดีเป็นเรื่องธรรมชาติและทำตามได้สำหรับทุกคนนอกจากนี้ได้ลงทุนธุรกิจเวลเนสต่อเนื่องในโครงการรักษา บางกระเจ้า เฟสใหม่ ในรูปแบบ Medical Village บางกระเจ้า เริ่มที่ 10-15 ยูนิท หากได้รับการตอบรับดีจะขยายเพิ่มขึ้น เพราะยังมีที่ดินเหลืออีก 60 ไร่ เป้าหมายเดิมจะสร้างวิลล่ารวม 200 หลัง ทั้งโครงการรักษา บางกระเจ้า และ เมดิคัล วิลเลจ บางกระเจ้า

2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปภาพที่ 2.16 : นางสาวธัญญ์ฉัตร สุวรรณประดิษฐ์
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)

ชื่อผู้ปฏิบัติ

: นางสาวธัญญ์ฉัตร สุวรรณประดิษฐ์

แผนก

: ครัว (kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติสหกิจ

: ระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2566 ถึง 12 พฤษภาคม 2566

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. เป็นผู้ช่วยเซฟในการช่วยเตรียมวัตถุดิบต่างๆภายในครัวการหั่น การสับ การชอยรวมไปถึงการปรุงอาหารเมื่อมีรายการอาหารเข้ามา
2. เช็คสต็อกและวัตถุดิบและสินค้าว่าครบถ้วนทุกอย่างไม่ขาดหรือเกินรวมทั้งเช็คและคำนวณวันรับหรือวันหมดอายุ
3. ทำความสะอาดครัวหลังจากใช้งานทุกครั้งและทำครั้งสุดท้ายหลังจากปิดครัว



รูปภาพที่ 2.17 : นางสาวแพรว สิงห์เดชวีระชัย
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)

ชื่อผู้ปฏิบัติ

: นางสาวแพรว สิงห์เดชวีระชัย

แผนก

: ครัว (kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติสหกิจ

: ระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2566 ถึง 12 พฤษภาคม 2566

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. เป็นผู้ช่วยเซฟในการช่วยเตรียมวัตถุดิบต่างๆภายในครัวการหั่น การสับ การชอยรวมไปถึงการปรุงอาหารเมื่อมีรายการอาหารเข้ามา
2. เช็คสต็อกและวัตถุดิบและสินค้าว่าครบถ้วนทุกอย่างไม่ขาดหรือเกินรวมทั้งเช็คและคำนวณวันรับหรือวันหมดอายุ
3. ทำความสะอาดครัวหลังจากใช้งานทุกครั้งและทำครั้งสุดท้ายหลังจากปิดครัว



รูปภาพที่ 2.17 : นางสาววิณัฐชา ชำนาญผา
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)

ชื่อผู้ปฏิบัติ

: นางสาววิณัฐชา ชำนาญผา

แผนก

: ครัว (kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติสหกิจ

: ระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2566 ถึง 12 พฤษภาคม 2566

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. เป็นผู้ช่วยเซฟในการช่วยเตรียมวัตถุดิบต่างๆภายในครัวการหั่น การสับ การซอย รวมไปถึงการปรุงอาหารเมื่อมีรายการอาหารเข้ามา
2. เช็คสต็อก วัตถุดิบและสินค้าว่าครบถ้วนทุกอย่างไม่ขาดหรือเกินรวมทั้งเช็คและคำนวณวันรับหรือวันหมดอายุ
3. ทำความสะอาดครัวหลังจากใช้งานทุกครั้งและทำครั้งสุดท้ายหลังจากปิดครัว

2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปภาพที่ 2.18 : พนักงานที่ปรึกษา
ที่มา : คณะผู้จัดทำ(2566)

ชื่อผู้ปฏิบัติ

: นายตฤณ ถนอมศรี

ตำแหน่ง

: Chef De Partie

แผนก

: ครัว (kitchen)

ลักษณะงาน

: ทำหน้าที่ดูแลครัว RXV Kitchen ในรอบเช้าและรอบบ่าย
หัวหน้าในแผนก Banquet ดูแลงานจัดเลี้ยงทั้งหมดภายในโรงแรม

2.6 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรม RXV Wellness Village สามพราน ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2566 ถึง 12 พฤษภาคม 2566 เป็นระยะเวลารวม 16 สัปดาห์ระยะเวลาการทำงานเป็นกะในรูปแบบดังนี้ 05.00-15.00 น. 08.30-18.30 น. 12.00-22.00 น.ทำงาน 10 ชั่วโมงต่อวันและทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินโครงการอาหารสาธิตที่รูปถ่ายใส่ปลาแซลมอน

แสดงดังตารางที่ 2.1 ตารางแสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.
1.ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหา	→				
2.คิดหัวข้อและนำเสนอหัวข้อโครงการ	→				
3.ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ(อาหารว่าง) สาธิต	→				
4.จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์	→				
5.ทดลองและเริ่มทำเมนูใหม่	→				
6.เก็บรวบรวมข้อมูล		→			
7.ทำการประเมินและวิเคราะห์ข้อมูล			→		
8.สรุปและจัดทำรายงาน				→	

ตารางที่ 2.1 : แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)

2.8 สรุปผลและข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2566 ถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ในแผนกครัว (kitchen) ณ โรงแรม RXV Wellness Village สามพราน คณะผู้จัดทำได้รับความรู้ในการปฏิบัติงานในด้านต่างๆของแผนกครัว เช่น ประสานงานแผนกอื่นๆ ตลอดจนการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ได้ลงมือทำอาหาร ปฏิบัติออกหน้าไลน์บุฟเฟต์การตักแต่งหน้าจานอาหารก่อนออกอาหาร ทั้งหมดนี้จึงทำให้คณะผู้จัดทำได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไปในอนาคตได้จริง ทั้งนี้เนื่องจากทางโรงแรมยังไม่ได้เปิดให้บริการอย่างเต็มรูปแบบทำให้มีผู้ใช้บริการจำนวนน้อยกว่าที่คาดหวังไว้ ส่งผลให้คณะผู้จัดทำไม่ได้เรียนรู้บางอย่างอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามเรื่องดังกล่าวไม่ได้เป็นผลต่อการปฏิบัติงานของคณะผู้จัดทำ

บทที่ 3

บททวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการจัดทำโครงการเรื่องสาकुปีทรุทไส้ปลาเซลมอนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นอาหารทางเลือกให้กับผู้ที่ชื่นชอบในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้นคือการผสมผสานของปีทรุทไส้เข้ากับสาकुเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากปีทรุทไส้เข้ามาและยังช่วยให้สีส้มสวยงาม เพื่อศึกษาการทำอาหารว่างและเพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดดังนั้นคณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารบทความ วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- 3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสาकु
- 3.2 ประโยชน์ของสาकु
- 3.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำสาकुปีทรุทไส้ปลาเซลมอน
- 3.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสาकु



รูปภาพที่ 3.1 : แป้งสาकु

ที่มา: <https://doodee.in.th/>

รวมคน ร้อย พกษา กทม. (2556) สาकुหมายถึงต้นสาकुที่เป็นพืชหัวชนิดหนึ่ง เนื่องจากเราใช้หัวเป็นประโยชน์ไม่ใช่ต้นสาकुที่เป็นต้นไม้ประเภทปาล์มที่เรียกว่าต้นสาकु ประโยชน์ที่สำคัญคือเป็นอาหารแ่งที่ได้จากหัวสาकुนี้เป็นแ่งในรูปของคาร์โบไฮเดรตที่บริสุทธิ์ที่สุดชนิดหนึ่งเป็นแ่งที่มีความเหนียวมากย่อยง่ายเป็นที่นิยมในตลาดโลกมีราคาแพงกว่าแ่งชนิดอื่นมีหลายประเทศ

ที่สามารถผลิตแป้งสาธได้มากจนสามารถส่งเป็นสินค้าส่งออกทำเงินให้แก่ประเทศปีละหลายๆ ประเทศไทยใช้สาธเพื่อการบริโภคภายในประเทศและมีปริมาณไม่มากนักถ้ามีการผลิตแป้งจากสาธเพื่อการค้าได้จะทำให้สาธเป็นพืชที่มีความสำคัญมากขึ้นประเทศไทยไม่มีสถิติเกี่ยวกับการปลูก การผลิต การค้า แต่เขตนัตวินเซนต์ส่งออกในปีพ.ศ. 2503 - 2510 ปีละ 2,087 ตัน บราซิลส่งออกในปี พ.ศ. 2509 ปีละ 139 ตัน

3.2 ประโยชน์ของสาธ

สาธมีเส้นใยสูงในทางการแพทย์พบว่าแป้งสาธเป็นคาร์โบไฮเดรตบริสุทธิ์ช่วยสมานแผลในกระเพาะ ย่อยง่ายและเป็นอาหารที่ไร้สารเคมี 100%

3.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเมนูสาธที่รูปทูล้ำปลาแซลมอน

3.3.1 สาธเม็ดเล็ก (small sago)

สาธที่นั่นเกิดจากต้นปาล์มสาธเป็นพืชชนิดหนึ่งคล้ายกับต้นปาล์มและลักษณะคล้ายต้นมะพร้าวแต่จะสูงใหญ่กว่าเติบโตในเขตร้อนชื้นใกล้ป่าพรุหรือป่าชายเลน

3.3.1.1 ประโยชน์ของสาธเม็ดเล็ก

- (1) มีประโยชน์กว่าสาธที่ทำจากแป้งมันสำปะหลังและเป็นสาธที่ได้จากต้นสาธ
- (2) แป้งสาธไทยใช้ประกอบอาหารหรือเติมในอาหารเพื่อเพิ่มความหนืดเหนียว
- (3) แป้งสาธไทยแปรรูปเป็นขนมหวานทำขนมสาธ ทำเค้ก ลูกก็ ทำเส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และขนมจีน
- (4) ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับหมักผลิตแอลกอฮอล์และน้ำส้มสายชู
- (5) ใช้เป็นส่วนผสมในการทำอาหารของเด็กอ่อนหรือผู้ป่วยเนื่องจากประกอบด้วยแป้งที่ร่างกายย่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย
- (6) สาธเม็ดเล็กใช้เวลาในการต้มไม่นาน สาธแท้ไม่จำเป็นต้องแช่เม็ดสาธก่อนทำการต้ม ทำให้ประหยัดเวลา

3.2.2 เนื้อปลาแซลมอน (salmon fillet)



รูปภาพที่ 3.2 : ปลาแซลมอน

ที่มา: <https://www.sanook.com/>

คมชัดลึก 2564 ปลาแซลมอนเป็นชื่อสามัญของปลาที่มีก้านครีบหลายสปีชีส์ในวงศ์ Salmonidae (วงศ์ปลาแซลมอน) ปลาอื่นๆในวงศ์เดียวกันรวมทั้งปลาเทราต์ ปลาซาร์ ปลาสกุล hymallus และปลาในวงศ์ Coregoninae คือ freshwater whitefish เป็นปลาที่กระจายพันธุ์อยู่ในซีกโลกเหนือคือ อเมริกาเหนือ อลาสก้า ไซบีเรีย ยุโรปเหนือ เอเชียเหนือและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปลาแซลมอนเป็นปลาท้องถิ่นของแม่น้ำต่างๆในมหาสมุทรแอตแลนติกเหนือและในมหาสมุทรแปซิฟิก ปลาหลายสปีชีส์ได้นำไปปล่อยในแหล่งน้ำซึ่งไม่ใช่ที่อยู่เดิมรวมทั้งเกรตเลกส์ในอเมริกาเหนือและปาตาโกเนียในอเมริกาใต้เลี้ยงปลากันอย่างกว้างขวางในฟาร์มทั่วโลก

3.2.2.1 ประโยชน์ของเนื้อปลาแซลมอน

- (1) ลดน้ำหนักเนื่องจากแซลมอนเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเพราะมีโอเมก้า3 ทั้งสองชนิดซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะมีผลต่อเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย โปรตีนนี้จะย่อยได้ยากจึงสามารถช่วยให้รู้สึกอิ่มได้นานขึ้นจะทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลงจึงมีผลช่วยลดน้ำหนักเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตเพิ่มการเผาผลาญอาหารและลดการสะสมไขมัน โดยการเพิ่มการออกซิเดชันของกรดไขมันดังนั้นควรรับประทานแซลมอนที่ปรุงสุกด้วยวิธีการทำที่เหมาะสม
- (2) ลดการอักเสบใครที่มีน้ำหนักตัวมากอาจมีอาการปวดข้อ การตอบสนองต่อภูมิคุ้มกันลดลง เป็นแผลในกระเพาะอาหารและโรคหลอดเลือดสมองเพราะเหตุนี้จึงควรเลือกกินแซลมอนเพราะแซลมอนมีกรดไขมัน โอเมก้า3 ควบคุมฮอร์โมนในร่างกายกำหนดเส้นทางเซลล์และการแสดงออกของยีนช่วยลดอาการไมเกรน โรคไขข้อ โรคสะเก็ดเงิน โรคกล้ามเนื้อหัวใจเป็นแผล โรคเส้นโลหิตตีบ โรคอ้วน โรคอักเสบ

- (3) เพิ่มประสิทธิภาพสมองกรดไขมัน โอเมก้า3ที่มีอยู่ในเซลล์มีความสำคัญต่อสมอง กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนเหล่านี้เป็นสารป้องกันเส้นประสาทตามธรรมชาตินอกจากนี้ EPA และ DHA ช่วยเพิ่มการเจริญเติบโตของอวัยวะในช่วงพัฒนาการของสมอง DHA ช่วยในการสร้างความแตกต่างของเซลล์ต้นกำเนิดประสาทในเซลล์ประสาท
- (4) ต้านทานมะเร็ง เซลล์สมองจะช่วยเพิ่มระดับกรดไขมัน โอเมก้า3ซึ่งจะช่วยลดการอักเสบและความเป็นพิษในร่างกายป้องกันการเจริญเติบโตของมะเร็งเต้านมได้นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันการสูญเสียกล้ามเนื้อจากการใช้ยาเคมีบำบัด
- (5) ป้องกันสมาธิสั้นในเด็ก โอเมก้า3 DHA และEPA ในเซลล์สมองถูกวิจัยพบว่ามี DHA และ EPA สามารถช่วยลดอาการของโรคสมาธิสั้นในเด็กได้ ถือเป็นประโยชน์ที่ดีสำหรับเด็กออทิสติก มีส่วนช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ที่เป็นสาเหตุโรคหัวใจอีกทั้งยังป้องกันไม่ให้เป็นโรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมองแตก โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ, โรคความดันโลหิตสูง
- (6) มีส่วนช่วยบำรุงระบบประสาทและสมองช่วยเรื่องความจำ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคอัลไซเมอร์
- (7) บำรุงสุขภาพตา ป้องกันโรคประสาทจอตาเสื่อมเพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็น
- (8) ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง อีกทั้งเพิ่มภูมิคุ้มกันในการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ ได้
- (9) ช่วยในเรื่องผิวพรรณ ช่วยในเรื่องริ้วรอย คงความชุ่มชื้นของผิว และลดการอักเสบของผิว
- (10) ลดอาการผมขาดหลุดร่วง
- (11) ช่วยในเรื่องการนอนหลับ เพราะเนื้อปลาเซลล์สมองอุดมไปด้วยทริปโตเฟน ซึ่งมีคุณสมบัติคล้าย ๆ ยานอนหลับ
- (12) ควบคุมอินซูลิน เพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมอาหาร ป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป
- (13) เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี
- (14) ช่วยลดน้ำหนัก เพิ่มการเผาผลาญอาหารและลดการสะสมไขมัน
- (15) มีส่วนช่วยต้านอนุมูลอิสระและกำจัดอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
- (16) ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้ ลดอาการซึมเศร้าลงได้

3.3.3 ไซโปหวาน



รูปภาพที่ 3.3 : ไซโป

ที่มา: <http://www.clinicplas.com/>

ไซโปหรือหัวไซโปคือผักกาดหัวดองเกลือมีสองแบบคือดองเค็มซึ่งเป็นการ โรยเกลือ สลับกับผักกาดหัวเป็นชั้นๆทับด้วยของหนักใช้เวลาประมาณ 10 วัน อีกแบบคือไซโปหวานนำหัว ผักกาดมาตากแดดและเรียงในบ่อตอนกลางคืน โรยเกลือสลับระหว่างตากแดดและหมักเกลือ 5-6 วัน จึงนำไปดองแบบดองเค็ม ตากแดด 3-4 แดดจากนั้นปรุงรสโดยโรยน้ำตาลทรายแดงผง โป๊ยกั๊ก เหล้าจีนขยำให้เข้ากันอัดใส่ไหหมักไว้ 1 เดือนไซโปนี้ทำอาหารได้หลายชนิดเช่น ใส่ไข่เจียวยำกับ พริกมะนาวดองใส่ในผัดไทยและก๋วยเตี๋ยวชากง่าวคำว่า "ไซโป" ที่เรียกกันในภาษาไทยมีที่มาจาก ภาษาแต้จิ๋วคำว่า "ไซโป่ว" (菜脯)

3.3.3.1 ประโยชน์ของไซโปหวาน

1. ผักชนิดนี้มีประโยชน์อย่างมากต่อการทำงานของปอดและกระเพาะอาหารลำไส้ใหญ่ ช่วยดับกระหายคลายร้อนแก้อาการไอเรื้อรังมีเสมหะมากอาหารไม่ย่อยท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก อีกด้วย
2. เป็นผักสมุนไพรที่มีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่เป็น ไซ้หวัด มีอาการไอ คออักเสบ เรื้อรังและมีเสียงแหบแห้งด้วยการนำหัวไซ้ทำสดมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ไว้ในขวดแก้วหลังจากนั้นโรยน้ำตาล 2-3 ช้อนโต๊ะ ปิดฝาทิ้งไว้ 1 คืนแล้วรินน้ำดื่ม เป็นประจำ
3. มีสารลิกนิน (Lignin) ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกายช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกาย จากการเสื่อมของเซลล์และมีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้
4. หัวไซ้เท้ามีสารเคอร์เซทิน ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และช่วยต่อต้านมะเร็ง

3.3.4 หอมแดง



รูปภาพที่ 3.4 : หอมแดง
ที่มา: <https://paleorobbie.com>

3.3.4.1 ประโยชน์ของหอมแดง

- 1) รักษาสิวและลดรอยด่างดำ นำหอมแดงหัวเล็ก 4-5 หัว ล้างให้สะอาดแล้วนำมาย่างไฟหรือผานบางๆ ใช้แปะไว้บริเวณที่เป็นสิวหรือรอยด่างดำบนใบหน้าทุกวันรอบดวงตาและปลายจมูกเพราะอาจเกิดการระคายเคืองจากกำมะถันในน้ำหอมแดงทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออกทำทุกวันประมาณ 1 สัปดาห์หรือรอยด่างดำจะค่อย ๆ จางลง
- 2) แก้ไข้หวัดหวัดคัดจมูกและช่วยลดน้ำมูกใช้หัวเล็กปอกเปลือกทุบพอแตกห่อผ้าบางๆวางไว้ตรงหัวนอนเพื่อให้อากาศหอมเข้าจมูกช่วยทำให้จมูกโล่งสามารถบรรเทาอาการหวัดได้
- 3) เป็นวัตถุดิบพื้นฐานที่ใช้ประกอบอาหารของคนไทยเรา ไม่ว่าจะเป็นแกง ต้มยำหรือแม้แต่อหารประเภทยำหอมแดงนอกจากจะมีสรรพคุณทางยาแล้วยังมีประโยชน์สารพัดที่พวกเราสามารถนำไปใช้ได้
- 4) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจชนิดเส้นเลือดมาเลี้ยงหัวใจอุดตันได้อีกด้วยหากรับประทานหอมแดงเป็นประจำ

3.3.5 กระเทียม



รูปภาพที่ 3.5 : กระเทียม

ที่มา: <https://www.rama.mahidol.ac.th>

เป็นพืชสมุนไพรไทยและเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งโดยมักใส่ในอาหารหลายชนิดทั้งอาหารไทยอาหารอินเดียกระเทียมมีชื่อสามัญท้องถิ่นอื่นอีกคือกระเทียมขาว(อุดรธานี)กระเทียมจีน (กทม.,กลาง)ปะเซ้วา(กะเหรี่ยง,แม่ฮ่องสอน)หอมขาว (อุดรธานี)หอมเทียม(เหนือ)หัวเทียม(ใต้) กระเทียม(garlic) มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Allium sativum* Lin เป็นพืชล้มลุกที่มีหัวอยู่ใต้ดินอยู่ในวงศ์ Alliaceaeซึ่งเป็นวงศ์เดียวกับ หอมหัวใหญ่ หอมแดงส่วนที่ใ้รับประทานคือ ลำต้น ดอกและหัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ(spice)และสมุนไพร(herb)ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมากทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัวใ้ปรุงอาหาร (cooking)หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด น้ำพริกแกงทอดและยังใ้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป(food processing)เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่าเป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิดกระเทียมมีกรดแอมิโน อาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพกระเทียมจำหน่ายในรูปหัวกระเทียมแห้งประกอบด้วยกลีบเรียงซ้อนกันประมาณ 4-15 กลีบบางพันธุ์จะมีเพียงกลีบเดียวเรียกว่า "กระเทียมโทน" แต่ละกลีบมีกาบเป็นเยื่อบางๆสีขาวอมชมพูหุ้มอยู่โดยรอบกลีบหอมฉุน รสชาติเผ็ดร้อน

3.3.5.1 ประโยชน์ของกระเทียม

- (1) กระเทียมใ้ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิดทั้งการผัด การทอด การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหารน้ำพริกแกงชนิดต่างๆเช่นน้ำพริกแกงแดงน้ำพริกแกงเขียวหวาน น้ำพริกแกงพะเนียง น้ำยาขนมจีน น้ำพริกกะปิ
- (2) กระเทียมเจียวคือการนำกระเทียมมาเจียวในน้ำมันพืชหรือน้ำมันหมูใ้หอม มีสีเหลืองก่อนใ้ใส่เนื้อสัตว์หรือผักเป็นวิธีดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์และเพิ่มรสชาติใ้กับอาหารประเภทผัดชนิดต่างๆ ใ้โรยหน้าอาหารเช่น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บน้ำต้ม
- (3) กระเทียมคองเป็นการถนอมอาหาร

3.3.6 พริกไทย



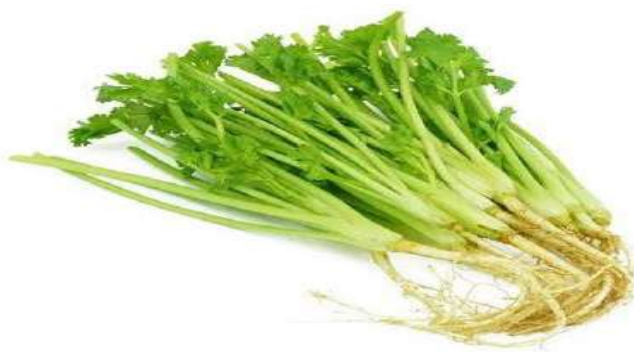
รูปภาพที่ 3.6 : พริกไทย
ที่มา: <http://taxclinic.mof.go.th/>

คลินิกภาษี กระทรวงการคลัง 2559 พริกไทย (ชื่อวิทยาศาสตร์: Piper nigrum) เป็นพืชที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นราชาของเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุนและเป็นเครื่องเทศที่ให้รสเผ็ดร้อนสามารถนำมาทำพริกไทยแห้งเป็นเครื่องปรุงอาหาร ซึ่งถ้าทำแห้งทิ้งเปลือกจะได้พริกไทยดำเนื่องจากเปลือกเมื่อทำให้แห้งจะมีสีดำส่วนพริกไทยขาวได้จากการลอกเปลือกออกก่อนพบทั้งการใช้ประกอบอาหารทั้งผลแห้งและผลสดที่มีสีเขียวหรือผลแห้งป็นเป็นผงเรียกพริกไทยป่น ซึ่งพริกไทยเป็นพืชคนละสายพันธุ์กับพริก (Chilli) พริกไทย (pepper) อาจเรียกว่า pepper corn เป็นส่วนผลที่ใช้เป็นเครื่องเทศ (spice) ซึ่งใช้เป็นวัตถุปรุงแต่งกลิ่นรสอาหาร (flavoring agent) จากธรรมชาติ พริกไทย" มีชื่อพื้นบ้านว่า พริกน้อย (ภาคเหนือ) มีชื่อภาษาอังกฤษว่า เปปเปอร์ (pepper) เปปเปอร์คอร์น (pepper corn) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า ปิเปอริโนแกรม (Piper nigrum) จัดอยู่ในวงศ์ ปิเปอริราซีอี (Piperaceae)

3.3.5.1 ประโยชน์ของพริกไทย

- (1) พริกไทยใช้แต่งกลิ่นรส (flavoring agent) และใช้เป็นสารกันเสีย (preservative) ที่ได้จากธรรมชาติ
- (2) ใช้เป็นสมุนไพรโดยมีสรรพคุณตามตำรับยาไทยคือใช้เป็นยาขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุเจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ
- (3) สามารถกระตุ้นประสาท ชาวจีนใช้พริกไทยระงับอาการปวดท้องแก้ไข้มาลาเรียแก้ อหิวาตกโรคมีรายงานว่า piperine สามารถใช้แก้ลมบ้าหมู (antiepileptic) ได้และยังพบว่าสามารถแก้อาการชักได้ผลดีและมีผลข้างเคียงน้อยผลงานวิจัยของคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าสารพิเพอรินซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) สามารถป้องกันและรักษาโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้

3.3.7 รากผักชี



รูปภาพที่ 3.7 : รากผักชี

ที่มา: <https://www.freshket.co/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Coriandrum sativum* อยู่ในวงศ์ : Apiaceae ผักชีเป็นพืชสมุนไพรเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่เจริญเติบโตได้ง่ายๆ เป็นพืชล้มลุกมีความสูงประมาณ 30 ซม. มีลำต้นกลมๆ มีสีเขียว ลำต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วยก้านใบ โดยรอบๆ มีใบกลมเล็กๆ และมีก้านใบรองรับใบจะมีรอยหยัก รอบนอกมีสีเขียวสด ดอกจะมีสีขาวออกเป็นช่อ ผลอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อผลแก่สีน้ำตาล มีกลิ่นหอม ผักชีมีลักษณะกลมๆ จะถูกห่อหุ้มไปด้วยก้านใบ โดยรอบๆ ต้นของผักชีจะมีสีเขียว และมีกลิ่นหอม ใบผักชีมีลักษณะมีใบกลมเล็ก มีรอยหยัก รอบนอกมีสีเขียวสด มีเส้นขนานกับก้านใบ รากผักชีระบบรากแก้ว รากมีลักษณะยาวกลมๆ จะมีสีน้ำตาล มีกลิ่นหอม มีกลิ่นเฉพาะตัว รากผักชีใช้เป็นเครื่องเทศสำหรับใช้หมักเนื้อสัตว์ต่างๆ ใช้เพื่อดับกลิ่นคาว และเพิ่มกลิ่นหอม ใช้ประกอบปรุงอาหารเมนูต่างๆ ทำเครื่องแกงต่างๆ

3.3.7.1 ประโยชน์ของรากผักชี

- (1) แก้อาการปวดหัว แก้ไอ แก้หวัด ขับเสมหะ ลดไข้ ช่วยขับเหงื่อ ขับลม แก้ท้องอืด ช่วยให้เจริญอาหาร ดื่อกะดุก ระดับความดันโลหิต ระบบขับถ่าย มีคุณค่าให้สารอาหาร แคลเซียม โพแทสเซียม
- (2) ใช้แก้กระหาย แก้คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดฟัน ช่วยขับปัสสาวะ มีน้ำมันหอมระเหย ลินาโลล (Linalool) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์
- (3) ช่วยขับพิษไข้ แก้หัด แก้ไอ สุกฮิไซ ใช้เพื่อดับกลิ่นคาว และเพิ่มกลิ่นหอม
- (4) สามารถนำมาประกอบปรุงอาหารเมนูต่างๆ ได้มากมาย หลากหลายเมนู ใช้เป็นผักที่จะใช้โรยหน้าอาหาร หรือกินแกล้มก็จะเข้ากันดี

3.3.8 น้ำตาลปี๊บ



รูปภาพที่ 3.8 : น้ำตาลปี๊บ
ที่มา: <https://www.freshket.co/>

น้ำตาลปี๊บหมายถึงน้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลโตนดที่บรรจุในกระป๋องโลหะทรงสี่เหลี่ยมที่เรียกว่าปี๊บได้มาจากการเคี้ยวน้ำหวานจากยอดทลายอ่อนของมะพร้าวจนกระทั่งเหนียวขึ้นมีความหนืดสูงแต่ไม่ตกเป็นผลิมีรสหวานและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวเป็นส่วนผสมในอาหารและขนมที่ใช้กันทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแอฟริกาเหนือซึ่งให้รสหวานเหมือนน้ำตาลทำมาจากน้ำเลี้ยงจากวงศรตัวผู้หรือ"จั่น"ของพืชวงศ์ปาล์มในประเทศไทยส่วนใหญ่ผลิตจากมะพร้าว ส่วนน้ำตาลที่ผลิตจากวงตาลเรียกน้ำตาลโตนดประเทศไทยมีการผลิตน้ำตาลปี๊บในหลายจังหวัดทางภาคกลางเช่น เพชรบุรีและสุราษฎร์ธานี

3.3.8.1 ประโยชน์ของน้ำตาลปี๊บ

- (1) อินซูลินในน้ำตาลมะพร้าวเป็นเส้นใยอาหารชนิดหนึ่งซึ่งช่วยให้ลำไส้ของคุณแข็งแรง ป้องกันมะเร็งลำไส้และปรับสมดุลของน้ำตาลในเลือด
- (2) น้ำตาลมะพร้าวมีโพแทสเซียมแมกนีเซียมและโซเดียมซึ่งจำเป็นต่อการควบคุมปริมาณน้ำในร่างกายตลอดจนการทำงานของหัวใจเส้นประสาทและกล้ามเนื้อโพแทสเซียมมากกว่าน้ำตาลทั่วไปเกือบ 400 เท่า
- (3) ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหารและขนมได้นั้นเป็นเพราะน้ำตาลมะพร้าวมีความหวานมันและหอมจึงนิยมนำมาใช้ในการปรุงรสชาติอาหารและขนมไทยซึ่งให้รสชาติที่หวานอร่อยไม่หวานเลี่ยนจนเกินไป
- (4) มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักไม่ให้อ้วนเนื่องจาก “ น้ำตาลดอกมะพร้าว ” มีคุณสมบัติในการซึมเข้าสู่กระแสเลือดแบบช้าๆจึงลดความรู้สึกหิวและความอยากอาหารได้ดีเมื่อกินน้อยลง น้ำหนักก็จะค่อยๆลดลง

3.3.9. ซีอิ้วขาว



รูปภาพที่ 3.9 : ซีอิ้วขาว

ที่มา: <https://salehere.co.th/>

ผลิตภัณฑ์ของเหลวที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลืองด้วยการหมักจะนำมาแต่งรสและแต่งสี หรือ ไม่ก็ได้ตามชนิดของผลิตภัณฑ์นั้นๆแล้วนำไปผ่านการพาสเจอร์ไรส์ซีอิ้วขาวเป็นเครื่องปรุงรสที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมจีนกระบวนการผลิตซีอิ้วขาวจะหมักถั่วเหลืองด้วยกรรมวิธีทางธรรมชาติเราจะเห็น ข้างขวดเลยว่าซีอิ้วขาวสูตร 1 สูตร 2 หรือสูตร 3 ตัวเลขนี้คือความเข้มข้นของถั่วเหลืองโดยสูตร 1 มีคุณภาพสูงที่สุดมีปริมาณน้ำหมักจากถั่วสูงที่สุดส่วนสูตรอื่นก็จะค่อยๆเจือจางลงไปตามลำดับขอสปริงรสมิ่กระบวนการผลิตที่มาจากถั่วเหลืองหรือกากถั่วเหลืองแต่มีการสกัดและย่อยสลายของ โปรตีนถั่วเหลืองด้วยกรดน้ำที่นำมาเติมสารปรุงรสเช่น เกลือและน้ำตาลและอื่นๆเพื่อให้มีรสชาติเฉพาะตัว

3.3.9.1 ประโยชน์ของซีอิ้วขาว

- (1) ใช้เป็นน้ำจิ้มอาหารประเภทต่างๆก็ได้ใช้เหยาะในอาหารพวกข้าวผัดก๋วยเตี๋ยวผัดหรือแม่กระทิงใช้เป็นเครื่องปรุงรสในอาหารชนิดต่างๆ
- (2) เป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์อาหารหมักจากถั่วเหลือง ซึ่งถั่วเหลืองนั้นเป็นแหล่งของสารอาหารทั้งโปรตีนไขมัน แร่ธาตุและวิตามินที่สูง ดังนั้นสารอาหาร โปรตีนจึงเป็นสารอาหารหลัก
- (3) กระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูกป้องกันขาดแคลนแคลเซียมในกระดูกและบำรุงระบบประสาทในสมอง
- (4) ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดป้องกันโรคโลหิตจาง
- (5) ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสและต้านอนุมูลอิสระ

3.3.10 บีทรูท



รูปภาพที่ 3.10 : บีทรูท

ที่มา: <https://www.google.com>

บีทรูท หรือ บีตรูต (อ่านว่า บีท-รูท) มีชื่อเรียกอื่นว่าผักกาดฝรั่งผักกาดแดงบีทรูทเป็นผักเพื่อสุขภาพประจำเมืองหนาวที่ปลูกกันมากทางภาคเหนือของบ้านเราโดยมีต้นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียนแถบยุโรปโดยมีรากหรือหัวพืชที่สะสมอาหารอยู่ใต้ดินมีลักษณะทรงกลมป้อมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4-5 เซนติเมตรเนื้อด้านในอวบน้ำมีสีแดงเลือดหมูม่วงแดงและเหลืองการเลือกซื้อและการเก็บรักษาบีทรูทสำหรับการเลือกซื้อควรเลือกหัวบีทรูทที่มีขนาดเล็กเพราะจะมีเนื้อละเอียดและให้รสหวานมากกว่าหัวบีทรูทขนาดใหญ่มีผิวไม่เขียวจับดูเนื้อแล้วไม่นิ่มแต่ถ้าไปติดอยู่ด้วยก็ให้เลือกหัวที่ใบยังสดอยู่แล้วนำมาตัดให้เหลือก้านประมาณ 3 เซนติเมตรหลังจากนั้นนำไปล้างน้ำให้สะอาดแล้วเก็บใส่ในถุงตาข่ายวางไว้ในที่ร่มหรือจะนำมาแช่ในตู้เย็น ตรงช่องเก็บผัก ซึ่งจะเก็บไว้ได้นานถึง 2 อาทิตย์ หัวบีทรูท มีสารสีแดงที่มีชื่อว่าบีทานิน (Betanin) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนเป็นตัวช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งช่วยลดการเติบโตของเนื้องอกได้แถมยังทำให้เลือดลมและระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีมากขึ้น

3.3.10.1 ประโยชน์ของบีทรูท

- (1) บีทรูทมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจึงช่วยป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกาย
- (2) การดื่มน้ำบีทรูทเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างพลังกำลังและความแข็งแรงลดอาการเหนื่อยล้าจากการออกกำลังกายทำให้อดทนทานมากขึ้นถึง 16%ถ้าหลังจากดื่มน้ำบีทรูทแล้วจับถ่ายออกมาสีสีแดงปนเปื้อนมาด้วยก็ไม่ต้องตกใจมันไม่ใช่เลือดแต่เป็นเพราะร่างกายขับสารสีแดงออกมาเท่านั้นเอง
- (3) สารสกัดจากบีทรูทที่อุดมไปด้วยไนเตรตเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดสูงช่วยลดการสะสมไขมันและลดการอุดตันในหลอดเลือด
- (4) ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น (ดื่มน้ำคั้นบีทรูทก่อนอาหารเช้า)

3.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปริศิอร เพ็ชรใหญ่ (2564) การใช้ถั่วงอกและฟองเต้าหู้ทดแทนเนื้อหมูในผลิตภัณฑ์สาकुใส่หมูการวิจัยมีวัตถุประสงค์ (1) ศึกษาสมบัติทางเคมี กายภาพ ของถั่วงอกที่ผ่านกระบวนการอบ (2) ศึกษาใส่สาकुใส่หมูตำรับต้นแบบ (3) ศึกษาอัตราส่วนปริมาณถั่วงอกและฟองเต้าหู้ที่เหมาะสมที่ได้รับการยอมรับ ของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์สาकुใส่หมูทดแทนด้วยถั่วงอกและฟองเต้าหู้ (4) เพื่อเปรียบเทียบปริมาณคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์สาकुใส่หมูที่ใช้ถั่วงอกและฟองเต้าหู้กับผลิตภัณฑ์สาकुใส่หมูจากท้องตลาด ผลการศึกษาคุณสมบัติทางเคมีทางกายภาพของถั่วงอกที่ผ่านกระบวนการอบแห้ง 100 กรัม พบว่ามีความชื้น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตใยอาหารใยอาหารที่ละลายน้ำใยอาหารที่ไม่ละลายในน้ำและเถ้าร้อยละ 7.05 39.30 0.46 45.51 29.77 2.64 27.13 และ 7.68 ตามลำดับการวิเคราะห์ค่าสี L^* มีความสว่างเท่ากับ 51.58 ค่า a^* ช่วงในช่องสีแดงเท่ากับ 9.81 b^* ช่วงในช่องสีเหลืองเท่ากับ 31.39 ค่า Water Activity (a_w) อยู่ในระดับ 0.20 การทดสอบทางประสาทสัมผัสด้านลักษณะปรากฏสีกลิ่น รสชาติและความชอบ โดยรวมการศึกษาดำรับต้นแบบสาकुใส่หมูต้นแบบได้คะแนนความชอบสูงสุดค่าระดับความชอบในทุกด้านอยู่ในระดับชอบมาก และมีคะแนนเท่ากับ 8.20 อยู่ในระดับชอบมากที่สุดการศึกษ ปริมาณถั่วงอกต่อฟองเต้าหู้ที่มีการยอมรับของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์สาकुใส่หมูทดแทนด้วยถั่วงอกและฟองเต้าหู้อัตราส่วนร้อยละ 75:25 ได้รับคะแนนสูงสุดลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติและความชอบโดยรวมผลปรากฏ 8.07 อยู่ในระดับชอบมากที่สุด การศึกษาการยอมรับของผู้บริโภค 100 คน ให้คะแนนด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติและความชอบโดยรวมผล 8.53 อยู่ในระดับชอบมากที่สุดผลกาวิเคราะห์คุณภาพคุณสมบัติเคมีและหาการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ให้โปรตีน ไขมัน ใยอาหารทั้งหมดใยอาหารที่ละลายในน้ำ ใยอาหารที่ไม่ละลายในน้ำและเถ้าร้อยละ 5.44 7.73 9.33 1.44 7.69 และ 1.64 ตามลำดับสรุปได้ว่าคุณค่าทางโภชนาการของสาकुใส่ถั่วงอกและฟองเต้าหู้มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าสาकुใส่หมูจากท้องตลาด

กฤติน ปทีปะปานี (2559) สาकुเห็ด เหล่านักศึกษาทำวิจัย (วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์) โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อเพิ่มความพึงพอใจให้กับลูกค้า (2) เพื่อเพิ่ม ยอดขายให้กับสินค้าประเภทFoodกลุ่มประชากรเป็นลูกค้าภายในร้าน7-Elevenสาขาป่าไม้อุทิศ (รหัสสาขา 10799), สาขานันทิษา 1 (รหัสสาขา 8044)และสาขางามวงศ์วานชอย 8 (รหัสสาขา 10776) จำนวน 150 คน เพื่อเพิ่มความพึงพอใจให้กับลูกค้าในร้านจากผลการดำเนินการจากผลการประเมินความพึงพอใจของลูกค้าที่มีต่อผลิตภัณฑ์สาकुเห็ดหอมร้อยละ 62.80 และหลังการใช้งาน ร้อยละ 76.92 ลูกค้ามีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์สาकुเห็ดหอมร้อยละ 76.92ถือว่าเป็นงานผ่านเกณฑ์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดซึ่งกำหนดไว้ที่เกณฑ์ร้อยละ 70เรื่องการเพิ่มความพึงพอใจ ให้กับลูกค้า เพื่อเพิ่มยอดขายให้กับสินค้าประเภท Food ซึ่งเมื่อนำผลิตภัณฑ์มาใช้จริงสามารถเพิ่ม ความพึง

พอใจให้กับลูกค้าโดยใช้ผลิตภัณฑ์สาเหตุให้หอมผลการเก็บข้อมูลพบว่าเพื่อสร้างภาพลักษณ์ในร้าน 7-Eleven การดำเนินการจากผลการดำเนินการประเมินความพึงพอใจของลูกค้าที่มีต่อการทดลองจำหน่ายผลิตภัณฑ์ร้อยละ 62.80 และหลังทดลองจำหน่ายผลิตภัณฑ์ร้อยละ 76.92 ลูกค้ามีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ร้อยละ 76.92 ซึ่งงานผ่านเกณฑ์ตามวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มยอดขาย ในร้าน 7-Eleven สรุปได้ว่าความพึงพอใจของลูกค้าจากวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ร้อยละ 70 หลังนำสาเหตุให้หอมมาลงจำหน่ายลูกค้าพึงพอใจร้อยละ 80 ถือว่า เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จากแบบบันทึกยอดขายสินค้าพบว่ายอดขายก่อนทำที่ตั้งเป้าไว้ 10 กล่อง ต่อวันหลังทำยอดขาย 20 ชิ้นต่อวัน ระหว่างก่อนทำและหลังทำห่างกันอยู่ 10 ชิ้น ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้ง ไว้ 10 ชิ้นต่อวันเพิ่มเป็น 20 ชิ้นต่อวันยอดขายผ่านเกณฑ์วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สิตา เบญจไพพงษ์ (2564) การผลิตลูกชิ้นปลาเสริมผงกระดูกจากปลาแซลมอน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (การผลิตลูกชิ้นปลาเสริมผงกระดูกจากปลาแซลมอน) อุตสาหกรรมการผลิตอาหารทะเลแปรรูปก่อให้เกิดเศษเหลือทิ้งเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะกระดูกปลาซึ่ง ปลาแซลมอนเป็นหนึ่งในเศษเหลือทิ้งดังกล่าวงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาการผลิตผงกระดูกจากปลาแซลมอน เพื่อใช้ในการปรับปรุงลักษณะเนื้อสัมผัสของผลิตภัณฑ์ลูกชิ้นปลาโดยศึกษาวิธีการเตรียมกระดูกปลาแซลมอน 2 สายพันธุ์ ได้แก่ Pink salmon (*Oncorhynchus gorbuscha*) และ Atlantic salmon (*Salmo salar*) ใช้หม้อให้ความร้อนภายใต้ความดันแปรอุณหภูมิที่ใช้ในการนึ่งภายใต้ความดัน 3 ระดับ ได้แก่ 120 130 และ 140 องศา และเวลา 3 ระดับ ได้แก่ 30 60 และ 90 นาที พบว่าอุณหภูมิและเวลาในการนึ่งไม่มีผลต่อค่าความแน่นเนื้อของกระดูกปลา Pink salmon อย่างมีนัยสำคัญ ($p > 0.05$) แต่ส่งผลต่อกระดูกปลา Atlantic salmon โดย การนึ่งกระดูกปลาที่อุณหภูมิ 140 องศา 60 นาทีส่งผลให้กระดูกปลามีค่าความแน่นเนื้อต่ำและมีปริมาณโปรตีนอยู่ในระดับปานกลางจึงเลือกสถานะนี้ไปศึกษาสถานะการอบแห้งที่เหมาะสมโดยแปรอุณหภูมิที่ใช้ในการอบแห้ง 3 ระดับ ได้แก่ 50 60 และ 70 องศา และเวลา 3 ระดับ ได้แก่ 90 120 และ 150 นาที พบว่าการอบแห้งที่อุณหภูมิ 70 องศาส่งผลให้มีปริมาณผลผลิตและค่าความขาวสูงที่สุด ส่วนการอบแห้งที่เวลา 120 และ 150 นาที ส่งผลให้มีค่า ปริมาณน้ำอิสระน้อยที่สุดและไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) จึงเลือกการอบแห้งที่อุณหภูมิ 70 องศา 120 นาที นำไปศึกษา ปริมาณผงกระดูกปลาแซลมอนที่เหมาะสมในการผลิตผลิตภัณฑ์ลูกชิ้นจากซูริมิปลาทรายแดง แปรปริมาณผงกระดูก ปลา 4 ระดับ ได้แก่ ร้อยละ 0 1 3 และ 5 โดยนำนักซูริมิ พบว่าการเติมผงกระดูกปลาร้อยละ 3 ส่งผลให้ลูกชิ้นปลามีค่าความแข็งแรงของเจลมากขึ้นและค่าการสูญเสียน้ำหนักลดลงค่า hardness และ chewiness เพิ่มขึ้น

ภัทริน กังสนารักษ์ (2565) การศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้สีธรรมชาติจากบีทรูท ในลิปทินท์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอางสำนักวิชา วิทยาศาสตร์เครื่องสำอางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงการศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้สีธรรมชาติ จากบีทรูทลิปทินท์ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์สำหรับแต่งเติมสีส้นแก้มลิปปากมีมากมายหลายชนิดให้ผู้ โภคได้เลือกสรรอีกที่ผลิตภัณฑ์และเครื่องสำอางที่ผลิตมาจากธรรมชาตินั้นได้รับความนิยมจาก ผู้บริโภคเนื่องจากผู้บริโภคมีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้นโดยเฉพาะบีทรูทซึ่งเป็นพืชที่ให้ สีส้นสวยงามและสามารถหาซื้อได้ง่ายดังนั้นงานวิจัยนี้จึงทำการศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้สี ธรรมชาติจากบีทรูทในลิปทินท์โดยงานวิจัยนี้จะประกอบด้วยการสกัดสีจากผลบีทรูทและนาสีที่ สกัดได้ไปศึกษาความคงตัวจากนั้นจึงทำการพัฒนาผลิตภัณฑ์ลิปทินท์โดยใช้สีที่สกัดได้และ ทำการศึกษาความคงตัวของผลิตภัณฑ์ที่รับได้จากการทดลองพบว่าสารสกัดสีแดงที่ได้จากบีทรูท คือเบทาเลนเนื่องจากการดูดกลืนแสงที่ 543 นาโนเมตรและมีปริมาณ 9.57 กรัมต่อบีทรูท100กรัม เมื่อนำสารสกัดไปทดสอบความคงตัวต่ออุณหภูมิและแสงพบว่าสีจากบีทรูทไม่มีความคงตัวแต่ อย่างไรก็ตามหากเก็บด้วยภาชนะที่บดแสงสีจะมีความคงตัวมากกว่าการเก็บในภาชนะโปร่งแสงและ เมื่อนำสารสกัดสีไปตั้งตารับลิปทินท์เนื้อเจลตัวเจลและทดสอบความคงตัวพบว่าผลิตภัณฑ์มีความ คงที่แต่สีของผลิตภัณฑ์ไม่มีความคงตัวโดยจะเปลี่ยนจากสีแดงเป็นสีน้ำตาลและก่อให้เกิดความ ระคายเคืองเล็กน้อยเมื่อทดสอบในอาสาสมัครจำนวน20คนแต่อย่างไรก็ตามเมื่อทดสอบความพึง พอใจแล้วผลคะแนนที่อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี (คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมอยู่ 3.9 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน) ดังนั้นสารสกัดสีจากบีทรูทควรผ่านกระบวนการให้สารสกัดสีมีความ คงตัวก่อนนำมาประยุกต์ใช้กับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

จากการได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม RXV Wellness Village สามพราน ได้จัดทำโครงการเรื่องสาकुบิทรูทไส้ปลาเซลมอน (Beetroot Sago with Salmon Filling) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นอาหารว่างที่ผสมผสานของตัวเนื้อปลาเซลมอนให้เข้ากับตัวบิทรูทเพื่อศึกษาการทำอาหารว่างแบบสร้างสรรค์เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1 วัตถุดิบในการทำอาหารว่างสาकुบิทรูทไส้ปลาเซลมอน

1.	สาकुเม็ดเล็ก	200 กรัม
2.	เนื้อปลาเซลมอน	150 กรัม
3.	ไซโป้หวาน	150 กรัม
4.	หอมแดง	80 กรัม
5.	กระเทียม	30 กรัม
6.	พริกไทย	7.5 กรัม
7.	รากผักชี	15 กรัม
8.	น้ำตาลปีบ	37.5 กรัม
9.	ซีอิ้วขาว	7.5 มิลลิลิตร
10.	บิทรูท	300 กรัม

4.2 อุปกรณ์ที่ใช้ทำอาหารว่างสาकुบิทรูทไส้ปลาเซลมอน

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. ผ้าขาวบาง
3. ตะหลิว
4. กระทะเหล็ก
5. ช้อน
6. เตาแก๊ส
7. หม้อนึ่ง
8. ถ้วยอลูมิเนียม (กลาง)

4.3 ขั้นตอนการทำอาหารว่างสาธิตที่ใส่ปลาแซลมอน

4.3.1 การทำอาหาร

4.3.1.1 นำบีทรูทต้มให้เปื่อยจนสุกจากนั้นนำมาปั่นละเอียด



รูปภาพที่ 4.1 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.2 ใช้กระชอนกรองเพื่อให้มีความละเอียดมากขึ้น



รูปภาพที่ 4.2 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.3 นำเม็ดสาธิตแช่น้ำบีทรูทอย่างน้อยเป็นเวลา 15 นาที



รูปภาพที่ 4.3 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.4 เมื่อเมื่อดสาคุณีมนำมาพักให้สะเด็ดน้ำ



รูปภาพที่ 4.4 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.5 นำสามเกลอที่ปั่นไว้มาผัดในกระทะจนสุกหอม



รูปภาพที่ 4.5 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.6 ใส่หอมแดงลงไปผัด ผัดต่อจนหอมสุก



รูปภาพที่ 4.6 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.7 นำปลาเซลมอนใส่ตามลงไปผัดจนสุกและปรุงรสตามชอบ



รูปภาพที่ 4.7 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.8 นำตาลปี๊บผัดจนงวดลง (ใส่ลำดับสุดท้าย)



รูปภาพที่ 4.8 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.9 ปั้นไส้เป็นขนาดพอดีคำ



รูปภาพที่ 4.9 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

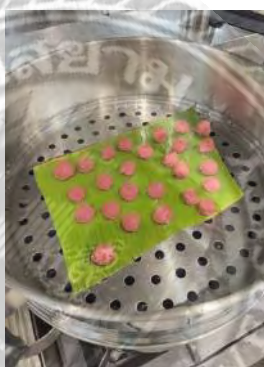
4.3.1.10 นำแป้งสาकुที่พักไว้ห่อตัวไส้



รูปภาพที่ 4.10 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.11 ตั้งซึ้งให้ร้อนเตรียมนึ่ง นำน้ำมันพืชทาใบตองเพื่อล่อนึ่ง



รูปภาพที่ 4.11 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.3.1.12 นึ่งเป็นเวลา 20 นาที (แล้วแต่ขนาดสาकुที่ปั้น)



รูปภาพที่ 4.12 : ขั้นตอนการทำ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2566)

4.4 การคำนวณต้นทุนอาหารว่างสาकुบิทรูทไต้ปลาแซลมอน

ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนอาหารว่างสาकुบิทรูทไต้ปลาแซลมอน

รายการวัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคาหน่วย	ราคาต้นทุน
สาकुเม็ดเล็ก	200 กรัม	5.4 บาทกรัม	16 บาท
เนื้อปลาแซลมอน	150 กรัม	-	-
ไซโป้หวาน	150 กรัม	0.275 บาทกรัม	41.25 บาท
หอมแดง	80 กรัม	0.055 บาทกรัม	4.4 บาท
กระเทียม	30 กรัม	0.179 บาทกรัม	5.37 บาท
พริกไทย	7.5 กรัม	0.4 บาทกรัม	3 บาท
รากผักชี	15 กรัม	0.06 บาทกรัม	0.9 บาท
น้ำตาลปีบ	37.5 กรัม	0.035 บาทกรัม	1.31 บาท
ซีอิ้วขาว	7.5 กรัม	0.056 บาทกรัม	0.42 บาท
บิทรูท	300 กรัม	0.3 บาทกรัม	21 บาท
รวม			93.65 บาท (ปริมาณ 16 ชิ้น)

*เนื่องจากเนื้อปลาแซลมอนได้จากวัตถุดิบเหลือใช้จากทางโรงแรม

จากตารางที่ 4.1 สรุปได้ดังนี้ต้นทุนของเมนูบิทรูทไต้ปลาแซลมอน 2 จาน (16ชิ้น) คิดเป็นจำนวนเงิน 93.65 บาท ถ้าหากในอนาคตจะทำขายในโรงแรมควรตั้งราคาขายจานละ 259 บาท โดยทางโรงแรมจะได้กำไรต่อจานอยู่ที่ 118.52 บาทต่อจาน ซึ่งจะทำให้เมนูสาकुบิทรูทไต้ปลาแซลมอนสามารถเพิ่มรายได้ให้กับทางโรงแรมในอนาคตได้และยังช่วยลดปริมาณวัตถุดิบที่ต้องทิ้งในแต่ละวันได้มากขึ้น

4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของสาขาศึกษาปริญญาโทไส้ปลาแซลมอน

คณะผู้จัดทำได้นำอาหารสาขาศึกษาปริญญาโทไส้ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling) ให้พนักงานในโรงแรมจำนวน 34 คนได้ทดลองชิมรสชาติหลังจากนั้นได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความพึงพอใจของสาขาศึกษาปริญญาโทไส้ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling) ในรูปแบบออนไลน์เพื่อทำการวิเคราะห์และอภิปรายผลดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติคือ ค่าแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 ประเมินความพึงพอใจต่อสาขาศึกษาปริญญาโทไส้ปลาแซลมอน

ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติคือค่าเฉลี่ย (Mean Score) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยวิธีการแปลผลของอาจารย์บุญชม ศรีสะอาด (2556) มีการกำหนดการแปลความหมายดังนี้

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

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ หรือ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

4.5.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามสามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชาย	15	45
หญิง	19	55
รวม	34	100

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 และเพศชายมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
20-30 ปี	28	82.36
30-40 ปี	4	11.76
มากกว่า 40 ปี	2	5.88
รวม	34	100

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ 20-30 ปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 82.36 รองลงมาผู้ที่มีอายุ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.76 ตามลำดับผู้ที่มีมากกว่า 40 ปีมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 5.88

ตารางที่ 4.4 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

แผนก	จำนวน(คน)	ร้อยละ
Kitchen	21	61.77
F&B	13	38.23
รวม	34	100

จากตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นแผนกครัว (kitchen) มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.77 รองลงมาเป็นแผนกอาหารและเครื่องดื่ม (Food & Beverage) คิดเป็นร้อยละ 38.23

4.5.2 ความพึงพอใจต่อเมนูสาकुบิทรูทไต้ปลาแซลมอน

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของบิทรูทสาकुใต้ปลาแซลมอน

ประเมินความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.สีส้มของสาकुบิทรูทไต้ปลาแซลมอนมีความสวยงาม	4.06	0.92	มาก
2.มีการตกแต่งทำให้เกิดความสนใจ	3.88	0.81	มาก
3.มีการเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ	4.12	0.95	มาก
4.มีการนำไอเดียมาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นเมนูใหม่ขึ้นได้	3.82	0.76	มาก
5.สามารถสร้างเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้ได้	4.12	0.95	มาก
6.มีประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร	3.88	0.81	มาก
7.มีความริเริ่มอย่างสร้างสรรค์	4.06	0.93	มาก
8.ปลาแซลมอนสามารถช่วยเสริมวิตามินต่างๆและมีแคลเซียมบำรุงกระดูก	3.85	0.78	มาก
9.ประโยชน์ของบิทรูทมีใยอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย	4.12	0.95	มาก
10.สามารถนำมาวางขายได้จริง	3.88	0.79	มาก
รวม	3.98	0.86	มาก

จากตารางที่ 4.5 ร่างกายสามารถสร้างรายได้จากของที่เหลือใช้ได้ ประโยชน์ของบิทรูทมีใยอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายมีค่าเฉลี่ย 4.12 และรองลงมาก็คือสีส้มของบิทรูท สาकुบิทรูทไต้ปลาแซลมอนมีความสวยงาม มีความริเริ่มอย่างสร้างสรรค์มีค่าเฉลี่ย 4.06 และรองลงมาก็คือมีการตกแต่งทำให้เกิดความสนใจ ด้านการมีประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร สามารถนำมาวางขายได้จริงมีค่าเฉลี่ย 3.88 ตามลำดับจากตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทั้งหมดมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากคิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 3.98

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการงาน

5.1.1 สรุปผลโครงการงานสหกิจศึกษา

พบว่าบีทรูทกับเนื้อปลาแซลมอนที่เหลือใช้สามารถทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้และเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้ได้อีกด้วยคณะผู้จัดทำได้ทำการเก็บข้อมูลและรวบรวมโดยทำการประกอบอาหารให้พี่ๆ ในครัวได้ลองรับประทานสาकुบีทรูทใส่ปลาแซลมอน(Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling)ให้กับพนักงานในครัวจำนวน 34 คนจากที่ได้ทำการทดลองสาकुบีทรูทใส่ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling) คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้ที่ทดลองรับประทาน โดยการทำแบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 34 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 70 มีอายุระหว่าง 26-30 ปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40 ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อรสชาติของอาหารมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 สรุปได้ว่าความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.41 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด

5.1.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการงาน

สีของตัวสาकुบีทรูทดูจางเกินไปสีส้มไม่ค่อยเด่น
เนื้อปลาแซลมอนมีกลิ่นคาว

5.1.3 การแก้ไขปัญหาในการทำโครงการงาน

นำเนื้อบีทรูทปั่นกับน้ำให้ละเอียดมากขึ้นสีของบีทรูทจะออกมาชัดเจนมากขึ้น
นำน้ำร้อนราดเนื้อปลาเพื่อลดกลิ่นคาว

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการงานครั้งถัดไป

- 5.2.1 ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำสาकुในรูปแบบอื่นๆ
- 5.2.2 ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ
- 5.2.3 ควรศึกษาสีจากสมุนไพรต่างๆมาประยุกต์ใช้

บรรณานุกรม

- กฤติน ปทีปะปานี. (2559). *โครงการสาธิตเห็ดหอม*. นนทบุรี: วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์.
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2557). *กระเทียม*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.rama.mahidol.ac.th/กระเทียม>
- เจษฎาวุฒิ พรหมลี, สิริวิษณุ เคนสุวรรณ และ สายสุนีย์ สมภูมิ. (2560). *น้ำตาลปี๊ป*. เข้าถึงได้จาก
<https://sites.google.com/a/kmp.ac.th/dox/home/khaw-prakas/3naatalpip>
- ชี้อิ้วชาวอ่าว. (2557, 20 มีนาคม). *ชี้อิ้วชาวอ่าว ประโยชน์ของชี้อิ้วชาว*. [เฟซบุ๊ก]. เข้าถึงได้
 จาก <https://web.facebook.com/wangsoysauce/posts/694657287244081/>
- ปริศนารักษ์ เพ็ชรใหญ่. (2564). *การใช้ถั่วงอกและฟองเต้าหู้ทดแทนเนื้อหมูในผลิตภัณฑ์สาธิตไส้หมู*.
 กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- ภัทริน กังสนารักษ์. (2565). *การศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้ชีสธรรมชาติจากบัตูทในผลิตภัณฑ์*.
 (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). เชียงราย: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่
 ฟ้าหลวง.
- โรงงานไซโป้หวานแม่บุญส่ง. (2518). *ไซโป้*. เข้าถึงได้จาก <https://ftiebusiness.com/shop4/profile.php?uid=47403&fbclid=IwAR28pX1d3h12ufq2Gm2oQZJcn1JISKCGyx7TWhnaBgkuyBjNEXDTquea8bs>
- รวมคน ร้อย พฤษภา กทม. (2556, 10 พฤศจิกายน). *ต้นสาธิต*. [เฟซบุ๊ก]. เข้าถึงได้จาก
https://web.facebook.com/media/set/?set=a.438131152954737.1073742140.100002735688765&type=1&_rdc=1&_rdr
- ลิตา เบญจไพพงษ์, นิชกานต์ พุทธิเสาวภาคย์, ภัทริรา สุดเลิศ และวรางคณา สมพงษ์. (2564). *การผลิตลูกชิ้นปลาเสริมผงกระดูกจากปลาแซลมอน*. ปทุมธานี: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุทัศน์ ศุภรัตน์เมธี. (2556). *ไซโป้*. เข้าถึงได้จาก <https://www.wikiwand.com/th/ไซโป้/>
- สุนันทา โชคชัย. (2539). *การพัฒนาสาธิตไส้หมูชนิดควบคุมโซเดียมสำหรับผู้บริโภคที่มีความดันโลหิตสูง*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ห้องสมุดเพื่อเกษตรกรไทย. (2556). *พริกไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://thaifarmer.lib.ku.ac.th>
- Medthai. (2550). *บัตูท*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/บัตูท>

Rspg. (2553). *หอมแดง ประโยชน์ของหอมแดง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.rspg.or.th/>

Rxvwellnes. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลโรงแรม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.rxvwellness.com>

Technologychaoban. (2554). *ซีอิ๊วขาว สรพคุณของซีอิ๊วแต่ละประเภท*. เข้าถึงได้จาก
<https://www.technologychaoban.com/>

Tuvayanon. (2556). *Salmon ปลาแซลมอน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.tuvayanon.net/Z-9bd-01-01-03-B-650802-0818.html>





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงาน ณ โรงแรม RXV Wellness Village (สามพราน)



ภาพการทำซอสจากไวน์องุ่นแดงและนำไปทำเป็นตัวซอสต่างๆของเมนูซูป
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาพทำความสะอาดหลังปิดครัว
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาพการทำอาหารบุฟเฟต์ ในรอบเช้า
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาพการเตรียมอาหารงานบุฟเฟต์ ในรอบบ่าย
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาพอาหารในงานบุฟเฟต์ (อาหารค่ำ)

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาพการเตรียมตักอาหารให้แขกในงานบุฟเฟต์

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาพถ่ายร่วมกับพนักงานในแผนกครัว

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาพอาจารย์ที่ปรึกษามานิตศ ขณะกำลังปฏิบัติงาน ณ สถานประกอบการ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)



ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบการประเมินสอบถามความพึงพอใจโครงการสหกิจ

เรื่อง บัณฑิตศึกษาไส้ปลาแซลมอน

(Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าช่องข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงกับข้อมูลของท่าน

1.เพศ

3.แผนก

ชาย

หญิง

ครีว (Cook-Kitchen)

แผนกต้อนรับส่วนหน้า

2.อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี

21 – 30 ปี

31 – 40 ปี

มากกว่า 40 ปี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงตามความเป็นจริงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของบัณฑิตศึกษาไส้ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling)

ประเมินความพึงพอใจ	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
1.สีสันทของบัตริทสาทูลั้ปลาแซลมอนมีความสวยงาม					
2.มีการตกแต่งทำให้เกิดความสนใจ					
3.มีการเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ					
4.มีการนำไอเดียมาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นเมนูใหม่ขึ้นได้					
5.สามารถสร้างเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้ได้					
6.มีประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร					
7.มีความริเริ่มอย่างสร้างสรรค์					
8.ปลาแซลมอนสามารถช่วยเสริมวิตามินต่างๆและมีแคลเซียมบำรุงกระดูก					
9.ประโยชน์ของบัตริทมีใยอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย					
10.สามารถนำมาวางขายได้จริง					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ หรือ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม



ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ พนักงานที่ปรึกษามีความเห็นว่าเป็นโครงการสาธิตบีทรูทไส้ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling) เมนูนี้เป็นอาหารที่แปลกใหม่และไม่เคยเจอมาก่อนการนำเอาบีทรูทและเนื้อปลาแซลมอนมาผสมผสานกันให้เกิดเป็นอาหารว่าง เป็นความคิดสร้างสรรค์ที่ดีเพราะมีส่วนประกอบหลักมาจากบีทรูทและเนื้อปลาแซลมอนที่เหลือทิ้ง และได้นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด และยังมีประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายและมีประโยชน์ต่อโรงแรม RXV Wellness Village สามพรานและเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้





(คุณตฤณ दनอมศรี)

พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

บัทรูทสาธูไ้ปลาแซลมอน

(Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling)

นางสาวธัญญ์ฉัตร สุวรรณประดิษฐ์ 6204400031

นางสาวแพรว สิงห์เดชวีระชัย 6204400073

นางสาววิมลรัฐชา ชำนาญผา 6204400089

Thanyachat2543@gmail.com

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

บทคัดย่อ

คณะผู้จัดทำได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัว ณ โรงแรม RXV Wellness Village สามพรานในระหว่างปฏิบัติงานได้สังเกตและพบว่ามีเนื้อบริเวณกระดูกปลาแซลมอนเนื้อ ส่วนกลางลำตัวจนเกือบปลายหางและเนื้อด้านบนสุดมีไขมันพอเหมาะและเหลือใช้เป็นจำนวนมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงสังเกตเห็นว่าเป็นสิ่งที่เหลือใช้จากการนำส่วนของเนื้อปลาแซลมอนไปทำอาหารในเมนูอื่นและไม่ได้นำส่วนนั้นมาใช้ประโยชน์จึงนำมาต่อยอดเป็นเมนูเพื่อสุขภาพในรูปแบบใหม่ ให้กับทางโรงแรม RXV Wellness Village สามพราน นำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างสรรค์เมนูใหม่โดยประยุกต์จากเมนูของว่าง ที่เป็นที่นิยมอย่างสาธูไ้ห่มูมาพัฒนาเป็นสาธูไ้บัทรูทไ้ปลาแซลมอน

หลังจากการทดลองทำสาธูไ้บัทรูทไ้ปลาแซลมอนคณะผู้จัดทำได้สำรวจความคิดเห็น โดยการสำรวจความพึงพอใจในรสชาติจากกลุ่มตัวอย่างคือพนักงานภายในครัวเป็นจำนวน 34 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อเมนูอาหารสาธูไ้บัทรูทไ้ปลาแซลมอนความพึงพอใจอยู่ในระดับมากมี 3 ด้าน โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.12 ประกอบด้วย การเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพสามารถเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้และประโยชน์ของบัทรูทมีใยอาหารที่สำคัญต่อร่างกายสรุปได้ว่าความพึงพอใจโดยรวมต่อเมนูอาหารมี

ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.98 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมเท่ากับ 0.86 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : สาธูไ้บัทรูท ปลาแซลมอน

Abstract

The student team went to the RXV Wellness Village Hotel in Sampran to conduct a joint study in the culinary department. There were a considerable amount of fat and salmon meat from the middle of the body to the end of the fish. As a result, the students decided to create a new, healthier menu item because using salmon meat. The new menu item for the snack menu utilized leftover ingredients for the RXV Wellness Village Hotel in Sampran. Beetroot sago with salmon was created from the popular sago with pork. After preparing beetroot sago with salmon filling, the authors performed a survey by asking 34 kitchen staff how they felt about the taste. The salmon, beetroot, and sago was well-liked by the test subjects. Three factors received excellent marks for satisfaction, the use of healthy ingredients received the highest mean of 4.12. can boost revenue from leftovers. Additionally, dietary fiber, which is crucial for the body, is present as an

advantages of beetroot. The overall mean and standard deviation for satisfaction with the menu item were found to be 3.98 and 0.86, respectively. High levels of satisfaction were experienced.

Keywords: sago, beetroot, salmon

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการทำอาหาร
2. เพื่อสร้างเมนูทางเลือกให้กับสถานประกอบการ
3. เพื่อเพิ่มรายได้จากเศษลำตัวแซลมอนที่เหลือทิ้ง
4. เพื่อลดปริมาณขยะและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คณะผู้จัดทำปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัวของโรงแรม RXV Wellness Village สามพราน และได้สังเกตเห็นว่ามีเศษเนื้อปลาแซลมอนที่ติดก้างเหลือทิ้งเป็นขยะจากอาหารเป็นจำนวนมากจึงได้นำมาศึกษาค้นคว้า และได้ทดลองทำเมนูใหม่ขึ้นมา คือ สาคูบิทรูทใส่ปลาแซลมอน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถคิดค้นเมนูอาหารว่างใหม่ๆ
2. สามารถเป็นเมนูทางเลือกให้กับลูกค้า
3. สามารถนำของเหลือทิ้งมาเพิ่มรายได้แก่สถานประกอบการ
4. สามารถลดปริมาณขยะเหลือทิ้งภายในสถานประกอบการ

วิธีการดำเนินงาน

- ขั้นตอนการทำอาหารบิทรูทสาคูใส่ปลาแซลมอน
1. นำบิทรูทต้มให้เปื่อยจนสุกจากนั้นนำมาปั่นละเอียด
 2. ใช้กระชอนกรองเพื่อให้ละเอียดมากขึ้น
 3. นำเม็ดสาคูแช่น้ำบิทรูทอย่างน้อยเป็นเวลา 15 นาที
 4. เมื่อเม็ดสาคูนิ่มนำมาพักให้สะเด็ดน้ำ

5. นำสามเกลอที่ปั่นไว้มาผัดในกระทะจนสุกหอม
6. ใส่หอมแดงลงไปผัด ผัดต่อจนหอมสุก
7. นำปลาแซลมอนใส่ตามลงไปผัดจนสุกและปรุงรสตามชอบ
8. น้ำตาลปี๊บผัดจนงวดลง (ใส่ลำดับสุดท้าย)
9. ปั่นใส่เป็นขนาดพอดีคำ
10. นำแป้งสาคูที่พักไว้ห่อตัวใส่
11. ตั้งซึ้งให้ร้อนเตรียมหนึ่ง นำน้ำมันพืชทาใบตองเพื่อล่องนึ่ง
12. นึ่งเป็นเวลา 20 นาที (แล้วแต่ขนาดสาคูที่ปั่น)

บททวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. ประโยชน์ของสาคู
 - ใช้เป็นส่วนผสมในการทำอาหารของเด็กอ่อนหรือผู้ป่วยเนื่องจากประกอบด้วยแป้งที่ร่างกายย่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย
 - ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับหมักผลิตแอลกอฮอล์และน้ำส้มสายชู
 - แป้งสาคูไทยใช้ประกอบอาหารหรือเติมในอาหารเพื่อเพิ่มความหนืดเหนียว
2. ประโยชน์ของเนื้อปลาแซลมอน
 - ลดการอักเสบ
 - ต้านทานมะเร็ง
 - ป้องกันสมาธิสั้นในเด็ก
 - มีส่วนช่วยบำรุงระบบประสาท
3. ประโยชน์ของไซโป้หวาน
 - ช่วยดับกระหายคลายร้อน
 - มีสารลินิน ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
4. ประโยชน์ของหอมแดง
 - รักษาผิวและลดรอยด่างดำ
 - แก้ไข้หวัดหวัดคัดจมูก
 - ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ
5. ประโยชน์ของกระเทียม

- ใช้ประกอบอาหาร
- แก้ปัญหาผมร่วง
- ไฝและแมลงสัตว์กัดต่อย

6.ประโยชน์ของพริกไทย

- พริกไทยใช้แต่งกลิ่นรส
- ใช้เป็นสารกันเสีย
- ขับเหงื่อ

7.ประโยชน์ของรากผักชี

- แก้อาการหวัด
- ช่วยขับสารพิษ
- ช่วยให้เจริญอาหาร

8.ประโยชน์ของน้ำตาลปีบ

- ช่วยให้ลำไส้แข็งแรง
- ป้องกันมะเร็งลำไส้
- ปรับสมดุลของน้ำตาลในเลือด

9.ประโยชน์ของชีอิ้วขาว

- กระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก
- ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสและต้านอนุมูลอิสระ
- ป้องกันโรคโลหิตจาง

10.ประโยชน์ของบีทรูท

- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยลดการสะสมไขมัน
- ป้องกันความเสี่ยงของเซลล์ต่างๆ

สรุปผลโครงการ

พบว่าบีทรูทกับเนื้อปลาแซลมอนที่เหลือใช้สามารถทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้และเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้ได้อีกด้วยคณะผู้จัดทำได้ทำการเก็บข้อมูลและรวบรวมโดยทำการประกอบอาหารให้พี่ๆในครัวได้ลองรับประทาน สาकुบีทรูทใส่ปลาแซลมอน(Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling)ให้กับพนักงานในครัวจำนวน 34 คนจากที่ได้ทำการทดลองสาकुบีทรูทใส่ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling) คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้ที่ทดลองรับประทาน โดยการทำ

แบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 34 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 70 มีอายุระหว่าง 26-30 ปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40 ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อรสชาติของอาหารมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 สรุปได้ว่าความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.41 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด

ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา

- ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำสาकुในรูปแบบอื่นๆ
- ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ
- ควรศึกษาสาकुจากสมุนไพรต่างๆ ประยุกต์ใช้

บรรณานุกรม

กทม., ร. จ. (2556). ต้นสาकु. Retrieved from https://web.facebook.com/media/set/?set=a.438131152954737.1073742140.100002735688765&type=1&_rdc=1&_rdr

กฤติน ปทีปะปานี. (2559). โครงการสาकुเห็ดหอม. นนทบุรี: วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์.

กังสนารักษ์, ภ. (2565). การศึกษาความเป็นไปได้ของการใช้สิริธรรมชาติจากบีทรูทในผลิตภัณฑ์. เชียงราย: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
(2557). กระเทียม. เข้าถึงได้จาก
<https://www.rama.mahidol.ac.th/กระเทียม>

โชคชัย, ส. (2539). การพัฒนาสาकुไส้หมู
ชนิดควบคุมโซเดียมสำหรับผู้บริโภคที่มี
ความดันโลหิตสูง. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เบญจไพพงษ์, ส. (2564). การผลิตลูกชิ้นปลาเสริม
ผงกระดูกจากปลาแซลมอน. ปทุมธานี: คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ปทีปะปานี, ก. (2559). โครงการสาकुเห็ดหอม.
นนทบุรี: วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์.

ปริดิออร์ เพ็ชรใหญ่. (2564). การใช้ถั่วงอกและฟอง
เต้าหู้ทดแทนเนื้อหมูในผลิตภัณฑ์สาकुไส้หมู.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา.

เพ็ชรใหญ่, ป. (2564). การใช้ถั่วงอกและฟองเต้าหู้
ทดแทนเนื้อหมูในผลิตภัณฑ์สาकुไส้หมู.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา.

ภัทริน กังสนารักษ์. (2565). การศึกษาความเป็นไป
ได้ของการใช้สีธรรมชาติจากบีทรูทในลิปทินท์.
เชียงราย: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

รวมคน ร้อย พฤษา กทม. (2556). ต้นสาकु. เข้าถึงได้
จาก
https://web.facebook.com/media/set/?set=a.438131152954737.1073742140.100002735688765&type=1&_rdc=1&_rdr

โรงงานไซโป้หวานแม่บุญส่ง. (2518). ไซโป้. เข้าถึง
ได้จาก

<https://ftiebusiness.com/shop4/profile.php?uid=47403&fbclid=IwAR28pX1d3hI2ufq2Gm2oQZJen1JISKCGyx7TWhnaBgkuyBjNEXDTquea8bs>

ศุภรัตน์เมธี, ส. (2556). ไซโป้. Retrieved
from <https://www.wikiwand.com/th/ไซโป้/>

ลิตา เบญจไพพงษ์. (2564). การผลิต
ลูกชิ้นปลาเสริมผงกระดูกจาก
ปลาแซลมอน. ปทุมธานี: คณะวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุทัศน์ ศุภรัตน์เมธี. (2556). ไซโป้. เข้าถึง
ได้จาก <https://www.wikiwand.com/th/ไซโป้/>

สุนันทา โชคชัย. (2539). การพัฒนาสาकुไส้
หมูชนิดควบคุมโซเดียมสำหรับผู้บริโภคที่มี
ความดันโลหิตสูง. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ห้องสมุดเพื่อเกษตรกรไทย. (2556). ฟริกไทย.
Retrieved from
<https://thaifarmer.lib.ku.ac.th>

Facebook. (2557). ซี่อ๊าววาอ้าว
ประโยชน์ของซี่อ๊าววา. Retrieved from
<https://web.facebook.com/wangsoysauce/posts/694657287244081/>

Medthai. (2550). บีทรูท. Retrieved from
<https://medthai.com/บีทรูท>

Medthai. (2564). บีทรูท สรรพคุณของบีทรูท. Retrieved from <https://medthai.com/สรรพคุณของบีทรูท>

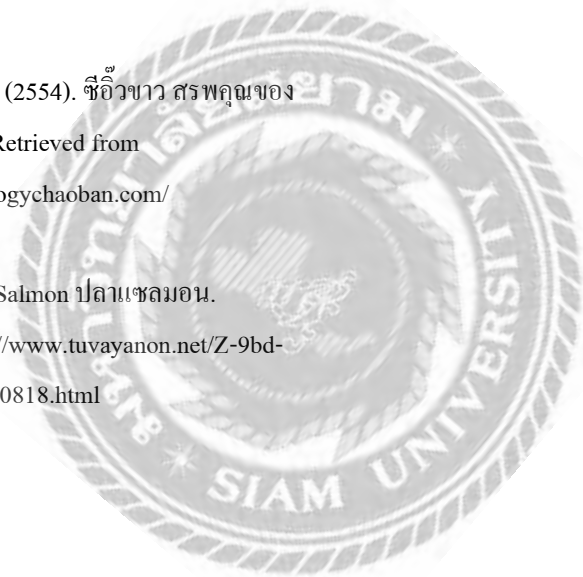
Rspg. (2553). หอมแดง ประโยชน์ของหอมแดง. Retrieved from <http://www.rspg.or.th/>

Rxvwellnes. (n.d.). ข้อมูลโรงแรม. Retrieved from <https://www.rxvwellness.com>

Sites. (2560). น้ำตาลปี๊ป. Retrieved from <https://sites.google.com/a/kmp.ac.th/dox/home/khaw-prakas/3naatalpip>

Technologychaoban. (2554). ซีอิ๊วขาว สรรพคุณของซีอิ๊วแต่ละประเภท. Retrieved from <https://www.technologychaoban.com/>

Tuvayanon. (2556). Salmon ปลาแซลมอน. Retrieved from <http://www.tuvayanon.net/Z-9bd-01-01-03-B-650802-0818.html>





ภาคผนวก จ

โปสเตอร์

รูปโปสเตอร์

	 <p>สาकुบิทรุกไล่ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling)</p> <ul style="list-style-type: none">• ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม• คณะผู้จัดทำ นางสาวธัญญาฉัตร สุวรรณประดิษฐ์ นางสาวแพรว สิงห์เดชวิระชัย และนางสาววิมลฐิษา ข่านาญญา• อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์• พนักงานที่ปรึกษา นายตฤณ ฌอนอมศรี สถานที่ประกอบการ โรงแรม RXV wellness village (สามพราน)
 <p>วัตถุประสงค์ของโครงการ</p> <ol style="list-style-type: none">1. เพื่อศึกษาการทำอาหาร2. เพื่อสร้างเมนูทางเลือกให้กับสถานประกอบการ3. เพื่อเพิ่มรายได้จากเศษส่วนตัวแชลมอนที่เหลือทิ้ง4. เพื่อลดปริมาณขยะและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด	<p>สรุปผลการทำโครงการ</p> <p>พบว่าบิทรุกกับเนื้อปลาแซลมอนที่เหลือใช้สามารถทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้และเพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้ได้อีกด้วยคณะผู้จัดทำได้ทำการเก็บข้อมูลและรวบรวมโดยทำการประกอบอาหารให้พี่ๆในครัวได้ลองรับประทานสาकुบิทรุกไล่ปลาแซลมอน(Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling)ให้กับพนักงานในครัวจำนวน 34 คนจากที่ได้ทำการทดลองสาकुบิทรุกไล่ปลาแซลมอน (Beetroot Tapioca Balls with Salmon Filling) คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของผู้ที่ทดลองรับประทาน โดยการทำแบบสอบถามความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 34 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 70 มีอายุระหว่าง 26-30 ปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40 ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อรสชาติของอาหารมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 สรุปได้ว่าความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ที่มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.41 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด</p>
<p>ขั้นตอนการทำสาकुบิทรุกไล่ปลาแซลมอน</p> <ol style="list-style-type: none">1. นำบิทรุกต้มให้เปื่อยสุกจากนั้นนำมาปั่นละเอียด2. ใช้กระชอนกรองเพื่อให้ความละเอียดมากขึ้น3. นำเม็ดสาकुบิทรุกที่บิทรุกที่อย่างน้อยเป็นเวลา 15 นาที4. เมื่อเม็ดสาकुบิทรุกนี้มาพักให้สะเด็ดน้ำ5. นำสามเกลอที่ปั่นไว้มาผัดในกระทะจนสุกหอม6. ใส่หอมแดงลงไปผัด ผัดต่อจนหอมสุก7. นำปลาแซลมอนใส่ตามลงไปผัดจนสุกและปรุงรสตามชอบ8. นำตาลปีบผัดจนงวดลง(ใส่ลำดับสุดท้าย)9. บิบลีเป็นลูกขนาดพอดีคำ10. นำแป้งสาकुบิทรุกที่พักไว้ห่อตัวใส่11. ตั้งซึ้งไว้ให้ร้อนเตรียมนึ่ง นำน้ำมันพืชทาใบตองเพื่อล่อนึ่ง12. นึ่งเป็นเวลา 20 นาที (แล้วแต่ขนาดสาकुบิทรุกที่บิ)	<p>ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ</p> <ol style="list-style-type: none">1. สามารถคิดค้นเมนูอาหารว่างใหม่ๆ2. สามารถเป็นเมนูทางเลือกให้กับลูกค้า3. สามารถนำของเหลือทิ้งมาเพิ่มรายได้แก่สถานประกอบการ4. สามารถลดปริมาณขยะเหลือทิ้งภายในสถานประกอบการ <p>ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา</p> <p>คณะผู้จัดทำปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกครัวของโรงแรม RXV Wellness Village สามพราน และได้สังเกตเห็นว่ามีเศษเนื้อปลาแซลมอนที่ตัดค้างเหลือทิ้งเป็นขยะจากอาหารเป็นจำนวนมากจึงได้นำมาศึกษาค้นคว้าและได้ทดลองทำเมนูใหม่ขึ้นมา คือสาकुบิทรุกไล่ปลาแซลมอน</p>



ภาคผนวก จ



ประวัติคณะผู้จัดทำ

ประวัติคณะกรรมการผู้จัดทำ

ชื่อ – นามสกุล : นางสาวชญัญฉัตร สุวรรณประดิษฐ์
รหัสนักศึกษา : 6204400031
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อดสาหกรรมกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ



ชื่อ – นามสกุล : นางสาวแพรว สิงหนะวีระชัย
รหัสนักศึกษา : 6204400073
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อดสาหกรรมกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ



ชื่อ – นามสกุล : นางสาววิมลรัฐา ชำนาญผา
รหัสนักศึกษา : 6204400089
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อดสาหกรรมกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

