



รายงานการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา

ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำซิงเสาวรส

Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice

โดย

นาย อิชวัต จันทนะโสทธิ 6104420003

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการ

ทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2564

หัวข้อโครงการ      ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ  
Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice  
รายชื่อผู้จัดทำ      นายอินวัต จันทนะ โสคติ  
ภาควิชา      อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ  
อาจารย์ที่ปรึกษา      อาจารย์ ดร.ภัทรภร จิรมหาโกศา

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรม  
การท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 3  
ปีการศึกษา 2564

คณะกรรมการสอบโครงการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์ ดร.ภัทรภร จิรมหาโกศา)

Papassara S.

.....พนักงานที่ปรึกษา  
(คุณปภัสรา สุทธิแสง)

.....กรรมการกลาง  
(อาจารย์ ปัญจมา เปมะ โยธิน)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
(ผศ.ดร.มารุจ ลิ้มประวัฒน์)

ชื่อโครงการ	: ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรส
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
คณะผู้จัดทำ	: นายอิชวัต จันทนะ โสทธิ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ ดร.ภัทรกร จิรมหาโกคา
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2564

### บทคัดย่อ

โครงการ เรื่องถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรส มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเมนูอาหาร และ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อออกแบบการนำเสนออาหารให้มีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจ รวมถึงเพื่อให้ได้เมนูอาหารถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และ น้ำจิงเสาวรส และจากการที่ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในแผนกต้อนรับและลูกค้าสัมพันธ์ของ Asia Divers Resort พบว่า ลูกค้าส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ รวมถึงทางรีสอร์ทที่มีการคัดสรรเมนูส่วนใหญ่เป็นอาหารนานาชาติ และมีเมนูอาหารไทยจำนวนน้อย ดังนั้นผู้จัดทำจึงสนใจสร้างสรรค์เมนูให้มีความหลากหลายและมีสะท้อนความเป็นไทยมากขึ้น ทั้งรสชาติและหน้าตาอาหารเพื่อให้สอดคล้องกับการตกแต่งของรีสอร์ท สืบสานความเป็นไทยและสอดคล้องกับกระแสรักสุขภาพที่กำลังเติบโตในยุคปัจจุบันผ่านเมนู “ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และ น้ำจิงเสาวรส” ผ่านขั้นตอนกระบวนการผลิตและทดลองต่าง ๆ ซึ่งผลการปฏิบัติพบว่า กระแสตอบรับจากลูกค้าเป็นไปอย่างดีและมีความพึงพอใจต่อเมนูอาหารมากขึ้น

คำสำคัญ : ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม, น้ำจิงเสาวรส

**Project Title** : Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice  
**Credits** : 5  
**By** : Mr. Isawat Chantanasoth  
**Advisor** : Dr. Pattaraphon Jiramahapoka  
**Degree** : Bachelor of Arts  
**Major** : Tourism and Hospitality Industry  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester / Academic year:** 3/2021


### Abstract


The project "Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice" aims to develop healthy food and drink menu items with unique and interesting food presentations. It includes creating a menu item that features golden bags of salted egg paste and passion fruit ginger juice.

During the project, the student conducted the internship in reception and customer relations at Asia Divers Resort. It was found that most of the customers appeared to be foreigners. The resort primarily offers international cuisine with a limited selection of Thai dishes. As a result, the student was keen on creating more diverse menu items that reflect Thai culture both in taste and appearance, aligning with the resort's decor and the growing trend of health-conscious consumers in modern times.

Golden bags of salted egg paste and passion fruit ginger juice has undergone various production and experimental processes. The results indicate positive customer responses, with greater satisfaction regarding the food menu.

**Keywords:** golden bag, salted egg, passion fruit, ginger juice

  
.....  
(Co-op Advisor.)

Approved by  
  
.....

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม Asia Divers Resort ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ได้ฝึกฝน ทำให้ได้เรียนรู้ในหลากหลายด้าน โดยการทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ความรู้ ความชำนาญ และรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยได้รับความร่วมมือจากบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

- |                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1. คุณปัทสรา สุทธิแสง           | ผู้จัดการ                  |
| 2. อาจารย์ ดร.ภัทรภร จิรมหาโกคา | อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา |

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและคำปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลในการปฏิบัติงาน และการปฏิบัติตน เพื่อให้เข้าใจชีวิตการทำงานอย่างแท้จริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ  
นายอิวัด จันทนะโสตร์

23 กันยายน 2565

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	2
1.3 ขอบเขตโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ.....	2
<b>บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ</b>	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	3
2.2 รายละเอียดของสถานประกอบการ.....	4
2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร.....	10
2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่.....	11
2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	11
2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	11
2.7 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน.....	11
2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	13
2.9 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน ปัญหาการทำงาน.....	13
<b>บทที่ 3 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
3.1 อาหารไทย.....	15
3.2 อาหารชาววังตระกูลทอง.....	21
3.3 น้ำพริก.....	22
3.4 ไข่เค็ม.....	26

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 จิง.....	28
3.6 เสาวรศ.....	31
3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
<b>บทที่ 4 ผลการดำเนินการ</b>	
4.1 ผลการดำเนินงานตามแนวทางการปฏิบัติที่กำหนด.....	35
4.2 ผลสำรวจความพึงพอใจที่มีต่ออุ้งทรวงน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรศ.....	40
<b>บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลการศึกษา.....	44
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	45
<b>บรรณานุกรม</b>	
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนค่าใช้จ่ายในการผลิตถุงทอขน้าพริกไข่เค็ม.....	35
ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุนค่าใช้จ่ายในการผลิตขน้าจิงเสาวรศ.....	36
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	40
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	41
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ.....	41
ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	42
ตารางที่ 4.7 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจต่อถุงทอขน้าพริกไข่เค็ม และขน้าจิงเสาวรศ.....	42





## สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 โลโก้โรงแรมเอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort).....	3
รูปที่ 2.2 แผนที่ เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort).....	4
รูปที่ 2.3 เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	5
รูปที่ 2.4 ห้องซูพีเรีย เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท).....	6
รูปที่ 2.5 ห้องคอมฟอร์ต เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	6
รูปที่ 2.6 ห้องมาตรฐาน เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	7
รูปที่ 2.7 ห้องอาหารเอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	7
รูปที่ 2.8 บาร์คอฟฟี่ช็อป เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	8
รูปที่ 2.9 สระว่ายน้ำของเอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	8
รูปที่ 2.10 ฟังของเอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	9
รูปที่ 2.11 การให้บริการของเอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	10
รูปที่ 2.12 รูปแบบการบริหารองค์กรของ เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท.....	10
รูปที่ 3.1 ความสวยงามของการจัดเตรียมอาหารไทย.....	21
รูปที่ 3.2 ไข่เค็ม.....	26
รูปที่ 3.3 ชিং.....	28
รูปที่ 3.4 น้ำชিং.....	30
รูปที่ 3.5 เสาวรส.....	31
รูปที่ 4.1 ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม.....	36
รูปที่ 4.2 น้ำชিংเสาวรส.....	37
รูปที่ 4.3 พนักงานทดลองชิมอาหาร.....	37
รูปที่ 4.4 แสดงขั้นตอนการปรับปรุงรสชาติ.....	38
รูปที่ 4.5 เพจ Facebook ของทางรีสอร์ท.....	39
รูปที่ 4.6 การโปรโมทเมนูใหม่ถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำชিংเสาวรส.....	39

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เอเชีย ไดฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort) เป็นรีสอร์ทที่มีชื่อเสียงในระดับสามดาว ตกแต่งด้วยลวดลายเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทยและอาศัยอยู่ในแหล่งที่ท่องเที่ยวของไทย ซึ่งคือ เกาะ เต่า จึงทำให้มีลูกค้าทั้งคนไทยและชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะใน ส่วนของ ห้องพักและห้องอาหาร และจากการที่ผู้จัดทำโครงการนั้นได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษาใน แผนกต้อนรับ และลูกค้าสัมพันธ์ มีหน้าที่รับผิดชอบในการต้อนรับ ติดต่อสื่อสารต่อลูกค้าทางด้าน ต่าง ๆ ซึ่งพบว่า ลูกค้าส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นชาวต่างชาติรวมถึงทางรีสอร์ทมีการคัดสรรเมนู ส่วนใหญ่เป็นอาหาร นานาชาติ และมีเมนูอาหารไทยจำนวนน้อย

จากลักษณะของรีสอร์ทส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ และมีลูกค้าชาวไทยเป็นส่วนน้อย ห้องพัก และการตกแต่งของรีสอร์ทเน้นความเป็นไทย หัวเตียงด้วยไม้แกะสลักเป็นลายไทย บันได และผนังของ โรงแรมมีการใช้ลวดลายไทย แต่เมนูอาหารของห้องอาหารรีสอร์ท เน้นเป็นอาหาร ต่างชาติเพื่อให้ ลูกค้าชาวต่างชาติเลือกรับประทานได้ง่าย

การให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่มมีห้องอาหารให้บริการอาหารสไตล์ไทยที่รสชาติ เดิม ๆ ที่ไม่มีอะไรแปลกใหม่แขกที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ทางแผนกครัวจึงมีความ ต้องการที่ จะพัฒนาและผลิตอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลาย มากขึ้น

ดังนั้น นักศึกษาจึงสนใจสร้างสรรค์เมนูให้มีความหลากหลายและมีสะท้อนความเป็นไทย มาก ขึ้น ทั้งรสชาติและหน้าตาอาหารเพื่อให้สอดคล้องกับการตกแต่งของรีสอร์ท สืบสานความเป็น ไทย และสอดคล้องกับกระแสรักสุขภาพที่กำลังเติบโตในยุคปัจจุบันผ่านเมนู “ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และ น้ำ จิงเสาวรส” โดยดำเนินการคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพแต่มีไม่บ่อยได้นำมาใช้ประโยชน์ใน การทำ เมนูอาหารภายในโรงแรมมาดำเนินการทำเมนูดังกล่าว

## 1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อพัฒนาเมนูอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 1.2.2 เพื่อออกแบบการนำเสนออาหารให้มีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจ
- 1.2.3 เพื่อให้ได้เมนูอาหารถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรส

## 1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

### 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำสหกิจครั้งนี้ทางผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลภายในเอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort)

### 1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจครั้งนี้ผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 18 มิถุนายน 2565 ถึงวันที่ 23 กันยายน 2565

### 1.3.3 ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในแผนก 1 คน และลูกค้าจำนวน 14 คน

### 1.3.4 ขอบเขตด้านข้อมูล

ผู้จัดทำได้ศึกษาและหาข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการทำ ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และ น้ำจิงเสาวรส ผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ

## 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

- 1.4.1 ห้องอาหารของ Asia Divers Resort ได้มีรายการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 1.4.2 นักศึกษามีความริเริ่มในการปรับปรุงสูตรอาหารในรูปแบบของตัวเอง
- 1.4.3 Asia Divers Resort มีรายการอาหารหลากหลาย ทำให้มีจุดดึงดูดลูกค้าทั้งแขกที่เข้าพักและบุคคลภายนอกมากขึ้น

## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ



รูปที่ 2.1 โลโก้โรงแรมเอเชีย ไดฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort)

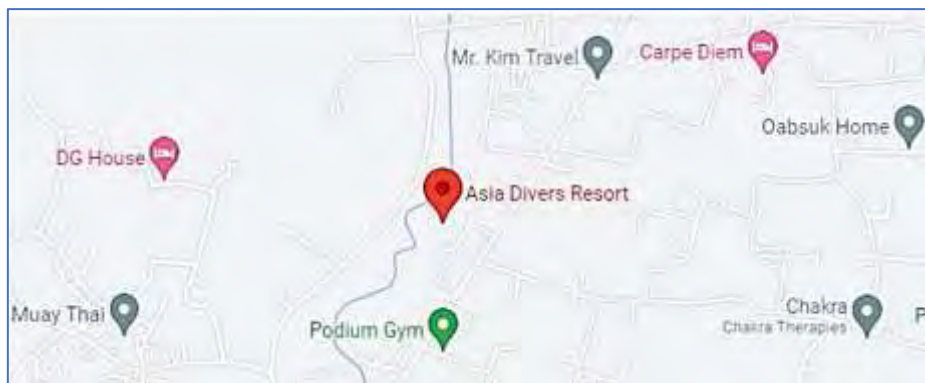
ที่มา : <https://www.facebook.com/asiadiversresort/>

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมเอเชีย ไดฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort)  
ที่ตั้งหน่วยงาน : 18/1 หมู่ที่ 1 ตำบลเกาะเต่า อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
รหัสไปรษณีย์ 84360

โทรศัพท์ : 077 - 456055

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/asiadiversresort/>

Facebook : asiadiversresort



รูปที่ 2.2 แผนที่ เอเชีย ไลฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort)

ที่มา : เอเชีย ไลฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort)

## 2.2 รายละเอียดของสถานประกอบการ

ผลิตภัณฑ์ธุรกิจการให้บริการของ เอเชีย ไลฟ์เวอร์ รีสอร์ท ให้บริการลูกค้าทั้งคนไทยและชาวต่างชาติทางด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านห้องพัก อาหาร กิจกรรม และบริการเสริมอื่น ๆ ในระดับ 3 ดาว รวมถึงมีบริการสอนหลักสูตรการดำน้ำและจัดทริปสำหรับการท่องเที่ยว

### 2.2.1 วิสัยทัศน์ของเอเชีย ไลฟ์เวอร์ รีสอร์ท

เอเชีย รีสอร์ท อยู่ในทำเลที่เหมาะสมสำหรับนักเดินทางทั้งเพื่อธุรกิจและพักผ่อนหย่อนใจใน เกาะเต่า ไม่ว่าจะเดินทางเพื่อติดต่อธุรกิจหรือท่องเที่ยววันหยุดก็สามารถเพลิดเพลินไปกับการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกของโรงแรมแห่งนี้ได้เช่นกัน ฟรี Wi-Fi ทุกห้อง, ที่จอดรถ, รมเซอร์วิส, บริการรถ รับ-ส่งถึงสนามบิน, ร้านอาหาร เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหมดที่มีให้บริการ ห้องพักแต่ละห้องได้รับการออกแบบและตกแต่งให้ผู้เข้าพักรู้สึกผ่อนคลายราวกับอยู่บ้านด้วย บาง ห้องยังมาพร้อมทั้งโทรทัศน์จอแบน, อินเทอร์เน็ตไร้สาย (ไม่เสียค่าใช้จ่าย), ห้องปลอดบุหรี่, เครื่องปรับอากาศ, ระเบียง/ชานเรือน เพื่อให้การเข้าพักน่าเพลิดเพลินยิ่งขึ้น ทางโรงแรมได้จัดเตรียม สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับนันทนาการไว้มากมาย เช่น สระว่ายน้ำกลางแจ้ง, สระว่ายน้ำ (สำหรับเด็ก), สวน, กีฬาทางน้ำ. เอเชีย รีสอร์ท เป็นตัวเลือกที่พิเศษทั้งสำหรับเที่ยวชม เกาะเต่า และพักผ่อน คลายเครียดความสดชื่น



รูปที่ 2.3 เอเชีย ไลฟ์เวอร์รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>.

## 2.2.2 การให้บริการของรีสอร์ท

### 2.2.2.1 การให้บริการห้องพัก

เอเชีย ไลฟ์เวอร์รีสอร์ท เป็นโรงแรมระดับสามดาว มีห้องพักทั้งหมด 49 ห้อง ที่ถูกออกแบบอย่างประณีต และตกแต่งแบบไทยที่ให้ความเอกลักษณ์ความเป็นไทย ทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน พื้นที่ระเบียงที่กว้างขวางและเตียงนอนที่สะดวกสบาย ทำให้สัมผัสได้ถึง การตกแต่งที่ สมบูรณ์แบบห้องพักที่เอเชีย ไลฟ์เวอร์ รีสอร์ท แบ่งเป็นห้องออกเป็น 4 ประเภท

### 1. ซูพีเรีย (Superior)



รูปที่ 2.4 ห้องซูพีเรีย เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>.

### 2. คอมฟอร์ต



รูปที่ 2.5 ห้องคอมฟอร์ต เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>



### 3. ห้องมาตรฐาน เตียงใหญ่หรือเตียงแฝด



รูปที่ 2.6 ห้องมาตรฐาน เอเชีย ไคฟเวอร์ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>

#### 2.2.2.2 การให้บริการห้องอาหาร

ทางเอเชีย ไคฟเวอร์ รีสอร์ท มีการให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่ม ได้แก่ บาร์คอฟฟี่ช้อป ห้องอาหาร และรูมเซอร์วิส โดยมีการให้บริการดังนี้

- ห้องอาหารให้บริการ 7.30 น. – 22.30 น.
- บาร์คอฟฟี่ช้อปให้บริการ 18.00 – 22.30 น.



รูปที่ 2.7 ห้องอาหารเอเชีย ไคฟเวอร์ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>





รูปที่ 2.8 บาร์คอฟฟี่ชื่อเอเชีย ไลฟ์เวอร์ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>

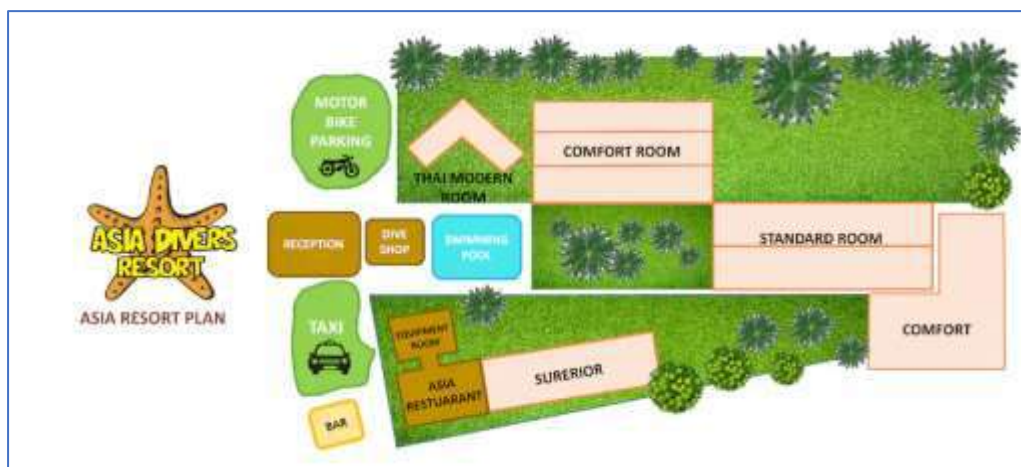
### 2.2.2.3 การให้บริการสระว่ายน้ำ

มีบริการสระว่ายน้ำสำหรับแขกผู้เข้าพักของรีสอร์ท เอเชีย ไลฟ์เวอร์สามารถใช้บริการ ได้ตลอดทั้งวัน ซึ่งสระน้ำมีทั้งสำหรับเด็ก และผู้ใหญ่



รูปที่ 2.9 สระว่ายน้ำของเอเชีย ไลฟ์เวอร์ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>



รูปที่ 2.10 ผังของเอเชีย ไดฟ์เวอร์ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.agoda.com/asia-resort/hotel/koh-tao-th>

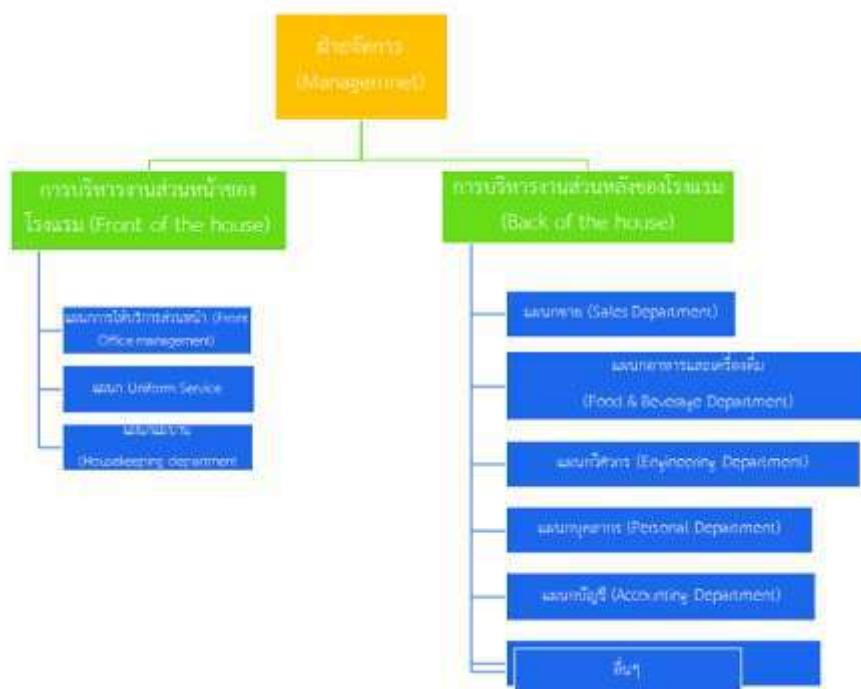
### 2.3.3 สิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มเติม

- ที่ชาร์จไฟรถยนต์ไฟฟ้า
- บริการทำความสะอาดรายวัน
- ห้องสำหรับครอบครัว
- เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ
- บริการรถรับส่ง
- ห้องรับแขก
- บริการทัวร์
- บริการคอนเซียร์จ
- บริการค่าน้ำ
- Wi-Fi ทุกห้อง และพื้นที่สาธารณะ
- บริการซักรีด
- พื้นที่สูบบุหรี่
- บริการจองตั๋ว
- กีฬาทางน้ำ (ไม่ใช่เครื่องยนต์)



รูปที่ 2.11 การให้บริการของเอเชีย ไดฟ์เวอร์ รีสอร์ท  
ที่มา : เอเชีย ไดฟ์เวอร์ รีสอร์ท (Asia Divers Resort)

2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร



รูปที่ 2.12 รูปแบบการบริหารองค์กรของ เอเชีย ไดฟ์เวอร์ รีสอร์ท  
ที่มา : ผู้จัดทำ

## 2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่

2.4.1 ชื่อ-นามสกุล นายอิษวัต จันทนะ โสคติ์

2.4.2 ตำแหน่งงาน ทรัพยากรบุคคล

2.4.3 ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

- ดูแลและติดต่อสื่อสารต่อลูกค้า
- ให้บริการและต้อนรับลูกค้าในส่วนต่าง ๆ เช่น ห้องอาหาร เป็นต้น
- ดำเนินการตามคำสั่งอื่นๆที่ได้รับมอบหมาย

## 2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

2.5.1 ชื่อ-นามสกุล คุณ ปกัศรา สุทธิแสวง

2.5.2 ตำแหน่งงาน ผู้จัดการ

## 2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ปฏิบัติงานระหว่างวันที่ 18 มิถุนายน 2565 ถึงวันที่ 23 กันยายน 2565

## 2.7 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

2.7.1 ศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ พร้อมคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่าย

การศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ พร้อมคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่าย จะมีลักษณะการดำเนินการ ศึกษาผ่านการศึกษาและเรียนรู้จากข้อมูลทฤษฎีในแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต หนังสือ นิตยสาร เป็นต้น โดยเบื้องต้นจะเริ่มจากการศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบก่อน หลังจากนั้นจึงนำมาคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่าย เพื่อให้สามารถคัดเลือกวัตถุดิบได้ภายในงบประมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไปและน้อยเกินไป

2.7.2 นำวัตถุดิบที่เลือกมาทดลองทำตามสูตรที่ปรับปรุงแล้ว

ในขั้นตอนนี้จะนำวัตถุดิบที่ได้รับจากการคัดเลือกมาดำเนินการทดลองทำตามสูตร เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและแม่นยำของสูตรในการผลิตถุงทอผ้าฝ้ายและ น้ำจิงเสาวรศ

### 2.7.3 ให้พนักงานทดลอง และลงความเห็นเพื่อปรับปรุงเพิ่มเติมให้ลงตัวที่สุด

ภายหลังจากการทดลองทำ ถูงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรสแล้ว จะดำเนินการให้ พนักงานทดลองชิมรสชาติและลงความเห็นหรือข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเพิ่มเติม เพื่อให้ถูงทอง น้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรสมีรสชาติที่ดีและสมบูรณ์ครบถ้วนมากที่สุด

### 2.7.4 นำวัตถุดิบมาทดลองทำตามสูตรที่ปรับปรุงขึ้นใหม่

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการนำข้อเสนอแนะและคำติชมของพนักงานที่ทดลองชิมในเรื่องรสชาติ ของถูงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรส มาดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ถูงทอง น้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรสมีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น

2.7.5 เสิร์ฟเมนูใหม่เป็นให้กับแขกและลูกค้าโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อทำการประเมินผลก่อน นำเสนอให้เป็นเมนูแนะนำของห้องอาหาร

หลังจากมีการทำถูงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรสได้สมบูรณ์แล้ว จะนำมาเสิร์ฟเมนู ใหม่ให้กับแขกโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นนำเสนอเมนูใหม่ให้เป็นที่รู้จักและเพื่อทำการประเมินผล กระจายตอบรับจากลูกค้า

2.7.6 เก็บผลลัพธ์จากการประเมินผล มาปรับปรุงแก้ไข และทำการประเมินผลอีกครั้ง เพื่อให้ ได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด

ในขั้นตอนนี้เป็นการ นำการประเมินผลตอบรับจากลูกค้าทั้งคำติชมและ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ต่อเมนูใหม่มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ตอบ โจทย์ความต้องการของลูกค้ามากที่สุด และดำเนินการ ประเมินผลอีกครั้งเพื่อให้เมนูมีความสมบูรณ์มากที่สุดทั้งในด้านรสชาติและ ด้านภาพลักษณ์ของอาหาร

### 2.7.7 นำเมนูนี้ลงในเมนูแนะนำของอาหารและทำการประชาสัมพันธ์ทาง Offline และ Online

ภายหลังจากการนำเสนอลูกค้าผ่านทางร้านอาหารในรีสอร์ทแล้ว ขั้นตอนนี้จึงเป็นการ นำเสนอเมนูอาหารใหม่ ซึ่งคือ ถูงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรส ผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น เพจ Facebook และออฟไลน์ เช่น ไปสเตอร์ เป็นต้น เพื่อเป็นการดึงดูดและนำเสนอเมนูอาหาร ใหม่ให้ ลูกค้ามีความสนใจในการรับประทานเมนูดังกล่าวมากยิ่งขึ้น

## 2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ในการออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ทำให้ทางผู้จัดทำได้รับความรู้มากมายในส่วนของแผนก การต้อนรับ/ลูกค้าสัมพันธ์และได้มีประสบการณ์ในการทำงานบริการลูกค้าร่วมกับพนักงานทางรี สอร์ท รวมถึงได้ร่วมการจัดงานกิจกรรมต่าง ๆ ได้เรียนรู้การบริการ และได้เรียนรู้งานรูปแบบอื่นๆ อยู่เสมอ

## 2.9 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน ปัญหาการทำงาน

2.9.1 ควรนำความรู้ที่ได้ศึกษามาในด้านต่าง ๆ ไปปรับประยุกต์ใช้และพัฒนาต่อ อาทิเช่น ด้านการบริการและด้านการดูแลลูกค้าให้เกิดความพึงพอใจ

2.9.2 นำความรู้เกี่ยวกับระบบการทำงานเป็นทีม การสื่อสารระหว่างกันให้เข้าใจง่ายขึ้นไปปรับใช้กับการทำงานในอนาคต



### บทที่ 3

#### การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาโครงการเรื่อง ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรส ผู้จัดทำได้ได้ศึกษา ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- 3.1 อาหารไทย
- 3.2 อาหารชาววังตระกูลทอง
- 3.3 น้ำพริก
- 3.4 ไข่เค็ม
- 3.5 จิง
- 3.6 เสาวรส
- 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 อาหารไทย

##### 3.1.1 ประวัติความเป็นมาของอาหารไทย

อาหารไทย หมายถึง อาหารต่าง ๆ ที่ประชาชนซึ่งอาศัยในเขตประเทศไทยนำ วัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด (ทัศนีย์ โรจนไพบุลย์, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับ นิธินันท์ ศักดิ์พงษ์สิงห์ (2540) กล่าวไว้ว่า อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมไทยอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอาหารไทยในวังที่เป็นเครื่องเสวยของพระเจ้าแผ่นดิน เจ้านาย ชั้นสูง ที่มีการปรุงแต่งอย่างประณีตบรรจง อาหารคาวและหวานแต่ละอย่างต้องใช้ เวลาในการทำมาก อาหารเหล่านี้นอกจากเป็นอาหารเพื่อกินให้อิ่มแล้ว ยังเป็นอาหารตาอีกด้วย เพราะมีความสวยงาม ทั้งรูปลักษณะและสีสันทที่วิจิตรบรรจง นอกจากอาหารไทยในวังแล้วยังมีอาหารไทยพื้นบ้าน ของชาวบ้าน ทั่วไป การปรุงแต่งอาหารคาวหวานแต่ละอย่างจะมีเวลาในการทำไม่มากเท่าอาหารที่ทำกันในวังแต่ก็ยังต้องใช้เวลาเหมือนกัน แม้บ้านสมัยก่อนมีเวลามากไม่ต้องทำงานนอกบ้านเหมือนปัจจุบันและอาหารคาวหวานแต่ละชนิดก็มีวิธีการปรุงแตกต่างกันออกไป ทั้งลักษณะสีสันท และรสชาติทำให้ชวนรับประทานอาหารไทยโบราณในวรรณคดี เกิดขึ้นเมื่อสมัย รัชกาลที่ 2 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยเจ้าฟ้านักประพันธ์ พระองค์ทรงเป็นบุคคล



สำคัญของประเทศไทย ทรงมีพระปรีชาสามารถในการแต่งกาย โคลง กลอน เกี่ยวกับชื่ออาหารไว้มากมายหลายบทกลอน และทำให้คนรุ่นหลังได้ นำไปเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญในทางด้านอาหารของไทย (พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม, 2547)

อาหารไทยแท้ คือ อาหารที่คนไทยคิดทำกันมาแต่โบราณส่วนมากเป็นแบบง่าย ๆ เช่น ข้าวแช่ ต้มโคล้ง แกงป่า น้ำพริก และหลน เป็นต้น ส่วนขนมไทยแท้ก็ปรุงมาจากแป้งน้ำตาล กะทิ เป็นส่วนใหญ่ เช่น ขนมเปียกปูน ขนมเปียกอ่อน ตะโก้ ลอดช่อง ขนมปลากิมไข่เต่า ขนมใส่ไส้ และขนมครก เป็นต้น ส่วนมากไม่ใช่ไข่ ถ้าใช้มักจะเป็นขนมไทยที่รับมาจากชาติอื่น เป็นภูมิปัญญาของคนไทย ซึ่งถึงถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่ในยุคประวัติศาสตร์ อาหารแต่ละอย่างได้ผ่านการคิดค้นขึ้นมาเพื่อให้เข้ากับภูมิอากาศ ภูมิประเทศในการหาวัตถุดิบในการประกอบปรุงอาหาร และยังมีคุณค่าทางโภชนาการ ถึงแม้ในอดีตคนไทยยังไม่มีวิวัฒนาการในด้านวิทยาศาสตร์ แต่ก็ได้มีความรู้เรื่องประโยชน์ในการนำวัตถุดิบมาประกอบอาหารเพราะส่วนใหญ่วัตถุดิบที่ใช้ในการทำนั้น เป็นสมุนไพรใช้ในการรักษา ป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งในปัจจุบันวิทยาการพัฒนาขึ้นทางวิทยาศาสตร์ ได้ศึกษาแล้วก็ถึงความเห็นว่าเป็นเช่นดังที่คนสมัยก่อนเข้าใจ สิ่งนี้จึงเป็นที่เห็นได้ชัดว่าคนไทยมีภูมิปัญญาที่ไม่ด้อยกว่าใคร ดังนั้นการรับประทานอาหารไทยนั้นจึงมีประโยชน์อย่างมาก ในปัจจุบันชาวต่างชาติก็ได้หันมานิยมอาหารไทยเพราะจิตใจในรสชาติที่เป็นไทย ๆ ทั้งโภชนาการสูง โดยส่วนใหญ่อาหารไทยจะมีวิธีการประกอบอย่างง่าย ๆ และใช้เวลาในการทำไม่มากนัก โดยเฉพาะทุกครัวเรือนของคนไทย จะมีส่วนประกอบอาหารติดอยู่ทุกครัวเรือนไม่ว่าจะเป็นพริกแห้ง กุ้งแห้ง น้ำปลา กะปิ ส้มมะขาม กระเทียม หัวหอม ตลอดจนปลาแห้ง รวมทั้งส่วนประกอบอาหารจำพวกผัก และเนื้อสัตว์ นานาชนิด เพราะมีวิธีนำมาประกอบที่มีด้วยกันหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น แกง ต้ม ผัด ยำ เมนูอาหารไทยที่ขึ้นชื่อคืออาหารหลายชนิดจึงประกอบไปด้วยอาหารมากมายกว่า 255 ชนิด (พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม, 2547)

อาหารไทยถือว่าเป็นอาหารที่มีความหลากหลายของชนิดอาหารมากชนิดหนึ่ง โดยมีกรรมวิธีการประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ปัจจุบันอาหารไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ อาหารคาว และอาหารหวาน (ธิดา ธนารักษ์ และกาญจณีย์ ผลาวงศ์, 2547) มีลักษณะเฉพาะตัว อาหารคาวจะรับประทานคู่กับข้าวหรือที่เรียกว่า “กับข้าว” ประกอบด้วยรสทุรส ทั้งเค็ม หวานเปรี้ยว และเผ็ด อาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป ประกอบด้วย

1. แกงเป็นการผสมอาหารหลายอย่าง โดยใช้เครื่องปรุงรสโหลกละเอียด แล้วนำมาละลายกับน้ำหรือกะทิให้เป็นน้ำแกง โดยมีเนื้อสัตว์ผสมกับผักด้วย แกงของไทยมีหลากหลาย



ได้แก่ แกงเผ็ดมีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ เช่น แกงกะทิ แกงเขียวหวาน แกงส้ม และที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง เช่น ต้ม กะทิสายบัว ต้มข่า เป็นต้น

2. ผัดเป็นการทำอาหารซึ่งต้องการจะให้สุก โดยการใส่น้ำมันลงในกระทะ พอร้อนจึงใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุก จากนั้นปรุงรสตามความชอบ ผัดแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ ผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจะใช้น้ำมันและผักทุกชนิด ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว ส่วนผัดเผ็ดใช้น้ำมันทุกชนิดผัดกับพริกสด หรือพริกแห้งหรือนำเครื่องแกงมาผัดแห้ง เช่น พะแนงไก่ ปลาตุ๋นผัดเผ็ด เป็นต้น

3. ยำ คือ อาหารที่รวมเอาวัตถุดิบอาหารสามารถปรุงไม่สุกหรือสุก และจะปรุงให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือเผ็ด ยำคล้ายกับสลัดผักของทางตะวันตก แต่สามารถปรุงให้ถูกปากคนไทยได้ รสชาติเข้มข้นมาก มี 2 รส คือ เปรี้ยวและหวาน นอกจากนี้ยังมีประเภทอย่างด้วย เช่น ไก่ย่างหรือ กุ้งเผา อาหารเหล่านี้มักใช้เป็นเครื่องเคียงในอาหารชุด เช่น นำของเค็มมาเป็นเครื่องเคียงคู่กับแกงเผ็ด ได้แก่ ปลาเค็ม ไข่เค็ม ยำที่มีรสหวานจะปรุงด้วย กะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวายเป็นต้น ส่วนยำที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้น้ำมันประกอบผัด เป็นต้น

4. ทอด เผา หรือย่าง สำหรับเนื้อสัตว์จะปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทยและเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอด หรือจะเผาหรือย่าง เช่น กุ้งเผา ไก่ย่าง เป็นต้น อาหารเหล่านี้มักจะเป็นเครื่องเคียงในสำหรับอาหาร เช่น นำของเค็มมาเป็นเครื่องเคียงคู่กับแกงเผ็ด ได้แก่ ปลาเค็ม ไข่เค็ม

5. เครื่องจิ้ม อาหารที่คนไทยนิยมรับประทาน เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิย่าง ปลาร้าปลอม เต้าเจี้ยว และน้ำปลาหวาน เป็นต้น เสิร์ฟพร้อมผักสดและผักปรุงสุกและผักสด ได้แก่ มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว ผักที่ปรุงสุก เช่น หน่อไม้ต้ม มะเขือเผา ถ้าต้องการให้อร่อยมากขึ้นก็ จะรับประทานกับปลาทอด กุ้งเผาหรือกุ้งต้ม เช่น น้ำพริกและผักรับประทานกับปลาทอดหรือกุ้งต้ม หลนกับปลาช่อนทอดและผัก น้ำปลาหวานยอดสะอาดกับกุ้งเผาหรือปลาดุกย่าง เป็นต้น

6. เครื่องเคียง อาหารไทยโดยทั่วไปจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องเคียงเพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น แกง เผ็ด เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม นอกจากนี้อาหารบางชนิดเป็นผักที่รับประทานแบบดอง เช่น แตงกวา ผักดอง จิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น โดยจะเลือกใส่รวมกัน ตามลักษณะของอาหารนั้น ๆ

ในส่วนของอาหารหวานมักหมายถึงอาหารที่กินหลังอาหารคาว โดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ น้ำและแห้ง ขนมไทยมีรสหวานด้วยน้ำตาลและกะทิ ดังนั้นขนมไทยจึงมีรสหวานมัน เช่น บัวลอยไข่หวาน ขนมสอดไส้ ขนมเหนียว และอื่น ๆ หลักฐานสำคัญของขนมไทยมีมาตั้งแต่สมัยพระนารายณ์มหาราช ว่ากันว่าได้รับอิทธิพลมาจากชาวยุโรปที่ใช้ไข่เป็นส่วนประกอบสำคัญในขนม เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมไทย เพราะผลไม้ในประเทศไทยมีมากมายหลายชนิด จำเป็นต้องหาวิธีเก็บรักษาผลไม้เหล่านั้นไว้รับประทานนาน ๆ คนไทยจึงมีวิธีถนอมอาหารหลายวิธี ได้แก่ วิธีดอง เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง วิธีกวน เช่น กล้วยกวน ทุเรียนกวน สับปะรดกวน วิธีตาก เช่น กล้วยตาก วิธีเชื่อม เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม วิธีแช่อิ่ม เช่น มะดัน แช่อิ่ม พักแช่อิ่ม เป็นต้น ส่วนอาหารหวานที่เป็นชนิดแห้ง มักเป็นของหวานที่สามารถนำมารับประทานได้ทุกเวลา ส่วนมากจะเป็นขนมอบเพื่อยืดอายุการเก็บโดยมักใส่ขวดโหลไว้ เช่น ขนมกลีบลำดวน ขนมโสมนัส ขนมหน้าवल ขนมทองม้วน และขนมฝิง เป็นต้น เนื่องจากคนไทยมีความประณีต อาหารหวานหลายชนิดจึงนิยมมีการสลักแกะ หรือปั้นเป็นรูปต่าง ๆ เพื่อให้มีความงดงามและอบให้หอมด้วยกลิ่นกุหลาบ มะลิ กระจ่างา หรือควันเทียนเพื่อให้มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ดังนั้น อาหารหวานไทยจึงถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญา ของบรรพบุรุษไทยที่ควรสืบทอดสู่เยาวชนรุ่นหลังสืบต่อไป

### 3.1.2 เอกลักษณะของอาหารไทย

อาหารไทย ถือได้ว่าเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมที่สั่งสมมาเป็นการบันทึกธรรมเนียมและภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดให้อนุชนรุ่นหลัง (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ด้วยบรรพบุรุษไทยตระหนักถึงความสำคัญของอาหารไทยเป็นอย่างมาก จึงจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีรสอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอ ที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต่อเมื่อได้รับไขมันจากกะทิและโปรตีน จากไก่ เป็นต้น

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดง กระเทียม ที่ใส่ในน้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลาลิมเลือดและช่วยลดความดัน

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติ พืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่าง จะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขมยิ่งกว่า ยางมดใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงกะทิและเนื้อสัตว์กึ่งขี้เหล็ก โดยมีส่วนผสมของพริกแกง กะทิ และเนื้อสัตว์ทำให้จากผักที่ขมเมื่อรวมกันแล้วเกิดความอร่อยขึ้นมาได้

นอกจากคุณค่าต่าง ๆ อาหารไทยมีรสชาติหลากหลายในอาหารจานเดียวกันอาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยว ด้วย ความเผ็ดของพริกขี้หนู ความเผ็ดของพริกขี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้น เมื่อได้ กินตะไคร้ตาม (ศรีสมร คงพันธุ์, 2547)

ลักษณะเด่นของอาหารไทย คือ อาหารแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และส่วนประกอบของอาหารจะมีสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอยู่ด้วยเช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ซึ่ง การนำสมุนไพรมาเป็นส่วนประกอบของอาหารนี้จัดได้ว่าเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารของอาหารไทย ตัวอย่างของอาหารที่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ต้มยำกุ้ง แกงเหลือง แกงไตปลา น้ำพริกอ่อง อ่อม และส้มตำ เป็นต้น นอกจากส่วนประกอบของอาหารแล้ว การตกแต่งอาหารอย่างสวยงามประณีตก็เป็นภูมิปัญญาอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้อาหารคุณารับประทานยิ่งขึ้น เช่น การแกะสลักผักผลไม้ การประดิษฐ์รูปแบบของขนมให้สวยงาม เช่น ขนมลูกชุบขนมทองเอก ขนมจ่ามงกุฎ เป็นต้น การที่อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการและมีความสวยงาม จึงทำให้อาหารไทยได้รับความนิยมไปทั่วโลก

### 3.1.3 ลักษณะเด่นของอาหารไทย

อาหารไทยมีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์โดยเฉพาะในเรื่องของรสชาติจนเป็นที่ประทับใจ ของคนทั่วโลกจากผลการสำรวจความคิดเห็นของอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก พบว่าชื่อของอาหารไทย หลายชนิดปรากฏในลำดับต้น ๆ ของทุกการศึกษา เหตุผลสำคัญส่วนหนึ่งน่าจะมาจากรสชาติรวมถึง วัตถุประสงค์ที่นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหาร งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ศึกษาเกี่ยวกับส่วนประกอบของ อาหารไทย พบว่า อาหารไทยนอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้วยังเป็นอาหารสุขภาพมีคุณค่าทาง โภชนาการสูง ที่ส่วนใหญ่มาจากเครื่องเทศนานาชนิดที่มีคุณสมบัติทางสมุนไพร (นิจศิริ เรื่องรังสี, 2542) เช่น การศึกษาของพิมพ์พรแดง อุบล (2550) ได้ศึกษาพืช 19 ชนิด ที่นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารไทย ได้แก่ กระเพรา โหระพา แมงลัก มะกรูด สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ใบยอ ต้นหอม กุยช่าย ขึ้นฉ่าย ตะไคร้ ขิง กระชาย ข่า กระเทียม หอมแดง

พริกไทยอ่อน พริกขี้หนู และพริกขี้ฟ้า พบว่า แทบทุกชนิดมีสารสำคัญที่มีคุณสมบัติของฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น สารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคมะเร็ง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ

จากรายงานวิจัยจำนวนมากพบว่า อาหารไทย หลายชนิดนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการและให้พลังงานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในปริมาณที่เหมาะสม อาหารไทยมีประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยบำรุงรักษาและส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม (วงศ์ทิพย์ ฤติยสถาน, 2542) โดยเฉพาะข้าวที่คนไทยนำมารับประทานร่วมกับอาหารอื่น ๆ เป็นแหล่งให้พลังงานและมีคุณค่าทางโภชนาการสำคัญของอาหารไทย โดยเฉพาะข้าวกล้องจากชุดหนังสือภูมิแผ่นดินอาหารไทยโดย จิราภรณ์ เจริญเดช (2545) กล่าวว่า ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยประเทศไทยนับเป็นแหล่งวัฒนธรรมข้าวที่เก่าแก่ของโลกซึ่งมีอายุกว่า 5,000 ปี และสันนิษฐานว่าเมื่อก่อนคนไทยนิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ต่อมาได้หันมารับประทานข้าวเจ้าตามอิทธิพลของอารยธรรมอินเดีย พันกว่าปีที่แล้ว ข้าวจึงเป็นอาหารจานหลักในอาหารไทยมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์และเป็นรากฐานของสังคมและวัฒนธรรมไทยที่สำคัญ

ลักษณะเด่นสำคัญอีกประการนอกจากรสชาติที่อร่อยลงตัวและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยแล้ว คือความประณีตความละเอียดอ่อนในการประกอบและการจัดเตรียมอาหาร ความขึ้นชื่อในเรื่องความงดงามของการตกแต่งที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่ยากจะหาชาติใดเทียบ (สาตรา กระจงนอก, 2552) โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานแกะสลัก งานประณีตศิลป์ที่ผู้เตรียมต้องใช้เวลาในการฝึกฝนและเรียนรู้จนเกิดความชำนาญแต่เดิมเป็นวิชาที่เรียนของชนชั้นสูงและมีการถ่ายทอดกันเฉพาะในราชสำนักเท่านั้น พบหลักฐานการบันทึกเกี่ยวกับงานแกะสลักไว้ตั้งแต่สมัยสุโขทัยยุคสมเด็จพระร่วงเจ้าว่าท้าวศรีจุฬาลักษณ์ได้นำเอาผลไม้มาแกะสลักเป็นรูปนกและหงส์ เพื่อตกแต่งโคมลอยในพระราชพิธีจองเปรียงในวันเพ็ญเดือนสิบสองและสมัยกรุงรัตนโกสินทร์สมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานและเห่ชมผลไม้ กล่าวชื่นชมเกี่ยวกับการแกะสลักของสตรีชาววังในสมัยนั้นไว้อย่างน่าประทับใจ (นิคดา หงส์วิวัฒน์, 2546) ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าอาหารไทยเป็นทั้งศาสตร์และงานศิลป์ที่มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ไม่แพ้ชนชาติใดในโลก



รูปที่ 3.1 ความสวยงามของการจัดเตรียมอาหารไทย

ที่มา : <https://wannapat56436001021.blogspot.com/p/blog-page.html>

### 3.2 อาหารชาววังตระกูลทอง

อาหารชาววัง คือกับข้าวของเจ้านาย ซึ่งมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกับอาหารชาวบ้าน แต่จะ เน้นวัตถุดิบที่สดใหม่ มีกรรมวิธีในการปรุงที่ซับซ้อนและประณีตสวยงามมากกว่า ต่อมาเมื่อเจ้านายได้ ขยับขยายออกไปอยู่นอกพระบรมมหาราชวังได้สร้างสรรค์ตำรับอาหารของตนเองขึ้นมาจนเกิดเป็นอาหารชาววังแบบประยุกต์ที่มีความหลากหลายมากขึ้น แต่ยังคงความพิถีพิถันซึ่งเปรียบเสมือนหัวใจ ของอาหารชาววังไว้ นอกจากนี้อาหารชาววังยังถือสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของไทยอีกด้วย นอกจากความประณีตวิจิตรบรรจงแล้ว อาหารชาววังยังตั้งชื่อให้ไพเราะ มีความหมายดีเป็นสิริมงคลเช่นขนมในตระกูลทอง ซึ่งปัจจุบันยังคงมีให้รับประทานอยู่ตามร้านอาหารไทย และมีสูตรเผยแพร่ให้สามารถทำได้เองที่บ้าน เช่น กระทงทอง ถุงทอง และทองโปร่ง

**กระทงทอง** เป็นอาหารว่างไทยแบบชาววัง ครอบถ้วนด้วยความสวยทั้งรูปลักษณ์ สีกลิ่น และรสชาติที่อร่อยลงตัว ขนาดชิ้นพอดีคำ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับทุกมื้ออาหารหรือรับประทานเป็นของว่างยามบ่ายคู่กับน้ำชา ประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นกระทงทำจากแป้งและส่วนที่เป็นไส้ทำจากผักต่าง ๆ ผัดกับกุ้งและหมูสับผัด เช่น ข้าวโพด แครอท ถั่วลันเตา แต่งหน้าด้วยผักชีและพริกขอย สีสนสวย นำรับประทาน กระทงทองที่ดีสีต้องสวยแบบเหลืองทองอ่อนไม่เข้มจนเกินไปตัวไส้ต้องมีรสชาติ เข้มข้นแต่ไม่จัดจ้าน ถึงแม้ว่ากระทงทองจะเป็นอาหารว่างที่มีวิธีทำ

ค่อนข้างยากใช้เวลามาก แต่ก็ยังเป็นอาหารว่างไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้เพราะมีความสวยงามเหมือนงานศิลปะ

**ถุ้งทอง** เป็นอาหารว่างยอดนิยมอีกชนิดหนึ่งประเภทเดียวกับกระทงทอง เปาะเปี๊ยะทอด ทำโดยใช้แป้งแผ่นห่อไส้ที่นำหมูสับ กุ้งสับ เห็ดหอม แห้ว น้ำตาล รากผักชี กระเทียม น้ำปลา และซีอิ๊วขาวมาผสมรวมกันห่อให้เป็นถุ้งขนาดพอดีคำและทอดจนมีสีเหลืองทอง เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้ม บัวยหรือ น้ำจิ้มไก่ สมัยก่อนนิยมทำอาหารชนิดนี้ใช้ในงานมงคล แต่ปัจจุบันมักจะใช้ในงานเลี้ยง ดินเนอร์ หรือ จัดให้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยตามงานบุฟเฟ่ต์ต่างๆ ถุ้งทอง เป็นอาหารที่มีชื่อเป็นมงคล เพราะคำว่าถุ้ง เงิน ถุ้งทอง คล้ายกับการอวยพรให้มีเงินมีทองใช้ตลอดไป จึงนิยมให้ถุ้งทองในงานเทศกาลต่างๆเช่นปี

ใหม่ ทำให้สุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ

**ขนมทองโปร่ง** หรือขนมหน้าวัวเป็นขนมไทยโบราณดัดแปลงมาจากขนมโปรตุเกสในสมัย กรุงศรีอยุธยา มีส่วนผสมของ ไข่แดง น้ำตาลทราย และ แป้ง รูปทรงคล้ายเรือ มีสีเหลืองนวล กรอบ นอก และด้านในโปร่งมีฟองอากาศ เป็นอีกหนึ่งขนมจากการประดิษฐ์

กระทงทอง ถุ้งทอง ทองโปร่ง เป็นอาหารชาววังที่ชาวบ้านยังคงหารับประทานได้ และนอกจากจะได้ความอร่อยแล้วยังได้ทานอาหารที่มีชื่อเป็นมงคลอีกด้วย

### 3.3 น้ำพริก

#### 3.3.1 ความเป็นมาของน้ำพริก

“น้ำพริก” สันนิษฐานว่า มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา คำว่า “น้ำพริก” มีที่มาจากวิธีการปรุงอาหารด้วยการนำสมุนไพร ได้แก่ พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศที่มีกลิ่นแรง ผักท้องถิ่นต่าง ๆ โขลกรวมกับกุ้ง ปลา หรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ตามความพอใจ คนสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก เพราะหาจับได้ง่ายตามคลอง ซึ่งสะดวกกว่าการเลี้ยงหรือหาจับสัตว์บกเมนู “น้ำพริก” คาดว่าเป็นอาหารที่สร้างขึ้นเพื่อดับกลิ่นคาวของสัตว์ น้ำ และเพื่อให้อาหารมีรสจัดมากยิ่งขึ้น ซึ่งการเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิด มักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ เช่น น้ำพริกปลา น้ำพริกขิง หรือจะเรียกตามประเภทของพริก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกแห้ง

มีผลสำรวจบันทึกไว้ว่า ประเทศไทยเคยมีน้ำพริกมากกว่า 500 ประเภท แต่ปัจจุบันเหลืออยู่ 200 ประเภทเท่านั้น ซึ่งเมนูนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ประจำปี พ.ศ. 2555 โดยแต่ละท้องถิ่นจะมีส่วนประกอบ วิธีการทำ และวิธีการกิน

น้ำพริกที่แตกต่างกันไป อย่างเช่นภาคเหนือมักจะใช้ถั่วเน่าเป็นส่วนประกอบสำคัญในการทำน้ำพริก ในขณะที่ภาคอีสานนิยมใส่ปลาร้า และภาคใต้ก็ปรุงน้ำพริกด้วยน้ำบูดู ความบันเทิงของเมนูน้ำพริกจึงอยู่ที่การเปิด โอกาสให้คนครัวได้สนุกกับรสชาติที่หลากหลาย เพียงแค่เปลี่ยนส่วนผสม นอกจากนี้ รสเผ็ดของน้ำพริกยังช่วยให้เราเจริญอาหาร และมีสรรพคุณต่าง ๆ ที่ดีต่อร่างกาย

ความเป็นมาของน้ำพริกน้ำพริกเป็นอาหารไทย ที่สะท้อนวัฒนธรรมของคนไทย เนื่องจากเป็นอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกันนั่งล้อมวงกินกันน้ำพริกถ้วยเดียวกัน ซึ่งนอกจากจะให้คุณค่าในเชิงโภชนาการและสุขภาพที่ได้รับประทานอาหารที่หลากหลายจากอาหารหลากชนิดในสำรับของแต่ละมื้อ แล้วยังมีคุณค่าในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครัวเรือนได้ ในพจนานุกรมฉบับมติชน (ปี 2547) นิยามความหมายของน้ำพริกไว้ คือ น้ำพริกเป็นอาหารชนิดหนึ่งเป็นเครื่องจิ้มหรือคลุกกินกับ ข้าว หรือแยมกับผัก

น้ำพริกมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมีดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทาน สัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริกแบบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสส่วนผสมนั้น เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวกแกง จำเป็นที่จะต้องมีส่วนประกอบหรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำน้ำพริกขึ้นเพื่อรวบรวมส่วนผสมต่าง ๆ นั้นเข้าด้วยกันเป็นการลดขั้นตอนการปรุงลงและยังสามารถทำเก็บไว้ได้ในจำนวนมาก ในปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลง เป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ เป็นต้น

### 3.3.2 ประเภทของน้ำพริก

1. การจัดประเภทน้ำพริกตามชนิดของพริก น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้งลักษณะโดยทั่วไป จะมีสีแดงตามสีของพริก และมีรสชาติเผ็ดกว่าน้ำพริกที่ทำจากพริกสดเป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุงจะรวมเป็นเนื้อเดียวกันชนิดอาจมีน้ำเป็นส่วนผสม มีลักษณะขลุกขลิก

น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง ได้แก่ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกข่า น้ำพริกลา น้ำพริกที่ทำจากพริกสด ซึ่งน้ำพริกจะมีสีออกเขียว ๆ ตามลักษณะของพริก มีรสเผ็ดน้อยกว่าน้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง น้ำพริกที่ทำจากพริกสด ได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกอีเก้

2. การจัดประเภทน้ำพริกตามส่วนประกอบทั่วไป น้ำพริกมาตรฐาน ซึ่งมีส่วนประกอบหลัก คือ พริกสด กระเทียม กะปิ กุ้งแห้ง น้ำตาลปีบ มะนาว น้ำปลาเล็กน้อย หรือเรียกว่าน้ำพริกกะปิ หลักการทำน้ำพริกมาตรฐาน จะเป็นมาตรฐานของน้ำพริกอื่นอีกมากมาย โดยน้ำพริกต่าง ๆ จะมี เครื่องปรุงที่อยู่ในเกณฑ์ของน้ำพริกมาตรฐานทั้งสิ้น หากดัดแปลงหรือเพิ่มเติมส่วนประกอบอื่นลงไป อีก ก็จะได้ น้ำพริกชนิดใหม่อีกครกหนึ่งที่มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป น้ำพริกที่ใส่ของเปรี้ยวแทนมะนาว โดยใช้สิ่งที่ มีรสเปรี้ยวแทนมะนาว ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะม่วง มะขาม และผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขามอ่อน จะต้องลดมะนาวลงไปบ้าง ส่วนเครื่องปรุง อื่น เหมือนน้ำพริกมาตรฐานทุกอย่าง เมื่อใช้สิ่งใดเพิ่มเป็นพิเศษ ก็จะเรียกชื่อตามส่วนผสมที่เพิ่มกำกับ ชื่อ น้ำพริกนั้น เช่น น้ำพริกมะขาม น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกใบมะขามอ่อน น้ำพริกมะดัน

น้ำพริกที่ใส่ของเค็มแทนกะปิ โดยใช้สิ่งที่ มีรสเค็มแทนกะปิ เช่น หน้าเลียม เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ โดยงดใส่กะปิ เพื่อให้ได้รสชาติที่พอดีไม่เค็มจนเกินไป ส่วนผสมที่ใช้ปรุงอื่นจะเหมือนกับน้ำพริก มาตรฐานทุกอย่าง แล้วเรียกชื่อตามที่ใช้ปรุงนั้น ๆ เช่น น้ำพริกหน้าเลียม น้ำพริกเต้าหู้ยี้ พริกที่ใส่ส่วนผสมอื่น ใช้ส่วนผสมอื่นเพิ่มเติม นอกเหนือจากน้ำพริกมาตรฐาน เช่น มะเขือ พวง ผักชี ข่า แมงดา ไข่ปูทะเล เป็นต้น แล้วมักเรียกชื่อตามส่วนผสมที่ใช้ปรุงนั้น ๆ เช่น น้ำพริก มะเขือพวง น้ำพริกข่า น้ำพริกไข่ปูทะเล

3. การจัดประเภทน้ำพริกตามส่วนประกอบเนื้อสัตว์เนื้อสัตว์ กุ้ง ปู ปลา หมู ไช้เค็ม เป็นส่วนผสม เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาหมึก น้ำพริกปลาทู น้ำพริกแห้ง มังสวิรัต เป็นน้ำพริกที่ไม่มีเนื้อสัตว์ในส่วนผสมเลย เช่น น้ำพริกเต้าหู้ น้ำพริกเห็ดนางฟ้า

4. การจัดประเภทน้ำพริกตามรสชาติรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะม่วง รสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม เช่น น้ำพริกปลา ร้า

5. การจัดประเภทน้ำพริกตามวิธีหุงต้ม ประเภทรับประทานสด ในขั้นตอนการทำหรือตำ น้ำพริกจะไม่ใช้ความร้อนในการประกอบอาหารเลย เช่น น้ำพริกมะดัน น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกส้ม มะขามเปียก ประเภทที่ต้องเผาส่วนผสม เช่น พริก กระเทียม กะปิ หอมแดง



ต้องนำไปเผา เพื่อให้เกิดกลิ่นหอม เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกหนุ่ม ประเภทผัด หลังจากตำส่วนผสมของน้ำพริกแล้ว จึงนำลงมาผัดกับน้ำมันพืชให้สุกและหอมแล้วปรุงรส เช่น น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกลงเรือ และน้ำพริกกะปิ

### 3.3.3 ส่วนประกอบหลักของน้ำพริก

1. พริก มีสารแคปไซซิน ที่ทำให้เผ็ดร้อนแซบถึงใจ และมีสารแคโรทีนอยด์ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้กระตุ้นความเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิวและช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย เหมาะกับใครที่แพ้อากาศหรือเป็นหวัดบ่อย

2. กะปิ โคลเด้นที่แคลเซียมซึ่งมีมากกว่านมวัวถึง 15 เท่า ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงและมีวิตามินบี 12 ที่ช่วยบำรุงระบบประสาทและเสริมการสร้างเม็ดเลือด ช่วยป้องกันอาการโลหิตจางได้เป็นอย่างดี และที่โคเด้นก็คือสารแอสตาแซนทิน (Astaxanthin) ที่พบในสัตว์ทะเลอย่างกุ้ง หรือเคย ถือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมากต่อร่างกายและผิวพรรณ

3. กระเทียม มีอัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดหลอดร่วงของเส้นผม ลดความดันโลหิตช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิต้านทานร่างกายได้อีกด้วย

4. หอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น สามารถป้องกันการติดเชื้อและช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ นอกจากนี้หอมแดงยังมีฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยบำรุงประสาทและความจำ ทำให้สมองแจ่มใส

### 3.4 ไข่เค็ม



รูปที่ 3.2 ไข่เค็ม

ที่มา: <https://www.posttoday.com/lifestyle/619117>

#### 3.4.1 ความเป็นมาของไข่เค็ม

ไข่เค็มเป็นการถนอมอาหารชนิดหนึ่งเพื่อเก็บไว้กินได้นาน ๆ สมัยโบราณผู้คนส่วนใหญ่ทำอาชีพทำนาเก็บเกี่ยวทุกบ้านมักจะเลี้ยงเป็ดและไก่ไว้กินไข่ ซึ่งจะเลี้ยงบ้านละ 10-20 ตัว การเลี้ยง เป็ดส่วนใหญ่จะเลี้ยงแบบปล่อยทุ่งเป็ดจะหาอาหารตามทุ่งนาและชาวบ้านจะให้อาหารเสริมแก่เป็ดด้วยข้าวเปลือก จึงทำให้ไข่เป็ดไม่มีกลิ่นคาวจากนั้นเมื่อเปิดออกไข่คนก็จะนำมาทำเป็นอาหารในครัวเรือน เนื่องจากชาวบ้านเลี้ยงเป็ดเกือบทุกหลังคาเรือน ทำให้ไข่เป็ดเหลือใช้จึงมีการถนอมอาหารโดยการนำไข่เป็ดมาดองกลายเป็นไข่เค็ม ซึ่งไข่เค็มเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยมากมักจะใช้ไข่เป็ดแล้วนำไปแช่น้ำเกลือหรือนำไปพอกด้วยวัสดุที่ผสมเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อของไข่ เพื่อให้สามารถเก็บไข่ไว้ได้นานขึ้น ไข่เป็ดเค็มที่ผลิตจากการแช่น้ำเกลือจะมีกลิ่นน้ำเกลือ ไข่ขาวจะแน่นและเนียน ในขณะที่ไข่แดงจะมีสีออกส้มอมแดง แต่ถ้าใช้ไข่ไก่จะมีรสชาติและรสสัมผัสที่แตกต่างออกไป และรสชาติไข่แดงจะเข้มข้นน้อยกว่าไข่เป็ด

ไข่เค็มสามารถนำมาใช้ประกอบอาหาร หลังจากที่ผ่านมาการต้มหรือนึ่ง เอามาใส่จิ๊ก กิน กับข้าวต้ม, หรือจะเอาไปทอดเป็นไข่ดาวก็ได้ ในส่วนของรสชาติ ไข่ขาวจะมีรสเค็มโดด ในขณะที่ไข่แดงจะมีรสมันและเค็มน้อยกว่าไข่ขาว นอกจากนี้ ไข่แดงเค็ม มักถูกนำไปทำเป็นไส้ของขนมไหว้พระจันทร์ เพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนดวงจันทร์

ปัจจุบันไข่เค็ม คือว่าเป็นอาหารที่มีความนิยมเป็นอย่างมากและจากความเจริญเติบโตของบ้านเมืองในยุคปัจจุบัน ทำให้เกิดมีการขยายตัวและแข่งขันในทางเศรษฐกิจ ทำให้ไข่เค็มจาก

อดีต ที่จำกัดอยู่ในวงแคบในครัวเรือน ได้เข้ามาสู่ระบบการค้าเชิงพาณิชย์มากขึ้น โดยมีการจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่หรือมีการส่งออกเพื่อจำหน่ายไปยังต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้ผู้ผลิตจึงต้องมีการคิดค้นและพัฒนาสูตรไข่เค็มใหม่ๆ ขึ้นมาจากเดิม เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคและตอบรับกับตลาดในยุคเศรษฐกิจในปัจจุบัน อาทิ เช่น ไข่เค็มสูตรสมุนไพร หรือ ไข่เค็มสูตรกะทิ เป็นต้น

### 3.4.2 วัตถุประสงค์การทำไข่เค็ม

- ไข่เป็ด โดยคัดเอาขนาดเบอร์ 1 ซึ่งไข่จะต้องมีคุณภาพดี สดใหม่ เปลือกหนา และมีรูปทรง กลมเรียวยาว เพื่อที่เวลาทำจะได้ไม่แตกร้าวได้ง่าย

- ดินจอมปลวก เพราะเป็นดินที่สามารถจับเกาะไข่ได้ดี และยังทำให้ไข่เค็มมีรสชาติอร่อย - เกลือ เพื่อใช้ในการหมักให้ไข่มีรสเค็ม

- ไข่ถั่วแกลบ จะช่วยให้ดินเกาะไข่ได้นานขึ้น และทำให้ไข่เค็มมีรสชาติดีกว่าเดิม

### 3.4.3 วิธีการทำ

การทำไข่เค็มไชยา ให้นำไข่เป็ดที่เตรียมไว้มาล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นเตรียมดินให้พร้อม โดยการนำดินจอมปลวกมาผสมคลุกเคล้ากับเกลือและน้ำเล็กน้อยจนเข้ากัน แล้วนำไข่เป็ดลงไปจุ่มในดินที่เตรียมไว้ โดยให้คลุกจนดินเคลือบทั่วฟองไข่และมีความหนาพอ นำไปคลุกกับไข่ถั่วแกลบอีกที จากนั้นรอเวลา ไข่เป็ดก็จะกลายเป็นไข่เค็มที่มีรสชาติอร่อยและน่าทานทันที

### 3.4.4 ประโยชน์ของไข่เค็ม

1. อุดมไปด้วยโปรตีนและวิตามินเป็นจำนวนมาก จึงช่วยในเรื่องของการเจริญเติบโตได้ดี อย่างสมวัยของลูกรักได้ดี

2. ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมได้ เพียงทานไข่เค็มไชยาบ่อย ๆ เท่านั้น

3. เต็มไปด้วยโคลีนที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและการทำงานของระบบประสาทให้ทำงานได้ดีขึ้น

4. สามารถนำมาทำอาหารได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นไข่ดาว เป็นส่วนประกอบในเมนูต่าง ๆ หรือจะรับประทานกับข้าวต้มร้อน ๆ ก็ยิ่งอร่อย

### 3.5 จิง



รูปที่ 3.3 จิง

ที่มา : <https://www.bigc.co.th/blog/th>

#### 3.5.1 ความเป็นมาของจิง

จิง มหาโอสถอันเก่าแก่ที่เอเชียโบราณรู้จักดี และจัดว่าเป็นสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีความสำคัญ และเก่าแก่ชนิดหนึ่งของโลก มีหลักฐานการใช้ยาวนานกว่า 5,000 ปี มีการใช้อย่างกว้างขวางในประเทศอินเดียและจีนสมัยโบราณ โดยขงจื้อ ปราชญ์จีนสมัยชุนชิว (ค.ศ. 479-ค.ศ. 500) ได้เสนอว่า "อาหารทุกมื้อไม่ควรละเลยจิง" ท่านเชื่อว่าบรรดาผักต่าง ๆ จิงมีคุณค่ามากที่สุดสามารถทำให้มีชีวิตชีวา จัดของเสียในร่างกาย ขงจื้อเป็นคนมณฑลซานตง ปัจจุบันที่เมืองไหหลู่ของซานตง มีโรงงานผลิตเหล้าจิงที่มีชื่อ ซึ่งแสดงถึงความเชื่อของขงจื้อได้รับการสืบทอดต่อกันมา ส่วนซุ ตงป้อ กวีเอกสมัยราชวงศ์ซ่ง ได้เขียนบทกวี "ตงป้อจ้อจี้" พูดถึงพระที่วัดเฉียนถางจิ้ง แห่งเมืองหางเจ่า ซึ่งมีอายุกว่า 80 ปี มีใบหน้า อันอิมเอิบ สุขภาพแข็งแรง ได้คำตอบจากพระท่านนั้นว่า "ท่านฉันจิง มากกว่า 4 ปี ท่านจึงไม่แก่" ซุ ตงป้อจึงมีความเชื่อว่าจิงคือยาอายุวัฒนะที่มีคุณภาพดีโดยแหล่งกำเนิดของจิงไม่มีรายงานหรือปรากฏหลักฐานที่แน่ชัดว่ามีถิ่นกำเนิดจากที่ใด แต่สันนิษฐานว่าจิงมี แหล่งกำเนิดอยู่ในบริเวณเอเชียตอนใต้ โดยเชื่อว่าแหล่งกำเนิดอยู่ในประเทศจีนชาวอินเดียได้นำจิงเข้าไปจำหน่ายในทวีปยุโรป ประมาณในศตวรรษที่ 7 ได้มีผู้นำเข้าไปจำหน่ายในประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน มีชื่อภาษาสันสกฤตว่า "Singabera" พวกกรีกและลาติน เรียกว่า "Zingiber" ซึ่งคำนี้ ปัจจุบันคือ ชื่อสกุล (Genus) ของจิงเชื่อว่าแหล่งกำเนิดของจิงนำมาจากประเทศในแถบเอเชียอาคเนย์ ปัจจุบันจิงเป็นพืชที่มีปลูกมากในในประเทศอินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลีและ

ประเทศในแถบเอเชียอาคเนย์ ส่วนทางด้านประโยชน์และสรรพคุณขิง ได้แก่ เป็นยาบำรุงกำลังและยาอายุวัฒนะ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีในร่างกาย ช่วยให้ระบบขับถ่ายในร่างกายดีขึ้น ช่วยรักษาอาการร้อนใน ขับล้างสารพิษและคอเลสเตอรอลไขมันออกจากร่างกาย ช่วยแก้อาการหนาวสั่น ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ได้ช่วยลดอาการปวดศีรษะและไมเกรน ได้แก่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม สามารถช่วยรักษาโรคนิ่ว ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากลำไส้ ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยลดกลิ่นปาก แก้อาการปากเหม็น นอกจากนี้ขิงเป็นพืชที่มีความสำคัญทางอาหารเนื่องจากมีธาตุฟอสฟอรัสและวิตามิน เอ สูงและยังช่วยในการปรับปรุงรสชาติอาหาร คนโบราณนำส่วนต่าง ๆ ของขิง ได้แก่ แง่งขิง เปลือกขิง น้ำมันหอมระเหย และใบสดๆ มาใช้เป็นยาสมุนไพร เพื่อรักษาโรคชนิดต่างๆ รวมถึงในด้านการใช้เป็นอาหาร ขิงสามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลาย ขิงอ่อนใช้เป็นผัก จิ้ม ไข่ ทำผัดขิง ใส่ในยำ เช่น ยำหอยแครง ใส่ในแกงฮังเล น้ำพริก กุ้งจ่อม ซอยใส่ในต้มส้มปลา เมี่ยงคำ ไข่สามอย่าง ไข่ทำขิงคอง ใส่ในบัวลอยไข่หวานเพื่อดับกลิ่นคาวไข่ทำเป็นอาหารหวาน เช่น น้ำขิง เต้าฮวย ขิงแช่อิ่ม ขนมปังขิง และยังสามารถทำเป็นขิงผงสำเร็จรูป สำหรับขงดื่มได้อีกด้วย (Somsak, 2545)

### 3.5.2 ประโยชน์ของขิง

1. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
2. มีส่วนช่วยในการป้องกัน ต่อต้านการเกิด โรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
3. ช่วยลดความอ้วน ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอล ด้วยการดูดซึมคอเลสเตอรอลจากลำไส้ แล้วปล่อยให้ร่างกายกำจัดออกทางอุจจาระ
4. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ด้วยการรับประทานน้ำขิงบ่อย ๆ
5. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ด้วยการนำขิงสดมาฝานคั้นกับน้ำดื่ม
6. ช่วยบำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง
7. ช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท ซึ่งทำให้จิตใจขุ่นมัว (ดอก)
8. ช่วยทำให้นอนหลับได้อย่างสบาย
9. ช่วยทำให้เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มเลือดได้ช้าลง ไข่ไก่ไข่ (ผล) ด้วยการนำขิงสดมาคั้นเป็นน้ำให้ ได้ประมาณครึ่งถ้วย แล้วผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา นำมาดื่มกับน้ำ 2 ถ้วย แล้วนำมาดื่มวันละ 3 ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการได้

10. ช่วยแก้หวัด บรรเทาอาการไอ บรรเทาหวัดจับเสมหะ ไอน้ำหอมระเหยจาก น้ำจิงช่วยทำลายไวรัสหวัดในทางเดินหายใจได้แก่ลม (ราก)

11. ช่วยแก้เมาได้ ช่วยแก้อาการเมารถ เมาเรือได้เป็นอย่างดี

12. ช่วยลดปัญหาผมร่วงได้เหมือนกัน ช่วยให้ผมสวย แข็งแรง มีความนุ่มลื่น

13. ช่วยบำรุงสายตา รักษาโรคเกี่ยวกับตา และใช้แก้อาการตาฟาง

14. ช่วยรักษาอาการปวดฟัน แก้เสมหะ เสมหะขาวเหลืองปริมาณมากมีฟอง

15. ช่วยรักษาภาวะน้ำลายมาก อาเจียนเป็นน้ำใส ช่วยลดกลิ่นปาก

16. ช่วยลดการคลื่นไส้ อาเจียนจากการแพ้ท้อง

17. ช่วยในการย่อยอาหาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

18. ช่วยป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียด

### 3.5.3 วิธีทำน้ำจิง



รูปที่ 3.4 น้ำจิง

ที่มา : <https://www.coffeefavour.com/ginger-tea-recipe/>

#### ส่วนผสมน้ำจิง

- ส่วนผสม น้ำจิงเข้มข้น
- จิงแก่ทุบพอแหลก 1/2 กิโลกรัม
- น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วยตวง (ปริมาณตามชอบ)
- น้ำตาลทรายแดง 1 ถ้วยตวง (ปริมาณตามชอบ)
- น้ำเปล่า 3,000 ml

### ขั้นตอนการทำน้ำขิง

- วิธีทำน้ำขิงขั้นตอนแรกให้เตรียมส่วนผสมดังนี้ ขิงแก่ 1 กิโลกรัม / น้ำตาลทรายแดง 1 ถ้วยตวง / น้ำสะอาด 3 ลิตร
- นำขิงที่ได้ไปล้างให้สะอาด นำมาทุบให้แตก แล้วนำมาใส่ในหม้อต้ม เติมน้ำสะอาด ลงไป ยกขึ้นตั้งไฟ
- เมื่อต้มจนน้ำเดือดแล้วค่อยเบาไฟลง เคี่ยวประมาณ 20 นาทีจนน้ำขิงละลายออกมาจนหมด (น้ำจะเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ) แล้วยกลงจากเตา
- เสร็จแล้วให้ตักน้ำขิงใส่แก้ว เติมน้ำตาลทรายแดงลงไป 1-2 ช้อนชา (ตามความต้องการ) แล้วคนจนเข้ากัน
- เรียบร้อยแล้วก็สามารถนำมาดื่มได้ โดยนำมาดื่มแบบร้อน ๆ ได้เลย หรือจะดื่มแบบเย็น ๆ ด้วยการใส่น้ำแข็งลงไปก็ได้เช่นกัน แต่ควรเติมน้ำตาลมากกว่า 2-3 เท่า (จะช่วยไม่ให้รสจืดมากเกินไป เพราะมีน้ำแข็งผสมอยู่นั่นเอง)
- น้ำขิงที่คั้นมานั้นไม่ควรใช้ปริมาณที่เข้มข้นจนเกินไป เพราะจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เพราะจะไประงับการบีบตัวของลำไส้ จนทำให้ลำไส้หยุดการบีบตัว ดังนั้นควรคั้นในปริมาณน้อย ๆ หรือดื่มจนชินก่อน

### 3.6 เสาวรส



รูปที่ 3.5 เสาวรส

ที่มา : <https://skm.ssru.ac.th/th/news/view/124184>

### 3.6.1 ความเป็นมาของเสาวรศ

เสาวรศ (Sawarod) เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งเป็นพืชในตระกูลกะทกรก เป็นไม้เถาเลื้อย มีอายุหลายปี หรือมีอีกหลายชื่อเรียกว่า กะทกรกฝรั่ง กะทกรกยักษ์ กะทกรกสีดา ผลมีลักษณะทรงกลม ผิวเปลือกหนา ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกมีสีม่วง สีส้ม หรือสีเหลือง ตามสายพันธุ์ ภายในผลข้างใน มีเยื่อ เปลือกสีขาว จะมีเนื้อเป็นถุงน้ำหุ้มเมล็ด มีสีส้มหรือสีเหลือง จะมีเมล็ดสีดำเล็กๆ มากมาย อยู่ข้างใน มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน หรือเปรี้ยวจัด ตามสายพันธุ์ มีกลิ่นหอมคล้ายฝรั่งสุก เสาวรศ นิยมปลูกมีสาม สายพันธุ์ ได้แก่ สีเหลือง สีม่วง สีส้ม

ลำต้น เป็นพืชรากเป็นไม้เถาเลื้อยมีอายุหลายปี ลำต้นมีลักษณะกลมๆเป็นเถา มีหนาม เล็กๆอยู่เป็นระยะตามเถา มีมือเกาะอยู่เป็นระยะๆ มีสีเขียวเข้ม

ราก เป็นระบบรากแก้ว มีลักษณะกลม แขนงเล็กลงดิน มีรากแขนงเป็นรากฝอยเล็กๆ แขนงออก ตามด้านข้างรอบๆต้น มีสีน้ำตาล

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกัน ใบมีลักษณะขอบใบมีรอยหยัก มีรอยเว้าลึกสาม เว้า มีก้าน ใบยาว มีสีเขียว

ดอก จะออกดอกเป็นดอกเดี่ยว มีลักษณะรูปทรงกลม กลีบดอกมีสีขาว สีแดง สีม่วง มีเกสร เส้นยาวฝอย กลีบเลี้ยงมีสีเขียว มีกลิ่นหอม มีก้านดอกยาว ดอกจะออกที่ข้อต่อใบหรือตามซอกใบ ผล มีลักษณะทรงกลม ผิวเปลือกหนา ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกมีสีม่วง สีส้ม หรือสีเหลือง ตาม สายพันธุ์ ภายในผลข้างใน มีเยื่อเปลือกสีขาว จะมีเนื้อเป็นถุงน้ำหุ้มเมล็ด มีสีส้มหรือสีเหลือง จะมี เมล็ดสีดำเล็กๆ มากมายอยู่ข้างใน มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน หรือเปรี้ยวจัด ตามสายพันธุ์ มีกลิ่นหอม คล้ายฝรั่งสุก

เมล็ด มีลักษณะเล็ก ๆ จำนวนมาก มีเนื้อเป็นถุงน้ำมีสีเหลือง หรือสีส้มหุ้มอยู่ เมล็ดมีสีดำ

### 3.6.2 สรรพคุณเสาวรศ

- เสาวรศอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ แร่ธาตุ วิตามิน และไฟเบอร์ ในขณะที่เสาวรศ 100 กรัม ให้พลังงานเพียงแค่ 97 แคลอรีเท่านั้น

- เสาวรศดีต่อการขับถ่าย ด้วยความที่มีไฟเบอร์สูง จึงสามารถช่วยขจัดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ อีกทั้งยังช่วยขับสารพิษในลำไส้ ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ไปได้ในตัว

- ห่างไกลจากไข้หวัด เพราะเสาวรศ 100 กรัม พกวิตามินซีมาด้วยถึง 30 มิลลิกรัม การันตีได้ ว่า กินเสาวรศเป็นประจำแล้วจะห่างไกลจากไข้หวัด แลผมมีภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรง



แน่นอน - บำรุงสายตาได้ดีเยี่ยม เพราะไม่เพียงแต่อุดมไปด้วยวิตามินเอเท่านั้น ทว่าเสาวรสยังพ่วงสารฟลาโวนอยด์อย่างเบต้าแคโรทีนและคริปโทแซนทินเบต้า (cryptoxanthin-B) ซึ่งผ่านการศึกษามาแล้วว่า สารเหล่านี้มีคุณสมบัติของสารต้านอนุมูลอิสระ ควบคู่ไปกับวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตาได้เป็นอย่างดี

- บำรุงหัวใจและความดันโลหิต เพราะเสาวรสอุดมไปด้วยโพแทสเซียมถึง 384 มิลลิกรัมต่อเสาวรส 100 กรัม ซึ่งโพแทสเซียมมีความสำคัญต่อเซลล์และของเหลวในร่างกายของเรา รวมทั้งช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและความดันโลหิตให้เป็นปกติได้ด้วย

- ป้องกันมะเร็งปอดและมะเร็งช่องปาก ผลไม้ที่อุดมไปด้วยฟลาโวนอยด์และวิตามินเอมีส่วนช่วยป้องกันความเสี่ยงมะเร็งทั้ง 2 ชนิดนี้ได้

### 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นุสบา มาลาโกน และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ ได้คิดหาแนวทางในการลดต้นทุนเพื่อช่วยลดการทิ้งอาหารที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์ให้แก่ทางโรงแรม เป็นทางเลือกใหม่ ในการส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุภาพที่ดี โดยการรังสรรค์เป็นชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ซึ่งราคาต้นทุนรวมทั้งหมด 3 เมนูเท่ากับ 393.82 บาท เมื่อนำมาคิดเป็น (Potential Cost) 35% จะมีราคาเท่ากับ 1,125.2 บาท ดังนั้นกำไรเท่ากับ 731.38 บาท หลังการทดลองได้มีการทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของเมนูดังกล่าว โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในแผนกครัว จำนวน 30 ชุด ผลการประเมินความพึงพอใจต่อชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) พบว่า อยู่ในระดับมาก จึงสรุปได้ว่าเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) นี้สามารถทำได้จริง แต่ทว่าจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจากหัวหน้าเชฟ (Head Chef) และผู้บริหารของทางโรงแรม

อรอุมา กลีบลำควน (2557) ได้ศึกษาเรื่อง Easy Drink เครื่องดื่มทำง่ายสูตรฮิตหลากหลายร้านดัง ผลการศึกษาพบว่า น้ำหรือเครื่องดื่มจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เราจำเป็นต้องดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายสมดุล การดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มไม่ได้มีกฎเฉพาะตัวเพียงแต่เลือกเครื่องดื่มที่ชอบเลือกเวลาดื่มให้เหมาะสมเท่านั้นก็ช่วยรักษาสมดุลร่างกายได้ ดังนั้น การเลือกเครื่องดื่มสำหรับวันจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เริ่มจากเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเครื่องดื่มร้อน เครื่องดื่มเย็น และเครื่องดื่มประเภทปั่นซึ่งเป็น เมนูรูปแบบใหม่สำหรับผู้ที่ต้องการทำเครื่องดื่มเองที่บ้าน ไม่ต้องเสียเวลากับการเดินทางและไม่ต้องเสียเงินจำนวนหลายร้อยบาทต่อแก้วให้ได้เครื่องดื่มดี ๆ สักแก้ว

สุริย์ แถวเที่ยง (2552) ได้ศึกษาเรื่อง เครื่องดื่มน้ำนมถั่วเหลืองผสมน้ำแครอท ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการให้การยอมรับและความรู้สึกรู้สีกต่อผลิตภัณฑ์ด้านความชอบในระดับกลาง ราคาจำหน่าย 12.00 บาท ต่อขนาดบรรจุ 180 มิลลิลิตร เก็บรักษาที่ 7 องศาเซลเซียส ระยะเวลา 14 วัน ไม่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งกายภาพและทางเคมีตรวจพบจุลินทรีย์ทั้งหมด  $4.8 \times 10^8$  ลูกบาศก์เซนติเมตร เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนน้ำนมถั่วเหลือง (มพช. 529/2547) ซึ่งกำหนดให้พบเชื้อจุลินทรีย์ทั้งหมดได้ไม่เกิน  $1 \times 10^6$  เซลล์ ต่อลูกบาศก์เซนติเมตร จะเห็นได้ว่าเมื่อเก็บรักษาไว้ 14 วัน ผลิตภัณฑ์มีความปลอดภัยต่อการบริโภค

อนุพงษ์ บัวแย้ม (2555) ได้ศึกษาเรื่อง น้ำหมักจากสมุนไพรผลไม้ผลการศึกษาพบว่า น้ำหมัก ชีวภาพเพื่อการบริโภค หรือเอนไซม์ เป็นสารโปรตีนวิตามินเอ บี ซี ดี อี เคอะมิโนแอซิด (Aminoacid) และอะเซทิลโคเอ (Acetyl Coa) ที่ได้จากการหมักผลไม้ นานาชนิด เมื่อทำการหมักระยะเริ่มแรกน้ำส้มสายชูซึ่งมีรสเปรี้ยวอีกระยะหนึ่งเป็น “ยาคาคู” มีรสขม ก่อนจะได้เป็นน้ำหมักชีวภาพ หรือ เอนไซม์ซึ่งใช้เวลาหมักขยายประมาณ 2 ปีแต่หากจะนำไปดื่มกินเพื่อการบรรเทาโรคควรผ่านการหมัก ขยายเป็นเวลา 6-7 ปี ขึ้น

## บทที่ 4

### ผลการดำเนินงาน

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ Asia Divers Resort ได้มีการสร้างสรรค์เมนูให้มีความหลากหลายและมีสะท้อนความเป็นไทยมากขึ้น ทั้งรสชาติและหน้าตาอาหารเพื่อให้สืบสานความเป็นไทยและสอดคล้องกับกระแสรักสุขภาพที่กำลังเติบโตในยุคปัจจุบัน ซึ่งเมนูที่คิดค้นได้แก่ “ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรส” โดยสามารถอธิบายผลการดำเนินงาน โดยรายละเอียดได้ดังนี้

#### 4.1 ผลการดำเนินงานตามแนวทางการปฏิบัติที่กำหนด

##### 4.1.1 ศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ พร้อมคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่าย

จากการศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ พร้อมคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่ายในการผลิตถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรสผ่านแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ทำให้สามารถระบุรายละเอียดได้ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนค่าใช้จ่ายในการผลิตถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม

ส่วนผสมถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วยบาท (1,000 กรัม)	ราคา ต้นทุน
กระเทียม	15	95	1.425
พริกขี้หนู	20	200	4.00
มะเขือพวง	30	35	1.05
กะปิ	8	70	0.56
กุ้งแห้ง	5	600	3
น้ำมะนาว	15	120	1.8
น้ำตาลปีป	15	130	1.95
หมูสับ	200	195	39
ไข่เค็ม (ของเหลือใช้)	100	-	-
แผ่นเปาะเปี๊ยะ	50	80	4
น้ำมันสำหรับผัด	15	65	0.97
น้ำมันสำหรับทอด	1,500	65	96.85
<b>รวม</b>		<b>155.26 บาท (เฉลี่ยชิ้นละ 15 บาท)</b>	

ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุนค่าใช้จ่ายในการผลิตน้ำจิงเสาวรส

ส่วนผสมน้ำจิง เสาวรส	ปริมาณที่ใช้ (มิลลิลิตร)	ราคาต่อหน่วยบาท (มิลลิลิตร)	ราคา ต้นทุน
น้ำตาลทราย	200	22	4.4
น้ำเปล่า	120	10	1.20
จิง (ของเหลือใช้)	6	-	-
เนื้อเสาวรส	120	75	9
น้ำมะนาว	10	120	1.2
โซดา	30	10	0.92
รวม	16.72 บาท (ปริมาณ 350 ml/แก้ว)		

โดยจากการประเมินต้นทุนค่าใช้จ่ายและวัตถุดิบแล้วสามารถกำหนดราคาขายถุงทองน้ำพริก ไข่เค็มเท่ากับ 250 บาท โดยใน 1 งานมี 10 ชิ้น และกำหนดราคาขายน้ำจิงเสาวรสเท่ากับ 39 บาท โดยมีปริมาณ 350 ml/ต่อแก้ว

#### 4.1.2 นำวัตถุดิบที่เลือกมาทดลองทำตามสูตร

นำวัตถุดิบที่ได้รับจากการคัดเลือกมาดำเนินการทดลองทำตามสูตร ซึ่งจากการทดลองทำ พบว่า สามารถทำถุงทองน้ำพริก ไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรสได้จริง ดังรูปที่ 4.1 และ 4.2



รูปที่ 4.1 ถุงทองน้ำพริก ไข่เค็ม

ที่มา : ผู้จัดทำ



รูปที่ 4.2 น้ำขิงเสาวรศ

ที่มา : ผู้จัดทำ

#### 4.1.3 ให้พนักงานทดลองและลงความเห็นเพื่อปรับปรุงเพิ่มเติมให้ลงตัวที่สุด

จากการให้พนักงานทดลองชิมรสชาติและลงความเห็นหรือข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเพิ่มเติม พบว่า ส่วนใหญ่ให้มีการแก้ไขปรับปรุงรสชาติ เนื่องจากรสชาติอยู่ในระดับพอใช้ พอรับประทานได้ แต่ยังไม่ถึงขั้นรสชาติดีหรืออร่อย



รูปที่ 4.3 พนักงานทดลองชิมอาหาร

ที่มา : ผู้จัดทำ

#### 4.1.4 นำวัตถุดิบมาทดลองทำตามสูตรที่ปรับปรุงขึ้นใหม่

จากข้อเสนอแนะและคำติชมของพนักงานที่ทดลองชิมในเรื่องรสชาติของถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรศ จึงนำข้อมูลดังกล่าวมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศมีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น



รูปที่ 4.4 การปรับปรุงรสชาติ

ที่มา : ผู้จัดทำ

4.1.5 เสิร์ฟเมนูใหม่เป็นให้กับแขกและลูกค้าโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อทำการประเมินผล ก่อนนำเสนอให้เป็นเมนูแนะนำของห้องอาหาร ได้นำเมนูใหม่มาเสิร์ฟให้กับแขกโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นนำเสนอเมนูใหม่ให้เป็นที่ รู้จักและเพื่อทำการประเมินผลกระแสตอบรับจากลูกค้า

4.1.6 การประเมินผล ปรับปรุงแก้ไข และทำการประเมินผลอีกครั้ง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด ผู้จัดทำได้ทำการรวบรวมข้อมูล ข้อเสนอแนะ คำติชม ของลูกค้า เพื่อนำมาประเมินผลการตอบรับจากลูกค้าต่อเมนูใหม่ และนำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้มากที่สุด ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูล พบว่า ลูกค้าส่วนใหญ่ให้กระแสตอบรับที่ดี และชื่นชอบในรสชาติของอาหาร

4.1.7 นำเมนูนี้ลงในเมนูแนะนำของอาหารและทำการประชาสัมพันธ์ทาง **Offline** และ **Online**

มีแผนการดำเนินการนำเสนอเมนูอาหารใหม่ ซึ่งคือ ถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรศ ผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น เพจ Facebook และออฟไลน์ เช่น โปสเตอร์ เป็นต้น เพื่อเป็น

การดึงดูด และนำเสนอเมนูอาหารใหม่ให้ลูกค้ามีความสนใจในการรับประทานเมนูดังกล่าวมากยิ่งขึ้น



รูปที่ 4.5 เฟจ Facebook ของทางรีสอร์ท

ที่มา : ผู้จัดทำ



รูปที่ 4.6 การโปรโมทเมนูใหม่กุ้งทอมน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิ้มเสาวรส

ที่มา : ผู้จัดทำ

#### 4.2 ผลสำรวจความพึงพอใจที่มีต่ออุ้งท้องน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรศ

ผู้จัดทำได้ทำผลสำรวจแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่ออุ้งท้องน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานในแผนก จำนวน 1 คน และลูกค้า จำนวน 14 คน โดยผลสำรวจความพึงพอใจมีรายละเอียด ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

**ส่วนที่ 2** การประเมินความพึงพอใจที่มีต่ออุ้งท้องน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรศ ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ การหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดการแปลความหมาย (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) ดังนี้

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** ข้อเสนอแนะเป็นคำถามปลายเปิด

##### 4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	7	46.70
ชาย	8	53.30
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.30 รองลงมาคือ เพศชาย ร้อยละ 46.70



ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุต่ำกว่า 20 ปี	1	6.70
20 - 29 ปี	4	26.70
30 - 39 ปี	4	26.70
40 - 49 ปี	4	26.70
50 ปีขึ้นไป	2	13.20
<b>รวม</b>	<b>15</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี 30-39 ปี และ 40-49 ปี ร้อยละ 26.70 เท่ากัน รองลงมา คือ มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ร้อยละ 13.20 และมีอายุต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

แผนก/ส่วนงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	4	26.70
พนักงานเอกชน	4	26.70
เจ้าของกิจการ/ธุรกิจส่วนตัว	4	26.70
นักเรียน/นักศึกษา	3	20.00
<b>รวม</b>	<b>15</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน และเจ้าของกิจการ/ธุรกิจส่วนตัว เท่ากัน ร้อยละ 26.70 และเป็นนักเรียน/ นักศึกษา น้อยที่สุดคือ ร้อยละ 20.00

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10,000 บาท	1	6.70
10,000- 15,000 บาท	2	13.20
15,001 - 20,000 บาท	4	26.70
20,001 - 25,000 บาท	4	26.70
มากกว่า 25,000 บาท	4	26.70
<b>รวม</b>	<b>15</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท 20,001 – 25,000 บาท และมากกว่า 25,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 26.70 เท่ากัน รองลงมาคือ มีรายได้ 10,000-15,000 บาท ร้อยละ 13.30 และต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 6.70

#### 4.2.2 ความพึงพอใจที่มีต่ออุทกชน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรศ

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจต่ออุทกชน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. รสชาติของอุทกชน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรศ	4.40	0.56	มาก
2. ความสะอาดของอาหารและเครื่องดื่ม	4.20	0.66	มาก
3. ความสดของวัตถุดิบ	4.30	0.70	มาก
4. ความแปลกใหม่ของเมนูอาหาร	4.10	0.76	มาก
5. รูปลักษณ์ของอาหาร	4.07	0.69	มาก
6. ความเหมาะสมในด้านปริมาณอาหาร	4.17	0.59	มาก
7. ความเหมาะสมด้านราคา	4.03	0.61	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.18</b>	<b>0.07</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.18 หากพิจารณารายประเด็น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกประเด็น โดยประเด็นมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ด้านรสชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.40 รองลงมาคือด้านความสดของวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือด้านความสะอาด มีค่าเฉลี่ย 4.20 รองลงมาคือ ความเหมาะสมในด้านปริมาณอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.17 ส่วนด้านความแปลกใหม่ของเมนูอาหาร ด้านรูปลักษณะของอาหาร และความเหมาะสมด้านราคา มีค่าเฉลี่ย 4.10 4.07 และ 4.03 ตามลำดับ



## บทที่ 5

### สรุปผลการปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษาใน Asia Divers Resort พบว่า ลูกค้ำของรีสอร์ทส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ และมีลูกค้ำชาวไทยเป็นส่วนน้อย ห้องพักและการตกแต่งของรีสอร์ทเน้นความเป็นไทย หัวเตียงด้วยไม้แกะสลักเป็นลายไทย บันไดและผนังของโรงแรมมีการใช้ลวดลายไทย แต่เมนูอาหารของห้องอาหารรีสอร์ท เน้นเป็นอาหารต่างชาติเพื่อให้ลูกค้ำชาวต่างชาติเลือกรับประทานได้ง่าย ดังนั้นผู้จัดทำจึงมีความเห็นว่าควรคิดเมนูอาหารที่เป็นแบบไทย เพื่อให้สอดคล้องกับจุดเน้นด้านความเป็นไทยของรีสอร์ท จึงได้คิดค้นเมนู “ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ” เพื่อสร้างสรรค์เมนูให้มีความหลากหลายและมีสะท้อนความเป็นไทยมากขึ้น ทั้งรสชาติ และหน้าตาอาหาร และยังสอดคล้องกับการตกแต่งของรีสอร์ท สืบสานความเป็นไทย และสอดคล้องกับกระแสสุขภาพที่กำลังเติบโตในยุคปัจจุบัน

หลังจากจัดทำเมนู “ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ” เรียบร้อยแล้ว จึงทำการประเมินความพึงพอใจต่อเมนูนี้จากพนักงานและลูกค้ำรวม 15 คน ในส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.30 รองลงมาคือ เพศชาย ร้อยละ 46.70 ด้านอายุพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี 30-39 ปี และ 40-49 ปี ร้อยละ 26.70 เท่ากัน รองลงมา คือ มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ร้อยละ 13.20 และมีอายุต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ ด้านอาชีพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจพนักงานเอกชน และเจ้าของกิจการ/ธุรกิจส่วนตัว เท่ากัน ร้อยละ 26.70 และเป็นนักเรียน/นักศึกษา น้อยที่สุดคือ ร้อยละ 20.00 ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท 20,001 – 25,000 บาท และมากกว่า 25,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 26.70 เท่ากัน รองลงมาคือ มีรายได้ 10,000- 15,000 บาท ร้อยละ 13.30 และต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ ส่วนที่ 2 เป็นการประเมินความพึงพอใจ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.18 หากพิจารณารายประเด็น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกประเด็น โดยประเด็นมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ด้านรสชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.40 รองลงมาคือด้านความสดของวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือด้านความสะอาด มีค่าเฉลี่ย 4.20 รองลงมาคือ ความ

เหมาะสมในด้านปริมาณอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.17 ส่วนด้านความแปลกใหม่ของเมนูอาหาร ด้านรูปลักษณ์ของอาหาร และความเหมาะสมด้านราคา มีค่าเฉลี่ย 4.10 4.07 และ 4.03 ตามลำดับ

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

### 5.2.1 ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

จากผลการศึกษา พบว่า ในปัจจุบันทางรีสอร์ทที่มีการตกแต่งภายใต้ลักษณะและวัฒนธรรมไทย แต่กลับมีอาหารไทยจำนวนน้อยมาก ดังนั้นทางรีสอร์ทควรมีการเพิ่มเมนูอาหารไทย เพื่อให้สอดคล้องกับสไตล์การตกแต่งของรีสอร์ท และเพื่อเพิ่มความน่าสนใจของเมนูอาหารต่อบุคคลที่เข้ามา พักภายในรีสอร์ท

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

อย่างไรก็ตามในการศึกษาครั้งนี้มีระยะเวลาในการสำรวจและศึกษาค่อนข้างสั้น ทำให้สามารถเรียนรู้ระบบการทำงานและหาแนวทางการพัฒนาเมนูอาหารไทยได้เพียงเบื้องต้น ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรมีการวางแผนและกำหนดระยะเวลาให้มากขึ้นและชัดเจน เพื่อที่จะทำให้ทราบถึงระบบการทำงานและสามารถหาแนวทางการพัฒนาเมนูอาหารไทยของทางรีสอร์ทได้อย่างครบถ้วน

## บรรณานุกรม

- กอบแก้ว นางพินิจ. (2542). *อาหารไทย*. โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ.  
กรุงเทพฯ: เสมารธรรม.
- จิราภรณ์ เจริญเดช. (2545). *อาหารไทย*. กรุงเทพฯ: บริษัทไทยประกันชีวิต.
- เจริญศักดิ์ โรจนฤทธิ์พิเชษฐ์ และ พีรศักดิ์ ศรีนิเวศน์. (2555). *ประเภทและพันธุ์พริก*. เข้าถึงได้  
จาก <http://www.thaikasetsart.com/ประเภทและพันธุ์พริก>
- ทัศนีย์ หาญพล. (2539). *งานวิจัยเกี่ยวกับอุตสาหกรรมอาหารไทยในตลาดการค้าโลก*. เข้าถึงได้  
จาก <https://jopac.rmu.ac.th/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3719>
- ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. (2543). *เทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม* ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชिरาช.  
*เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ 8-15*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชिरาช.
- ธิดา ธนารักษ์ และกัญจนีย์ ผลาวงศ์. (2547). *ความรู้เรื่องอาหารไทย*. *วารสารวิชาการสถาบัน  
ราชภัฏ อุตรดิตถ์* 2(4), 106-114.
- นิจศิริ เรืองรังสี. (2542). *เครื่องเทศ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์. (2546). *งานสลักผักผลไม้*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- นิตติ อภัยธรรม. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิต*.  
(วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิตินันท์ ศักดิ์พงษ์สิงห์. (2540). *บทบาทครุฑทศวรรษศาสตร์วิทยาลัยอาชีวศึกษาต่อการอนุรักษ์  
อาหารไทย*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิตินาม. (2559). *เสาวรส*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th>
- นิตินาม. (2551). *อาหารไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.csbio.org/images/thaiInfo/thaiFood>.
- นิตินาม. (2551). *เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท*. เข้าถึงได้จาก [https://www.agoda.com/asia  
resort/hotel](https://www.agoda.com/asia-resort/hotel)
- นุสบา มาดำโกน และคณะ. (2560). *เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร  
มหาวิทยาลัยสยาม.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). *อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ*. เชียงใหม่: บริษัททนบุรีการพิมพ์.

- พงษ์ศักดิ์ ทรงนาม. (2547). *บทบาทผู้ประกอบการอาหารไทยในโรงแรมเขตกรุงเทพมหานครต่อการอนุรักษ์และเผยแพร่อาหารไทย*. กรุงเทพฯ: คณะคหกรรมศาสตร์ ประจำภาควิชาอาหารและโภชนาการ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล.
- พิมพ์พรแดง อุบล. (2550). *การศึกษาปริมาณฟลาโวนอยด์และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในพืชสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทย*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: สาขาโภชนศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เมดไทย. (2563). *ชิง สรรพคุณและประโยชน์*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%e0%b8%82%e0%b8%b4%e0%b8%87>
- เลิศศิริ เตโชภักวัฒนกุล. (2550). *ความรู้ที่สนใจและพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วาสนา บุญจุก, สิริพันธ์ จุลกรังคะ และ อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ. (2551). การให้โภชนศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยของเด็กวัยเรียน. *J. Comm. Devel. Res*, 2(2), 83-91.
- วงศ์ทิพย์ ถิตยสถาน. (2542). *อาหารไทย-อาหารสุขภาพ*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: สาขาโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีสมร คงพันธ์. (2547). *ตำราอาหารคาวหวาน เล่ม 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- ศักดิ์ชัย เกียรติจินาจันทร์. (2542). *ภูมิปัญญาชาวบ้านชาวดิเสษในการพัฒนา. วารสารวัฒนธรรมไทย*, 36(9), 2-4.
- ศาดรา กระฉอดนอก. (2552). *การจัดอาหารไทยให้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์ไทย*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุรีย์ แถวเที่ยง. (2552). *เครื่องดื่มน้ำนมถั่วเหลืองผสมน้ำแครอท*. เข้าถึงได้จาก <https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle>
- อนุพงษ์ บัวเยี่ยม. (2555). *น้ำหมักจากสมุนไพรผลไม้*. กรุงเทพฯ: พงษ์สาส์น.
- อรอุมา กลีบคำดวง. (2557). *Easy Drink เครื่องดื่มทำง่ายสูตรฮิตหลายร้านดัง*. เข้าถึงได้จาก <http://uc.thailis.or.th/Catalog/BibItem>
- Pookie Chan. (2558). *ส่วนประกอบหลักของน้ำพริก*. เข้าถึงได้จาก <http://women.trueid.net/detail/VNMoPyP4wk2>

Somsak. (2545). ชิง ยาอายุวัฒนะที่ไม่ควรมองข้าม. เข้าถึงได้จาก

<https://www.doctor.or.th/article/detail/2590>



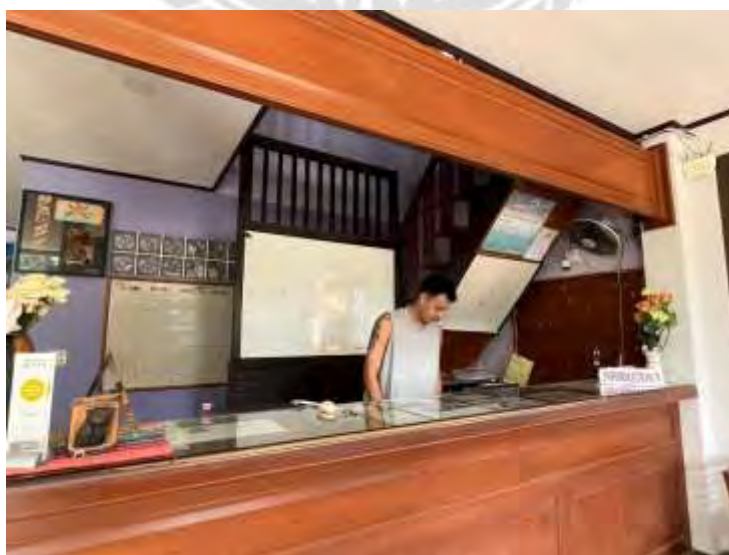




ภาคผนวก ก  
ภาพการปฏิบัติงาน



ยืนรอต้อนรับลูกค้าผู้มาใช้บริการภายในโรงแรม



เตรียมกุญแจห้องพัก จัดเตรียมเอกสารต่างๆ



ตรวจเช็คห้องพัก เพื่อจัดเตรียมให้บริการแก่ลูกค้า



ดูแลอำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำภายในโรงแรม



จัดเตรียมสินค้าที่จัดจำหน่าย และดูแลสิ่งของที่ให้บริการแก่ลูกค้าภายในโรงแรม



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถามออนไลน์

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อถุงทอองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำขิงเสาวรศ

(Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice)

โรงแรมเอเชีย ไคท์เวอ์ รีสอร์ท

วัตถุประสงค์ : เพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อถุงทอองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำขิงเสาวรศ

คำชี้แจง : ใส่เครื่องหมาย ✓ ใน  หรือเติมข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่าน)

ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  ต่ำกว่า 20 ปี  20-29 ปี  
 30-39 ปี  40-49 ปี  50 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ  ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ  พนักงานเอกชน  
 เจ้าของกิจการ/ธุรกิจส่วนตัว  นักเรียน/นักศึกษา
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน  ต่ำกว่า 10,000 บาท  10,000 - 15,000 บาท  
 15,001 - 20,000 บาท  20,001 - 25,000 บาท  
 มากกว่า 25,000 บาท

ความพึงพอใจที่มีต่อถุงทอองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำขิงเสาวรศ

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของถุงทอองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำขิงเสาวรศ					
2. ความสะอาดของอาหารและเครื่องดื่ม					
3. ความสดของวัตถุดิบ					
4. ความแปลกใหม่ของเมนูอาหาร					
5. รูปลักษณ์ของอาหาร					
6. ความเหมาะสมในด้านปริมาณอาหาร					
7. ความเหมาะสมด้านราคา					

ข้อเสนอแนะ :

.....



ภาคผนวก ค  
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

## บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

เอเชีย ไคฟ์เวอร์ รีสอร์ท มีเมนูอาหารไทยค่อนข้างน้อย เมื่อนักศึกษาได้คิดจัดทำโครงการเรื่อง “ ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรส ” สามารถจัดเสิร์ฟเป็นเมนูเซทเป็นไอเดียที่ดีมาก เพราะเมนูนี้สื่อถึงความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เข้ากับการจัดตกแต่งของทางรีสอร์ท และเหมาะที่จะทำเป็นเมนูทางเลือกใหม่ให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการได้ลิ้มลองรสชาติกัน และสามารถเพิ่มรายได้ช่องทางให้กับทางรีสอร์ทได้

*Papassara S.*  
.....พนักงานที่ปรึกษา  
(คุณปภัศรา สุทธิแสง)



ภาคผนวก ง  
บทความวิชาการ



## ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ

### Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice

นาย อิชวัต จันทนะโสคติ

ภาควิชาอุตสาหกรรมกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

Email : isawat.cha@siam.edu

#### บทคัดย่อ

โครงการ ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเมนูอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อออกแบบการนำเสนออาหารให้มีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจ รวมถึงเพื่อให้ได้เมนูอาหารถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรศ และจากการที่ผู้จัดทำโครงการนั้นได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกต้อนรับและลูกค้าสัมพันธ์ของโรงแรมเอเชีย ไคท์เวอ์ รีสอร์ท พบว่า ลูกค้าส่วนใหญ่จะมี ลักษณะเป็นชาวต่างชาติ รวมถึงทางรีสอร์ทที่มีการคัดสรรเมนูส่วนใหญ่เป็นอาหารนานาชาติ และมี เมนูอาหารไทยจำนวนน้อย ดังนั้น นักศึกษาจึงสนใจสร้างสรรค์เมนูให้มีความหลากหลายและมีสะท้อน ความเป็นไทยมากขึ้น ทั้งรสชาติและหน้าตาอาหารเพื่อให้สอดคล้องกับการตกแต่งของรีสอร์ท สืบสาน ความเป็นไทยและสอดคล้องกับกระแสรักสุขภาพที่กำลังเติบโตในยุคปัจจุบันผ่านเมนู “ถุงทองน้ำพริก ไข่เค็ม และ น้ำจิงเสาวรศ” ผ่านขั้นตอนกระบวนการผลิตและทดลองต่าง ๆ ซึ่งผลการปฏิบัติพบว่า กระแสตอบรับจากลูกค้าเป็น ไปด้วยดีและมีความพึงพอใจต่อเมนูอาหารมากขึ้น

คำสำคัญ : ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม, น้ำจิงเสาวรศ

#### Abstract

The project “Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice” aims to develop healthy food and drink menu items with while unique and interesting food presentations. It includes creating a menu item that features golden bags of salted egg paste and passion fruit ginger Juice.

During the project, the student conducted the internship in reception and customer relations at Asia Divers Resort. It was found that most of the customers appeared to be foreigners. The resort primarily offers international cuisine with a limited selection of Thai dishes. As a result, the student was keen on creating more diverse menu items that reflect Thai culture both in taste and appearance, aligning with the resort's decor and the growing trend of health-conscious consumers in modern times.

Golden bags of salted egg paste and passion fruit ginger juice has undergone various production and experimental processes. The results indicate positive customer responses, with greater satisfaction regarding the food menu.

**Keywords:** golden bag, salted egg, passion fruit, ginger juice

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมเอเชีย ไลฟ์เวอร์ริสอร์ท เป็นริสอร์ทที่มีชื่อเสียงในระดับสามดาวตกแต่งด้วยลวดลายเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทยและอาศัยอยู่ในแหล่งที่ท่องเที่ยวของไทย ซึ่งคือเกาะเต่า จึงทำให้มีลูกค้าทั้งคนไทยและชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในส่วนของ ห้องพักและห้องอาหาร และจากการที่ผู้จัดทำโครงการนั้นได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกต้อนรับ และลูกค้าสัมพันธ์ มีหน้าที่รับผิดชอบในการต้อนรับ ติดต่อสื่อสารต่อลูกค้าทางด้านต่าง ๆ ซึ่งพบว่าลูกค้าส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นชาวต่างชาติ รวมถึงทางริสอร์ทมีการคัดสรรเมนูส่วนใหญ่เป็นอาหาร นานาชาติ และมีเมนูอาหารไทยจำนวนน้อย

จากลักษณะของริสอร์ทส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ และมีลูกค้าชาวไทยเป็นส่วนน้อย ห้องพัก และการตกแต่งของริสอร์ทเน้นความเป็นไทย หัวเตียงด้วยไม้แกะสลักเป็นลายไทย บันไดและผนังของ โรงแรมมีการใช้ลวดลายไทย แต่เมนูอาหารของห้องอาหารริสอร์ท เน้นเป็นอาหารต่างชาติเพื่อให้ลูกค้าชาวต่างชาติเลือกรับประทานได้ง่าย

การให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่มมีห้องอาหารให้บริการอาหารสไตล์ไทยที่รสชาติเดิม ๆ ที่ไม่มีอะไรแปลกใหม่แปลกที่เข้ามาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ทางแผนกครัวจึงมีความต้องการที่จะพัฒนาและ

ผลิตอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มเมนูอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น

ดังนั้น นักศึกษาจึงสนใจสร้างสรรค์

เมนูให้มีความหลากหลายและมีสะท้อนความเป็นไทยมากขึ้น ทั้งรสชาติและหน้าตาอาหาร เพื่อให้สอดคล้องกับการตกแต่งของริสอร์ท สืบสานความเป็นไทย และสอดคล้องกับกระแสสุขภาพที่กำลังเติบโตในยุคปัจจุบันผ่านเมนู “ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และ น้ำขิงเสาวรส” โดยดำเนินการคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพแต่มีไม่ค่อนได้นำมาใช้ประโยชน์ในการทำเมนูอาหารภายในโรงแรมมาดำเนินการทำเมนูดังกล่าว

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาเมนูอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อออกแบบการนำเสนออาหารให้มีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจ
3. เพื่อให้ได้เมนูอาหารถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำขิงเสาวรส

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ห้องอาหารของโรงแรมเอเชีย ไลฟ์เวอร์ริสอร์ทได้มีรายการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
2. นักศึกษามีความริเริ่มในการปรับปรุงสูตรอาหารในรูปแบบของตัวเอง
3. โรงแรมเอเชีย ไลฟ์เวอร์ริสอร์ท มีรายการอาหารหลากหลาย ทำให้มีจุดดึงดูดลูกค้าทั้งแขกที่เข้าพักและบุคคลภายนอกมากขึ้น

## บททวนวรรณกรรม

นุสบา มาลาโกน และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ ได้คิดหาแนวทางในการลดต้นทุนเพื่อช่วยลดการทิ้งอาหารที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์ให้แก่ทางโรงแรมเป็นทางเลือกใหม่ ในการส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี โดยการรังสรรค์เป็นชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ซึ่งราคาต้นทุนรวมทั้งหมด 3 เมนูเท่ากับ 393.82 บาท เมื่อนำมาคิด เป็น (Potential Cost) 35% จะมียาเท่ากับ 1,125.2 บาท ดังนั้นกำไรเท่ากับ 731.38 บาท หลังการทดลองได้มีการทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของเมνούดังกล่าวโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในแผนกครัว จำนวน 30 ชุด ผลการประเมินความพึงพอใจต่อชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) พบว่า อยู่ในระดับมาก จึงสรุปได้ว่าเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) นี้สามารถทำได้จริง แต่ทว่าจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและ ขอมรับจากหัวหน้าเชฟ (Head Chef) และผู้บริหารของทางโรงแรม

อรอุมา กลีบดำควน (2557) ได้ศึกษาเรื่อง Easy Drink เครื่องดื่มทำง่ายสูตรอิตาลากร้านดังผลการศึกษาพบว่า น้ำหรือเครื่องดื่มจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เราจำเป็นต้องดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายสมดุล การดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มไม่ได้มีกฎเฉพาะตัวเพียงแต่เลือกเครื่องดื่มที่ชอบ เลือกเวลาดื่มให้เหมาะสมเท่านั้นก็ช่วยรักษาสมดุลร่างกายได้ ดังนั้น การเลือกเครื่องดื่มสำหรับวันจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เริ่มจากเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเครื่องดื่ม

ร้อน เครื่องดื่มเย็น และเครื่องดื่มประเภทปั่นซึ่งเป็น เมนูรูปแบบใหม่สำหรับผู้ที่ต้องการทำเครื่องดื่มเองที่บ้าน ไม่ต้องเสียเวลากับการเดินทางและไม่ต้อง เสียเงินจำนวนหลายร้อยบาทต่อแก้วให้ได้เครื่องดื่มดี ๆ สักแก้ว

ศุริย์ แฉวเที่ยง (2552) ได้ศึกษาเรื่องเครื่องดื่มน้ำนมถั่วเหลืองผสมน้ำแครอท ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการให้การยอมรับและความรู้สึกต่อผลิตภัณฑ์ด้านความชอบในระดับกลาง ราคาจำหน่าย 12.00 บาท ต่อขนาดบรรจุ 180 มิลลิลิตร เก็บรักษาที่ 7 องศาเซลเซียส ระยะเวลา 14 วัน ไม่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งกายภาพและทางเคมี ตรวจพบจุลินทรีย์ทั้งหมด  $4.8 \times 10^6$  ลูกบาศก์เซนติเมตร เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน น้ำนมถั่วเหลือง (มพช. 529/2547) ซึ่งกำหนดให้พบเชื้อจุลินทรีย์ทั้งหมดได้ไม่เกิน  $1 \times 10^6$  เซลล์ ต่อลูกบาศก์เซนติเมตร จะเห็นได้ว่าเมื่อเก็บรักษาไว้ 14 วัน ผลิตภัณฑ์มีความปลอดภัยต่อการบริโภค

อนุพงษ์ บัวแถม (2555) ได้ศึกษาเรื่องน้ำหมักจากสมุนไพรผลไม่ผลการศึกษาพบว่า น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค หรือเอนไซม์ เป็นสารโปรตีนวิตามินเอ บี ซี ดี อี เคอะมิโนแอซิด (Aminoacid) และอะเซทิลโคเอ (Acetyl Coa) ที่ได้จากการหมักผลไม้เน่าชนิด เมื่อทำการหมักระยะเริ่มแรกน้ำส้มสายชูซึ่งมีรสเปรี้ยวอีกระยะหนึ่งเป็น “ชาธาตุ” มีรสขม ก่อนจะได้เป็นน้ำหมักชีวภาพ หรือ เอนไซม์ซึ่งใช้เวลาหมักขยาย

ประมาณ 2 ปี แต่หากจะนำไป

ดื่มกินเพื่อการบรรเทาโรคควรผ่านการหมัก  
ขยายเป็นเวลา 6-7 ปี ขึ้น

### วิธีการดำเนินงาน

1. ศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ พร้อม  
คำนวณต้นทุนค่าใช้จ่าย ในการผลิตดองของ  
น้ำพริก

2. นำวัตถุดิบที่ได้รับจากการคัดเลือก  
มาดำเนินการทดลองทำตามสูตร ซึ่งจากการ  
ทดลองทำ พบว่า สามารถทำดองของน้ำพริกไข่  
เค็มและน้ำจิงเสาวรสได้จริง

3. ให้พนักงานทดลองชิมรสชาติและ  
ลงความเห็นหรือข้อเสนอแนะในการปรับปรุง  
เพิ่มเติม พบว่า ส่วนใหญ่ให้มีการแก้ไข  
ปรับปรุงรสชาติ เนื่องจากรสชาติอยู่ในระดับ  
พอใช้ พอรับประทานได้ แต่ยังไม่ดีถึงขั้น  
รสชาติดีหรืออร่อย

4. ได้รับข้อเสนอแนะและคำติชม  
ของพนักงานที่ทดลองชิมในเรื่องรสชาติของ  
ดองของน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรส จึงนำ  
ข้อมูลดังกล่าวมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข  
เพื่อให้ดองของน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรส  
มีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น

5. ดำเนินการนำเมนูใหม่มาเสิร์ฟ  
ให้กับแขกโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นนำเสนอ  
เมนูใหม่ให้เป็นที่รู้จักและเพื่อทำการ  
ประเมินผลกระแสตอบรับจากลูกค้า

6. ดำเนินการรวบรวมข้อมูล  
ข้อเสนอแนะ คำติชม ของลูกค้า เพื่อนำมา  
ประเมินผลการตอบรับจากลูกค้าต่อเมนูใหม่  
และนำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้  
สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้า  
ได้มากที่สุด ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูล พบว่า

ลูกค้าส่วนใหญ่ให้กระแสตอบรับที่ดีและชื่น  
ชอบในรสชาติของอาหาร

7. มีแผนการดำเนินการนำเสนอ  
เมนูอาหารใหม่ ซึ่งคือ ดองของน้ำพริกไข่เค็ม  
และน้ำจิงเสาวรส ผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น  
เพจ Facebook และออฟไลน์ เช่น โปสเตอร์  
เป็นต้น เพื่อเป็นการดึงดูด และนำเสนอ  
เมนูอาหารใหม่ให้ลูกค้ามีความสนใจในการ  
รับประทานเมนูดังกล่าวมากยิ่งขึ้น

### สรุปผลโครงการ

จากผลสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อ  
ดองของน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำจิงเสาวรส ผล  
การศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่  
เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศ ชาย ร้อยละ 53.3  
ส่วนใหญ่อายุ 20-29 ปี, 30-39 ปีและ 40-49 ปี  
ร้อยละ 26.7 เท่ากัน ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/  
พนักงานรัฐวิสาหกิจ, พนักงานเอกชน และ  
เจ้าของกิจการ/ธุรกิจส่วนตัว เท่ากัน ร้อย ละ  
26.7 และส่วนใหญ่มียรายได้ 15,001-20,000  
บาท, 20,001 – 25,000 บาท และมากกว่า  
25,000 บาทขึ้นไป เท่ากัน ร้อยละ 26.7  
ตามลำดับ ความพึงพอใจที่มีต่อดองของน้ำพริก  
ไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรส พบว่า ผู้ตอบ  
แบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจ  
โดยรวมอยู่ในระดับมาก ในด้านรสชาติ ของ  
ดองของน้ำพริกไข่เค็มและน้ำจิงเสาวรส ความ  
สะอาดของอาหารและเครื่องคั้นความสดของ  
วัตถุดิบ ความแปลกใหม่ของเมนูอาหาร  
รูปลักษณะของอาหาร ความเหมาะสมในด้าน  
ปริมาณและอาหารความ เหมาะสมด้านราคา

## ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

ในการศึกษาครั้งนี้มีระยะเวลาในการสำรวจและศึกษาค้นคว้าขั้นต้น ทำให้สามารถเรียนรู้ระบบการทำงานและหาแนวทางการพัฒนาเมนูอาหารไทยได้เพียงเบื้องต้น ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรมีการวางแผนและกำหนดระยะเวลาให้มากขึ้นและชัดเจนเพื่อที่จะทำให้ทราบถึงระบบการทำงานและสามารถหาแนวทางการพัฒนาเมนูอาหารไทยของทางรีสอร์ทได้อย่างครบถ้วน

## บรรณานุกรม

กอบแก้ว นางพินิจ. (2542). *อาหารไทย*.

โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสมอธรรม.

จิราภรณ์ เจริญเดช. (2545). *อาหารไทย*.

กรุงเทพฯ: บริษัทไทยประกันชีวิต.

เจริญศักดิ์ โรจนฤทธิ์พิเชษฐ์ และพีรศักดิ์ ศรี

นิเวศน์. (2555). *ประเภทและพันธุ์พริก*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.thaikasetsart.com/>

ประเภทและพันธุ์พริก

ทัศนีย์ หาญพล. (2539). *งานวิจัยเกี่ยวกับอุตสาหกรรมอาหารไทยในตลาดการค้า*

โลก. เข้าถึงได้จาก

[https://jopac.rmu.ac.th/cgi-](https://jopac.rmu.ac.th/cgi-bin/koha/opacdetail.pl?biblionumber=3719)

[bin/koha/opacdetail.pl?biblionumber=3719](https://jopac.rmu.ac.th/cgi-bin/koha/opacdetail.pl?biblionumber=3719)

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. (2543). *เทคโนโลยี*

*อาหารและเครื่องดื่มในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช*. เอกสารการสอน

ชุดวิชา หน่วยที่ 8-15. นนทบุรี:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.

ธิดา ธารักษ์ และกัญจน์ย์ ผลวงศ์. (2547).

ความรู้เรื่องอาหารไทย.

วารสารวิชาการ สถาบันราชภัฏ

อุตรดิตถ์ 2(4), 106-114.

นิจศิริ เรืองรังสี. (2542). *เครื่องเทศ*. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

นิตดา หงษ์วิวัฒน์. (2546). *งานสลักผักผลไม้*.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.

นิต อภัยธรรม. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับ*

*พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ*

*สุขภาพของนิสิต*. (วิทยานิพนธ์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยสาขาคหกรรมศาสตร์

ศึกษา,เกษตรศาสตร์.

นิชนันท์ สักดิ์พงษ์สิงห์. (2540). *บทบาท*

*คหกรรมศาสตร์วิทยาลัย*

*อาชีวศึกษาต่อการอนุรักษ์*

*อาหารไทย*. (วิทยานิพนธ์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นิรนาม. (2559). *เสาวรส*. เข้าถึงได้จาก

[https://www.thai-](https://www.thai-thaifood.com/th)

นิรนาม. (2551). *อาหารไทย*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.csbio.org/images/thaiInfo/thaiFood>.

นิรนาม. (2551). *เอเชีย ไคท์เวอริ์รีสอร์ท*.

เข้าถึงได้จาก [https://www.agoda.](https://www.agoda.com/asia/resort/hotel)

[com/asia/resort/hotel](https://www.agoda.com/asia/resort/hotel)

นุสบา มาลาโกน และคณะ. (2560). *เมนูอาหาร*

- ชุดเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: คณะศิลป  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัย  
เบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ:  
สุวีริยาสาส์น.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). *อาหารวัฒนธรรม  
และสุขภาพ*. เชียงใหม่: บริษัทนพบุรี  
การพิมพ์.
- พงษ์ศักดิ์ ทรงนาม. (2547). *บทบาทผู้ประกอบ  
การอาหารไทยในโรงแรมเขต  
กรุงเทพมหานครต่อการอนุรักษ์และ  
เผยแพร่อาหารไทย*. คณะคหกรรม  
ศาสตร์ ประจำภาควิชาอาหารและ  
โภชนาการ สถาบันเทคโนโลยีราชม  
งคล.
- พิมพ์แดง อุบล. (2550). *การศึกษาปริมาณ  
ฟลาโวนอยด์และฤทธิ์ต้านอนุมูล  
อิสระในพืชสมุนไพรที่ใช้ในอาหาร  
ไทย*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต). สาขาโภชนศาสตร์,  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เมดไทย. (2563). *ชิง สรรพคุณและประโยชน์*.  
เข้าถึงได้จาก  
[https://medthai.com/%e0%b8%82%  
e0%b8%b4%e0%b8%87](https://medthai.com/%e0%b8%82%e0%b8%b4%e0%b8%87)
- เลิศศิริ เตโชภวิวัฒนกุล. (2550). *ความรู้  
ทัศนคติและพฤติกรรมผู้บริโภค  
อาหารไทยของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
ในเขตกรุงเทพมหานคร*.  
(วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา  
บัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วาสนา บุญจูง สิริพันธุ์ จุลกรังคะ และอัญชนีย์  
อุทัยพัฒนาชีพ. (2551). การให้โภชน  
ศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกร  
บริโภคอาหารไทยของเด็กวัยเรียน.  
*J. Comm. Devel. Res*, 2(2), 83-91.
- วงศ์ทิพย์ ถิตยสถาน. (2542). *อาหารไทย-  
อาหารสุขภาพ*. (วิทยานิพนธ์วิทยา  
ศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาโภชน  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีสมร คงพันธ์. (2547). *ตำราอาหารคาวหวาน  
เล่ม 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ:  
แสงแดด.
- ศักดิ์ชัย เกียรติจินาจันทร์. (2542).  
ภูมิปัญญาชาวบ้านชาวดูพิเศษในการ  
พัฒนา. *วารสารวัฒนธรรมไทย*,  
36(9), 2-4.
- ศาตรา กระจงนอก. (2552). *การจัด  
อาหารไทยให้แสดงออกซึ่ง  
เอกลักษณ์ไทย*. (วิทยานิพนธ์  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุริย์ แก้วเที่ยง. (2552). *เครื่องดื่ม  
น้ำนมถั่วเหลืองผสมน้ำแครอท*.  
เข้าถึงได้จาก [https://repository.  
rmutp.ac.th/bitstream/handle](https://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle)
- อนุพงษ์ บัวแย้ม. (2555). *น้ำหมักจาก  
สมุนไพรผลไม้*. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์พงษ์สาส์น.
- อรอุมา กลีบลำควน. (2557). *Easy  
Drink เครื่องดื่มทำง่ายสูตรฮิตหลาก  
ร้านดัง*. เข้าถึงได้จาก  
[http://uc.thailis.  
or.th/Catalog/BibItem](http://uc.thailis.or.th/Catalog/BibItem)

Pookie Chan. (2558). ส่วนประกอบหลักของ  
น้ำพริก. เข้าถึงได้จาก [http://women.  
trueid.net/detail/VNMoPyP4wk2](http://women.trueid.net/detail/VNMoPyP4wk2)

Somsak. (2545) ชิง ยาอายุวัฒนะที่  
ไม่ควรมองข้าม. เข้าถึงได้  
จาก [https://www.doctor.  
or.th/article/detail/2590](https://www.doctor.or.th/article/detail/2590)





ภาคผนวก จ  
โปสเตอร์



# ถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำซิงเสาวรส

## Golden Bags of Salted Egg Paste and Passion Fruit Ginger Juice



**ผู้จัดทำ :** นายอິวัต จันทะโฮตถ์  
**รหัสนักศึกษา :** 6104420003  
**ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ**  
**คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม**  
**อาจารย์ที่ปรึกษา :** อาจารย์ ดร. กัทราภ จิรมหาโยธา  
**พนักงานที่ปรึกษา :** คุณปัทมา อุทธิสวง  
**สถานประกอบการ :** โรงแรมเอเชีย ไลพีเวอร์ วิลล์

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ภาควิชาการด้านอาหารและเครื่องดื่มมีห้องอาหารให้บริการอาหารคาว ไก่ทอดรสชาติดี ๆ ที่มีชื่อเสียงปกป้องแม่เหล็กที่ให้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ ทางแผนกครัวจึงมีความต้องการที่จะพัฒนาและคิดค้นอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าให้ได้ความหลากหลายมากขึ้น ดังนั้น นักศึกษาจึงสนใจสร้างสาวด์เมนูไข่เค็มหวานรสผลไม้และมีรสชาติอร่อยเป็นไทยมากขึ้น ทั้งรสชาติและหน้าตาอาหาร เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของวิสาหกิจ ซึ่งมีความเป็นไทย และสอดคล้องกับกระแสธุรกิจรูปที่ทันสมัยโดยนำวัตถุดิบที่มีคุณภาพแต่ไม่แพงเกินไปมาใช้ประโยชน์ในการทำ เมนูอาหารภายใต้แบรนด์ผลิตภัณฑ์ของร้าน

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อพัฒนาเมนูอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อออกแบบการนำเสนออาหารให้มีความน่าสนใจ
3. เพื่อให้ได้เมนูอาหารถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำซิงเสาวรส

### ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1. คัดลอกอาหารของร้านโรงแรมเอเชีย ไลพีเวอร์ วิลล์ที่ได้มีการออกแบบและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
2. นักศึกษามีความเข้าใจในการปรับปรุงสูตรอาหารในรูปแบบของสีของ
3. โรงแรมเอเชีย ไลพีเวอร์ วิลล์ที่มีการทางอาหารที่หลากหลาย ที่ได้มีการคิดค้นผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่และบุคคณกรของนักศึกษา



### วิธีการดำเนินงาน

1. ศึกษาและคัดเลือกวัตถุดิบ พร้อมคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่าย ในการผลิตถุงทองน้ำพริก
2. นำวัตถุดิบที่ได้รับจากการคัดเลือกมาคำนวณการทดลองทำเมนูอาหาร ซึ่งจะทำการทดลองทำ ทดลอง สามารถทำถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำซิงเสาวรสได้จริง
3. ให้พนักงานทดลองชิมรสชาติและขอความเห็นหรือข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเพิ่มเติม ทดลอง ส่วนใหญ่ให้มีการแก้ไขปรับปรุงรสชาติ เนื่องจากรสชาติอยู่ในระดับพอใช้ ทดลองประเมินได้ แต่ไม่มีความน่าสนใจหรืออร่อย
4. ได้รับข้อเสนอแนะและคำติชมของพนักงานที่ทดลองชิมเกี่ยวกับรสชาติของถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำซิงเสาวรส จึงนำข้อเสนอแนะมาคำนวณการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำซิงเสาวรสรสชาติที่ดี มีกลิ่น
5. คำนวณต้นทุนวัตถุดิบและค่าใช้สอยของวัตถุดิบที่มีค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้เพื่อใช้จัดและทำการประเมินผลและทดสอบรับจากลูกค้า
6. คำนวณการรวมต้นทุนของส่วนผสม ของลูกค้า ที่พร้อมนำประเมินผลจากการตอบรับจากลูกค้าที่ทดลองชิม และนำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้สามารถตอบสนองความ ต้องการของลูกค้าได้มากที่สุด ซึ่งจากการรวมรวมข้อมูล พบว่า ลูกค้าส่วนใหญ่ให้คะแนนตอบรับที่ดี และชื่นชอบรสชาติของอาหาร
7. มีผลการดำเนินการนำเสนอเมนูอาหารใหม่ ซึ่งคือ ถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำซิงเสาวรส มีช่องทางการออนไลน์ เช่น via Facebook และอินสตาแกรม โปรโมตอร์ มีสินค้า เพื่อเป็นการดึงดูด และนำเสนอเมนูอาหารใหม่ให้ลูกค้ามีความสนใจในการรับประทานเมนูดังกล่าวมากขึ้น



### สรุปผลโครงการ

จากการรวบรวมผลกำไรของที่มีต่อถุงทองน้ำพริกไข่เค็ม และน้ำซิงเสาวรส ผลการศึกษาค้นพบว่า ผู้คนและชุมชนยอมรับด้านใหญ่เป็นทอดๆ มากกว่าเพศชาย ร้อยละ 53.3 ส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี, 30-39 ปีและ 40-49 ปี ร้อยละ 26.7 เช่นกัน ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ, พนักงานเอกชน และเจ้าของกิจการ/ธุรกิจส่วนตัว เช่นกัน ร้อยละ 26.7 และส่วนใหญ่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท, 20,001 - 25,000 บาท และมากกว่า 25,000 บาทขึ้นไป เช่นกัน ร้อยละ 26.7 ตามลำดับ ความพึงพอใจที่มีต่อถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำซิงเสาวรส พบว่า ผู้คนและชุมชนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ในด้านรสชาติ ของถุงทองน้ำพริกไข่เค็มและน้ำซิงเสาวรส ความสะอาดของอาหารและเครื่องดื่ม ความสดของวัตถุดิบ ความแปลกใหม่ของเมนูอาหาร รูปลักษณ์ของอาหาร ความเหมาะสมในด้านปริมาณและอาหารความ พยายามด้านราคา



ภาคผนวก ฉ  
บันทึกการปฏิบัติงาน





ภาคผนวก ช  
ประวัติผู้จัดทำ

## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อนักศึกษา : นาย อิชวัต จันทนะโสคติ  
รหัสนักศึกษา : 6104420003  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
ที่อยู่ : 60/188 ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งใต้  
หมู่บ้านวราภรณ์ 69 แขวงหนองแขม เขต  
หนองแขม กรุงเทพฯ 10160

