



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

คานาเป้หมูแดงครีมชีส
Cream Cheese Red Pork Canape

โดย

นายธนพร	ยิ้มประสิทธิ์	รหัสนักศึกษา	6502000008
นางสาววนิดา	สังวาลย์วงษ์	รหัสนักศึกษา	6502000004

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา (119-413) การศึกษาบูรณาการกับการทำงาน
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2566



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

คานาเป้หมูแดงครีมชีส
Cream Cheese Red Pork Canape

โดย

นายธนพร	ยิ้มประสิทธิ์	รหัสนักศึกษา	6502000008
นางสาววนิดา	สังวาลย์วงษ์	รหัสนักศึกษา	6502000004

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา (119-413) การศึกษาบูรณาการกับการทำงาน
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2566

หัวข้อโครงการ : คานาเป้หมูแดงครีมชีส
Cream Cheese Red Pork Canape

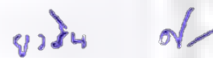
รายชื่อผู้จัดทำ : นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์
นางสาววนิดา สั่งวาลัยวงศ์


หลักสูตร : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ


อาจารย์นิเทศ : อาจารย์ยุวริน ศรีปาน


อนุมัติโครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาควิชาการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2566

คณะกรรมการสอบโครงการ


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ยุวริน ศรีปาน)


..... พนักงานที่ปรึกษา
(คุณรณชัย ไยขามป้อม)


..... กรรมการกลาง
(นายสิปปภาส ภู่อะ)


..... ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒน์นะ)

จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 8 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ยุวริน ศรีปาน

ตามที่ นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์ และ นางสาววนิดา สังกวาลย์วงศ์ นักศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ระหว่างวันที่ 15 มกราคม 2567 – 3 พฤษภาคม 2567 ในแผนก G Gallery & Cuisine ณ โรงแรมแกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง "คานาเป้หมูแดงครีมชีส"

บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว ทางคณะผู้จัดทำจึงขอส่งรายงานดังกล่าวมา พร้อมกันนี้ จำนวน 1 เล่มเพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์

นางสาววนิดา สังกวาลย์วงศ์

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ (ผู้จัดทำ/คณะผู้จัดทำ) ได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ในตำแหน่ง trainee ณ บริษัท โรงแรมแกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) ตั้งแต่ วันที่ 15 มกราคม 2567 ถึง 3 พฤษภาคม 2567 ได้สำเร็จ ล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดีส่งผลให้ (ผู้จัดทำ/คณะผู้จัดทำ) ได้รับความรู้ ประสบการณ์การทำงานต่าง ๆ และความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) ที่ให้โอกาส (ผู้จัดทำ/คณะผู้จัดทำ) เข้ามาปฏิบัติสหกิจศึกษา กรุณาเสียสละเวลาอบรม สอนงาน และช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติสหกิจศึกษาในครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ จากการสนับสนุนหลายฝ่าย ดังนี้

1. นายรณชัย ไยขามป้อม ตำแหน่ง Chef de partie
2. นางสาวเสาวลักษณ์ ก้ามสันเทียะ ตำแหน่ง Commis I
3. อาจารย์ยุวริน ศรีปาน ตำแหน่ง อาจารย์นิเทศ

และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

(ผู้จัดทำ/คณะผู้จัดทำ) หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อ โรงแรมแกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) และผู้สนใจปฏิบัติสหกิจศึกษาของบริษัทเพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการทำความเข้าใจและพัฒนาโครงการต่อไป รวมทั้งในการค้นคว้าของผู้สนใจทั่วไปด้วย หากรายงานฉบับนี้มีข้อผิดพลาดประการใด (ผู้จัดทำ/คณะผู้จัดทำ) ก็ขออภัยมา ณ ที่นี้

ธนพร ยิ้มประสิทธิ์
วนิดา สัจจวาลย์วงศ์
คณะผู้จัดทำ
8 มิถุนายน 2567

หัวข้อโครงการ	: คานาเป้หมูแดงครีมชีส
	: Cream Cheese Red Pork Canape
หน่วยกิต	: 5
ชื่อผู้จัดทำ	: นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์
	: นางสาววนิดา สัจจวาลย์วงษ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ยุวริน ศรีปาน
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
หลักสูตร	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2 / 2566

บทคัดย่อ

โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) ให้บริการด้านอาหารและเครื่องดื่ม ทางโรงแรมต้องการเพิ่มทางเลือกด้านเมนูอาหาร ดังนั้น ทางคณะผู้จัดจึงมีความสนใจในการนำหมูแดง มาผสมผสานกับเมนูคานาเป้ เนื่องจากคานาเป้เป็นอาหารชิ้นเล็ก เสิร์ฟในช่วงค็อกเทล มักจะรสเค็มหรือเผ็ด ทำให้แขกดื่มได้มากขึ้น เป็นการพัฒนาเมนูอาหาร สามารถทำกำไรให้ภัตตาคารเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ คณะผู้จัดทำยังได้มีการทำแบบสอบถามเพื่อทราบถึงความพึงพอใจในเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส จากการทำแบบสอบถามจำนวน 20 ชุด จากพนักงานในห้องอาหาร G Gallery & Cuisine และแขกที่เข้ามาพักและมาใช้บริการห้องอาหาร ณ โรงแรม แกรนด์ไชน่า และผลรวมความพึงพอใจที่มีต่อเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.57 ซึ่งมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยพบว่า มีรสชาติอร่อยถูกปาก และเพิ่มมูลค่าได้จริง มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.60 ซึ่งมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมา มีความคิดสร้างสรรค์ และมีคุณค่าทางโภชนาการ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.55 เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีสเป็นเมนูที่สามารถทำให้ภัตตาคารได้รับผลกำไรที่เพิ่มขึ้น ลูกค้าเกิดความประทับใจกับอาหารจานพิเศษ

คำสำคัญ : หมูแดง , ครีมชีส , คานาเป้

Project Title : Cream Cheese Red Pork Canape
Credits : 5
By : Mr. Thanaporn Yimprasit
Miss Vanida Sangwanwong
Advisor : Yuvarin Sripan
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality Industry
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic Year : 2 / 2023

Abstract

The Grand China Hotel provides food and beverage services and would like to increase its food menu item options. Therefore, the students were interested in incorporating red pork with canapés because canapés are small dishes served during cocktails. They are usually salty or spicy, which makes guests drink more and can increase the restaurant's profit. In addition, the students conducted a questionnaire to find the satisfaction with the red pork cream cheese canapé menu item. The 20 sets of questionnaire were collected from the staff in the dining room, G Gallery & Cuisine, and guest. The total satisfaction with the red pork cream cheese canapé menu item had an average satisfaction score of 4.57, which was the highest level of satisfaction. It was found that the taste was delicious and the value was real. It had an average satisfaction score of 4.60, which was the highest level of satisfaction, followed by creativity and nutritional value. It had an average satisfaction score of 4.55. The red pork cream cheese canapé menu item can increase the restaurant's profit. Customers were impressed with the special dish.

Keywords : roasted pork, cream cheese, canapes

Approved by
Y. Sripan

Approved by

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
บทคัดย่อ.....	ค
Abstract.....	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	3
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	4
2.1 สถานที่ประกอบการและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	4
2.1.1 ชื่อสถานประกอบการ.....	4
2.1.2 ที่ตั้งสถานประกอบการ.....	5
2.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑการให้บริการหลักขององค์กร.....	6
2.2.1 ห้องพัก.....	6
2.2.2 ห้องอาหาร & บาร์.....	14
2.2.3 ห้องประชุม.....	20
2.2.4 ห้องฟิตเนส.....	21
2.2.5 สระว่ายน้ำ.....	22
2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร.....	23
2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	24
2.4.1 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์.....	24
2.4.2 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาววนิดา สังกวาลย์วงศ์.....	25
2.5 พนักงานที่ปรึกษา.....	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.5.1 ที่ปรึกษา นายรณชัย ไยขามป้อม.....	26
2.5.2 ที่ปรึกษา นางสาวเสาวลักษณ์ ก้ามสันเทียะ.....	27
2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	28
2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	28
2.7.1 ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ.....	28
2.7.2 เขียนโครงสร้างรายงานและกำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล.....	28
2.7.3 ลงมือปฏิบัติ.....	28
2.7.4 จัดทำแบบประเมิน.....	29
2.7.5 จัดทำเอกสาร.....	29
2.7.6 ตรวจสอบและแก้ไข.....	29
2.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้.....	29
2.8.1 ฮาร์ดแวร์.....	29
2.8.2 ซอฟต์แวร์.....	29
บทที่ 3 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	30
3.1 ความหมายของอาหาร.....	31
3.1.1 อาหารคาว.....	31
3.1.2 อาหารหวาน.....	32
3.1.3 อาหารว่าง.....	32
3.2 คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape).....	33
3.3 หมูแดง.....	34
3.4 เนื้อหมู.....	35
3.5 สามเกลอ.....	38
3.6 น้ำตาลทราย.....	39
3.7 น้ำตาลมะพร้าว.....	41
3.8 ซีอิ๊ว.....	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.9 ซอสหอยนางรม.....	43
3.10 น้ำมันงา.....	44
3.11 ผงพะโล้.....	45
3.12 น้ำมันพืช.....	47
3.13 พริกไทย.....	48
3.14 สีส้มอาหาร.....	50
3.15 งา.....	51
3.16 แป้งมันสำปะหลัง.....	52
3.17 น้ำสต็อก.....	53
3.18 ครีมชีส.....	54
3.19 น้ำเลมอน.....	57
3.20 เกลือ.....	58
3.21 บิสกิต.....	62
3.22 พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหาร.....	64
3.22.1 ความหมายของพฤติกรรมและพฤติกรรมผู้บริโภค.....	64
3.22.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร.....	64
3.22.3 ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร.....	65
3.22.4 การประเมินพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารและเครื่องมือในการประเมิน.....	66
3.23 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	67
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ.....	68
4.1 ส่วนผสมและวัตถุดิบ เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส.....	69
4.1.1 ส่วนผสมและวัตถุดิบ อาหารข้าวหมูแดง.....	69
4.1.2 ส่วนผสมและวัตถุดิบ น้ำราดหมูแดง.....	69
4.1.3 ส่วนผสมและวัตถุดิบ ซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง.....	69
4.2 ขั้นตอนวิธีการทำอาหารข้าวหมูแดง.....	70

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.3 ขั้นตอนวิธีการทำน้ำราดหมูแดง.....	72
4.4 ขั้นตอนวิธีการทำซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง.....	74
4.5 การคำนวณต้นทุนการทำเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส.....	74
4.6 การคำนวณราคาขายเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส.....	77
4.6.1 การคำนวณราคาขายเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส / ชิ้น.....	77
4.6.2 การคำนวณราคาขายเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส / เซต.....	77
4.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
4.7.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	78
4.7.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา.....	79
4.7.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	80
4.7.4 ความพึงพอใจที่มีต่อเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส.....	81
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ.....	82
5.1 สรุปผลโครงการ.....	82
5.1.1 สรุปผลโครงการ.....	82
5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ.....	82
5.1.3 ข้อเสนอแนะของการทำโครงการ.....	82
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	83
5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	83
5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจในแผนก.....	83
5.2.3 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	83
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก.....	87
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน.....	88
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม.....	97

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ค	บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา.....	99
ภาคผนวก ง	เอกสารรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	101
	ประวัติคณะผู้จัดทำ.....	103



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 : โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel).....	4
รูปภาพที่ 2.2 : ที่ตั้ง โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel).....	5
รูปภาพที่ 2.3 : ห้องสุฟิเรียร์.....	6
รูปภาพที่ 2.4 : ห้องสุฟิเรียร์ ทริปเปิ้ล.....	7
รูปภาพที่ 2.5 : ห้องดีลักซ์.....	8
รูปภาพที่ 2.6 : ห้องสวีท.....	9
รูปภาพที่ 2.7 : ห้องปรินเซส.....	10
รูปภาพที่ 2.8 : ห้องสวีทจูเนียร์คลับ.....	11
รูปภาพที่ 2.9 : ห้องแฟมิลี่สวีท.....	12
รูปภาพที่ 2.10 : ห้องจากูซซี่สวีท.....	13
รูปภาพที่ 2.11 : SIANG PING LOH RESTAURANT.....	14
รูปภาพที่ 2.12 : SKY VIEW 360°.....	15
รูปภาพที่ 2.13 : G GALLERY & CUISINE.....	13
รูปภาพที่ 2.14 : RIVER VIEW BAR.....	17
รูปภาพที่ 2.15 : ราชวงศ์ สตรีทฟู้ด.....	18
รูปภาพที่ 2.16 : GENZ BAR & BISTRO.....	19
รูปภาพที่ 2.17 : ห้องประชุม The ball room.....	20
รูปภาพที่ 2.18 : ห้องฟิตเนส.....	21
รูปภาพที่ 2.19 : สระว่ายน้ำ.....	22
รูปภาพที่ 2.20 : โครงสร้างองค์กร โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel).....	23
รูปภาพที่ 2.21 : นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์.....	24
รูปภาพที่ 2.22 : นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวนิตา สัจवालวงษ์.....	25
รูปภาพที่ 2.23 : ที่ปรึกษา นายรณชัย ไชยขามป้อม.....	26
รูปภาพที่ 2.24 : ที่ปรึกษา นางสาวเสาวลักษณ์ ก้ามสันเทียะ.....	27
รูปภาพที่ 3.1 : ทาร์ตแครนเบอร์รี่ชีสแพะ.....	33
รูปภาพที่ 3.2 : แซลมอนนมควั่น กับถั่วลันเตา.....	33

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
รูปภาพที่ 3.3 : ทาร์ตผักมินิพาร์มาแฮม.....	33
รูปภาพที่ 3.4 : แซลมอนรูปดอกกุหลาบบนขนมปังโรย.....	33
รูปภาพที่ 3.5 : หมูแดง (Red pork).....	34
รูปภาพที่ 3.6 : เนื้อหมู (pork).....	36
รูปภาพที่ 3.7 : สามเกลอ (Garlic, Coriander root, Pepper).....	38
รูปภาพที่ 3.8 : น้ำตาลทราย (Granulated sugar).....	39
รูปภาพที่ 3.9 : น้ำตาลมะพร้าว (Coconut sugar).....	41
รูปภาพที่ 3.10 : ซีอิ๊ว (Soy sauce).....	42
รูปภาพที่ 3.11 : ซอสหอยนางรม (Oyster sauce).....	43
รูปภาพที่ 3.12 : น้ำมันงา (Sesame oil).....	44
รูปภาพที่ 3.13 : ผงพะโล้ (Chinese Five spice powder).....	45
รูปภาพที่ 3.14 : น้ำมันพืช (Vegetable oil).....	47
รูปภาพที่ 3.15 : พริกไทย (Pepper).....	48
รูปภาพที่ 3.16 : พริกไทยดำและพริกไทยขาว.....	49
รูปภาพที่ 3.17 : สีสผสมอาหาร (Food coloring).....	50
รูปภาพที่ 3.18 : สีสผสมอาหาร (Sesamum indicum L.).....	51
รูปภาพที่ 3.19 : แป้งมันสำปะหลัง (Tapioca flour).....	52
รูปภาพที่ 3.20 : น้ำสต็อก (Stock).....	53
รูปภาพที่ 3.21 : ครีมชีส (Cream cheese).....	54
รูปภาพที่ 3.22 : คุณค่าทางโภชนาการ ครีมชีส.....	56
รูปภาพที่ 3.23 : น้ำเลมอน (Lemon juice).....	57
รูปภาพที่ 3.24 : เกลือ (Salt).....	58
รูปภาพที่ 3.25 : บิสกิต (Biscuits).....	62
รูปภาพที่ 4.1 : เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape).....	68
รูปภาพที่ 4.2 : ขั้นตอนที่ 1 วิธีการทำหมูแดง.....	70
รูปภาพที่ 4.3 : ขั้นตอนที่ 2 วิธีการทำหมูแดง.....	70

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
รูปภาพที่ 4.4 : ขั้นตอนที่ 3 วิธีการทำหมูแดง.....	71
รูปภาพที่ 4.5 : ขั้นตอนที่ 4 วิธีการทำหมูแดง.....	71
รูปภาพที่ 4.6 : ขั้นตอนที่ 5 วิธีการทำหมูแดง.....	72
รูปภาพที่ 4.7 : ขั้นตอนที่ 1 วิธีการทำน้ำราดหมูแดง.....	72
รูปภาพที่ 4.8 : ขั้นตอนที่ 2 วิธีการทำน้ำราดหมูแดง.....	73
รูปภาพที่ 4.9 : ขั้นตอนที่ 3 วิธีการทำน้ำราดหมูแดง.....	73
รูปภาพที่ 4.10 : ขั้นตอนที่ 1 วิธีการทำซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง.....	74
รูปภาพที่ 4.11 : กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	78
รูปภาพที่ 4.12 : กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา.....	79
รูปภาพที่ 4.13 : กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	80

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 2.1 :	แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน.....	28
ตารางที่ 4.1 :	แสดงต้นทุนเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)...	74
ตารางที่ 4.2 :	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	78
ตารางที่ 4.3 :	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา.....	79
ตารางที่ 4.4 :	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	80
ตารางที่ 4.5 :	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจที่มี ต่อคานาเป้หมูแดงครีมชีส	81



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

Grand China Hotel (โรงแรมแกรนด์ไชน่า) เป็นโรงแรมที่มีกลิ่นอายของความเป็นยุโรปผสมผสานกับจีนอยู่ ตั้งอยู่บนถนนเยาวราช เขตสัมพันธวงศ์ แขวงสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ทางโรงแรมมีถึง 25 ชั้น ซึ่งมีห้องพักมากถึง 146 ห้อง ซึ่งผู้ที่เข้ามาพักสามารถเลือกรูปแบบของห้องพักได้หลายแบบด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น ห้องสวีทเรียร์ ห้องดีลักซ์ ห้องจูเนียร์สวีท ห้องสวีท ห้องแฟมิลี่สวีท หรือห้องปรินเซสสวีท ในทุกห้องพักการันตีถึงวิวทิวทัศน์ที่สวยงามของทั่วกรุงเทพมหานคร มองเห็นตึกสูงได้โดยรอบ แต่จุดไฮไลท์ของโรงแรมคือสามารถมองเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาได้อีกด้วย สถานที่ใกล้เคียงกับโรงแรมแกรนด์ไชน่า มีอยู่หลายแห่งด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นวัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) วัดพระแก้ว วัดอรุณ ถนนข้าวสาร บ้านจิมทอมป์สัน เอ็มบีเคเซ็นเตอร์ สยามพารากอน เอเชียติก เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ ตลาดนัดจตุจักร เป็นต้น ด้วยบรรยากาศที่ดูหรูหราและสวยงาม อีกทั้งโรงแรมยังติดอันดับโรงแรมที่น่าไปสัมผัสสักครั้งในชีวิตของประเทศไทย พร้อมทั้งยังอยู่ใจกลางเมือง ยังมีสะพานน้ำกลางแจ้งที่มองเห็นท้องฟ้าที่สวยงาม

ประเภทของงานเลี้ยงที่ทางโรงแรมแกรนด์ไชน่าได้จัดขึ้น ได้แก่ งานแต่งงาน งานแต่งพิธีเข้า พิธีฉลองมงคลสมรสตอนเย็น งานหมั้น พิธียกน้ำชา งานเลี้ยงวันเกิด งานพรอม ปาร์ตี้สำหรับเด็ก งานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุม/สัมมนา/เวิร์คช็อป ปาร์ตี้ เป็นต้น ซึ่งไม่ว่าจะงานประเภทใดทางโรงแรมก็สามารถจัดได้ทั้งหมด โดยที่ห้องประชุมในการจัดเลี้ยง มีห้องงานเลี้ยงสังสรรค์ เป็นห้องขนาดใหญ่ที่รองรับแขกที่มาร่วมงานได้มากที่สุดถึง 250 คน

โรงแรมแกรนด์ไชน่า ได้มีภัตตาคารอาหารจีน ร้านอาหารจีน และบาร์ที่สามารถมองเห็นวิวได้ถึง 360 องศา ทางโรงแรมมีอาหารจานเด็ดอย่างเปิดปักกิ่ง ที่ได้รับการขนานนามจาก CNN Go ว่าอร่อยที่สุดในประเทศไทย อีกทั้งยังมีอาหารหลายประเภท เช่น บุฟเฟ่ต์อาหารไทย, โต๊ะจีน, ค็อกเทล, อาหารจีน, อาหารยุโรป เป็นต้น โรงแรมแห่งนี้การันตีด้วยเซฟระดับมีอาชีพที่จะคอยรังสรรค์อาหารที่มีคุณภาพ

จากการปฏิบัติงานของคณะผู้จัดทำภายใต้แผนก ครั้ว G Gallery ได้มีการพบเจอแขกและลูกค้าในช่วงเช้าเนื่องจากห้องอาหาร G Gallery มีการเปิดให้บริการในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 06:00-11:00 จะมีการบริการอาหารและเครื่องดื่มในรูปแบบของ buffet ลักษณะการทำงาน ทำอาหาร จัดเตรียมอาหาร เติมน้ำไลน์อาหาร

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมแกรนด์ ไชน่า (GRAND CHINA BANGKOK) ของนักศึกษาจำนวน 2 คน ในแผนก ครั้ว G Gallery ทางผู้จัดทำมีการศึกษาปัญหาต่าง ๆ และทำการศึกษาค้นคว้าพร้อมทั้งต่อยอดความรู้เดิมเกี่ยวกับอาหารไทยและอาหารของชาติอื่น ๆ เพื่อทำให้เกิดอาหารในรูปแบบใหม่และเพื่อให้เกิดประโยชน์กับแผนกของตนได้สอดคล้องกับปัญหาที่พบคือ แยกที่มาใช้บริการที่มีหลายเชื้อชาติกับแขกทั่วไป คณะผู้จัดทำจึงเกิดความคิดที่จะนำเสนออาหารลักษณะที่แปลกใหม่ เพื่อสร้างทางเลือกให้กับแขกที่เข้ามาใช้บริการตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อโรงแรมแกรนด์ไชน่า กรุงเทพฯ ต่อไป เพื่อเพิ่มรายได้ให้ห้องอาหารจากการขายเมนูนี้

ทางคณะผู้จัดทำได้มีความสนใจในการนำหมูแดงซึ่งเป็นอาหารที่มีการใช้ในเมนูในแต่ละวันบ่อยครั้งซึ่งทางคณะผู้จัดทำได้เลือก เมนูคานาเป้ที่จะนำมาผสมผสานกัน เนื่องจากคานาเป้เป็นอาหารที่เป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ ที่มีกมไว้ตกแต่งอาหาร สามารถถือได้โดยนิ้วมือและมักรับประทานได้ภายในคำเดียว มักเสิร์ฟในช่วงค็อกเทล คานาเป้ส่วนใหญ่มักจะรสเค็มหรือเผ็ดเพื่อทำให้แขกดื่มได้มากขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือมาใช้ให้เกิดประโยชน์
- 1.2.2 เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ ให้กับลูกค้าในการตัดสินใจเลือกทาน
- 1.2.3 เพื่อเพิ่มรายได้ให้ห้องอาหารจากการขายเมนูนี้

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

แขกที่มาพักและใช้บริการห้องอาหาร ณ Grand China hotel โรงแรม แกรนด์ไชน่า

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2567 ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง

พนักงานในห้องอาหาร G Gallery & Cuisine และแขกที่เข้ามาพักและมาใช้บริการห้องอาหาร ณ Grand China hotel โรงแรม แกรนด์ไชน่า

1.3.4 ขอบเขตด้านข้อมูลเนื้อหา

ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการแปรรูปอาหารให้เป็นคานาเป้หมูแดงครีมชีสโดยทำการศึกษา

ขั้นตอนการถนอมอาหารรวมถึงวิธีการทำว่ามีขั้นตอนอย่างไรจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้ง งานวิจัย หนังสือ บทความ และสื่อออนไลน์

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.4.1 ช่วยลดรายจ่ายในกระบวนการผลิต
- 1.4.2 ได้สร้างสรรค์เมนูใหม่ให้กับโรงแรมในการผลิต "คานาเป้หมูแดงครีมชีส"
- 1.4.3 ห้องอาหารสามารถนำไปต่อยอดขายได้ในอนาคต



บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 สถานประกอบการและที่ตั้งของสถานประกอบการ

2.1.1 ชื่อสถานประกอบการ

โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel)

大華大酒店
GRAND CHINA BANGKOK
A journey of unique experience



ภาพที่ 2.1 โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel)

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

Grand China Hotel (โรงแรมแกรนด์ไชน่า) เป็นโรงแรมที่มีกลิ่นอายของความเป็นยุโรป ผสมผสานกับจีนอยู่ ทางโรงแรมมีถึง 25 ชั้น ซึ่งมีห้องพักมากถึง 146 ห้อง ซึ่งผู้ที่เข้ามาพักสามารถเลือกรูปแบบของห้องพักได้หลายแบบด้วยกัน เช่น ห้องสวีทเรียรี่ ห้องดีลักซ์ ห้องจูเนียร์สวีท ห้องสวีท ห้องแฟมิลี่สวีท หรือห้องปรีเซ็นเซสวีท ในทุกห้องพักการันตีถึงวิวทิวทัศน์ที่สวยงามของทั่วกรุงเทพมหานคร มองเห็นตึกสูงได้โดยรอบ แต่จุดไฮไลท์ของโรงแรมคือสามารถมองเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาได้อีกด้วย สถานที่ใกล้เคียงกับโรงแรมแกรนด์ไชน่า มีอยู่หลายแห่งด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นวัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) ระยะทาง 1.83 กิโลเมตร, วัดพระแก้ว ระยะทาง 1.88 กิโลเมตร, วัดอรุณ ระยะทาง 1.96 กิโลเมตร, ถนนข้าวสาร ระยะทาง 2.1 กิโลเมตร, บ้านจิมทอมป์สัน ระยะทาง 2.41 กิโลเมตร, เอ็มบีเคเซ็นเตอร์ (มาบุญครองเซ็นเตอร์) ระยะทาง 2.55 กิโลเมตร, สยามพารากอน ระยะทาง 3.04 กิโลเมตร, เอเชียติก เดอะ ริเวอร์ ฟรอนท์ ระยะทาง 4.27 กิโลเมตร, ตลาดนัดจตุจักร ระยะทาง 7.76 กิโลเมตร เป็นต้น ด้วยบรรยากาศที่ดูหรูหราและสวยงาม อีกทั้งโรงแรมยังติดอันดับโรงแรมที่น่าไปสัมผัสสักครั้งในชีวิตของประเทศไทย พร้อมทั้งยังอยู่ใจกลางเมือง ยังมีสระว่ายน้ำกลางแจ้งที่มองเห็นท้องฟ้าที่สวยงาม

ประเภทของงานเลี้ยงที่ทางโรงแรมแกรนด์ไชน่าได้จัดขึ้น ได้แก่ งานแต่งงาน งานแต่งพิธีเข้าพิธีฉลองมงคลสมรสตอนเย็น งานหมั้น พิธียกน้ำชา งานเลี้ยงวันเกิด งานพรอม ปาร์ตี้สำหรับเด็ก งานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุม/สัมมนา/เวิร์คช็อป/ปาร์ตี้ เป็นต้น ซึ่งไม่ว่าจะงานประเภทใดทางโรงแรมก็สามารถจัดได้ทั้งหมด ซึ่งทางลูกค้าสามารถบอกถึงความต้องการในธีมหรือรูปแบบงานแก่ผู้เชี่ยวชาญในการจัดงานเลี้ยงต่างได้เลย โดยที่ห้องประชุมในการจัดเลี้ยง มีห้องงานเลี้ยงสังสรรค์ เป็นห้องขนาดใหญ่ที่รองรับแขกที่มาร่วมงานได้มากที่สุดถึง 250 คน เป็นห้องที่กว้างขวาง นิยมจัดเลี้ยงแบบโต๊ะบุฟเฟต์

โรงแรมแกรนด์ไชน่า ได้มีภัตตาคารอาหารจีน ร้านอาหารจีน และบาร์ที่สามารถมองเห็นวิวได้ถึง 360 องศา ทางโรงแรมมีอาหารจานเด็ดอย่างเปิดปอกกิ้ง ที่ได้รับการขนานนามจาก CNN Go ว่าอร่อยที่สุดในประเทศไทย อีกทั้งยังมีอาหารหลายประเภทให้ได้เลือกรับประทานอีกด้วย เช่น บุฟเฟต์อาหารไทย, โต๊ะจีน, ค็อกเทล, อาหารจีน, อาหารยุโรป เป็นต้น อาหารที่โรงแรมแห่งนี้การันตีด้วยเชฟระดับมืออาชีพที่จะคอยรังสรรค์อาหารที่มีคุณภาพและอร่อยให้ทาน

2.1.2 ที่ตั้งสถานประกอบการ

เลขที่ 215 ถนนเยาวราช เขตสัมพันธวงศ์ แขวงสัมพันธวงศ์, กรุงเทพมหานคร
รหัสไปรษณีย์ 10100 เบอร์โทรศัพท์ 02 224 9977



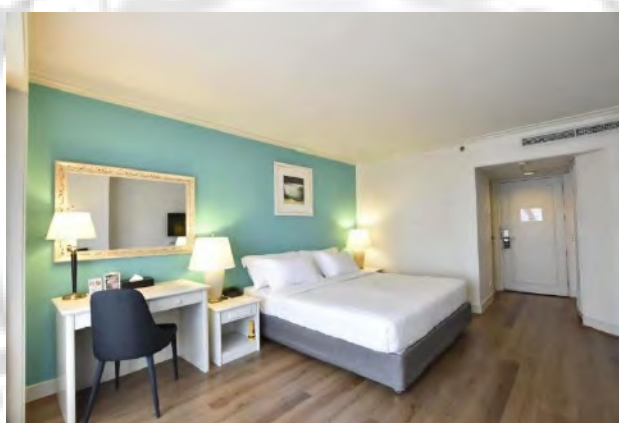
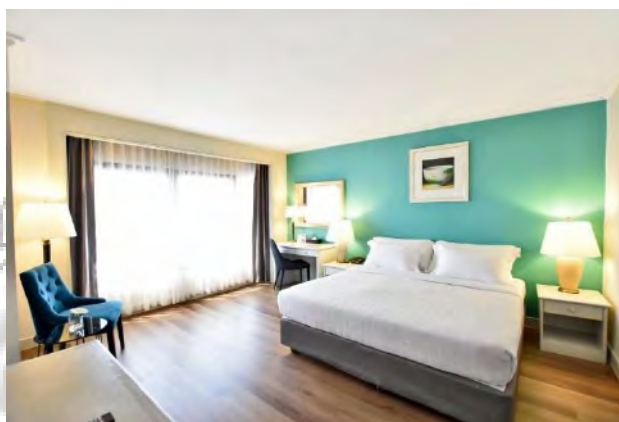
ภาพที่ 2.2 ที่ตั้ง โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel)

ที่มา : <https://www.facebook.com/GrandChinaYaowaraj/photos/>

2.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑการให้บริการหลักขององค์กร

2.2.1 ห้องพัก จำนวน 146 ห้อง ดังนี้

1. ห้องสวีทเรียร์ จำนวน 42 ห้อง



ภาพที่ 2.3 ห้องสวีทเรียร์

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

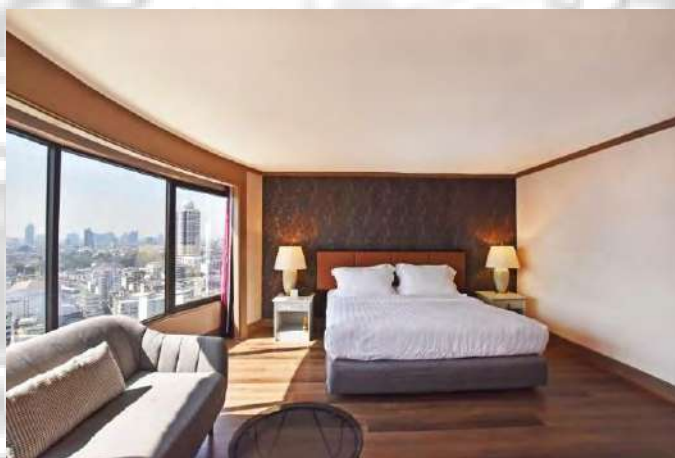
2. ห้องซูพีเรียร์ ทริปเปิ้ล จำนวน 31 ห้อง



ภาพที่ 2.4 ห้องซูพีเรียร์ ทริปเปิ้ล

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

3. ห้องดีลักซ์ จำนวน 37 ห้อง



ภาพที่ 2.5 ห้องดีลักซ์

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

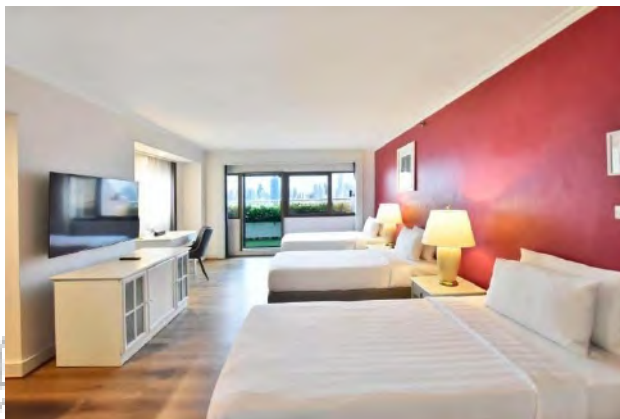
4. ห้องสวีท จำนวน 3 ห้อง



ภาพที่ 2.6 ห้องสวีท

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

5. ห้องปรินเซส จำนวน 1 ห้อง



ภาพที่ 2.7 ห้องปรินเซส

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

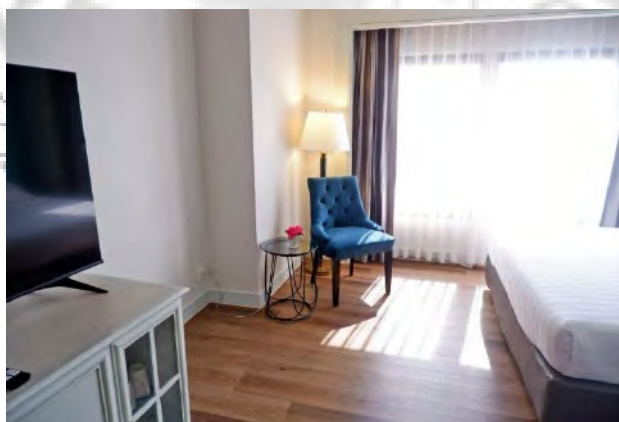
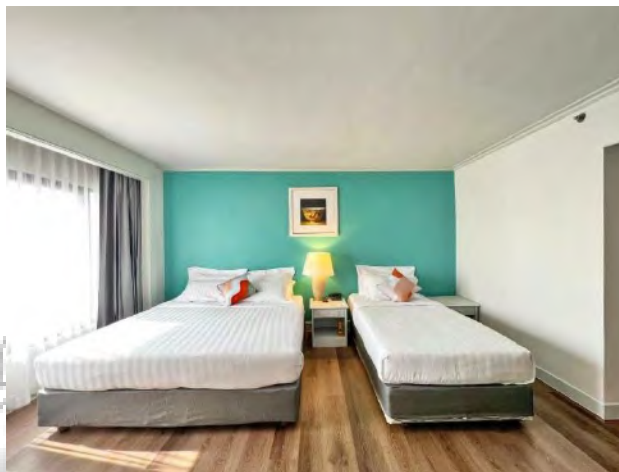
6. ห้องสวีทจูเนียร์คลับ จำนวน 16 ห้อง



ภาพที่ 2.8 ห้องสวีทจูเนียร์คลับ

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

7. ห้องแฟมิลี่สวีท จำนวน 11 ห้อง



ภาพที่ 2.9 ห้องแฟมิลี่สวีท

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

8. ห้องจากุซซี่สวีท จำนวน 5 ห้อง



ภาพที่ 2.10 ห้องจากุซซี่สวีท

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

2.2.2 ห้องอาหาร & บาร์ ดังนี้

1. SIANG PING LOH RESTAURANT



ภาพที่ 2.11 SIANG PING LOH RESTAURANT

ที่มา : <https://www.grandchina.com/th/restaurant-bar/>

2. SKY VIEW 360°



ภาพที่ 2.12 SKY VIEW 360°

ที่มา : <https://www.grandchina.com/th/restaurant-bar/>

3. G GALLERY & CUISINE



ภาพที่ 2.13 G GALLERY & CUISINE

ที่มา : <https://www.grandchina.com/th/restaurant-bar/>

4. RIVER VIEW BAR



ภาพที่ 2.14 RIVER VIEW BAR

ที่มา : <https://www.grandchina.com/th/restaurant-bar/>

5. ราชวงศ์ สตรีทฟู้ด



ภาพที่ 2.15 ราชวงศ์ สตรีทฟู้ด

ที่มา : <https://www.grandchina.com/th/restaurant-bar/>

6. GENZ BAR & BISTRO



ภาพที่ 2.16 GENZ BAR & BISTRO

ที่มา : <https://www.grandchina.com/th/restaurant-bar/>

2.2.3 ห้องประชุม

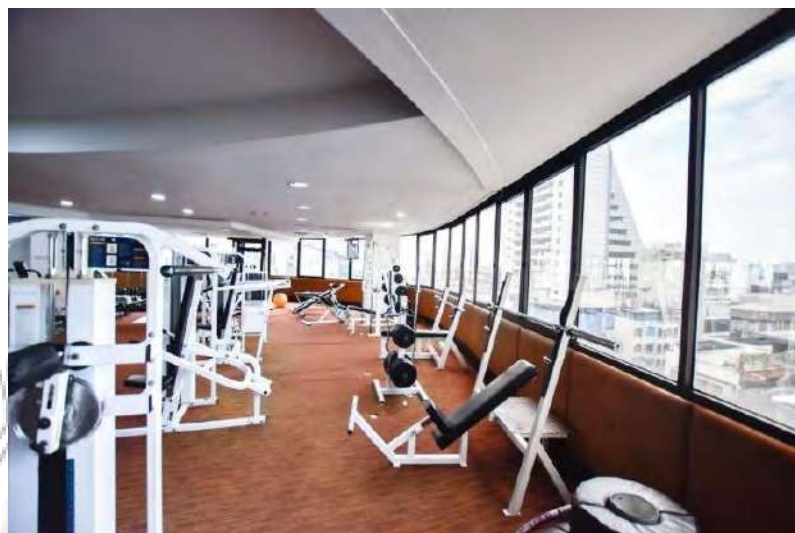
1. The ball room จำนวน 1 ห้อง ดังนี้



ภาพที่ 2.17 ห้องประชุม The ball room
ที่มา : <https://www.grandchina.com/th/>

2.2.4 ห้องฟิตเนส

จำนวน 1 ห้อง ดังนี้



ภาพที่ 2.18 ห้องฟิตเนส

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

2.2.5 สระว่ายน้ำ

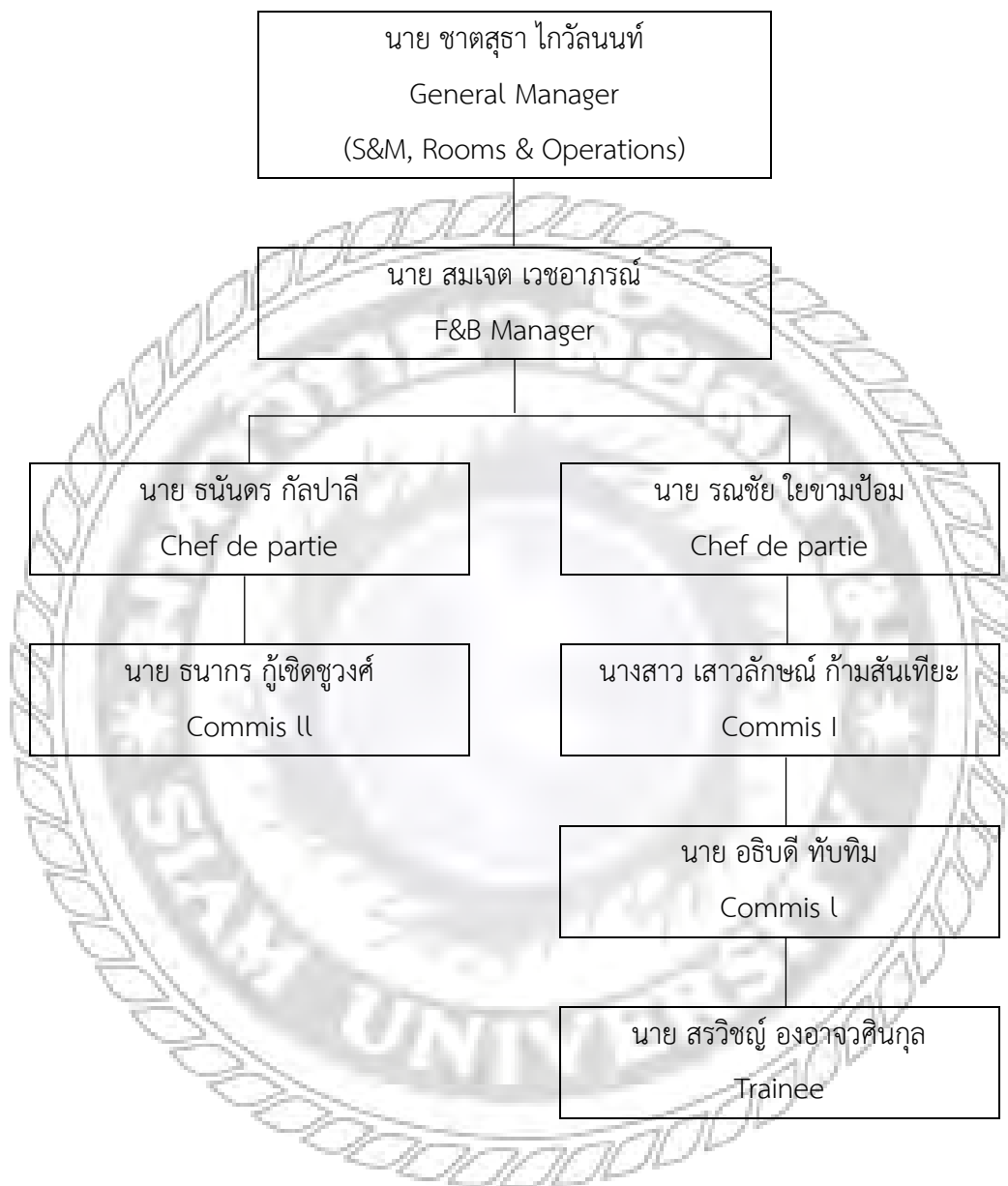
จำนวน 1 สระ ดังนี้



ภาพที่ 2.19 สระว่ายน้ำ

ที่มา : <https://www.booking.com/hotel/th/grandchina.th.html>

2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร



ภาพที่ 2.20 โครงสร้างองค์กร โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

2.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

2.4.1 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์



ภาพที่ 2.21 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

ชื่อ-นามสกุล : นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์

ตำแหน่ง : Trainee

แผนก : G Gallery & Cuisine

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : 15 มกราคม 2567 – 3 พฤษภาคม 2567

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย :

- หั่นผลไม้และตกแต่งจานเพื่อเสิร์ฟใน buffet
- จัดเตรียม Food line
- ตกแต่งจานและทำความสะอาดบริเวณโดยรอบ
- หั่นผักสำหรับเติมใน Food line
- ทำเมนูกระเพาะปลาเตรียมไว้สำหรับวันรุ่งขึ้น
- ทำก๋วยเตี๋ยวให้แขกภายในห้องอาหาร

2.4.2 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวนิตา สัจวาลย์วงษ์



ภาพที่ 2.22 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวนิตา สัจวาลย์วงษ์
ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

ชื่อ-นามสกุล : นางสาวนิตา สัจวาลย์วงษ์

ตำแหน่ง : Trainee

แผนก : G Gallery & Cuisine

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : 15 มกราคม 2567 – 3 พฤษภาคม 2567

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย :

- หั่นผลไม้และตกแต่งงานเพื่อเสิร์ฟใน buffet
- จัดเตรียม Food line เติมน้ำสลัดที่ทำไว้สำหรับ Food line
- เตรียมลูกชิ้นสำหรับเมนูก๋วยเตี๋ยวใน Food line
- จัดตกแต่งเมนูของหวานและดูแลความเรียบร้อยโดยรอบ
- เสิร์ฟเบเกอรี่สำหรับแขกงานแต่งในห้องอาหาร G Gallery
- ดูแลส่วนงาน Egg Station
- ดูแลความเรียบร้อยของเครื่องปรุงถ้าปริมาณน้อยจะต้องนำไปเติม

2.5 พนักงานที่ปรึกษา

2.5.1 ที่ปรึกษา นายรณชัย ไยขามป้อม



ภาพที่ 2.23 ที่ปรึกษา นายรณชัย ไยขามป้อม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

ชื่อ - นามสกุล : นายรณชัย ไยขามป้อม (ฟรานซ์)

ตำแหน่งงาน : Chef de Partie

เบอร์โทร : 0944719203

อีเมล : rationalman5@gmail.com

แผนก : G Gallery & Cuisine

2.5.2 ที่ปรึกษา นางสาวเสาวลักษณ์ ก้ามสันเทียะ



ภาพที่ 2.24 ที่ปรึกษา นางสาวเสาวลักษณ์ ก้ามสันเทียะ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

ชื่อ - นามสกุล : นางสาวเสาวลักษณ์ ก้ามสันเทียะ (ก๊ก)

ตำแหน่งงาน : Commis I

เบอร์โทร : 0990498833

อีเมล : Saowalak.kamsantie@gmail.com

แผนก : G Gallery & Cuisine

2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานนักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาได้ใช้เวลาทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 15 มกราคม 2567 ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

เริ่มปฏิบัติงานวันที่ 15 มกราคม 2567 สิ้นสุดการปฏิบัติงาน วันที่ 3 พฤษภาคม 2567 รวมทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ม.ค.67	ก.พ.67	มี.ค.67	เม.ย.67	พ.ค.67
1. ศึกษาข้อมูลที่ได้รับมอบหมาย	←→				
2. ค้นหาวัสดุที่เหมาะสมและมีความทนทาน	←→				
3. ศึกษาแนวทางในการทำ	←→	→			
4. ทำการทดลองอาหาร			←→		
5. แก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น				←→	
6. ให้สถานประกอบการทดลองใช้และประเมินผล				←→	→
7. จัดทำเอกสาร	←				→

2.7.1 ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ

ได้ทำการสังเกตปัญหาที่เกิดขึ้นและการแก้ไขปัญหาโดยการปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำมาเป็นหัวข้อโครงการสหกิจศึกษา

2.7.2 เขียนโครงร่างรายงานและกำหนดหัวข้อในการหาข้อมูล

เขียนหัวข้อโครงการที่สนใจจะศึกษานำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำและร่างเอกสารโครงการให้กับโครงการสหกิจศึกษา

2.7.3 ลงมือปฏิบัติ

จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทดลองทำเซทเมนูอาหาร คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) นี้ขึ้นมาใหม่หลายครั้งและได้ตัดแปลงพร้อมร่วมกันลงมือปฏิบัติ

2.7.4 จัดทำแบบประเมิน

ได้มีการสอบถามและรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการกับพนักงานที่ปรึกษาของแผนก G Gallery & Cuisine หลังจากที่คุณะผู้จัดทำได้ทดลองทำเมนู คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) เรียบร้อยแล้ว จึงจัดทำแบบประเมินขึ้นเพื่อประเมินคุณภาพของเมนู คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) โดยการให้พนักงานภายในโรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) จำนวนทั้งสิ้น 11 คน เป็นผู้ทำการประเมิน

2.7.5 จัดทำเอกสาร

นำรายละเอียดและขั้นตอนการทำทั้งหมดที่ได้บันทึกไว้ รวบรวมทำเป็นรูปเล่มรายงานพร้อมกับการนำเสนอในรูปแบบพรีเซนเทชัน

2.7.6 ตรวจสอบและแก้ไข

เมื่อทำรูปเล่มเสร็จแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและหากมีข้อผิดพลาด ดำเนินการแก้ไขข้อผิดพลาดในทันที จนเสร็จสิ้นทั้งเล่มโครงการให้สมบูรณ์

2.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

2.8.1 ฮาร์ดแวร์

- เครื่องคอมพิวเตอร์
- เครื่องถ่ายเอกสาร
- เครื่องปริ้นเตอร์
- กล้องถ่ายรูป

2.8.2 ซอฟต์แวร์

- โปรแกรม Microsoft Word 2021
- โปรแกรม Microsoft power Point 2021
- โปรแกรม Microsoft Excel 2021
- Google Forms เครื่องมือสร้างแบบฟอร์มออนไลน์
- Canva Pro เครื่องมือสร้างดีไซน์ presentation

บทที่ 3

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการจัดทำโครงการเรื่อง คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาเกี่ยวกับเมนูอาหาร เพื่อมาประยุกต์ให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ของโรงแรม Grand China hotel โรงแรม แกรนด์ไชน่า ดังนั้นผู้จัดทำโครงการจึงมีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการดังนี้

- 3.1 ความหมายของอาหาร
 - 3.1.1 อาหารคาว
 - 3.1.2 อาหารหวาน
 - 3.1.3 อาหารว่าง
- 3.2 คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)
- 3.3 หมูแดง
- 3.4 เนื้อหมู
- 3.5 สามเกลอ
- 3.6 น้ำตาลทราย
- 3.7 น้ำตาลมะพร้าว
- 3.8 ซีอิ๊ว
- 3.9 ซอสหอยนางรม
- 3.10 น้ำมันงา
- 3.11 ผงพะโล้
- 3.12 น้ำมันพืช
- 3.13 พริกไทย
- 3.14 สีสผสมอาหาร
- 3.15 งา
- 3.16 แป้งมันสำปะหลัง
- 3.17 น้ำสต็อก

- 3.18 ครีมชีส
- 3.19 น้ำเลมอน
- 3.20 เกลือ
- 3.21 บิสกิต
- 3.22 พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหาร
 - 3.22.1 ความหมายของพฤติกรรมและพฤติกรรมผู้บริโภค
 - 3.22.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร
 - 3.22.3 ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร
 - 3.22.4 การประเมินพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารและเครื่องมือในการประเมิน
- 3.23 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความหมายของอาหาร

อาหารไทยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ อาหารคาว และอาหารหวาน นอกจากนี้ยังมีอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารคาวก็ได้ หรืออาหารหวานก็ได้ ไว้รับประทานระหว่างแต่ละมื้อ

3.1.1 อาหารคาว

อาหารคาวของไทยครอบคลุมทุกรสชาติ ทั้งรสเค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด โดยปกติแล้วอาหารคาวที่รับประทานที่บ้านมักจะได้แก่

1. แกง แกงไทยมีหลายประเภท ได้แก่ แกงแดง แกงอย่าง แกงเปรี้ยว แกงเบา ต้มยำ ต้มโคล้ง และต้มส้ม จะตกแต่งด้วยเนื้อสัตว์และผักหลากหลายชนิดขึ้นอยู่กับลักษณะของแกงแต่ละประเภท
2. อาหารผัดแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ อาหารผัดเบา และผัดเผ็ด ผัดใช้ผักและเนื้อสัตว์ทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลา หรือซีอิ๊ว สำหรับการผัดเผ็ด ให้ใช้เนื้อสัตว์ผัดกับพริกสดหรือพริกแห้ง อาจจะเป็นผงกะหรี่แห้ง เช่น ไก่พะเนียง ปลาตุ๊ก ผัดเผ็ด เป็นต้น
3. ยำ เปรียบเทียบกับสลัดผักในอาหารตะวันตก รสชาติของสลัดก็เหมาะกับรสชาติของคนไทยคือเผ็ด ยำสไตล์ไทยแบ่งได้ 2 รสชาติ คือ ยำหวาน ได้แก่ กะทิ และ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ทวาย สลัด สลัดดอกกล้วย สลัดเปรี้ยว รวมถึงสลัดที่ทำจากเนื้อสัตว์และผัก
4. ทอด เผา หรือย่างเพื่อให้เนื้อดูซบเครื่องเทศ และกำจัดกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอดหรือปลาอย่าง หรือย่าง เช่น กุ้งย่าง ไก่ย่าง เป็นต้น

5. น้ำจิ้ม อาหารเครื่องเคียงอันเป็นที่นิยมของชาวไทย น้ำจิ้มเป็นเครื่องปรุงรสที่ได้รับความนิยมในหมู่ชาวไทยอย่างแพร่หลาย โดยมีชนิดที่หลากหลาย ได้แก่ กะปิ น้ำมะม่วง กะปิย่าง สั้ววา ปลา ร้า เต้าเจี้ยว และน้ำปลาหวาน น้ำจิ้มเหล่านี้ใช้รับประทานร่วมกับผักทั้งสดและสุก เพื่อเพิ่มรสชาติที่ดียิ่งขึ้น น้ำจิ้มสามารถรับประทานคู่กับอาหารทะเล เช่น ปลาทอด กุ้งย่าง หรือกุ้งต้ม นอกจากนี้ น้ำจิ้มยังสามารถนำมาใช้เป็นน้ำพริก โดยเสิร์ฟพร้อมปลาทอดหรือกุ้งต้ม หรือสามารถนำไปเคี้ยวกับปลาช่อนทอดกรอบได้อีกด้วย สำหรับน้ำปลาหวานรับประทานร่วมกับถั่วงอกสะเดาและกุ้งย่างหรือปลาตุ๋นย่างได้อย่างลงตัว

6. เครื่องเคียง อาหารไทยก็มีเครื่องเคียง หรือส่วนผสมที่ประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อเสริมรสชาติให้ดียิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ด จะมีเครื่องเคียงคาว เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม เป็นต้น บางจานจะเสิร์ฟพร้อมผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง... ผู้ปรุงอาหารจะต้องเลือกและจัดเรียงตามลักษณะของจาน

3.1.2 อาหารหวาน

แบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่ ขนมชนิดเหลวและขนมชนิดแห้ง โดยส่วนใหญ่แล้วขนมไทยมักประกอบด้วยส่วนผสมหลัก ได้แก่ กะทิ น้ำตาล และแป้ง เช่น ก๋วยจั๊บน้ำข้น เค้กเปียก ขนมไส้เค้กข้าวเหนียว เป็นต้น ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้นำขนมที่ทำจากไข่เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยอย่างแพร่หลาย เช่น ทองหยิบ ทองยอด ฝอยทอง สังขยา ขนมหม้อแกง

เนื่องจากประเทศไทยอุดมไปด้วยผลไม้หลากหลายชนิด จึงมีความจำเป็นต้องหาวิธีการถนอมอาหารเพื่อให้สามารถรับประทานได้ในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น คนไทยจึงได้พัฒนาวิธีการถนอมอาหารที่หลากหลาย เช่น การดอง เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง การกวน เช่น ก๋วยจั๊วกวน ทุเรียนกวน สับปะรดกวน การตาก เช่น ก๋วยจั๊วดก การเชื่อม เช่น ก๋วยจั๊วเชื่อม สาเกเชื่อม การแช่แข็ง เช่น มะดันแช่แข็ง พักแช่แข็ง เป็นต้น

ขนมหวานชนิดแห้งสามารถรับประทานได้ทุกเวลา โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นขนมอบที่สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานในภาชนะที่ปิดสนิท เช่น ขนมกลีบลำดวน ขนมไสมนัส ขนมหน้าฉ่ำ ขนมทองม้วน และขนมฝิง เป็นต้น ขนมไทยในสมัยโบราณมักเน้นการแสดงผลฝีมือในการสลัก แกะ หรือปั้นเป็นรูปร่างต่างๆ นอกจากนี้ ยังมีกรอบขนมให้หอมด้วยกลิ่นกุหลาบ มะลิ กระดังงา หรือควั่นเทียนอีกด้วย

3.1.3 อาหารว่าง

ระหว่างอาหารแต่ละมื้อ ยังมีอาหารที่รับประทานเล่น เรียกว่า อาหารว่าง อาจเป็นอาหารคาวที่รับประทานกับน้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ในตอนบ่าย ได้แก่ สาคุไส้หมู ปั่นสับเนิ้ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวตังเมี่ยงลาว ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมปังหน้าหมู หรืออาจเป็นขนมหวาน เช่น ขนมไส้ไส้ ขนมเบื้อง ข้าวเม้าทอด ก๋วยจั๊วทอด หรือที่เรียกกันว่า ก๋วยจั๊วแขก เป็นขนมที่รับประทานเล่น

3.2 คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)



ภาพที่ 3.1 ทาร์ตแครนเบอร์รี่ชีสแพะ

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



ภาพที่ 3.2 แซลมอนรมควัน กับถั่วลิ้นเตา

ที่มา : <https://www.popcornfor2.com>



ภาพที่ 3.3 ทาร์ตผักมินิพาร์มาแฮม

ที่มา : <https://rachichana.blogspot.com>



ภาพที่ 3.4 แซลมอนรูปดอกกุหลาบบนขนมปังไรย์

ที่มา : <https://themomentum.com>

ชื่อสามัญ : Canape)

คานาเป (หรือที่เรียกกันทั่วไปว่าคานาเป้) เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยชิ้นเล็ก ๆ ที่มีต้นกำเนิดในภาษาฝรั่งเศส ซึ่งแปลว่า "โซฟา" เนื่องจากคานาเป้ในยุคแรก ๆ มักเสิร์ฟบนขนมปังที่มีรูปร่างคล้ายกับบุคคลที่นั่งอยู่บนโซฟา ในอดีต คานาเป้เป็นอาหารคาว แต่ในปัจจุบันได้มีการพัฒนาไปสู่รสชาติที่หลากหลาย รวมถึงรสหวาน โดยมักตกแต่งด้วยท็อปปิ้งที่สวยงาม คานาเป้เป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ ที่ใช้ตกแต่งอาหาร สามารถหยิบรับประทานด้วยนิ้วมือ และมักรับประทานได้ในคำเดียว วัตถุประสงค์หลักของการเสิร์ฟคานาเป้คือเพื่อกระตุ้นความอยากอาหารในงานต่าง ๆ โดยมักเสิร์ฟในช่วงค็อกเทลหรือเป็นส่วนหนึ่งของบุฟเฟ่ต์ มักมีรสชาติเค็มหรือเผ็ดเพื่อกระตุ้นให้แขกดื่มเครื่องดื่มมากขึ้น ส่วนประกอบของคานาเป้ประกอบด้วยแคร็กเกอร์ ขนมปังหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนมปังอบที่ตัดเป็นรูปร่างต่าง ๆ ซึ่งอาจทานเนยหรือไม่ก็ได้ ส่วนท็อปปิ้งอาจเป็นเนื้อสัตว์ เนื้อปลา เนยแข็ง คาเวียร์ ฟัวกรรา ซอส หรือเครื่องปรุงอื่น ๆ

3.3 หมูแดง



ภาพที่ 3.5 หมูแดง (Red pork)

ที่มา : <https://www.bigc.co.th/product/pork-shoulder-0211343.43667>

ชื่อสามัญ : Red pork

หมูแดงเป็นอาหารที่ทำจากหมูปรุงรสอย่าง ที่นิยมใช้ได้แก่ เนื้อสันใน หมูสามชั้น คอหมู หรือ คอหมู ในประเทศจีนเรียกว่าซาซีว เขาหมักหมูกับน้ำผึ้ง แป้งตุน ข้าวแดง เต้าหู้หมัก ซีอิ้ว ซอสถอยซิน และอาจผสมกับเหล้าเซอรรี่หรือเหล้า Hoang Cuu ก็ได้ ก่อนย่างจะใช้หมูแดงจีนเป็นส่วนผสมในงาน กวยเตี๋ยว ข้าวหักหรือซาลาเปานึ่ง ในฮ่องกง มีการขายหมูแดงในร้าน Xiu Mei พร้อมไก่ย่างหรือห่าน

ในประเทศญี่ปุ่น มีอาหารที่เทียบเคียงได้กับหมูแดงของจีน ซึ่งเรียกว่า ซาซุ อาหารชนิดนี้เป็น ส่วนประกอบสำคัญของราเม็ง โดยผ่านกระบวนการเตรียมโดยการนำเนื้อมาขึ้นรูปเป็นก้อน จากนั้นนำไป ตุ่นที่อุณหภูมิต่ำ ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งและซอสถั่วเหลือง

ในประเทศไทย มาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย หมูแดงเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในเมนู บะหมี่และข้าวหมูแดง โดยเสิร์ฟพร้อมแตงกวา ต้นหอม และราดด้วยน้ำราด บางครั้งอาจเสิร์ฟพร้อมกับเป็ด ย่างและหมูกรอบ ในฟิลิปปินส์ หมูแดงเป็นที่รู้จักในชื่อ อาซาโด (asado) และใช้เป็นไส้ในซาลาเปา

ข้าวหมูแดงเป็นอาหารจานเดียวที่รับประทานได้ง่าย ในหนึ่งจานประกอบด้วยองค์ประกอบที่ หลากหลาย ได้แก่ หมูแดง หมูกรอบ กุนเชียง ไข่ต้ม น้ำราด แตงกวาซอยกรอบ และต้นหอมเด็ด เพื่อช่วย ลดความเลี่ยน หากยังไม่เผ็ดพอ สามารถเติมซอสซีอิ้วดำพริกชี้ฟ้าซอยได้

นอกจากกินง่าย ยังหารับประทานได้ง่าย ร้านข้าวหมูแดงมีเปิดอยู่แทบทุกมุมเมือง ฝีมือการ ทำหมูแดง หมูกรอบ แตกต่างกันไปตามรสมือและวิธีการย่าง แต่ที่แพ้ชนะกันเห็น ๆ อยู่ที่ น้ำราด ที่มี ความเข้มข้นยวดยลละ ๆ เฉพาะตัวนี้แหละ ถ้าน้ำราดไม่อร่อยก็เลิกกันเลย

3.4 เนื้อหมู



ภาพที่ 3.6 เนื้อหมู (pork)

ที่มา : <https://www.bigc.co.th/product/pork-shoulder-0211343.43667>

ชื่อสามัญ : Pork

เนื้อหมู เป็นที่นิยมกันมาก เพราะประกอบอาหารได้หลายประเภท และมีกลิ่นที่หอมและรสชาติที่อร่อย ซึ่งประโยชน์ของเนื้อหมู นอกจากเป็นแหล่งโปรตีนแล้ว ยังมี วิตามินบี 1 ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอ บำรุงสายตา ฟอสฟอรัส และวิตามินบี 3 หรือ ไนอาซิน ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง อีกด้วย แต่เนื้อหมูก็มีไขมันสูงด้วยเช่นกัน โดยเนื้อหมูสันใน จะเป็นเนื้อส่วนที่มีไขมันแทรกน้อยที่สุด และให้โปรตีนสูง ส่วนเนื้อสันนอกจะมีไขมันมากกว่า และเนื้อส่วนที่มีไขมันมากที่สุดจะเป็นหมูสามชั้น ตามมาด้วย คอหมู และซี่โครงหมู ซึ่งจะไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับไขมัน ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่าง ๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูที่ติดสีของเนื้อจะต้องไม่เขียว ไม่คล้ำ หรือรู้สึกถึงความขำอยู่ในเนื้อชิ้นนั้น อาจกำลังใกล้เน่า หรือค้างคืนมากก่อนแล้ว แน่แน่นอนว่าหากนำไปประกอบอาหารมันจะไม่ได้รสชาติอย่างที่ ต้องการ สีของเนื้อหมูที่ถูกต้องจึงควรเป็นสีชมพู อีกอย่างคืออย่าเลือกหมูที่มีสีแดงจัดเพราะอาจมีการใส่สีผสมอาหารมาให้ดูสดก็เป็นได้ ผิวเนื้อหมูที่ดีจะต้องมันวาว ไร้ผิวดืด ส่วนของมันหมูจะต้องขาวใส มีความสะอาดไม่มีขนติดอยู่ เวลาที่เอามือสัมผัสแล้วต้องรู้สึกนึ่ม เวลาบีบลงไปเบา ๆ แล้วเนื้อหมูจะต้องด้งกลับคืนมา กลิ่นของเนื้อหมูที่ดีจะต้องออกเป็นกลิ่นคาวอ่อน ๆ ให้รู้สึกได้ถึงเนื้อหมู สังเกตดูว่าเนื้อหมูมีพยาธิหรือไม่ พยาธิจะมีลักษณะคล้ายเม็ดสาकुแทรกอยู่ในเนื้อ ไม่ควรซื้อมารับประทาน ถ้ามีติดมาก็ควรตัดทิ้งและเนื้อที่เหลือควรต้มให้นานกว่าปกติเพื่อทำลายพยาธิ การเลือกซื้อหมูสามชั้น สังเกตดูบริเวณชั้นของหมูควรจะต้องบาง มันวาว ระหว่างชั้นจะต้องไม่มีผิวดืดติดอยู่ ที่สำคัญควรจะต้องมีส่วนของเนื้อแทรกอยู่ด้วยไม่ใช่เป็นแต่มัน ๆ เพียงอย่างเดียว การเลือกซื้อหมูปอด หมูปอดคือหมูที่ส่วนใหญ่ร้านหมูจะผ่าน

เครื่องบดมาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งหมูปดที่ดีจะต้องมีมันหมูขาว ๆ ผสมอยู่เล็กน้อย มีความสะอาด กลิ่นไม่เหม็น

โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป ดังนี้

- หัวหมู เป็นส่วนที่จะถูกตัดมาเป็นหัว ๆ ส่วนมากมักนำมาทำพะโล้เพราะมีความความมากซึ่งในส่วนนี้ก็จะมีส่วนประกอบอื่น ๆ ของหมูรวมอยู่ด้วย คือ หูหมู เป็นกระดูกอ่อน ๆ เคี้ยวเพลิน ๆ ส่วนมากมักนำมาย่างทานกับน้ำจิ้ม และ ลิ้นหมู จะมีความเหนียวนุ่มแต่ไม่กรอบ ส่วนใหญ่ก็มักเอามาอย่างเช่นกัน

- คอหมู เป็นส่วนที่มีไขมันแทรก มีความนุ่ม ตัดมัน ส่วนมากมักนิยมนำมาทำเมนูประเภท คอหมูย่าง คอหมูทอด และน้ำตกหมู

- สันนอก เป็นส่วนที่เนื้อเยื่ออยู่บริเวณด้านนอกลำตัว มีไขมันในระดับหนึ่งแต่ไม่มากเกินไป มีความนุ่มอยู่ในตัว ทำอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น สเต็กหมู หมูทอด หมูสะเต๊ะ ฯลฯ เรียกว่าทุกเมนูเลยก็ว่าได้สำหรับส่วนนี้

- สันใน เป็นส่วนที่ได้รับความนิยมมากที่สุดส่วนหนึ่ง เพราะเป็นส่วนที่มีความนิ่มมาก ๆ แต่กลับไม่มีมันเลยแม้แต่น้อย เป็นส่วนที่หมูไม่ค่อยเคลื่อนไหว สามารถนำมาทำเมนูได้หลากหลาย เช่น ทำหมูแดง หมูπίง หมูย่าง และทำสเต็กเป็นพอร์คชอปสันใน

- หัวไหล่ เป็นส่วนที่อาจไม่ค่อยคุ้นกันมากนักเนื่องจากมักเป็นส่วนที่ถูกนำไปแปรรูปเป็นอาหารต่าง ๆ อาทิ ไส้กรอก หมูยอ แฮม เป็นต้น เป็นเนื้อที่ไม่เหนียวแต่ก็ไม่ได้นุ่มมาก สามารถนำมาทำเมนูอาหารได้หลากหลายเช่นเดียวกัน

- สะโพก จะเป็นส่วนที่มีความเหนียวมากที่สุดของหมู เนื่องจากว่าเป็นส่วนที่อยู่ต่อขึ้นมาจากขาหลัง เป็นส่วนที่เนื้อแข็ง ส่วนมากมักนำไปทำเมนูที่มีการต้มนาน ๆ เช่น ซุป แกง เป็นต้น

- ขาหน้าขาหลัง เป็นส่วนของขาทั้งหมดยกเว้นเท้า มีไขมันเยื่อมาก แต่เป็นของโปรดของหลายคนโดยเฉพาะเมนูขาหมูพะโล้

- สามชั้น มีไขมันเยื่อมากรวมกับเนื้อที่นุ่มมีหนังอยู่ด้านบนนิยมนำมาทำเมนูประเภท หมูสามชั้นทอด หมูกรอบ ต้มจืดใส่หมูสามชั้น หมูสามชั้นหวาน เป็นต้น

- ซีโครง จะแบ่งเป็น ซีโครงแก่จะมีความแข็ง มีเนื้อติดรอบ ๆ เนื้อนุ่ม มันสวย กับ ซีโครงอ่อนที่จะเป็นกระดูกอ่อนของหมูสามารถทานได้ นิยมนำมาทำเมนูประเภท กระดูกหมูตุ๋น ซีโครงหมูย่าง ต้มแซบซีโครงหมู ซีโครงหมูผัดพริกแกง ซีโครงหมูผัดพริกเผา ซีโครงหมอบนึ่ง ซีโครงหมูทอดกระเทียม

- เท้า หรือคากิ ก็คือส่วนอุ้งเท้าของหมู เป็นเอ็นผสมมัน มักใส่ไว้กับพะโล้ไม่ก็ต้มยำ

การละเว้นเนื้อหมูในศาสนาอิสลาม

"ทำไมมุสลิมกลัวหมู" อันที่จริงมุสลิมไม่ได้กลัวหมู เพียงแต่จะไม่ให้หมูเปื้อนร่างกาย หรือปนเปื้อนในอาหาร หรือภาชนะ หากเปื้อนก็จะล้างด้วยน้ำดิน 1 ครั้ง และน้ำสะอาดอีก 6 ครั้ง รวมถึงกรรมวิธีในการประกอบอาหาร ต้องใช้ภาชนะที่ไม่ปนเปื้อน

อาจมีผู้กล่าวว่า "มุสลิมไม่กินหมู เพราะนับถือหมูเป็นพระเจ้า" มุสลิมนับถือพระเจ้าเพียงพระองค์เดียว หมูไม่ใช่พระเจ้า ไม่ได้บูชาหมู ศาสนาอนุญาตให้กินเนื้อหมูได้ ในสถานะคัมภีร์ หากในทีมนั้นเหลือเพียงเนื้อหมูชนิดเดียว ไม่มีอาหารชนิดอื่นเลย หากไม่กินก็ไม่มีอาหารประทังชีวิตให้อยู่รอด

"แท้จริง ทรงห้ามสุเจ้าบริโภคสัตว์ที่ตายเอง เลือด เนื้อสุกร สิ่งทีระบุนามอื่นจากอัลลอฮ์ (ขณะเชือด)

ถ้าผู้ใดอยู่ในภาวะคับขัน (ที่ต้องบริโภคอาหารเช่นนี้) ไม่ใช่เจตนาขัดขืน (หรือนึกอยากลอง)

และไม่ใช้ละเมิด ดังนั้นไม่มีบาปแก่เขา แท้จริงอัลลอฮ์เป็นผู้ทรงอภัย ผู้ทรงเมตตาเสมอ"

(อัล-กุรอาน บทที่ 2 วรรค 173)

หมู มีใช้อาหารเพียงชนิดเดียวที่ถูกระบุเป็นข้อห้ามในการบริโภค ยังมีเนื้อสัตว์ที่ถูกห้ามอีกได้แก่

- เลือด เพราะเลือดเป็นแหล่งที่อาศัยและแพร่ระบาดของโรคหลายชนิด
- เนื้อของสัตว์ที่ตายเองโดยธรรมชาติ
- เนื้อของสัตว์ที่ใช้กรงเล็บหรือเขี้ยวจับสัตว์กินเป็นอาหาร
- เนื้อสัตว์หรืออาหารที่ใช้บูชาผีสงหรือเทพเจ้าอื่น ๆ
- เนื้อสัตว์บกที่เชือดโดยมิได้กล่าวนามของพระเจ้า

ส่วนคำถามที่ว่า "ทำไมมุสลิมไม่กินหมู" ก็ด้วยเหตุผลสำคัญที่มาจากความศรัทธา ยึดมั่นในหลักคำสอนของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า สิ่งทีพระเจ้าห้ามก็ย่อมเป็นประโยชน์แก่มนุษย์อย่างไม่ต้องสงสัย ถึงแม้จะไม่รู้เหตุผลก็ตาม แต่ถึงนานวัน มนุษย์ก็สามารถค้นพบเหตุผลได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์

เรื่องของ การกินหมู ก็เช่นกัน ในปัจจุบันทางการแพทย์พบว่า เนื้อหมูมีไขมันมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีพยาธิตัวเล็ก ๆ ทีตามนุษย์มองไม่เห็นอยู่มากน้อยต่างกันไป แต่ในเนื้อหมูมีพยาธิบางชนิดซึ่งมีเกราะที่เกิดจากไขมันในเนื้อหมูห่อหุ้มมันอยู่ ซึ่งความร้อนจากการหุงต้มไม่สามารถทำลายมันได้ พยาธิเหล่านี้จะเข้าไปฝังอยู่ในร่างกายมนุษย์หลังจากที่กินเนื้อหมูเข้าไป และรอพักตัวออกมาทำอันตรายร่างกายมนุษย์ เช่น ประสาทตาและประสาทสมอง เป็นต้น

ไม่เพียงแต่ศาสนาอิสลามที่ห้ามกินหมู ศาสนายิวและคริสต์ก็ห้ามกินหมูด้วยเช่นกัน ดังมีปรากฏในคัมภีร์ไบเบิล พันธสัญญาเก่าได้ให้รายชื่อสัตว์หลายชนิดที่ถือว่าไม่สะอาดและห้ามนำมาปรุงอาหาร หนึ่งในนั้นคือสุกร (ในบทเลวีนิติ บทที่ 11)

3.5 สามเกลอ



ภาพที่ 3.7 สามเกลอ (Garlic, Coriander root, Pepper)

ที่มา : <https://spfresh.co.th/product/sam-klao-set/>

ชื่อสามัญ : Garlic, Coriander root, Pepper

สามเกลอคือเครื่องปรุงที่อยู่คู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน ความพิเศษของเครื่องปรุงสามเกลอคือรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ กลิ่นหอมที่โดดเด่น ทำให้อาหารไทยมีรสชาติที่กลมกล่อม ให้ความเป็นเอกลักษณ์แบบไทย ๆ สามเกลอคือสิ่งที่เป็นส่วนผสม 3 อย่างที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลัก ๆ ในการทำอาหาร ดังนี้

- รากผักชี เป็นพืชสมุนไพร มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีไทย คือ ผักที่มีสีเขียวทั้งต้น มีส่วนรากเป็นสีขาว หากทานได้ตลอดปี ผักชีไทยทุกส่วนนั้น สามารถนำมาเป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร และเป็นยารักษาโรค หรือนำมากระสายยา และสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารหลากหลายชนิดได้ แต่ที่นิยมที่สุดคือ การนำผักชีมาโรยหน้าอาหาร ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มสีส้ม และแต่งกลิ่นให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น

- กระเทียม กระเทียมเป็นพืชสมุนไพรเก่าแก่ซึ่งมีฤทธิ์ทางยาหลายอย่าง แม้กระทั่งบิดาทางการแพทย์ของกรีกโบราณคือ ฮิปโปเครติส ก็ยกย่องว่ากระเทียมคือสมุนไพรที่ให้ประโยชน์ทางยาสูงสุดชนิดหนึ่ง เช่นต่อต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง ด้านการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสบางชนิด ที่สำคัญคือ ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลและไขมันชนิดไม่ดีที่ร่างกายไม่ต้องการ จึงแนะนำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีตันกินกระเทียมเป็นประจำ

- พริกไทย พริกไทยจะให้ความเผ็ดร้อน และทำให้สามเกลอมีรสชาติที่มีมิติ กระตุ้นความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญคือพริกไทยยังมีประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายมากมาย เนื่องจากภายในพริกไทยจะมีสารต้านอนุมูลอิสระอุดมอยู่ และนอกจากนี้พริกไทยยังช่วยในเรื่องของระบบเผาผลาญ ช่วยลดอาการท้องอืด ช่วยแก้อาเจียน ช่วยขับเสมหะได้ และยังมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

3.6 น้ำตาลทราย



ภาพที่ 3.8 น้ำตาลทราย (Granulated sugar)

ที่มา : <https://www.the1.co.th/en/the1today/articles/3302>

ชื่อสามัญ : Granulated sugar

น้ำตาลเป็นสารเพิ่มความหวานให้รสชาติอาหารกลมกล่อม มีคุณสมบัติช่วยลดความเครียด ใช้ทำ scrub เพิ่มความชุ่มชื้นให้ริมฝีปาก ใช้ถนอมอาหาร เป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของเนื้อเยื่อภายในร่างกาย เราสามารถจำแนกประเภทของน้ำตาลได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการจำแนกขนาดโมเลกุล จำแนกตามสภาพทางกายภาพ หรือจำแนกตามสี เช่น

- น้ำตาลทรายดิบ (Raw sugar) เป็นน้ำตาลซูโครสที่อยู่ในรูปผลึกที่มีความบริสุทธิ์ต่ำ มีลักษณะเป็นผลึกสีน้ำตาลอ่อนหรือน้ำตาลเข้ม มีความชื้นปานกลาง มีกากน้ำตาลมาก เกล็ดน้ำตาลจับตัวกันแน่น ไม่ร่วน สามารถผลิตได้จากน้ำอ้อย ประกอบด้วยการหีบอ้อย การแยกสิ่งสกปรกด้วยการตกตะกอน การฟอกสีด้วยปูนขาว น้ำตาลชนิดนี้ไม่ใช่น้ำตาลบริโภค แต่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์

- น้ำตาลทรายขาว (Plantation or mill white sugar) เป็นน้ำตาลซูโครสที่อยู่ในรูปผลึก มีสีขาวถึงเหลืองอ่อน มีกากน้ำตาล และความชื้นน้อย เกล็ดน้ำตาลจับตัวไม่แน่น มีความร่วนกว่าน้ำตาลทรายดิบ ใช้การฟอกสีน้ำอ้อยด้วยก๊าซ SO₂ หรือ ก๊าซ CO₂ น้ำตาลชนิดนี้นิยมใช้สำหรับอุตสาหกรรมอาหาร น้ำอัดลม รวมถึงจำหน่ายสำหรับใช้ในครัวเรือน

- น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ (Refined sugar) เป็นน้ำตาลซูโครสที่อยู่ในรูปผลึกที่มีความบริสุทธิ์สูงมาก มีลักษณะเป็นเกล็ดสีขาวใส มีความสะอาดสูง ไม่มีกากน้ำตาล และมีความชื้นน้อยมาก หรือไม่มีความชื้นเลย เป็นน้ำตาลทรายขาวที่วางจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป นิยมใช้ทั้งในอุตสาหกรรมอาหาร และในครัวเรือน

- น้ำตาลทรายสีร่ำ (Brown sugar) เป็นน้ำตาลทรายขาวชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเป็นเกล็ดใส สีน้ำตาลอ่อน มีเกล็ดขนาดเล็ก และมีความชื้นน้อยกว่าน้ำตาลทรายดิบ
- น้ำตาลทรายแดง (Soft brown sugar) เป็นน้ำตาลที่มีลักษณะเป็นผงละเอียด สีน้ำตาลอ่อนถึงสีน้ำตาลแดง มีกลิ่นน้ำตาลไหม้ เป็นน้ำตาลที่มีความชื้นสูงทำให้ไม่จับตัวเป็นก้อน ขนาดผลึกขึ้นอยู่กับปริมาณกากน้ำตาล หากมีกากน้ำตาลมาก สีจะเข้ม ผลึกจะใหญ่ และเกาะกันแน่น ให้รส และกลิ่นแรง บางครั้ง เรียกว่า น้ำตาลดิบ เพราะเป็นน้ำตาลที่ไม่ได้ทำให้บริสุทธิ์ มีการผลิตทั้งในระดับครัวเรือน และระดับอุตสาหกรรม น้ำตาลชนิดนี้ นิยมใช้แทนน้ำตาลทรายขาว เช่น ใช้แทนน้ำตาลทรายอื่นที่มีราคาสูงในการผลิตซีอิ๊ว และใช้ผสมอาหาร
- น้ำตาลไอซิ่ง (Icing sugar) เป็นน้ำตาลที่ได้จากการนำน้ำตาลทรายขาวมาบดจนละเอียด และร่อนผ่านตะแกรงตามขนาดที่ต้องการ พร้อมเติมสารป้องกันการเกาะตัวเป็นก้อน (Anti-caking agent) เช่น แป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า และซิลิกอนไดออกไซด์ น้ำตาลชนิดนี้ นิยมใช้ทำขนม แต่งหน้าขนม และทำไส้ครีม
- น้ำตาลป่นละเอียด (Caster sugar) เป็นน้ำตาลที่ทำมาจากการปั่นน้ำตาลทรายขาวให้ละเอียด จนได้เม็ดน้ำตาลที่คล้ายกับน้ำตาลไอซิ่ง แต่ไม่มีการเติมสารป้องกันการเกาะตัวเท่าที่นั้น มีคุณสมบัติละลายได้ง่าย จึงนิยมใช้ปรุงอาหาร หรือใช้เป็นส่วนผสมในการทำขนม
- น้ำตาลปอนด์ (Cube sugar) ผลิตได้จากการนำน้ำตาลทรายขาวมาบีบอัดให้ได้รูปทรงสี่เหลี่ยม และเป่าด้วยลมเย็นเพื่อให้แข็งตัว มีความชื้นประมาณ 0.5-1.0% เป็นน้ำตาลที่นิยมใช้ผสมน้ำชา กาแฟ
- น้ำตาลกรวด (Crystalline sugar) เป็นน้ำตาลที่ผลิตจากน้ำเชื่อมของอ้อยหรือน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์นำมาละลายน้ำ และทำให้ตกผลึกอย่างช้า ๆ ไม่ฟอกสี มีลักษณะเป็นก้อนคล้ายสารส้ม มีสีขาวใส น้ำตาลชนิดนี้มีรสหวาน นิยมใช้ผสมอาหารที่ต้องการความพิถีพิถัน เช่น ตุ่นรังนก ตุ่นยา และทำขนมชนิดต่าง ๆ
- น้ำผึ้ง (Honey) เป็นน้ำตาลที่อยู่ในรูปสารละลายที่มาจากน้ำหวานของเกสรดอกไม้ องค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลฟรุกโทสมากกว่ากลูโคส มีความชื้นประมาณ 18-20%
- น้ำเชื่อม (Syrup) เป็นน้ำตาลที่อยู่ในรูปของเหลว สามารถเตรียมได้จากการนำน้ำตาลทรายขาวหรือน้ำตาลชนิดต่าง ๆ มาละลายน้ำ และเคี่ยวจนได้สารละลายน้ำตาลเข้มข้น ซึ่งลักษณะสีจะแตกต่างกันตามชนิดของน้ำตาลที่ใช้ สำหรับการใช้น้ำตาลทรายดิบหรือน้ำตาลทรายที่มีสี แต่ต้องการให้น้ำเชื่อมที่ใสขึ้นนั้น จะต้องใช้เปลือกไข่เค็มลงในหม้อเคี่ยวด้วย

3.7 น้ำตาลมะพร้าว



ภาพที่ 3.9 น้ำตาลมะพร้าว (Coconut sugar)

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/>

ชื่อสามัญ : Coconut sugar

น้ำตาลมะพร้าว คือการเรียกน้ำตาลตามวัตถุดิบที่ใช้ผลิต แน่นอนว่าน้ำตาลมะพร้าวต้องได้มากจากการใช้มะพร้าวเป็นวัตถุดิบหลักในการผลิต น้ำตาลมะพร้าวได้มาจากน้ำหวานจากช่อดอกมะพร้าว หรืออาจถูกเรียกว่า งวง หรือ จั่นมะพร้าว ผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ มากมายจนเคี้ยวออกมาเป็นเนื้อน้ำตาล ซึ่งอาจถูกขึ้นรูปเป็น “น้ำตาลปึก” หรือบรรจุลงปี๊บโลหะเป็น “น้ำตาลปี๊บ” ได้ทั้งหมด

- น้ำตาลมะพร้าวมีดัชนีน้ำตาลต่ำ อยู่ที่ 35 ซึ่งต่ำกว่าสารให้ความหวานอื่น ๆ ส่วนใหญ่ ซึ่งหมายความว่าจะไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงอย่างรวดเร็วเหมือนกับสารให้ความหวานอื่น ๆ
- น้ำตาลมะพร้าวมีสารอาหารสูง น้ำตาลมะพร้าวอุดมไปด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เหล็ก สังกะสี แคลเซียม และโพแทสเซียม นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งสามารถช่วยปกป้องร่างกายจากความเสียหายที่เกิดจากอนุมูลอิสระอีกด้วย
- ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน วิตามินซีในน้ำตาลมะพร้าวช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและป้องกันการเจ็บป่วย และยังช่วยให้ข้อต่อและผิวหนังแข็งแรง ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงอีกด้วย
- น้ำตาลมะพร้าวมีอินนูลิน อินนูลินในน้ำตาลมะพร้าว เป็นเส้นใยอาหารชนิดหนึ่งซึ่งช่วยให้ลำไส้แข็งแรง อีกทั้งยังป้องกันมะเร็งลำไส้และปรับสมดุลของน้ำตาลในเลือดให้คงที่ นอกจากนี้ น้ำตาลมะพร้าวมีไขมันที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยป้องกันคอเลสเตอรอลสูงและโรคหัวใจอีกด้วย
- ช่วยดูแลการทำงานของหัวใจ น้ำตาลมะพร้าวมีไนโตรเจนช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ช่วยให้หัวใจแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม แมกนีเซียม และโซเดียม ซึ่งจำเป็นต่อการควบคุมปริมาณน้ำในร่างกายตลอดจนการทำงานของหัวใจ เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ มีโพแทสเซียมมากกว่าน้ำตาลทั่วไปเกือบ 400 เท่า

3.8 ซีอิ้ว



ภาพที่ 3.10 ซีอิ้ว (Soy sauce)

ที่มา : <https://www.punpro.com/p/update-soy-sauce-soda-apr-2023>

ชื่อสามัญ : Soy sauce

ซีอิ้วมีการคิดค้นมาราว 2,200 ปี ในช่วงราชวงศ์ฮั่นของจีนและแพร่ขยายไปทั่วเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร คำว่า "ซีอิ้ว" ในภาษาไทยมีที่มาจากภาษาแต้จิ๋ว ซีอิ้วเป็นเครื่องปรุงรสหมักและซอสปรุงรสที่มีบทบาทสำคัญในวัฒนธรรมการทำอาหารญี่ปุ่น ส่วนใหญ่ทำมาจากถั่วเหลือง ข้าวสาลี และเกลือ ซอสถั่วเหลืองหมักและเครื่องปรุงรสที่สร้างขึ้นผ่านกระบวนการหมักที่ซับซ้อนโดยจุลินทรีย์ ซอสถั่วเหลืองใช้เวลาตั้งแต่ครึ่งปีถึงสามปีต่อชุดในการผลิต มีโรงหมักซอสโซยุประมาณ 1,200 แห่งทั่วประเทศญี่ปุ่น แต่ละแห่งผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเฉพาะของภูมิภาค เช่น ซีอิ้วที่มีรสหวานหรือหนาและเข้มข้นแทน ถั่วมีรากฐานมาจากประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น ซีอิ้วเป็นเครื่องปรุงรสที่ขาดไม่ได้ในอาหารญี่ปุ่นและมีในหลายประเทศทั่วโลก

ซีอิ้วช่วยให้อาหารมีรสชาติอร่อยมากขึ้นโดยลดกลิ่นแรงของปลาดิบ เพิ่มสี และปรับระดับ pH เพื่อรสชาติที่ดีขึ้น ทั้งหมดนี้เป็นไปได้ด้วยจุลินทรีย์ที่สร้างซอส เชื้อราโคจิ (*Aspergillus oryzae*) ซึ่งเป็นชนิดเฉพาะในญี่ปุ่น กระตุ้นกระบวนการหมักของยีสต์อย่างน่าอัศจรรย์เพื่อสลายส่วนประกอบในถั่วเหลืองและข้าวสาลีในช่วงระยะเวลาสามเดือน และสร้างรสชาติของผลิตภัณฑ์และคุณลักษณะที่มีกลิ่นหอมองค์ประกอบแต่ละอย่างส่งผลร่วมกันเพื่อสร้างรสชาติและกลิ่นหอมที่สมดุล

ซีอิ้วแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

- ซีอิ้วชนิดใส เรียกว่า ซีอิ้วขาว
- ซีอิ้วชนิดข้น เรียกว่า ซีอิ้วดำ
- ซีอิ้วชนิดใสน้ำตาลแดง เรียกว่า ซีอิ้วหวาน

3.9 ซอสหอยนางรม



ภาพที่ 3.11 ซอสหอยนางรม (Oyster sauce)

ที่มา : <https://blogs.jaidee-webdesign.com/>

ชื่อสามัญ : Oyster sauce

ซอสหอยนางรมหรือที่หลายคนนิยมเรียกกันสั้น ๆ ว่าน้ำมันหอย เครื่องปรุงเนื้อชั้นมีสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ ที่มาพร้อมกลิ่นหอมเฉพาะตัว เมื่อนำไปปรุงอาหาร ก็จะมอบรสชาติที่กลมกล่อมจากความเค็ม ๆ หวาน ๆ ทำให้เป็นซอสคู่ใจคนทำอาหาร ยิ่งเป็นเมนูประเภทผัดก็ต้องมีใส่ซอสชนิดเข้าไปด้วย

ต้นกำเนิดซอสหอยนางรมนั้นเกิดขึ้นจากความบังเอิญ เชื่อว่าในช่วงกลางทศวรรษที่ 1870 ที่ประเทศจีน เจ้าของร้านน้ำชาแห่งหนึ่งได้ต้มซุ่ยหอยนางรมไว้ทิ้งไว้ ด้วยความยุ่งในวันนั้นจึงไม่ได้มาเปิดดูว่าซุ่ยเป็นอย่างไร จนกระทั่งได้กลิ่นหอมลอยออกมา จึงเปิดฝาหม้อก่อนจะพบว่าน้ำซุ่ยที่ควรจะใสetonนี้ กลับกลายมาเป็นซุ่ยข้นเหนียวสีน้ำตาล เมื่อลองชิมรสชาติก็พบว่ามึรสชาติที่อร่อยมากกว่าปกติ ด้วยความเข้มข้นของหอยนางรมทำให้เกิดรสชาติเค็ม ๆ หวาน ๆ อันเป็นเอกลักษณ์ จนทำให้เกิดไอเดียเริ่มคิดค้นและจำหน่ายซอสหอยนางรมขึ้น ซึ่งความอร่อยของซอสชนิดนี้ก็ได้รับการยอมรับอย่างมากในช่วงเวลานั้น

หอยนางรม สามารถกินสด หรือแปรรูปเป็นซอสหอยนางรม ต่างก็มีคุณค่าของสารอาหารสูง โดยเฉพาะวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น.. วิตามินเอ / วิตามินบี 1 / วิตามินบี 2 / วิตามินบี 3 / วิตามินซี วิตามินดี / ธาตุเหล็ก / ทองแดง / ไอโอดีน / สังกะสี / ฟอสฟอรัส / แคลเซียม / แมกนีเซียม และแมงกานีส โดยมีส่วนสำคัญในการช่วยบำรุงกำลัง บำรุงเลือด บำรุงระบบประสาท บรรเทาอาการกระดูกพรุนกระดูกที่นอนไม่ค่อยหลับ และป้องกันความเสี่ยงของเซลล์ต่าง ๆ ได้ด้วย

หอยนางรม โดยทั่วไปแล้ว การทำซอสหอยนางรมจะมีการใช้หอยนางรมอยู่ 2 แบบ คือ ใช้หอยนางรมธรรมชาติแท้ ๆ ซึ่งจะมีการผลิตและผ่านกระบวนการผลิตจนได้สารสกัดหอยนางรมแบบไม่มีสารอื่นเจือปน กับอีกแบบคือใช้สารปรุงแต่งซอสหอยให้มึกลิ่นที่หอมเหมือนหอยนางรมแทน ซึ่งอาจเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมกับผู้แพ้อาหารทะเลหรือแพ้หอยนางรม

3.10 น้ำมันงา



ภาพที่ 3.12 น้ำมันงา (Sesame oil)

ที่มา : <https://bestreview.asia/best-sesame-oils/>

ชื่อสามัญ : Sesame oil

น้ำมันงา คือ น้ำมันพืชที่สกัดได้จากเมล็ดงา โดยมีจุดเกิดควัน (Smoke point) ที่ 177 องศาเซลเซียส ซึ่งใช้สำหรับปรุงอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาหารตะวันออก เช่น อาหารจีน เกาหลี และญี่ปุ่น เพื่อให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม มีกลิ่นหอม และกระตุ้นความอยากอาหารมากขึ้น น้ำมันงายังมีประโยชน์ทางสุขภาพ เช่น มีไขมันไม่อิ่มตัวสูง เหมาะสำหรับการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ

น้ำมันงาจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความหลากหลายของโทเนส โดยน้ำมันงาสกัดเย็นจะมีลักษณะสีเหลืองอ่อน ในขณะที่น้ำมันงาจากภูมิภาคอินเดียจะมีสีทองอร่าม และจากภูมิภาคเอเชียตะวันออกจะมีสีน้ำตาลเข้มอันเป็นเอกลักษณ์ ทั้งสีสันและรสชาติที่แตกต่างกันนี้เกิดจากการคั่วหรือย่างเมล็ดงา ซึ่งให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างจากน้ำมันงาสกัดเย็นที่ได้จากเมล็ดดิบที่ไม่ผ่านกระบวนการดังกล่าว

น้ำมันงาอุดมไปด้วยวิตามินเค ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นและมีปริมาณสูงเป็นพิเศษในน้ำมันงา โดยให้ปริมาณ 17% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันต่อน้ำมัน 100 กรัมหรือมิลลิลิตร นอกจากนี้ยังให้พลังงาน 884 แคลอรี ในแง่ขององค์ประกอบไขมัน น้ำมันงามีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (กรดโอเลอิก 40%) ในปริมาณที่ใกล้เคียงกับไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (กรดลิโนเลอิก 42%) ส่วนไขมันที่เหลือส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ได้แก่ กรดปาล์มิติก (ประมาณ 9%)

นอกจากนี้การบริโภคเมล็ดงาจะทำให้ได้สารอาหารที่มีปริมาณไขมันประมาณ 45-57 % ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว มีปริมาณโปรตีนอยู่ไม่น้อยกว่า 20 % และ ในเมล็ดงายังอุดมไปด้วยวิตามินบีทุกชนิด (ยกเว้นวิตามินบี 12) ซึ่งจะช่วยบำรุงสมอง ประสาท และป้องกันโรคเหน็บชา ส่วนเกลือแร่จะมีประมาณ 4-6 % ที่สำคัญคือ ธาตุเหล็ก ไอโอดีน สังกะสี แคลเซียม และฟอสฟอรัส โดยเฉพาะแคลเซียมและฟอสฟอรัสมีมากกว่าผักชนิดอื่น ๆ ถึง 40 และ 20 เท่าตามลำดับ และมีแคลเซียมมากกว่านมถึง 3 เท่า ที่อาจจะช่วยบรรเทาโรคบางชนิดได้เช่น โรคเหน็บชา โรคปวดตามข้อกระดูก

3.11 ผงพะโล้



ภาพที่ 3.13 ผงพะโล้ (Chinese Five spice powder)

ที่มา : <https://buoiholo.edu.vn/>

ชื่อสามัญ : Chinese Five spice powder

ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำเครื่องเทศที่สะอาด แห้ง และอยู่ในสภาพดีอย่างน้อย 5 ชนิด เช่น อบเชยโป๊ยก็๊ก ยี่หระ ลูคผักซี พริกไทย กานพลู มาบดผสมรวมกันโดยอาจคั่วก่อนและผสมเกลือด้วยก็ได้

ผงพะโล้เป็นเครื่องเทศผสม ที่นำมาบดละเอียด สะดวกในการใช้งาน เป็นส่วนผสมของอาหารคาว เพื่อให้กลิ่นรสและดับคาว เช่น หมูพะโล้ ขาหมู เนื้อตุ๋น

- อบเชยโป๊ยก็๊ก ช่วยบำรุงและเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายรวมถึงช่วยบรรเทาอาการอักเสบของร่างกาย และต่อต้านเชื้อไวรัสต่าง ๆ ช่วยบรรเทาอาการหวัด ช่วยขับเสมหะ และลดอาการไอ ช่วยบำรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ

- ยี่หระ สามารถช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ (ใบ) ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ) ใบยี่หระอุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุแคลเซียม ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย (ใบ) ใบยี่หระมีสรรพคุณช่วยแก้อาการคลื่นไส้ ด้วยการใช้ใบนำมาชงเป็นชาดื่มจนกว่าจะหาย (ใบ) ช่วยแก้อาการปวดท้อง (ใบ) ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร (ต้น, รากแห้ง) ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย (ใบ) ต้นยี่หระมีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง (ใบ, ต้น, รากแห้ง) ช่วยในการขับลมในลำไส้ (ใบ, ต้น, รากแห้ง) น้ำมันหอมระเหยจากยี่หระมีฤทธิ์ช่วยระงับอาการหดรัดเกร็งของไส้ (น้ำมันหอมระเหย) ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ด้วยการนำผลแห้งประมาณ 3-5 กรัมนำมาชงกับน้ำเดือดประมาณ 1 ลิตร ทิ้งไว้สักกระยะแล้วจึงนำมาดื่มวันละ 3-4 ถ้วยตวง (ผล) ยี่หระยังมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรีได้ (ใบ)

- ใบใช้เป็นเครื่องปรุงหรือเป็นส่วนประกอบในอาหารบางชนิด เช่น แกง ซุป ต้มยำ เป็นต้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย อาหารไทยบางชนิดนิยมใช้ยี่หระในการช่วยปรุง

แต่งกลิ่นอาหาร ด้วยการคั่วเมล็ดมาโขลกผสมกับเครื่องแกง ทำเป็นแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ เป็นต้น เมล็ดช่วยในการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ด้วยการนำมาป่นหรือตำผสมในเนื้อสัตว์เวลาหมัก เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยนั้นมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ จึงช่วยป้องกันอาหารไม่ให้เกิดการบูดเน่าเสียเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันกลิ่นเหม็นอับของเนื้อสัตว์เวลาหมักก่อนนำไปตากแห้งอีกด้วย น้ำมันยี่หระ (Caraway oil) นอกจากจะใช้แต่งกลิ่นอาหาร ยังนำมาใช้แต่งกลิ่นสบู่ได้อีกด้วย

- ลูกผักชี หรือผักชีลา จัดเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ Apiaceae ผลของมันจะช่วยขับลมในลำไส้ แก้หอบ บำรุงปอด แก้ไอ แก้ธาตุพิการ บำรุงธาตุ แก้กลิ้นเหียน อาเจียน แก้กระหายน้ำ แก้สะอึก แก้ไข้ แก้ไข้จากการเป็นชาง แก้โรคไตพิการ แก้โรคเกี่ยวกับตา แก้กามะนาด แก้มพิษ แก้มวิงเวียน แก้พิษตานชาง แก้โรคในอก บำรุงมันในกระดูก แก้กวางคอก แก้ก้อนใน แก้กืด บำรุงกระเพาะอาหาร แก้บิด แก้ริดสีดวงทวาร ด้านเชื้อแบคทีเรีย ด้านเชื้อรา ด้านเชื้อราพืช ด้านยีสต์ ด้านออกซิเดชัน กระตุ้นกล้ามเนื้อลาย กระตุ้นกล้ามเนื้อเรียบ คลายกล้ามเนื้อเรียบ ยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ ด้านการอักเสบ ลดอาการบวม เพิ่มฤทธิ์บาร์บิตุเรตทำให้ไวต่อแสง แก้อาการขาดวิตามิน A ลดความดันโลหิต ลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ด้านระดับน้ำตาลในเลือดสูง ลดความอ้วน ฆ่าไส้เดือน ฆ่าไรทะเล ฆ่าตัวอ่อนแมลง ฆ่าแมลง ขับปัสสาวะ นอกจากนี้มีฤทธิ์เหมือนฮีสตามีน ทำให้เกิดการแพ้ ผิวหนังอักเสบ ทั้งยังมีฤทธิ์เหมือนเลคติน ก่อให้เกิดการกลายพันธุ์และด้านการก่อกลายพันธุ์ ยับยั้งการก่อเกิดเนื้องอก

- พริกไทย ขับลมในลำไส้ ขับลมในท้อง แก้ปวดท้อง ช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย ใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนัก แก้มวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร แก้มพรอดิก (ก้อนอุจจาระที่แข็งกลม) แก้อติสาร (โรคลงแดง) แก้มจุกเสียด แก้แน่น ปวดมวนในท้อง แก้เสมหะ แก้ไอ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ขับผายลม ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้มชัก แก้อโรคลมบ้าหมู แก้ตาแดง

- กานพลู ใบ รสร้อน แก้ปวดมวน เปลือกต้น รสร้อนปร่า แก้ปวดท้อง แก้ม คุมธาตุ ดอก รสเผ็ดร้อนปร่า เป็นยาแก้พิษโลหิต แก้ปวดท้อง แก้มเป็นเหน็บชา แก้พิษน้ำเหลือง แก้อุจจาระให้เป็นปกติ แก้อืดออกตามไรฟัน แก้ปวดฟัน แก้กืด ละลายเสมหะ ดับกลิ่นปาก เป็นต้น ดอกเมื่อตากแห้งแล้วจะเป็นสีแดงน้ำตาล นำมากลั่นใช้ 0.12 - 0.3 กรัม จะเป็นยาแก้ท้องขึ้น ธาตุพิการ ขับผายลมในลำไส้ เป็นยาบำรุง ผล รสร้อนปร่า เป็นตัวช่วยให้มีกลิ่นหอม นิยมใช้เป็นเครื่องเทศในการประกอบอาหาร น้ำมัน กานพลู รสเผ็ดร้อนปร่า เป็นยาระงับการชักกระตุก แก้ปวดท้อง ขับผายลม และแก้อาการปวดฟัน ทำให้ผิวแห้งชา

3.12 น้ำมันพืช



ภาพที่ 3.14 น้ำมันพืช (vegetable oil)

ที่มา : <https://www.pptvhd36.com/health/food/521>

ชื่อสามัญ : vegetable oil

น้ำมันพืชหรือน้ำมันพืชเป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดพืชหรือส่วนอื่น ๆ (แม้ว่าจะพบได้น้อยกว่า) ของพืช ไขมันพืชเป็นส่วนผสมของไตรกลีเซอไรด์ชนิดต่าง ๆ น้ำมันกะหล่ำปลีจีน น้ำมันโกโก้และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างของไขมันจากเมล็ดพืช น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าว เป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ คำว่า น้ำมันพืช หมายถึง น้ำมันที่มีสถานะเป็นของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็มีกรณียามอย่างกว้าง ๆ ว่าเป็นไขมันพืชทุกชนิด โดยไม่คำนึงถึงสถานะ ด้วยเหตุนี้ น้ำมันพืชจึงแข็งตัวที่อุณหภูมิห้อง บางครั้งเรียกว่า "ไขมันพืช" น้ำมันพืชมีไตรกลีเซอไรด์ แม้ว่าพืชจะมีน้ำมันอยู่หลายส่วน แต่ก็ไม่มีขายทั่วไปในท้องตลาด น้ำมันหลักสกัดจากเมล็ด บนบรรจุภัณฑ์อาหาร คำว่า "น้ำมันพืช" มักใช้เพื่อระบุส่วนผสมของอาหาร แทนที่จะระบุชนิดของพืชที่ใช้ทำ

นอกจากกรดไขมันแล้ว ในน้ำมันพืชยังมีวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ ดังนี้

- วิตามินอี (VITAMIN E) กลุ่มโทโคฟีรอล และกลุ่มโทโคไตรอีนอล ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้อีกด้วย
- โอรีซานอล (ORYZANOL) ซึ่งสถาบันวิจัยบรานสวิคส์ แห่งสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยและพบว่า มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินอีถึง 6 เท่าในสภาวะที่อยู่ในน้ำ
- ไฟโตสเตอรอล (PHYTOSTEROL) ช่วยลดโคเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C)

เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ องค์การอนามัยโลก(WHO) องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา จึงได้แนะนำสัดส่วนของกรดไขมันที่ควรบริโภคประจำวัน คือ SFA: MUFA:PUFA เท่ากับ $10:10:15$ หรือ $10:10:15$ ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

3.13 พริกไทย



ภาพที่ 3.15 พริกไทย (Pepper)

ที่มา : <https://www.panmai.com/pepper/>

ชื่อสามัญ : Pepper

พืชชนิดนี้ถือเป็นราชินีแห่งเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมเผ็ด และเป็นเครื่องเทศที่ให้รสชาติเผ็ดร้อน สามารถใช้เป็นพริกแห้งเป็นเครื่องปรุงรสอาหารได้ ถ้าเปลือกแห้งจะได้พริกไทยดำเพราะเมื่อแห้งเปลือกจะมีสีดำ ได้พริกไทยขาวโดยการเอาเปลือกออกก่อน ใช้ผลไม้แห้งและผลไม้อีสวีสดในการปรุงอาหาร หรือผลไม้แห้งบดเป็นผงเรียกว่าพริกไทยป่น พริกไทยชนิดโตที่แตกต่างจากพริก (Chili)

ลักษณะทางภูมิศาสตร์และการกระจายพันธุ์

พริกไทยเป็นพืชพื้นเมืองในเทือกเขา Ghat ทางตอนใต้ของ Kerala ในอินเดีย อีกทั้งยังเป็นพืชเศรษฐกิจในเขตร้อน เช่น เวียดนาม อินโดนีเซีย บราซิล และอินเดีย ซึ่งเป็นประเทศผู้ผลิตหลัก โดยเกษตรกรในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นผู้ผลิตหลักในประเทศไทย ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา 95% ของพื้นที่ประเทศมีการแพร่ระบาดของพริกไทย โรคระบาดที่รุนแรงในช่วงฤดูฝนทำให้เกษตรกรต้องเปลี่ยนมาปลูกพืชชนิดอื่นที่ให้ผลผลิตดีกว่า อำเภอจันทบุรีที่ปลูกพืชมากที่สุดคืออำเภอท่าใหม่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ไม้เถา ประเภทไม้เลื้อย อาศัยเกาะยึดติดอยู่กับค้าง โดยใช้รากเล็ก ๆ ที่เจริญออกมาตามข้อของลำต้นที่เรียกว่า รากตีนตุ๊กแกหรือมือตุ๊กแก เปลือกลำต้นเมื่ออ่อนจะมีสีเขียว และเมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ลำต้นมีข้อและปล้องมองเห็นได้ชัดเจน ต้นเพศผู้และต้นเพศเมียจะอยู่ต่างต้นกัน
- ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกสลับกันตามข้อของลำต้นและกิ่งแขนง ลักษณะใบรูปไข่ โคนใบใหญ่ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ลักษณะคล้ายใบพลู เนื้อใบแข็ง ผิวใบเรียบเป็นมัน ท้องใบจะเป็นสีเขียวออกเทา และมีเส้นใบนูน ส่วนหลังใบจะเป็นสีเขียวเข้ม

- ดอก จะออกดอกเป็นช่อ เกิดตรงข้ามกับใบในส่วนของกิ่งแขนง ดอกย่อยเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ไม่มีกลีบดอกและกลีบเลี้ยง เกสรสีขาวแกมเขียว ช่อดอกขณะอ่อนจะมีสีเหลืองอมเขียว เมื่อแก่จะมีสีเขียวและปลายช่อดอกจะห้อยลงดิน

- ผล มีลักษณะกลม เรียงกันแน่นบิดเป็นเกลียวตามแกนช่อ ผลอ่อนจะมีสีเขียวอ่อนและเข้มขึ้นเมื่อสุก ผิวผลเป็นมันเงาและมีสีเหลืองอมเขียว ผลสุกเต็มที่จะมีสีส้มหรือสีแดง เมื่อผลแห้งจะกลายเป็นสีดำ

- เมล็ด จะมีสีขาวนวล ลักษณะแข็ง รูปร่างค่อนข้างกลม เมล็ดมีกลิ่นฉุนเฉพาะตัวและรสเผ็ด การเก็บเกี่ยว 7-8 เดือนนับจากการออกดอก หรือเมื่อผลเหลืองถึงแดง

การใช้ประโยชน์



ภาพที่ 3.16 พริกไทยดำและพริกไทยขาว

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

- ด้านอาหาร ผลและเมล็ดพริกไทยมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงรสได้ทั้งอ่อนและแก่ แกงที่ใช้พริกไทยเป็นองค์ประกอบมีหลายชนิด เช่น แกงเผ็ด ฉู่ฉี่ แกงกะหรี่ แกงเลียง ทอดมัน ผัด โจ๊ก ข้าวผัด เป็นต้น

- ในแง่ของคุณสมบัติทางยาที่เป็นที่นิยม พริกไทยถูกนำมาใช้ในการแพทย์อายุรเวชในเอเชียใต้ ส่วนใหญ่ใช้รักษาและบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร ขับพยาธิ ลดอาการท้องอืด ขับลม

ปวดท้อง ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ให้ออกซิเจน และแก้อาการอาหารไม่ย่อย ยับยั้งการอาเจียน ลดอาการไม่สบายที่เกิดจากอาหารเป็นพิษที่เกิดจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์

- สรรพคุณทางยาของการแพทย์แผนตะวันตก พริกไทยดำมีสารอัลคาลอยด์ที่เรียกว่า ไพเพอรีน ซึ่งเชื่อกันว่ามีฤทธิ์กดประสาทต่อระบบประสาทส่วนกลาง ลดไข้ แก้ปวด อักเสบ และฤทธิ์ฆ่าแมลงได้ นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าไพเพอรีนช่วยเพิ่มการสร้างเม็ดสีผิว

คุณสมบัติลดน้ำหนักของพริกไทยดำได้รับการยอมรับจากกลุ่มวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา และยืนยันว่าพริกไทยดำมีความสามารถในการช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพและดีเยี่ยม ด้วยสารประกอบ Piperine ที่มีคุณสมบัติในการช่วยกำจัดและต่อสู้กับสิว ไขมันส่วนเกิน

3.14 สีสผสมอาหาร



ภาพที่ 3.17 สีสผสมอาหาร (Food coloring)

ที่มา : https://krua.co/cooking_post/basic-baking-ingredient

ชื่อสามัญ : Food coloring

สีผสมอาหารคือสีย้อม เม็ดสี หรือสารใด ๆ ที่ให้สีเมื่อเติมลงในอาหารหรือเครื่องดื่ม มีจำหน่ายในรูปแบบของเหลว ผง เจล และสี สีผสมอาหารใช้ทั้งในการผลิตอาหารเชิงพาณิชย์และการปรุงอาหารที่บ้าน เนื่องจากมีความปลอดภัยและมีจำหน่ายทั่วไป สีผสมอาหารจึงมีประโยชน์มากมาย นอกเหนือจากอาหาร รวมถึงเครื่องสำอาง ยา งานฝีมือ และอุปกรณ์ทางการแพทย์

- สีผสมอาหารแบ่งเป็น 2 ประเภท
 - สีสังเคราะห์
 - สีจากธรรมชาติ
- ช่วยแก้ไขสีของอาหารที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสีตามธรรมชาติหรือการเปลี่ยนแปลงขณะแปรรูปหรือเก็บรักษาอาหาร ช่วยเพิ่มหรือเน้นหรือรักษาความเป็นเอกลักษณ์สีของอาหาร ช่วยสีสันของอาหารทำให้ดึงดูดความสนใจที่น่ารับประทานแก่ผู้บริโภค
- การใช้สำหรับแต่งอาหารทั่วไปที่ไม่มีสีเพื่อให้มีสีเป็นที่ดึงดูดใจผู้บริโภค เช่น เครื่องดื่มหรือเครื่องดื่มผง ลูกกวาด ไอศกรีม แยม เยลลี่ เป็นต้น การใช้แต่งอาหารที่มีสูญเสียหรือเปลี่ยนแปลงสีระหว่างกระบวนการผลิต และการเก็บรักษา เช่น การผสมสีผสมอาหารในเบียร์ น้ำเชื่อม และอาหารอบ เป็นต้น การใช้แต่งอาหารที่มีสีเปลี่ยนแปลงตามฤดูกาล และสภาพภูมิอากาศ เช่น การใช้แตงสีน้ำมันวัวที่ผลิตได้ในฤดูหนาวให้มีสีเข้มขึ้น เพราะน้ำมันวัวในฤดูหนาวจะมีสีอ่อนเนื่องจากได้รับสารเบต้าแคโรทีนจากหญ้าในปริมาณน้อย ขณะที่น้ำมันวัวในฤดูร้อนมักมีสีเหลืองเข้ม เนื่องจากได้รับบีตาแคโรทีนในหญ้าที่มีมากกว่าหญ้าในฤดูหนาว

3.15 งา



ภาพที่ 3.18 สีสผสมอาหาร (*Sesamum indicum* L.)

ที่มา : <https://blacksesamefacts.com/black-sesame-osteoporosis/>

ชื่อสามัญ : *Sesamum indicum* L.

งาเป็นธัญพืชน้ำมันที่เก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่ง มนุษย์มีความคุ้นเคยกับการปลูกงามายาวนานกว่า 3,000 ปี งามีหลายสายพันธุ์ ส่วนมากเป็นสายพันธุ์ป่าจากทวีปแอฟริกา งาที่เราปลูกและรับประทานกันมีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย ซึ่งมีความทนทานต่อสภาพดินฟ้าอากาศมากกว่าพืชทั่วไป งาเป็นหนึ่งในพืชที่มีน้ำมันจากเมล็ดมากที่สุดอย่างหนึ่ง มีรสชาติคล้ายถั่ว และเป็นส่วนประกอบในอาหารนานาชาติทั่วโลก มีคนบางกลุ่มที่มีอาการแพ้หลังจากการบริโภค คล้ายกับการบริโภคถั่วและอาหารชนิดอื่น ๆ งามีหลายสีขึ้นอยู่กับพันธุ์ที่ปลูก เช่น สีเหลืองแกมเทา สีน้ำตาลไหม้ สีทอง สีน้ำตาล สีแดง สีเทาและสีดำ งาที่ได้รับความนิยมในการซื้อขายกันมากที่สุด คือ งาขาว (มีสีขาวนวล) บางครั้งการผลิตงาเพื่อขายอาจมีการปกปิดเปลือกเหลืองเฉพาะเนื่องจากข้างในให้มีสีขาว เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานเมื่อนำไปประกอบกับอาหาร

- งาดำ คือ งาที่ไม่ผ่านการขัดสี
- งาขาว คือ งาสีขาวที่ไม่ผ่านการขัดสี สีขาวที่มีจึงไม่ใช่สีขาวจืด แต่เป็นสีขาวธรรมชาติ

อาจจะมียอกเหลืองบ้าง เทาบ้างแล้วแต่สายพันธุ์

สารสำคัญของงาดำที่ดูเหมือนจะเป็นพระเอกหรือเป็นสารที่มีความโดดเด่นในการต้านอนุมูลอิสระ คือ เซซามิน กล่าวคือ มีประสิทธิภาพในการต้านโรครสูงกว่า เซซาโมลินและเซซามอล ผู้ผลิตอาหารเสริมจึงเริ่มที่จะมีการสกัดสารสำคัญชนิดนี้ออกมาจากงาดำ แล้วทำออกมาจำหน่ายในรูปอาหารเสริม เพราะเซซามินจะมีอยู่ในปริมาณที่น้อยมากในงาดำ คือ มีเพียง 0.14% จากปริมาณน้ำมันงาดำสกัด โดยที่ผู้ผลิตเชื่อว่าการที่ร่างกายได้รับสารสกัดชนิดนี้เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายประโยชน์มากที่สุด

3.16 แป้งมันสำปะหลัง



ภาพที่ 3.19 แป้งมันสำปะหลัง (Tapioca flour)

ที่มา : <https://www.ubonbioethanol.com/th/our-businesses/ubs>

ชื่อสามัญ : Tapioca flour

แป้งมันสำปะหลัง เป็นแป้งชนิดหนึ่งที่ได้จากมันสำปะหลัง ลักษณะของผงจะเป็นสีขาวนวล และเป็นมันเมื่อปรุงโดยการกวนน้ำด้วยไฟปานกลางถึงต่ำ ผงละลายง่าย ปรุงง่าย และผงติดภาชนะ สไลม์จะค่อย ๆ ชื้นขึ้น ไม่จับตัวเป็นก้อน เหนียวและเป็นเส้น ทุกอย่างเกาะติดกัน แป้งมีความใสและเป็นมันเงา หลังจากเย็นลงแล้วจะเกาะติดกันเป็นก้อนเหนียวและติดกับภาชนะที่ใช้ทำลองของสังคิปรี โครงสร้างแก้ว เป็นต้น และยังถูกใช้ในอุตสาหกรรมอื่น ๆ เช่น อุตสาหกรรมกระดาษ อุตสาหกรรมกาว เป็นต้น

มันสำปะหลังเป็นพืชสารพัดประโยชน์นิยมนำมาแปรรูปเป็นวัตถุดิบอย่างผงชูรส สารให้ความหวาน และแป้งมันสำปะหลัง ตลอดจนนำมารับประทานเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ เช่น บำรุงลำไส้ บำรุงระบบเผาผลาญ หรือรักษาโรคเบาหวาน เพราะมีคาร์โบไฮเดรต เส้นใย และสารอาหารบางชนิดที่เชื่อว่าดีต่อร่างกาย

คนส่วนใหญ่นิยมกินรากมันสำปะหลังหรือที่เรียกว่าหัวมัน โดยรากมันสำปะหลังต้ม 100 กรัม ให้พลังงาน 112 แคลอรี อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 นับว่ามีปริมาณสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายน้อยเมื่อเทียบกับพืชชนิดอื่น แต่ได้มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์บางชิ้นชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ทางยาของมันสำปะหลังในแง่มุมที่หลากหลาย ดังนี้

- รักษาเบาหวาน
- บำบัดโรคเกี่ยวกับระบบเผาผลาญอาหาร
- บำรุงสุขภาพลำไส้

3.17 น้ำสต็อก



ภาพที่ 3.20 น้ำสต็อก (Stock)

ที่มา : https://krua.co/cooking_post/basic-baking-ingredient

ชื่อสามัญ : Stock

ส่วนผสมพื้นฐานของการทำน้ำสต็อก คือ กระดูก ผัก หรือที่เรียกว่าเมียร์พ็อกซ์ (Mirepoix) เครื่องปรุงรส และน้ำ กระดูก เป็นส่วนผสมที่สำคัญที่สุดในการทำสต็อก เพราะมันจะเพิ่มกลิ่น สี และบอดี้ให้แก่สต็อก สต็อกมีหลายชนิด แม้ว่าจะทำการผสมกันของกระดูก ผัก เครื่องปรุงรส และของเหลว แต่ทั้งหมดนี้ก็มีกระบวนการในการผลิตที่แตกต่างกันเพื่อให้ลักษณะรส กลิ่น ที่แตกต่างกัน

- ไวท์สต็อก (White Stock) ทำโดยการ ซิมเมอร์ (simmer) คือตุ๋น กระดูกไก่ ลูกวัว วัว ในน้ำ ร่วมกับผักและเครื่องปรุงรส น้ำสต็อกยังมีสีอ่อน ในขณะที่ถูกปรุง
- บราวน์สต็อก (Brown Stock) ทำจากกระดูกไก่ กระดูกวัว (veal) กระดูกวัวและผัก ซึ่งส่วนผสมทั้งหมดก่อนนำมาทำน้ำสต็อกจะต้องคาราเมลไรซ์ (caramelized) คือการนำวัตถุดิบมาผัดจนกระทั่งกลายเป็นสีน้ำตาลเข้มก่อน แล้วจึงนำมาต้มกับน้ำปรุงด้วยเครื่องปรุงรส น้ำสต็อกที่ได้จึงมี สีเข้ม
- สต็อกปลาและฟูเม่ (Fumet) ทั้งสองสต็อกนี้ทำจากกระดูกปลา และผักนำมาผัดไฟอ่อนโดยไม่ทำให้ผักเปลี่ยนสี แล้วจึงใส่น้ำลงตุ๋นปรุงรส
- คอร์ท บูยง (Court bouillon) ทำจากการนำผักมาตุ๋น พร้อมเครื่องปรุงในน้ำ และใส่ของเหลวรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้มสายชู หรือไวน์ สต็อกชนิดนี้นิยมใช้สำหรับลวกปลาหรือผัก

3.18 ครีมชีส



ภาพที่ 3.21 ครีมชีส (Cream cheese)

ที่มา : <https://sousvidemax.com/sous-vide-cream-cheese-home-made/>

ชื่อสามัญ : Cream cheese

ชีสมีมากมายกว่า 3,000 ชนิด การแบ่งประเภทของชีสมีวิธีแบ่งแตกต่างกันไป เช่น อาจแบ่งตามชนิด ของนม แบ่งตามวิธีการบ่ม ความชื้น ระยะเวลาในการบ่ม หรือแม้แต่ประเทศที่ผลิต แต่ชีสที่มีวางขายทั่วไปในซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปในประเทศไทยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- Very Hard Cheese ชีสเปลือกหนาเนื้อแข็ง ใช้เวลาในการบ่มนาน จนแทบไม่เหลือความชื้นอยู่ในชีส เช่น Parmigiano, Reggiano, Parmesan เป็นต้น
- Hard Cheese ชีสชนิดแข็งที่ยังพอมีความชื้นอยู่บ้าง เช่น Cheddar, Gruy re, Gouda, Emmental, Edam เป็นต้น ชีสประเภทนี้ค่อนข้างพบบ่อยในบ้ายเรา
- Semi-Soft Cheese ชีสเนื้อนุ่ม เช่น Mozzarella, Brie, Camembert, Blue Cheese, Feta ฯลฯ
- Soft Cheese ชีสที่มีความชื้นสูง เช่น Cottage, Ricotta และ Mascarpone เป็นต้น ชีสที่มักใช้ในการทำเบเกอรี่หรืออาหารกันอยู่บ่อย ๆ มีดังต่อไปนี้

1. ครีมชีส (Cream Cheese) ผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากการแปรรูปน้ำนมชนิดหนึ่ง อยู่ในกลุ่มของเนยแข็ง (Cheese)ทำมาจากนมวัว มีเนื้อนุ่มและไม่ผ่านกระบวนการบ่ม ครีมชีสมีอายุการเก็บรักษาสั้นมาก เนื่องจากมีความชื้นสูง ดังนั้นต้องเก็บในตู้เย็นตลอดเวลา หากเปิดใช้แล้วต้องรีบใช้ให้หมดเร็วที่สุด ครีมชีสมีรสเปรี้ยวแบบกลมกล่อม นิยมใช้ทำชีสเค้ก สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายอุปกรณ์เบเกอรี่หรือซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป

2. มาสคาโปนชีส (Mascarpone Cheese) เป็นชีสกลุ่มเนื้อนุ่ม อีกตัวที่รสชาติเบา ๆ ละลายได้ทันทีเมื่ออยู่ในปาก มีต้นกำเนิดจากอิตาลี ไม่มีรสเปรี้ยวหรือเค็มแต่มีความหวานละมุนจาก

นมสด นิยมใช้ทำพวก ที่รามิสุ แต่ถ้าหาไม่ได้ สามารถใช้ครีมชีสแทนได้ แต่ครีมชีสออกเปรี้ยว อาจทำให้ขนมหรืออาหารรสชาติแปลกไปจากสูตรได้

3. คอตเทจชีส (Cottage Cheese) ผลิตได้ทั้งจาก น้ํานมไขมันเต็ม น้ํานมขาดมันเนย (skim milk) หรือนมผง ตกตะกอนแยกเอาเคซีน (casein) ออกด้วยกรดแล็กติก และตัด curd เป็นก้อนเล็ก ๆ คล้ายเมล็ดข้าวโพดคั่ว บางครั้งอาจเรียกว่า popcorn cheese ไม่ได้กด หรืออัดให้เป็นก้อน จึงเป็นเนยแข็งที่มีเนื้อนิ่ม เม็ด curd อาจมีขนาดเล็ก (small curd) หรือขนาดใหญ่ (large curd) มีสีขาวตามธรรมชาติของครีม มีความชื้นสูง ส่วนมากไม่ผ่านการหมัก หรือบ่ม มีรสหวานอ่อน ๆ ของน้ํานม ใช้รับประทานเปล่า ๆ หรือใช้ทานกับผลไม้ สลัด หรือของหวาน

4. ริคอตต้าชีส (Ricotta Cheese) เป็นอิตาเลียนชีส ทำมาจากหางนมของน้ํานม มีสีขาว มีความเป็นครีมสูง นุ่ม มีความชื้นสูง นิยมนำมาใส่ในลาซานญา, แพนเค้ก, ของหวานต่าง ๆ หรือเป็นดีพสำหรับจิ้มอาหารต่าง ๆ

5. เชดดาร์ ชีส (Cheddar Cheese) นับเป็นเนยแข็งที่แพร่หลายมากที่สุดชนิดหนึ่ง เนื้อของเนยค่อนข้างแข็งทำจากนมวัว เป็นเนยแข็ง ที่ใส่เกลือลงไปในเรื่องของไขมัน เกลือช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย เมื่อผ่านกระบวนการผลิตได้ชีสที่แข็งออกจากแบบ ย้ายไปวางบนชั้นประมาณ 3-4 วัน ในระหว่งนั้นผิวของเนยจะแห้งกลายเป็นเปลือก เมื่อเกิดเปลือกเนยแข็งนำไปชุบเทียนไขแล้ว นำไปเข้าห้องบ่ม ใช้เวลาในการบ่มประมาณ 2-6 เดือน หรืออาจจะนานถึง 2 ปี ยิ่งเก็บไว้นานเนยแข็งจะมีรสและกลิ่นแรงขึ้น เป็นชีสที่ควรมติดบ้านไว้ ใช้สำหรับ โรยหน้าสลัดได้อร่อย หรือโรยหน้ามันฝรั่งอบร้อน ,โรยใน Taco อาหารเม็กซิกัน เป็นต้น

6. พาเมซานชีส (Parmesan Cheese) เป็นชีสเนื้อแข็ง ที่มีความชื้นน้อย รสชาติจึงเข้มข้น กลิ่นจะค่อนข้างแรง มีความเค็มมันโดยจะผ่านการเก็บบ่ม 24-30 เดือน ยิ่งบ่มนานจะมีราคาสูงและมีรสชาติดียิ่งขึ้น เป็นชีสที่มีต้นกำเนิดจากอิตาลี นิยมใช้โดยการนำมาขูดใส่ในพาสต้าและพิซซา จะช่วยให้รสชาติเข้มข้น หรือนำไปใส่ในสลัดต่าง ๆ

7. มอสซาเรลล่าชีส (Mozzarella Cheese) มีกำเนิดในประเทศอิตาลี เริ่มต้นผลิตจากนมควาย ปัจจุบันผลิตได้ทั้งจากนมวัวและนมควาย เป็นเนยแข็งที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม สีเหลืองอ่อน หรือสีครีม เนื้อเรียบเนียน เนยแข็งชนิดนี้มีกลิ่นรสที่ไม่แรง จึงทำการบ่มหรือไม่บ่มก็ได้ ขึ้นอยู่กับวิธีการผลิตหลังจากการตกตะกอนโปรตีนในนมและเอาน้ํานมออกมาก่อน curd ที่ได้จะถูกนำไปนวดหลายครั้งจนได้ชีสที่มีเนื้อนุ่มเหนียว มีความยืดหยุ่นก่อนนำไปใส่ในน้ํากะลือ ได้เป็นมอสซาเรลลาบอลสีขาว นิยมนำไปใช้เป็น ส่วนประกอบของหน้าพิซซา สามารถเก็บได้นาน 12 เดือน เมื่อเก็บที่ -18 องศาเซลเซียส

พลังงานและสารอาหารจาก ครีมชีส

พลังงานทั้งหมด 342 กิโลแคลอรี ข้อมูลโภชนาการ, แคลอรี, พลังงาน และสารอาหาร ในครีมชีส ในปริมาณ 100g มีพลังงานทั้งหมด 342 กิโลแคลอรี, โปรตีน 5.9 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 4.1 กรัม, ไขมัน 34.2 กรัม เราสามารถดูรายละเอียดข้อมูลอื่น ๆ เช่น เกลือโซเดียม, คอเลสเตอรอล, วิตามิน, ไขมันอิ่มตัว, ไขมันไม่อิ่มตัว, น้ำตาล, กากใยอาหาร ฯลฯ ได้จากตารางด้านล่างครับ

คุณค่าทางโภชนาการ ครีมชีส

ข้อมูลโภชนาการ ครีมชีส	
หน่วยบริโภค	100g
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 342	พลังงานจากไขมัน 307.8
% ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
ไขมันทั้งหมด 34.2 g	53%
ไขมันอิ่มตัว 19.3 g	97%
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 14 g	
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 8.6 g	
ไขมันทราน g	
คอเลสเตอรอล 110 mg	37%
โซเดียม 365 mg	16%
ไฟเบอร์ 138 mg	4%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 4.1 g	2%
ใยอาหาร 0 g	0%
น้ำตาล 3.2 g	
โปรตีน 5.9 g	12%
วิตามินเอ 27 %	วิตามินซี 0 %
แคลเซียม 10 %	เหล็ก 2 %
วิตามินดี 6 %	วิตามินบี 6 2 %
วิตามินบี 12 4 %	แมกนีเซียม 2 %
โทอามีน 1 %	ไรโบฟลาวิน 7 %
ไนอาซิน 1 %	วิตามินอี 1 %
วิตามินเค 4 %	ซิงค์ 3 %
พอลฟอสฟอรัส 11 %	-
เงื่อนไข	
ข้อมูลโภชนาการอาหารจากผู้เข้าใช้งาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคำนวณแคลอรีและควบคุมน้ำหนักเฉพาะบุคคลเท่านั้น ไม่สามารถใช้อ้างอิงทางการแพทย์	
หมายเหตุ	
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโล	
www.CalForLife.com ลงทะเบียนกับเรา	

ภาพที่ 3.22 คุณค่าทางโภชนาการ ครีมชีส

ที่มา : <https://www.calforlife.com/th/calories/cheese-cream>

3.19 น้ำเลมอน



ภาพที่ 3.23 น้ำเลมอน (Lemon juice)

ที่มา : <https://medthai.com/>

ชื่อสามัญ : Lemon juice

เลมอน เป็นไม้พุ่มที่อยู่ในสกุล Citrus มีเพียงหนามแหลมที่ปลายยอด ใบไม้ขึ้นเรียงง่ายมาก เมื่อบดแล้วใบจะมีกลิ่นหอมแรง ดอกมีสีขาวและมีกลิ่นหอม ผลไม้มีลักษณะกลมและรูปไข่ กลีบแหลม ผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุกสีเหลือง เนื้อจะฉ่ำและมีเมล็ดจำนวนมาก

ผลไม้ส่วนใหญ่ใช้ทำน้ำมะนาว แม้ว่าบางครั้งเนื้อและเปลือกจะถูกนำมาใช้ในการปรุงอาหารหรือของหวานก็ตาม มะนาวมีกรดซิตริกประมาณ 5% ซึ่งทำให้เกิดรสเปรี้ยว โดยมีค่า pH ประมาณ 2 ถึง 3 เนื่องจากความเป็นกรดนี้ มะนาวจึงถูกนำมาใช้ในบางประเทศเป็นวัตถุดับในการทดสอบทางวิทยาศาสตร์ ทดแทนสารที่เป็นกรดที่มีราคาแพงกว่า

มะนาวที่ทำเป็นน้ำผลไม้เรียกว่าน้ำมะนาวหรือน้ำมะนาว เปลือกมะนาวมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใช้เป็นส่วนผสมในขนมหวาน เช่น ทาร์ตมะนาว นอกจากนี้ มะนาวยังใช้เป็นสารปรุงแต่งรสชาติในน้ำอัดลม เช่น สไปรท์ และเครื่องดื่มเซเว่นอัพ ผิวมีคุณสมบัติช่วยปล่อยก๊าซ รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องอืด

นอกจากเลมอนจะทำให้อาหาร หรือเครื่องดื่มมีรสชาติที่ดีขึ้นแล้ว สรรพคุณของเลมอนก็ยังมีอีกมากมาย เพราะมีวิตามินซี และสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยบำรุงรักษา รวมถึงป้องกันโรคต่าง ๆ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ป้องกันโรคหอบหืด ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดในสมอง ลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิต ป้องกันโรคนิ้วในไต ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันสารก่อมะเร็ง บำรุงรักษาให้ผิวพรรณแข็งแรง เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกาย

3.20 เกลือ



ภาพที่ 3.24 เกลือ (Salt)

ที่มา : <https://bestreview.asia/best-spa-salt/>

ชื่อสามัญ : Salt

เกลือ เป็นแร่ธาตุที่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) เป็นหลัก ซึ่งเป็นสารประกอบที่มีความเข้มข้นสูงกว่าเกลือประเภทอื่น ๆ และมีความจำเป็นต่อชีวิตของสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อของสัตว์มีเกลือมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นการรับประทานอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนจึงต้องใช้เกลือเพียงเล็กน้อยเท่านั้น หรือคุณไม่ต้องการเกลือเลย? ในขณะที่อาหารจำพวกธัญพืชจำเป็นต้องเติมเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องเทศที่เก่าแก่และหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง เกลือบริโภค เป็นประเภทเกลือที่มีการบริโภคมากที่สุด เป็นเกลือโซเดียมคลอไรด์ เม็ดร่วนแห้ง สีขาวสะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการ มีรสชาติเค็ม นิยมใช้ปรุงอาหาร มีโซเดียมค่อนข้างสูง ใช้เป็นส่วนผสมในการปรุง หมักดอง อบอาหาร ฯลฯ อยากรู้ก็ดี จะต้องเก็บในที่ร่มและแห้ง ไม่ให้ชื้นเพื่อคงคุณภาพของเกลือเอาไว้ อาจมีการเติมไอโอดีนเข้าไปด้วย ช่วยป้องกันโรคคอหอยพอกได้

เกลือผลิตจากเหมืองเกลือ หรือจากการระเหยของน้ำทะเลหรือเกลือน้ำที่อุดมด้วยแร่ธาตุในบ่อน้ำตื้น ผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมหลัก ได้แก่ โซดาไฟ และคลอรีน ซึ่งใช้ในกระบวนการทางอุตสาหกรรม และในการผลิตโพลีไวนิลคลอไรด์ พลาสติก เยื่อกระดาษ และผลิตภัณฑ์อื่นๆ ล้วนที่ผลิตต่อปี เกลือเพียง 6% เท่านั้นที่สามารถนำไปใช้ในการผลิตได้ การบริโภคของมนุษย์ เกลือแกงมีหลายรูปแบบ เช่น เกลือทะเลและเกลือแกงทั่วไป ซึ่งมีสารเติมแต่งเพื่อป้องกันการจับตัวเป็นก้อน นอกจากนี้ยังสามารถเสริมไอโอดีนเพื่อป้องกันการขาดสารไอโอดีน ยกเว้นการประกอบอาหารและวางไว้บนโต๊ะ เกลือยังพบได้ในอาหารแปรรูปหลายชนิด อาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปอาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ และอาจเพิ่มความเสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายและโรคหลอดเลือดสมองเนื่องจากภาวะขาดเลือด องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้ใหญ่บริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่าเกลือ 5 กรัม

ประเภทเกลือและชนิดของเกลือที่นิยมใช้ปรุงอาหาร

เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงที่เก่าแก่ หาง่ายที่สุด และมีการใช้แพร่หลายที่สุด มีการค้นพบว่ามนุษย์เริ่มผลิตเกลือปรุงอาหารครั้งแรกเมื่อ 6,000 ปีที่แล้ว ชนิดของเกลือมีหลากหลายประเภท มักมีคนสงสัยว่าเกลือมีกี่ชนิด เกลือมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โซเดียมคลอไรด์ (NaCl) โดยการระเหยน้ำทะเล แม้จะมีความเค็มและจะใช้ปรุงอาหาร ใช้ดองอาหาร ใช้โรยอาหาร พร้อมกับถนอมอาหารได้ตามความต้องการ แต่เกลือแต่ละชนิดนั้นมีรสชาติและความเค็มไม่เหมือนกันเนื่องจากเกลือแต่ละประเภทแต่ละชนิดมีองค์ประกอบเคมีที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงรวมทั้งถิ่นกำเนิดที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง โดยการบริโภคเกลือนั้น ไม่ควรบริโภคให้ปริมาณโซเดียมรวมทั้งวันเกินวันละ 2400 มิลลิกรัม (อ้างอิงมาตรฐาน THAI RDI) ซึ่งพบว่าประชากรส่วนใหญ่บริโภคเกินซึ่งจะทำให้เกิดโรคความดันสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตตามมา ประเภทเกลือที่เป็นที่นิยมสามารถแบ่งได้หลายประเภท ดังนี้

1. เกลือบริโภค (Table Salt)

เกลือบริโภค เป็นประเภทเกลือที่มีการบริโภคมากที่สุด เป็นเกลือโซเดียมคลอไรด์ เม็ดร่วนแห้ง สีขาวสะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการ มีรสชาติเค็ม นิยมใช้ปรุงอาหาร มีโซเดียมค่อนข้างสูง ใช้เป็นส่วนผสมในการปรุง หมักดอง อบอาหาร ฯลฯ อย่างไรก็ดี จะต้องเก็บในที่ร่มและแห้ง ไม่ให้ชื้นเพื่อคงคุณภาพของเกลือเอาไว้ อาจมีการเติมไอโอดีนเข้าไปด้วย รับประทานแต่พอดีช่วยป้องกันโรคคอหอยพอกได้ มีความเค็มใกล้เคียงเกลือทะเล

2 เกลือทะเล หรือ เกลือสมุทร (Sea Salt)

เป็นผลผลิตที่ได้จากน้ำทะเล มีความเค็มสูงมาก บางแห่งเกลือจะมีความเค็มอมหวาน หรือเค็มที่มาพร้อมกับความขมนิดหน่อย (ระดับรสชาติก็จะขึ้นอยู่กับน้ำทะเลตามแหล่งผลิต เนื่องจากมีแร่ธาตุต่างกัน) อุดมด้วยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะไอโอดีน สำหรับเกลือทะเล หรือเกลือสมุทรเราจะพบได้ทั่วไป เพราะเป็นเกลือปรุงอาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุด เนื่องจากหาง่าย ราคาไม่สูง มีทั้งเกลือแบบเกล็ด ผิวสัมผัสค่อนข้างหยาบ และยังมีแบบป่นละเอียดให้ใช้งานตามความต้องการ เช่น ต้ม ทอด และสามารถใช้อาหารอื่น ๆ ส่วนใหญ่พบได้ทุกครัวเรือน

3 เกลือโคเชอร์ (Kosher Salt)

สำหรับเกลือโคเชอร์รสชาติใกล้เคียงกับเกลือทั่ว ๆ ไป เพียงแต่มีเกล็ดใหญ่กว่า หยาบกว่า มีสีขาวขุ่น จะต้องประมาณให้ดีในการปรุงรส สามารถใช้ปรุงอาหารได้ แต่ละลายยากกว่า Table Salt นิยมใช้ปาดขอบแก้วเครื่องดื่มมาการิต้า ใช้หมักถนอมอาหาร ใช้เป็นน้ำเกลือบรรจุกระป๋อง และดองอาหารจะได้รสชาติดียิ่งขึ้น เป็นที่นิยมในอาหารฝรั่ง เช่น เกลือปรุงสเต็ก ไก่ และปลา

4 เกลือหิน (Rock Salt)

เป็นเกลือปรุงอาหารที่มีลักษณะหลากหลาย มีทั้งสีขาว สีขาวเหลือง และมีเกลือเม็ดสีเทาด้วย ซึ่งสีของเกลือหิน หรือเกลือเม็ดปรุงอาหารจะขึ้นอยู่กับแร่ธาตุ และขึ้นอยู่กับสิ่งที่เจือปนอยู่ ส่วนประกอบของเกลืออุดมด้วยแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี โพแทสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง ฯลฯ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยนิยมใช้เกลือเม็ดนำมาใช้ปรุงอาหารเท่าเกลือชนิดอื่น จะใช้รักษาอุณหภูมิน้ำแข็ง เพื่อทำไอศกรีมถึง ใช้หมักดองผลไม้มากกว่า ซึ่งเกลือหินพบมากในภาคอีสาน เช่น แอ่งสกลนคร จังหวัดอุดรธานี หนองคาย สกลนคร และนครพนม ตามด้วยแอ่งโคราช จังหวัดขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด ยโสธร อุบลราชธานี นครราชสีมา ชัยภูมิ สุรินทร์ และบุรีรัมย์

5 เกลือหยาบ หรือ เกลือเกล็ด (Flake Salt)

เกลือปรุงอาหารชนิดนี้มีรูปลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร เพราะมีลักษณะเป็นพีระมิดสามเหลี่ยมคล้ายคริสตัล มีสีขาวใส ละลายได้อย่างรวดเร็วกว่าเกลือชนิดอื่น ส่วนใหญ่ใช้นึ่งอาหาร ผัก อาหารทะเล เพื่อชูรสชาติให้กับมือร้อย

6 เกลือเฟลอร์ เดอ เซล หรือ ดอกเกลือ (Fluer De Sel)

มาถึงเกลือเฟลอร์ เดอ เซล หรือที่คุ้นหูกันดีในชื่อ ดอกเกลือ ขึ้นชื่อว่าเป็นสุดยอดของเกลือ เป็นหนึ่งในเกลือที่มีราคาสูง และในการทำนาเกลือแต่ละครั้งจะได้ Fluer De Sel ในปริมาณน้อย ดอกเกลือ นั้น โดดเด่นด้วยรสชาติกลมกล่อมกว่าเกลือประเภทอื่น ๆ มีทั้งรสเค็มอมหวาน ใช้ปรุงอาหารได้อย่างลงตัว ชาวต่างชาตินิยมใช้เพิ่มรสชาติไข่ปลา เนื้อสัตว์ และคาราเมล อย่างไรก็ตาม ดอกเกลือยังมีประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพช่วยขัดผิว เช่น ทำสครับผิว สบู่ก้อน และเกลือสปาขัดผิวชาวเพิ่มออร่า ฯลฯ

7 เกลือหิมาลายัน หรือ เกลือหิมาลัยสีชมพู (Himalayan Pink Salt)

สำหรับเกลือหิมาลายัน หรือเกลือหิมาลัยสีชมพู ถูกพบครั้งแรกที่ปากีสถาน และพบมากบนเทือกเขาหิมาลัย เกลือหิมาลัยนั้น มีโดดเด่นเห็นชัดด้วยสีชมพู เกือบเกี่ยวข้องจากการทำเหมืองซึ่งจะได้เกลือเป็นก้อนใหญ่ ๆ ก่อนนำมาบดเพื่อใช้งาน เกลือหิมาลัยนั้นปกติจะมีโซเดียมที่น้อยกว่าเกลือทะเล แต่มีแร่ธาตุอื่น ๆ มากกว่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากใช้ปรุงอาหารให้รสชาติกลมกล่อม การใช้งานคล้ายกับเกลือแกง มีข้อมูลพบว่าเกลือหิมาลายันยังมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลน้ำตาลในเลือดเหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ที่ต้องการคุมโซเดียม สามารถลดความเมื่อยล้า ลดปัญหาสิว ผดผื่น ช่วยดูแลสุขภาพช่องปาก สามารถกล่าวได้ว่าเกลือสีชมพูนี้คือจริงด้วยสรรพคุณมากมาย

8 เกลือฮาวายสีดำ (Black Hawaiian Salt)

ความเค็มที่มาพร้อมกับสีดำ บางคนเรียกว่า เกลือลาวา หรือเกลือฮาวายสีดำ เป็นเกลือที่เกิดจากการระเหยน้ำทะเล ผสมกับผงถ่านกะลามะพร้าว แต่ยังคงความเป็นธรรมชาติเอาไว้เต็มเปี่ยม ส่วนใหญ่ใช้โรยบนอาหารเพื่อตกแต่งเพิ่มสีสัน พร้อมกับรสชาติกลมกล่อม เกลือฮาวายนั้นมีโซเดียมเพียงแค่ 84% และมีแร่ธาตุอื่นเจือปนอยู่มากทำให้มีประโยชน์แก่ร่างกาย

9 เกลือฮาวายสีแดง หรือ อัลลาเอ (Red Hawaiian Salt)

ซึ่งจัดอยู่ในประเภทเดียวกับเกลือฮาวายสีดำ เป็นเกลือทะเลเหมือนกัน ต่างเพียงสีล้วน มีแหล่งกำเนิดจากรัฐฮาวาย ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นเกลือผสมกับดินภูเขาไฟ ไม่ผ่านการขัดสี จึงคงสีแดงอิฐ ใช้ปรุงอาหารทะเลพื้นเมืองของชาวฮาวาย

10 เกลือสีเทา (Sel Gris)

เป็นเกลือสีเทาที่ได้รับความนิยมมากในฝรั่งเศส Sel Gris นั้นเป็นเกลือที่มาจาก การระเหยน้ำทะเลแต่ติดกับพื้นดินและมีการกวาดและเกิดการสัมผัสกับดินในแปลงนาเกลือก่อนเก็บทำให้มีสีเทา Sel Gris นั้นเป็นเกลือในลักษณะเดียวกับดอกเกลือแต่มีความหยาบมากกว่าและมีความชื้นสูง

11 เกลือรมควัน (Smoked Salt)

แตกต่างจากเกลือชนิดอื่นด้วยกลิ่น ตามกลิ่นไม้ที่ใช้ เช่น ไม้โอ๊ค ไม้แอปปเปิ้ล จึงเป็นเกลือที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แนะนำปรุงกับผักและเนื้อเพื่อชูรสชาติ และกลิ่นให้หอมยิ่งขึ้น

ในประเทศไทยมีเกลือ 2 ชนิดคือเกลือสมุทรหรือเกลือทะเล และ เกลือหินหรือเกลือสินเธาว์

- เกลือสมุทรหรือเกลือทะเล เป็นเกลือที่ผลิตขึ้นโดยการนำน้ำทะเลขึ้นมาตากแดด ให้น้ำระเหยไปเหลือแต่ผลึกเกลือตกอยู่ มีการผลิตใช้มาตั้งแต่โบราณ เกลือทะเลมีคุณสมบัติที่ดีในการเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สมดุลต่อร่างกาย มีไอโอดีนจากธรรมชาติ 1-5 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ที่ความชื้น 2-68% อยู่ในรูปที่เหมาะสมต่อการดูดซึม

- เกลือหิน หรือเกลือสินเธาว์ เป็นเกลือที่มาจากดินหรือน้ำชะดินโดยการสูบน้ำเกลือใต้ดินขึ้นมาตากแดดหรือต้มเพื่อให้ได้ตะกอนเกลือ ปัจจุบันเกลือหินได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย เกลือสินเธาว์เหมาะกับการใช้ในอุตสาหกรรม เพราะมีความชื้น แมกนีเซียม และแคลเซียมค่อนข้างต่ำ มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบน้อยคือ 0.02-0.05 มิลลิกรัม/กิโลกรัม (ปัจจุบันโรงงานผู้ผลิตจึงนำมาเติมสารไอโอดีนเพื่อให้เทียบเท่าเกลือทะเล) ประเทศไทยมีการผลิตเกลือทะเลปีละประมาณ 600,000 ตัน โดยมีสัดส่วนการใช้เกลือทะเลไทยในอุตสาหกรรมต่าง ๆ แบ่งเป็นด้านอุตสาหกรรมอาหาร ร้อยละ 30.58 ด้านอุตสาหกรรมประมง ร้อยละ 19.5 ด้านกิจการโรงงานตอผง ร้อยละ 20.7 ด้านอุตสาหกรรมอื่น ๆ ร้อยละ 19.3 ด้านผู้บริโภคร้อยละ 7.1 ด้านอื่น ๆ ร้อยละ 2.9

3.21 บิสกิต



ภาพที่ 3.25 บิสกิต (Biscuits)

ที่มา : <https://th.foodextrudermachine.com>

ชื่อสามัญ : Biscuits

บิสกิต เป็นคำที่ใช้เรียกขนมอบชนิดต่าง ๆ โดยทั่วไปจะเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากแป้งประกอบอาหาร คำดังกล่าวใช้กับผลิตภัณฑ์สองชนิดที่ไม่เหมือนกันในอเมริกาเหนือ เครือจักรภพแห่งประชาชาติ และยุโรป

เนื่องจากอังกฤษ และอเมริกานั้น ต่างก็เป็นประเทศ ที่ใช้ภาษาอังกฤษเหมือนกัน แต่ว่า ก็มีบางคำ ที่ทั้ง 2 ประเทศ นั้นใช้ ไม่เหมือนกัน ซึ่งนั่น ก็ได้รวมถึง บิสกิต (Biscuit) และ คุกกี้ แต่ว่า ความจริงแล้ว ความหมาย ของ บิสกิต ก็ค่อนข้างกว้างขวาง สันเกิดจาก ซูเปอร์มาร์เก็ต นั้นจะเจอ บิสกิต หลากหลายรูปแบบ เพราะว่า เป็นได้ตั้งแต่ขนมอบ แบบชิ้นเล็กชิ้นน้อย ที่แป้งบางกรอบ เรื่อย ๆ ไปถึง พูนุ่มคล้าย ๆ เนื้อเค้ก แต่ว่า สำหรับชาวเมืองผู้ดีแล้ว บิสกิต จะเป็นขนมอบ ที่ทำจากแป้งชิ้นเล็ก ๆ ที่ ตกแต่ง หรือว่า เพิ่มความอร่อยด้วยวัตถุดิบต่าง ๆ อย่างเช่น ช็อกโกแลต, ผลไม้แห้ง, ไอซิ่ง, อัลมอนต์ ไปจนถึง ถั่ว ที่มีสารพัดชนิด เหมาะเข้าคู่กับชา และกาแฟ เมื่อได้พิจารณาถึงรูปลักษณะ ก็คงต้องบอกว่า บิสกิต คือคุกกี้ ที่เรารู้จักกัน ดังเช่นเดียวกับที่ชาวอเมริกันเรียก

คุกกี้ (Cookie) ในเซนส์ หรือว่า ในความรู้สึก ของ ชาวอังกฤษ นั้นจะมี ความต่าง กันกับ บิสกิต ก็ตรงที่ ขนาด และ เนื้อสัมผัส เพราะว่า คุกกี้ ในความเข้าใจ ของ ชาวเมืองผู้ดี ก็จะหมายถึง ขนม

อบ ขึ้นใหญ่ ๆ ที่พกพา เนื้อสัมผัสหนานุ่ม ชุ่มฉ่ำ จากส่วนผสม ของแป้ง, น้ำตาล, และเนย มาแบบเน้น ๆ พร้อมด้วย เครื่องเครา ที่อัดแน่น แบบเต็ม ๆ ขึ้น ในขณะที่ ทางฝั่งของ ชาวอเมริกัน นั้นจะเรียก ทั้ง บิสกิต ของชาวอังกฤษ และ คุกกี้นี้ ของชาวอังกฤษ ว่า คุกกี้นี้ แบบไม่มี การแบ่งแยก โดยเชื่อกัน ว่า เจ้าคำ ว่า คุกกี้นี้ นั้นมาจาก คำว่า “ Koekje ” จากใน ภาษาดัตช์ ที่แปลว่า เค้กชิ้นเล็กชิ้นน้อย (Little Cake) ซึ่งน่าจะเป็นคำ ที่ได้เริ่มใช้ ในช่วงอาณานิคม และขณะนี้ ก็ถือว่า ฮอตฮิต ในอเมริกา อย่างมากเลย

พลังงานและสารอาหารจาก บิสกิต (Biscuit) หรือ คุกกี้นี้ (Cookie)

พลังงานทั้งหมด 378 กิโลแคลอรี ข้อมูลโภชนาการ, แคลอรี, พลังงาน และสารอาหาร ในขนมปังกรอบ ในปริมาณ 100 g มีพลังงานทั้งหมด 378 กิโลแคลอรี, โปรตีน 9 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 81 กรัม, ไขมัน 2 กรัม เราสามารถดูรายละเอียดข้อมูลอื่น ๆ เช่น เกลือโซเดียม, คอเลสเตอรอล, วิตามิน, ไขมันอิ่มตัว, ไขมันไม่อิ่มตัว, น้ำตาล, กากใยอาหาร ฯลฯ

ส่วนผสมหลักของบิสกิต คือข้าวสาลี ซึ่งสามารถให้ประโยชน์ที่นำอัครรรยมามากมายต่อร่างกายมนุษย์ มีไขมันต่ำ ปราศจากไขมันทรานส์ บิสกิตข้าวสาลีให้สารอาหารที่สำคัญมากมาย เช่น ไฟเบอร์ แร่ธาตุ วิตามิน และอื่น ๆ อีกมากมาย ไฟเบอร์อาจช่วยลดความหิวได้ บิสกิตอาจช่วยในการย่อยอาหาร คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน ควบคุมน้ำหนักได้ และอาจป้องกันโรคบางชนิดได้ ใช้เป็นอาหารของมนุษย์ โดยจะมีกากอาหาร และมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก พร้อมช่วยเรื่องขับถ่ายของเสียในลำไส้ หากนำไปแปรรูปเป็นน้ำคั้น ช่วยในการชำระล้างสิ่งสกปรกในระบบไหลเวียนเลือด ร่างกายทำงานได้ดีมากกว่าเดิม ช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารง่ายขึ้น กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดอันเนื่องมาจากการแลกเปลี่ยนออกซิเจน ลดสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง เพิ่มความเป็นต่างในร่างกายและช่วยจับกรดที่เป็นพิษต่อร่างกายไว้ ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดในผู้ป่วย อย่างที่กล่าวไปแล้วว่าน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีนี้มีส่วนช่วยในการกระตุ้น และเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงได้ดี โดยเฉพาะผู้ป่วยภาวะโลหิตจาง ช่วยป้องกันอันตรายจากสารอนุมูลอิสระต่าง ๆ ไม่ทำให้เกิดปัญหาลำไส้อักเสบได้ โดยมีปริมาณ 30 – 100 มิลลิลิตร หรือบรรจุในแคปซูล 1,000 มิลลิกรัม ส่วนใหญ่จะบริโภค 2 สัปดาห์ไปจนถึง 1 ปีเลยทีเดียว แต่ก็ควรระมัดระวังกับสตรีมีครรภ์ และเด็กทารก เป็นข้าวของผู้ป่วยเบาหวาน ใครที่รู้ตัวว่าป่วยเป็นโรคเบาหวาน หรือมีภาวะอ้วน เป็นโรคกระเพาะนี่คือประโยชน์ข้าวสาลีที่ไม่อาจมองข้ามการทำงานข้าวพันธุ์นี้ไปได้ เพราะมีสารที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ทำให้ย่อยง่ายมากขึ้น กระเพาะไม่ต้องทำงานหนัก หรือใครกำลังลดน้ำหนัก ต้องการการพักฟื้นที่มีประสิทธิภาพข้าวสาลีช่วยได้เต็มที่ รำข้าวช่วยระบบขับถ่าย เมื่อบริโภคเข้าไปช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานดี พร้อมดูดซับน้ำเยิ้ม ระบบขับถ่ายสะดวกมากขึ้น อุจจาระมีความนุ่ม ทำให้ขับถ่ายง่ายมากขึ้น สำหรับคนท้องผูก

3.22 พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหาร

3.22.1 ความหมายของพฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภค

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้หลายท่าน ให้คำจำกัดความพฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้ จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพร ต้นสกุล (2550) ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำ การที่ผู้อื่นสังเกตได้ ได้แก่ พฤติกรรมภายนอก เช่น การกิน เดิน นั่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น สำหรับพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ ลักษณะ หรือวิธี การรับประทานอาหารที่เกิดจากความรู้อุณหภูมิในการเลือกซื้ออาหาร ค่านิยม วัฒนธรรม และการได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2552) ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ได้แก่ การบริโภคอาหารมื้อหลัก การบริโภคอาหารว่างประเภทของอาหาร รสชาติ ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละประเภท และวิธีการปรุงอาหารที่รับประทานเป็นประจำซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้บริโภค

พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยสรุป คือ การปฏิบัติหรือการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย ข้อปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ประเภทของอาหารรสชาติ ความถี่ในการบริโภค การเลือกซื้ออาหาร วิธีการปรุงอาหารที่บริโภคเป็นประจำ อาหารที่ควรบริโภคและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ซึ่งมีอิทธิพลมาจาก วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้และความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหาร หากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการและภาวะสุขภาพตามมา

3.22.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพร ต้นสกุล (2550) ให้ข้อมูล พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ครอบครัว สถานะทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา

1) ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้จากการรวบรวมวัตถุดิบ วิธีการปรุงอาหาร เครื่องมือที่ใช้ รสชาติของอาหาร ขึ้นตอน วิธีการรับประทานอาหาร และเทศกาลต่าง ๆ แต่ละคนมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละสถานที่ สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ถ่ายทอด และรับตัวอย่างจากกันและกัน รวมถึงพฤติกรรมการบริการด้านโภชนาการที่เรียนรู้ในครอบครัวและมีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน

2) กลุ่มบุคคลในสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเรื่องของความคิดความเชื่อทัศนคติ และการปฏิบัติที่คล้าย ๆ กัน เช่น การบริโภคอาหารประเภทเดียวกัน การชักชวนการโฆษณา และการแนะนำการบริโภคอาหาร เป็นต้น ซึ่งจะมีมากขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลภายในกลุ่ม

3) สถานภาพทางสังคมเมื่อสังคมกำหนดสถานะภาพของบุคคลจากบทบาทหน้าที่ ความสำคัญ ระดับการศึกษา และเศรษฐกิจ ดังนั้นสถานะภาพที่แตกต่างกันจึงเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ทั้งวิธีการในเลือกซื้อ โอกาสในการบริโภค และการคำนึงถึงคุณประโยชน์ของอาหาร

4) วัฒนธรรมถือเป็นการปฏิบัติหรือการแสดงออกถึงวิถีชีวิตของบุคคลในท้องถิ่นซึ่งครอบคลุมถึงเรื่องความรู้ในการดำเนินชีวิต ความคิด และความเชื่อในขนบธรรมเนียมประเพณีหรือกฎข้อบังคับต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในการเลือกซื้อและการบริโภคอาหารซึ่งสอดคล้องกับอัญชลี ศรีจำริญ (2553) ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า ข้อแนะนำในการบริโภคอาหารประจำวันของแต่ละพื้นที่นั้นแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารและวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนในแต่ละท้องถิ่นที่มีความใกล้เคียงและมีแนวโน้มในทิศทางเดียวกันจึงมีการบริโภคอาหารคล้ายคลึงกัน และประหยัด สายวิเชียร (2547) ได้ให้ข้อมูลว่าวัฒนธรรมมีองค์ประกอบทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรมที่ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ การเลียนแบบ การถ่ายทอดจากสมาชิกในชุมชน มีรูปแบบ วิถีปฏิบัติ การกระทำหรือการตอบสนองที่คล้ายกัน ซึ่งวัฒนธรรมทางด้านอาหารคือ ธรรมเนียม วิธีการปฏิบัติ ทั้งปริมาณ ประเภท การจัดหา วิธีการปรุงและวิธีการบริโภค ด้วยการอบรมสั่งสอนในสังคมที่สืบทอดกันมา

5) ศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งในแต่ละศาสนามีกฎข้อบังคับและแนวทางในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งต่อพฤติกรรมในการบริโภค เช่น อาหารต้องห้าม อาหารที่ควรบริโภคตามความเชื่อและประเพณี โดยบุคคลที่นับถือศาสนานั้น ๆ พึงปฏิบัติตาม

3.22.3 ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จิระศักดิ์ เจริญพันธ์ และ เฉลิมพล ต้นสกุล (2550) ให้ข้อมูลว่า ในปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนทั่วไปมีแนวโน้มในการบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารประเภทแป้งย่างทอด ที่ใช้ความร้อนสูง และวิตามิน ยา รวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่าง ๆ Tom Wu (2556) โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านเพิ่มมากขึ้น ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษทั้งจากวัตถุติด เครื่องปรุง สารเคมีตกค้างจากผัก-ผลไม้ รวมไปถึงวิธีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ โดยพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวซึ่งอาจมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจในการเลือกซื้ออาหาร ค่านิยมทางสังคมและวัฒนธรรม จนเกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะ โภชนาการทั้ง

ภาวะทุพโภชนาการ และภาวะโภชนาการเกิน และเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น

3.22.4 การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องมือในการประเมิน

ศักดา ประจักษ์ (2555) ให้ข้อมูลและอธิบายว่าโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคสามารถประเมินได้โดยการประเมินปริมาณอาหารผ่านการสำรวจการบริโภคอาหาร (Dictionary Assessment) รูปแบบการกินและความถี่ในการรับประทานอาหารของแต่ละคนแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) การประเมินการบริโภคอาหารในปัจจุบันเป็นการสำรวจการบริการด้านอาหาร การรับประทานอาหารในช่วง 3-7 วันก่อนและหลังการบริโภคในแต่ละวันจะถูกบันทึกโดยการบันทึกอาหาร โดยการกำหนดองค์ประกอบของอาหาร การบริโภคอาหารสามารถประมาณได้โดยใช้อุปกรณ์ตรวจวัดในครัวเรือนหรือการวิเคราะห์ทางเคมี วิธีการนี้จะให้ข้อมูลที่ละเอียด แม่นยำ และเชื่อถือได้มากกว่าการประเมินอาหารครั้งก่อน ๆ

2) การประเมินบริการอาหาร Past Diet เป็นการสำรวจการบริโภคอาหารในอดีตผ่านการสัมภาษณ์หรือการบันทึกเสียง วิธีการประเมินนี้ขึ้นอยู่กับความจำ ความคิด และความซื่อสัตย์ของตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 วิธี คือ

- บันทึกข้อมูลในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา การเรียกคืนอาหารตลอด 24 ชั่วโมง (การเรียกคืนอาหารตลอด 24 ชั่วโมง) เป็นวิธีการบันทึกข้อมูลในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ปริมาณอาหารที่บริโภคทั้งอาหารและผลลัพธ์ได้รับการประเมินโดยเฉลี่ย ความสามารถและความเชี่ยวชาญของผู้สัมภาษณ์
- แบบสอบถามความถี่อาหาร (FFQ) คือการประเมินการบริโภคอาหาร โภชนาการ และรวมถึงคำถามด้านโภชนาการและความถี่ในการบริโภคอาหาร เช่น มากกว่าวันละครั้ง 3 ถึง 6 ครั้งต่อสัปดาห์ เดือนละครั้ง หรือไม่เลย อาหาร. สามารถใช้การสัมภาษณ์หรือแบบสอบถามเพื่อประเมินผลได้ โดยรวบรวมผู้สนใจศึกษาผลการประเมินสามารถบ่งชี้สารอาหารที่มีอิทธิพลต่อการเกิดหรือการป้องกันโรค
- แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหารกึ่งสัมภาษณ์ (Semi-quantitative Food frequency questionnaire) เป็นการประเมินการบริโภคอาหารซึ่งประกอบด้วยรายการอาหารแบบสอบถามความถี่ของอาหารมีความคล้ายคลึงกับ FFQ แต่คำถามเกี่ยวกับขนาดและปริมาณของอาหารที่บริโภคจะให้ข้อมูลที่แม่นยำยิ่งขึ้น ทั้งในด้านความถี่และปริมาณอาหาร

ในการศึกษานี้ นักวิจัยจะประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประเมินอาหารโดยใช้แบบสอบถามความถี่ของอาหาร (FFQ) และความถี่ในการบริโภคอาหารวิธีนี้เหมาะสำหรับการศึกษาพฤติกรรมและอาจบ่งบอกถึงผลลัพธ์ของโรคในผู้ที่ได้รับประโยชน์จากคลินิกการแพทย์แผนไทย

3.23 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชญานนท์ เปรมกุศล และ อติเทพ ฉ.โรจน์ประเสริฐ. (2560). คานาเป้มะพร้าว. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อคิดค้นรายการอาหารใหม่ ๆ วิธีทำคือการนำเนื้อมะพร้าวที่เหลือใช้ มาต้มกับน้ำกะทิจนกลายเป็นเนื้อครีม ใส่ลงไปในแป้งทาร์ต และบีบเมอแรงค์ที่ได้จากการต้มน้ำตาลลงไปบนทาร์ต ผลการศึกษาพบว่า การให้สัมภาษณ์จากพนักงานภายในโรงแรมเพนนินซูลาจำนวน 10 คนพบว่า พนักงานจำนวน 7 คน พึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของคานาเป้มะพร้าว พนักงานจำนวน 2 คน วิจารณ์ว่าเมอแรงค์มีรสชาติหวานเกินไปจนทำให้เลี่ยน แต่ถ้ารับประทานคู่กับชา จะทำให้เข้ากันมากขึ้น พนักงานจำนวน 1 คน เป็นบุคคลที่ไม่ชอบรสชาติและกลิ่นของมะพร้าว ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปปรับใช้ในธุรกิจของโรงแรมจากวัตถุดิบที่เหลือใช้ เพื่อลดต้นทุนของอาหารภายในโรงแรมได้เป็นอย่างดี



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ



ภาพที่ 4.1 เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

การจัดทำโครงการ เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) คือการนำหมูแดงซึ่งเป็นอาหารที่มีการใช้ในเมนูในแต่ละวันอย่างมาก ซึ่งทางคณะผู้จัดทำได้จำแนกขั้นตอนการทำ โดยสามารถแสดงถึงส่วนผสมและวิธีการทำของแต่ละส่วนดังต่อไปนี้

- 4.1 ส่วนผสมและวัตถุดิบ เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)
- 4.2 ขั้นตอนวิธีการทำหมูแดง
- 4.3 ขั้นตอนวิธีการทำน้ำราดหมูแดง
- 4.4 ขั้นตอนวิธีการทำซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง
- 4.5 การคำนวณต้นทุนการทำเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)
- 4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ส่วนผสมและวัตถุดิบ เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

4.1.1 ส่วนผสมและวัตถุดิบ หมูแดง

- เนื้อหมู 500 กรัม
- สามเกลอ 30 กรัม
- น้ำตาลทราย 60 กรัม
- ซีอิ๊วดำหวาน 30 กรัม
- ซอสหอยนางรม 45 กรัม
- น้ำมันงา 30 กรัม
- ซีอิ๊วขาว 45 กรัม
- ผงพะโล้ 6 กรัม
- น้ำมันพืช 30 กรัม
- พริกไทยป่น 6 กรัม
- สีส้มอาหารสีแดง 5 กรัม

4.1.2 ส่วนผสมและวัตถุดิบ น้ำราดหมูแดง

- ซอสที่ได้จากการทำหมูแดง
- สามเกลอ 45 กรัม
- น้ำตาลมะพร้าว 90 กรัม
- ซอสหอยนางรม 60 กรัม
- ซอสปรุงรส 30 กรัม
- ซีอิ๊วขาว 30 กรัม
- น้ำมันงา 15 กรัม
- งาขาวคั่ว 30 กรัม
- แป้งมันละลายน้ำ 30 กรัม

4.1.3 ส่วนผสมและวัตถุดิบ ซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง

- น้ำสต็อก (หรือน้ำเปล่า) 1 ลิตร
- ครีมชีส 80 กรัม
- น้ำเลมอน 30 กรัม
- เกลือ 12 กรัม
- พริกไทย 12 กรัม

4.2 ขั้นตอนวิธีการทำหมูแดง

1. โขลกกระเทียม พริกไทย และรากผักชีแล้วเอามาใส่อ่างผสม ใส่น้ำตาลทราย ซีอิ๊วหวาน และน้ำมันหอย



ภาพที่ 4.2 ขั้นตอนที่ 1 วิธีการทำหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

2. ใส่น้ำมันงา ซีอิ๊วขาว ผงพะโล้ และน้ำมันพืช ใช้ตะกร้อคนให้ทุกอย่างเข้ากันดี



ภาพที่ 4.3 ขั้นตอนที่ 2 วิธีการทำหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

3. ใส่พริกไทยป่นด้วยเพิ่มรสชาติและความหอม ถ้าใช้ได้แล้วก็นำส่วนผสมอาหารใส่ลงไป
แล้วก็คนให้เข้ากัน



ภาพที่ 4.4 ขั้นตอนที่ 3 วิธีการทำหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

4. จากนั้นก็นำหมูที่ล้างสะอาดหั่นเป็นชิ้นหนา อย่าบางมาก นำมาใส่อ่าง นวดสัก 2-3 นาที
ให้น้ำปรุงรสหมูแดงซึมเข้าเนื้อหมู จากนั้นปิดด้วยพลาสติกถนอมอาหารให้สนิท เก็บใส่ตู้เย็น
อย่างน้อย 3-4 ชั่วโมงก่อนจะนำไปอบ



ภาพที่ 4.5 ขั้นตอนที่ 4 วิธีการทำหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

5. นำหมูออกมาทำการอบ ใช้เตาอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ หรือประมาณ 180 องศาเซลเซียส อบนานประมาณ 30 นาที คอยดูและกลับชิ้นหมู อบจนหมูสุกดี นำออกมาพัก



ภาพที่ 4.6 ขั้นตอนที่ 5 วิธีการทำหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

4.3 ขั้นตอนวิธีการทำน้ำราดหมูแดง

1. ตั้งไฟกลาง ใส่สามเกลอ (รากผักชี กระเทียม พริกไทยขาว โขลก) กับน้ำตาลปีบลงไป ในน้ำซอส คนให้น้ำตาลละลายดี



ภาพที่ 4.7 ขั้นตอนที่ 1 วิธีการทำน้ำราดหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

2. จากนั้นจึงใส่ซอสปรุงรส ซีอิ้วขาว ซอสหอยนางรม งาขาวคั่ว และน้ำสต็อกหรือน้ำเปล่าลงไป



ภาพที่ 4.8 ขั้นตอนที่ 2 วิธีการทำน้ำราดหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

3. คอยคนจนเดือด จากนั้นใส่แป้งมันละลายน้ำลงไปคนให้เข้ากัน เคี่ยวต่อสักครู่ จนได้น้ำราดที่เหนียวขึ้น



ภาพที่ 4.9 ขั้นตอนที่ 3 วิธีการทำน้ำราดหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

4.4 ขั้นตอนวิธีการทำซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง

1. นำครีมชีส ผสม น้ำเลมอน เกลือ และพริกไทย คนให้เข้ากัน พร้อมผสมกับซอสหมูแดงที่ทำเสร็จไว้ข้างต้น หลังจากนั้นจัดลงบนตัวหมูแดงพร้อมเสิร์ฟ



ภาพที่ 4.10 ขั้นตอนที่ 1 วิธีการทำซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

4.5 การคำนวณต้นทุนการทำเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

การคำนวณต้นทุนของ เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) มีส่วนผสมและวัตถุดิบ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

สูตรหมูแดง				
รายการวัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคาต่อหน่วย	ราคาต้นทุน	หมายเหตุ
1. เนื้อหมู	500 กรัม	0.145 บาท	72.5 บาท	1 กิโลกรัม / 145 บาท
2. สามเกลอ	30 กรัม	0.475 บาท	14.25 บาท	200 กรัม / 95 บาท
3. น้ำตาลทราย	60 กรัม	0.027 บาท	1.62 บาท	1 กิโลกรัม / 27 บาท
4. ซีอิ๊วดำหวาน	30 กรัม	0.085 บาท	2.55 บาท	400 มิลลิลิตร / 34 บาท
5. ซอสหอยนางรม	45 กรัม	0.18 บาท	8.1 บาท	150 มิลลิลิตร / 27 บาท

รายการวัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคาต่อหน่วย	ราคาต้นทุน	หมายเหตุ
6. น้ำมันงา	30 กรัม	0.34 บาท	10.2 บาท	150 มิลลิลิตร / 51 บาท
7. ซีอิ๊วขาว	45 กรัม	0.04 บาท	1.8 บาท	600 มิลลิลิตร / 24 บาท
8. ผงพะโล้	6 กรัม	0.25 บาท	1.5 บาท	60 กรัม / 15 บาท
9. น้ำมันพืช	30 กรัม	0.046 บาท	1.38 บาท	1 ลิตร / 46 บาท
10. พริกไทยป่น	6 กรัม	0.49 บาท	2.94 บาท	100 กรัม / 49 บาท
11. สีส้มอาหารสีแดง	5 กรัม	1.115 บาท	5.575 บาท	26 มิลลิลิตร / 29 บาท
รวม			122.415 บาท	
สูตรน้ำราดหมูแดง				
รายการวัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคาต่อหน่วย	ราคาต้นทุน	หมายเหตุ
1. ซอส จากหมูแดง				
2. สามเกลอ	45 กรัม	0.475 บาท	21.375 บาท	200 กรัม / 95 บาท
3. น้ำตาลมะพร้าว	90 กรัม	0.078 บาท	7.02 บาท	500 กรัม / 39 บาท
4. ซอสหอยนางรม	60 กรัม	0.18 บาท	10.8 บาท	150 มิลลิลิตร / 27 บาท
5. ซอสปรุงรส	30 กรัม	0.062 บาท	1.86 บาท	680 มิลลิลิตร / 42 บาท
6. ซีอิ๊วขาว	30 กรัม	0.069 บาท	2.07 บาท	1 ลิตร / 69 บาท
7. น้ำมันงา	15 กรัม	0.34 บาท	5.1 บาท	150 มิลลิลิตร / 51 บาท
8. งาขาวคั่ว	30 กรัม	0.118 บาท	3.54 บาท	500 กรัม / 59 บาท
9. แป้งมันละลายน้ำ	30 กรัม	0.034 บาท	10.2 บาท	1 กิโลกรัม / 34 บาท
รวม			61.965 บาท	
สูตรซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง				
รายการวัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	ราคาต่อหน่วย	ราคาต้นทุน	หมายเหตุ
1. น้าสต็อก	1 ลิตร	5.833 บาท	5.833 บาท	6 ลิตร / 35 บาท
2. ครีมชีส	80 กรัม	0.596 บาท	47.68 บาท	250 กรัม / 149 บาท
3. น้ำเลม่อน	30 กรัม	0.139 บาท	4.17 บาท	1 ลิตร / 139 บาท
4. เกลือ	12 กรัม	0.01 บาท	0.12 บาท	1 กิโลกรัม / 10 บาท
5. พริกไทย	12 กรัม	0.49 บาท	5.88 บาท	100 กรัม 49 บาท
รวม			63.683 บาท	

จากตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนของวัตถุดิบ ของ เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส ซึ่งสามารถคำนวณต้นทุนต่อหนึ่งชิ้นได้ โดยคณะผู้จัดทำจำแนกดังต่อไปนี้

สูตรหมูแดง ราคาต้นทุนหนึ่งสูตร 122.415 บาท

- ปริมาณที่ได้ต่อหนึ่งสูตร = หมูแดง 500 กรัม
- ปริมาณที่ใช้ต่อหนึ่งชิ้น = ชิ้นละ 5 กรัม = ได้ทั้งหมด 100 ชิ้น
- ราคาต้นทุนต่อหนึ่งชิ้น = $\frac{122.415}{100} = 1.22415 \approx 1.22 \text{ บาท / ชิ้น}$

สูตรน้ำราดหมูแดง ราคาต้นทุนหนึ่งสูตร 61.965 บาท

- ปริมาณที่ได้ต่อหนึ่งสูตร = 200 มิลลิลิตร
- ปริมาณที่ใช้ต่อหนึ่งชิ้น = 4 มิลลิลิตร = ได้ทั้งหมด 50 ชิ้น
- ราคาต้นทุนต่อหนึ่งชิ้น = $\frac{61.965}{50} = 1.2393 \approx 1.24 \text{ บาท / ชิ้น}$

สูตรซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง ราคาต้นทุนหนึ่งสูตร 63.683 บาท

- ปริมาณที่ได้ต่อหนึ่งสูตร = 200 มิลลิกรัม
- ปริมาณที่ใช้ต่อหนึ่งชิ้น = 8 มิลลิกรัม = ได้ทั้งหมด 25 ชิ้น
- ราคาต้นทุนต่อหนึ่งชิ้น = $\frac{63.683}{25} = 2.54732 \approx 2.55 \text{ บาท / ชิ้น}$

บิสกิต (Biscuits) ราคาต้นทุน แพ็คละ 69 บาท

- ปริมาณที่ได้ต่อหนึ่งแพ็ค = 3 ซอง
- ปริมาณที่ได้ต่อหนึ่งซอง = 20 ชิ้น
- ปริมาณที่ใช้ต่อหนึ่งชิ้น = บิสกิต 1 ชิ้น
- ราคาต้นทุนต่อหนึ่งชิ้น = $\frac{69}{3} = 23 \text{ บาท / ซอง}$
 $= \frac{23}{20} = 1.15 \text{ บาท / ชิ้น}$

ดังนั้น เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส จำนวน 1 ชิ้น จึงมีต้นทุน 6.16 บาท / ชิ้น ดังนี้

- หมูแดง 1.22 บาท / ชิ้น
- น้ำราดหมูแดง 1.24 บาท / ชิ้น
- ซอสครีมชีสน้ำราดหมูแดง 2.55 บาท / ชิ้น
- บิสกิต (Biscuits) 1.15 บาท / ชิ้น

4.6 การคำนวณราคาขายเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส

การสำรวจของคณะผู้จัดทำ พบว่าเมนูอาหารเดิม ได้แก่ เมนูถุงทอง ซึ่งจัดอยู่ในรายการบุฟเฟต์นั้น ทางโรงแรมได้จัดซื้อในราคา 585 บาท โดยได้รับเมนูถุงทองจำนวน 48 ชิ้น หรือคิดเป็นต้นทุนต่อชิ้น 12.188 บาท ซึ่งถือเป็นเมนูอาหารที่มีต้นทุนสูงในรายการอาหารบุฟเฟต์

ด้วยเหตุนี้ คณะผู้จัดทำจึงได้เสนอเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีสให้กับพนักงานที่ปรึกษา เนื่องจากเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีสมีต้นทุนที่ต่ำกว่า อีกทั้งยังเป็นเมนูใหม่ที่คาดว่าจะกระตุ้นความต้องการของลูกค้าได้ จึงได้นำเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีสมาให้บริการลูกค้าแทนเมนูถุงทองในรายการอาหารบุฟเฟต์ ทั้งนี้ ได้มีการคำนวณราคาขายต่อชิ้นและต่อเซตของเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส ดังนี้

4.6.1 การคำนวณราคาขายเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส / ชิ้น (รายการอาหาร buffet)

ราคาต้นทุนต่อชิ้น	=	6.160	บาท
ราคาต้นทุนต่อชิ้น (+30%)	=	8.008	บาท
ราคาขายชิ้นละ	=	35	บาท
กำไรต่อชิ้น ก่อน (+30%)	=	28.840	บาท
กำไรต่อชิ้น หลัง (+30%)	=	26.992	บาท

4.6.2 การคำนวณราคาขายเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส / เซต (รายการอาหาร A la carte)

ทางคณะผู้จัดทำได้กำหนด 1 เซต มีคานาเป้หมูแดงครีมชีส จำนวน 6 ชิ้น

ราคาต้นทุนต่อเซต	=	36.960	บาท
ราคาต้นทุนต่อเซต (+30%)	=	48.048	บาท
ราคาขายเซตละ	=	169	บาท
กำไรต่อเซต ก่อน (+30%)	=	132.040	บาท
กำไรต่อเซต หลัง (+30%)	=	120.952	บาท

หมายเหตุ : เนื่องจากการผลิตสินค้ามีต้นทุนทางตรงและทางอ้อม อาทิ ค่าบริการ ค่าจ้างพนักงาน ค่าขนส่ง ค่าความเสี่ยงที่เกิดขึ้น ดังนั้น คณะผู้จัดทำจึงทำการบวกราคาต้นทุน เพิ่มขึ้น 30%

กลยุทธ์การตั้งราคา

- สถานที่จัดจำหน่ายเป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว มีมาตรฐาน SHA Plus
- กระตุ้นให้ลูกค้าซื้อแบบเซต เพราะมีความคุ้มค่ามากกว่า
- กระตุ้นให้ลูกค้าตัดสินใจรับบริการทานอาหารแบบ buffet

4.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดทำโครงการ เมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) เพื่อเป็นพัฒนาเมนูอาหารให้มีมูลค่ามากกว่า เพื่อเป็นการเสนอเมนูอาหารที่สามารถทำกำไรให้ภัตตาคารเพิ่มขึ้น และเพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้า ทั้งหมดนี้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อ โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) โดยมีการเก็บแบบสอบถามจากพนักงานในโรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel) 11 ชุด โดยสามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

4.7.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	12	60
หญิง	8	40
รวม	20	100

จากตารางที่ 4.2 ผลจากการสำรวจตามแบบสอบถามเรื่องเพศ เป็นเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 เพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 จากกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองทั้งหมด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ดังรูปที่ 4.11



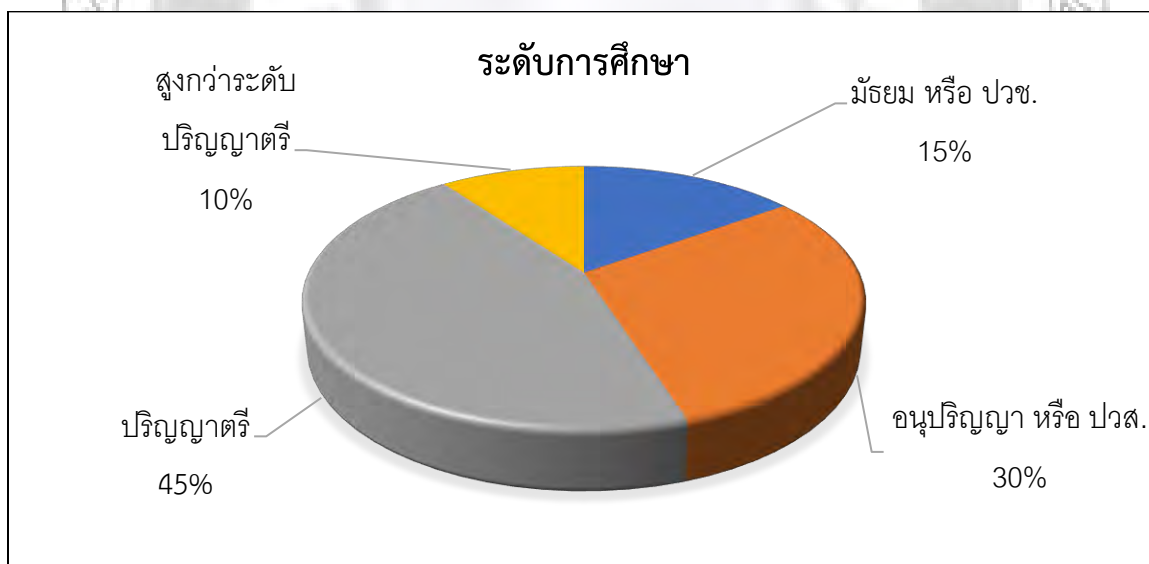
ภาพที่ 4.11 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

4.7.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มัธยม หรือ ปวช.	3	15
อนุปริญญา หรือ ปวส.	6	30
ปริญญาตรี	9	45
สูงกว่าระดับปริญญาตรี	2	10
รวม	20	100

จากตารางที่ 4.3 ผลจากการสำรวจตามแบบสอบถามเรื่องระดับการศึกษา ระดับมัธยม หรือ ปวช. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ระดับอนุปริญญา หรือ ปวส. จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ระดับปริญญาตรี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 ระดับสูงกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 จากกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองทั้งหมดจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ดังรูปที่ 4.12



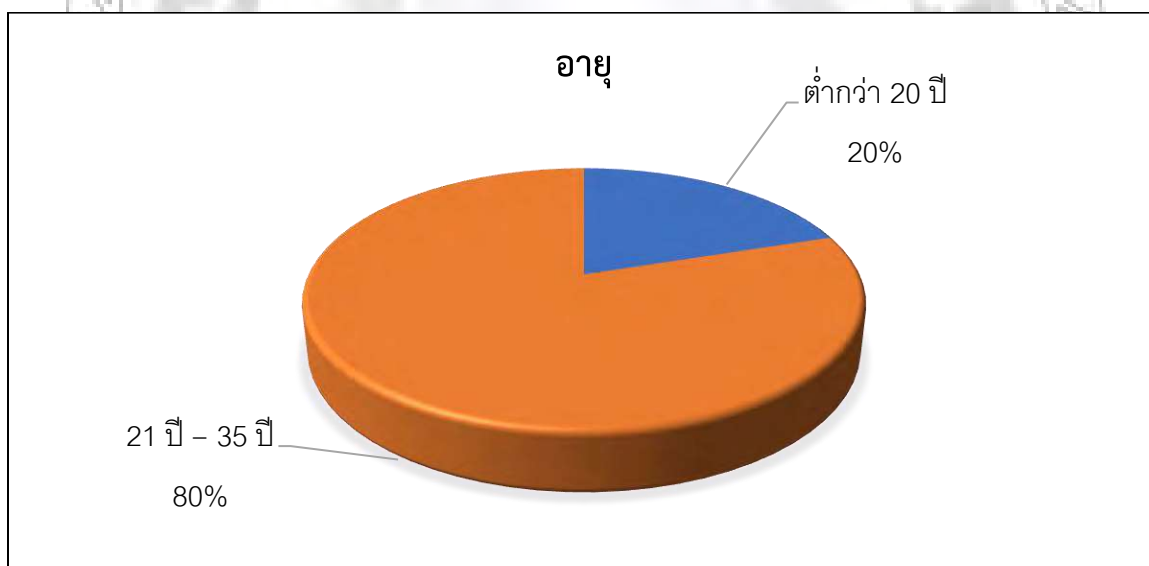
ภาพที่ 4.12 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

4.7.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	4	20
21 ปี – 35 ปี	16	80
36 ปี – 50 ปี	-	-
51 ปี ขึ้นไป	-	-
รวม	20	100

จากตารางที่ 4.4 ผลจากการสำรวจตามแบบสอบถามเรื่องอายุ อายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 อายุ 21 ปี – 35 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 อายุ 36 ปี – 50 ปี จากกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองทั้งหมดจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ดังรูปที่ 4.13



ภาพที่ 4.13 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

4.7.4 ความพึงพอใจที่มีต่อเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

กำหนดระดับค่าเฉลี่ยเกณฑ์การตัดสินใจ ตามแนวคิดของบุญชม ศรีสะอาด (2556) ได้จัดลำดับค่าเฉลี่ย และช่วงคะแนนดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความพึงใจในระดับ น้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความพึงใจในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความพึงใจในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความพึงใจในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความพึงใจในระดับ มากที่สุด

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจที่มีต่อคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	เกณฑ์
1. คานาเป้หมูแดงครีมชีส รสชาติอร่อยถูกปาก	4.60	0.49	มากที่สุด
2. คานาเป้หมูแดงครีมชีส มีความคิดสร้างสรรค์	4.55	0.59	มากที่สุด
3. คานาเป้หมูแดงครีมชีส มีคุณค่าทางโภชนาการ	4.55	0.59	มากที่สุด
4. คานาเป้หมูแดงครีมชีส ปริมาณคุ้มค่ากับราคา	4.45	0.67	มาก
5. คานาเป้หมูแดงครีมชีส เพิ่มมูลค่าได้จริง	4.60	0.58	มากที่สุด
	4.57	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.5 ความพึงพอใจที่มีต่อเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape) พบว่า คานาเป้หมูแดงครีมชีส รสชาติอร่อยถูกปาก และคานาเป้หมูแดงครีมชีสเพิ่มมูลค่าได้จริง มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.60 ซึ่งมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมา คานาเป้หมูแดงครีมชีส มีความคิดสร้างสรรค์ และคานาเป้หมูแดงครีมชีส มีคุณค่าทางโภชนาการ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.55 และสุดท้าย คานาเป้หมูแดงครีมชีส คุ้มค่ากับราคา มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.45 ตามลำดับ และผลรวม ความพึงพอใจที่มีต่อเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.57 ซึ่งมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำ เมนู "คานาเป้หมูแดงครีมชีส Cream Cheese Red Pork Canape" ในครั้งที่ 1 ได้ทดลองทำและจดบันทึก ลองชิมรสชาติ ครีมชีสยังมีลักษณะที่เหลว ไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าไว้ เพราะใส่น้ำมากเกินไป ต่อมาเลยพัฒนาสูตรอีกครั้ง โดยการลดปริมาณน้ำลง และตีครีมชีสให้นานขึ้น เพื่อให้มีความเหนียวหนึบมากขึ้น ในครั้งที่ 2 เมนู "คานาเป้หมูแดงครีมชีส Cream Cheese Red Pork Canape" เกิดความสมบูรณ์และเป็นไปตามลักษณะของครีมชีสที่ตั้งไว้ คือ เนื้อครีมชีสและน้ำราดหมูแดง เข้ากันได้ดี และได้นำเมนูนี้ ศึกษาข้อมูลและสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา จนทำให้ "คานาเป้หมูแดงครีมชีส Cream Cheese Red Pork Canape" นั้นเกิดความสมบูรณ์ คณะผู้จัดทำได้สอบถามจากกลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองความพึงพอใจของทำ เมนู "คานาเป้หมูแดงครีมชีส Cream Cheese Red Pork Canape" จำนวน 20 คน ได้รับผลตอบรับ ความพึงพอใจที่มีต่อเมนูคานาเป้หมูแดงครีมชีส มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.57 ซึ่งมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

เนื่องจากการทำ "คานาเป้หมูแดงครีมชีส Cream Cheese Red Pork Canape" ต้องใช้เวลาฝึกฝนและประสบการณ์ในการทำคณะผู้จัดทำโครงการอาจยังทำรสชาติของน้ำราดหมูแดงได้ยังไม่ดีพอ ต้องใช้ระยะเวลาฝึกฝน ซึ่งคณะผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์การทำคานาเป้หมูแดงครีมชีส อาจทำให้ออกมาไม่ได้มาตรฐานหรือรสชาติที่ดีพอ

5.1.3 ข้อเสนอแนะของการทำโครงการ

ควรจดจำในการฝึกฝนภายในครัว และจำรสชาติของวัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อมาปรับใช้กับเมนูและหากไม่เข้าใจในงานที่รับมอบหมายควรสอบถามจากพนักงานพี่เลี้ยงภายในครัวเพื่อให้มีรสชาติตามมาตรฐานและต้องใช้เวลาเพื่อฝึกฝนซึ่งก่อให้เกิดอุปสรรคมากมาย ระหว่างการฝึกฝนทำคานาเป้หมูแดงครีมชีส Cream Cheese Red Pork Canape เพราะคณะผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์ในการทำอาหารควรสังเกตและศึกษาระบบต่าง ๆ ภายในครัวควรระมัดระวังในการทำงานเพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำได้ฝึกปฏิบัติงานเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ในตำแหน่ง ตำแหน่ง Trainee แผนก G Gallery ทำให้ได้ฝึกทักษะในการปฏิบัติงานจริงได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายรวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด ได้ฝึกความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในสถานประกอบการ ทั้งยังได้รับความรู้ในเรื่องของอาหารชนิดต่าง ๆ เนื่องจากคณะผู้จัดทำได้ฝึกงานในส่วนของครัวจึงได้มีการคิดค้นเมนูใหม่ขึ้นมาเพิ่มเพิ่มยอดขายให้กับทางโรงแรม และเพิ่มทางเลือกให้แก่ลูกค้า ทางคณะผู้จัดทำจึงได้เกิดความคิดและจัดทำ เมนู "คานาเป้หมูแดง ครีมชีส Cream Cheese Red Pork Canape"

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจในแผนก

- ปัญหาการสื่อสารและการให้บริการเกิดข้อผิดพลาดเพราะว่า ต้องรีบดำเนินการเนื่องจากลูกค้ามีจำนวนมาก เกิดความล่าช้า
- ขาดความกล้าแสดงออก ไม่กล้าสอบถามเมื่อมีข้อสงสัย ทำให้ การทำงานเกิดความผิดพลาดขึ้น
- ระหว่างการฝึกประสบการณ์ฯ ทางหน่วยงานได้มีการย้ายหน้าที่ ทำให้ต้องเรียนรู้งานใหม่
- ปัญหาความไม่เข้าใจเกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมาย เนื่องจากยังไม่เคยทำมาก่อนทำให้การทำงานเกิดความล่าช้า และผลงานที่ได้อาจไม่ดีพอ เกิดความล่าช้า

5.2.3 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ต้องควบคุมอารมณ์และตั้งสติในการทำงานตามขั้นตอนที่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ทั้งนี้เพื่อให้ลูกค้าได้รับความพึงพอใจ
- ให้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลให้คำแนะนำและช่วยตรวจเอกสารเพื่อลดข้อผิดพลาด เนื่องจากต้องเพิ่มความรวดเร็วในการให้บริการแก่ลูกค้า
- นักศึกษาต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะเมื่อเป็นเรื่องเกี่ยวกับงานที่ได้รับหมาย หากไม่เข้าใจต้องสอบถามผู้ที่มอบหมายงานให้จะทำให้การทำงานนั้นประสบความสำเร็จ
- สำหรับนักศึกษาอาจเป็นเรื่องยากลำบาก เพราะต้องทบทวน ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานใหม่ ๆ อยู่เสมอ แต่หากพิจารณาให้ดีนี่คือโอกาสในการเรียนรู้งานใหม่ ๆ เรียนรู้การทำงานในส่วนต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักศึกษาเอง

- เป็นเรื่องปกติสำหรับการทำงานครั้งแรก สิ่งสำคัญคือหากไม่เข้าใจในที่ได้รับมอบหมาย ควรสอบถามเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลงานในส่วนนั้น เพื่อจะได้ทำได้ถูกต้องและไม่เสียเวลาเพิ่มขึ้นในการตรวจแก้ไข
- หากได้รับมอบหมายงานหลายงานอย่างและเกรงจะจำได้ไม่ครบถ้วน นักศึกษาควรมีการจดบันทึกไว้และตรวจสอบรายละเอียดของงานทุกครั้งว่าได้ทำถูกต้องและครบถ้วนตามที่ได้รับมอบหมาย มาหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้งานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายและเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด



บรรณานุกรม

- 108 พรรณไม้. (2567). *พริกไทย (Pepper)*.
<https://www.panmai.com/A2-pepper/>
- กมลศักดิ์ ตั้งธรรมนิสม. (2546). *Classic Wine ไวน์ฝรั่งเศส เมรัยอมตะ*. เฮลท์แคร์ พลัปปลิซซิ่ง.
 ช้อนกลาง. (2562). *ประเภทเกลือและชนิดของเกลือที่นิยมใช้ปรุงอาหาร*.
<https://www.chonklang.com/th>
- ฐานข้อมูลส่งเสริมและยกระดับคุณภาพสินค้า OTOP 2024. (2567). *ประเภทของเนื้อหมู*.
<http://otop.dss.go.th/index.php/knowledge/interesting-articles>
- นิธิยา รัตนาปนนท์. (2557). *เคมีอาหาร (Food Chemistry)*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
 นิดดา หงส์วิวัฒน์. (2550). *เบเกอรี่เป็นอาชีพ BAKERY*. แสงแดด.
 บัญชา เฉลิมใจ. (2543). *รวมตำรับอาหารคู่ครัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). สุขภาพใจ.
 วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). (2565, 28 สิงหาคม). *แป้งมันสำปะหลัง*. [เว็บบล็อก].
<https://th.wikipedia.org/wiki/87>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). (2566, 1 ตุลาคม). *ซอสหอยนางรม*. [เว็บบล็อก].
<https://th.wikipedia.org/wiki/A1>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). (2566, 26 ตุลาคม). *น้ำมันพืช*. [เว็บบล็อก].
<https://th.wikipedia.org/wiki/8A>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). (2567, 26 กุมภาพันธ์). *สีผสมอาหาร*. [เว็บบล็อก].
<https://th.wikipedia.org/wiki/A3>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). (2567, 9 เมษายน). *ซีอิ๊ว*. [เว็บบล็อก].
<https://th.wikipedia.org/wiki/A7>
- ศักรินทร์ หงส์ระตนาวรกิจ. (2552). *อาหารว่าง*. วาดศิลป์.
 ศรีสมร คงพันธ์. (2557). *ครบภาคครบรส อาหารไทย*. ส.ส.ส.
 ศูนย์การเรียนรู้และพัฒนา "งา" เจริญเกษตรอุตสาหกรรมครัวเรือนแบบยั่งยืน. (2560). *น้ำมันงาบริสุทธิ์*.
 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
<http://www.agri.ubu.ac.th/~sesame/sesamemean.htm>

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2566). *อาหารไทย*.

<https://www.saranukromthai.or.th/sub/book.php01.html>

สุทิชา เหวียนระวี. (2555). *หมูทำอะไรก็อร่อย*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). อมรินทร์.

โสภิตา แก้วนาหลวง. (2558). *พฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่ออาหาร*.

<http://cmuir.cmu.ac.th/bitstream/6653943832/39480/3/FULL.pdf>

ห้องปฏิบัติการวิเคราะห์ค่าทางน้ำตาลและสารอนุพันธ์. (2562). *ชนิดของน้ำตาล*.

<https://www.csdlabservices.com/2019/article-2/>

อบเชย วงศ์ทอง. (2547). *หลักการประกอบอาหาร*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Center wedding. (2567). *Grand China Hotel (โรงแรมแกรนด์ไชน่า)*.

<https://www.centerwedding.com/bangkok/venues/453943/>

Grand China Hotel (โรงแรมแกรนด์ไชน่า). (2567). *ที่ตั้งของ Grand China Hotel*.

<https://www.facebook.com/GrandChinaYaowaraj/photos/pb>

Grand China Hotel (โรงแรมแกรนด์ไชน่า). (2567). *ห้องอาหาร & บาร์*.

<https://www.grandchina.com/th/restaurant-bar/>

AEC FOOD WHOLESAL PRATUNUM. (2566). *สามเกลอ*.

<https://aectradecenter-th.com/article/coriander-root-pepper/>

Nutrilite. (2562). *เลมอน ผลไม้วิตามินซีสูง กับสารพัดประโยชน์ของเลมอนที่มีต่อร่างกาย*.

<https://nutrilite.co.th/th/article/lemon>

Otto. (2564). *ประเภทของซีลที่พบบ่อยในการทำเบเกอรี่*.

<https://www.otto.co.th/content/5699/>

Sumirebysumalee. (2567). *โป๊ยกั๊กสมุนไพรดี สรรพคุณเด่น เครื่องเทศในหลายเมนู*.

<https://sumirethailand.com>

True Group Company Limited. (2566). *ประโยชน์ น้ำตาลมะพร้าว พร้อมวิธีเลือกซื้อ ให้ได้คุณภาพ*.

<https://food.trueid.net/detail/W28bBWvKD8D3>

Your kitchen. (2562). *STOCK (น้ำซุ๊ป)*.

<https://art-chef.blogspot.com/2014/10/stock.html>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ภาพการปฏิบัติงาน

รูปขณะปฏิบัติงาน
นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์



ภาพที่ 1 หั่นผลไม้และตกแต่งงานเพื่อเสิร์ฟใน buffet



ภาพที่ 2 หั่นผลไม้และตกแต่งงานเพื่อเสิร์ฟใน buffet



ภาพที่ 3 จัดเตรียม Food line



ภาพที่ 4 จัดเตรียม Food line



ภาพที่ 5 ตกแต่งจานและทำความสะอาดบริเวณโดยรอบ



ภาพที่ 6 หั่นผักสำหรับเติมใน Food line



ภาพที่ 7 ทำเมนูกระเพาะปลาเตรียมไว้สำหรับวันรุ่งขึ้น



ภาพที่ 8 ทำก๋วยเตี๋ยวให้แขกภายในห้องอาหาร

รูปขณะปฏิบัติงาน
นางสาวนิตา สัจจวาลัยวงศ์



ภาพที่ 9 หั่นผลไม้และตกแต่งงานเพื่อเสิร์ฟใน buffet



ภาพที่ 10 จัดเตรียม Food line



ภาพที่ 11 เติมน้ำสลัดที่ทำไว้สำหรับ Food line



ภาพที่ 12 เตรียมลูกชิ้นสำหรับเมนูก๋วยเตี๋ยวใน Food line



ภาพที่ 3 จัดตกแต่งเมนูของหวานและดูแลความเรียบร้อยโดยรอบ



ภาพที่ 14 เสิร์ฟเบเกอรี่สำหรับแขกงานแต่งในห้องอาหาร G Gallaly



ภาพที่ 15 ทำไข่ดาวสำหรับ buffet



ภาพที่ 16 ดูความเรียบร้อยของเครื่องปรุงถ้าปริมาณน้อยจะต้องนำไปเติม



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความพึงพอใจ

แบบสอบถามความพึงพอใจ

คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

เพศหญิง เพศชาย

2. ระดับการศึกษา

มัธยมศึกษา หรือ ปวช. อนุปริญญา หรือ ปวส.

ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

3. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี 21 ปี – 35 ปี

36 ปี – 50 ปี 51 ปี ขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในการรับประทาน

คานาเป้หมูแดงครีมชีส (Cream Cheese Red Pork Canape)

ระดับความพึงพอใจ ดังนี้

5 = มากที่สุด , 4 = มาก , 3 = ปานกลาง , 2 = น้อย , 1 = น้อยที่สุด

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเห็นของท่านเพียงข้อเดียว

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. คานาเป้หมูแดงครีมชีส รสชาติอร่อยถูกปาก					
2. คานาเป้หมูแดงครีมชีส มีความคิดสร้างสรรค์					
3. คานาเป้หมูแดงครีมชีส มีคุณค่าทางโภชนาการ					
4. คานาเป้หมูแดงครีมชีส ปริมาณคุ้มค่างับราคา					
5. คานาเป้หมูแดงครีมชีส เพิ่มมูลค่าได้จริง					

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเสนอแนะข้อคิดเห็นของท่าน

.....

.....



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

คานาเป้หมูแดง เป็นเมนูที่สร้างสรรค์ในการ ประยุกต์เอาของที่จะต้องเหลือทิ้ง (Food Waste) นำมาสร้างมูลค่าเพิ่มได้ ด้วยการทำให้เป็น คานาเป้หมูแดง เมนูนี้สามารถนำไปเสิร์ฟให้กับลูกค้า ในห้องอาหาร GenZ bar & Bistro เพื่อเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยได้ ด้วยการนำเสนอในรูปแบบของอาหารคำ เล็กๆ และมีต้นทุนที่ไม่สูงมาก และยังสามารถสร้างความประทับใจให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการในห้องอาหาร ได้เป็นอย่างดี ผลตอบรับค่อนข้างไปในทางที่ดี และอาจจะนำไปปรับแต่ง ให้เข้าไปอยู่ในเมนูหลักของห้องอาหารได้ ในอนาคต

ข้อดีของนักศึกษา คือเรื่องการทำความเข้าใจกับบริบทที่มันได้ดี และสามารถทำนามคำสั่ง หรือหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายไว้ ได้เป็นอย่างดี

ข้อควรปรับปรุง คือ การเรียนรู้ในการแก้ไขสถานการณ์ผิดปกติ หรือปัญหาต่างๆ ยังหลงลืมในรายละเอียดปลีกย่อยของงานที่รับผิดชอบบ่อยครั้ง แนะนำให้จดบันทึก และฝึกสังเกต วิเคราะห์สถานการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดปัญหาให้มากขึ้น เพื่อที่จะได้เตรียมตัวรับมือได้ทุกสถานการณ์

นายรณชัย ไยขามป้อม
พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ง

เอกสาร

รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

คานาเป้หมูแดงครีมชีส

Cream Cheese Red Pork Canape



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
คานาเป้หมูแดงครีมชีส
Cream Cheese Red Pork Canape



จัดทำโดย

นายธนพร ยิ้มประสิทธิ์

นางสาววนิดา สัจจวาลย์วงศ์

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา (119-413) การศึกษาบูรณาการกับการทำงาน
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2566





รหัสนักศึกษา : 6502000008
 ชื่อ - นามสกุล : นาย ธนพร ยิ้มประสิทธิ์
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
 ที่อยู่ : 199/2 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 45 แขวงอรุณอมรินทร์
 เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
 ผลงาน : คานาเป้หมูแดงครีมชีส
 (Cream Cheese Red Pork Canape)
 สถานที่ฝึกงาน : โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel)
 ตำแหน่งงาน : นักศึกษาฝึกงาน Trainee
 แผนก : G Gallery & Cuisine
 ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 15 มกราคม 2567 – 3 พฤษภาคม 2567



รหัสนักศึกษา : 6502000004
 ชื่อ - นามสกุล : นางสาว วนิดา สัจवालย์วงศ์
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
 ที่อยู่ : บ้านเลขที่ 89 ซอยสวัสดิการ 1 แยก 3 แขวงหนองแขม
 เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160
 ผลงาน : คานาเป้หมูแดงครีมชีส
 (Cream Cheese Red Pork Canape)
 สถานที่ฝึกงาน : โรงแรม แกรนด์ไชน่า (Grand China hotel)
 ตำแหน่งงาน : นักศึกษาฝึกงาน Trainee
 แผนก : G Gallery & Cuisine
 ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 15 มกราคม 2567 – 3 พฤษภาคม 2567