



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน

**Crepes Spinach with Northern Thai Sausage (Sai Oua) and Spicy Northern Thai
Pork and Tomato (Nam Prik Ong) Sauce**

โดย

นางสาวปัทรา สุชาพจน์ 6104400012

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปี การศึกษา 2566

หัวข้อโครงการ : เมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน
Crepes Spinach with Northern Thai Sausage (Sai Oua) and Spicy
Northern Thai Pork and Tomato (Nam Prik Ong) Sauce
รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาวปภัสรา สุราพจน์ 6104400012
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการ
ท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปี การศึกษา 2566

คณะกรรมการสอบโครงการ



..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ)



..... พนักงานที่ปรึกษา
(คุณอำนาจ ณ นคร)



..... กรรมการกลาง
(นายสิปปภาส ภู่อะ)



..... ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

จดหมายนำส่งรายงาน

4 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์จินตจุฑา ไชยศรียะ

ตามที่นางสาวปัทสรา สุธาพจน์ นักศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาระหว่างวันที่ 15 มกราคม 2567 ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567 ในแผนกครัว ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาทำรายงานเรื่อง "เมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน"

บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว นางสาวปัทสรา สุธาพจน์ จึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้ จำนวน 1 เล่ม และ CD จำนวน 1 แผ่น เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ
(นางสาวปัทสรา สุธาพจน์)

นักศึกษาสหกิจศึกษา
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ในแผนกครัว ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ ตั้งแต่ วันที่ 15 มกราคม 2567 ถึง วันที่ 3 พฤษภาคม 2567 ได้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดีส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้ประสบการณ์การทำงานต่างๆ และความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและสามารถนำความรู้ประสบการณ์ ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ ที่ให้โอกาสคณะผู้จัดทำเข้ามา ปฏิบัติสหกิจศึกษา กรุณาเสียสละเวลาอบรม สอนงานและช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในครั้งนี้จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้จากการสนับสนุนหลายฝ่าย ดังนี้

- | | | |
|--------------------|----------|----------------------------|
| 1. นายอำนาจ | ณ นคร | หัวหน้าห้องครัว |
| 2. อาจารย์จันทจุฑา | ไชยศรีษะ | อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา |
| 3. นายสิปปภาส | ภู่อะ | กรรมการกลาง |

และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานสหกิจศึกษาลบนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ และผู้ที่สนใจไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ เพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการทำความเข้าใจและพัฒนาโครงการต่อไป รวมทั้งในการค้นคว้าของผู้ที่สนใจทั่วไปด้วย หากรายงานฉบับนี้มีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำ ก็ขออภัยมา ณ ที่นี้

ผู้จัดทำ

นางสาวปัทมา สุธาพจน์

4 พฤษภาคม 2567

ชื่อโครงการ	: เครบแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อง
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวปัทมา สุธาพนธ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2566

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง "เครบแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อง" มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเพิ่มมูลค่าวัตถุดิบ 2) เพื่อให้ลูกค้าได้สัมผัสประสบการณ์ในการรับประทานในเมนูที่หลากหลายมากขึ้น 3) เพื่อลดการทิ้งเศษอาหารที่เหลือจากการประกอบอาหารให้ลดน้อยลง โดยจากการปฏิบัติสหกิจศึกษา ในแผนกครัว ห้องอาหาร Above ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ คณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่า มีวัตถุดิบที่เหลือจากการประกอบอาหารจำนวนมากได้แก่ ผักโขมและผักสลัด จึงได้มีการคิดค้นเพื่อให้วัตถุดิบที่เหลือจากประกอบอาหารเมนูอื่นๆและได้สร้างเพิ่มมูลค่าให้กับสถานประกอบการ

จากการสำรวจความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ และลูกค้า เป็นจำนวน 30 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 26-41 ปี และส่วนใหญ่ เป็นลูกค้า จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของ เครบแป้งผักโขมไส้อั่วกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่องซึ่งสรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 3.78

คำสำคัญ : เครบ ผักโขม ไส้อั่ว น้ำพริกอ่อง

Project Title : Crepes Spinach with Northern Thai Sausage (Sai Oua) and Spicy Northern Thai Pork and Tomato (Nam Prik Ong) Sauce

Credits : 5

By : Miss Prapatsara Suthapot

Advisor : Miss Jinjuta Chaisrisa

Degree : Bachelor of Arts

Major : Tourism and Hospitality Industry

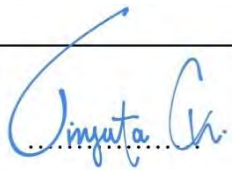
Faculty : Liberal Arts

Semester/Academic Year : 2/2023

Abstract

This study aimed to develop a new food product, Crepes with Spinach, Northern Thai Sausage (Sai Oua), and Spicy Northern Thai Pork and Tomato Sauce (Nam Prik Ong), with three primary objectives: (1) to enhance the value of surplus raw materials, (2) to offer consumers a more diverse culinary experience, and (3) to minimize food waste generated during food preparation. The project was conducted during a cooperative education placement in the kitchen department at Above Riva Arun Bangkok Hotel, where students identified commonly unused ingredients such as spinach and salad vegetables. In response, a novel dish was developed using these leftover ingredients. To evaluate the product, a satisfaction survey was administered to 30 participants, comprising mostly female staff aged 26–41 years, the majority of whom were employed in the kitchen department. The findings revealed a high level of satisfaction with the new menu item, with an overall mean score of 3.78 on a five-point scale.

Keywords : Crepes, Spinach, Sai Oua, Nam prik ong



Co-op Advisor

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กติติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ	3
2.2 ลักษณะของการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร	5
2.3 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	11
2.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	12
2.5 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	12
2.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	12
2.7 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	14
2.8 ปัญหาที่พบเจอในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	14
2.9 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	14
บทที่ 3 การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 เกรป	15
3.2 แป้งเกรป	17
3.3 ส่วนผสมของแป้งเกรปผักโขม	18
3.4 ส่วนผสมของไส้ข้าว-ซอมน้ำพริกอ่อน	22
3.5 ทฤษฎีการนึ่ง	34
3.6 ทฤษฎีการผัด	35
3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน

4.1 วัตถุประสงค์ในการทำเมนูเครปแป้งผักโขมไร้กับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน	39
4.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเมนูเครปแป้งผักโขมไร้กับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน	40
4.3 ขั้นตอนในการทำเมนูเครปแป้งผักโขมไร้กับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน	41
4.4 การคำนวณต้นทุนเมนูเครปแป้งผักโขมไร้กับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน	45
4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของเครปแป้งผักโขมไร้กับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน	45

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลของโครงการ	49
5.2 ข้อจำกัดและปัญหาที่พบในการทำโครงการ	49
5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป	49

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน
- ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม
- ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา
ประวัติศาสตร์ผู้จัดทำ

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่2.1 : แสดงตารางระยะเวลาในดำเนินงานของโครงการ	13
ตารางที่4.1 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนครบแป้งผักโขมกับไส้ั่วและซอสน้ำพริกอ่อน	45
ตารางที่4.2 : แสดงตารางจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	46
ตารางที่4.3 : แสดงตารางจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	47
ตารางที่4.4 : แสดงตารางจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก	47
ตารางที่4.5 : แสดงตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของครบแป้งผักโขมกับไส้ั่วและซอสน้ำพริกอ่อน	48



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่2.1 : โลโก้ โรงแรมริวา อรุณ กรุงเทพฯ	3
รูปภาพที่2.2 : โรงแรมริวา อรุณ กรุงเทพฯ	3
รูปภาพที่2.3 : แผนที่ โรงแรมริวา อรุณ กรุงเทพฯ	4
รูปภาพที่2.4 : ห้องสตูดิโอ	5
รูปภาพที่2.5 : ห้องซูพีเรีย	6
รูปภาพที่2.6 : ห้องเดอลุกซ์	6
รูปภาพที่2.7 : ห้องแกรนด์ เดอลุกซ์	7
รูปภาพที่2.8 : ห้องแกรนด์ เดอลุกซ์ จากุซซี่	8
รูปภาพที่2.9 : ห้องแกรนด์ เดอลุกซ์ จากุซซี่	8
รูปภาพที่2.10 : ห้องพรีเมียม จากุซซี่ สวิท	9
รูปภาพที่2.11 : ห้องพรีเมียม จากุซซี่ สวิท	9
รูปภาพที่2.12 : ห้องAbove	10
รูปภาพที่2.13 : นักศึกษาสหกิจศึกษา	11
รูปภาพที่2.14 : พนักงานที่ปรึกษา	12
รูปภาพที่3.1 : เกรป	16
รูปภาพที่3.2 : แป้งเกรป	17
รูปภาพที่3.3 : แป้งอเนกประสงค์	18
รูปภาพที่3.4 : ผักโขม	19
รูปภาพที่3.5 : เกลือ	20
รูปภาพที่3.6 : น้ำตาล	21
รูปภาพที่3.7 : เนื้อหมู	22
รูปภาพที่3.8 : ผักชี	23
รูปภาพที่3.9 : มะกรูด	24
รูปภาพที่3.10 : ขมิ้นชัน	25
รูปภาพที่3.11 : พริกแห้ง	26
รูปภาพที่3.12 : กระเทียม	27
รูปภาพที่3.13 : ข่า	28
รูปภาพที่3.14 : หอมแดง	29

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่3.15 : กระปิ	30
รูปภาพที่3.16 : ตะไคร้	31
รูปภาพที่3.17 : มะเขือเทศเชอร์รี่	32
รูปภาพที่3.18 : น้ำมันพืช	33
รูปภาพที่3.19 : การนึ่ง	34
รูปภาพที่3.20 : การผัด	35
รูปภาพที่4.1 : การทำแป้งเครปผักโขม	41
รูปภาพที่4.2 : การทำไส้ข้าว	42
รูปภาพที่4.3 : การทำน้ำพริกอ่อน	43
รูปภาพที่4.4 : เครปแป้งผักโขมโรยกับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน	44



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ผู้จัดทำปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในแผนกครัว ห้องอาหาร Above ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ โดยภายในห้องอาหารจะให้บริการตลอดทั้งวัน เช่น อาหารตะวันตก และอาหารเอเชียที่หลากหลาย รวมถึงอาหารไทย Classic ขอดนิยม เช่น ผัดไทย แกงเขียวหวานเป็ด สลัดผัก และมีเสิร์ฟเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ค็อกเทล และประเภทแอลกอฮอล์อื่นๆ และลูกค้า สามารถเลือกรับประทานอาหารเช้า-อาหารค่ำ ไปจนถึงขนมอบสดใหม่และไอศกรีมโฮมเมดเต็มรูปแบบตลอดทั้งวัน ผู้จัดทำเล็งเห็นว่า มีวัตถุดิบที่เหลือใช้จากการประกอบอาหารจำนวนมาก ได้แก่ ผักโขม ผักสลัด จึงได้มีการคิดค้นเพื่อให้วัตถุดิบที่เหลือจากประกอบอาหารเมนูอื่นๆ และได้สร้างเพิ่มมูลค่า

ผู้จัดทำได้มีการคิดเมนู "เครปแป้งผักโขมกับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน" เพิ่มวัตถุดิบอื่นๆ เช่น ผักโขม แป้งอเนกประสงค์ ผักสลัด เครื่องสมุนไพร เป็นต้น ทำให้เมนูนี้เป็นเมนูที่มีการศึกษาและค้นคว้าถึงขั้นตอนการทำเมนูในแต่ละองค์ประกอบของวัตถุดิบต่างๆ ที่ได้นำมาใช้สามารถช่วยลดวัตถุดิบของเหลือใช้ได้จากแผนกครัว ทำให้ลูกค้าได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ จากการรับประทานอาหารที่แปลกใหม่รสชาติที่กลมกล่อมและเพื่อเพิ่มรายได้ให้ ทางสถานประกอบการได้

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อเพิ่มเมนูใหม่ให้กับสถานประกอบการ
- 1.2.2 เพื่อให้ลูกค้าได้สัมผัส ประสบการณ์ในการรับประทานในเมนูที่หลากหลายมากขึ้น
- 1.2.3 เพื่อลดของเหลือใช้เป็นเมนูใหม่ให้กับสถานประกอบการ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ

1.3.2 ขอบเขตประชากร

พนักงานใน โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ เป็นจำนวน 30 คน ได้แก่ แผนกการบริการอาหารและเครื่องดื่ม คหกรรม แม่บ้าน และต้อนรับส่วนหน้า และลูกค้าเป็นต้น

1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระหว่างวันที่ 15 พฤษภาคม 2567 ถึง วันที่ 3 พฤษภาคม 2567

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ได้มีการคิดค้นเมนูใหม่ เทรปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อง ให้กับทางโรงแรมและทางลูกค้าได้รับประทานให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ

1.4.2 ลดการเหลือทิ้งเศษอาหาร

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

2.1.1 ชื่อสถานประกอบการ

โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ

RIVA ARUN
BANGKOK

รูปภาพที่ 2.1 : โลโก้โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/>

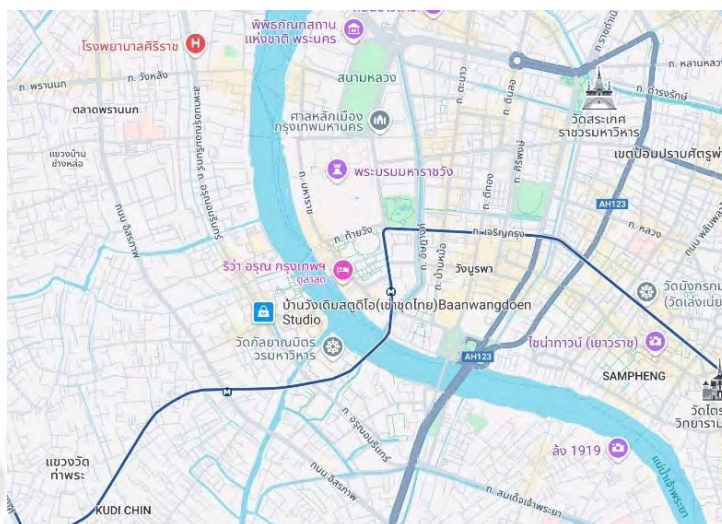


รูปภาพที่ 2.2 : โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.agoda.com/rivaarunbangkok/hotel/bangkokth.html?>

2.1.2 ที่ตั้งสถานที่ประกอบการ

เลขที่ 392, 25-26 ถนนมหาราช แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10200



รูปภาพที่ 2.3 : แผนที่โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/location-neighborhood/>

2.1.3 ข้อมูลโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ

โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ บริหารงานโดย silver Needle Hospitality มอบคุณความหรูหราและความสะดวกสบายริมแม่น้ำเจ้าพระยาในแบบโรงแรมบูติกในย่านกรุงเทพมหานครของเรา แสดงถึงความสง่างามอย่างมีสไตล์ท่ามกลางมรดกอันไร้กาลเวลา ล้อมรอบด้วยสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่มีคุณค่าที่สุดของเมืองหลายแห่ง สํารวจวัดโพธิ์ วัดอรุณ มิวเซียมสยาม และพระบรมมหาราชวัง ได้จากหน้าประตูของโรงแรมอันทันสมัยที่รวมเอาสถาปัตยกรรมแบบโคโลเนียลเข้าไว้ด้วยกันในใจกลางเมืองริว่าอรุณดีลักซ์

วิวแม่น้ำเจ้าพระยาคือต้อนรับคุณเมื่อเข้าสู่ห้องพักขนาด 25-27 ตารางเมตร แห่งนี้ตกแต่งอย่างมีรสนิยมด้วยการออกแบบที่ทันสมัยพร้อมเฟอร์นิเจอร์แบบสไตล์จีน แต่ละห้องมีการขยายออกสู่ระเบียงขนาดเล็กที่โปร่งสบาย มองเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาและวิววัดอรุณ ฟรี Wi-Fi ความเร็วสูง เครื่องปรับอากาศและระบบควบคุมอุณหภูมิ ชุดผ้าปูเตียง 250 เส้นด้าย โทรทัศน์ LCD จอแบนขนาด 40 นิ้วพร้อมช่องทีวีต่างประเทศ เสื้อคลุมอาบน้ำและรองเท้าแตะ มินิบาร์และกาต้มน้ำ ที่ซิงกาแป่ ตู้นํ้าเย็นในห้องพัก เครื่องเป่าผม ห้องพักปลอดบุหรี่ทำให้ห้องพักแต่ละห้องมีการผสมผสานที่ลงตัว

2.2 ลักษณะของการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร

2.2.1 การให้บริการห้องพัก (Stay)

โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ (Riva Arun Bangkok) จะแบ่งประเภทห้องพักออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ห้องพัก(Rooms) และห้องสวีท(Suites) แต่ละห้องมีการออกแบบที่หรูหราได้รับอิทธิพลจากสถาปัตยกรรมชิโนโคโลเนียลในพร้อมสอดแทรกความทันสมัย การตกแต่งภายในด้วยไม้แกะสลักและงานเหล็กที่ประณีตคือนิยามของห้องพักของเรา มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ห้องพัก (Rooms) มีจำนวน 25 ห้องแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. ห้องสตูดิโอ

ห้องสตูดิโอ ห้องมีขนาด 22 ตารางเมตร ห้องถูกออกแบบมาโดยมุ่งเน้นไปที่ความสะดวกสบาย ผู้เข้าพักสามารถเพลิดเพลินไปกับเตียงขนาดคิงไซส์หรือเตียงแฝดหนึ่งคู่ ที่มาพร้อมผ้าปูเตียงลินินทอ 250 เส้นด้าย ในแต่ละห้องจะเชื่อมต่อไปยังระเบียงที่มีลมโกรก ทั้งสามารถมองเห็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์หลักๆ หลายแห่งของกรุงเทพมหานครได้ ในขณะเดียวกันยังมีคุณสมบัติเพิ่มเติมอื่นๆ อาทิ อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เครื่องปรับอากาศ ทีวีแอลซีดี จอแบน มินิบาร์ กล้องนิรภัยและห้องอาบน้ำพร้อมฝักบัว ไม้เท้าผม และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ



รูปภาพที่ 2.4 : ห้องสตูดิโอ

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>

2. ห้องซูพีเรีย

ห้องซูพีเรีย ห้องมีขนาด 22 ตารางเมตร พร้อมระเบียงขนาดเล็กและเตียงขนาดคิงไซส์หรือเตียงแฝดหนึ่งคู่ ที่มาพร้อมผ้าปูเตียงลินินทอ 250 เส้นด้าย ตามที่คุณเลือก สามารถมองเห็นวิวถนนของบริเวณโดยรอบ ผู้เข้าพักยังสามารถใช้อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เครื่องปรับอากาศ ทีวีแอลซีดีจอแบน มินิบาร์ กล่องนิกายและห้องอาบน้ำพร้อมฝักบัว ไม้เท้าผมและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ

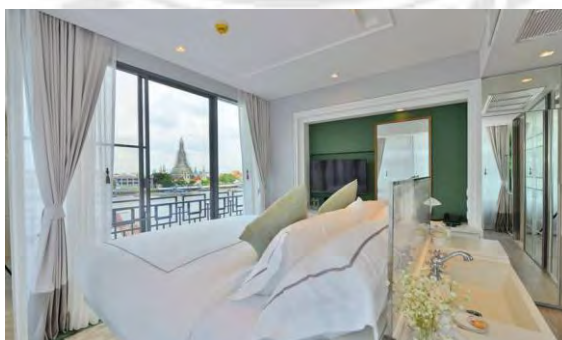


รูปภาพที่ 2.5 : ห้องซูพีเรีย

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>

3. ห้องเดอลุกซ์

ห้องเดอลุกซ์ ห้องมีขนาด 25 ตารางเมตร ถึง 27 ตารางเมตร ห้องอันแสนสงบเหล่านี้มีระเบียงขนาดเล็กที่มองเห็นทั้งแม่น้ำเจ้าพระยาและวัดอรุณอันโด่งดังได้ คุณสมบัติพิเศษ ใช้ผ้าปูเตียงลินินทอ 250 เส้นด้าย อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เครื่องปรับอากาศ ทีวีแอลซีดีจอแบน มินิบาร์ กล่องนิกาย และห้องอาบน้ำพร้อมฝักบัว ไม้เท้าผม และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ

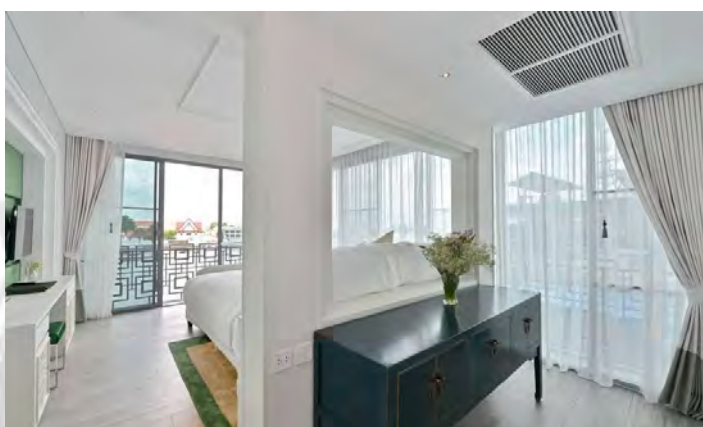


รูปภาพที่ 2.6 : ห้องเดอลุกซ์

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>

4. ห้องแกรนด์ เดอลูกซ์

ห้องแกรนด์ เดอลูกซ์ ห้องขนาด 50 ตารางเมตรที่นำเสนอโอเอซิสอันหรูหราพร้อมวิวของแม่น้ำเจ้าพระยา ตั้งแต่ระเบียงส่วนตัว เพอร์นิเจอร์ร่วมสมัย เครื่องนอนชั้นดีและการออกแบบที่มีระดับ ห้องเหล่านี้เต็มไปด้วยความสงบและความสะดวกสบาย ผู้เข้าพักยังสามารถดื่มด่ำไปกับเมนูของกลิ่นหอมอโรมากลิ่นต่างๆ และห้องเชื่อมต่อสำหรับครอบครัวและมิตรสหาย ตลอดทั้งมีอินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เครื่องปรับอากาศ ทีวีแอลซีดีจอแบน มินิบาร์ กล้องนิรภัย และห้องอาบน้ำพร้อมฝักบัว ไม้กระดาน และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ



รูปภาพที่ 2.7 : ห้องแกรนด์ เดอลูกซ์

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>

ส่วนที่ 2 ห้องสวีท (Suites) มีจำนวน 60 ห้องแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ห้องแกรนด์ เดอลุกซ์ จากุซซี่

ห้องแกรนด์ เดอลุกซ์ จากุซซี่ เป็นหนึ่งในที่พักที่หรูหราที่สุดในเมือง ห้องสวีทขนาด 62 ตารางเมตร ประกอบไปด้วยระเบียงส่วนตัวพร้อมอ่างจากุซซี่ เฟอ์นเจอร์ร่วมสมัย ผ้าปูเตียงลินิน ทอ 250 เส้นด้าย และการออกแบบที่มีระดับอย่างแท้จริง ผู้เข้าพักยังสามารถดื่มด่ำไปกับเมนูของ กลิ่นหอมโรมากริ่นต่าง ๆ และห้องเชื่อมต่อสำหรับครอบครัวและมิตรสหาย ตลอดทั้งมี อินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เครื่องปรับอากาศ ทีวีแอลซีดีจอแบน มินิบาร์ กล้องนิรภัย และห้องอาบน้ำพร้อมฝักบัว ไดรเป้าผม และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ



รูปภาพที่ 2.8 : ห้องแกรนด์ เดอลุกซ์ จากุซซี่

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>



รูปภาพที่ 2.9 : ห้องแกรนด์ เดอลุกซ์ จากุซซี่

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>

2. ห้องพรีเมียม จากุซซี่ สวิต

พรีเมียม จากุซซี่ สวิต ห้องที่ใหญ่ที่สุดและตกแต่งอย่างงดงามที่สุดของโรงแรม ห้องมีขนาด 73 ตารางเมตร ของความเป็นส่วนตัวและหรูหรา ดื่มด่ำไปกับวิวของแม่น้ำเจ้าพระยาและวัดอรุณอันโด่งดังโดยไม่มีอะไรมาบดบังสายตาจากอ่างจากุซซี่บนระเบียงส่วนตัวอันแสนสงบ วิวโดยรอบสวยงาม การออกแบบที่มีระดับของห้องนี้ประกอบไปด้วยผ้าปูเตียงลินินทอ 250 เส้นด้าย เมนูของกลิ่นหอมโรม่ากลิ่นต่าง ๆ และห้องเชื่อมต่อสำหรับครอบครัวและมิตรสหาย ตลอดทั้งมีอินเทอร์เน็ตไร้สายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เครื่องปรับอากาศ ทีวีแอลซีดีจอแบน มินิบาร์ กล่องนิกาย และห้องอาบน้ำพร้อมฝักบัว ไม้เท้าผม และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ



รูปภาพที่ 2.10 : พรีเมียม จากุซซี่ สวิต

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>



รูปภาพที่ 2.11 : พรีเมียม จากุซซี่ สวิต

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>

2.2.2 การให้บริการอาหารต่างๆ (Dine)

โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ (Riva Arun Bangkok) มีห้องอาหาร Above Riva ที่มีบริการอาหารเช้าแบบไลน์บุฟเฟต์ อาหารกลางวันแบบ Lunch อาหารค่ำ Dinner

ห้องอาหารAbove

ร้านอาหารบนชั้นดาดฟ้าที่เป็นเอกลักษณ์ย่านท่าเตียน ทางร้านตกแต่งสไตล์ Chino Colonial โดยออกแบบมาให้ไปทิศทางเดียวกับโรงแรม และจุดเด่นของ Above สามารถมองเห็นวิวของแม่น้ำเจ้าพระยาและวัดอรุณได้อย่างชัดเจน และยังได้สัมผัสกับความงดงามของวัดโพธิ์ วัดพระแก้ว วัดประยูร โบสถ์ซางตาครู้ส และเสน่ห์แห่งพระนคร ส่วนอาหารทางร้านจะเสิร์ฟเมนูในสไตล์ Thai Twist ซึ่งยังคงรสชาติของความเป็นไทยผสมผสานกับวัตถุดิบชั้นดีจากทั่วโลก อาหารรสชาติมีเอกลักษณ์และการจัดจานที่สวยงาม ยังมีเมนูของหวานและค็อกเทลอีกหลากหลายเมนู

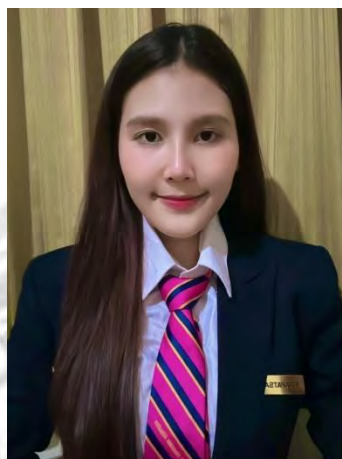


รูปภาพที่ 2.12 : ห้องอาหารAbove Riva

ที่มา : <https://www.rivaarunbangkok.com/th/rooms/>

2.3 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อผู้ที่ปฏิบัติงาน : ปกัศรา สุธาพจน์
 ตำแหน่ง/ส่วนงาน : ห้องครัว ห้องอาหาร Above Riva
 ระยะเวลาปฏิบัติงาน : ระหว่างวันที่ 15 มกราคม 2567 ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567



รูปภาพที่ 2.13 : นักศึกษาสหกิจศึกษา
 ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

1. จัดเตรียมอาหารเข้าไลน์บุฟเฟต์ขึ้นข้างบนห้องอาหารAbove เช่น ผักสลัด ขนมปัง เนย แยม ซอส ไข่ ไส้กรอก แสม ขนมจีบ ซาลาเปา และผลไม้ มะละกอ สับปะรด แคนตาลูป แก้วมังกร
2. รับออเดอร์จากห้องอาหาร แล้วจัดเตรียมอาหารส่งขึ้นข้างบนห้องอาหาร เช่น ข้าวต้ม ข้าวผัด ขนมจีบ ซาลาเปา เป็นต้น และเตรียมของต่างๆในไลน์บุฟเฟต์ส่งขึ้นไปเติมข้างบนห้องอาหาร
3. จัดเก็บของรอบเช้าจากไลน์บุฟเฟต์และรับของจากข้างบน แล้วนำมาเก็บที่ให้เรียบร้อย แล้วเติมของสำหรับรอบพุ่มนี้ เช่น ถั่ว แยม ซอส ผัก ขนมปัง แพนเค้ก จากนั้นเตรียมของให้แผนกต้อนรับ เช่น ผลไม้ น้ำตะไกร้ เค้ก
4. จัดเตรียมห้องครัวรอบบ่าย เตรียมของหน้าเช็คเกอร์สำหรับทำอาหาร เช่น ผักสลัด ชีส ส้ม ฟรี เซ่ ร็อกเก็ต ใบชะพลู มะเขือม่วง ปลาแซลมอน ดอกไม้ ขนมปังกรอบ หมูฝอย พาร์มาแฮม เมลบา เปาะเปี๊ยะ หมูชะพลู เป็นต้น และจัดเตรียมอุปกรณ์ เช่น จาน ช้อน ที่ลิบ
5. รับออเดอร์จากห้องอาหาร จัดเตรียมของสำหรับออเดอร์ที่อยู่หน้าเช็คเกอร์ให้กับครัวไทยและครัวร้อน เช่น กุ้ง หอยเชลล์ มันเทศ เปาะเปี๊ยะ หมูชะพลู เป็นต้น จัดแต่งจานและส่งอาหารขึ้น

ห้องอาหารAbove และจัดทำออเดิร์ฟหน้าเช็กเกอร์ เช่น Above, Ahi, Smoked Salmon, Pepper Beef เป็นต้น ทำของหวาน เช่น Coconut ice Cream, Creme Brulee เป็นต้น

6. จัดเก็บห้องครัวหลังปิดให้บริการ เก็บของหน้าเช็กเกอร์ เช็ดทำความสะอาด กวาด ถูพื้น ห้องครัวให้เรียบร้อย

2.4 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ-นามสกุล : คุณอำนาจ ณ นคร

ตำแหน่ง/ส่วนงาน : หัวหน้าห้องครัว



รูปภาพที่ 2.14 : พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

2.5 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ ได้ใช้เวลาในการปฏิบัติงานในภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2566 เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2567 ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567 เป็นระยะเวลา 15 สัปดาห์ภายใน 1 วันทำงาน 8 ชั่วโมงรวมเวลาพักซึ่งจะปฏิบัติงาน 5 วันต่อสัปดาห์วันหยุด 2 วันต่อสัปดาห์

2.6 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.6.1 ศึกษาข้อมูลวิธีการดำเนินงาน ข้อมูลต่างๆ จากประสบการณ์ปฏิบัติงานจริงที่ได้รับจากการปฏิบัติงาน และสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษาและเพื่อนร่วมงาน

2.6.2 กำหนดหัวข้อโครงการ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่ว และชอสน้ำพริกอ่อน

2.6.3 คัดกรองข้อมูลที่ได้รับมาทั้งหมด จากแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือต่างๆ เพื่อนำมาคัดเลือกให้เหมาะสมและถูกต้องที่สุด

2.6.4 ตรวจสอบความถูกต้อง โดยการนำข้อมูลทั้งหมดที่คัดเลือกไว้ทบทวน และเรียบเรียง และให้พนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษตรวจสอบความถูกต้อง และนำคำแนะนำเพิ่มเติมมาแก้ไขในส่วนที่ไม่ถูกต้อง

2.6.5 เมื่อได้ปรึกษาจากทางพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มศึกษาหาข้อมูล

2.6.6 เรียบเรียงและนำเสนอผลงานที่ปรึกษาอาจารย์ โดยนำข้อมูลที่ได้ผ่านการตรวจสอบแล้วจัดทำเป็นรูปเล่มโครงการ และส่งให้พนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด

2.6.7 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำแบบสอบถามมาประเมิน และวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

2.6.8 สรุปและจัดทำรายงาน โดยการนำข้อมูลทั้งหมด นำมาสรุปผล และเรียบเรียง เพื่อนำไปประกอบเป็นรูปเล่มโครงการ เพื่อในการนำไปเผยแพร่และการนำเสนอต่อไป

ตารางที่ 2.1 : แสดงตารางระยะเวลาในดำเนินงานของโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ษ	พ.ค
1.ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหา					
2.คิดหัวข้อและนำเสนอหัวข้อโครงการ					
3.ค้นคว้าข้อมูลและดำเนินการตามหัวข้อที่เสนอไว้					
4.จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์					
5.ทดลองทำผลิตภัณฑ์					
6.นำผลิตภัณฑ์ ที่ได้ไปทดลองชิม					
7.จัดทำแบบประเมินเพื่อทำการสำรวจ					
8.จัดทำรูปเล่มโครงการ					

2.7 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

หลังจากที่ได้ฝึกงานในโรงแรมก็ได้ความรู้มากมายจากแผนกครัว เช่น การอบขนม การทำของหวานเขียนหน้าเค้ก การทำสลัด จัดจานอาหาร การห่อหุ้มหะพลู การทำเปาะเปี๊ยะ วิธีการทำซอสต่างๆ การเก็บผักและผลไม้ให้อยู่ได้นาน การจัดเตรียมของก่อนทำอาหาร และได้รู้จักเมนูต่างๆ รวมถึงของที่ใช้งานหรือของที่ใช้อำอาหาร และยังสอนการใช้ของมีดและอุปกรณ์ครัว พี่ๆ พนักงานโรงแรม คอยช่วยสอนงาน ว่าการทำงาน ต้องกระตือรือร้น และรวดเร็วอย่าให้ลูกค้ารอนาน การมีความรับผิดชอบในการทำงาน เช่น การเข้างานตรงเวลา การทำงานที่ได้รับมอบหมาย ให้เสร็จเรียบร้อย

(นางสาวปัทมรา สุธาพนัน)

2.8 ปัญหาที่พบเจอในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.8.1 ในช่วงแรกอาจมีผิดพลาดในการจัดจานตกแต่งเพราะเมนูอาหารมีหลากหลายและยังจำไม่ค่อยได้จึงเกิดความผิดพลาดเป็นบางครั้งที่มีออเดอร์เยอะ

2.8.2 จัดจานช้าเพราะว่าเน้นความสวยงาม แต่ในความเป็นจริงคือเราต้องรีบแข่งกับเวลาออเดอร์อาหารเยอะ ต้องทำอย่างรวดเร็ว

2.8.3 ทำบางอย่างออกมาไม่ค่อยดี ทำให้ของเสียบ่อยครั้ง จึงต้องฝึกฝนให้ชำนาญ แต่หลังๆ ก็ทำออกมาดีเพราะเราทำทุกวันก็เลยลงหลายวิธีจนได้วิธีนี้

2.8.4 การเตรียมผักสลัดหรือผักต่างๆ ที่ใช้ เน้นเสียเร็วเกินไป จึงหาวิธีทำให้ผักอยู่ได้นานขึ้น โดยใช้วิธีที่พี่พนักงานบอกรวมถึงหาข้อมูลเพิ่มเติมจึงได้วิธีที่ทำให้ผักอยู่ได้นานกว่าเดิม

2.9 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.9.1 การสื่อสารและการพูดคุย เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายเดียวกันกับการทำให้งานสำเร็จไปได้ด้วยดี

2.9.2 มีสติและรอบคอบ ในการทำเพื่อลดปัญหาที่ผิดพลาดนั้น เมื่อเกิดปัญหาแล้ว ต้องรีบแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ทันท่วงที

2.9.3 มีความตั้งใจในการทำงานเรียนรู้และจำคำแนะนำ ของพนักงานที่ปรึกษาและนำมาพัฒนาตนเองให้ทำงานได้มีศักยภาพมากขึ้น

บทที่ 3

การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการเรื่อง "เครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อง" ในตำแหน่งห้องครัว ห้องAbove Riva ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้ เพื่อให้ลูกค้าได้เปิดประสบการณ์ในการรับประทานในเมนูที่หลากหลายมากขึ้นและเพื่อลดการทิ้งเศษอาหารที่เหลือจากการประกอบอาหารให้ลดน้อยลง ดังนั้น ทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

3.1 เครป

3.2 แป้งเครป

3.3 ส่วนผสมในแป้งเครปผักโขม

3.4 ส่วนผสมของไส้อั่ว-น้ำพริกอ่อง

3.5 ทฤษฎีการนึ่ง

3.6 ทฤษฎีการผัด

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 เครป

WIKIPEDIA (2567) กล่าวว่า เครป โดยส่วนมากจะทำมาจากแป้งสาลี ซึ่งด้วยรสชาติที่หวานทำให้ส่วนใหญ่เครปชนิดนี้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าหรือของหวาน ในการใส่เครื่องโรยหน้าอาจจะเพิ่มได้ทั้งอาหารแบบทานิดเฮเซลนัต โกโก้ แยม น้ำตาล (ได้ทั้งแบบเม็ดหรือผง) วิปครีม คัสตาร์ด หรือผลไม้หั่นชิ้น สำหรับเครปแบบหวานสามารถทำจากแป้งที่ไม่ใช่แป้งสาลี เช่น แป้งบัควีท ซึ่งทั้งนี้ก็สามารถใช้แป้งสาลีได้แต่ต้องไม่ใส่น้ำตาล แต่ส่วนผสมที่ทำจากแป้งบัควีทจะไม่มีกลูเตน ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มีการแพ้แป้งสาลีหรือผู้ที่ไม่รับประทานอาหารที่มีกลูเตนแต่ยังต้องการที่จะรับประทานเครปชนิดนี้ โดยปกติในการใส่เครื่องโรยหน้าจะมีทั้งชีส แยม ไข่ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ทั้งนี้เครปสามารถทำให้กลายเป็นเครปเค็มจากการวางซ้อนแผ่นแป้งเครป โดยระหว่างชั้นอาจจะเพิ่มได้ทั้งผลไม้, ช็อกโกแลต, คุกกี้, มาร์ชเมลโลว์ เป็นต้น เครปเค็มส่วนใหญ่จะ

มีรสชาติหวานและถือเป็นของหวานชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถใช้แทนเป็นเค้กวันเกิดได้ ซึ่งโดยส่วนมากเครปเค้กจะมีประมาณ 15 ถึง 30 ชั้น และแผ่นแป้งเครปที่นำมาใช้จะมีความบางและนุ่ม ส่วนผสมของแป้งเครปอาจจะมีวัตถุดิบอื่นได้ทั้งเนย นม น้ำ ไข่ แป้ง เกลือ และน้ำตาล การเพิ่มเครื่องโรยหน้าโดยส่วนมากจะใส่ลงตรงกลางแผ่นแป้ง และเสิร์ฟโดยพับขอบด้านข้างไว้ตรงกลาง



รูปภาพที่ 3.1 : เครป

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

3.2 แป้งเครป

MYBEST (2567) กล่าวว่า แป้งเครป แป้งทำเครปมีสองชนิดหลักๆ คือ ชนิดสำเร็จรูป และกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งแป้งทั้งสองชนิดนี้ต่างก็ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน แป้งทำเครปชนิดสำเร็จรูปส่วนใหญ่เป็นแป้งที่ไม่ต้องเติมส่วนผสมเพิ่มเติมมากมายก่อนดี โดยวัตถุดิบหลักๆ ที่มักจะต้องใช้ได้แก่ น้ำสะอาด ไข่ไก่ และนม ขึ้นอยู่กับสูตรของแต่ละยี่ห้อ สำหรับวิธีการใช้ก็ไม่ซับซ้อน เพียงแค่ผสมส่วนผสมต่างๆ เข้าไปในปริมาณที่เหมาะสม ผีส่วนผสมให้เข้ากัน และนำไปราดบนเตาเครปที่เตรียมไว้ได้เลยเท่านั้นก็จะได้เครปที่ต้องการ โดยแป้งทำเครปสำเร็จรูปนั้นเหมาะกับผู้ที่กำลังฝึกทำเครป หรือผู้ที่ต้องการประหยัดเวลาในการหาวัตถุดิบ แป้งทำเครปกึ่งสำเร็จรูปเป็นแป้งอีกหนึ่งชนิดที่ได้รับความนิยมไม่น้อย เนื่องจากหาซื้อง่าย และราคาประหยัด โดยแป้งชนิดนี้จะต้องอาศัยการเติมน้ำ ใส่ไข่ไก่ สารแต่งกลิ่น หรือส่วนผสมอื่นๆ หลังจากนั้นให้ตีส่วนผสมให้เข้ากัน เพียงเท่านั้นก็จะได้แป้งเครป แบบรูดก็มักจะระบุไว้เสมอว่า หลังจากเปิดแป้งทำเครปใช้งานแล้ว จะต้องผสมแป้งให้หมดทั้งถุง เพื่อให้ได้แป้งที่ได้มาตรฐานตามที่กำหนด สามารถเก็บแป้งที่ผสมแล้วไว้ในตู้เย็นได้อีกหลายวัน



รูปภาพที่ 3.2 : แป้งเครป

ที่มา : <https://th.my-best.com/51924>

3.3 ส่วนผสมของแป้งเค้ก

3.3.1 แป้งอเนกประสงค์(All-Purpose Flour)

UFM (ม.ป.ป) กล่าวว่า แป้งข้าวสาลี เป็นแป้งที่ได้จากการบดเมล็ด ของข้าวสาลี จนเป็นผงโปรตีนที่สำคัญของแป้งสาลี คือ กลูเตน(Gluten) เกิดจากการรวมตัวของโปรตีน กลูเตนิน(Glutenin) และไกลอะดลิน(Gliadin) ในสัดส่วนเท่ากัน เมื่อโปรตีน 2 ชนิดรวมกับน้ำและได้ผ่านการผสมหรือนวดก็จะทำให้กลูเตนที่ได้มีลักษณะเหนียว และยืดหยุ่นตัว สามารถเก็บกัก ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ผลิตขึ้นโดย ยีสต์ (Yeast) และผงฟู (Baking Powder) เอาไว้ได้ มีผลทำให้รูปทรงของผลิตภัณฑ์ขนมอบสวยงาม เป็นแป้งที่มีโปรตีนปานกลาง 10-11% แป้งอเนกประสงค์ทำมาจากข้าวสาลีชนิดแข็งและอ่อนเข้าด้วยกัน เนื้อละเอียดกว่าแป้งขนมปัง มีความเหนียวพอประมาณ แป้งชนิดนี้จึงเหมาะกับขนมที่ขึ้นฟูด้วยยีสต์ และผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา เช่น โดนัทยีสต์ ปาท่องโก๋ และเค้กบางชนิดที่ไม่ต้องการเนื้อนุ่มมาก แป้งชนิดนี้คือ “แป้งข้าวสาลียูเอฟเอ็มตราว่าว” (Kite Flour)



รูปภาพที่ 3.3 : แป้งอเนกประสงค์

ที่มา : <https://ufm.co.th/tips/แป้งข้าวสาลีคืออะไร/>

3.3.2 ผักโขม (Spinach)

หมอชาวบ้าน (2565) กล่าวว่า ผักโขม ภาษาอังกฤษ คือ Amaranth (แต่คนมักเข้าใจผิดคิดว่า ผักโขม คือ Spinach) เป็นผักที่ขึ้นได้เองตามธรรมชาติ มีต้นกำเนิดในประเทศเขตร้อน โดยผักโขมที่นิยมนำมาปลูกเพื่อรับประทานนั้นมีทั้งหมด 3 ชนิดได้แก่ ผักโขมจีน ซึ่งมีใบทั้งสีแดงและสีเขียว, ผักโขมบ้าน, ผักโขมหนาม และผักโขมยักษ์ โดยผักโขมนั้นมีคุณค่าทางอาหารสูง

ประโยชน์และสรรพคุณผักโขม

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. ช่วยบำรุงสายตา | 8. แก้กษัยฟิ |
| 2. บำรุงกระดูก | 9. แก้แผลพุพอง |
| 3. บำรุงกำลัง | 10. แก้กษัยมุนา |
| 4. บำรุงสมอง | 11. แก้กษัยคางคกร |
| 5. ช่วยบำรุงฟัน | 12. แก้กษัยคางคกร |
| 6. แก้บิด | 13. แก้ผื่นคัน |
| 7. แก้เป็นมูกเลือด | 14. ช่วยขับพิษ |



รูปภาพที่ 3.4 : ผักโขม

ที่มา : <https://health.kapook.com/view124852.html>

3.3.3 เกลือ (salt)

Hello Health Group (ม.ป.ป.) กล่าวว่า เกลือเป็นสารให้รสเค็มที่นิยมนำมาประกอบอาหารและถนอมอาหาร ประโยชน์ของเกลือมีหลากหลาย ควรบริโภคเกลือในปริมาณที่เหมาะสม หรือไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดปัญหาสุขภาพเนื่องจากร่างกายมีปริมาณโซเดียมมากเกินไป เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตวายเรื้อรัง

ประโยชน์และสรรพคุณเกลือ

1. ช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์
2. ช่วยรักษาระดับของเหลวในร่างกาย
3. ช่วยป้องกันความดันโลหิตต่ำ
4. ช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ



รูปภาพที่ 3.5 : เกลือ

ที่มา : <https://hellokhunmor.com/>

3.1.4 น้ำตาล (sugar)

ALTV (2564) กล่าวว่า น้ำตาลเป็นสารให้ความหวาน สกัดได้จากธรรมชาติไม่ว่าจะเป็น อ้อย ตาล โดนด หรือมะพร้าว นอกจากนี้ยังมีพืชที่สามารถสกัดมาทำน้ำตาลได้ อาทิ บีทรูต ข้าวโพด เมเปิ้ล ผลปาล์มนอกจากนี้ยังมีน้ำตาลเทียมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ที่ปัจจุบันนิยมเลือกสิ่งนี้มาใช้แทนน้ำตาลทั่วไปคือ หญ้าหวาน ซึ่งน้ำตาลนอกจากจะนำมาปรุงรสชาติให้อร่อยกลมกล่อมแล้ว ยังมีประโยชน์และสำคัญต่อร่างกาย

หลายคนเวลาลดน้ำหนัก หรือลดความอ้วน สิ่งแรกที่จะทำคือ “การควบคุมอาหาร” หนึ่งในนั้นคือการจำกัดปริมาณน้ำตาล องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าคนเราไม่ควรทานน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา

ประโยชน์และสรรพคุณของน้ำตาล

1. ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี
2. ช่วยรักษาปากเป็นแผล
3. ช่วยบรรเทาการปวด
4. ช่วยลดความเครียด
5. ช่วยขับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ
6. ช่วยแก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ



รูปภาพที่ 3.6 : น้ำตาล

ที่มา : <https://www.altv.tv/content/pr/610b6544dee28f12e6eb2ee5>

3.4 ส่วนผสมของไส้วุ้น-น้ำพริกอ่อน

3.4.1 เนื้อหมู (pork)

สรวิศ ธานีโต (2565) กล่าวว่า เนื้อหมูโปรตีนเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารหลายชนิด มีความสำคัญและดีต่อร่างกาย โดยช่วยเสริมสร้างโครงสร้าง และระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน ช่วยในกระบวนการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระบวนการย่อยสารอาหาร กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รวมทั้งช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติอีกด้วย โดยอาหารที่เป็นแหล่งอุดมโปรตีนสูงนั้น ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว หรือเนื้อไก่ เพราะล้วนเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง

อธิบดีกรมปศุสัตว์กล่าวเพิ่มเติมว่า แม้โปรตีนจากสัตว์จะเป็นสารอาหารที่สำคัญและดีต่อร่างกาย แต่โปรตีนจากสัตว์มักมาพร้อมกับไขมันและคอเลสเตอรอล จึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม โดยทั่วไปมีปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้คนในวัยผู้ใหญ่รับประทานต่อวัน คือ ผู้หญิงวันละ 46 มิลลิกรัม และผู้ชาย 56 มิลลิกรัม หากเป็นผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ก็สามารถรับประทานในปริมาณที่มากขึ้นเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้น หากผู้ที่มีปัญหาสุขภาพต้องการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการก่อนเสมอ เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ



รูปภาพที่ 3.7 : เนื้อหมู

ที่มา : <https://www.thailandplus.tv/archives/532114>

3.4.2 ผักชี (coriander)

วิฑิต วัฒนาวินูล (2530) กล่าวว่า ผักชีเป็นพืชที่มีถิ่นเดิมอยู่ในประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียน ต่อมาก็มีการนำไปปลูกยังประเทศในทวีปยุโรปและเอเชีย สำหรับผักชีที่นำไปปลูกในจีนนั้น เล่ากันว่าได้มีการนำเมล็ดพันธุ์จากประเทศทางตะวันตกของจีนเข้าไปในราชวงศ์ฮั่น (ประมาณ 1,600 ปีมาแล้ว) ต้นและเมล็ดผักชีมีกลิ่นหอม เพราะมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งสามารถแก้อาการปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อได้เป็นอย่างดี และยังมีกลิ่นที่ติดทนกว่าน้ำมันหอมระเหยชนิดอื่น ผักชีเป็นตัวยาอย่างหนึ่งในการปรุงยาไทย มีสรรพคุณแก้อาการปวดหัว อันเนื่องมาจากมีไข้ ถ้าหัดออกไม่หมดเรา จะใช้ผักชีทั้งต้นกินและอาบขมิ้นตัว ทั้งกินทั้งอาบว่าจั้นเถอะ ในการปรุงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ต่างๆ เช่น เป็ด ไก่ หมู เนื้อแพะ ปลา ถ้าได้ใส่ผักชีลงไปก็จะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมและยังช่วยขจัดคาวปลาได้

ประโยชน์และสรรพคุณผักชี

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. แก้พิษตานซาง | 10. แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด |
| 2. ช่วยขับลม | 11. แก้ปวดศีรษะ |
| 3. แก้ท้องอืดเฟ้อ | 12. ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว |
| 4. บำรุงธาตุ | 13. รักษาเหือดหิด |
| 5. แก้กลิ้นไส้ อาเจียน | 14. รักษาอีสุกอีใส |
| 6. ยาแก้อาเจียน | 15. แก้ปวดท้อง |
| 7. แก่ตาเจ็บ | 16. แก่สตรีไม่มีน้ำนมหลังคลอด |
| 8. แก่ลมวิงเวียน | 17. ช่วยอาหารเป็นพิษ |
| 9. บำรุงกระเพาะอาหาร | 18. แก้เชื้อเมือกอักเสบ |



รูปภาพที่ 3.8 : ผักชี

ที่มา : <https://www.disthai.com/ผักชี/>

3.4.3 มะกรูด (Kaffir lime)

MEDTHAI (2563) กล่าวว่า มะกรูด เป็นสมุนไพรคู่ครัวไทย มาอย่างยาวนาน เพราะนิยมนำใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงที่จำเป็นอย่างขาดไม่ได้เลย ซึ่งโดยปกติแล้วเรามักจะนิยมนำใบมะกรูด และผิวมะกรูดมาเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากมะกรูด จะใช้เป็นเครื่องประกอบในอาหารต่าง ๆ แล้ว ก็ยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านของ ความงามและในด้านของยา สารเคมีที่สำคัญที่พบได้ในผลมะกรูดก็คือน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีทั้งในส่วนเปลือกผลหรือผิวมะกรูดและในส่วนของใบ โดยเปลือกผลจะมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 4% และในส่วนของใบนั้นจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ประมาณ 0.08% และยิ่งสกัดยากกว่าน้ำมันในเปลือกผลอีกด้วย แต่ก็ยังมีจุดเด่นตรงที่น้ำมันจากใบจะมีกลิ่นมากกว่า จึงนิยมนำทั้งน้ำมันมะกรูดทั้งจากใบและเปลือกผล ซึ่งน้ำมันหอมระเหยนี้ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างและยังมีสรรพคุณเป็นยา

ประโยชน์และสรรพคุณมะกรูด

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
2. ช่วยทำให้เจริญอาหาร
3. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ
5. ช่วยแก้อาการไอ
6. ช่วยฟอกโลหิตได้เป็นอย่างดี
7. ช่วยล้างสารเคมีในเส้นผม
8. ช่วยแก้เสมหะเป็นพิษ
9. ช่วยขับลมในลำไส้
10. ช่วยใช้ดับกลิ่นคาวอาหาร
11. ช่วยขับระดู ขับลม
12. ช่วยกระทุ้งพิษ



รูปภาพที่ 3.9 : มะกรูด

ที่มา : <https://medthai.com/มะกรูด/>

3.4.4 ขมิ้นชัน (Turmeric)

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์ (2563) กล่าวว่า ขมิ้นเป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลจิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่นๆ เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขมิ้น ฝิ่น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้นๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น

ประโยชน์และสรรพคุณของขมิ้นชัน

1. ช่วยฆ่าเชื้อ
2. ช่วยกระตุ้นเซลล์
3. ช่วยรักษาผิวหนัง ผดผื่นคัน
4. ช่วยแก้อาการท้องร่วง
5. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
6. ช่วยบำรุงเลือดผู้หญิง
7. ช่วยรักษาริดสีดวง
8. ช่วยแก้พิษแมลงกัดต่อย
9. ช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด
10. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



รูปภาพที่ 3.10 : ขมิ้นชัน

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/food/1999331>

3.4.5 พริกแห้ง (Dried chilli)

MAKPIK (ม.ป.ป.) กล่าวว่า พริกแห้ง ทำอะไรได้หลายอย่าง และยังเป็นผลผลิตที่มีทุก ฤดูกาล พริกแห้งสามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน พริกแห้ง ยังคงมีสรรพคุณ หลายแบบ ไม่ว่าจะจากการทำอาหาร สรรพคุณทางยา พริกแห้งกับคุณค่าทางของธาตุต่างๆ เช่น ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม โพแทสเซียม วิตามิน เอ บี และใยอาหาร

ประโยชน์และสรรพคุณของพริกแห้ง

1. ช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร
2. ช่วยแก้ท้องอืด คลายกรดลดแน่นเพื่อ อาหารไม่ย่อย
3. ช่วยชะลอวัย
4. ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน
5. ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด
6. ช่วยอาการหอบหืด



รูปภาพที่ 3.11 : พริกแห้ง

ที่มา : <https://makpik.com/dried-chili-properties/>

3.4.6 กระเทียม (Garlic)

MEDTHAI (2563) กล่าวว่า กระเทียมอีกทางเลือกหนึ่งอาหารชะลอความแก่ที่ผู้ต้องการดูแลตัวเองไม่ให้แก่เร็วควรทานเป็นประจำ เพราะกระเทียมมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันด้านทานในร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยให้เซลล์ผิวหนังไม่เสื่อมสภาพลงเร็วเกินไป ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตการทำงานของเซลล์ คืนความเยาว์วัยให้แก่ร่างกาย ใครที่ไม่อยากแก่เร็วจึงไม่ควรลืมที่จะใส่กระเทียมลงไป ในมื้ออาหารด้วยนะจะเห็นได้ว่า อาหารมีต่อความเสื่อมถอยของร่างกาย ไม่น้อยเลย การเลือกรับประทานอาหารจึงเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่เราควรให้ความสนใจ แม้ว่าอาหารหลายชนิดจะช่วยให้อึดทนเหมือนกัน และรสชาติอร่อยไม่ต่างกันก็ออกไป ใครที่ต้องการดูแลตัวเองไม่ให้แก่เร็ว จึงควรทานอาหารที่ช่วยชะลอความแก่ แต่ก็มีคุณค่าทางสารอาหารที่แตกต่างอยู่เป็นประจำนะ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมายสารที่พบในกระเทียมที่ได้รับการกล่าวถึงกันมากคือ สารอัลลิอินซึ่งหากสับหรือทุบกระเทียมให้แตกก็จะเปลี่ยนเป็นสารอัลลิซิน ซึ่งสารตัวนี้เองที่มีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรียและช่วยต้านเชื้อไวรัสในร่างกาย จึงช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น นอกจากนี้สารต้านอนุมูลอิสระที่มี อยู่ในกระเทียมยังช่วยชะลอความเสื่อมของ เซลล์ผิวหนัง ทำให้ไม่แก่เร็วอีกด้วย



รูปภาพที่ 3.12 : กระเทียม

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

3.4.7 ข่า (galangal)

วารสารร่มผอม (2563) กล่าวว่า ข่า เป็นพืชที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร ใส่ในต้มข่า ต้มยำ โดยเฉพาะน้ำพริกแกงที่ใส่ข่าเป็นส่วนประกอบหลัก ช่วยในการดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลา ในภาคเหนือใช้ข่าเป็นเครื่องปรุงของน้ำพริกและอาหาร ประเภทแกงเกือบทุกชนิด ส่วนดอกของต้นข่า ออกดอกในช่วงเดือนพฤษภาคม เป็นดอกที่สามารถกินเป็นผักสดได้ ซึ่งจะมีรสเผ็ดร้อน สามารถนำไปนึ่ง ต้ม จิ้มน้ำพริกใส่แกงแคได้ ซึ่งโดยปกติแล้วเราจะใช้ประโยชน์จากต้นข่าได้ทุกส่วน และข่านั้นยังมีฤทธิ์ทางยา

ประโยชน์และสรรพคุณของข่า

1. ช่วยแก้ปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง
2. ช่วยแก้กลากเกลื้อน
3. ช่วยย่อยอาหาร
4. ช่วยแก้ลมพิษ
5. ช่วยแก้โรคปวดบวมตามข้อ



รูปภาพที่ 3.13 : ข่า

ที่มา : <https://www.pobpad.com/ข่า-สรรพคุณยารักษาโรค>

3.4.8 หอมแดง (shallots)

POBPAD (ม.ป.ป.) กล่าวว่า หอมแดง เป็นวัตถุดิบที่มีสีส้มและกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัว แม้ว่าหอมแดงจะไม่ใช่ส่วนประกอบหลักในอาหารไทย แต่อาหารบางชนิดก็ขาดกลิ่นหอมและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของหอมแดงไปไม่ได้ หอมแดงไม่เพียงเติมสีส้มให้กับอาหาร แต่ยังมีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย หอมแดงประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม และโฟเลต รวมถึงฟลาโวนอยด์ ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเชื่อกันว่าช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิด หอมแดงจัดเป็นพืชในตระกูลเดียวกับหัวหอมและกระเทียม ซึ่งพืชตระกูลนี้มีสารออร์กาโนซัลเฟอร์ (Organosulfur) ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและยังเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณน้ำตาไหลเวลาหั่นหอมแดงด้วย

ประโยชน์และสรรพคุณของหอมแดง

1. ช่วยสารต้านอนุมูลอิสระ
2. ช่วยบรรเทาอาการโรคภูมิแพ้
3. ช่วยระบบภูมิคุ้มกัน
4. ช่วยยับยั้งและชะลอการหลั่งของฮิสตามีน
5. ช่วยระบบไหลเวียนเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ
6. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด
7. ช่วยด้านการอักเสบและเซลล์มะเร็ง



รูปภาพที่ 3.14 : หอมแดง

ที่มา : <https://www.pobpad.com/หอมแดง/>

3.4.9 กะปิ (shrimp paste)

SSRU.SKM (2564) กล่าวว่า กะปิ เป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งของ อาหารไทยมาตั้งแต่โบราณ แล้ว อยู่คู่กับครัวไทยอย่างแพร่หลาย รวมทั้งในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และทางตอนใต้ของประเทศจีน คำว่า "กะปิ" ใช้กันแพร่หลาย ทั้งในทวีปเอเชีย ไทย ลาว กัมพูชา ส่วนในประเทศอินเดีย เรียกว่า เตอราซี มาเลเซีย เรียกว่า เบลาจัน ฟิลิปปินส์ เรียกว่า อราแมง จีนฮกเกี้ยน เรียกว่า สอม ฮา

ประโยชน์และสรรพคุณของกะปิ

1. กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุ
2. มีแคลเซียมเต็มเปี่ยมเพราะกะปิที่ผ่านความร้อนนั้นจะปล่อยแคลเซียมออกมาอย่างเต็มที่
3. ช่วยป้องกันการเป็นเลือดจางเนื่องจากมีวิตามินบี12
4. มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ที่เป็นอันตราย ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวายเฉียบพลัน และเส้นเลือดในสมองแตก
5. การทำงานของสมองที่ดีขึ้นเพราะในกะปಿನ้ำมันที่ช่วยบำรุงระบบประสาทของเรา
6. ป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจ น้ำมันจากการหมักกะปิมีสรรพคุณช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง แล้วยังช่วยจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือดอีกด้วย
7. แอนติออกซิแดนท์สำคัญคือ แอสตาแซนทินช่วยให้ตาได้ผ่อนคลาย ไม่เหนื่อยล้า
8. ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ ในกะปิจะมีจุลินทรีย์ที่จะเข้าไปกำจัดแบคทีเรียในกระเพาะ
9. มีวิตามินมากมายแล้วยังช่วยบรรเทาเรื่องโรคซึมเศร้า



รูปภาพที่ 3.15 : กะปิ

ที่มา : [https://skm.ssrุ.ac.th/news/view/a234](https://skm.ssrु.ac.th/news/view/a234)

3.4.10 ตะไคร้ (Lemongrass)

MEDTHAI (2563) กล่าวว่า ตะไคร้ จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

ประโยชน์และสรรพคุณของตะไคร้

1. ช่วยในการขับเหงื่อ
2. ช่วยบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้)
3. ช่วยในการเจริญอาหาร
4. ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น)
5. ช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
6. ช่วยแก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ
7. ช่วยแก้อาเจียนหากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ (หัวตะไคร้)
8. ช่วยแก้อาการกษัยเส้นและกล้ามเนื้อ (หัวตะไคร้)



รูปภาพที่ 3.16 : ตะไคร้

ที่มา : <https://medthai.com/ตะไคร้/>

3.4.11 มะเขือเทศเชอร์รี่ Cherry tomato)

KAPOOK (ม.ป.ป.) กล่าวว่า มะเขือเทศราชินี กับ มะเขือเทศเชอร์รี่ (Cherry tomato) ก็คือผลไม้ชนิดเดียวกัน มีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ว่า *Solanum lycopersicum* L. var. *cerasiforme* อยู่ในวงศ์ Solanaceae เป็นพืชล้มลุก ลำต้นตั้งตรง มีขนอ่อน ๆ ปกคลุมลำต้น ใบประกอบเป็นแบบสลับ ใบย่อยมีขนาดไม่เท่ากัน บางใบเล็กเรียว บางใบกลมใหญ่ ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก คล้ายฟันเลื่อย มีขนอ่อนปกคลุม ดอกมีสีเหลือง ผลมีลักษณะกลมรี หรือทรงรี เมื่อสุกจะมีสีเหลือง สีส้ม หรือสีแดง เนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ มีรสเปรี้ยวอมหวาน

ประโยชน์และสรรพคุณของมะเขือเทศเชอร์รี่

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
2. ช่วยลดความเสี่ยงโรคร้าย
3. ช่วยแก้ปวดและด้านการอักเสบ
4. ช่วยควบคุมความดัน ป้องกันโรคหัวใจ
5. ช่วยแก้ท้องผูก บำรุงระบบขับถ่าย
6. ช่วยลดน้ำหนักก็ได้
7. ช่วยบำรุงสายตา
8. ช่วยบำรุงผิวพรรณ
9. ช่วยรักษาสิว
10. ช่วยป้องกันมะเร็ง



รูปภาพที่ 3.17 : มะเขือเทศเชอร์รี่

ที่มา : <https://health.kapook.com/view168485.html>

3.2.12 น้ำมันพืช (Plant water)

POBPAD (ม.ป.ป.) กล่าวว่า น้ำมันพืช เป็นส่วนประกอบพื้นฐานในการปรุงอาหาร โดยเฉพาะเมนูผัดและทอด จึงอาจเรียกได้ว่าเป็นของคู่ครัวสำหรับทุกบ้าน แต่ยังมีการถกเถียงถึงประโยชน์และโทษของน้ำมันชนิดนี้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งประโยชน์และโทษอาจขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำมันและไขมันที่ร่างกายได้รับ ไขมันและน้ำมันเป็นสิ่งมาคู่กัน หลายคนอาจคิดว่าไขมันเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นแหล่งของพลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด แต่หากได้รับมากเกินไปก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังได้หลายชนิด ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยจึงควรบริโภคน้ำมันและไขมันอย่างมีความรู้

ชนิดไขมันในน้ำมันพืชกับประโยชน์ต่อสุขภาพ

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งของพลังงานร่างกาย ช่วยให้ความอบอุ่น เป็นส่วนประกอบในการผลิตฮอร์โมนบางชนิด รวมทั้งจำเป็นต่อกระบวนการดูดซึมวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค เพราะต้องใช้กรดไขมันในการละลายและดูดซึมก่อนร่างกายจะนำวิตามินเหล่านี้ไปใช้



รูปภาพที่ 3.18 : น้ำมันพืช

ที่มา : <https://www.pobpad.com/น้ำมันพืช>

3.5 ทฤษฎีการนึ่ง

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่า การนึ่ง (steaming) คือ วิธีการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ความร้อนจากไอน้ำร้อน ที่ได้จากการต้มน้ำเดือด การนึ่งโดยทั่วไปจะทำให้ความดันบรรยากาศปกติ ที่อ้อมตัวด้วยไอน้ำ อุณหภูมิอยู่ ระหว่าง 100 -105 องศาเซลเซียส ความร้อนจากไอน้ำจะถูกถ่ายเทไปยังผิวหน้าของอาหาร ด้วยการพาความร้อน และเข้าสู่ภายในชิ้นอาหารด้วยการนำความร้อน ความร้อนจากการนึ่งเป็นความร้อนที่อ้อมตัวด้วยน้ำ (moist heat) ทำให้แป้ง starch เกิดการเจลาติไนซ์ (gelatinization) และโปรตีน สูญเสียสภาพธรรมชาติ (protein denaturation) จึงทำให้อาหารสุก อาหารที่ผ่านการนึ่งให้สุกจะชุ่มชื้น ผิวนุ่ม ไม่เกิดชั้นผิว ที่แห้งกรอบ (crust) เหมือนอาหารที่ผ่านการอบ (baking) ซึ่งใช้ความร้อนแห้ง (dry heat) หรือการทอด (frying) ซึ่งใช้น้ำมันเป็นตัวกลางถ่ายเทความร้อน

กระบวนการแปรรูปอาหารที่ใช้การนึ่ง

- บะหมี่สำเร็จรูป (instant noodle)
- ปลาทูน่ากระป๋อง (canned tuna)
- ข้าวนึ่ง (parboiled rice)
- คิมฉ้า เช่น ขนมหีบ ซาลาเปา สะเก๋า



รูปภาพที่ 3.19 : การนึ่ง

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

3.6 ทฤษฎีการผัด

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่า การผัด (stir-frying) คือ วิธีการทำให้อาหารให้สุก (cooking) โดยเอาอาหารใส่ลงในกระทะที่มีน้ำมันหรือน้ำเล็กน้อย ตั้งไฟโดยใช้ไฟแรง และเวลารวดเร็วแล้วพลิกกลับไปมาจนสุก เช่น นิยมใช้ปรุงอาหารประเภท ผัก เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักรวมหรือ ข้าว ถั่วฝักยาว เส้นหมี่ อาจใส่กระเทียม เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส เช่น ซีอิ๊ว น้ำตาล น้ำปลา อาหารผัดมักเสิร์ฟและรับประทานขณะร้อน

- อุปกรณ์ที่นิยมใช้ในการผัดอาหาร คือ กระทะก้นลึกและตะหลิวเพื่อพลิกกลับหรือคนอาหารได้อย่างรวดเร็ว
- การผัดไฟแรง หมายถึง การผัดผัดโดยใช้ไฟแรง เวลาสั้นเพื่อให้ง่ายความกรอบสี ของผักไว้ การใช้ไฟแรงจะใส่น้ำมันลงกระทะและให้ความร้อนจนน้ำมันเกิดควัน (สูงกว่า smoke point ของน้ำมัน) ทำให้อาหารเกิดกลิ่นควัน ซึ่งเป็นกลิ่นเฉพาะตัว เช่น ผักบุ้งไฟแดง



รูปภาพที่ 3.20 : การผัด

ที่มา : <https://th.lovepik.com/image-352193259/การผัด>

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เมธาวดี มาลาตี , นภดล พงษ์โชติ (2564) ได้ทำวิจัยเรื่อง ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูชอสมัสมั่น เนื่องด้วยสถานการณ์ในปัจจุบันยังได้รับผลกระทบจากโรคระบาดโคโรน่าทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางเข้าประเทศลดจำนวนลง แต่ทางรีสอร์ตยังคงต้องดำเนินกิจการคณะผู้จัดทำได้มองเห็นแนวทางที่จะคิดค้น พัฒนาอาหารชนิดอื่นขึ้นเพื่อเพิ่มเมนูอาหารใหม่ความหลากหลายมากขึ้น โดยนำวัตถุดิบที่มีอยู่ภายใน ห้องครัวมาพัฒนาเป็น“ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูชอสมัสมั่น” นำเอาเมนูของไทยมาประยุกต์เข้ากับอาหาร สไตล์ตะวันตกให้เกิดเมนูสร้างสรรค์เมนู เพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการโดยวัตถุประสงค์ของ โครงการ 1) เพื่อเพิ่มมูลค่าอาหารจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในแผนกครัว 2) เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้โรงแรม ภายหลังจากการทดลองทางคณะผู้จัดทำได้ขอความร่วมมือพนักงานนักศึกษาฝึกงานภายในรีสอร์ตและ บุคคลภายนอกทดลองชิม คณะผู้จัดทำได้เลือกใช้การตอบแบบสอบถาม (google form) จำนวนทั้งหมด 35 คน ด้วยวิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่าผู้ตอบ แบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.71 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 48.57 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์ตอร์ติญ่าหมูกรอบชาชูชอสมัสมั่น ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.71 หากพิจารณารายประเด็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม มีความพึงพอใจต่อความ สะอาดของอาหาร และองค์ประกอบอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.86 รองลงมาคือความ สร้างสรรค์ของเมนูอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.77 รองลงมาคือองค์ประกอบมีความ เข้ากัน และรูปแบบการตกแต่งจานมีความสวยงาม อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 4.74 และลำดับท้ายสุดคือ อาหารมีรสชาติอร่อยถูกปาก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.43

ปารมี หนูเนียม,วรกานต์ ทองถึง และ สมหวัง เล็กจริง (2564) ได้ทำวิจัยเรื่อง การปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ขนมปังแท่งปราศจากกลูเตนจากแป้งข้าวมีสี งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมปังแท่งปราศจากกลูเตนจากแป้งข้าวมีสี โดยใช้แป้งข้าวจาก ข้าวมีสี 5 ชนิด คือ ข้าวมันปู ข้าวหอมนิล ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวสังข์หยด และข้าวเหนียวดำ เป็นส่วนผสมหลัก ทำการศึกษา โดยการปรับอัตราส่วนของแป้ง 3 ชนิด คือ แป้งข้าวมีสี:แป้งมันฝรั่ง:แป้งมันสำปะหลัง ซึ่งมีอัตราส่วนที่แตกต่างกันทั้งหมด 7 สูตร ดังนี้ 1) 100:0:0 2) 90:5:5 3) 80:10:10 4) 80:15:5 5) 70:15:15 6) 70:20:10 และ 7) 70:25:5 จากนั้นทำการ วิเคราะห์คุณภาพด้านกายภาพ เคมี และด้านลักษณะทางประสาทสัมผัส เพื่อคัดเลือกอัตราส่วนที่เหมาะสมในการผลิต ผลิตภัณฑ์ขนมปังแท่งปราศจากกลูเตนจากแป้งข้าวมีสี พบว่าเมื่ออัตราส่วนของแป้งข้าวมีสีเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ค่า L^* , a^* , b^* , ค่าความแข็ง, ค่าความชื้นและค่าเอนโทรปีเอนทาลปีลดลง ($P < 0.05$) สำหรับการยอมรับทาง

ประสาทสัมผัสด้านลักษณะ ปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวม พบว่าผลิตภัณฑ์ที่มีอัตราส่วนของแป้ง 90:5:5 ได้รับการยอมรับ มากที่สุด ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 7.00, 5.34, 5.94, 6.64, 7.52 และ 7.86 ตามลำดับ จากนั้นนำสูตรที่ได้รับการคัดเลือก ดังกล่าวไป ทำการศึกษาการเติมกลิ่นรสในผลิตภัณฑ์ขนมปังแบ่งปราศจากกลูเตนจากแป้งข้าวมีสี พบว่าผลิตภัณฑ์กลิ่นรส ลาบได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยด้านลักษณะ ปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสและความชอบ โดยรวม เป็น 7.64, 7.72, 7.74, 7.98, 7.14 และ 7.96 ตามลำดับ รองลงมาคือ กลิ่นรสชีส กลิ่นรสแซ่บ และกลิ่นรสดื่มยา ตามลำดับ

รูกษชาติ ผลผาด (2565) ได้ทำวิจัยเรื่อง การอบแห้งผักโขมด้วยไมโครเวฟร่วมกับลมร้อน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการอบแห้งผักโขมด้วยไมโครเวฟร่วมกับลมร้อน ที่ กำลัง ไมโครเวฟ 5 ระดับ ดังนี้ 0 500 1,000 1,500 และ 2,000 วัตต์ร่วมกับลมร้อนที่อุณหภูมิ 50 และ 60 องศาเซลเซียส อบแห้งจนกระทั่งมีค่าปริมาณน้ำอิสระต่ำกว่า 0.6 จากนั้นนำไปวิเคราะห์ค่าสี ค่า คลอโรฟิลล์ค่าความชื้นเปลี่ยนแปลงพลังงานจำเพาะ และวิเคราะห์ความคุ้มค่าทางด้านเศรษฐศาสตร์ พบว่า ใช้ระยะเวลาในการอบแห้ง 8 4 3 2.5 และ 2 ชั่วโมง ที่กำลังไมโครเวฟ 0 500 1,000 1,500 และ 2,000 วัตต์ตามลำดับ โดยที่อุณหภูมิ 50 และ 60 องศาเซลเซียส ใช้ระยะเวลาในการอบแห้งไม่ แตกต่างกัน ค่าความชื้นสุดท้ายอยู่ในช่วงร้อยละ 11.03 - 12.62 ฐานเปียก ค่าปริมาณน้ำอิสระอยู่ ในช่วง 0.48 - 0.57 สำหรับการวิเคราะห์ค่าสีพบว่าเมื่อกำลังไมโครเวฟและอุณหภูมิเพิ่มขึ้น ค่าความ สว่าง (L^*) และค่าความเป็นสีเขียว (a^*) มีแนวโน้มลดลง ค่าความเป็นสีเหลือง (b^*) มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น ที่กำลังไมโครเวฟ 500 และ 1,000 วัตต์ ปริมาณคลอโรฟิลล์มีค่าเพิ่มขึ้น แต่ที่ กำลัง ไมโครเวฟ 1,500 และ 2,000 วัตต์คลอโรฟิลล์มีค่าลดลง โดยที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส มีค่า คลอโรฟิลล์สูงกว่าที่ อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส เมื่อพิจารณาคุณภาพและพลังงาน พบว่าการอบแห้ง ด้วยกำลังไมโครเวฟ 1,000 วัตต์ร่วมกับลมร้อนที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส มีความเหมาะสมที่สุด เมื่อวิเคราะห์ทางด้าน เศรษฐศาสตร์หากขายผลิตภัณฑ์ผักโขมอบแห้งในราคา 1,300 บาท ต่อ 1 กิโลกรัม เมื่อกำหนดอายุ โครงการ 5 ปีจะได้อัตราผลตอบแทนภายในการลงทุนร้อยละ 44

ศุวนันท์ ปัญจธารากุล และ อินทนา ปานเงิน (2565) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาน้ำพริกอ่อน แผ่น วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการเพิ่มประสิทธิภาพของส่วนผสมโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ทาง สถิติ แบบพหุคูณตอบสนอง ออกแบบการทดลองแบบ Central composite design (CCD) ซึ่งมี 3 ตัวแปรต้น คือ ปริมาณ เกลาติน ปริมาณเพคตินและปริมาณแป้งมันสำปะหลัง ได้จำนวนการทดลอง ทั้งหมด 20 การทดลอง โดยพบว่า สูตรที่เหมาะสมที่สุด คือสูตรที่ใช้ปริมาณเกลาติน 6% ปริมาณเพ

คติน 1.5% และปริมาณแป้งมันสำปะหลัง 2.25% การศึกษาผลของกลีเซอรอลในการเพิ่มอายุการเก็บรักษาของผลิตภัณฑ์น้ำพริกอ่องแผ่น ผลของการศึกษาพบว่า ปริมาณเจลาตินที่เพิ่มจะส่งผลให้ค่าวอเตอร์แอกติวิตีลดลง ทางด้านกายภาพพบว่า ปริมาณ เจลาตินที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ค่าความแข็งเพิ่มขึ้น ปริมาณเจลาตินและแป้งมันสำปะหลังที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ค่า ความยืดหยุ่นลดลง และปริมาณเพคตินที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ค่าความแข็ง ลดลงและค่าความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น คุณภาพด้านสีของผลิตภัณฑ์พบว่า ปริมาณและชนิดของสารก่อเจลทั้งสามชนิดไม่ได้ส่งผลต่อค่าสีของ ผลิตภัณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซนต์($P \leq 0.05$) และกลีเซอรอลสามารถช่วยลดค่าวอเตอร์แอกติวิตีซึ่งจะช่วยยืดอายุการเก็บรักษาของผลิตภัณฑ์น้ำพริกอ่องแผ่นได้



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

จากการได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ในตำแหน่งครัว ห้องอาหารAbove Riva ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ ทางคณะผู้จัดทำโครงการ สหกิจศึกษาเรื่อง "เครปแป้งผักโขมกับไส้ัวและซอส น้ำพริกอ่อน" ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบ เพื่อให้ลูกค้าได้เปิดประสบการณ์ใหม่ในการรับประทานในเมนูที่หลากหลายมากขึ้น และเพื่อลดการทิ้งเศษอาหารที่เหลือใช้จากการประกอบอาหารให้ลดน้อยลงและให้เป็นประโยชน์แก่โรงแรมได้ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.1 วัตถุดิบในการทำเมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้ัวและซอส น้ำพริกอ่อน

4.1.1 วัตถุดิบของแป้งเครปผักโขม

1. แป้งอเนกประสงค์	300	กรัม
2. น้ำผักโขม	550	กรัม
3. เนย	12	กรัม
4. เกลือ	5	กรัม
5. น้ำตาล	10	กรัม

4.1.2 วัตถุดิบของไส้ัว

1. หมูบดติดมัน	500	กรัม
2. พริกแห้งเม็ด	10	กรัม
3. กระเทียม	40	กรัม
4. ข่า	10	กรัม
5. หอมแดง	70	กรัม
6. ตะไคร้	50	กรัม
7. ใบมะกรูด	20	กรัม
8. ขมิ้น	20	กรัม
9. รากผักชี	10	กรัม
10. กะปิ	10	กรัม
11. เกลือ	10	กรัม
15. ไข่คอดตาเจน		

4.1.3 วัตถุดิบของขอส่น้ำพริกอ่อน

1. มะเขือเทศเชอร์รี่	50	กรัม
2. พริกแห้งเม็ด	5	กรัม
3. กระเทียม	30	กรัม
4. หอมแดง	30	กรัม
5. กะปิ	15	กรัม
6. เกลือ	10	กรัม
7. ผักชี	10	กรัม

4.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและขอส่น้ำพริกอ่อน

1. ชามผสม
2. ตะกั่วตีแป้ง
3. ไม้พายพลาสติก
4. เขียง
5. มีด
6. กระทะ
7. ตะหลิว
8. ครกหิน
9. หม้อนึ่ง
10. เครื่องปั่น

4.3 ขั้นตอนในการทำเมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้ข้าวและซอสน้ำพริกอ่อน

4.3.1 การทำแป้งเครปผักโขม



นำผักโขมและน้ำเย็นปั่นให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ จากนั้นผสมแป้งกับน้ำตาล เกลือ และค๋อยๆ เติมน้ำ
ผักโขม ลงไปผสมทีละนิด แล้วคนให้เข้ากัน



ตามด้วยไส้เนย แล้วคนให้เข้ากัน คนจนแป้งเป็นเนื้อเดียวกัน ตั้งกระทะ ไฟกลางค่อนข้างอ่อน อย่าง
จนสุก กลับด้านบ่อยๆ ระหว่างย่างให้กดแป้ง

รูปภาพที่ 4.1 : การทำแป้งเครปผักโขม

4.3.2 การทำไส้ั่ว



ตำพริกกับเกลือให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ลงไปตำต่อจนละเอียด ใส่ส่วนผสมที่เหลือ กระเทียม
หอมแดง ขมิ้น ใบมะกรูด กะปิ ตำจนละเอียดเข้ากัน



ผสมเครื่องแกงที่ตำไว้เข้ากับหมูบด และใบมะกรูดคลุกเคล้าให้เข้ากันยัดหมูใส่ไส้ให้เต็ม มัดปมให้
แน่น แล้วใช้ไม้ปลายแหลมจิ้มใส่อากาศ



ตั้งไฟนำไส้ั่วไปนึ่งให้สุก ใช้ไฟกลาง 20 นาที จนสุก (10 นาทีเปิดดูเอาไม้จิ้ม)

รูปภาพที่ 4.2 : การทำไส้ั่ว

4.3.2 การทำน้ำพริกอ่อน



ตำพริกกับเกลือให้ละเอียดใส่กระเทียม หอมแดง กะปิ ตำให้ละเอียดเข้ากัน
ตั้งกระทะใส่น้ำมันกับพริกแกงที่ตำไว้และมะเขือเทศผัดให้เข้ากัน



มะเขือเทศเริ่มสุก ใส่หมูลงไปผัด ใส่น้ำเปล่าลงไปนิดหน่อยผัดให้เข้ากันแล้วชิมรสชาติ
(เดิมเกลือกับกะปิเพิ่มตามชอบ) ตักน้ำพริกอ่อนขึ้นมาพักไว้ รอให้เย็นแล้วนำไปปั่นให้ละเอียด

รูปภาพที่ 4.3 : การทำน้ำพริกอ่อน



รูปภาพที่ 4.4 : เกรปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2566)

4.4 การคำนวณต้นทุนเครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน

ตารางที่ 4.1 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนเครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน

วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้		ราคา		หน่วย		ต้นทุน
แป้งอเนกประสงค์	300	กรัม	38	บาท	/	1000 กรัม	11.4
ผักโขม	50	กรัม	85	บาท	/	1000 กรัม	4.25
น้ำมันพืช	20	กรัม	68	บาท	/	1000 กรัม	1.36
เกลือ	25	กรัม	7	บาท	/	1000 กรัม	0.35
น้ำตาล	10	กรัม	27	บาท	/	1000 กรัม	0.27
หมูบด	500	กรัม	65	บาท	/	1000 กรัม	65
พริกแห้ง	15	กรัม	109	บาท	/	500 กรัม	3.27
กระเทียม	70	กรัม	79	บาท	/	1000 กรัม	5.53
ข่า	10	กรัม	65	บาท	/	1000 กรัม	0.65
หอมแดง	100	กรัม	55	บาท	/	1000 กรัม	5.5
ตะไคร้	50	กรัม	42	บาท	/	1000 กรัม	2.1
ขมิ้น	20	กรัม	69	บาท	/	1000 กรัม	1.38
ผักชี	20	กรัม	49	บาท	/	150 กรัม	6.6
กะปิ	25	กรัม	115	บาท	/	1000 กรัม	2.9
ไส้เทียม	1	เส้น	20	บาท	/	-	20
มะเขือเทศ	50	กรัม	129	บาท	/	1000 กรัม	0.01
แครอท	10	กรัม	19	บาท	/	1000 กรัม	0.19
ผักสลัด	10	กรัม	59	บาท	/	300 กรัม	0.59
แตงกวา	10	กรัม	23	บาท	/	1000 กรัม	0.46
ราคารวมต้นทุน / 1 จาน							131.81

จากตารางที่ 4.1 คำนวณต้นทุนของเมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน / 1 จาน คิดเป็นจำนวน 131.81 บาท ถ้าหากในอนาคตจะขายในห้องอาหารAbove Riva ณ โรงแรมริเวอร์กรุงเทพฯ ตั้งราคาอยู่ที่จานละ 490 บาท ดังนั้น จะได้กำไร 358.19 บาท

หมายเหตุ : เครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน สามารถทำได้ 5 ที่

4.5 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของครูเป้แข่งผัดโหมกับไส้ั่วและซอสน้ำพริกอ่อง

คณะผู้จัดทำได้ทำแบบสอบถามออนไลน์เรื่อง “ครูเป้แข่งผัดโหมกับไส้ั่วและซอสน้ำพริกอ่อง” หลังจากนั้นได้ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงาน ในโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ และลูกค้า เป็นจำนวน 30 คน โดยใช้รูปแบบสอบถามออนไลน์ เพื่อทำการวิเคราะห์และอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติคือค่าแจกแจงความถี่(Frequency) และหาค่าร้อยละ(Percentage)

ส่วนที่ 2 : ประเมินความพึงพอใจของครูเป้แข่งผัดโหมกับไส้ั่วและซอสน้ำพริกอ่อง

ใช้เครื่องมือ วิเคราะห์ทางสถิติคือหาค่าเฉลี่ย (Mean Score)และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยวิธีการแปรผล ของบุญชม ศรีสะอาด (2556) มีการกำหนดการแปลความหมาย ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.51 - 5.00	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.51 - 4.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 : ความคิดเห็นต่อโครงการ

4.5.1 ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามสามารถสรุป ได้ดังนี้

ตารางที่ 4.2 : แสดงตารางจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ชาย	10	33.33
หญิง	15	50
LGBTQ+	5	16.67
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศชาย มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตารางที่ 4.3 : แสดงตารางจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
18-25 ปี	10	23.33
26-41 ปี	15	60.00
มากกว่า 41 ปี	5	16.67
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ 26-41 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 ผู้ที่มีอายุ 18-25 ปี มีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ คิดเป็นร้อยละ 23.33 7 ผู้ที่มีอายุมากกว่า 41 ปีมี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 4.4 : แสดงตารางจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

แผนก	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ครัว	8	26.67
การบริการอาหารและเครื่องดื่ม	5	16.67
ต้อนรับส่วนหน้า	3	10.00
แม่บ้าน	4	13.33
ลูกค้า	10	33.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ลูกค้า มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือแผนกครัว คิดเป็นร้อยละ 26.67 ตามลำดับ แผนกต้อนรับส่วนหน้า มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.00

4.5.2 ส่วนที่ 2 : ประเมินความพึงพอใจของเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน

ตารางที่ 4.5 : แสดงตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจขอเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน

ประเมินความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.เป็นเมนูที่แปลกใหม่และน่าสนใจ	4.03	0.71	มาก
2.การตกแต่งมีความสวยงาม	4.10	0.75	มาก
3.อาหารอร่อย รสชาติดี	3.33	0.87	ปานกลาง
4.ประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร	3.83	0.69	มาก
5.การนำไอเดียมาประยุกต์ให้เกิดเมนูใหม่	3.77	0.80	มาก
6.สามารถสร้างรายได้เพิ่มจากของที่เหลือใช้	3.77	0.92	มาก
7.วัตถุดิบที่เลือกใช้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.93	0.77	มาก
8.สีสันทะหน้าตาอาหารน่ารับประทาน	3.93	0.85	มาก
9.ความเข้ากันของเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน	3.13	0.72	ปานกลาง
10.มีความคิดสร้างสรรค์เมนูอาหาร	4.00	0.68	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.78	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของพนักงานในโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ คือ การตกแต่งสวยงาม มีค่าเฉลี่ย 4.10 รองลงมาคือ เป็นเมนูที่แปลกใหม่และน่าสนใจ มีค่าเฉลี่ย 4.03 ความเข้ากันของเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน มีน้อยที่สุดค่าเฉลี่ย 3.13 จากตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของเมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดย รวมอยู่ที่ 3.78

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลของโครงการ

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2567 ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567 รวมระยะเวลาทั้งหมด 15 สัปดาห์ในแผนกครัว ห้องอาหารAbove Riva ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ ทางคณะผู้จัดทำได้รับความรู้ในการปฏิบัติงานในด้านต่างๆภายในห้องครัว ตลอดจนการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าทางคณะผู้จัดทำได้ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสแกนคิวอาร์โค้ดและตอบแบบสอบถามในรูปแบบของออนไลน์"เครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน" ให้กับพนักงานในโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ และลูกค้า เป็นจำนวน 30 คน

จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงานในโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุ 18-25 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00และส่วนใหญ่ส่วนใหญ่เป็นลูกค้า จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของ "เครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน" การตกแต่งสวยงาม มีค่าเฉลี่ย 4.10 รองลงมาคือ เป็นเมนูที่แปลกใหม่และน่าสนใจ มีค่าเฉลี่ย 4.03 ความเข้ากันของเครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน มีน้อยที่สุดค่าเฉลี่ย 3.13 จากตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของมันเครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อนมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดย รวมอยู่ที่ 3.78

5.2 ข้อจำกัดและปัญหาที่พบในการทำโครงการ

5.2.1 ทางคณะผู้จัดทำยังไม่ค่อยมีประสบการณ์การทำเมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้ฉ่ำและซอสน้ำพริกอ่อน

5.2.2 ทางคณะผู้จัดทำควรศึกษาเพิ่มเติมในการหาวัตถุดิบทำและขั้นตอนการทำเมนูนี้เพื่อเป็นทางเลือกในการทำอาหารได้มากขึ้น

5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป

5.3.1 ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำแป้งและซอสในแบบต่างๆ

5.3.2 ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ

5.3.3 ควรเรียนรู้ทักษะเกี่ยวกับอาหารที่เกี่ยวกับ การอบ การย่าง การผัด เพิ่มมากขึ้น

เนื่องจากเป็นสิ่งที่สำคัญหลักในการทำอาหารในครัวของโรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ

บรรณานุกรม

- ปารมี หนูเนียม , วรกานต์ ทองถึง และ สมหวัง เล็กจิริง. (2564). การปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ขนมปังแท่งปราศจากกลูเตนจากแป้งข้าวมีสี. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (ม.ป.ป.). *steamin/การนึ่ง*. Foodnetworksolution.
<https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/001612/>.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (ม.ป.ป.). *stir-frying/การผัด*. Foodnetworksolution.
<https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3185>.
- รูกษชาติ ผลผาด. (2565). การอบแห้งผักโขมด้วยไมโครเวฟร่วมกับลมร้อน. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- รพีพรรณ ศรีทะ. (2563). พืชผักและสมุนไพรในพิพิธภัณฑ์เรือนโบราณล้านนา. *ร่วมผอม*, 22(2), 19-21.
- สรวิศ ธานีโต. (2565). ปลุสตัวย้าเนื้อสัตว์แหล่งโปรตีน กินแล้วมีสารอาหารสุขภาพดี ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย. สำนักข่าวไทยแลนด์พลัสออนไลน์. <https://www.thailandplus.tv/archives/532114>.
- สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์. (2563). *ขมิ้นชัน*. https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-422891791843.
- สุนันท์ ปัญจธารากุล , อินทนา ปานเงิน. (2565). การพัฒนาน้ำพริกอ่องแผ่น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หมอชาวบ้าน. (2565). ผักโขม ปวยเล้ง สองคู่หูตระกูลผักแล้วคุณจะรักถ้าได้รู้คุณประโยชน์. kapook. <https://health.kapook.com/view124852.html>.
- เมธวดี มาลาสี , นกคณ พงษ์โชติ. (2564). ตอรั้ตัญญาหุมกรอบซอสมัสมั่น. มหาวิทยาลัยสยาม. โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลและรูปภาพต่างๆ ในโรงแรม*. rivaarunbangkok.com.
- เจษฎา พบสุจริต. (ผู้จัดรายการ). (2564). *รู้หรือไม่ว่า น้ำตาลสำคัญต่อร่างกายอย่างไร? ทวีไทย ALTV (ช่อง4)*.
- วิฑิต วัฒนวิบูล. (2530). *ผักชีโรยหน้าจริงหรือ? หมอชาวบ้าน*.
<https://www.doctor.or.th/article/detail/4413>.

- HELLO HEALTH GROUP. (ม.ป.ป.). ประโยชน์ของเกลือ และข้อควรระวังในการบริโภค.
<https://heloikhunmor.com/โภชนาการเพื่อสุขภาพ/ข้อมูลโภชนาการ/ประโยชน์ของเกลือ>.
- KAPOOK. (ม.ป.ป.). แป้งทำขนมมีอะไรบ้าง เรื่องไม่ลับที่คนชอบทำเบเกอรี่ต้องรู้.
<https://cooking.kapook.com/view113107.html>.
- KAPOOK. (ม.ป.ป.). 10 ประโยชน์มะเขือเทศราชินี ผลไม้ดี ๆ เพื่อนชื่อของคนรักสุขภาพ.
<https://health.kapook.com/view168485.html>.
- MEDTHAI. (2563). กระเทียมสรรพคุณและประโยชน์ของกระเทียม 49 ข้อ.
<https://medthai.com/กระเทียม/>.
- MEDTHAI. (2563). มะกรูด สรรพคุณและประโยชน์ของมะกรูด 38 ข้อ.
<https://medthai.com/มะกรูด/>.
- MEDTHAI. (2563). ตะไคร้ สรรพคุณและประโยชน์ของตะไคร้ 45 ข้อ.
<https://medthai.com/ตะไคร้/>.
- MAKPIK. (ม.ป.ป.). พริกแห้งสรรพคุณ.
<https://makpik.com/dried-chili-properties/>.
- MYBEST. (2567). แป้งเครป.
<https://th.my-best.com/51924>.
- POBPAD. (ม.ป.ป.). หอมแดง-วัตถุดิบคู่ครัวกับประโยชน์ต่อสุขภาพ.
<https://www.pobpad.com/หอมแดง-วัตถุดิบ>.
- POBPAD. (ม.ป.ป.). น้ำมันพืช วัตถุดิบคู่ครัว เลือกให้ดีมีประโยชน์.
<https://www.pobpad.com/น้ำมันพืช-วัตถุดิบคู่ครัว>.
- SSRU.SKM. (2564). ประโยชน์ของกะปิ 10 ข้อ ที่ดีต่อสุขภาพ.
<https://skm.ssru.ac.th/news/view/a234>.

ภาคผนวก





ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน



เตรียมอบขนมปัง ครั้วของต์ สำหรับตอนเช้า



เตรียมผัก ผลไม้ สำหรับไลน์บุฟเฟ่ต์ตอนเช้า

The seal of Siam University is a circular emblem. It features a central five-tiered umbrella (parasol) surrounded by a wreath. The outer ring contains the text "มหาวิทยาลัยสยาม" in Thai script and "SIAM UNIVERSITY" in English, separated by two stars.

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ตัวอย่างแบบสอบถามออนไลน์
เมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้วัวและซอสน้ำพริกอ่อน

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าช่องข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ 18-25 ปี
☐ มากกว่า 41 ปี

3. แผนก

- ☐ ครีว
☐ การบริการอาหารและเครื่องดื่ม
☐ ต้อนรับส่วนหน้า
☐ แม่บ้าน
☐ ลูกค้า



ภาคผนวก ค

ภาพการนิเทศงานของอาจารย์ที่ปรึกษา



การนิเทศงานของอาจารย์ที่ปรึกษา





ภาคผนวก ง
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการเรื่อง “เมนูเครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อง Crepes Spinach with Northern Thai Sausage (Sai Oua) and Spicy Northern Thai Pork and Tomato (Nam Prik Ong) Sauce” เป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ ที่แปลกใหม่ มีความน่าสนใจ แต่อาจยังไม่ค่อยเหมาะกับลูกค้าของห้องอาหารAbove ณ โรงแรมริว่า อรุณ กรุงเทพฯ เพราะส่วนใหญ่เป็นลูกค้าต่างชาติ อาจปรับรสชาติให้เหมาะกับลูกค้าต่างชาติ ก็เป็นเมนูที่น่าสนใจมาก



Aemwag Na nakom

(คุณอานวย ณ นคร)

พนักงานที่ปรึกษา

ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ- นามสกุล : ปกัศรา สุธาพจน์
รหัสนักศึกษา : 6104400012
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อดุสาศหกรรการทอูงเทียวและการบริการ
ที่อยู่ปัจจุบัน : หมู่บ้านสินธรา 134/72 ซ.8 ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130



(<https://drive.google.com>)

รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เครปแป้งผักโขมกับไส้อั่วและซอสน้ำพริกอ่อน

Crepes Spinach with Northern Thai Sausage (Sai Oua) and Spicy Northern Thai
Pork and Tomato (Nam Prik Ong) Sauce

โดย

นางสาวปัทรา สุราพจน์ 6104400012

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปี การศึกษา 2566

