



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

พาร์มิจานามังสวิรัต

Vegetarian Parmigiana

โดย

นายกองทัพ วังสิริสมบัติ 6602000005

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2567



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

พาร์มิจาน้ามังสวิรัต

Vegetarian Parmigiana

โดย

นายกองทัพ วังสิริสมบัติ 6602000005

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2567

หัวข้อโครงการ : พาร์มีจานำมั่งสวิร์ติ

Vegetarian Parmigiana

รายชื่อผู้จัดทำ : นายกองทัพ วังสิริสมบัติ

ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ยุวริน ศรีปาน

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2567

คณะกรรมการสอบโครงการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ยุวริน ศรีปาน)

.....พนักงานที่ปรึกษา
(นายรังสรรค์ มั่นนะไพศาล)

.....กรรมการกลาง
(อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ)

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

จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

อาจารย์ ยุวริน ศรีปาน

ตามที่คุณจัดทำ นายกองค์พิพ วังสิริสมบัติ นักศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน ระหว่างวันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2568 ในตำแหน่ง นักศึกษาฝึกงานในแผนกครัว ห้องอาหารเดอะมาร์เก็ต (The Market) ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง "พาร์มิจาน่ามังสวิรัตติ (Vegetarian Parmigiana)"

บัดนี้การปฏิบัติสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงานได้สิ้นสุดแล้ว ผู้จัดทำจึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้ จำนวน 1 เล่ม เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ

(นายกองค์พิพ วังสิริสมบัติ)

ผู้จัดทำ

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ในตำแหน่งนักศึกษาฝึกงานในแผนกครัว ห้างอาหารเดอะมาร์เก็ต (The Market) ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ทตั้งแต่วันที่ วันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2568 ได้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดี ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้ประสบการณ์การทำงานต่างๆและความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ทที่ให้โอกาสผู้จัดทำเข้ามาปฏิบัติสหกิจศึกษา กรุณา เสียสละเวลาอบรม สอนงาน และช่วยเหลือด้านต่างๆ ตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติสหกิจศึกษาใน ครั่งนี้ จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ จากการสนับสนุนหลายฝ่าย ดังนี้

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1. อาจารย์ยุวริน ศรีปาน | อาจารย์ที่ปรึกษา |
| 2. อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ | กรรมการกลาง |
| 3. นายรังสรรค์ มัทนะไพศาล | พนักงานที่ปรึกษา |

และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานสหกิจศึกษานับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท และผู้สนใจปฏิบัติสหกิจศึกษาของโรงแรม เพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการทำ ความเข้าใจ และพัฒนาโครงการต่อไป รวมทั้งในการค้นคว้าของผู้สนใจทั่วไปด้วย หากรายงานฉบับนี้มีข้อผิดพลาด ประการใด ผู้จัดทำก็ขออภัย ณ ที่นี้

ผู้จัดทำ

กองทัพ วังสิริสมบัติ

วันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2568

ชื่อโครงการ	: พาร์มิจานำมั่งสวิรติ
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นายกองทัพ วังสิริสมบัติ
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ ยูวริน ศรีปาน
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
หลักสูตร	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา / ปีการศึกษา	: 3/2567

บทคัดย่อ

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์เมนูพาร์มิจานำมั่งสวิรติจากวัตถุดิบมั่งสวิรติเหลือใช้ในครัว เช่น เห็ด ผัก ผลไม้ และเต้าหู้ เพื่อช่วยลดของเสียและเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบเหลือใช้ โดยเน้นการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืนในอุตสาหกรรมอาหาร โครงการนี้ได้แนวโน้มของผู้บริโภคยุคใหม่ที่ทำให้ความสนใจเมนูมั่งสวิรติและเมนูที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้มากขึ้น การใช้วัตถุดิบเหลือใช้ช่วยลดต้นทุนและสร้างภาพลักษณ์ร้านที่รับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ก็มีความตระหนักถึงคุณค่าของวัตถุดิบเหลือใช้และมุ่งเน้นการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ

จากแบบสอบถาม พบว่า ด้านที่ผู้บริโภคให้คะแนนสูงสุด คือ ส่วนประกอบของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.63 อยู่ในระดับ มากที่สุด รองลงมาคือ ความคุ้มค่า โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.38 ซึ่งอยู่ในระดับ มากและน้อยที่สุดคือ เนื้อสัมผัสของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.75 โดยรวมเมนูพาร์มิจานำมั่งสวิรติมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.18 ซึ่งอยู่ในระดับมากแสดงถึงความสำเร็จของเมนูนี้ในการตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคมั่งสวิรติ และยังมีศักยภาพในการพัฒนาต่อยอดให้ดียิ่งขึ้นในอนาคต

คำสำคัญ: พาร์มิจานำ, วัตถุดิบมั่งสวิรติเหลือใช้, ลดของเสีย

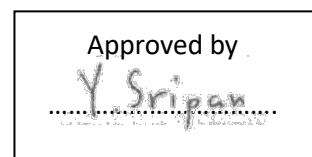
Project Title : Vegetarian Parmigiana
Credits : 5
Student : Mr. Kongthap Wangsirisombat
Advisor : Miss Yuvarin Sripan
Level of Education : Bachelor's Degree
Program : Tourism and Service Industry
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic Year : 3/2024

Abstract

This project aims to develop a vegetarian Parmigiana dish using leftover vegetarian ingredients such as mushrooms, vegetables, fruits, and tofu to reduce waste and add value while promoting sustainable resource use in the food industry. It aligns with the modern consumer trend toward vegetarian and upcycled dishes, helping lower costs, enhance a responsible brand image, and promote sustainability in food businesses.

According to the survey, the aspect that consumers rated the highest is the food ingredients, with an average score of 4.63, indicating a 'very high' level. The next highest is value for money, with an average score of 4.38, which is considered 'high,' while the lowest is the food texture, with an average score of 3.75. Overall, the vegetarian Parmesan menu has an average score of 4.18, which is at a high level, reflecting the success of this menu in meeting the needs of vegetarian consumers and also showing potential for further improvement in the future.

Keywords: Parmigiana, leftover vegetarian ingredients, waste reduction



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ (Abstract)	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญรูปภาพ	
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ข้อมูลของสถานประกอบการ	1
1.2 ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.4 ขอบเขตของโครงการ	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง	3
2.1 ประวัติความเป็นมาของพาร์มิจาน่า	3
2.2 ความหมายของมั่งสวิตติ	5
2.3 แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	21
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	21
3.2 ลักษณะการประกอบการ	22
3.3 ห้องพัก	23
3.4 ห้องอาหาร	29
3.5 สปา	34
3.6 สถานที่จัดงานแต่ง	35
3.7 สถานที่จัดงาน & การประชุม	38
3.8 รูปแบบการจัดการองค์กร	39
3.9 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	40

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
3.10 ระยะเวลาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา	41
3.11 ขั้นตอนและการดำเนินงาน	41
3.12 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา	43
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน	44
4.1 ส่วนผสมและอุปกรณ์	44
4.2 ขั้นตอนในการดำเนินงาน	45
4.3 การแสดงผลการลดของเสียของแผนกครัวบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า	49
4.4 สรุปการประเมินความพึงพอใจต่อเมนูพาร์มีจานำมั่งสวิร์ติ	49
4.5 ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถาม	50
4.6 สรุปผลแบบสอบถามและข้อเสนอแนะ	51
4.7 สรุปข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์	51
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	54
5.1 สรุปผลโครงการ	54
5.2 ผลลัพธ์ที่ได้	54
5.3 ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก หนังสือยินยอมให้เผยแพร่รายงาน/โครงการสหกิจศึกษา	
ภาคผนวก ข ภาพถ่ายขณะปฏิบัติงาน	
ประวัติผู้จัดทำ	
คิวอาร์โค้ด	
แบบสรุปโครงการสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน(CWIE)	
มหาวิทยาลัยสยาม	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงขั้นตอนและระยะเวลาการดำเนินงาน	40
ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงส่วนผสมและอุปกรณ์	42
ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงจำนวนของการใช้วัตถุดิบเหลือในเมนูพาร์มีจานำมั่งสวิรติ	49
ตารางที่ 4.3 ตารางแสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกเพศ	47
ตารางที่ 4.4 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อเมนูพาร์มีจานำมั่งสวิรติ	48
ตารางที่ 4.5 แบบสัมภาษณ์พนักงานคำถามที่ 1	50
ตารางที่ 4.6 แบบสัมภาษณ์พนักงานคำถามที่ 2	51
ตารางที่ 4.7 แบบสัมภาษณ์พนักงานคำถามที่ 3	52



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 3.1 ภาพถ่ายโรงแรม	20
รูปที่ 3.2 โลโก้สัญลักษณ์โรงแรม	20
รูปที่ 3.3 สถานที่ตั้งของโรงแรม	21
รูปที่ 3.4 ห้องดีลักซ์	23
รูปที่ 3.5 ห้องดีลักซ์เวอร์วิว	23
รูปที่ 3.6 ห้องดีลักซ์ริเวอร์ฟรอน	24
รูปที่ 3.7 ห้องแฟมิลี่สวีท	24
รูปที่ 3.8 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท	25
รูปที่ 3.9 ห้องจูเนียร์ริเวอร์สวีท	25
รูปที่ 3.10 ห้องอนันตาริเวอร์ฟรอนสวีท	26
รูปที่ 3.11 ห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีทสองห้องนอน	26
รูปที่ 3.12 ห้องลอย ริเวอร์ ซอง สเตทรูม	27
รูปที่ 3.13 ห้องลอย ดรีมสเตทรูม	27
รูปที่ 3.14 ห้องอาหารเบนนิฮานา	28
รูปที่ 3.15 ห้องอาหารร็อบเบอร์ไฮด์ เทอร์เรซ	28
รูปที่ 3.16 ห้องอาหารเทอร์เดอร์ วิกส์	29
รูปที่ 3.17 ห้องอาหารมโนราห์ ครุยส์	29
รูปที่ 3.18 ห้องอาหารบริโอ	30
รูปที่ 3.19 ห้องอาหารสไปซ์ แอนด์ บาร์เลย์	30
รูปที่ 3.20 ห้องอาหารมอคค่า แอนด์ มัฟฟินส์	31
รูปที่ 3.21 ลองเทล ริเวอร์บาร์ แอนด์เลานจ์	31
รูปที่ 3.22 ลอยน้ำบาร์	32
รูปที่ 3.23 ห้องอาหารเดอะมาร์เก็ต	32
รูปที่ 3.24 สปา	33
รูปที่ 3.25 แกรนด์ศาลา	34

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.26 ห้องเจ้าพระยาบอลรูม	34
รูปที่ 3.27 รีเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ	35
รูปที่ 3.28 ห้องการ์เด็น	35
รูปที่ 3.29 เดอะมาร์เก็ต	36
รูปที่ 3.30 สวนของเทรคเตอร์ วิกส์	36
รูปที่ 3.31 ห้องเจ้าพระยาบอลรูม	37
รูปที่ 3.32 โครงสร้างองค์การ	38
รูปที่ 3.33 รูปถ่ายขณะปฏิบัติงาน	39
รูปที่ 4.1 ผักรูปทรงกลม	44
รูปที่ 4.2 เต้าหู้สับ	45
รูปที่ 4.3 ไวท์ซอส	45
รูปที่ 4.4 ซอสมะเขือเทศ	46
รูปที่ 4.5 วัตถุดิบทำกรีนซอส	46
รูปที่ 4.6 เข้าเตาอบ	47
รูปที่ 4.7 การตกแต่งจาน	47



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ข้อมูลของสถานประกอบการ

โรงแรม Anantara Riverside Bangkok Resort เป็นรีสอร์ทหรูระดับ 5 ดาวริมแม่น้ำเจ้าพระยา ตั้งอยู่บนถนนเจริญนคร เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร เดิมทีโรงแรมแห่งนี้เปิดให้บริการในชื่อ “Bangkok Marriott Resort & Spa” ก่อนจะถูกปรับโฉมและเปลี่ยนชื่อเป็น Anantara Riverside Bangkok Resort ในปี พ.ศ. 2554 หลังจากกลุ่มไมเนอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล (Minor International) เจ้าของแบรนด์ Anantara เข้าบริหารอย่างเต็มรูปแบบ แนวคิดของรีสอร์ทแห่งนี้คือการผสมผสานความหรูหราแบบร่วมสมัยเข้ากับเอกลักษณ์วัฒนธรรมไทยดั้งเดิม เพื่อให้ผู้เข้าพักได้สัมผัสประสบการณ์ “รีสอร์ทในเมือง” (Urban Resort) ที่เงียบสงบและร่มรื่น ท่ามกลางพื้นที่สวนเขียวขจีขนาดกว่า 11 ไร่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ตัวอาคารออกแบบในสไตล์ไทยร่วมสมัย ใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้และหิน พร้อมตกแต่งด้วยลวดลายศิลปะไทยเพื่อสะท้อนความงามของวัฒนธรรมท้องถิ่นมีห้องอาหาร 10 แห่ง โดยมี ห้องพัก 281 ห้อง และห้องสวีท 95 ห้อง ตั้งอยู่ที่ 257/1-3 ถนนเจริญนคร เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600

1.2 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ในปัจจุบัน การจัดการกับวัตถุดิบเหลือใช้ในครัวเรือนและอุตสาหกรรมอาหารยังคงเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจอย่างมาก ปริมาณของเสียจากอาหารที่ถูกทิ้งมากเกินไปไม่เพียงแต่เป็นการสูญเสียทรัพยากรเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของประชาชนและปัญหามลพิษต่าง ๆ อีกด้วย ในขณะเดียวกัน วัตถุดิบเหลือใช้ในครัว เช่น เห็ด ผัก ผลไม้ และเต้าหู้ ซึ่งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มักถูกมองข้ามหรือทิ้งไปโดยไม่ได้นำกลับมาใช้ใหม่ ทำให้สูญเสียโอกาสในการเพิ่มมูลค่าและสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพและความยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ พาร์มิจาน่ามั่งสวิติจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ลดของเสีย และสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับวัตถุดิบเหลือใช้เหล่านี้ โดยการพัฒนา

เมนูพาร์มีจาน่าที่มีรสชาติอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งจะช่วยตอบโจทย์การบริโภคอาหารมังสวิรัตในยุคปัจจุบัน

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.3.1 เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์เมนูพาร์มีจาน่าที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้ในครัว
- 1.3.2 เพื่อศึกษาวิธีการลดของเสียจากวัตถุดิบในครัวโดยการนำกลับมาใช้ใหม่
- 1.3.3 เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบเหลือใช้และส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

1.4 ขอบเขตของโครงการ

1.4.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

ภายในห้องอาหารเดอะมาร์เก็ต (The market) ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานในห้องอาหารเดอะมาร์เก็ต (The market) จำนวน 8 คน

1.4.3 ขอบเขตด้านเวลา

วันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2568

1.4.4 ขอบเขตด้านเอกสารและข้อมูล

ค้นคว้า และสืบค้นข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง และสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 ได้รับผลิตภัณฑ์เมนูพาร์มีจาน่าสูตรใหม่ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ใช้วัตถุดิบเหลือใช้ ช่วยเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม
- 1.5.2 สามารถลดปริมาณของเสียจากวัตถุดิบในครัว โดยการนำวัตถุดิบเหลือใช้กลับมาใช้ใหม่อย่างสร้างสรรค์ ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
- 1.5.3 ส่งเสริมแนวความคิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและยั่งยืน ในการประกอบอาหาร และสามารถเป็นต้นแบบในการต่อยอดสำหรับธุรกิจร้านอาหารหรือผู้ประกอบการอื่น ๆ

บทที่ 2

ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง

ในการดำเนินโครงการพาร์มีจาน่ามั่งสวิร์ติ ผู้จัดทำได้ศึกษาทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องในหลายด้าน ทั้งในเรื่องของการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ แนวทางในการลดของเสียจากอาหาร และการเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถตอบโจทย์ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างครบถ้วน

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า โดยการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้หรือส่วนเกินจากครัวมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ที่มีคุณค่าและสามารถจำหน่ายได้จริงในตลาด ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ การลดของเสียจากอาหาร การเพิ่มมูลค่า การตลาดสีเขียว และพฤติกรรมของผู้บริโภคใหม่ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางในการวิเคราะห์ วางแผน และดำเนินโครงการให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้

2.1 ความเป็นมาของพาร์มีจาน่า

2.2 ความหมายของมั่งสวิร์ติ

2.3 แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความเป็นมาของพาร์มีจาน่า

พาร์มีจาน่า (Parmigiana) หรือที่รู้จักกันในชื่อเต็มว่า Parmigiana di Melanzane คือหนึ่งในอาหารที่เป็นตัวแทนของครัวอิตาเลียนแท้ ๆ โดยเฉพาะในภาคใต้ของอิตาลี จานนี้ประกอบด้วย มะเขือม่วงหั่นแว่นทอด หรืออบสลับชั้นกับ ซอสมะเขือเทศ และ ชีส อย่าง มอซซาเรลล่า และ พาร์มีจาโน-เรจจาโน (Parmigiano-Reggiano) แล้วนำไปอบจนได้ชั้นชีสสีทองหอมเยิ้ม แม้ชื่อ “Parmigiana” จะฟังดูเหมือนเกี่ยวข้องกับเมือง Parma (เมืองทางเหนือของอิตาลีที่ขึ้นชื่อเรื่องชีสพาร์มีซาน) แต่ประวัติของจานนี้กลับเกี่ยวข้องกับใกล้ชิดกับภูมิภาคทางตอนใต้ของอิตาลี โดยเฉพาะ ซิซิลี (Sicily) และ แคมปาเนีย (Campania) ที่เป็นศูนย์กลางของวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอิตาเลียนมาช้านาน

2.1.1 ประวัติและต้นกำเนิด

พาร์มิจানাไม่ได้เกิดขึ้นในทันที แต่เป็นผลจากการพัฒนาอาหารอย่างค่อยเป็นค่อยไปของชาวอิตาลีตอนใต้ วัตถุดิบหลักอย่าง มะเขือม่วง ถูกนำเข้ามาในอิตาลีโดยชาวอาหรับในช่วงยุคกลาง ซึ่งทำให้มะเขือม่วงกลายเป็นวัตถุดิบสำคัญในครัวของซิซิลีและพื้นที่ใกล้เคียง

เอกสารตำราอาหารยุคศตวรรษที่ 18–19 เป็นหลักฐานว่าจานที่ใกล้เคียงกับพาร์มิจানা เริ่มเป็นที่รู้จักแล้วในภูมิภาค Naples เช่น ในหนังสือ *Il Cuoco Galante* (พ.ศ. 2276) ของ (Corrado, 1786/2013) ที่กล่าวถึงการปรุงพืชผักแบบ “alla parmigiana” ซึ่งหมายถึงการจัดวางเป็นชั้น ๆ และโรยชีส อีกหนึ่งตำราที่สำคัญคือ *Cucina Teorico-Pratica* ของ Ippolito Cavalcanti (พ.ศ. 2380) ที่ให้สูตรการจัดชั้นมะเขือม่วง ซอสมะเขือเทศ และชีสแล้วนำไปอบ ซึ่งมีโครงสร้างเหมือนพาร์มิจানাในปัจจุบัน (Cavalcanti, 1837/2023)

2.1.2 ที่มาของชื่อ Parmigiana

1. ทฤษฎีบานเกล็ด (Shutters Theory) คำว่า parmigiana ในภาษาถิ่นซิซิลีเลียนหมายถึง บานเกล็ดไม้ที่ซ้อนกัน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับการวางชั้นของมะเขือม่วงในจานอาหาร ทำให้ชื่อจานนี้อาจมาจากลักษณะการจัดเรียงอาหาร ไม่ใช่จากสถานที่

2. ทฤษฎีชีสพาร์มีซาน มีข้อเสนอว่าชื่อ "Parmigiana" มาจากการใช้ชีส Parmigiano-Reggiano ในจานอาหาร อย่างไรก็ตาม สูตรดั้งเดิมของภาคใต้กลับใช้ชีสท้องถิ่น เช่น Pecorino หรือ Caciocavallo แทน จึงทำให้ทฤษฎีนี้มีความน่าเชื่ออยู่น้อยกว่า

3. ทฤษฎีภาษาตะวันออก บางนักภาษาศาสตร์เชื่อว่าคำว่า parmigiana อาจพัฒนามาจากคำว่า persiana (ภาษาฝรั่งเศส-เปอร์เซีย) ที่หมายถึงบานหน้าต่าง ทำให้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการจัดชั้นวัตถุดิบ

2.1.3 ความหลากหลายของพาร์มิจানা

พาร์มิจানাมีการแปรรูปหลากหลายแบบตามภูมิภาค เช่น

สูตรซิซิลีเลียน : ใช้มะเขือม่วงทอด ชีสท้องถิ่น และบางครั้งไม่มีซอสมะเขือเทศ

สูตรเนเปิลส์ : เพิ่มมอซซาเรลล่าและซอสมะเขือเทศ ทำให้รสชาติกลมกล่อมและเป็นที่นิยมมากขึ้น

สูตรอเมริกันเวอร์ชัน : เมื่อชาวอิตาลีอพยพไปสหรัฐอเมริกา งานนี้ถูกดัดแปลงโดยการใช้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่หรือเนื้อวัวทอด แทนมะเขือม่วง เกิดเป็นเมนูยอดนิยมอย่าง “Chicken Parmigiana” หรือ “Chicken Parmesan” ในร้านอาหารอิตาลี-อเมริกัน

2.1.4 อิทธิพลทางวัฒนธรรมของพาร์มิจาน่าในต่างประเทศ

แม้พาร์มิจาน่าจะมีต้นกำเนิดจากครัวอิตาลีตอนใต้ แต่งานนี้ได้ข้ามพรมแดนและกลายเป็นสัญลักษณ์ของ “ความอิตาลี” ในหลายประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และแคนาดา ที่มีชุมชนชาวอิตาลีจำนวนมากอพยพเข้าไปตั้งถิ่นฐานตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 19 ในสหรัฐฯ พาร์มิจาน่ามักถูกแปรรูปให้เหมาะกับวัตถุดิบท้องถิ่นและรสนิยมของผู้บริโภคชาวอเมริกัน ตัวอย่างเช่น การใช้ เนื้อสัตว์ แทนมะเขือม่วง กลายเป็นเมนูอย่าง Chicken Parmesan หรือ Veal Parmesan ที่นิยมในร้านอาหารอิตาลี-อเมริกัน หรือ การเสิร์ฟพร้อมพาสต้า หรือเป็น แซนด์วิชไส้ไก่พาร์มิจาน่า ซึ่งไม่มีในสูตรอิตาลีดั้งเดิมและมีการเพิ่ม ซอสเข้มข้น และปริมาณชีสมากกว่าสูตรอิตาลีแท้ ทำให้รสชาติเข้มข้นแต่แตกต่างจากต้นตำรับ

พาร์มิจาน่าเวอร์ชันอเมริกันจึงกลายเป็น “การตีความใหม่” ที่ผสมผสานวัฒนธรรมผู้อพยพกับรสนิยมท้องถิ่น จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารอเมริกัน

2.1.5 ความสำคัญทางวัฒนธรรมในยุคปัจจุบัน

พาร์มิจาน่าถือเป็นตัวแทนของ อาหารพื้นบ้านอิตาลี (cucina povera) หรือ “ครัวบ้าน ๆ” ที่ใช้วัตถุดิบง่าย ๆ แต่อาศัยเทคนิคและความอดทนในการปรุงอาหารให้อร่อย ด้วยการทอด จัดชั้น และอบอย่างพิถีพิถัน

อาหารจานนี้สะท้อนคุณค่าทางวัฒนธรรมของครอบครัวและการกินข้าวร่วมกัน โดยเฉพาะในวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันเฉลิมฉลองของครอบครัวอิตาลีในภาคใต้และยังมีบทบาทในการท่องเที่ยวและวัฒนธรรมร่วมสมัย เช่น

1. พาร์มิจาน่ากลายเป็น เมนูบังคับ ในร้านอาหารอิตาลีทั่วโลก
2. ปรากฏในรายการทำอาหารทางโทรทัศน์ เช่น *MasterChef* และ *Jamie's Italian*
3. มีการจัดงานเทศกาล Sagra della Parmigiana ในหลายเมืองในอิตาลี โดยเฉพาะช่วงฤดูร้อน

4. ถูกนำเสนอเป็นอาหาร “ทูตวัฒนธรรม” ของอิตาลีในนิทรรศการนานาชาติ เช่น World Expo และงานส่งเสริมอาหาร Slow Food

ในยุคสมัยที่ผู้บริโภคหันมาสนใจอาหาร Plant-based มากขึ้น พาร์มิจาน่าซึ่งมีพื้นฐานจากผัก ก็ได้รับความนิยมในกลุ่มผู้กินมังสวิรัตทั่วโลก และยังมีการสร้างสรรค์เวอร์ชันวีแกนโดยใช้ชีสจากพืช

2.2 ความหมายของมังสวิรัต

(Craig & Mangels, 2009) กล่าวว่าคำว่า "มังสวิรัต" มาจากคำว่า "มังสะ" แปลว่าเนื้อสัตว์ "วิรัต" แปลว่า การงดเว้น มังสวิรัตจึงแปลว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์ ซึ่งหมายถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า เวเจเทเรียนนิซึม (Vegetarianism) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือ เวเจตัส (Vegetus) แปลว่า สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน หรือมีความหมายว่า ผู้ซึ่งละเว้นจากการนำสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร ทั้งนี้อาจรวมหรือไม่รวมถึงไข่และผลิตภัณฑ์จากนม

มังสวิรัตนั้น มีผู้ถือปฏิบัติกันมาเป็นเวลาช้านาน และกลายเป็นแนวปฏิบัติ ทางศาสนา สำหรับหลายศาสนา ในตะวันออกกลางมาเป็นเวลาหลายพันปี แล้วเช่น ศาสนาเซน ศาสนาฮินดู ศาสนาโซโรแอสเตอร์ ศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นๆ

มังสวิรัต อาจแบ่งได้เป็น 8 ประเภท คือ

1. มังสวิรัตแบบแมโครไบโอติก (Macrobiotic) งดเว้นผลิตภัณฑ์จาก สัตว์ และยึดถือหลักหยิน-หยาง
2. มังสวิรัตินม-ไข่ (Lacto Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม ผลิตภัณฑ์จากนม และกินไข่
3. มังสวิรัตไข่ (Ovo Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินไข่
4. มังสวิรัตินม (Lacto Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม และผลิตภัณฑ์จากนม
5. มังสวิรัตแบบเจ (J-Chinese Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมทั้งพืชที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ หอม กระเทียม คื่นฉ่าย ใบยาสูบ และหลักเกียว (กระเทียมโทนจีน)
6. มังสวิรัตบริสุทธิ์ (Pure Vegetarian) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์

7. มังสวิรัตืพืชสด (Raw Food Eater) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และกินพืช ผัก ผลไม้ที่สด ดิบ ไม่ผ่านกระบวนการหุงต้มใดๆ

8. มังสวิรัตืผลไม้ (Fruitarian) กินแต่ผลไม้และถั่ว

ผู้คนในยุคปัจจุบันเลือกกินมังสวิรัตืด้วยเหตุผลที่หลากหลาย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่ม ใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

1. ศีลธรรมและจริยธรรม

หลายคนเลือกงดเว้นเนื้อสัตว์เพราะไม่ต้องการมีส่วนร่วมในการทำร้ายหรือฆ่าสัตว์ มีความเชื่อว่า สัตว์มีสิทธิในการมีชีวิตอย่างอิสระเช่นเดียวกับมนุษย์

2. ความเชื่อทางศาสนา

ศาสนาหลายศาสนา เช่น พุทธ ฮินดู เซน และบางกลุ่มในศาสนาคริสต์ ส่งเสริมการกินมังสวิรัตืเพื่อ ฝึกจิตใจ ความกรุณา และการละเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์

3. สุขภาพ

มีงานวิจัยมากมายระบุว่า การกินมังสวิรัตือย่างสมดุลสามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด

4. สิ่งแวดล้อม

การเลี้ยงสัตว์ในระบบอุตสาหกรรมก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกจำนวนมาก ใช้น้ำและพื้นที่เพาะปลูก สูง การเปลี่ยนมากินอาหารจากพืชช่วยลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและลดผลกระทบต่อโลก

5. ความยั่งยืนทางเศรษฐกิจ

อาหารจากพืชมีต้นทุนการผลิตต่ำกว่าการเลี้ยงสัตว์ ทำให้การกินมังสวิรัตืเป็นทางเลือกที่ยั่งยืน ในระดับโลก โดยเฉพาะในช่วงที่ภาวะโลกร้อนและวิกฤติอาหารกำลังทวีความรุนแรง

2.2.1 ค่านิยมของมังสวิรัตืในยุคปัจจุบัน

ในยุคดิจิทัลและสังคมสมัยใหม่ การบริโภคอาหารมังสวิรัตืไม่ได้เป็นเพียงการเลือกกินเพื่อ สุขภาพเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงจุดยืนและตัวตนทางสังคมของผู้บริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน และคนรุ่นใหม่ที่มีความตระหนักในเรื่องสิ่งแวดล้อม สิทธิสัตว์ และการดูแลสุขภาพ (Bangkok Bank SME, 2020; Greenery, 2020) การเลือกบริโภคอาหารจากพืชจึงถือเป็นการสื่อสารคุณค่า

และแนวคิดส่วนตัวไปพร้อมกัน ค่านิยมการกินมังสวิรัตในปัจจุบันเชื่อมโยงกับแนวคิดการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน เช่น “Slow Life”, “Zero Waste” และ “Sustainable Living” ซึ่งผู้บริโภคสมัยใหม่ให้ความสำคัญกับการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การเลือกใช้วัตถุดิบที่ยั่งยืน และการลดขยะอาหาร (Bangkok Bank SME, 2020) นอกจากนี้ อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญคือ การสร้างชุมชนออนไลน์ และการตลาดผ่านสื่อสังคม ที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูล รีวิว และสูตรอาหารได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมการบริโภคอาหารมังสวิรัตเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้บริโภครู้จักและเข้าใจคุณค่าของอาหารที่ยั่งยืนมากขึ้น (Greenery, 2020) สรุปได้ว่า ค่านิยมการกินมังสวิรัตในยุคปัจจุบันสะท้อนถึงความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ สิทธิสัตว์ และสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งสอดคล้องกับเทรนด์การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน ส่งผลให้การบริโภคอาหารมังสวิรัตไม่ได้เป็นเพียงทางเลือกส่วนบุคคล แต่กลายเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมและเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน (Bangkok Bank SME, 2020; Greenery, 2020)

ความหลากหลายทางวัฒนธรรม

แม้แต่ในประเทศที่วัฒนธรรมการกินเนื้อสัตว์เด่นชัด เช่น เกาหลี ญี่ปุ่น หรือแม้แต่ในโลกตะวันตก ก็เริ่มมีการสร้างสรรค์อาหารที่ “ปรับตัว” เป็นมังสวิรัต เช่น เบอร์เกอร์วีแกน ซูชิมังสวิรัต หรือแม้กระทั่งชีสที่ทำจากอัลมอนด์หรือมันฝรั่ง

2.2.2 ความหลากหลายทางวัฒนธรรมของการกินมังสวิรัต

การกินมังสวิรัตไม่ได้เป็นแค่แนวโน้มสมัยใหม่ หรือพฤติกรรมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น หากแต่เป็น วิถีปฏิบัติที่มีรากฐานลึกซึ้งในหลายวัฒนธรรมทั่วโลก บางวัฒนธรรมยึดถือมังสวิรัตมาเป็นเวลาหลายร้อยปี ในขณะที่บางวัฒนธรรมกำลังเปิดรับแนวคิดนี้มากขึ้นในยุคปัจจุบัน การกินมังสวิรัตในแต่ละภูมิภาคมีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึง ความเชื่อ ศาสนา วิถีชีวิต และภูมิอากาศของพื้นที่นั้น ๆ เช่น

1. เอเชียใต้ : อินเดีย

- อาหารอินเดียมีความหลากหลายมาก เช่น ดาล (ถั่วเลนทิลต้ม), ซาโมซ่า (แป้งทอดไส้ผัก) และ ผักแกงมัสมั่น
- การกินมังสวิรัตในอินเดียเป็นทั้งวิถีชีวิตและความศรัทธา ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นข้อจำกัด แต่เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม

2. เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ : ไทยและเวียดนาม

ในประเทศไทย การกิน “เจ” ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของมังสวิรัตที่เคร่งครัดมาก ได้รับความนิยมอย่างสูง โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลกินเจประจำปีซึ่งตรงกับปฏิทินจีน เช่น

- การกินเจงดเว้นทั้งเนื้อสัตว์ เครื่องปรุงที่มาจากสัตว์ และยังคงควบคุมเรื่องรสชาติเผ็ดฉุน เช่น งดกระเทียมและหัวหอม
- ในเวียดนามก็มีวัฒนธรรมการกินเจที่เรียกว่า “ăn chay” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัดพุทธ และการบำเพ็ญบุญ

3. จีน

แม้ว่าอาหารจีนจำนวนมากจะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก แต่ในกลุ่มชาวพุทธหรือในวัดต่าง ๆ ก็มีประเพณีการทำอาหารมังสวิรัตอย่างประณีต เช่น “เนื้อเทียม” ที่ทำจากกลูเตน ถั่วเหลือง หรือเห็ด

- อาหารจีนมังสวิรัตมีการเลียนแบบรูปลักษณ์และรสชาติของเนื้อสัตว์อย่างละเอียด โดยไม่ใช้วัตถุติดจากสัตว์จริง

4. ตะวันตก: ยุโรปและอเมริกา

ในประเทศตะวันตก การกินมังสวิรัตเกิดจากการตื่นตัวทางสังคม เช่น

- การเคลื่อนไหวเพื่อ สิทธิสัตว์ ในอังกฤษและอเมริกาในยุคศตวรรษที่ 19
- การเติบโตของกลุ่มคนที่ใส่ใจ สิ่งแวดล้อมและสุขภาพ
- ความนิยมของเทรนด์ "Plant-based" ในกลุ่มคนรุ่นใหม่

ปัจจุบันในยุโรปและอเมริกาเหนือ มีร้านอาหารวีแกนและผลิตภัณฑ์ทางเลือกจำนวนมาก เช่น

- เบอร์เกอร์จากโปรตีนถั่ว (เช่น Beyond Meat, Impossible Burger)
- ชีสที่ผลิตจากอัลมอนต์ ข้าวโอ๊ต หรือมันฝรั่ง
- เครื่องปรุงรสจากพืชที่เลียนแบบรสชาติเนื้อแบบดั้งเดิม

5. แอฟริกาและตะวันออกกลาง

ในบางภูมิภาคของแอฟริกา อาหารมังสวิรัติก่อเกิดจากข้อจำกัดทางทรัพยากรและสภาพภูมิอากาศ เช่น การกินธัญพืช พืชหัว และถั่วเป็นหลัก

ในวันออกกลาง อาหารมังสวิรัติดังกล่าวเป็นเรื่องธรรมดา เช่น

- ฮัมมัส (Hummus)
- ฟาลาเฟล (Falafel)
- บาบากานูช (Baba Ghanoush)

การกินมังสวิรัตินั้นไม่ใช่เพียงเรื่องของอาหาร แต่เป็น ภาพสะท้อนของวัฒนธรรม ความเชื่อ และการปรับตัวของมนุษย์ในแต่ละภูมิภาค ทั่วโลก วัฒนธรรมการกินพืชมีทั้งในรูปแบบดั้งเดิมและร่วมสมัย สะท้อนแนวคิดที่ว่า “มนุษย์สามารถมีชีวิตที่ดี โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น และอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างสมดุล” ความหลากหลายของวัฒนธรรมมังสวิรัตินี้ทั่วโลก จึงไม่ใช่เพียงแค่การงดเว้นเนื้อสัตว์ แต่คือความเคารพต่อชีวิต การเชื่อมโยงกับจิตวิญญาณ และการสร้างสรรค์วิถีชีวิตใหม่ที่ยั่งยืนกว่าเดิมในยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

ในอดีต การกินมังสวิรัตินั้นมักถูกมองว่าเกี่ยวข้องกับศาสนา หรือข้อจำกัดเฉพาะกลุ่ม แต่ในปัจจุบันแนวคิดนี้ได้กลายเป็น วัฒนธรรมร่วมสมัยระดับโลก (Global food culture)

- แต่ละวัฒนธรรมปรับอาหารพื้นถิ่นของตนให้สอดคล้องกับแนวทางมังสวิรัตินั้น เช่น ซูชิแบบผักในญี่ปุ่น, เบอร์ริโต้ผักในเม็กซิโก หรือพิซซ่าวีแกนในอิตาลี
- วัฒนธรรมการกินจากพืชในแต่ละประเทศ สะท้อนให้เห็นถึง “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” ที่เคารพธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน และรักษาความสมดุลระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

ตัวอย่างวัตถุดิบในเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัตินั้น เช่น

1. เต้าหู้ขาว

เต้าหู้ขาว หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า เต้าหู้ธรรมดา (Tofu หรือ Bean Curd) เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจาก น้ำนมถั่วเหลือง ผ่านกระบวนการให้ตกตะกอน (curdling) แล้วนำไปอัดเป็นก้อน คล้ายกับวิธีทำเนยแข็ง (cheese-making process) เต้าหู้ขาวเป็นอาหารที่มีต้นกำเนิดเก่าแก่จากประเทศจีน และมีบทบาทสำคัญในวัฒนธรรมอาหารของชาวเอเชียมาช้านานนับพันปี โดยเฉพาะในอาหารมังสวิรัตินั้น

ความเป็นมาของเต้าหู้ขาว

เต้าหู้ถูกคิดค้นขึ้นในประเทศจีน ประมาณ 2,000 ปีที่แล้ว ในสมัยราชวงศ์ฮั่น (ประมาณปี ค.ศ. 200) โดยมีตำนานเล่าว่า เจ้าชายหลิวอัน (Liu An) แห่งแคว้นห่วยหนาน เป็นผู้ทดลองใช้วิธีทำให้ “น้ำมันถั่วเหลือง” ตกตะกอนด้วยเกลือทะเลหรือยิปซัม และได้เต้าหู้ขึ้นมาโดยบังเอิญจากจีน เต้าหู้แพร่กระจายไปยังประเทศในแถบเอเชียตะวันออก ได้แก่ ญี่ปุ่น เกาหลี เวียดนาม และไทย และถูกปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวัฒนธรรมการกินของแต่ละท้องถิ่น

เต้าหู้ในบริบทของอาหารมังสวิรัติ

- เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่สำคัญ

เต้าหู้มีโปรตีนสูง และให้กรดอะมิโนจำเป็นหลายชนิด จึงเป็น ทางเลือกแทนเนื้อสัตว์ ได้อย่างดี

- ไม่มีคอเลสเตอรอล และไขมันต่ำ

เหมาะสำหรับผู้ควบคุมไขมันหรือมีปัญหาด้านหัวใจและหลอดเลือด

- ยืดหยุ่นในการปรุงอาหาร

เต้าหู้สามารถนำไปทอด นึ่ง ต้ม ปิ้ง หรือแม้แต่ปั่นเป็นเครื่องดื่ม ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ในเมนูได้หลากหลาย

- เหมาะสำหรับผู้ที่ถือศีลและกินเจ

เต้าหู้กลายเป็นวัตถุดิบหลักในอาหารเจหรือมังสวิรัติแบบเคร่งครัด เพราะไม่มีส่วนผสมจากสัตว์เลย

เต้าหู้ขาวในอาหารเอเชีย

- ประเทศไทย เต้าหู้ขาวเป็นวัตถุดิบสำคัญของอาหารมังสวิรัติ เช่น แกงจืดเต้าหู้ ผัดเต้าหู้ ซุปมิโสะเต้าหู้ หรือเต้าหู้ทอดราดซอสเจ
- ญี่ปุ่น เต้าหู้เรียกว่า "โทฟู" มักเสิร์ฟแบบสดๆ พร้อมโซยุหรือซิง หรือใช้ในอาหารอย่าง ซุปมิโสะและนาเบะ
- จีน เต้าหู้ถือเป็นอาหารของพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติธรรมและถือศีลอาหารพืชมาแต่โบราณ โดยนิยมใช้ในวัดและศาลเจ้าทั่วประเทศ

ในยุคปัจจุบัน เต้าหู้ได้กลายเป็น ทางเลือกของผู้บริโภคทั่วโลก โดยเฉพาะกลุ่มที่ใส่ใจสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น คนที่กิน Plant-based หรือ Vegan นิยมใช้เต้าหู้แทนเนื้อสัตว์ ในตะวันตก มีเต้าหู้บรรจุหีบห่อพร้อมรับประทานวางขายในซูเปอร์มาร์เก็ตจำนวนมาก นอกจากเต้าหู้ขาว ยังมี เต้าหู้แข็ง เต้าหู้นุ่ม เต้าหู้หอม เต้าหู้ไข่ ซึ่งใช้ในเมนูต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

2. น้ำมัน

น้ำมันมะพร้าว หรือที่มักเรียกกันว่า น้ำมันพืช (Vegetable Oil) คือ น้ำมันที่สกัดจากพืช เช่น เมล็ดพืช ถั่ว และผลไม้ต่าง ๆ โดยไม่มีส่วนประกอบหรือผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์เลย จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการนำไปใช้ในอาหารมังสวิรัตหรืออาหารเจ ที่งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์โดยสิ้นเชิง น้ำมันมะพร้าวครอบคลุมถึงน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันคาโนลา น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก ฯลฯ ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณสมบัติเฉพาะที่เหมาะสมกับการปรุงอาหารในรูปแบบต่าง ๆ

ประวัติความเป็นมา

การใช้น้ำมันจากพืชมีมาตั้งแต่โบราณในหลายอารยธรรม โดยใช้ทั้งเพื่อ การบริโภค การรักษาโรค การจุดตะเกียง และพิธีกรรมทางศาสนา ตัวอย่างทางประวัติศาสตร์ เช่น

- ในอียิปต์โบราณ มีการใช้ น้ำมันงาและน้ำมันมะกอก ทั้งในการปรุงอาหารและบำรุงร่างกาย
- ในประเทศจีนและอินเดีย มีหลักฐานว่ามีการสกัด น้ำมันจากเมล็ดพืช เพื่อใช้ประกอบอาหารมังสวิรัตมานานหลายพันปี
- ในแถบเมดิเตอร์เรเนียน น้ำมันมะกอกถือเป็นสินค้าหลักทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรม ตั้งแต่ยุคกรีก โรมัน และไบแซนไทน์

ในยุคอุตสาหกรรม (ศตวรรษที่ 19-20) มีการพัฒนากระบวนการสกัดน้ำมันด้วยเครื่องจักร ทำให้น้ำมันพืชสามารถผลิตได้ในปริมาณมากและมีราคาถูก จนกลายเป็นส่วนสำคัญในครัวเรือนทั่วโลก แทนที่การใช้น้ำมันสัตว์ เช่น เนย หรือน้ำมันหมู

ในอาหารมังสวิรัต (Vegetarian) และวีแกน (Vegan) น้ำมันพืชกลายเป็น แหล่งไขมันหลักที่ใช้ในการปรุงอาหาร ทอด ผัด หรือเป็นส่วนผสมในน้ำสลัดและซอสต่าง ๆ โดยมีจุดเด่นคือ

ไม่มีส่วนผสมจากสัตว์ ไม่แปดเปื้อนชีวิต ให้พลังงานและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย บางชนิด เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจและลดคอเลสเตอรอล

การประยุกต์ใช้ในอาหารมังสวิรัต

- ผัดและทอด : น้ำมันรำข้าวและน้ำมันถั่วเหลืองเหมาะสำหรับการผัดเต้าหู้ ผัดผักเจ ทอดเต้าหู้ทอดกรอบ
- ทำน้ำสลัดและน้ำจิ้ม : น้ำมันมะกอกมักใช้ทำสลัดมังสวิรัตแบบเมดิเตอร์เรเนียน เช่น สลัดผักสดน้ำมันมะกอกผสมเลมอน
- การอบเบเกอรี่ : น้ำมันคาโนลาหรือมะพร้าวนิยมใช้ทำเค้ก ขนมปัง หรือคุกกี้แทนเนย
- อาหารอุตสาหกรรม : ในอาหารเจหรือวีแกนสำเร็จรูป เช่น ไส้กรอกเจ เบอร์เกอร์วีแกน หรือขนมอบ มักใช้น้ำมันพืชเป็นส่วนผสมหลัก
- ทำซอสหรือมายองเนสวีแกน : ใช้น้ำมันพืชปั่นกับนมถั่วเหลืองและกรดเล็กน้อยเพื่อให้ข้นเหมือนมายองเนสจากไข่

3. นม

นมมังสวิรัต หรือที่เรียกกันในภาษาอังกฤษว่า Plant-based milk คือเครื่องดื่มที่ทำจากพืชต่าง ๆ ซึ่งถูกออกแบบมาเป็นทางเลือกแทนนมวัวหรือนมสัตว์อื่น ๆ โดยไม่มีส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จากสัตว์เลย จึงเหมาะสำหรับผู้ที่กินมังสวิรัต (Vegetarian) และวีแกน (Vegan) รวมถึงผู้ที่แพ้นมวัวหรือมีปัญหาทางสุขภาพที่ไม่สามารถบริโภคนมสัตว์ได้

ประวัติความเป็นมา

การบริโภคนมที่ทำจากพืชมีมาอย่างยาวนานในหลายวัฒนธรรมทั่วโลก แม้ว่าการผลิตและการบริโภคนมวัวจะเป็นเรื่องปกติในหลายภูมิภาค นมจากพืชได้ถูกนำมาใช้เพื่อทดแทนมานานแล้ว ตัวอย่างที่ชัดเจน เช่น

- นมถั่วเหลือง (Soy milk) เป็นนมพืชชนิดแรก ๆ ที่มีหลักฐานในประเทศจีนตั้งแต่สมัยราชวงศ์ฮั่น (ประมาณ 200 ปีก่อนคริสต์ศักราช) โดยชาวจีนโบราณใช้ถั่วเหลืองแช่น้ำแล้วบดเพื่อทำนมถั่วเหลืองใช้ในอาหารและยารักษาโรค

- นมอัลมอนต์ (Almond milk) ซึ่งมีประวัติยาวนานในยุโรปตะวันตก โดยเฉพาะในช่วงยุคกลางเมื่อการบริโภคนมวัวถูกจำกัดในช่วงถือศีลในศาสนาคริสต์
- นอกจากนี้ยังมีนมที่ทำจากข้าว ข้าวโอ๊ต มะพร้าว เมล็ดทานตะวัน และเมล็ดแฟลกซ์ที่มีประวัติการบริโภคตามภูมิภาคต่าง ๆ

การประยุกต์ใช้ในอาหารและเครื่องดื่ม

- นมมังสวิรัตสามารถใช้แทนนมวัวได้ในหลากหลายเมนูและรูปแบบ เช่น เครื่องดื่มสด : ดื่มได้โดยตรงหรือนำไปผสมในกาแฟ ชา และน้ำผลไม้
- ทำอาหาร : ใช้ในซूप ครีมซอส แอง และอาหารที่ต้องการความเข้มข้นแบบนม
- เบเกอรี่และขนมหวาน : ใช้แทนนมวัวในการทำเค้ก คุกกี้ พาย และไอศกรีมวิแกน
- อาหารสำเร็จรูป : ใช้ในซีเรียลพร้อมรับประทาน น้ำสลัด และโยเกิร์ตพืช
- นมสูตรสำหรับเด็ก : มีการพัฒนานมถั่วเหลืองและนมข้าวโอ๊ตที่มีสารอาหารครบถ้วน เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับเด็กที่แพ้นมวัว

4. เนย

เนยมังสวิรัต (Vegan butter หรือ Plant-based butter) คือเนยที่ผลิตขึ้นจากวัตถุดิบที่มาจากพืชหรือแหล่งที่ไม่ใช่สัตว์ โดยไม่มีส่วนผสมของนมวัว เนยสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ใด ๆ เนยมังสวิรัตเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ยึดมังสวิรัตแบบวิแกน (Vegan) หรือผู้ที่แพ้นมวัวและต้องการหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ประวัติความเป็นมา

การใช้เนยในรูปแบบต่าง ๆ มีมานานนับพันปี โดยเนยแบบดั้งเดิมส่วนใหญ่ผลิตจากนมสัตว์ เช่น นมวัว นมแพะ หรือแกะ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาเนยมังสวิรัตเริ่มขึ้นในช่วงศตวรรษที่ 20 เมื่อความตระหนักเรื่องสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และจริยธรรมเกี่ยวกับสัตว์เพิ่มขึ้น

ในยุคแรก เนยมังสวิรัตถูกผลิตในรูปแบบของมาการีน (Margarine) ซึ่งเป็นไขมันเทียมที่ผลิตจากน้ำมันพืช ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนเพื่อให้มีลักษณะเหมือนเนย ต่อมาในศตวรรษที่ 21 เทคโนโลยีการผลิตเนยมังสวิรัตพัฒนาไปมาก โดยใช้วัตถุดิบจากน้ำมันพืชหลากหลายชนิด เช่น

น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนลา รวมถึงส่วนผสมเสริมเพื่อให้รสชาติและเนื้อสัมผัสใกล้เคียงเนยวัวมากที่สุด

การประยุกต์ใช้

- ใช้ทาบนขนมปังและแครกเกอร์ เช่นเดียวกับเนยปกติ
- ใช้ทำเบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ พาย แทนเนยสัตว์เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสกรอบนอกนุ่มใน
- ใช้ผัดหรือทอด ในบางสูตรที่ต้องการไขมันพืชแทนเนยสัตว์
- ใช้ทำซอสและครีมต่าง ๆ เช่น ซอสบีชาเมล (Béchamel sauce) แบบวีแกน
- ใช้ในอาหารประเภทมังสวิรัตและวีแกน ที่ต้องการความเข้มข้นและรสชาติคล้ายเนยดั้งเดิม

5. ถั่ว

ถั่วมั่งสวิติ หมายถึงถั่วทุกชนิดที่ใช้เป็นแหล่งโปรตีนหลักในอาหารมังสวิรัตและวีแกน โดยเป็นอาหารพืชที่มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ และให้สารอาหารสำคัญหลากหลาย เช่น ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุ ถั่วเหล่านี้ถูกนำมาใช้ทดแทนโปรตีนจากสัตว์ในอาหารทั้งดैनเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ประวัติความเป็นมา

ถั่วเป็นอาหารโบราณที่มนุษย์บริโภคมาตั้งแต่ยุคหินกลาง มีการเพาะปลูกถั่วชนิดต่าง ๆ มานานหลายพันปีในหลายภูมิภาคทั่วโลก เช่น

- ตะวันออกกลางและเมดิเตอร์เรเนียน ถั่วชนิดเช่นถั่วชิกพี (chickpeas) ถั่วเลนทิล (lentils) และถั่วฟาว (fava beans) เป็นอาหารหลักมาตั้งแต่ยุคโบราณ
- เอเชีย ถั่วเหลืองถือเป็นอาหารพื้นฐานและมีบทบาทสำคัญในอาหารมังสวิรัตตั้งแต่สมัยโบราณของจีนและญี่ปุ่น
- อเมริกา ถั่วดำ ถั่วแดง และถั่วขาวเป็นส่วนสำคัญของอาหารพื้นเมืองหลายชนเผ่า

ถั่วกลายเป็นอาหารสำคัญในอาหารมังสวิรัต เนื่องจากให้โปรตีนคุณภาพสูงที่จำเป็นต่อร่างกาย และสามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ เทมเป้ เนื้อเทียม ฯลฯ

การประยุกต์ใช้ในอาหารมังสวิรัต

ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วถูกใช้ในอาหารมังสวิรัตและวีแกนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

- เต้าหู้ : ผลิตจากน้ำนมถั่วเหลือง ผ่านกระบวนการตกตะกอนและกดให้เป็นก้อน ใช้ในผัดทอด แกง และต้ม
- เทมเป้ : ถั่วเหลืองหมักที่มีรสชาติและเนื้อสัมผัสเข้มข้น เหมาะสำหรับย่าง ผัด หรือใช้แทนเนื้อสัตว์
- เนื้อเทียม : ผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปถั่วและโปรตีนพืชอื่น ๆ มาเป็นเนื้อเลียนแบบสัตว์ เช่น ไส้กรอกเจ เบอร์เกอร์วีแกน
- น้ำมะพร้าวถั่วเหลืองและน้ำนมถั่วอื่น ๆ : ใช้เป็นเครื่องดื่มหรือส่วนผสมในอาหารและขนม

6. แป้ง

หมายถึงแป้งที่ได้จากพืชล้วน ๆ ซึ่งไม่มีส่วนผสมของไข่ นม หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ใด ๆ จึงเหมาะสำหรับการนำไปใช้ในอาหารมังสวิรัต (Vegetarian) และวีแกน (Vegan) โดยไม่ขัดต่อหลักการงดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่นเดียวกับอาหารเจที่ต้องการความบริสุทธิ์ทั้งร่างกายและจิตใจ แป้งมังสวิรัตมีหลายชนิด โดยมีทั้งแบบที่ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก และแบบที่ให้เส้นใยอาหารหรือโปรตีนสูง เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งถั่ว แป้งอัลมอนต์ แป้งมะพร้าว ฯลฯ

ประวัติความเป็นมา

แป้งจากพืช มีการใช้ในอาหารของมนุษย์มายาวนานนับพันปี โดยมีต้นกำเนิดที่หลากหลายตามภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก เช่น

- เอเชีย โดยเฉพาะจีน อินเดีย และไทย ใช้แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และแป้งถั่วเขียวในการทำขนมและอาหารคาว เช่น ขนมต้ม ขนมเปียกปูน ผัดไทยเจ
- ยุโรปและตะวันออกกลาง ใช้แป้งสาลีในการทำขนมปัง พาสต้า และอาหารอบ โดยในบางสูตรก็เป็นมังสวิรัต เช่น พืชชาเจหรือขนมปังไร้ไขมันสัตว์
- ทวีปแอฟริกาและอเมริกาใต้ มีการใช้แป้งข้าวโพดหรือแป้งมันสำปะหลังเป็นแป้งหลักในการทำแผ่นขนม หรืออาหารท้องถิ่น เช่น ตอร์ติญ่าและพุตติงพืช

การประยุกต์ใช้ในอาหารมังสวิรัต

แป้งมังสวิรัตมีความหลากหลายในการนำไปใช้ เช่น

- อาหารคาว : เส้นเจ ทำจากแป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว หรือแป้งมัน เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว มังสวิรัต บะหมี่มังสวิรัต

- ซอสและน้ำแกง : ใช้แป้งมันหรือแป้งข้าวโพดเป็นตัวข้นในอาหารมังสวิรัตประเภทน้ำราด
- ขนมหอยและเบเกอร์รี่ : ทำเค้กมังสวิรัตโดยใช้แป้งสาลีผสมกับแป้งอัลมอนต์หรือแป้งมะพร้าว

7. เห็ด

เห็ดมังสวิรัต หมายถึง เห็ดที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักในอาหารมังสวิรัตหรืออาหารเจ โดยไม่ผ่านการปรุงร่วมกับผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เห็ดจัดเป็นพืชที่ไม่มีคลอโรฟิลล์ แต่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะโปรตีน เส้นใยอาหาร วิตามิน B และสารต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังมีเนื้อสัมผัสและรสชาติที่ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ จึงนิยมใช้เป็น “เนื้อจากธรรมชาติ” ในหมู่ผู้ทั้งดैनเนื้อสัตว์หรือกินเจ

ประวัติความเป็นมา

เห็ดมีประวัติการใช้เป็นอาหารและยามานานหลายพันปีทั่วโลก โดยเฉพาะในเอเชีย เช่น จีน ญี่ปุ่น อินเดีย และไทย ซึ่งถือว่าเป็นภูมิภาคที่ใช้เห็ดทั้งในด้านโภชนาการและสมุนไพรอย่างกว้างขวาง

- ในประเทศจีน มีการบันทึกการใช้เห็ดตั้งแต่สมัยราชวงศ์ฮั่น (ประมาณ 200 ปีก่อนคริสต์ศักราช) โดยเฉพาะเห็ดหอม (shiitake) ที่ใช้ทั้งในอาหารและตำรายาแผนจีน
- ในญี่ปุ่น เห็ดไมตาเกะ เห็ดชิเมจิ และเห็ดเอโนกิ (เห็ดเข็มทอง) ถูกใช้ในอาหารพื้นบ้านและเทศกาลทางศาสนา
- ในอินเดีย แม้จะมีการใช้เห็ดไม่มากเท่าจีน แต่ก็นิยมในกลุ่มอาหารมังสวิรัตบางภูมิภาค
- ในไทย เห็ดถูกใช้ในอาหารท้องถิ่น เช่น แกงเห็ด ต้มเห็ด ลาบเห็ด และอาหารเจ

การเพาะเห็ดเริ่มแพร่หลายมากขึ้นในช่วงศตวรรษที่ 19–20 โดยเริ่มจากเห็ดฟางในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่อมาเห็ดหอม เห็ดนางฟ้า และเห็ดหลินจือก็กลายเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเจ

การประยุกต์ใช้เห็ดในอาหารมังสวิรัต

เห็ดสามารถนำไปแปรรูปและปรุงอาหารได้หลากหลาย เช่น

เมนูขาว :

- เห็ดผัดน้ำมันหอยเจ (ใช้ซอสเห็ดหอมแทนน้ำมันหอย)
- เห็ดย่าง สำหรับแทนเนื้อสัตว์ในสเต็กหรือเบอร์เกอร์
- ซุปเห็ดรวมเจ ที่ให้รสเข้มข้นโดยไม่ใช้เนื้อสัตว์
- ลาบเห็ดเจ แทนลาบหมูหรือไก่ ด้วยเห็ดสับปรุงรส

แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ :

- เบอร์เกอร์เห็ด / ไส้กรอกเห็ด
- น้ำซุปเห็ดเจ (Umami broth) แทนซุปรสขม
- ชาหรือเครื่องดื่มจากเห็ดหลินจือ เพื่อสุขภาพ

เห็ด เป็นวัตถุดิบสำคัญในอาหารมังสวิรัต ด้วยประวัติการบริโภคที่ยาวนานและความสามารถในการทดแทนเนื้อสัตว์อย่างสมบูรณ์แบบ ทั้งในด้านรสชาติ เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางอาหาร ปัจจุบันเห็ดกลายเป็นพระเอกของหลายเมนูเจและวีแกนทั่วโลก อีกทั้งยังตอบโจทย์ผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ รักสิ่งแวดล้อม และต้องการลดการพึ่งพาผลิตภัณฑ์จากสัตว์ในชีวิตประจำวัน

8. ซีส

ซีสมังสวิรัต (Vegan Cheese หรือ Plant-Based Cheese) คือผลิตภัณฑ์ทดแทนชีสจากสัตว์ที่ทำจากวัตถุดิบจากพืชล้วน ๆ เช่น ถั่ว นมพืช น้ำมันพืช และแป้งธัญชาติ โดยไม่มีส่วนผสมของนมวัว เนย หรือเอนไซม์จากสัตว์ เหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานมังสวิรัตแบบเคร่งครัด (วีแกน) ผู้แพ้นม หรือผู้ที่ต้องการลดการบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ซีสมังสวิรัตถูกออกแบบมาเพื่อเลียนแบบรสชาติ เนื้อสัมผัส และพฤติกรรมของชีสจริง เช่น การละลาย ยืด ยืดหยุ่น และกลืนเฉพาะ เพื่อให้ใช้ปรุงอาหารได้เหมือนชีสทั่วไป

ประวัติความเป็นมา

แม้ชีสจากนมสัตว์จะมีประวัติยาวนานหลายพันปี แต่ ซีสมังสวิรัต ถือว่าเป็นนวัตกรรมอาหารที่เกิดขึ้นค่อนข้างใหม่ โดยมีการพัฒนาขึ้นในช่วงกลางถึงปลายศตวรรษที่ 20 เพื่อตอบสนองกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากสัตว์

- ในช่วงแรก ๆ (ยุค 1970–1980) ซีสมังสวิรัตทำจากถั่วเหลืองบดผสมกับน้ำมันและเครื่องปรุง แต่ยังมีรสชาติและเนื้อสัมผัสที่ไม่เหมือนชีสเท่าที่นัก

- ช่วงปี 2000 เป็นต้นมา มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว โดยใช้วัตถุดิบเช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ (cashew), น้ำมันพืช, แป้งมันสำปะหลัง, น้ำมันมะพร้าว และ ยีสต์โภชนาการ (nutritional yeast) เพื่อเพิ่มรสชาติแบบชีส (cheesy flavor) และทำให้เนื้อสัมผัสดีขึ้น
- ปัจจุบันมีชีสมังสวิรัติหลากหลายรูปแบบ ทั้งชีสขูด ชีสแผ่น ชีสก้อน ชีสยัด หรือแม้แต่ชีสหมัก (aged vegan cheese) ที่มีกลิ่นรสคล้ายชีสธรรมชาติอย่างมาก

การประยุกต์ใช้ในอาหารมังสวิรัติ

ชีสมังสวิรัติสามารถนำไปใช้ปรุงอาหารได้เหมือนชีสทั่วไป เช่น

เมนูอาหารคาว :

- พาสต้า/แมคแอนด์ชีสเจ - ใช้ชีสมังสวิรัติเหลวหรือน้ำซอสจากถั่ว
- ลาซานญาเจ - ทำซอสครีมจากเต้าหู้หรือแคชีวันท์แทนชีส

เมนูขนม :

- ชีสเค้กวีแกน - ใช้เม็ดมะม่วงหิมพานต์ปั่นกับน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันมะพร้าว
- คูกี้ / ขนมอบ - ใส่ชีสมังสวิรัติเพื่อเพิ่มรสเค็มมัน

ชีสมังสวิรัติ คือการผสมผสานระหว่างนวัตกรรมอาหารและวิถีชีวิตแห่งการเคารพธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากความต้องการอาหารที่ปลอดภัยจากสัตว์ แต่ยังคงความอร่อยและคุณค่าทางโภชนาการ การประยุกต์ใช้ชีสมังสวิรัติในเมนูต่าง ๆ ช่วยให้ผู้บริโภคทั้งดैनผลิตภัณฑ์จากสัตว์ยังคงเพลิดเพลินกับอาหารหลากหลายแบบได้อย่างยั่งยืน ปลอดภัย และมีจิตสำนึกต่อสิ่งแวดล้อม

2.3 แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3.1 แนวคิดการลดของเสียจากอาหาร (Food Waste Reduction)

อาหารที่สูญเปล่า (Food Waste) เป็นปัญหาระดับโลกที่มีผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดยองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO, 2020) รายงานว่าอาหารประมาณ 1 ใน 3 ของที่ผลิตทั่วโลกถูกทิ้งโดยไม่ถูกบริโภค

การลดของเสียจากอาหารสามารถทำได้ผ่านการบริหารจัดการวัตถุดิบอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การนำวัตถุดิบที่เหลือใช้หรือส่วนเกินกลับมาใช้ใหม่ การวางแผนเมนูอย่างเหมาะสม และการใช้วิธีปรุงอาหารที่ลดของเสีย ซึ่งแนวทางนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ

2.3.2 แนวคิดการตลาดสีเขียว (Green Marketing)

การตลาดสีเขียวคือแนวทางการตลาดที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและความยั่งยืนเป็นหลัก โดยเน้นการผลิตและจัดจำหน่ายสินค้า/บริการที่ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้วัสดุรีไซเคิล ลดการใช้พลังงาน หรือใช้วัตถุดิบท้องถิ่น

สำหรับโครงการนี้ การสื่อสารถึงความตั้งใจในการลดขยะอาหารและใช้วัตถุดิบอย่างรู้คุณค่าจะช่วยเสริมสร้างจุดขายและภาพลักษณ์เชิงบวกของผลิตภัณฑ์พาร์มีจানাแก่กลุ่มลูกค้าที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม

2.3.3 แนวคิดผู้บริโภคยุคใหม่ (Conscious Consumption)

ผู้บริโภคยุคใหม่มีแนวโน้มใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และจริยธรรมในการบริโภค มากขึ้น โดยเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น สินค้าออร์แกนิก วิแกน หรือสินค้าท้องถิ่นที่ส่งเสริมความยั่งยืน

เมนูพาร์มีจนามังสวิรัติที่ผลิตจากวัตถุดิบเหลือใช้ สอดคล้องกับแนวโน้มนี้ และสามารถสร้างความน่าสนใจให้กับผู้บริโภคที่ต้องการบริโภคอย่างมีจิตสำนึกต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

2.3.4 Nutritional Content and Health Benefits of Eggplant

งานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของมะเขือม่วง ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในพาร์มีจানা โดยพบว่ามะเขือม่วงมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ฟีนอลิกและฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยลดการอักเสบและส่งเสริมสุขภาพหัวใจ (Turkish Journal of Agriculture – Food Science and Technology, 2019) นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อาหารมังสวิรัติที่ใช้มะเขือม่วงเป็นส่วนประกอบหลักอย่างพาร์มีจানা มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีและเหมาะสมกับผู้ที่ต้องการรับประทานอาหารสุขภาพ

2.3.5 Analysis of Vegetarian Preparations Produced and Offered in a University Restaurant

งานวิจัยนี้วิเคราะห์การผลิตและการยอมรับของอาหารมังสวิรัติในร้านอาหารมหาวิทยาลัย (e-publicacoes.uerj.br, 2020) ซึ่งพบว่าเมนูพาร์มีจানাที่ทำจากมะเขือม่วงและชีสเป็นหนึ่งในอาหารมังสวิรัติที่ได้รับความนิยมสูงสุดจากนักศึกษา แสดงให้เห็นว่าเมนูนี้สามารถตอบโจทย์ทั้งด้านโภชนาการและรสชาติสำหรับกลุ่มผู้บริโภคที่งดเนื้อสัตว์ได้อย่างดี

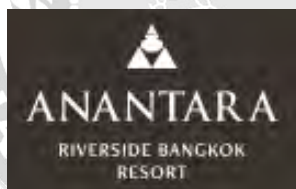
บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 ภาพถ่ายของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท



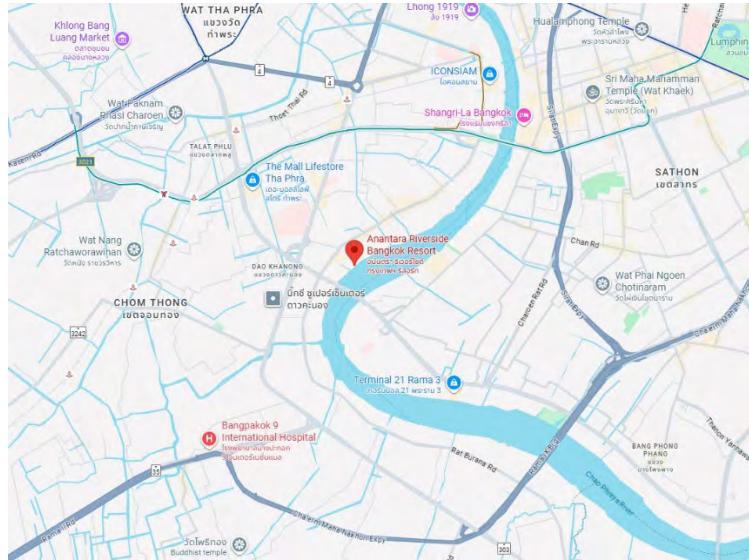
รูปที่ 3.2 โลโก้สัญลักษณ์ของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

สถานที่ตั้ง : 257/1-3 ถนนเจริญนคร แขวงสำเหร่ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

เบอร์โทรศัพท์ : 02-476-0022

เว็บไซต์ : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>



รูปที่ 3.3 สถานที่ตั้งของโรงแรมบนแผนที่

ที่มา : <https://maps.app.goo.gl/pY4YAigdnbN31Ava8>

3.2 ลักษณะการประกอบการ การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Anantara Riverside Bangkok Resort) เป็นโรงแรมระดับห้าดาวที่ดำเนินธุรกิจในรูปแบบของ รีสอร์ทหรูริมแม่น้ำเจ้าพระยา ตั้งอยู่ในเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ภายใต้การบริหารของ Minor Hotels Group ซึ่งเป็นหนึ่งในเครือโรงแรมชั้นนำของโลกที่มีการดำเนินธุรกิจในหลายประเทศ

ลักษณะการประกอบการขององค์กรนี้คือ ธุรกิจบริการด้านการโรงแรมและการท่องเที่ยว (Hospitality Business) โดยมีเป้าหมายในการให้บริการที่มีคุณภาพระดับสากล ควบคู่กับการส่งเสริมประสบการณ์หรูหราแบบไทยร่วมสมัยแก่ลูกค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

การให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1. บริการห้องพัก (Accommodation Services)

- ห้องพักหลากหลายประเภท ทั้งห้องพักธรรมดา (Deluxe Room), ห้องพักวิวแม่น้ำ และห้องสวีท (Suite)
- สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน เช่น ฟรี Wi-Fi, มินิบาร์, อ่างอาบน้ำ, ระเบียงส่วนตัว

- บริการรวมเซอร์วิสตลอด 24 ชั่วโมง

3.2.2. บริการอาหารและเครื่องดื่ม (Food & Beverage Services)

ร้านอาหารในโรงแรมมากกว่า 10 แห่ง เช่น:

- Trader Vic's (อาหารสไตล์โพลินีเซียน)
- Benihana (เทปันยากิสต์ญี่ปุ่น)
- Riverside Terrace (บุฟเฟต์นานาชาติ ริมน้ำ)
- Manohra Cruises (เรือสำราญพร้อมอาหารค่ำบนแม่น้ำเจ้าพระยา)
- บาร์และคาเฟ่หลายจุดทั่วบริเวณโรงแรม

3.2.3. บริการสปาและสุขภาพ (Spa & Wellness Services)

Anantara Spa ให้บริการนวดไทย ทรีตเมนต์บำรุงผิว พื้นที่โยคะ และชาวนามีความร่วมมือกับ BDMS Wellness Clinic ให้บริการสุขภาพเชิงป้องกันและฟื้นฟูร่างกายแบบองค์รวม

3.2.4. บริการจัดงานประชุมและอีเวนต์ (Meetings & Events)

ห้องจัดเลี้ยงและประชุมหลากหลายขนาด รองรับได้ตั้งแต่จัดงานสัมมนาขนาดเล็กไปจนถึงงานแต่งงานหรูหรา

อุปกรณ์ครบครัน เช่น ระบบภาพและเสียง, แสงไฟ, และบริการจัดเลี้ยง

3.2.5. กิจกรรมและความบันเทิง (Recreational Services)

- สระว่ายน้ำกลางแจ้งขนาดใหญ่
- กิจกรรมเรียนทำอาหารไทย
- ทัวร์ล่องเรือแม่น้ำเจ้าพระยา
- ฟิตเนส, สนามเทนนิส, คลับสำหรับเด็ก

3.2.6. บริการพิเศษอื่น ๆ

- เรือรับส่งระหว่างโรงแรมกับท่าเรือสาทร
- บริการรถรับส่งสนามบิน (Airport Transfer)
- มีบริการสำหรับสัตว์เลี้ยง (บางประเภท)

3.3 ห้องพัก

3.3.1 ห้องดีลักซ์



รูปที่ 3.4 ห้องดีลักซ์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.3.2 ห้องดีลักซ์เวอร์วู



รูปที่ 3.5 ห้องดีลักซ์เวอร์วู

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

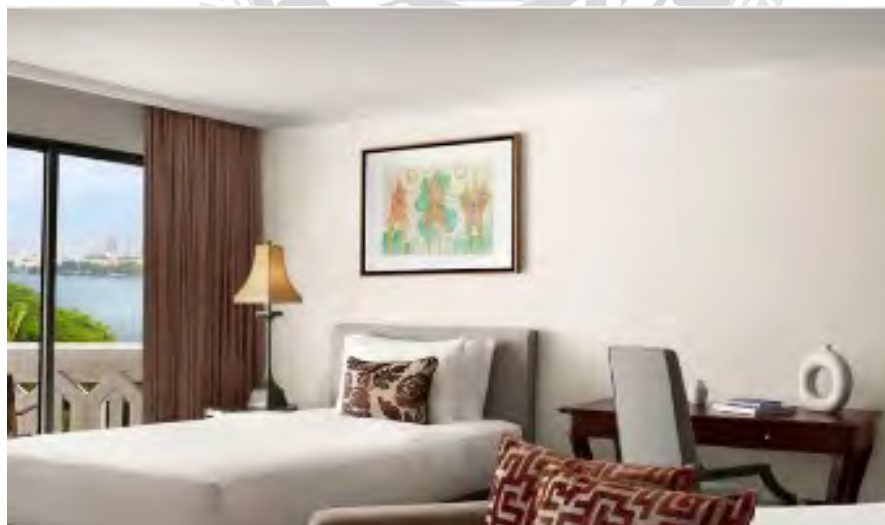
3.3.3 ห้องดีลักซ์ริเวอร์ฟรอน



รูปที่ 3.6 ห้องดีลักซ์ริเวอร์ฟรอน

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.3.4 ห้องแฟมิลีสวีท



รูปที่ 3.7 ห้องแฟมิลีสวีท

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.3.5 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท



รูปที่ 3.8 ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.3.6 ห้องจูเนียร์ริเวอร์วิวสวีท



รูปที่ 3.9 ห้องจูเนียร์ริเวอร์วิวสวีท

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

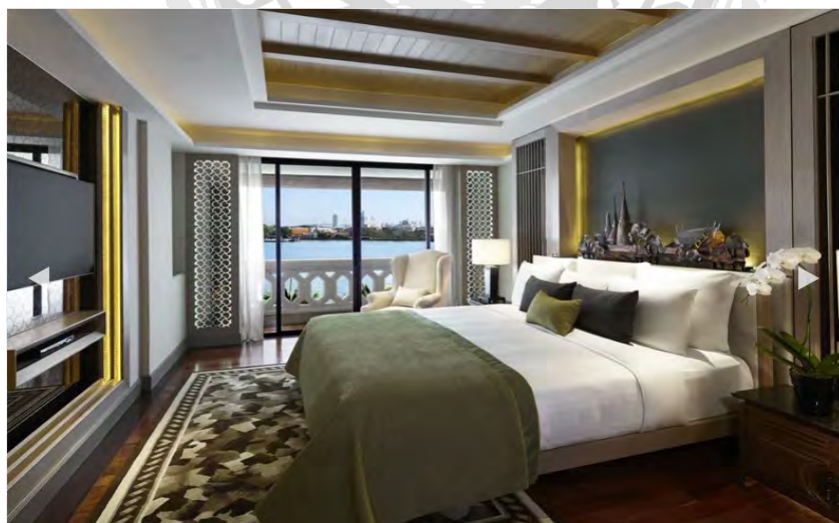
3.3.6 ห้องอนันตริเวอร์ฟรอนท์สวีท



รูปที่ 3.10 ห้องอนันตริเวอร์ฟรอนท์สวีท

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.3.7 ห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีทสองห้องนอน



รูปที่ 3.11 ห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีทสองห้องนอน

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.3.8 ห้องลอย ริเวอร์ ซอง สเตทรูม



รูปที่ 3.12 ห้องลอย ริเวอร์ ซอง สเตทรูม

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.3.9 ห้องลอย ดรีม สเตทรูม



รูปที่ 3.13 ห้องลอย ดรีม สเตทรูม

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/rooms>

3.4 ห้องอาหาร

3.4.1 เบนีฮานา



รูปที่ 3.14 เบนีฮานา

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

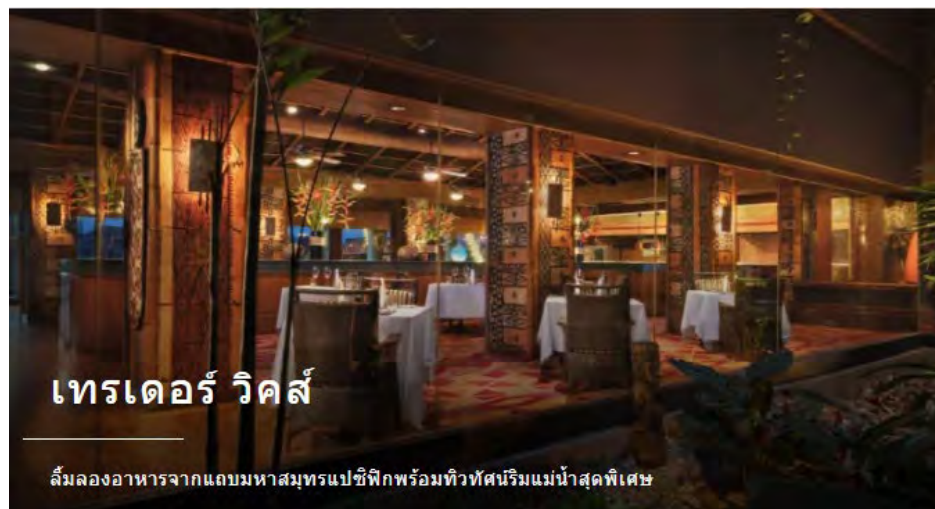
3.4.2 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ



รูปที่ 3.15 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.3 เทรเดอร์ วิคส์



รูปที่ 3.16 เทรเดอร์ วิคส์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.4 มโนราห์ ครุยส์



รูปที่ 3.17 มโนราห์ ครุยส์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.5 บริโอ



รูปที่ 3.18 บริโอ

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.6 สไปซ์ แอนด์ บาร์เลย์



รูปที่ 3.19 สไปซ์ แอนด์ บาร์เลย์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.7 มอคค่าแอนด์มัฟฟินส์



รูปที่ 3.20 มอคค่าแอนด์มัฟฟินส์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.8 ลونغเทล ริเวอร์ บาร์ แอนด์ เลานจ์



รูปที่ 3.21 ลونغเทล ริเวอร์ บาร์ แอนด์ เลานจ์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.9 ลอยน้ำ บาร์



รูปที่ 3.22 ลอยน้ำ บาร์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.4.10 เดอะ มาร์เก็ต



รูปที่ 3.23 เดอะ มาร์เก็ต

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/restaurants>

3.5 สปา

3.5.1 อนันตรา ชิกเนเจอร์ มาสสาจ

ปล่อยตัวเองให้ดำดิ่งสู่การนวดผ่อนคลายอย่างล้ำลึกซึ่งผสมผสานการเคลื่อนไหวที่ออกแบบมาอย่างลงตัว กับน้ำมันสูตรเฉพาะของเรา ทริตเมนต์นี้ช่วยฟื้นฟูการไหลเวียนของพลังงานตามแนวเส้นลมปราณ

3.5.2 การบำบัดด้วยความร้อนจากเทือกเขาหิมาลัย

คลายความตึงเครียดด้วยพลังบำบัดจากภูเขาตามธรรมชาติ ด้วยแร่ธาตุ 84 ชนิดและแร่ธาตุอื่น ๆ จากหินเกลือหิมาลัยอันร้อน ที่จะช่วยสร้างสมดุลให้แก่ร่างกายจากภายในสู่ภายนอก และยัง สามารถกระตุ้นการขับสารพิษออกจากร่างกายได้เองตามธรรมชาติอีกด้วย

3.5.3 นวดประคบข้าวแบบตะวันออก

น้ำมันรำข้าวผสมพิเศษถูกนำมาใช้กับผิวขณะทำการนวดแผนไทยแบบดั้งเดิม ช่วยขจัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อาการปวดเมื่อย และเจ็บปวด การประคบด้วยข้าวอุ่นร้อน จะช่วยลดความตึงเครียด



รูปที่ 3.24 สปา

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/spa>

3.6 สถานที่จัดงานแต่ง

3.6.1 แกรนด์ศาลา



รูปที่ 3.25 แกรนด์ศาลา

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/weddings>

3.6.2 ห้องเจ้าพระยาบอลรูม



รูปที่ 3.26 ห้องเจ้าพระยาบอลรูม

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/weddings>

3.6.3 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ



รูปที่ 3.27 ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/weddings>

3.6.4 ห้องการ์เด็น



รูปที่ 3.28 ห้องการ์เด็น

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/weddings>

3.6.5 เดอะ มาร์เก็ต



รูปที่ 3.29 เดอะ มาร์เก็ต

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/weddings>

3.6.6 สวนของเทรเตอร์ วิคส์



รูปที่ 3.30 สวนของเทรเตอร์ วิคส์

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/weddings>

3.7 สถานที่จัดงาน & การประชุม

3.7.1 ห้องเจ้าพระยาบอลรูม



รูปที่ 3.31 ห้องเจ้าพระยาบอลรูม

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok/meetings>

3.7.2 ห้องบอลรูม A

มีเพดานสูงและแสงธรรมชาติเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการพบปะสังสรรค์เป็นกลุ่มขนาดกลาง

3.7.3 ห้องบอลรูม B + C + D

พื้นที่ที่ให้ความเป็นกันเองมากขึ้นพร้อมเวที เหมาะสำหรับงานอีเวนต์ และงานค็อกเทล

3.7.4 ห้องบอลรูม B / C / D

เหมาะสำหรับการประชุมที่มีขนาดเล็กถึง หรือใช้เป็นห้องประชุมย่อย ทั้งสามห้องนี้ แต่ละห้องสามารถรองรับผู้แทนที่เข้าร่วมได้สูงสุด 60 ท่าน

3.7.5 ห้องเจริญนคร

หน้าต่างสูงจากพื้นจรดเพดานทั้งสองด้านสามารถมองเห็นบรรยากาศแวดล้อมของสวนเขตร้อน

3.7.6 ห้องธนบุรี

บรรยากาศสวนเขียวชอุ่ม เหมาะสำหรับกลุ่มเล็กๆ หรือการประชุมบอร์ดขนาดใหญ่

3.7.7 ห้องการ์เดน

การตกแต่งแบบไทยเน้นการแสดงสิ่งที่ดีที่สุดของจุดหมายปลายทาง

3.7.8 ห้องจัสมิน

แสงธรรมชาติและวิวสวน ให้บรรยากาศที่เงียบสงบ

3.7.9 ห้องแบบบูและป๊อปปี

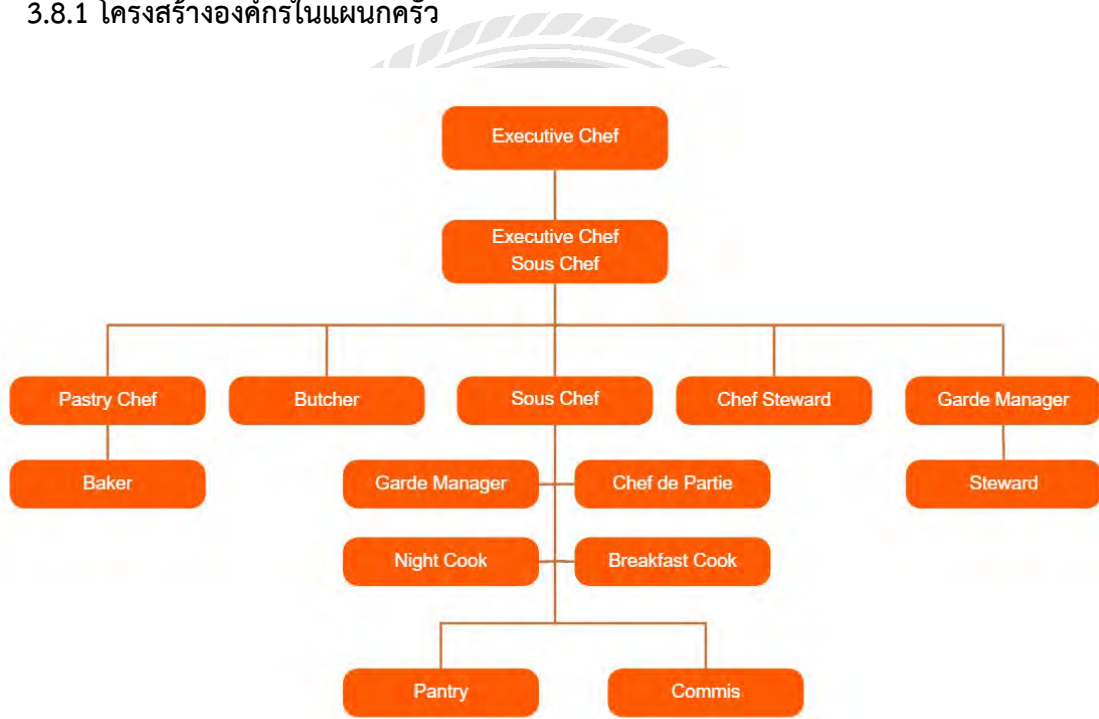
ห้องประชุมผู้บริหารสองห้อง ตกแต่งอย่างหรูหราสง่างามสำหรับผู้บริหารกลุ่มเล็ก

3.7.10 ห้องโลตัส

ผนังไม้สักและเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดเหมาะสำหรับการประชุมคณะกรรมการ

3.8 รูปแบบการจัดการองค์กร

3.8.1 โครงสร้างองค์กรในแผนกครัว



รูปที่ 3.32 โครงสร้างองค์กรในแผนกครัว

ที่มา : <https://imagnetou.com/my-img-kitchen-organization-chart.html>

3.9 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.33

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน : นาย กองทัพ วังสิริสมบัติ

ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน

แผนก : Culinary/The market

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- ปฏิบัติงานในสเตชันตะวันตก
- เตรียมวัตถุดิบและเครื่องมือให้พร้อมสำหรับไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า
- การจัดเก็บไลน์บุฟเฟ่ต์
- การเตรียมวัตถุดิบต่างๆสำหรับวันต่อไป
- จัดเก็บและรักษาวัตถุดิบในแต่ละวัน
- ทำความสะอาดและจัดเก็บอุปกรณ์ครัว

3.10 ระยะเวลาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา

ตั้งแต่วันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2568

3.11 ขั้นตอนและการดำเนินงาน

3.11.1 ศึกษาและเก็บข้อมูลเบื้องต้น

- สังเกตการทำงานในครัวของโรงแรมหรือร้านอาหารที่ฝึกงานอยู่
- สํารวจวัตถุดิบประเภทเจที่มักเหลือใช้ เช่น เห็ด, เปลือกผัก, ก้านเห็ด, ถั่วเหลืองแช่, พองเต้าหู้, ซอสมะเขือเทศที่เหลือ, ผักชี/ต้นหอมส่วนโคน ฯลฯ
- รวบรวมข้อมูลปริมาณของเสียในแต่ละวัน/สัปดาห์
- ศึกษาข้อกำหนดด้านสุขอนามัย และนโยบาย Zero Waste ขององค์กร

3.11.2 คัดเลือกวัตถุดิบที่สามารถนำมาใช้ได้

- ประเมินความสด ความสะอาด และความปลอดภัยของวัตถุดิบเหลือใช้
- คัดแยกเฉพาะวัตถุดิบที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ เช่น ผักที่เหลือจากการตกแต่งจาน
- จัดเก็บวัตถุดิบให้ถูกหลักสุขาภิบาล (แช่เย็น/ล้างสะอาด)

3.11.3 วิจัยและพัฒนาเมนู (R&D)

- ศึกษาสูตรต้นแบบของ "พาร์มิจาน่า" (เช่น Eggplant Parmigiana แบบอิตาเลียน)
- ปรับสูตรให้เหมาะกับวัตถุดิบเจ เช่น เต้าหู้แทนชีส ใช้ซอสจากมะเขือเทศเหลือ
- ทดลองทำ 3-5 สูตรเพื่อทดสอบรสชาติ สี กลิ่น รูปร่าง และความน่าสนใจ

3.11.4 ทดลองผลิตและทดสอบกลุ่มเป้าหมาย

- ปรับปรุงเมนูต้นแบบและเสนอให้ทีมในครัวทดลองชิม
- ทำแบบสอบถามหรือสัมภาษณ์สั้น ๆ เพื่อประเมิน ในเรื่องของรสชาติ รูปลักษณ์

ความคิดสร้างสรรค์ ความเป็นไปได้เชิงธุรกิจ

3.11.5 ปรับปรุงสูตรและกระบวนการผลิต

- ปรับส่วนผสมหรือวิธีทำตามข้อเสนอแนะจากการทดสอบ
- พัฒนารูปแบบการเสิร์ฟ เช่น เสิร์ฟในรูปแบบ appetizer ทำเป็น finger food สำหรับบุฟเฟต์

3.11.6 สรุปผลและประเมินความคุ้มค่า

- ประเมินผลลัพธ์ที่ได้ในแง่ต่างๆ เช่น การลดของเสีย (Waste Reduction) และ

ความพึงพอใจของผู้บริโภคภายในองค์กร

3.11.7 นำเสนอและเผยแพร่ผล

- จัดทำรายงานหรือนำเสนอผลงาน
- เสนอแนวทางการต่อยอด เช่น บรรจุเมนูนี้ไว้ในบุฟเฟต์หรือเมนูเฉพาะช่วงเทศกาล

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงขั้นตอนและระยะเวลาการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1. ศึกษาข้อมูลของสถานประกอบการ	↔			
2. คิดหัวข้อปรึกษาและนำเสนอหัวข้อ	↔	↔		
3. ศึกษา และ ค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง		↔	↔	
4. ดำเนินการทำโครงการ			↔	↔
5. เก็บข้อมูล และวิเคราะห์				↔
6. สรุป				↔
7. จัดทำเอกสารโครงการพร้อมนำเสนอ				↔

ตารางที่ 3.1

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

3.12 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

3.12.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้เรียนรู้การทำงานในสถานการณ์ต่างๆภายใต้แรงกดดัน
2. ได้ศึกษาเกี่ยวกับเทคนิคในครัวเพิ่มเติม
3. ได้ศึกษาเรียนรู้การจัดการ การวางแผน และการบริหารเวลา
4. ได้เรียนรู้และพัฒนาการสื่อสาร, ภาษา และ การวางตัวที่เหมาะสมในครัว
5. ได้เรียนรู้การประยุกต์ใช้วัตถุดิบต่างๆให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

3.12.2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน

1. จัดการวางแผนการทำงานและบริหารเวลาให้ดี
2. การสื่อสารเป็นสิ่งจำเป็นในการทำงานเป็นทีม



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

โครงการพาร์มีจานำมังสวิรัต เนื่องจากผู้จัดทำต้องการที่จะสร้างและพัฒนาเมนูจากของเหลือในไลน์อาหารมาต่อยอดเป็นอาหารเจ ที่เป็นทางเลือกให้แก่แขกบางท่านที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ และจัดทำขึ้นเพื่อช่วยลดต้นทุนและนำวัตถุดิบที่เหลือมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีขั้นตอนการทำ และส่วนผสมดังนี้

4.1 ส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัต

ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงส่วนผสมและอุปกรณ์

ส่วนผสม	วัตถุดิบ
1. มะเขือยาวม่วง	1 ลูก
2. ชูกีนี	1 ลูก
3. นมอัลมอนด์	500 กรัม
4. ซอสมะเขือเทศ	300 กรัม
5. เต้าหู้ขาว	1 ก้อน
6. เกลือ	5 กรัม
7. พริกไทยดำ	5 กรัม
8. ใบโหระพา	1 ต้น
9. แป้งสาลี	100 กรัม
10. หัวหอมใหญ่	1 หัว
11. กระเทียม	1 หัว
12. ใบโหระพา	5 กรัม
13. น้ำมันมะกอก	100 กรัม
14. กระเทียม	1 ใบ
15. ไม้พาย	1 ช้อน
16. เตาอบ หรือไมโครเวฟ	1 เครื่อง

17. ไม้พาย	1 ด้าม
18. ผ้าขาวบาง	1 ผืน
19. ริงสแตนเลส	1 วง
20. เครื่องปั่น	1 เครื่อง

ตารางที่ 4.1 ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.2 ขั้นตอนในการดำเนินงาน

4.2.1 นำผักที่เหลืออยู่มากดลงในริงสแตนเลสเพื่อให้เป็นรูปทรงกลมที่ต้องการ



รูปที่ 4.1 ผัก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.2.2 นำเต้าหู้ขาวมาสับให้ละเอียดลงนํ้าลงไปผัดบนกระทะเพื่อใช้แทนชีส



รูปที่ 4.2 เต้าหู้ขาว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.2.3 นำหอมหัวใหญ่, กระเทียม, ใบโหระพา มาผัดในน้ำมันมะกอกให้สุกพอประมาณปรุงด้วยเกลือพริกไทยจากนั้นเติมนมอัลมอนต์ลงไปตั้งไฟเดือดจากนั้น ทำแป้งรู่ จากน้ำมันมะกอกและแป้งอเนกประสงค์ โดยนำลงไปผัดลงในกระทะจนแป้งสุก จากนั้นนำแป้งรู่ใส่ลงในหม้อที่ตั้งนมไว้และเคี่ยวให้ข้นจนเป็นไวท์ซอส



รูปที่ 4.3 เบชาเมลซอสเจ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.2.4 นำมะเขือเทศที่เหลือส่วนหนึ่งมาสับให้ละเอียดและนำลงไปผัดบนกระทะกับน้ำมันมะกอกเคี่ยวให้ขึ้นเพื่อทำเป็นซอสมะเขือเทศ



รูปที่ 4.4 ซอสมะเขือเทศ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.2.5 นำใบโหระพามาปั่นกับน้ำมันมะกอกให้ละเอียดเพื่อทำเป็นซอสแต่งจาน



รูปที่ 4.5 ผักทำกรีนออยล์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.2.6 นำผักมาเรียงกันเป็นชั้นในริงโดยจะสลับทาซอสแต่ละชั้นระหว่างไวท์ซอสกับซอสมะเขือเทศ ชั้นสุดท้ายโปะด้วยเต้าหู้ขาว จากนั้นนำเข้าเตาอบด้วยไฟ 200 เป็นเวลา 5 นาที



รูปที่ 4.6 พาร์มิจาน่า

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.2.7 ตกแต่งจานด้วยซอสมะเขือเทศและน้ำมันใบโหระพา



รูปที่ 4.7 พาร์มิจาน่า

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.3 การแสดงผลการลดของเสียของแผนครัวบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า

ตารางที่ 4.2 : ตารางแสดงจำนวนของการใช้วัตถุดิบเหลือในเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัต (ในระยะเวลา 30 วัน)

สัปดาห์ที่	เหลือใช้ (กก/ สัปดาห์)	ผลิตได้(ที/ สัปดาห์)	ลดต้นทุน วัตถุดิบ (%)	ลดของเสีย จากวัตถุดิบ (%)
1	19.2	60	35	40
2	19	60	38	45
3	16.8	54	33	35
4	22.2	77	40	50
รวม	77.2	251	37.25	42.5

จากตารางที่ 4.3 สรุปข้อมูลการใช้วัตถุดิบเหลือในเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัต (ระยะเวลา 30 วัน) พบว่าผลิตเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัตได้รวมทั้งสิ้น 251 ที่ ตลอด 4 สัปดาห์โดยเฉลี่ยประมาณ 9 - 12 ที่ต่อวัน ขึ้นอยู่กับปริมาณวัตถุดิบที่เหลือในแต่ละวันการใช้วัตถุดิบเหลือช่วยลดต้นทุนวัตถุดิบได้เฉลี่ย ประมาณ 36.5% ต่อสัปดาห์คิดเป็นมูลค่าที่ลดลงเมื่อเทียบกับการซื้อวัตถุดิบใหม่ และสามารถลดของเสียจากวัตถุดิบเหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์ได้เฉลี่ย ประมาณ 42.5% ต่อสัปดาห์

4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจต่อเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัต

4.4.1 รูปแบบการเก็บข้อมูล

ใช้แบบสอบถามออนไลน์โดยสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 8 คน ซึ่งให้ความคิดเห็นเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัตตามหัวข้อต่าง ๆ ได้แก่ รสชาติ ความคุ้มค่า ส่วนประกอบ เนื้อสัมผัส ความคิดสร้างสรรค์ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้คำร้อยละ
2. ความพึงพอใจต่อเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัตโดยใช้คำสถิติร้อยละและค่าเฉลี่ยในการแปล

ผลความพึงพอใจ ด้วยทฤษฎีของลิเคิร์ต (Likert, 1932)

4.4.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.3 ตารางแสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชาย	5	62.5 %
หญิง	3	37.5 %
รวม	8	100 %

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

4.4.2 ความพึงพอใจต่อเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัต

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

ตารางที่ 4.4 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อเมนูพาร์มีจานำมังสวิรัต

หัวข้อ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การแปลผล
1. รสชาติ	3.88	0.64	มาก
2. ความคุ้มค่า	4.38	0.74	มาก
3. ส่วนประกอบ	4.63	0.74	มากที่สุด
4. เนื้อสัมผัส	3.75	0.71	มาก
5. ความคิดสร้างสรรค์	4.25	0.89	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.18	0.744	มาก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2568)

จากตารางข้างต้น พบว่า ด้านที่ได้รับคะแนนสูงสุด คือ ส่วนประกอบของอาหาร (ค่าเฉลี่ย 4.63) ซึ่งอยู่ในระดับ มากที่สุด สะท้อนว่าผู้บริโภคพึงพอใจในคุณภาพวัตถุดิบที่ใช้เป็นอย่างดีและรองลงมาคือด้านความคุ้มค่า (ค่าเฉลี่ย 4.38) แสดงถึงความพึงพอใจของผู้บริโภคในด้านความคุ้มค่าของเมนู และหัวข้อที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เนื้อสัมผัสของอาหาร (ค่าเฉลี่ย 3.75) แม้อยู่ในระดับ “มาก” แต่เป็นด้านที่ควรพิจารณาปรับปรุงเพิ่มเติม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด พบว่าอยู่ที่ 4.18 ซึ่งจัดอยู่ในระดับ มาก สะท้อนให้เห็นถึงความคิดเห็นโดยรวมที่ดีต่ออาหารที่นำมาประเมินในการศึกษาครั้งนี้

4.5 ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้านรสชาติ (taste)

มีข้อเสนอแนะว่า “ควรเพิ่มรสสัมผัส” และ “ควรปรับปรุงเรื่องรสชาติให้จัดจ้านหรือเข้มข้นขึ้น

ด้านความคุ้มค่า (Value)

ส่วนใหญ่รู้สึกว่ามีเมนูที่มีความคุ้มค่า แต่ยังสามารถพัฒนาด้านรสชาติและภาพลักษณ์ให้มีความโดดเด่นขึ้นอีกเล็กน้อย ก็จะช่วยเพิ่มมูลค่าในสายตาของผู้บริโภคได้มากยิ่งขึ้น

ด้านส่วนประกอบ (Ingredients)

ได้รับคำชื่นชมว่ามีการเลือกวัตถุดิบดี แต่บางคนแนะนำให้ใส่ส่วนผสมที่ชัดเจนขึ้น หรือปรับรสให้เข้ากับวัตถุดิบมากขึ้น เช่น การใช้ส่วนผสมที่มีรสชาติติดกัน

ด้านเนื้อสัมผัส (texture)

หลายคนยังรู้สึกว่าเนื้อสัมผัสยังไม่โดดเด่นพอ มีข้อเสนอแนะให้ เพิ่มความกรอบ หรือ ปรับให้เนื้อสัมผัสดีขึ้น

ด้านความคิดสร้างสรรค์ (creativity)

เมนูมีความคิดสร้างสรรค์ดี แต่บางรายเห็นว่ายังสามารถเพิ่มลูกเล่นในการตกแต่งจานหรือไอเดียในการใช้วัตถุดิบอื่นๆ ได้อีก

4.6 สรุปผลแบบสอบถามและข้อเสนอแนะ

จากผลการสำรวจแบบสอบถาม พบว่าเมนูอาหารที่นำเสนอมีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยเฉพาะด้านวัตถุดิบและความคุ้มค่า แต่ยังมีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงเพิ่มเติมในเรื่องของรสชาติ และเนื้อสัมผัส เช่น เพิ่มรสชาติให้เข้มข้นขึ้น เพิ่มความหลากหลายของผัก และปรับเนื้อสัมผัสให้ดีขึ้น เพื่อให้สามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ต้นแบบที่สมบูรณ์และตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามยังชี้ให้เห็นถึงความคาดหวังในด้านการพัฒนารสชาติของอาหารให้มีมิติที่ลึกซึ้งและโดดเด่นมากยิ่งขึ้น เช่น การปรับเครื่องปรุงให้ออกมาในรสชาติที่ชัดเจน หรือลดความหวานและเพิ่มความจัดจ้านตามความเหมาะสมของวัตถุดิบที่ใช้ อีกทั้งยังมีการแนะนำให้เพิ่มผักหรือส่วนประกอบอื่น ๆ ที่ช่วยสร้างความหลากหลายของเนื้อสัมผัส เช่น ผักกรอบ หรือส่วนประกอบที่มีความหนึบหรือกรุบ ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสบการณ์ในการรับประทาน และสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวให้กับเมนูอาหาร นอกจากนี้ ความสมดุลของส่วนประกอบในจานก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ควรพิจารณาในการพัฒนาอาหารต้นแบบ เพื่อให้เมนูมีทั้งคุณค่าทางโภชนาการ ความสวยงามในการจัดจาน และตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างครบถ้วน

4.7 สรุปข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

ตารางที่ 4.5 : แบบสัมภาษณ์พนักงานคำถามที่ 1

คำถามที่ 1	โครงการนี้สามารถเป็นแนวทางในการสร้างความตระหนักรู้เรื่องการลดขยะอาหาร (food waste) และการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่
นิรมล สืบจักรกุล Chef De Partie	แน่นอนวัตถุดิบที่ปกติจะทิ้งไป จริง ๆ แล้วมันยังมีคุณค่าอยู่ เช่น เปลือกผัก ก้านสมุนไพร สามารถเริ่มทดลองสร้างเมนูใหม่ ๆ จากสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดต้นทุน แต่ยังช่วยตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด
รังสรรค์ มัทนะไพศาล Demi Chef De Partie	เป็นแนวทางได้ สามารถช่วยให้ทีมเห็นภาพรวมของการจัดการทรัพยากร ไม่ใช่แค่ลดของเสีย แต่เป็นการเปลี่ยนมุมมองในการใช้ของทุกชิ้นให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากบทสัมภาษณ์สรุปได้ว่า วัตถุดิบที่มักถูกมองว่าเป็น ของเหลือ หรือถูกทิ้ง เช่น เปลือกผัก ก้านสมุนไพร ยังมีคุณค่าและสามารถนำมาสร้างเมนูใหม่ได้ ซึ่งไม่เพียงช่วยลดต้นทุนการผลิต แต่ยังส่งเสริมให้ทีมงานเกิดความตระหนักรู้และเห็นความสำคัญของการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการเปลี่ยนมุมมองจากการลดขยะเฉย ๆ ไปสู่การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทุกชิ้นให้คุ้มค่าที่สุด

และมีแนวโน้มสำคัญคือการเพิ่มขึ้นของความตระหนักรู้ในทีมงานเกี่ยวกับคุณค่าของวัตถุดิบเหลือใช้ และการมองเห็นโอกาสในการสร้างเมนูใหม่จากของเหลือเหล่านั้น ซึ่งไม่เพียงช่วยลดต้นทุน แต่ยังส่งเสริมการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้วัตถุดิบเหลือใช้ถูกมองว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าแทนของเสีย และกลายเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการทำงานที่ยั่งยืนในอนาคต

ตารางที่ 4.6 : แบบสัมภาษณ์พนักงานคำถามที่ 2

คำถามที่ 2	คิดว่าแนวโน้มค่านิยมของผู้บริโภคในปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับการบริโภคอย่างยั่งยืน ส่งผลต่อการยอมรับและค่านิยมของเมนูอาหารที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้อย่างไรบ้าง
นิรมล สืบจักรกุล Chef De Partie	เนื่องจากช่วงหลังมานี้ เราเห็นแขกหลายคนเริ่มถามถึงเมนูเจต่างๆ คิดว่าถ้าทำให้น่าทานและสื่อสารออกมาดี สามารถทำให้ผู้บริโภคยุคนี้เปิดใจและรู้สึกดีที่ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาใหม่ๆ ได้
รังสรรค์ มัทนะไพศาล Demi Chef De Partie	จากที่พูดคุยกับแขกบางท่าน หลายคนชอบไอเดียที่เราใช้ของเหลือมาทำเป็นเมนูใหม่ เพราะไม่ใช่แค่เทรนด์ แต่ยังสามารถสื่อถึงความรับผิดชอบต่อร้านด้วย สามารถทำเป็นจุดขายได้เลย

จากบทสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ผู้บริโภคยุคใหม่เริ่มให้ความสนใจกับเมนูเจและเมนูที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้มากขึ้น หากเมนูเหล่านี้ถูกพัฒนาให้น่ารับประทานและมีการสื่อสารอย่างดี จะช่วยเปิดใจผู้บริโภคให้ยอมรับและรู้สึกดีที่ได้มีส่วนร่วมในนวัตกรรมอาหารที่ยั่งยืน นอกจากนี้ การใช้ของเหลือมาสร้างเมนูใหม่ยังช่วยสร้างภาพลักษณ์ร้านที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถนำไปเป็นจุดขายดึงดูดลูกค้าได้

แนวโน้มผู้บริโภคยุคใหม่ให้ความสนใจเมนูเจและเมนูที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเมนูเหล่านั้นน่ารับประทานและสื่อสารเรื่องความยั่งยืนได้ดี ร้านอาหารที่มีแนวคิดลดขยะและแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม จะได้รับการยอมรับและกลายเป็นจุดขายสำคัญ

ตารางที่ 4.7 : แบบสัมภาษณ์พนักงานคำถามที่ 3

คำถามที่ 3	คิดว่าควรใช้กลยุทธ์อะไรเพื่อให้เมนูที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้ ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคบ้างในด้านภาพลักษณ์ และประสบการณ์
นิรมล สิบจักรกุล Chef De Partie	คิดว่ากลยุทธ์สำคัญคือการทำให้อาหารน่ากินและสร้างสรรค์ ถึงแม้ใช้วัตถุดิบเหลือใช้ แต่ต้องไม่ให้ลูกค้ารู้สึกว่า เป็นของต่ำคุณภาพ เราควรเน้นรสชาติ รูปลักษณ์ และเล่าเรื่อง วัตถุดิบให้ดูมีคุณค่า เพื่อเปลี่ยนภาพลักษณ์จากของเหลือ เป็นเมนูที่ดูคุ้มค่าแก่การได้รับประสบการณ์
รังสรรค์ มัทนะไพศาล Demi Chef De Partie	คิดว่าเราควรใช้กลยุทธ์การเล่าเรื่องและให้ความรู้ที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น การตีความอธิบายที่มาของวัตถุดิบหรือประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้ลูกค้ารู้สึกมีส่วนร่วม นอกจากนี้ยังสามารถโปรโมทผ่านโซเชียลหรือจัดกิจกรรม เพื่อดึงดูดความสนใจได้ด้วย

จากบทสัมภาษณ์สรุปได้ว่า กลยุทธ์สำคัญในการทำให้อาหารที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้ได้รับการยอมรับ คือการทำให้อาหารน่ากินและสร้างสรรค์ โดยเน้นรสชาติและรูปลักษณ์ที่ดี รวมถึงเล่าเรื่องราวของวัตถุดิบให้ลูกค้าเห็นคุณค่า เพื่อเปลี่ยนภาพลักษณ์จากของเหลือเป็นเมนูที่มีคุณค่า นอกจากนี้ การใช้กลยุทธ์การเล่าเรื่องและให้ความรู้ที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น การตีความอธิบายที่มาของวัตถุดิบหรือประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้ลูกค้ารู้สึกมีส่วนร่วมและเชื่อมโยงกับเมนูมากขึ้น รวมถึงการโปรโมทผ่านโซเชียลมีเดียและจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อดึงดูดความสนใจ

แนวโน้มผู้บริโภคให้ความสำคัญกับเมนูที่ใช้วัตถุดิบเหลือใช้มากขึ้น โดยเฉพาะเมนูที่มีการสร้างสรรค์ดี มีรสชาติและรูปลักษณ์น่าดึงดูด พร้อมกับการสื่อสารเรื่องราวและคุณค่าของวัตถุดิบอย่างชัดเจน การเล่าเรื่องและให้ความรู้ช่วยสร้างแรงจูงใจให้ลูกค้ารู้สึกมีส่วนร่วม ช่องทางโซเชียลมีเดียและกิจกรรมส่งเสริมการขายจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการขยายฐานลูกค้าและ ทำให้อาหารที่ยั่งยืนกลายเป็นเทรนด์ที่เติบโตอย่างต่อเนื่องในอนาคต

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากการปฏิบัติงานสหกิจ ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ทในแผนกครัวบุฟเฟต์อาหารเช้า ห้องอาหาร The Market เนื่องจากจำนวนของแขกในแต่ละวันไม่แน่นอนและความต้องการของแขกบางท่านที่ต้องการบริโภคแตกต่างกันทำให้มีวัตถุดิบเหลือในแต่ละวัน และเนื่องจากในห้องอาหารไม่ได้มีอาหารเจที่หลากหลายที่สามารถนำเสนอให้แขกบางท่านที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ จึงมองเห็นโอกาสในการพัฒนาเมนูเจขึ้นมา และได้ทำการศึกษางานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาจึงได้แนวนี้นี้ที่ประกอบกันเป็นเมนูนี้ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเมนู "พาร์มีจาน่ามังสวิรัต" โดยใช้วัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัว เช่น ผักสด เครื่องปรุงหรือวัตถุดิบที่ใกล้หมดอายุ และที่เหลือจากไลน์อาหารมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ลดปริมาณขยะอินทรีย์ และเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบที่อาจถูกทิ้งในแต่ละวัน ซึ่งสามารถลดของเสียจากวัตถุดิบได้เฉลี่ย 30-50% ต่อวัน (ขึ้นอยู่กับช่วงเวลา) เมนูพาร์มีจาน่าเจที่พัฒนาขึ้นมีต้นทุนการผลิตต่ำกว่าการจัดซื้อวัตถุดิบใหม่ประมาณ 20-30% และยังสามารถเพิ่มมูลค่าจากวัตถุดิบเหลือใช้ได้เฉลี่ย 2-3 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับการทิ้ง

5.2 ผลลัพธ์ที่ได้

5.2.1 วัตถุดิบเหลือใช้ที่สามารถนำกลับมาใช้ได้จริง

พบวัตถุดิบที่เหลือจากบุฟเฟต์เช้า เช่น มะเขือเทศ, มะเขือม่วง, ฟักทอง, มันฝรั่ง, เต้าหู้ขาวโพล, ถั่วต่างๆ วัตถุดิบเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้ในสูตรพาร์มีจาน่าเจได้อย่างลงตัว

5.2.2 ปริมาณของเหลือเฉลี่ยต่อวัน (จากไลน์บุฟเฟต์)

ผักหลากหลายชนิด (น้ำหนักรวม) 2-3 กิโลกรัม/วัน เช่นเต้าหู้หรือวัตถุดิบอื่นๆ 0.5-1 กิโลกรัม กิโลกรัม/วันซอสเจหรือส่วนผสมอื่น ๆ ประมาณ 1 ลิตร/วัน รวมแล้วเฉลี่ยสามารถผลิตเมนูพาร์มีจาน่าเจได้ประมาณ 8-12 ที่ต่อวัน

5.2.3 ลดต้นทุนวัตถุดิบ

การนำของเหลือจากไลน์บุฟเฟต์มาใช้ทำพาร์มีจานำมังสวิรัตช่วยลดต้นทุนวัตถุดิบหลักได้ถึง 35-40% ต่อวัน

5.2.4 ลดของเสียอินทรีย์

ปริมาณขยะอินทรีย์จากไลน์อาหารเข้าลดลงจากเดิม 2-3 กิโลกรัม/วัน เหลือเพียง 1-2 กิโลกรัม/วัน หลังนำวัตถุดิบส่วนหนึ่งมาผลิตเมนูใหม่

5.2.5 ผลกระทบต่อภาพลักษณ์องค์กร

การนำของเหลือเข้ามาแปรรูปช่วยให้ร้าน/โรงแรมมีภาพลักษณ์ความยั่งยืน , ปรัชญาปราศจากขยะ , ครีวแบบเศรษฐกิจหมุนเวียน และคำนึงถึงความคิดสร้างสรรค์และใส่ใจสิ่งแวดล้อม

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาต่อไป

พัฒนาสูตรเมนูให้หลากหลายมากขึ้น เช่น การทำพาร์มีจานำในแบบแช่แข็ง หรือทำเป็น สแน็ก/เบเกอรี่เพื่อการจำหน่ายนอกสถานที่

5.3.2 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของพนักงานครัว

จัดเวิร์กช็อปหรืออบรมการคัดแยกและเก็บรักษาวัตถุดิบอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดปริมาณของเสียตั้งแต่ต้นทาง

5.3.3 วางระบบจัดการของเสียอย่างมีข้อมูล

การจดบันทึกปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้เป็นประจำ เพื่อวิเคราะห์และวางแผนการผลิตเมนูจากวัตถุดิบเหลือใช้ได้แม่นยำขึ้น

5.3.4 พัฒนาการตลาดและบรรจุภัณฑ์อย่างยั่งยืน

ใช้บรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พร้อมเน้นจุดขายในเรื่องการ “ลดขยะ” และ “อาหารทางเลือกเพื่อสิ่งแวดล้อม”

5.3.5 ขยายผลในระดับชุมชนหรือธุรกิจใกล้เคียง

ส่งเสริมให้ร้านอาหารหรือครัวอื่นๆ ในชุมชน นำแนวคิดไปใช้ต่อยอด และสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนวัตถุดิบเหลือใช้

บรรณานุกรม

Bangkok Bank SME. (2020). ‘วีแกน’ เจาะตลาด Niche Market ทางเลือกผู้ผลิตอาหารไทย. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbanksme.com/article/23225>

Cavalcanti, I. (1837/2023). *Cucina Teorico-Pratica*. Nella stamperia di Napoli. [Reprint 2023]. ISBN 9791280896261. Retrieved from <https://www.taccuinigastrosoci.it/ita/news/moderna/letteratura/Cucina-Teorico-Pratica-Ippolito-Cavalcanti.html>

Corrado, V. (1786/2013). *Il Cuoco Galante* (3rd ed.). Nella stamperia Raimondiana. [Reprint 2013, Grimaldi & C.]. ISBN 9788898199044. from <https://www.taccuinigastrosoci.it/ita/news/moderna/letteratura/Il-Cuoco-Galante-Vincenzo-Corrado.html>

Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266–1282.

Greenery. (2020). กินมังงๆ มั่นยากไป Flexitarian จะตอบโจทย์ใหม่ไหมนะ? สืบค้นจาก <https://www.greenery.org/insight-flexitarian/>

Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: Past, present, future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(Suppl 1), 496S–502S.

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอมให้เผยแพร่รายงาน/โครงการสหกิจศึกษา



หนังสือยินยอมให้เผยแพร่รายงาน/โครงการสหกิจศึกษา

ข้าพเจ้า นายรังสรรค์ มัทนะไพศาล ตำแหน่ง Demi.Chef.De.Partie

ชื่อสถานประกอบการ...โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท...สถานที่ตั้งอยู่...เลขที่

257/1-3 ถนน เจริญนคร แขวง สำเหร่ เขต ธนบุรี จังหวัด กรุงเทพมหานคร

รหัสไปรษณีย์ 10600 โทรศัพท์ 02-476-0022

ได้ตรวจสอบข้อมูลทั้งหมดในรายงาน/โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง พาร์มาจาน่ามังสวิรัตติ (Vegetarian Parmigiana) ของ นายกองทัพ วังสิริสมบัติ สาขาวิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม โดยมีความยินยอมให้เผยแพร่รายงาน/โครงการสหกิจศึกษาดังกล่าวต่อสาธารณะในรูปแบบต่างๆ หรือทุกช่องทางที่มหาวิทยาลัยสยามกำหนด เพื่อผลประโยชน์ทางการศึกษา

ลายมือชื่อ รังสรรค์ มัทนะไพศาล

(นายรังสรรค์ มัทนะไพศาล)

ตำแหน่ง Demi Chef De Partie

วันที่ 30 / 10 / 68

ประทับตราของหน่วยงาน



ภาคผนวก ข

ภาพถ่ายขณะปฏิบัติงาน

ภาพถ่ายขณะปฏิบัติงาน



จัดเตรียมไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า



การเดินออกอาหาร Pass Around ให้กับแขกทุกเช้า



การจัดการเก็บรักษาวัตถุดิบที่เข้ามาในแต่ละวัน



การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับเรื่องต่างๆภายในครัวเป็นประจำทุกวัน



ภาพถ่ายขณะปฏิบัติงานในไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นายกองทัพ วังสิริสมบัติ
รหัสนักศึกษา : 6602000005
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ
ที่อยู่ปัจจุบัน : เลขที่ 132/15 ตลิ่งชัน บางระมาด กรุงเทพฯ 10170
ชื่อผลงาน : พาร์มิจาน่ามังสวิรัตติ (Vegetarian Parmigiana)



https://drive.google.com/drive/folders/1n5lk2D1Cqlx_bwC8FydjDOw4D0J8DqmF?usp=drive_link

รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

พาร์มีจาน่ามังสวิรัต

(Vegetarian Parmigiana)

โดย

นายกองทัพ วังสิริสมบัติ 6602000005

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 152-497 สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา 3 ปีการศึกษา 2568



แบบสรุปโครงงานสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน (CWIE)

มหาวิทยาลัยสยาม

ข้อมูลของนักศึกษา

1. ชื่อ-สกุล : นายกองทัพ วังสิริสมบัติ
2. สาขาวิชา/คณะ : สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์
3. E-mail นักศึกษา : kongthap.wa@siam.edu
4. ชื่อโครงการ/ผลงาน : พาร์มิจาน่ามังสวิรัตติ (Vegetarian Parmigiana)
5. ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
6. ที่อยู่สถานประกอบการ : เลขที่ 257/13 ถนนเจริญนคร แขวงสำเหร่ เขตธนบุรี จังหวัด กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10600 โทรศัพท์ 02 476 0022
7. ระยะเวลาปฏิบัติงาน : 19 พฤษภาคม 2568 ถึง 29 สิงหาคม 2568
8. ผู้นิเทศงานในสถานประกอบการ (พนักงานพี่เลี้ยง)
ชื่อ - สกุล : นายรังสรรค์ มัทนะไพศาล
ตำแหน่ง : Demi Chef De Partie
แผนก : ครีวเดอะมาร์เก็ต(The market)

ข้อมูลโครงการ/ผลงาน

1. โครงการ/ผลงาน/งานประจำ ได้รับการจัดระบบการทำงานที่เหมาะสมจากสถานประกอบการ ทั้งลักษณะงานและระยะเวลา มีการจัดระบบพี่เลี้ยงสอนงาน

(สรุปข้อมูลที่สนับสนุน สามารถมีรูปภาพประกอบได้)

...

2. การดำเนินงานมีความถูกต้อง มีระเบียบแบบแผนและทำให้นักศึกษามีโอกาสประยุกต์ใช้วิชา ความรู้/ทักษะตามที่ได้เรียนมา โดยใช้ความรู้ทักษะในการศึกษากระบวนการ การวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา หรือสร้างแนวทางใหม่

(สรุปข้อมูลที่สนับสนุน สามารถมีรูปภาพประกอบได้)

...

3. เป็นโครงการ/ผลงานที่นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรมในสถานประกอบการ

หมายเหตุ: - หากเป็นงานประจำต้องสามารถนำไปพัฒนาองค์กร/หน่วยงานได้อย่างชัดเจน อาทิ ลดเวลาในการทำงานประจำ/ลดต้นทุนค่าใช้จ่าย

- โครงการมีการสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้กับสถานประกอบการในระหว่างปฏิบัติสหกิจศึกษา และการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน หรือมีการยื่นจดคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญาหรือไม่ ถ้ามีโปรดอธิบาย

(สรุปข้อมูลที่สนับสนุน สามารถมีรูปภาพประกอบได้)

...