



รายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

ซาโมซ่าลาบหมู

(Spicy minced pork samosa)

โดย

นาย วิสรุต ศรีปัญญาพงศ์ 5804400301

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ : ซาโมซ่าลาบหมู
Spicy minced pork samosa
รายชื่อผู้จัดทำ : นาย วิศรุต ศรีปัญญาพงศ์
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์สุนทร สอนกิจดี

อนุมัติให้โครงงานงานนี้เป็นส่วนของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและ
การท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

คณะกรรมการสอบโครงงาน

สุเมธ อ่อนคงอาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)

พิพัฒน์ชัย ฤทธธรรมาศพนักงานที่ปรึกษา
(นายพิพัฒน์ชัย ฤทธธรรมาศ)

ปิยะธิดา กังวานสิทธิ์กรรมการกลาง
(อาจารย์ปิยะธิดา กังวานสิทธิ์)

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

ชื่อโครงการ	: ชาโมซ่าลาบหมู
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นาย วิศรุต ศรีปัญญาพงศ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา	: 2/2561

บทคัดย่อ

โรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) เป็น โรงแรมแห่งแรกที่เปิดทั้งห้องพักและร้านอาหาร แต่ทางครัวเวลามีงานจัดประชุม อาหารที่ไม่ใช้แล้วถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก ผู้จัดทำจึงมีความคิดที่จะทำเมนูอาหาร ชาโมซ่าลาบหมู ผู้จัดทำได้เข้าไปฝึกปฏิบัติงานในแผนกครัว(kitchen) ดังนั้นโครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ 1.)เพื่อการศึกษาข้อมูลภายในครัวโรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) 2.)เพื่อเสนอแนวทางแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานของครัวโรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok)

ผลของโครงการที่ได้จากการแจกแบบสอบถามให้กับพนักงานแผนกครัวเพื่อให้ทราบถึงความพึงพอใจของผู้ทดลองอาหาร สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก จึงเห็นได้ว่าโครงการนี้ สามารถช่วยโรงแรมลดต้นทุน และยังเป็นการนำของที่เหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ และยังเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมอีกด้วย

คำสำคัญ :ชาโมซ่า ลาบหมู อาหารว่าง

Project Title : Spicy minced pork Samosa

Credit : 5

By : Mr. Visaroot Sripanyaphong

Advisor : Mr. Suntorn Sonkitdee

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

Faculty : Liberal Arts

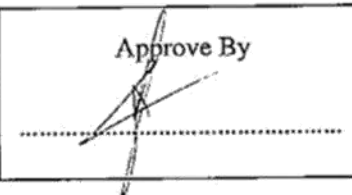
Semester / Academic year : 2/2018

Abstract

Riva Surya Bangkok is the first hotel of Khao San Road to have accommodation and restaurants, but the kitchen had a work conference and food was left unused. The author therefore had an idea to create the menu item spicy minced pork samosa. The author had a position in the kitchen. This project had the following objectives; 1.) To study the operations of Riva Surya Kitchen 2.) To suggest the resolution for the problems in the operations of Riva Surya Kitchen. The results of the project were found giving from the surveys to the kitchen staff to know the satisfaction with level for the experimental dish. In conclusion, the respondents had the highest satisfaction. Therefore, this project for the hotel can help reduce costs and also the introduction of the waste is processed to benefit and increase the revenue for the hotel.

Keywords: Samosa/Larb moo/Appetizer

Approve By



กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจ ณ โรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึงวันที่ 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรมริวา เซอร์ยา ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการทำงาน จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ สำหรับ รายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนหลักจากหลายฝ่ายดังนี้

1. อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี (อาจารย์ที่ปรึกษา)
2. อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ (กรรมการกลาง)
3. นาย พิพัฒน์ชัย กุศลทรามาส (พนักงานที่ปรึกษา)

และบุคคลท่านอื่นที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำ รายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำโครงการ

นาย วิศรุต ศรีปัญญาพงศ์

24 พฤษภาคม 2562

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	1
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของแผนกครัว	3
2.2 ความหมายลาบหมู	6
2.3 ส่วนผสมในการทำ (Spicy minced pork samosa)	7
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ	23
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ให้บริการขององค์กร	24
3.3 วิสัยทัศน์ของ โรงแรม ริวา เซอร์ยา กรุงเทพ(Riva Surya Bangkok)	24
3.4 การให้บริการห้องพัก	24
3.5 ห้องอาหาร	28
3.6 สิ่งอำนวยความสะดวก	29
3.7 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	32
3.8 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา	33
3.9 ระยะเวลาปฏิบัติงาน	33
3.10 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน	
4.1 รายละเอียดโครงการ	35
4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำ Spicy minced pork samosa	35
4.3 วิธีการทำ Spicy minced pork samosa	36
4.4 ตารางแสดงราคาต้นทุน	41
4.5 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม	41
4.6 สรุปผลการทำประเมิน Spicy minced pork samosa	43
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการศึกษา ปัญหาที่พบ การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ	48
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	49
5.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน	50
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ข รูปภาพขณะปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน	33
ตารางที่ 4.3.1 Spicy minced pork samosa	41
ตารางที่ 4.5.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	42
ตารางที่ 4.5.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	42
ตารางที่ 4.5.3 แสดงระดับของความชอบของ Samosa Larb-mhoo	47

สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 3.1 โรงแรม Riva Surya	23
รูปที่ 3.2 สัญลักษณ์โรงแรม Riva Surya Bangkok	23
รูปที่ 3.3 แผนที่ Riva Surya Bangkok	24
รูปที่ 3.4 Urban room	25
รูปที่ 3.5 Premium Riva Room	25
รูปที่ 3.6 Riva Room	26
รูปที่ 3.7 Deluxe Riva Room	26
รูปที่ 3.8 ห้องอาหารBubble&Rum	27
รูปที่ 3.9 ห้องอาหาร TheGarden	27
รูปที่ 3.10 สระว่ายน้ำ	28
รูปที่ 3.11 ห้องประชุมสุภาพรรณ	28
รูปที่ 3.12 ฟิตเนส	29
รูปที่ 3.13 ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับ	29
รูปที่ 3.15 พนักงานที่ปรึกษา	30
รูปที่ 3.16 ส่วนผสมชาโมช่าลาบหมู	31
รูปที่ 3.17 วิธีการทำชาโมช่า	31
รูปที่ 3.18 การปรุงชาโมช่าหมูสับรสเผ็ด	32
รูปที่ 3.19 การทำกาวติดแผ่นชาโมช่าหมูสับรสเผ็ด	33

สารบัญภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.1 การห่อซาโมซ่า Spicy minced pork samosa	36
รูปที่ 4.2 แสดงอัตราร้อยละด้านรสชาติ	37
รูปที่ 4.3 แสดงอัตราร้อยละด้านปริมาณ	37
รูปที่ 4.4 แสดงอัตราร้อยละด้านการตกแต่ง	38
รูปที่ 4.5 แสดงอัตราร้อยละด้านการสร้างสรรค์	38
รูปที่ 4.6 แสดงอัตราร้อยละด้านความชอบโดยรวม	39
รูปที่ 4.7 แสดงอัตราร้อยละด้านการนำเมนูอาหารไปขายได้จริง	40



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม ริวา เซอร์รียา (Riva Surya Bangkok) เป็นโรงแรมบูติกขนาด 4 ดาวครึ่ง ตั้งอยู่ใกล้กับสถานที่ท่องเที่ยวและแหล่งช้อปปิ้งใจกลางเมือง เน้นกลุ่มลูกค้าที่ต้องการมาพักผ่อนและท่องเที่ยวในสถานที่สำคัญของกรุงเทพมหานคร โดยมีการแต่งห้องพักสไตล์ที่หรูหรา และมีความสวยงามตามยุคสมัย เพื่อตอบสนองความต้องการของแขกชาวไทยและชาวต่างชาติ

จากการที่ผู้จัดทำได้เข้าฝึกปฏิบัติงานในแผนกครัว(Kitchen) ทำหน้าที่ในส่วนของพนักงานภายในครัว และทำออเดอร์ให้กับทางลูกค้าของโรงแรม ซึ่งในแต่ละวันจะมีของเหลือจากการให้บริการกับลูกค้าเป็นจำนวนมาก ของเหลือส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อหมูสับ และสมุนไพร ผักต่างๆ จึงได้ทำการปรึกษอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่เลี้ยงว่าควรจะทำวัตถุดิบที่เหลือสามารถนำมาทำอะไรได้บ้างจากการที่ได้ปรึกษาจึงได้คิดที่จะนำของเหลือต่างๆมาประยุกต์ให้เกิดเมนูชาโมชาลาบหมูขึ้น และในการทำชาโมชาหมูสับรสเผ็ดนี้ยังเป็นการช่วยลดปัญหาการทิ้งวัตถุดิบ ผักสมุนไพรต่างๆ เพื่อนำมาทำให้เกิดประโยชน์ และยังสามารถที่จะเป็นเมนูใหม่ๆ ไว้สำหรับเป็นทางเลือกให้ลูกค้าโดยการนำมาใส่ไว้ในเมนูอาหารของโรงแรมได้ในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 นำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างประโยชน์ให้มากที่สุด

1.2.2 เพื่อศึกษาการทำอาหารให้สามารถขายได้จริง

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการสหกิจศึกษานับนี้ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากพนักงานแพกห้องอาหารจำนวน 30 ชุด

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 27 มกราคม ถึง วันที่ 29 เมษายน 2562

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการสหกิจศึกษาฉบับนี้ผู้จัดทำได้ดำเนินการเก็บข้อมูล และวัตถุดิบจากครัว ของ โรงแรม ริวา เซอร์ยา (Riva Surya Bangkok)

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 เพื่อสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ๆให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการของโรงแรม

1.4.2 เพื่อลดการทิ้งวัตถุดิบที่เหลือใช้จากครัวภายในโรงแรม

1.4.3 เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับ โรงแรม



บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงงานสหกิจศึกษาเรื่อง “ชาโมซ่าลาบหมู” นี้ได้ศึกษาข้อมูลเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับแผนกครัว

2.1 ลาบหมู

2.2 ส่วนผสมในการทำชาโมซ่าลาบหมู

2.3 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.1 ลาบหมู

2.1.1 ความหมายลาบหมู

ลาบ เป็นอาหารท้องถิ่นของทางภาคอีสานและภาคเหนือ โดยนำเนื้อสัตว์มาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง ลาบจะเป็นเมนูที่ทำให้สุกก่อนรับประทานนอกจากโปรตีนจากเนื้อหมู ส่วนผสมของลาบมีสรรพคุณที่หลากหลาย เช่นหอมแดง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ บำรุงหัวใจผักชีฝรั่ง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ใบสะระแหน่ช่วยบำรุงสายตา คลายเครียด ต้มหอม ช่วยป้องกันอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด “ลาบ” เป็นอาหารหลักที่สื่อถึงวัฒนธรรมของคนอีสานและสืบทอดต่อกันมา ด้วยรสชาติอาหารจัดจ้านเป็นเอกลักษณ์ของคนอีสานที่หลายคนต่างหลงใหลและนิยมรับประทานควบคู่กับส้มตำ นอกจากนั้นยังนิยมนำมาใช้เป็นอาหารในโอกาสพิเศษ หรืองานเลี้ยง งานบุญ เช่น งานบวช งานแต่งงาน เป็นต้น เมนูลาบที่พ้องเสียงกับคำว่าโชคลาก เป็นคติความเชื่อของคนไทย โดยเฉพาะคนอีสานเชื่อว่าจะนำพามาแต่ความโชคดี ร่ำรวย ด้วยเหตุผลนี้ลาบจึงเป็นเมนูนำโชคของทุกงานบุญต่าง ๆ มีกระบวนการทำตั้งแต่ต้นจนจบที่ไม่ง่าย ต้องอาศัยผู้คนมาช่วยกันทำ ทำให้การทำลาบในงานบุญถือเป็นโอกาสที่ชาวบ้านมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันลาบไม่ใช่เพียงอาหารธรรมดาเท่านั้น แต่ยังคงมีประโยชน์และสรรพคุณที่ชุกช่อนอยู่ในจานมากมาย เช่น มะนาวถือเป็นพืชที่ดีต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยแก้ไอเจ็บ ช่วยบรรเทาอาการไข้ ส่วนพริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย ช่วยให้อารมณ์ดี ทำให้ร่างกายสร้างสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) หรือสารแห่งความสุข และเนื้อหมูเป็นเนื้อสัตว์ที่อุดมด้วยโปรตีนและสารอาหารต่าง ๆ รวมทั้งกรดไขมันและคอเลสเตอรอลก่อนจะออกมาเป็นลาบที่รสชาติแสนจะอร่อยของชาวอีสาน ไม่ใช่เพียงมีสูตรเคล็ดลับในการปรุงเท่านั้น แต่ยังคงแฝงไปด้วยการเรียนรู้วิถีชีวิตของ

ชาวอีสานผ่านกระบวนการทำลาบที่ใส่ใจในทุกขั้นตอน และที่สำคัญมีสารอาหารทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะกับผู้ที่ใส่ใจด้านสุขภาพอย่างแท้จริง

2.1.2 คุณค่าทางโภชนาการ

ลาบหมู เป็นเมนูอาหารที่คนทางภาคเหนือนิยมรับประทานในเทศกาลต่างๆ ที่เป็นงานมงคล เช่น งานแต่งงาน จุดเด่นของลาบหมูภาคเหนือที่ต่างจากทางภาคอีสานก็คือ “น้ำพริกแกง” น้ำพริกแกงที่มีการใส่เครื่องเทศต่างๆ เช่น มะแขว่น บางที่เรียก มะแลบ ทางภาคกลางเรียกว่า เทียนตักแตน มะแลบ ซึ่งเป็นเครื่องเทศที่ให้รสเผ็ดร้อนแรง เครื่องเทศอีกตัวหนึ่งก็คือ มะแขว่น มะแขว่นจะเป็นตัวชูโรงรสชาติของน้ำพริกลาบหรือลาบหมู สำหรับเครื่องเทศอีกตัวหนึ่งที่ทำให้รสชาติร้อนแรงก็คือ ดีปลี ใช้ดีปลีตากแห้งสรรพคุณของดีปลี จะมีสารประกอบทางเคมีที่สำคัญคือ พิเพอริน(Piperine) ซึ่งมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า พิเพอรินเป็นสารประกอบของพืชที่มีสรรพคุณสามารถป้องกันโรคมะเร็ง สามารถป้องกันหลอดเลือดอุดตันได้ และส่วนประกอบอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมล็ดผักชีแห้ง ซึ่งจะให้กลิ่นหรือรสชาติของลาบหมูคุณค่าทางโภชนาการของหนึ่งหน่วยบริโภคของเมนูลาบหมู จุดเด่นของลาบหมู อยู่ตรงที่เครื่องเทศที่มีอยู่ในพริกแกงของลาบหมู ไม่ว่าจะเป็นมะแลบ มะแขว่น ดีปลี หรือ เมล็ดผักชี เครื่องเทศเหล่านี้ล้วนให้สารต้านอนุมูลอิสระ ดักจับสารพิษในลำไส้ และควรรับประทานควบคู่กับผักสดผักเครื่องเคียงต่างๆ ก็จะได้ใยอาหารด้วย ข้อควรระวังในการรับประทานลาบหมูคือ ผู้ที่มีปัญหาโรคเกาต์ ไขข้ออักเสบ ไขมันในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานลาบหมู สามารถรับประทานได้บ้าง แต่อย่ารับประทานมากเกินไป เพราะเครื่องในสัตว์ที่เป็นองค์ประกอบของลาบหมูจะไปเพิ่มความรุนแรงของโรคได้ และการรับประทานควรรับประทานคู่กับผักสดให้มาก ๆ

2.1.3 ส่วนผสมในการทำลาบหมู

1.เนื้อหมู



รูปที่ 2.1 เนื้อหมู

เป็นเนื้อที่มาจากหมู สามารถนำมาทำอาหาร อย่างเช่น รมควัน นำมาทำอย่าง แฮม เบคอน Prosciutto เนื้อหมูถือเป็นเนื้อที่นิยมบริโภคมากที่สุด นอกจากนี้ยังนำมาทำอาหารอย่างเช่น ไส้กรอก เนื้อหมูเป็นสิ่งต้องห้ามในศาสนาอิสลาม และ ยิว

ส่วนขาหน้า หมายถึง สุนัขที่ตัดแบ่งระหว่างกระดูกซี่โครงซี่ที่ 3 และ 4

ส่วนขาหลัง หมายถึง สุนัขที่ตัดแบ่งส่วนขาหลังตั้งแต่กระดูกสันหลังส่วนเอวข้อสุดท้าย ตัดตรงลงมา

ส่วนสัน (loin) หมายถึง สุนัขที่ตัดแบ่งจากกระดูกซี่โครงซี่ที่ 3 และ 4 และขนานไปตามแนวกระดูกสันหลังส่วนสัน โดยห่างจากกระดูกสันหลังไม่เกิน 4 นิ้ว

ส่วนพื่นท้อง (belly) หมายถึง สุนัขที่บริเวณอกและท้องที่แยกส่วนสันออกแล้ว

2. ต้นหอม



รูปที่ 2.2 ต้นหอม

ที่มา : <https://sukkaphap-d.com/>

ต้นหอม ผักที่ใครต่อหลายคนมองข้ามประโยชน์ของมันไป อาจเป็นเพราะเราคิดแค่ว่ามันคือผักโรยบ้าง มีกลิ่นแรงบ้าง แต่ใครจะรู้ว่า ต้นหอม ต้นเล็กๆแบบนี้ ประโยชน์ของมันมีมากมายจนคุณคาดไม่ถึงเลย ต้นหอม เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวบ้างก็ปนสีม่วงอยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร ใบเป็นท่อยาว ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ ก้านช่อ

ดอกขาว ช่อดอกเมื่อบานมีลักษณะคล้ายร่ม มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก ต้นหอมกินได้ทั้งใบ ดอก และ หัว มีกลิ่นฉุนและรสชาติ นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดต่างๆ ต้นหอมสด 100 กรัม ให้พลังงาน 32 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โซเดียม 16 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต 7.3 กรัม เส้นใย 2.6 กรัม น้ำตาล 2.3 กรัม โปรตีน 1.8 กรัม โพแทสเซียม 276 มิลลิกรัม

ประโยชน์และสรรพคุณที่ได้จากต้นหอม

-มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด

-มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง

-ช่วยป้องกันอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด

-ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

-ลดความเสี่ยงจากการ โรคกระดูกพรุน เพราะมี แคลเซียมและฟอสฟอรัส

-ป้องกันภาวะโลหิตจาง

-ขับเหงื่อ แก้อักเสบ บวมแดง ป้องกันโรคหวัดเย็น

-แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ขับพยาธิ

มีสารเคอร์ซีติน ให้ฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ ป้องกันแบคทีเรีย และไวรัส ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันมะเร็ง ชะลอความชรา ซึ่งสามารถป้องกันอาการภูมิแพ้ได้

-ใช้แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ลดไข้

-ใช้ตำพอกผิวหนังแก้แมลงสัตว์กัดต่อย

-กระตุ้นให้หลั่งน้ำนม เพิ่มน้ำนม

-สามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้

3. หอมแดง



รูปที่ 2.3 หอมแดง

ที่มา : <http://sukapabde.blogspot.com/>

ลักษณะ

พืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ดอกลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วงมีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูร้อน

สรรพคุณ

หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้บวม น้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ แก้บวม น้ำ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ร่างกายชุ่มพอม(ใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัมต้มน้ำดื่ม) ตำรายาไทยใช้หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก้หัดคัดจุมูก และกินเป็นยาขับลม หอมแดงมีสารเคอร์ซีติน และสารฟลาโวนอยด์ (quercetin และ flavonoid glycosides) อาจป้องกันโรคมะเร็งได้นอกจากนี้ หอมแดงยังมีคุณสมบัติ เป็นยารักษาโรค ใช้ลดไข้และรักษาแผลได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาซอยเป็นแว่นๆ ผสมกับ

น้ำมันมะพร้าวและเกลือ ต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล นอกจากนั้นหอมแดง ยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ด้วยการบริโภคสด หรือประกอบอาหาร หรือบริโภคชนิดผง

สรรพคุณทางยา ฟลาโวนอยด์ในหอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การบริโภคหอมแดงเป็นประจำจึงสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหาร และช่วยย่อยอาหาร ทั้งนี้ ฟลาโวนอยด์ปริมาณสูงมากๆ นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ด้วยสารต่างๆ ดังกล่าวในหอมแดงยังมีคุณสมบัติต้านหรือยับยั้งการเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรีย ศึกษาโดยใช้ น้ำหอมหัวแดงถนอมเนื้อหมูสด โดยใช้เนื้อหมูขนาด 3x3x1 นิ้ว คั้นเอาน้ำหัวหอมประมาณ 5 ลูกบาทก์เซนติเมตร วางเนื้อหมูลงในภาชนะ เติมน้ำหัวหอมแดงให้ท่วมเนื้อหมู แล้วเก็บใส่กล่องพลาสติกปิดฝา หรือใส่ใบตอง หรือถุงพลาสติกห่อไว้ ผลที่ออกมาหอมแดงจะถนอมเนื้อหมูไม่ให้บูดเน่าได้ก่อนนำไปประกอบอาหารอย่างน้อย 5 วัน โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่เนื้อหมูอาจมีสีซีดลงไปบ้างในหอมแดงยังมีธาตุฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยให้มีกระดูกแข็งแรง นอกจากนี้หอมยังใช้บำรุงรักษาหน้าได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ ทูบหรือฟานหอมแดงให้เป็นแว่นบางๆ ทาบริเวณที่เป็นสิ่ว ผื่น หรือจุดด่างดำ เพียงไม่กี่สัปดาห์ก็เห็นผลการรับประทานหอมไม่มีอันตรายหรือผลข้างเคียง แต่เป็นผลดีกับร่างกายมากกว่าเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี ในหอมแดง 100 กรัม มีโปรตีน 2.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม น้ำตาลหลายๆ ชนิดรวม 10.6 กรัม และมีพลังงานเพียง 50-60 แคลอรี

การใช้ประโยชน์

คนไทยนิยมนำหอมแดง มาเป็นส่วนประกอบเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียวหมูสับ ชูบหางวัว รับประทานสดโดยฝานเป็นแว่นบางๆ รับประทานร่วมกับแหนมสด เมี่ยงคำ ปลาเค็มทอดบิบบมะนาว หอมแดงซอย กับพริกชี้หูสวนหั่นฝอย เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกกะปิ หอมแดงเผาตำผสมกับน้ำพริกปลาร้า และเป็นส่วนประกอบของหลนทุกอย่าง เป็นส่วนประกอบของขนมหวาน เช่น หอมแดงซอยเจียว ใส่ในข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง ขนมหม้อแกงถั่ว และไข่ลูกเขย (อาหารคาวหวาน)

คุณค่าทางอาหาร

คุณค่าทางอาหารของหอมแดง ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม คือ มีน้ำเป็นส่วนประกอบ 88 กรัม โปรตีน 1.5 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9 กรัมใยอาหาร 0.7 กรัม เถ้า (ash) 0.6 กรัม แคลเซียม 36 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 40 มิลลิกรัม เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5 หน่วยสากล (I.U.) วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินซี 2 มิลลิกรัม คุณภาพของหอมแดงขึ้นอยู่กับของแข็ง (Solids) ที่ละลายน้ำได้ และให้กลิ่นหอม เมื่อนำไปทอด หอมแดงจะมี soluble solid อยู่ระหว่าง 15-20 Brix เป็นส่วนประกอบของกรดแอมิโน ที่ให้ทั้งรสชาติ และกลิ่นของหอม

4. พริกป่น



รูปที่ 2.4 พริกป่น

ที่มา : <http://pti.okdeee.com>

พริกป่น เป็นอาหารหรือส่วนประกอบในอาหารที่มีมาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีวิธีการที่นำไปใช้ประกอบอาหารมากมาย อาทิ การนำมาเป็นเครื่องปรุงอาหารที่เพิ่มรสชาติภายในร้านอาหารตามสั่ง หรือร้านก๋วยเตี๋ยว ซึ่งหากพูดถึงพริกป่นส่วนใหญ่ทุกคนมักจะนึกถึงรสชาติที่เผ็ดร้อนของพริกเป็นอันดับแรก โดยไม่เคยรู้ว่าในรสชาติที่เผ็ดร้อนนั้นมีคุณค่าทางอาหารและประโยชน์มากมาย ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ในพริกมี วิตามินเอ, วิตามินซี, แคลเซียม และธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันหัวใจ
2. ช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายและทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
3. ในพริกมีสารที่เรียกว่า แคปไซซิน ช่วยให้เกิดอาการตื่นตัว
4. ในสารที่เรียกว่า แคปไซซิน ในพริกยังมีความสามารถช่วยกำจัดเซลล์มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย และมะเร็งผิวหนังกับมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยไม่ทำลายเซลล์ดีในร่างกาย
5. พริกป่นสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อหลัง
6. พริกป่นช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ
7. ใช้ลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนัก
8. ช่วยคลายเครียด
9. พริกป่นช่วยลดไขมัน ป้องกันลิ่มเลือดจับตัว
10. ช่วยขยายหลอดเลือด ช่วยขับเสมหะและเปิดคอให้โล่งขึ้น ในกรณีคนที่เป็นภูมิแพ้ การกินรสเผ็ดจะช่วยได้ดี
11. ในพริกป่นมีสารที่ช่วยกระตุ้น ให้เกิดกระบวนการดีท็อกซ์หรือทำความสะอาดร่างกายด้วยตัวเอง
12. พริกป่นช่วยไม่ให้เมือกเสียๆ มาจับตัวกันภายในส่วนต่างๆ ของร่างกาย
13. ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ขับเหงื่อ

รู้ประโยชน์ของพริกป่นแล้ว ลองหันมาทานพริกที่มีรสชาติเผ็ดร้อนกันดูเพื่อสุขภาพที่ดี แต่อย่าลืมว่าเมื่อมีประโยชน์ก็มีโทษเช่นกัน ในคนที่เป็นโรคกระเพาะหรือแผลในกระเพาะอาหาร การทานพริกป่นที่มีรสชาติเผ็ดร้อนอาจทำให้เกิดการระคายเคืองและก่อเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้เช่นกัน ซึ่งไม่เพียงที่กระเพาะอาหารเท่านั้นในส่วนที่เป็นแผลที่อื่นๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ริดสีดวงทวาร และแผลในลำไส้ ก็อาจเกิดการระคายเคืองเช่นกัน ดังนั้นควรเลือกทานในเวลาที่ไม่หายจากโรคหรือแผลในระบบทางเดินอาหารแล้วและทานในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดี

5. ข้าวคั่ว



รูปที่ 2.5 ข้าวคั่ว

ที่มา: <http://www.foodietaste.com>

ข้าวคั่ว ใช้สำหรับปรุงรส ประกอบการปรุงอาหารต่างๆ ได้หลายเมนู ข้าวคั่วหอมๆ ทำใหม่ๆ ใช้ใส่ในอาหารต่างๆ ลาบต่างๆ น้ำตกต่างๆ แกงอ่อมต่างๆ ซุปต่างๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ ความอร่อยเข้มข้น กลมกล่อมเข้ากัน รสชาติเข้มข้นหอมอร่อยยิ่งขึ้น เรามีเคล็ดลับคือ นำข้าวเหนียวมาคั่ว ให้สุกออกสีน้ำตาลหอมๆ จากนั้นนำมาตำให้ละเอียด หรือจะใช้เครื่องปั่น เครื่องบดก็ได้ตามถนัด เมื่อตำได้ละเอียดตามต้องการแล้ว จากนั้นนำไปประกอบอาหารต่างๆ ทันที จะได้ความสด ใหม่ หอม อร่อย หวังว่าทุกท่าน คงลองทำข้าวคั่ว สูตรข้าวคั่วหอมๆ ง่ายๆ

6. น้ำมะนาว



รูปที่ 2.6 น้ำมะนาว

ที่มา : <http://healthandboon.blogspot.com>

2.6.1 ลักษณะทั่วไปของมะนาว

มะนาวเป็นไม้ผลชนิดหนึ่งที่มีรสเปรี้ยวจัด จัดอยู่ในสกุลส้มหรือที่เรียกว่า Citrus ลักษณะของผลจะมีสีเขียว เมื่อสุกจัดจะออกเป็นสีเหลือง ลักษณะของเปลือกจะบาง ส่วนภายในมะนาวนั้นจะมีเนื้อที่แบ่งออกเป็นกลีบๆ และชุ่มน้ำมาก ถือเป็นผลไม้ที่ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องปรุงรส ที่สำคัญยังเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและทางการแพทย์โดยทั่วไปมะนาวจะมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางอยู่ประมาณ 4-4.5 เซนติเมตร ทั้งนี้จะมีลำต้นที่เป็นไม้พุ่มเตี้ย มีความสูงประมาณ 5 เมตร ในส่วนของก้านจะมีหนามแต่เพียงเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะมีใบดก ลักษณะของใบจะยาวเรียวเพียงเล็กน้อย พูดยาวๆ ก็มีความคล้ายกับใบส้ม ส่วนเรื่องดอกมะนาวจะมีลักษณะสีขาวอมเหลือง ซึ่งดอกของมะนาวจะมีการออกดอกผลตลอดทั้งปี อาจมีความแตกต่างกันตามฤดูกาล เพราะในช่วงหน้าแล้งต้นมะนาวจะออกผลน้อยกว่าและผลของมันจะมีน้ำที่น้อยกว่า

2.6.2 พันธุ์มะนาวที่นิยมปลูกในเมืองไทย

1. มะนาวไข่

มะนาวไข่เป็นพันธุ์ที่มีลักษณะผลกลม หัวท้ายจะยาว และมีสีอ่อนที่คล้ายกับสีของไข่ เป็ด ขนาดของผลมะนาวสายพันธุ์นี้ใหญ่ประมาณ 2-3 เซนติเมตร และมีเปลือกที่ค่อนข้างบาง

2. มะนาวทราย

มะนาวทรายสายพันธุ์นี้จะมีลักษณะของต้นเป็นพุ่มสวย สามารถนำมาทำเป็นไม้ประดับหน้าบ้านได้ อีกทั้งยังเป็นสายพันธุ์ที่ให้ผลตลอดปี ทั้งนี้กลายเป็นมะนาวสายพันธุ์ที่ผู้คนไม่ค่อยนิยมนำมาบริโภคสักเท่าไร เพราะรสชาติของน้ำมะนาวจะมีรสขมเจือปนอยู่ด้วย

3. มะนาวแป้น

มะนาวแป้นสายพันธุ์นี้จะมีขนาดของผลค่อนข้างใหญ่ ลักษณะของผลค่อนข้างกลมแป้น ให้น้ำมะนาวในปริมาณที่มาก แถมยังมีเปลือกที่บาง มะนาวแป้นจัดเป็นสายพันธุ์ที่ผู้คนนิยมนำมาบริโภคเป็นจำนวนมาก และในทางเชิงพาณิชย์จะมีการปลูกมะนาวพันธุ์แป้นรำไพและพันธุ์แป้นคพิเศษ เพราะมันสามารถบังคับให้ออกผลในฤดูแล้งได้

4. มะนาวหนัง

ในส่วนของสายพันธุ์มะนาวหนังจะมีลักษณะของผลที่กลมยาว ส่วนของหัวท้ายจะแหลม และเมื่อผลของมันโตเต็มที่ก็จะมีลักษณะผลเป็นกลมที่ค่อนข้างยาวและมีเปลือกที่หนา ดังนั้นจึงทำให้ผู้บริโภคสามารถเก็บมะนาวสายพันธุ์นี้ได้นาน

2.6.3 ประโยชน์ของมะนาว

มะนาวมีประโยชน์มากมาย ตั้งแต่ส่วนต้น ใบ ผล นอกจากน้ำมะนาวที่มีวิตามินซีสูงแล้ว ส่วนอื่นๆ ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เช่นกัน มาดูส่วนต่างๆ ของมะนาวว่ามีประโยชน์ทำอะไรได้บ้าง

2.6.4 ประโยชน์ของผลมะนาว/เปลือก

- 1) ช่วยบำรุงสายตาของคนเราให้มีความสดใสอยู่ตลอดเวลา
- 2) ช่วยบำรุงผิวพรรณให้มีความเปล่งปลั่งและสดใสอยู่เสมอ
- 3) มีน้ำมันระเหยที่ช่วยให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย
- 4) นำมาปรุงรสชาติในอาหารและเครื่องดื่มได้อย่างอร่อย และไม่ทำให้อาหารจานนั้นรู้สึกเลี่ยนได้
- 5) ช่วยแก้ปัญหาลาเลียงที่เกิดจากสาเหตุต่างๆ รวมทั้งปัญหาผิวหนังไม่สม่ำเสมอ
- 6) ช่วยรักษาสีผิวให้มีความที่ลดลง เนื่องจากกรดอ่อนๆ ที่อยู่ในมะนาวนั้นจะช่วยลดการอุดตันของรูขุมขนจากผิว อีกทั้งยังช่วยขจัดความมันและเชื้อโรคบนใบหน้าได้เป็นอย่างดี
- 7) นำเปลือกมะนาวที่บีบน้ำมะนาวออกหมดแล้ว มาทาบริเวณคาง ข้อศอก เข่า หรือ ส้นเท้า จะช่วยให้ผิวในบริเวณนี้มีความนุ่มนวลมากยิ่งขึ้น
- 8) นำเปลือกผลแห้งของมะนาวมาต้มเพื่อเอาน้ำมาดื่ม จะช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยขับเสมหะที่ติดอยู่ในลำคอ และยังช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร
- 9) นำมาแปรรูปเป็นอาหารหลากหลายชนิด เช่น มะนาวเชื่อมตากแห้ง น้ำมะนาวรสชาติเข้มข้น แยมมะนาว แยมเปลือกมะนาว แยมมะนาวดอง กิมจี้มะนาว เปลือกมะนาวสามรส เปลือกมะนาวเชื่อม มาร์มาเลดมะนาว เป็นต้น
- 10) ใต้มะนาว 2-3 ลูกไว้ในถังข้าวสาร จะช่วยป้องกันมอดได้

2.3.6.3 ประโยชน์ของน้ำมะนาว

- 1) ให้สารวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุฟอสฟอรัส แคลเซียม กรดมาลิก และกรดซิตริกแก่ร่างกาย
- 2) ช่วยรักษาผิวแตก เพียงแค่นำน้ำมะนาวมาทาในบริเวณที่ผิวแตกก็เป็นอันเสร็จ
- 3) รักษาปัญหาส้นเท้าแตก โดยนำน้ำมะนาวมาทาในบริเวณส้นเท้าวันละ 3 ครั้ง จะช่วยให้รอยแตกในบริเวณส้นเท้าค่อยๆ ดีขึ้น

7. คนอร์



รูปที่ 2.7 คนอร์

ที่มา : <https://www.unilever.co.th>

คนอร์อยู่คู่ครัวไทยมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2522 นับตั้งแต่นั้นจนถึงวันนี้ กว่า 30 ปีแล้ว ที่แม่บ้านไทยใช้คนอร์เป็นผู้ช่วยความอร่อยคนอร์ก่อนทำจากเนื้อสัตว์จริง เหมาะกับอาหารชามน้ำทุกชามน้ำให้น้ำซุปอร่อย หวานน้ำต้มกระดูก ทั้งยังมีเนื้อหมูหรือเนื้อไก่มากกว่า ผงปรุงรสถึง 2 เท่า จึงทำให้ทุกชามน้ำเข้มข้น หอมอร่อย คนอร์ก่อนไม่เพียงใช้ได้กับแค่แกงจืด แต่ใช้ได้ในทุกแกงรวมไปถึงแกงรสจัดจ้านประเภทต่าง ๆ คนอร์อร่อยซัวร์ ผงปรุงครบรส ที่ทำให้อาหารทุกจานอร่อยได้ซัวร์ซัวร์ ช่วยคุณแม่บ้านทำอาหารอร่อยได้ง่ายๆ รวดเร็ว แทบไม่ต้องปรุงเพิ่มคนอร์ คัพ โจ๊ก มื้อเช้ามีประโยชน์แสนอร่อย ทำจากข้าวหอมมะลิแท้ จึงมีวิตามินบี 1 สูง กลิ่นหอม รสชาติอร่อย ข้าวนุ่มลิ้นคอ เอกลักษณ์เฉพาะตัวของคนอร์ คัพ โจ๊ก แถมยังเตรียมง่ายอร่อยทันใจในเวลาแค่ 2 นาทีด้วยประโยชน์ที่ถูกใจคุณแม่ และยังอร่อยจนคุณลูกทานจนหมดชาม มีทั้งชนิดโจ๊กต้ม และคัพ โจ๊ก (โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป)

นอกจากนี้ คนอร์ คัพ โจ๊ก ได้ขานรับนโยบายของรัฐบาลด้านสาธารณสุขในการปรับสูตรผลิตภัณฑ์ด้วยการเสริมเกลือไอโอดีนในคนอร์ คัพ โจ๊กทุกรส ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนกระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางด้านสมองและระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัยและเติบโตเต็มศักยภาพจนมาถึงทุกวันนี้ เราตอบสนองความต้องการในการทำอาหารด้วยผลิตภัณฑ์หลากหลาย ซึ่งตั้งใจคิดค้นให้เป็นเสมือนผู้ช่วยแม่บ้านให้ทำอาหารได้อย่างมั่นใจถึงอร่อยถูกปากเสมอ ทั้งยังใช้เวลาในการทำอาหารน้อยลง เพื่อจะได้ใช้เวลาที่มีค่ากับครอบครัวมากขึ้นคนอร์ อยากให้ทุกมือมีแต่สิ่งดีๆ และเป็นช่วงเวลาดีๆ ของครอบครัวไทยทุกครัวเรือน

8. น้ำปลา



รูปที่ 2.8 น้ำปลา

ที่มา: <https://www.makroclick.com>

น้ำปลา เป็นเครื่องปรุงรสที่ได้จากการหมักปลา กับเกลือให้มีรสเค็มและกลิ่นชวนรับประทาน เป็นส่วนผสมสำคัญของแกงและน้ำจิ้มหลายชนิด น้ำปลาเป็นส่วนผสมสำคัญของอาหารในประเทศเวียดนาม, ไทย, ลาว, กัมพูชา และฟิลิปปินส์ และใช้ในอีกหลายประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้ น้ำปลายังใช้เป็นน้ำจิ้มในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ปลา, กุ้ง, หมู และไก่ ส่วนทางตอนใต้ของจีน จะใช้น้ำปลาเป็นส่วนผสมของน้ำซุปรวมและอาหารตุ๋น ส่วนชาวแต้จิ๋วเรียกว่า "หื้อโฮลั่ว" เป็นเคล็ดลับทำให้อาหารอร่อย เป็นหนึ่งใน "สามรัตนะของอาหารแต้จิ๋ว" อันประกอบด้วย น้ำปลา, หัวไชโป๊และเกี่ยมไฉ่ [1] ขณะที่ภาษาฝรั่งเศสเรียกว่า "น็อกนัม" โดยเรียกตามภาษาเวียดนามในประเทศไทย น้ำปลาเชื่อว่าเป็นนวัตกรรมที่ได้มาจากชาวแต้จิ๋วอพยพ หรือมาจากจีนตอนใต้ เข้ามาสู่ไทยในรัชสมัยรัชกาลที่ 6 เมื่อปี พ.ศ. 2456 โดยโรงงานน้ำปลาแห่งแรกชื่อ ทั้งซังฮะ ตั้งในจังหวัดชลบุรี เปิดขึ้นในปี พ.ศ. 2462 ประเภทของน้ำปลาน้ำปลาได้มาจากการหมักปลาสดกับเกลือ โดยแบคทีเรียในลำไส้ปลาจะย่อยโปรตีนในตัวปลาให้เป็นกรดอะมิโนในน้ำปลา ในทางกฎหมายแบ่งน้ำปลาเป็น 3 ประเภทคือ [3]

น้ำปลาแท้ ได้จากการหมักปลาหรือกากปลาน้ำปลาจากสัตว์อื่น ได้จากการหมักสัตว์น้ำอื่น ๆ เช่น กุ้ง, หอย, หมึก น้ำปลาผสม ได้จากการนำน้ำปลาแท้หรือน้ำปลาจากสัตว์อื่นมาเจือปนหรือเจือจางด้วยสารที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค น้ำปลาชนิดนี้ต้องมีในไตรเจนทั้งหมดในน้ำปลาตั้งแต่ 4 มิลลิกรัมต่อลิตรขึ้นไป ถ้าน้อยกว่านี้จัดเป็นน้ำเกลือปรุงรสน้ำปู

2.3 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ปนรรฐพร แซ่ลี้, 2560 ได้จัดทำเมนูชาโมซ่ามั่งสวิรติ



รูปที่ 2.9 ชาโมซ่ามั่งสวิรติ

ที่มา : <https://goodlifeupdate.com>

ส่วนผสม (สำหรับ 20 ชิ้น) เตรียม 30 นาที ปรุง 5 นาที

- มันฝรั่งหั่นเต๋าเล็ก 2 หัว
- เนื้อไก่หั่นเต๋าเล็ก ½ ถ้วย
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำมันหอย 2 ช้อนชา
- พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- ผงกะหรี่ 1 ช้อนชา
- แผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะทรงกลม 20 แผ่น
- แป้งเปียกสำหรับทาแป้งเปาะเปี๊ยะ
- น้ำมันพืชสำหรับทอด

ส่วนผสมน้ำจิ้มสับปะรด

- สับปะรด ½ ถ้วย
- มะเขือเทศ 1 ลูก
- พริกขี้หนูสีแดง 5 เม็ด
- น้ำส้มสายชู ½ ถ้วย
- น้ำตาลทราย ½ ถ้วย
- เกลือ ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำน้ำจิ้มโดยปั่นสับปะรด มะเขือเทศ และพริกขี้หนูกับน้ำส้มสายชูจนเข้ากัน แล้วเทลงในหม้อ ใส่ส่วนผสมที่เหลือทั้งหมด ยกขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวจนข้นเหนียว ยกลง ปิดไฟ
2. ทอดมันฝรั่งในน้ำมันจนเหลืองกรอบนอกนุ่มใน ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน จากนั้นนำไปเจลงทอดพอให้ด้านนอกเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ตั้งกระทะอีกใบ ใส่น้ำมันและไปผัดใส่เครื่องปรุงทั้งหมดลงไปผัดจนส่วนผสมแห้งและเข้ากันดี ตักขึ้นพักให้เย็น
4. พับแผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะเข้าหากันเป็นรูปครึ่งวงกลมแล้วพับเป็นทรงกรวย ใส่ไส้ลงไปตรงกลางประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ทาแป้งเปียกที่ริมแป้งแล้วพับให้ติดกัน ทำจนหมด
5. นำซาโมซ่าลงทอดในน้ำมันร้อนจัดจนสุกเป็นสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมันเสิร์ฟกับน้ำจิ้มสับปะรด

Tip : แป้งเปียกทำจากแป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ½ ถ้วย นำไปกวนบนไฟจนเหนียวขึ้น

พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค 140.73 กิโลแคลอรี

โปรตีน 3.79 กรัม ไขมัน 3.66 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 23.40 กรัม ไฟเบอร์ 1.22 กรัม

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ

3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ : Riva Surya Bangkok

3.1.2 ที่อยู่และสถานที่ตั้ง : 23 ถนนพระอาทิตย์ เขตพระนคร

กรุงเทพมหานคร, 10200 กรุงเทพมหานคร

3.1.3 Website: : <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>

3.1.4 Tel: : 02 633 5000



รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์โรงแรม Riva Surya Bangkok

ที่มา : <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>



รูปที่ 3.2 แผนที่สถานประกอบการ

ที่มา : <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>

3.2 ลักษณะการประกอบการ

“โรงแรมริวา เซอร์ยา (Riva Surya Bangkok)” ตั้งอยู่ใจกลางเมืองกรุงเทพมหานคร แวดล้อมไปด้วยสถานที่ท่องเที่ยวและสถานที่ทางประวัติศาสตร์ แขกผู้มาเข้าพักสามารถนั่งรถสาธารณะไปชมสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญได้หลายแห่ง เช่น พระบรมมหาราชวัง วัดพระแก้ว พิพิธภัณฑ์แห่งชาติ และอีกมากมายและจากโรงแรมยังสามารถเดินทางไปสถานบันเทิง เช่น ถนนข้าวสาร สุขุมวิท ทองหล่อ เอกมัย ถ้าหากแขกต้องการไปแหล่งธุรกิจและช้อปปิ้งกลางเมือง สามารถได้ตั้งมอเตอร์ไซค์วิน รถตุ๊กตุ๊ก แท็กซี่ และรถประจำทาง เป็นการเดินทางที่สะดวกสบายเพราะว่าอยู่ไม่ห่างจากโรงแรม และยังถือว่าได้ชมบรรยากาศภายในกรุงเทพมหานคร

3.2.1 วิสัยทัศน์ของโรงแรม ริวา เซอร์ยา (Riva Surya)

โรงแรม ริวา เซอร์ยา (Riva Surya Bangkok) เป็นโรงแรมที่อยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวใจกลางเมืองมากที่สุด ผู้เข้าพักจะได้รับคุณค่าโดยบริการจากการบริการของพนักงานที่สิ้นไปด้วยแรงบันดาลใจที่ได้รับการปลูกฝังคุณค่าในการให้บริการ สร้างความอบอุ่นให้กับแขกเปรียบเสมือนแขกอยู่ที่บ้าน บริการให้มั่นใจว่าแขกผู้มาเข้าพักนั้นจะได้รับการบริการที่ดีกลับไปและคุ้มค่าต่อการที่แขกนั้นได้เลือกบริการโรงแรมของเรา

3.2.2 การให้บริการห้องพัก

โรงแรม ริวา เซอร์ยา (Riva Surya Bangkok) มีห้องพักที่กว้างขวางทั้งหมด 68 ห้อง เป็นโรงแรมระดับ 4 ดาวครึ่ง ที่ถูกออกแบบมาอย่างลงตัว และตกแต่งด้วยความหรูหรา มีสิ่งอำนวยความสะดวกและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในห้องน้ำแต่ละห้องสัมผัสได้ถึงความสะดวกและความทันสมัย และมองเห็นบรรยากาศใจกลางเมืองในยามค่ำคืนและมีเตียงนอนที่ใหญ่และสะดวกสบาย ทำให้แขกได้สัมผัสถึงความสะดวกสบายและสัมผัสความสวยงามและทันสมัยของห้องพักที่โรงแรม ห้องพักที่ โรงแรม ริวา เซอร์ยา (Riva Surya Bangkok) 6 ประเภท ได้แก่



รูปที่ 3.3 ห้อง Urban Room

ที่มา : <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>

ห้องพัก Urban room มีจำนวน30ห้อง ห้องพักที่มีขนาดปานกลางความกว้าง 32 ตารางเมตร สามารถพักได้ไม่เกิน3คน (ผู้ใหญ่2คน เด็ก1คน) มีเตียงking และเตียงtwinให้เลือกตามความต้องการ



รูปที่ 3.4 Premium Riva Room

ที่มา : <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>

ห้องพักPremium Riva Room มีจำนวน 12ห้อง อยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา มีขนาด40ตารางเมตร สามารถพักได้ไม่เกิน3คน(ผู้ใหญ่2คน เด็ก1คน)มีเตียงking และเตียงtwinให้เลือกตามความต้องการ



รูปที่ 3.5 Riva Room

ที่มา : <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>

ห้องพักRiva Room มีจำนวน 9 ห้องเป็นห้องพักที่มีความขนาดใหญ่ กว้าง40 ตารางเมตร
ห้องพักดีดริมแม่น้ำเจ้าพระยาเหมาะกับคู่รัก สามารถพักได้ไม่เกิน3คน(ผู้ใหญ่2คน เด็ก1คน)มีเตียงking
และเตียงtwinให้เลือกตามความต้องการ



รูปที่ 3.6 Deluxe Riva Room

ที่มา : <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>

ห้องพักRiva Room มีจำนวน 17 ห้องเป็นห้องพักที่มีความขนาดใหญ่ กว้าง40 ตารางเมตร
ห้องพักดีดริมแม่น้ำเจ้าพระยาเหมาะกับคู่รัก สามารถพักได้ไม่เกิน3คน(ผู้ใหญ่2คน เด็ก1คน)มีเตียงking
และเตียงtwinให้เลือกตามความต้องการ

3.2.2 ห้องอาหาร

โรงแรมริวาเชอร์ยามีบริการห้องอาหารทั้งด้านในและด้านนอกห้องอาหารด้านในมีชื่อ Bubble & Rum มีทั้งอาหารไทยและเทศ เหมาะสำหรับแขกที่ต้องการความเป็นส่วนตัว รองรับแขกสูงสุด 60 คน ห้องอาหารด้านนอกมีชื่อว่า The Garden รองรับแขกสูงสุด 150 คน บริการทุกวัน ตั้งแต่ 06:30 – 23:00น. โดยห้องอาหารมีลักษณะดังภาพที่ 3.8-3.9



3.7 ห้องอาหาร Babble & Rum Restaurant

ที่มา : www.mgonline.com



3.8 ห้องอาหาร TheGarden

ที่มา : www.mgonline.com

3.2.3 สิ่งอำนวยความสะดวก



รูปที่ 3.9 สระว่ายน้ำ

ที่มา : <https://www.oyster.com>

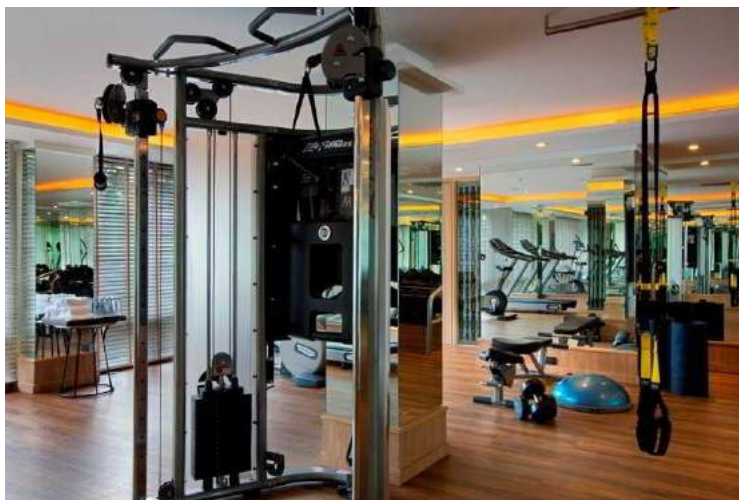
โรงแรม ริวา เซอร์ยา มีสระว่ายน้ำขนาด 14x7ม. ทรงวงรี พร้อมสระว่ายน้ำขนาดเล็กสำหรับเด็กบริเวณรอบสระว่ายน้ำมีเตียงอาบแดดบริการแยกไว้ และ มีโต๊ะสำหรับรับประทานอาหาร



รูปที่ 3.10 ห้องประชุมสุภาพรรณ

ที่มา : www.mgronline.com

โรงแรม ริวา เซอร์ยา มีห้องประชุมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดงานโดยสามารถจัดงานได้ที่ห้องสุภาพรรณ ขนาด 26 ตร.ม. รองรับแขกสูงสุด 25 คน



รูปที่ 3.11 ฟิตเนส

ที่มา : <https://www.hotelopia.com>

โรงแรม ริวา เซอร์วิสา มีห้องฟิตเนสอยู่ชั้น 1 เพื่อรับรองแขกที่รักสุขภาพ และมีครูฝึกสอนส่วนตัวใน
คราสเรียนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น มวยไทย โยคะ ให้บริการตามความต้องการของแขก โดยมีค่าใช้จ่าย
เพิ่มเติม

3.3 รูปแบบการจัดองค์การ



รูปที่ 3.12 คุณ ณัฐปรี พิชัยณรงค์สงคราม, Managing Director

ที่มา : <https://www.posttoday.com/ent/celeb/299730>



รูปที่ 3.13 แผนผังองค์กร

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

3.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.14 ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับ

ที่มา : ผู้จัดทำ(2562)

ชื่อ-นามสกุล : นาย วิศรุต ศรีปัญญาพงศ์

ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)

แผนก : ครีว (Kitchen)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- 1) เตรียมของวัตถุดิบของแต่ละครัวที่ฝึกในแต่ละเดือน
- 2) ขายอาหารตามเมนูของทางโรงแรม
- 3) จัดของเตรียมอาหารเพื่อบริการอาหารเช้า
- 4) เตรียมวัตถุดิบเพื่อขายในวันถัดไป

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา



3.15 รูปพนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ(2562)

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นาย พิพัฒน์ชัย กุศลธรรมาส

ตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา : Demi chef

3.6 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

- ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 7 มกราคม 2562 ถึง 29 เมษายน 2562
- เป็นเวลา 19 สัปดาห์ ปฏิบัติงานเวลา 05.00 – 14.00 น.-14:00-23:00น.
เป็นเวลาทั้งหมด 9 ชั่วโมง ต่อวัน
- ปฏิบัติงานสัปดาห์ละ 5-6 วัน ต่อสัปดาห์ หยุดเดือนละ 8 วัน

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ

กำหนดหัวข้อที่ต้องการทำจากการสังเกตและสอบถามถึงปัญหาที่จะสามารถนำมาปรับและแก้ไข และสามารถปฏิบัติได้จริง โดยรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาในแผนกครัวและปฏิบัติงานที่ โรงแรม ริวา เซอย่า(Riva Surya Bangkok)

3.7.2 วิเคราะห์การทำโครงการ

ได้มีการสอบถามและปรึกษาพี่เลี้ยงและพนักงานในครัว ถึงความเป็นไปได้ในการจัดทำโครงการ

3.7.3 ลงมือปฏิบัติ

ผู้จัดทำได้ทำการทดลองและได้พบกับปัญหามากมายหลายครั้ง

3.7.4 จัดทำเอกสาร

รวบรวมข้อมูล ทำการสอบถามพนักงานที่ปรึกษา ดำเนินการจัดทำรูปเล่ม

3.7.5 ตรวจสอบและแก้ไข

นำรูปเล่มส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของรูปเล่ม

3.7.6 กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน

เริ่มดำเนินงานวิจัยตั้งแต่ 1 มีนาคม 2562 ถึง 7 พฤษภาคม 2562

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	ม . ค . 2562	ก . พ . 2562	มี . ค . 2562	เม . ย . 2562	พ . ค . 2562
รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ	←→				
วิเคราะห์การทำโครงการ		←→			
ลงมือปฏิบัติ			←→		
จัดทำเอกสาร				←→	
ตรวจสอบและแก้ไข					←→

ตารางที่3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)

3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

อุปกรณ์

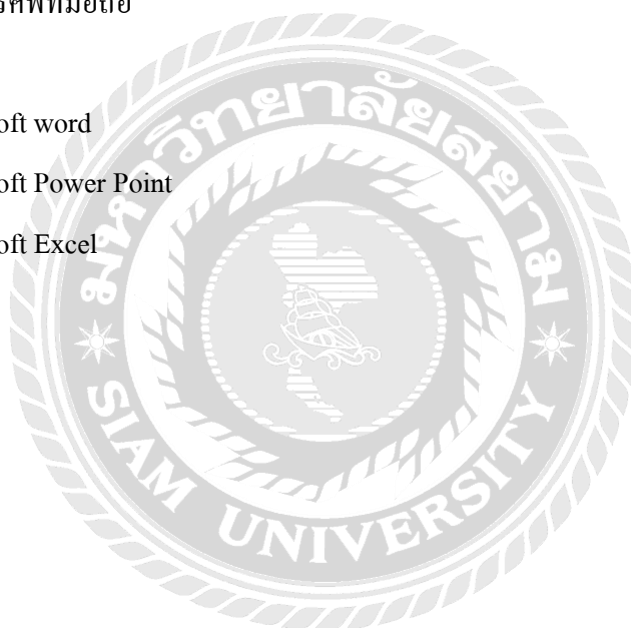
- กระดาษ
- ตะกร้อมือ
- หม้อ
- กระบวย

ฮาร์ดแวร์

- เครื่องคอมพิวเตอร์
- กล้องถ่ายภาพโทรศัพท์มือถือ

ซอฟต์แวร์

- โปรแกรม Microsoft word
- โปรแกรม Microsoft Power Point
- โปรแกรม Microsoft Excel



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

4.1 รายละเอียดโครงการ

โครงการ Spicy minced pork samosa การที่เรานำของเหลือจากการขายเมนูให้ลูกค้าที่ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้แก่สถานประกอบการ โครงการนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อ ลดการทิ้งวัตถุดิบ และ เพื่อเป็นแนวทางให้สถานประกอบการไปเพิ่มในเมนู

วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำ Spicy minced pork samosa

ส่วนผสมของ Spicy minced pork samosa

1) เนื้อหมูสับ	2 กิโลกรัม	2) ต้นหอม	0.18 กิโลกรัม
3) หอมแดง	200 กรัม	4) ข้าวคั่ว	90 กรัม
5) มะนาว	50 มิลลิลิตร	6) คนอร์	165 กรัม
7) น้ำปลา	100 มิลลิลิตร	8) พริกป่น	60 กรัม

วิธีการทำ Spicy minced pork samosa



รูปที่ 4.1 จัดเตรียมวัตถุดิบ ได้แก่ เนื้อหมูสับ ต้นหอม หอมแดง

ที่มา : ผู้จัดทำ(2562)



รูปที่ 4.2 นำต้นหอมและหอมแดง มาหั่นให้เป็นรูปทรงเต๋าเล็ก

ที่มา : ผู้จัดทำ(2562)



รูปที่ 4.3 นำหมูสับที่เตรียมไว้มาใส่ภาชนะ ใส่เครื่องปรุง ได้แก่ พริกป่นและข้าวคั่ว ปรุงด้วย
คนอร์ น้ำปลาเล็กน้อย ตามด้วยน้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน

ที่มา : ผู้จัดทำ(2562)



รูปที่ 4.4 เตรียมเป้งมันใส่กระทะใบเล็กๆ ใส่น้ำสะอาดนิดหน่อย ตั้งไฟเบาๆ นำตะกร้อมือมาตีวนไปเรื่อยๆ ถ้าไฟแรงเกินไป ทำให้เหนียวจนเกินไป เป็นก้อน

ที่มา : ผู้จัดทำ(2562)



รูปที่ 4.5 การห่อซาโมซ่า

ที่มา : ผู้จัดทำ(2562)

นำแป้งมาตัดครึ่งแผ่น แล้วนำลาบหมูที่เตรียมไว้ มาใส่ตรงกลางๆแผ่น พับให้เป็นสามเหลี่ยม
 นำกาวที่ทำไว้ มาค่อยๆแปะให้แน่น ไม่งั้นเวลาทอดไส้ของลาบจะแตก ห่อเสร็จก็สามารถนำมาทอด
 แล้วรับประทานได้ทันที

4.6 ตารางแสดงราคาต้นทุนของ Spicy minced pork samosa

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา(บาท)
1	เนื้อหมูสับ	1 kg	1kg/133	$1000*133*1000=133$
2	ต้นหอม	20 g	20g/50	$20*50*20=50$
3	หอมแดง	20 g	20g/60	$20*60*20=60$
4	พริกป่น	40 g	40g/15	$40*15*40=15$
5	ข้าวคั่ว	45 g	45g/20	$45*20*45=20$
6	คนอร์	100 g	100g/25	$100*25*100=25$
7	น้ำปลา	250 ml	250ml/25	$250*25*250=25$
8	น้ำมันาว	15 ml	300ml/20	$300*20*300=20$
ราคาต้นทุน				606.-

ตารางที่4.1 แสดงราคาต้นทุน Spicy minced pork samosa

จากตารางที่ 4.1 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่าต้นทุนของ Spicy minced pork samosa ราคา
 รวมต้นทุนคือ 606 บาทต่อจาน ในงานมี8ชิ้น เฉลี่ยชิ้นละ 75 บาท

4.7 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำโครงการงาน Spicy minced pork samosa ได้มีการจัดทำแบบสอบถามความ
 พึงพอใจของแผนกห้องอาหาร เพื่อนำผลประเมินมาใช้ในการเก็บข้อมูลจำนวนชุด 10 ชุด

ทางผู้จัดทำได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายตามลำดับดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพนักงานเกี่ยวกับ เพศ อายุ ตำแหน่ง แผนก โดยใช้ค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้ทดลองชิม ชาโมชาลาบหุม โดยใช้ค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามและ
คำนวณค่าเฉลี่ยตามทฤษฎี Maslow

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่ง แผนก

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	4	46.66
หญิง	6	53.33
รวม	10	100

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้เป็นเพศชาย คิดเป็น
ร้อยละ 46.66 และ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.33

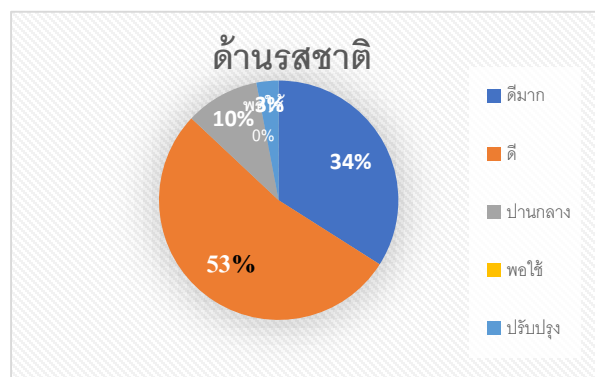
อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20-25 ปี	4	40
26-30ปี	5	50
31-35ปี	1	10
รวม	10	100

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้เป็นผู้ที่มีอายุ อายุ
26-30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 20-25ปี คิดเป็นร้อยละ 40 และผู้ที่มีอายุ 30-
35 ปี คิดเป็นร้อยละ 10

4.8 สรุปผลการทำประเมิน Spicy minced pork samosa

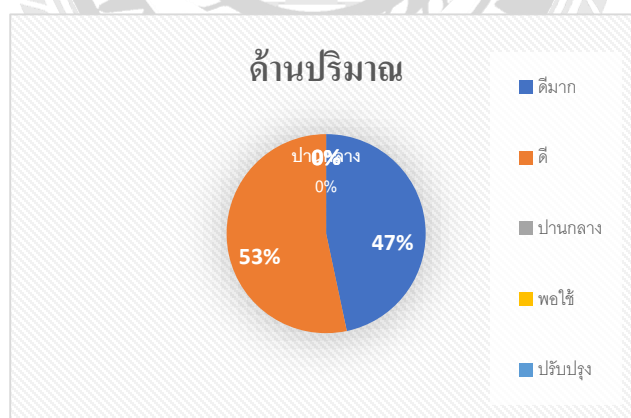
1. ด้านรสชาติ



ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านรสชาติของ Spicy minced pork samosa มีรสชาติดีเป็นร้อยละ 53 และรสชาติดีมาก ร้อยละ 34 รสชาติปานกลาง ร้อยละ 10 และ ปรับปรุงคิดเป็นร้อยละ 3

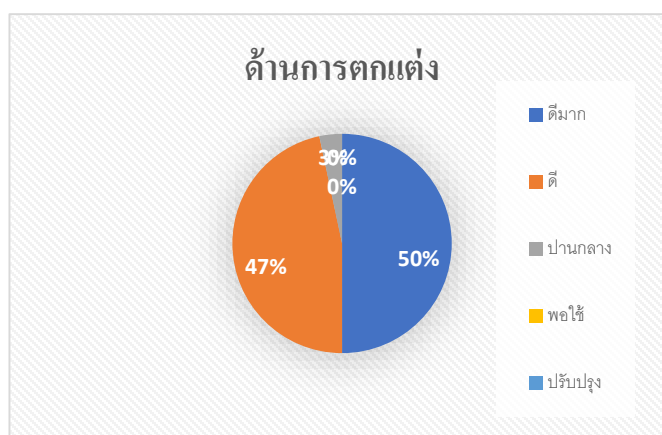
ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านสีของ Spicy minced pork samosa ดีคิดเป็นร้อยละ 47 ดีมากคิดเป็นร้อยละ 33 ปานกลางคิดเป็นร้อยละ 17 รองลงมาคือ พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 3

2. ด้านปริมาณ



ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านปริมาณของชาโมซ่าลาบหมูดีคิดเป็นร้อยละ 53 รองลงมา เป็นดีมาก คิดเป็นร้อยละ 47

3. ด้านตกแต่ง



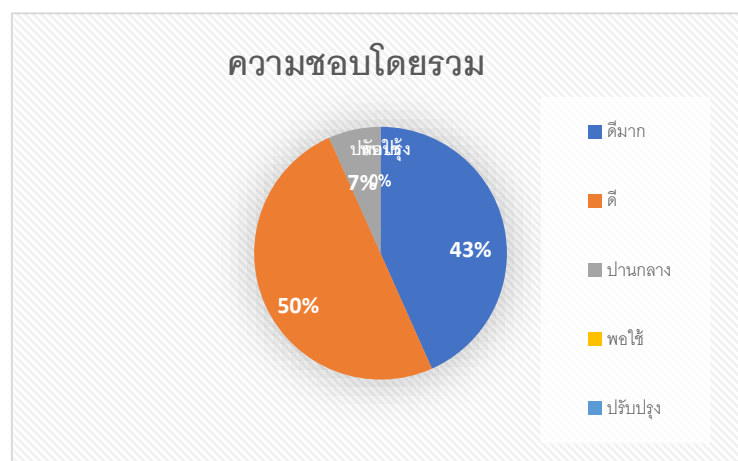
ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านการตกแต่ง Spicy minced pork samosa ดีมากคิดเป็นร้อยละ 50 ดี คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมา ปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 3

4. ด้านการสร้างสรรค์



ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความคิดสร้างสรรค์ Spicy minced pork samosa ดีคิดเป็นร้อยละ 50 ดีมากคิดเป็น 43 รองลงมาคือ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 7

5. ด้านความชอบโดยรวม



ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความชอบโดยรวมของ Spicy minced pork samosa คิดเป็น ร้อยละ 50 ดีมากคิดเป็นร้อยละ 43 รองลงมาเป็นปานกลางคิดเป็นร้อยละ 7

การวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

ตารางที่ 4.4 แสดงระดับของความชอบของ Spicy minced pork samosa

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	S. D	ระดับความเห็นชอบ
1.ด้านรสชาติ	4.13	0.99	มาก
2.ด้านปริมาณ	4.33	0.64	มาก
3.ด้านการตกแต่ง	4.46	0.56	มาก
4.ด้านความคิดสร้างสรรค์	4.33	0.70	มาก
5.ด้านความชอบโดยรวม	4.36	0.75	มาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	4.28	0.78	มาก

ตารางที่ 4.4 ตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของชาโมซ่าลาบหมู (Spicy Minced Pork Samosa)

ผลสำรวจความพึงพอใจพบว่า ด้านรสชาติ ด้านปริมาณ ด้านการตกแต่ง ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านความชอบโดยรวม และด้านการขายได้จริง หากค่าเฉลี่ยซึ่งอยู่ในระดับที่ ชอบมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวมคือ 4.28



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา ปัญหาที่พบ การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

5.1.1 สรุปผลการศึกษา

จากการที่ได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ที่ โรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) จึงทำให้ผู้จัดทำได้คิดเมนูเครื่องดื่มที่ช่วยลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์ภายในครัวจึงได้ทำเมนูอาหาร ซาโมซ่าหมูสับรสเผ็ด ขึ้นมา และได้ทำการทดลองด้วยกันถึง 3 ครั้ง ซึ่งในการทดลองแต่ละครั้งก็ได้ปรับส่วนผสม เพื่อปรับรสชาติของลาบให้มีรสชาติที่ดีขึ้นและหลังจากทดลองจนได้รสชาติที่อร่อยและลงตัว เพื่อให้ทราบถึงผลความพึงพอใจ ทางผู้จัดทำได้มีการแจกแบบสอบถาม จากการสำรวจพบว่าผลการตอบแบบสอบถาม ในส่วนของด้านเพศเป็นเพศหญิงมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 53.33 และเป็นชายน้อยที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 46.66 ในส่วนทางด้านอายุ คือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.66 และผู้ที่มีอายุ 31-35 ปี มีน้อยที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 10 และจากตารางของค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อซาโมซ่าลาบหมูอยู่ในระดับที่ ชอบมาก คือ ด้านรสชาติ ด้านปริมาณ ด้านการตกแต่ง ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านความชอบโดยรวม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- เนื่องจากทางผู้จัดทำได้ทำซาโมซ่าเป็นครั้งแรกเกิดการปิ้งห่อ ผิดพลาดหลายครั้งจึงต้องศึกษาก่อนการทดลอง
- ในการทดลองครั้งที่ 1 ทำเมนูอาหารขึ้นนี้ปริมาณการปรุงสำคัญมากใส่น้ำปลาปริมาณเยอะจนเกินไป
- ในการทดลองทำครั้งที่ 2 ได้กะปริมาณการปรุงให้พอดีกันทุกอย่าง มะนาวเยอะขึ้น
- ในการทดลองทำครั้งที่ 3 ได้ใส่ข้าวคั่วทำให้มีความละมุน ใส่คนอร์มากขึ้นทำให้กะปริมาณของน้ำปลาได้ แต่ทำให้มีความกลมกล่อมเท่านั้น

5.1.3 ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหของโครงการ

- การปรุงลาบหมูห้ามปรุงแล้วทำให้มันและจนเกินไป
- การห่อแป้งชาโมซ่า ถ้าใส่ลาบหมูเยอะเกินไปตอนทอดจะทำให้ลาบหมูทะลักออกมาจากแป้ง
- ทอดจากไฟกลางหรือเบาแล้วค่อยเร่งไฟแรงทำให้ไม่อมน้ำมันถ้าใช้ไฟแรงแต่แรก ทำให้ชาโมซ่าดำ

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดได้ทำการฝึกงานมาเป็นระยะเวลา 19 สัปดาห์ที่ผ่านมาในแผนกครัว ทำให้ได้รับทราบถึงการปฏิบัติงานจริงของงานแผนกครัวในโรงแรม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การฝึกความอดทนต่ออุปสรรคในการทำงานภายในสถานประกอบการ มีความรับผิดชอบ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากการปฏิบัติงานในเรื่องการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การฝึกทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษกับแขกที่มาใช้บริการ และยังฝึกให้รู้จักการตรงต่อเวลาในการมาปฏิบัติงาน ได้ประสบการณ์อย่างมากถือว่าเป็นเรื่องที่ดีก่อนได้ปฏิบัติงานจริง

5.2.1 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1.1 เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน เช่น เจอแขกหลายสัญชาติแต่แขกพูดภาษาอังกฤษไม่ได้

5.2.1.2 ขณะที่ปฏิบัติงานช่วงแรกๆ นักศึกษายังไม่ค่อยมีประสบการณ์ด้านงานครัวจึงส่งผลให้ทำงานเป็นไปอย่างล่าช้า

5.2.1.3 ขณะที่ปฏิบัติงานช่วงแรกๆ นักศึกษามีความเกรงใจต่อพนักงานจึงไม่กล้าที่จะสอบถามรายละเอียดการทำงานมากเกินไป

5.2.1.4 ในขณะที่ปฏิบัติงานเมื่อมีลูกค้าเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมากนักศึกษาปฏิบัติงานไม่ทันต่อความต้องการของลูกค้า

5.2.2 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน

5.2.2.1 การจดจำและฝึกฝนถึงการทำงานจากพนักงานหากไม่เข้าใจในงานที่ได้รับมอบหมายควรสอบถามพนักงานที่ปรึกษา

5.2.2.2 การสังเกตและศึกษาถึงระบบการทำงานภายในหรือสอบถามพนักงานที่ปรึกษา

5.2.2.3 ควรระมัดระวังในการทำงาน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

5.2.2.4 นักศึกษาควรพัฒนาและฝึกฝนตนเองให้ปฏิบัติงานได้รวดเร็วกว่านี้



บรรณานุกรม

ข้อมูลโรงแรม ริวาเซอร์ยา. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 29 พฤษภาคม 2562, จาก
www.facebook.com/RivaSuryaBangkok

ข้อมูลโรงแรม ริวาเซอร์ยา. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 29 พฤษภาคม 2562, จาก
www.sawadee.co.th/hotel/620618/Riva-Surya-Bangkok

ข้อมูลห้องพักโรงแรมริวาเซอร์ยา. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 29 พฤษภาคม 2562, จาก
<https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>

ข้อมูลห้องอาหาร โรงแรมริวาเซอร์ยา. (ม.ป.ป). วันที่สืบค้น 29 พฤษภาคม 2562, จาก
www.mgrounline.com

ขวัญจิรา แซ่เฮง. (2560). ลาบหมู. วันที่สืบค้น 2 มิถุนายน 2562, จาก
<https://www.gotoknow.org/posts/605523>

ถาวร สิกขโกศล. (2558). น้ำปลา. วันที่สืบค้น 2 มิถุนายน 2562, จาก
<https://www.makroclick.com>

ปนรรฐพร แซ่ถึ. (2560). ซาโมซ่ามังสวิรัต. วันที่สืบค้น 11 มิถุนายน 2562, จาก
<https://goodlifeupdate.com>

ปาณิสรา บุญม่วง. (2560). ดั้นหอม. วันที่สืบค้น 11 มิถุนายน 2562, จาก
<https://sukkaphap-d.com/>

มงคล โมกขะสมิต. (2558). มะนาว. วันที่สืบค้น 11 มิถุนายน 2562, จาก
<http://healthandboon.blogspot.com>

วิทย์ เทียงบุญธรรม. (2560). หอมแดง. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562,

จาก <http://sukapabde.blogspot.com/>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (ม.ป.ป.). พริกป่น. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562,

จาก <http://pti.okdeee.com>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (ม.ป.ป.). คนอร์. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562,

จาก <https://www.unilever.co.th>

สหสวรรค์ ชอบชิงชัย. (2560). เนื้อหมูสับ. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562,

จาก <http://www.momtanaddak.com>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). ข้าวคั่ว.

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562, จาก <http://www.foodietaste.com>



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม



แบบสอบถามเพื่อการประเมิน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. อายุ

☐

20-25

☐

26-30

☐

30-35

ตอนที่ 2 ประเมินระดับความพึงพอใจของ Spicy minced pork samosa

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมายถูกลงในช่องว่างตามระดับความพึงพอใจที่ท่านต้องการเลือก

คุณลักษณะ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของอาหาร					
2. ปริมาณของอาหาร					
3. การตกแต่งอาหาร					
4. ความคิดสร้างสรรค์ในการทำอาหาร					
5. ความชอบโดยรวมของอาหาร					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ข

รูปภาพนักศึกษาขณะปฏิบัติงาน





ตรวจเช็คของความสะดวกต่างๆ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)



เรียงเบคอนเพื่อเตรียมออกของเช้าในวันถัดไป

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)



ปอกเปลือกส้มเพื่อจัดตกแต่งงานของอาหารและทำซอส ขายอาหารเช้า ประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่คน
ออมเล็ตไข่ประจำวัน เช่น ไข่กระทะ ฟลอร์เรนทีน คอกมาดาม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)



ขายอาหารตามเมนูที่แขกสั่ง

ที่มา : ผู้จัดทำ (2562)



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้ประโยชน์ต่อสถานประกอบการนี้อย่างไรบ้าง

โครงการชาโมข่าลาบหมู มีประโยชน์ต่อห้องครัวของ โรงแรมเป็นอย่างมากเพราะช่วยลดต้นทุนให้กับ โรงแรม และเป็นการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่มีความแปลกใหม่และสามารถขายได้จริง และยังลดการทิ้งเนื้อสัตว์

(นาย พิพัฒน์ชัย ฤศถทรามาส)

ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ



Spicy minced pork samosa

วิศรุต ศรีปัญญาพงศ์

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

E-mail :rung1805454@gmail.com

บทคัดย่อ

โรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) เป็นโรงแรมแห่งแรกที่เปิดทั้งห้องพักและร้านอาหาร แต่ทางครัวเวลามีงานจัดประชุม อาหารที่ไม่ใช้แล้วถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก ผู้จัดทำจึงมีความคิดที่จะทำเมนูอาหาร ซาโมซ่าลาบหมู ผู้จัดทำได้เข้าไปฝึกปฏิบัติงานในแผนกครัว(kitchen) ดังนั้นโครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ 1.) เพื่อการศึกษาข้อมูลภายในครัวโรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) 2.) เพื่อเสนอแนวทางแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานของครัวโรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) ผลของโครงการที่ได้จากการแจกแบบสอบถามให้กับพนักงานแผนกครัวเพื่อให้ทราบถึงความพึงพอใจของผู้ทดลองอาหาร สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก จึงเห็นได้ว่าโครงการนี้ สามารถช่วยโรงแรมลดต้นทุน และยังเป็นประโยชน์ที่เหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ และยังเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมอีกด้วย

คำสำคัญ :ซาโมซ่า ลาบหมู อาหารว่าง

Abstract

Riva Surya Bangkok is the first hotel to accommodation and restaurants. But the kitchen at a work conference. Food was left unused lots. Provider therefore have idea to the dishes menu, Spicy Minced Pork Samosa. Provider in a position of kitchen. This project has the following objectives; 1.) To study the operations of Riva Surya Kitchen 2.) To suggest the resolution for the problems in the operations of Riva Surya Kitchen. The results of the project from the questioning to the kitchen staff. To understand their satisfaction the experimental diet. Showed that the respondents had the highest Satisfaction .Therefore be seen that this project. The hotel can help reduce costs and also the introduction of the waste is processed to benefit and The Increasing revenue for the hotel.

Keywords: Samosa,Larb-Mhoo,Appitizer

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1 นำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างประโยชน์ให้มากที่สุด

2 เพื่อศึกษาการทำอาหารให้สามารถขายได้จริง

1.3 ขอบเขตของโครงการ

ในการศึกษาครั้งนี้มีขอบเขตการศึกษาดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำโครงการสหกิจศึกษานี้ผู้จัดทำได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากพนักงานแพคเกจอาหารจำนวน 30 ชุด

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

การทำโครงการสหกิจศึกษานี้ผู้จัดทำได้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 27 มกราคม ถึงวันที่ 29 เมษายน 2562

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการสหกิจศึกษานี้คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการเก็บข้อมูลและวัตถุดิบจากครัว ของ โรงแรม ริวา เซอร์ยา (Riva Surya Bangkok)

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 เพื่อสร้างทางเลือกใหม่ๆให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการของโรงแรม

1.4.2 เพื่อลดการทิ้งวัตถุดิบที่เหลือใช้จากครัวภายในโรงแรม

1.4.3 เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรม

ส่วนผสมของ Spicy minced pork samosa

1) เนื้อหมูสับ	1 กิโลกรัม
2) ต้นหอม	0.18 กิโลกรัม
3) หอมแดง	200 กรัม
4) ข้าวคั่ว	90 กรัม
5) มะนาว	1 ขวด
6) คนอร์	165 กรัม
7) น้ำปลา	700 มล.
8) พริกป่น	60 กรัม

วิธีการทำซามosas หมูสับรสเผ็ด

- 1 จัดเตรียมวัตถุดิบ ได้แก่ เนื้อหมูสับ ต้นหอม หอมแดง
- 2 นำต้นหอมและหอมแดง มาหั่นให้ขนาดเท่ากับเครื่องลาบปอกดีทั่วไป
- 3 นำหมูสับที่เตรียมไว้มาใส่ภาชนะ ใส่พริกป่นและข้าวคั่ว ปรงด้วยคนอร์ น้ำปลาเล็กน้อย ตามด้วยน้ำมันงา คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- 4 เตรียมแป้งมันใส่กระเทียมใบเล็กๆ ใส่ น้ำสะอาดนิดหน่อย ตั้งไฟเบาๆ นำตะกร้อมือมาตีวนไปเรื่อยๆ ถ้าไฟแรงเกินไป ทำให้เหนียวจนเกินไป เป็นก้อน
- 5 นำแป้งมาตัดครึ่งแผ่น แล้วนำลาบหมูที่เตรียมไว้ มาใส่ตรงกลางๆแผ่น พับให้เป็นสามเหลี่ยม นำกาวที่ทำไว้ มาค่อยๆแปะให้แน่น ไม่จ้น เวลาทอดไส้ของลาบจะแตก ห่อเสร็จก็สามารถนำมาทอดแล้วรับประทานได้ทันที



สรุปผล

จากการที่ได้ไปฝึกสหกิจศึกษา ที่ โรงแรม ริวา เซอร์
ชา(Riva Surya Bangkok) จึงทำให้ผู้จัดทำได้คิดเมนู
เครื่องดื่มที่ช่วยลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่เหลือใช้
จากไลน์บุฟเฟต์ภายในครัวจึงได้ทำเมนูอาหาร ซา
โมซ่าหมูสับรสเผ็ด ขึ้นมา และได้ทำการทดลอง
ด้วยกันถึง 3 ครั้ง ซึ่งในการทดลองแต่ละครั้งก็ได้
ปรับส่วนผสม เพื่อปรับรสชาติของลาบให้มีรสชาติ
ที่ดีขึ้นและหลังจากทดลองจนได้รสชาติที่อร่อยและ
ลงตัว เพื่อให้ทราบถึงผลความพึงพอใจ
ทางผู้จัดทำได้มีการแจกแบบสอบถาม จากการ
สำรวจพบว่าผลการตอบแบบสอบถาม ในส่วนของ
ด้านเพศเป็นเพศหญิงมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ
53.33 และเป็นชายน้อยที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ
46.66 ในส่วนทางด้านอายุ คือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ
ระหว่าง 26-30 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.66
และผู้ที่มิอายุ 31-35 ปี มีน้อยที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ
10 และจากตารางของค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของความพึงพอใจที่มีต่อซาโมซ่าลาบหมูอยู่ใน
ระดับที่ชอบมาก คือ ด้านรสชาติ ด้านปริมาณ ด้าน
การตกแต่ง ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านความชอบ
โดยรวม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- เนื่องจากทางผู้จัดทำได้ทำซาโมซ่าเป็นครั้งแรกเกิดการปรุงห่อ ผิดพลาดหลายครั้งจึงต้องศึกษา
ก่อนการทดลอง
- ในการทดลองครั้งที่1 ทำเมนูอาหารชิ้นนี้
ปริมาณการปรุงสำคัญมากใส่น้ำปลาปริมาณเยอะ
จนเกินไป
- ในการทดลองทำครั้งที่ 2 ได้กะปริมาณการ
ปรุงให้พอดีกันทุกอย่าง มะนาวเยอะขึ้น

- ในการทดลองทำครั้งที่ 3 ได้ใส่ข้าวคั่วทำให้มี
ความละมุน ใส่นมมากขึ้นทำให้กะปริมาณของ
น้ำปลาได้ แต่ทำให้มีความกลมกล่อมเท่านั้น

5.1.3 ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาของ โครงการ

- การปรุงลาบหมูหั่นปรุงแล้วทำให้มันและ
จนเกินไป
- การห่อแป้งซาโมซ่า ถ้าใส่ลาบหมูเยอะเกินไป
ตอนทอดจะทำให้ลาบหมูทะลักออกจากแป้ง
- ทอดจากไฟกลางหรือเบาแล้วค่อยเร่งไฟแรง
ทำให้ไม่ไหม้น้ำมันถ้าใช้ไฟแรงแต่แรก ทำให้ซาโม
ซ่าดำ

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำการฝึกงานมาเป็น
ระยะเวลา 19 สัปดาห์ที่ผ่านมาในแผนกครัว ทำให้
ได้รับทราบถึงการปฏิบัติงานจริงของงานแผนกครัว
ในโรงแรม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การฝึกความ
อดทนต่ออุปสรรคในการทำงานภายในสถาน
ประกอบการ มีความรับผิดชอบ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
จากการปฏิบัติงานในเรื่องการแก้ไขปัญหาเฉพาะ
หน้า การฝึกทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษกับแขก
ที่มาใช้บริการ และยังฝึกให้รู้จักการตรงต่อเวลาใน
การมาปฏิบัติงาน ได้ประสบการณ์อย่างมากถือว่าเป็น
เรื่องที่ดีก่อนได้ปฏิบัติงานจริง

5.2.1 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจ
ศึกษา 5.2.1.1 เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน
เช่น เจอแขกหลายสัญชาติแต่แขกพูดภาษาอังกฤษ
ไม่ได้ 5.2.1.2 ขณะที่ปฏิบัติงานช่วงแรกๆ นักศึกษา
ยังไม่ค่อยมีประสบการณ์ด้านงานครัวจึงส่งผลให้
ทำงานเป็นไปอย่างล่าช้า 5.2.1.3 ขณะที่ปฏิบัติงาน
ช่วงแรกๆ นักศึกษามีความเกรงใจต่อพนักงานจึง

ไม่กล้าที่จะสอบถามรายละเอียดการทำงานมากเกินไป 5.2.1.4 ในขณะที่ปฏิบัติงานเมื่อมีลูกค้าเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมากนักศึกษาปฏิบัติงานไม่ทันต่อความต้องการของลูกค้า

5.2.2 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน 5.2.2.1 การจดจำและฝึกฝนถึงการทำงานจากพนักงานหากไม่เข้าใจในงานที่ได้รับมอบหมายควรสอบถามพนักงานที่ปรึกษา 5.2.2.2 การสังเกตและศึกษาถึงระบบการทำงานภายในหรือสอบถามพนักงานที่ปรึกษา 5.2.2.3 ควรระมัดระวังในการทำงาน เพื่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด 5.2.2.4 นักศึกษาควรพัฒนาและฝึกฝนตนเองให้ปฏิบัติงานได้รวดเร็วกว่าเดิม

บรรณานุกรม

ข้อมูลโรงแรม ริวาเซอร์ชา [ออนไลน์]
www.facebook.com/RivaSuryaBangkok
สืบค้นเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2562
ข้อมูลโรงแรม ริวาเซอร์ชา [ออนไลน์]
www.sawadee.co.th/hotel/620618/Riva-Surya-Bangkok
สืบค้นเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2562
ข้อมูลห้องพักโรงแรมริวาเซอร์ชา[ออนไลน์] <https://riva-surya-bangkok.bangkokshotels.com/en/>
สืบค้นเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2562
ข้อมูลห้องอาหารโรงแรมริวาเซอร์ชา[ออนไลน์]
www.mgonline.com
สืบค้นเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2562
ขวัญจิรา แซ่เฮง, ลาบทู [ออนไลน์]
<https://www.gotoknow.org/posts/605523>

สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2562

ถาวร ลิกขโกศล.น้ำปลา[ออนไลน์]
<https://www.makroclick.com>

สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2562

ปนรรฐพร แซ่ดี.ชาโมขำมั่งสวีดิ[ออนไลน์]
<https://goodlifeupdate.com>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562

ปาณิสรา บุญม่วง.ต้นหอม[ออนไลน์] <https://sukkaphap-d.com/>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562

มงคล โมกษะสมิต.มะนาว[ออนไลน์]
<http://healthandboon.blogspot.com>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562

วิทย์ เทียงบุญธรรม.หอมแดง[หอมแดง]
<http://sukapabde.blogspot.com/>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี.พริกป่น[ออนไลน์]
<http://pti.okdeee.com>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี.คนอร์[ออนไลน์]
<https://www.unilever.co.th>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.ข้าว
คั่ว[ออนไลน์] <http://www.foodietaste.com>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562

สหัสวรรษ ขอบชิงชัย.เนือหมุสับ[ออนไลน์]

<http://www.momtanaddak.com>

สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2562



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์





ชาโมช่าลาบหมู

Spicy minced pork samosa

ภาควิชาการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์

นาย วิศรุต ศรีปัญญาพงศ์ 5804400301

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์

พนักงานที่ปรึกษา นาย พิพัฒน์ชัย กุศลธรรมาส

โรงแรม ริวา เซอร์ยา

บทคัดย่อ

โรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) เป็นโรงแรมแห่งแรกที่เปิดทั้งห้องพักและร้านอาหาร แต่ทางครัวเวลาจัดงานจัดประชุม อาหารที่ไม่ใช่แล้วถูกทิ้งเป็นจำนวนมาก ผู้จัดทำจึงมีความคิดที่จะทำเมนูอาหาร ชาโมช่าลาบหมู ผู้จัดทำได้เข้าไปฝึกปฏิบัติงานในแผนกครัว(kitchen) ดังนั้นโครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ 1.)เพื่อการศึกษาข้อมูลภายในครัวโรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) 2.)เพื่อเสนอแนวทางแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานของครัวโรงแรม ริวา เซอร์ยา(Riva Surya Bangkok) ผลของโครงการที่ได้จากการแจกแบบสอบถามให้กับพนักงานแผนกครัวเพื่อให้ทราบถึงความพึงพอใจของผู้ทดลองอาหาร สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก จึงเห็นได้ว่าโครงการนี้ สามารถช่วยโรงแรมลดต้นทุน และยังเป็น การนำของที่เหลือใช้มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ และยังเป็น การเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.นำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างประโยชน์ให้มากที่สุด
- 2.เพื่อศึกษาการทำอาหารให้สามารถขายได้จริง

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

ประโยชน์ที่ได้รับ

เป็นแนวทางในการรับปะทานอาหารไทยแนวใหม่

นักศึกษา

1. ได้ความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารไทย พิธีชั้น
2. ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- 3.ได้เข้าทำงานที่โรงแรม มีรายได้

สถานประกอบการ

1. ช่วยลดต้นทุนของโรงแรม
2. ช่วยลดการทิ้งวัตถุดิบเหลือใช้
- 3.สามารถเป็นเมนูใหม่ของทางโรงแรมได้

ขั้นตอนในการทำ

1. จัดเตรียมวัตถุดิบ ได้แก่ เนื้อหมูสับ ต้นหอม หอมแดง
2. นำต้นหอมและหอมแดง มาหั่นให้ขนาดเท่ากับเครื่องลาบปกติทั่วไป3. นำหมูสับที่เตรียมไว้มาใส่ภาชนะ ใส่พริกป่นและข้าวคั่ว ผงด้วยคนอร์ น้ำปลาเล็กน้อย ตามด้วยน้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน4. เตรียมแป้งมันใส่กระทะใบเล็กๆ ใส่ไฟสะอาดนิดหน่อย ตั้งไฟเบาๆ นำตะกร้อมือมาคินวดไปเรื่อยๆ ถ้าไฟแรงเกินไป ทำให้เหนียวจนเกินไป เป็นก้อน 5.นำแป้งมาตัดครึ่งแผ่น แล้วนำลาบหมูที่เตรียมไว้ มาใส่ตรงกลางๆแผ่น พับให้เป็นสามเหลี่ยมนำภาวที่ทำได้มาค้อยๆแปะให้แน่น ไม่จนเวลาทอดไส้ของลาบจะแตก ห่อเสร็จก็สามารถนำมาทอดแล้วรับประทาน ได้ทันที

สรุปผล

จากการที่ได้ไปฝึกสหกิจศึกษา ที่ โรงแรม ริวา เซอร์ยา (Riva Surya Bangkok) จึงทำให้ผู้จัดทำได้คิดเมนู เครื่องดื่มที่ช่วยลดต้นทุนและใช้วัตถุดิบที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์ภายในครัวจึงได้ทำเมนูอาหาร ชาโมช่าลาบหมู ขึ้นมา และได้ทำการทดลองด้วยกันถึง 3 ครั้ง ซึ่งในการทดลองแต่ละครั้งก็ได้ปรับส่วนผสม เพื่อปรับรสชาติของลาบให้มีรสชาติที่ดีขึ้นและหลังจากทดลองจนได้รสชาติที่อร่อยและลงตัว



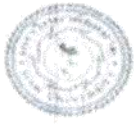
ภาคผนวก ก

ระยะเวลาปฏิบัติงาน ประวัติของผู้จัดทำ



[illegible]

[illegible]



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
11.	01/03/62 - 10/03/62.	เริ่มทดลองทำงาน ของงานต่างๆ ภายใน กลุ่มโรง-		อารดา
12.	12/03/62 - 17/03/62.	กลุ่มงานไฟฟ้าเพื่อลดการสูญเสีย ใบเสร็จรับเงิน รื้อถอนอาคาร ทางรถไฟ		อารดา
13.	19/03/62 - 29/03/62.	ทำงานรับภาระ การเดินรถทางรถไฟ บนถนน จังหวัด		อารดา
14.	21/03/62 - 31/03/62.	การซ่อมแซมของอาคาร แก๊สรั่ว ฝึกซ่อม งานช่าง.		อารดา
15.	03/04/62 - 07/04/62.	ซ่อมแซมของต่างๆ ภายในโรง การอาคาร		อารดา



ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
16.	09/09/62-19/09/62	พจนานุกรม ออทไดเรกทอรี ของหอสมุด มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี		ลลิตาภรณ์
17.	19/09/62-29/09/62	งานเขียน บทกวี นวนิยาย นิพนธ์ นวนิยาย นิพนธ์ นวนิยาย		ลลิตาภรณ์
18.	29/09/62-29/09/62	พจนานุกรม ออทไดเรกทอรี ของหอสมุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี		ลลิตาภรณ์
19.	30/09/62	สวดมนต์-ทำวัตรเย็น รวมบทกวี บทกวี (จากหนังสือในหอสมุดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี)		ลลิตาภรณ์

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5804400301

ชื่อ-นามสกุล : นายวิศรุต ศรีปัญญาพงศ์

ชื่อเล่น : หรั่ง

อายุ : 22

Email : Rung1805454@gmail.com เบอร์โทร : 0922745572

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขา : การโรงแรม

ที่อยู่ : 18 หมู่ 6 จ.สมุทรสาคร อ.เมือง ถ.พระราม 2 74000

สถานที่ฝึกงาน : โรงแรม ริวา เซอร์วิส

แผนก : ครัว (kitchen)

วันเวลา : 7 มกราคม 2562 - 29 เมษายน 2562 เป็นเวลา 4 เดือน

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5804400301

ชื่อ-นามสกุล : นายวิศรุต ศรีปัญญาพงศ์

ชื่อเล่น : หรั่ง

อายุ : 22 ปี

Email : Rung1805454@gmail.com เบอร์โทร : 0922745572

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขา : การโรงแรม

ที่อยู่ : 18 หมู่ 6 จ.สมุทรสาคร อ.เมือง ถ.พระราม 2 74000

สถานที่ฝึกงาน : โรงแรม ริวา เซอร์วิส

แผนก : ครัว (kitchen)

วันเวลา : 7 มกราคม 2562 - 29 เมษายน 2562 เป็นเวลา 4 เดือน