

# หน่วยที่ 6

## ความรู้เกี่ยวกับรายการอาหารและเครื่องดื่ม



### สาระการเรียนรู้

1. ประเภทของรายการอาหาร
2. ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำรายการอาหาร
3. วิธีการจัดรายการอาหาร
4. แนวทางในการปรับปรุงรายการอาหารและเครื่องดื่ม

# ประเภทของรายการอาหาร



1. รายการอาหารตามสั่ง
2. รายการอาหารชุด
3. รายการอาหารพิเศษ
4. รายการอาหารสำหรับแต่ละวัน
5. รายการอาหารที่จัดเป็นโอกาสพิเศษ

## ประเภทของรายการอาหาร

รายการอาหารแบ่งออกเป็นหลายประเภทตามมื้อของอาหาร ลำดับ ประเภทของอาหาร ประเภทลูกค้า และโอกาสพิเศษต่าง ๆ ดังนี้

1. รายการอาหารเช้า
2. รายการอาหารกลางวัน
3. รายการอาหารเย็น
4. รายการอาหารมื้อเด็ก
5. รายการอาหารเรียกน้ำย่อย
6. รายการของหวาน
7. รายการเครื่องดื่ม
8. รายการอาหารเด็ก
9. รายการอาหารว่าง
10. รายการชาหรือกาแฟ
11. รายการอาหารจัดเลี้ยง
12. รายการอาหารลดไขมัน

# ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำรายการอาหาร



หลักเกณฑ์การจัดทำรายการอาหาร ควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. สถานที่ตั้งของห้องอาหาร ร้านอาหาร หรือภัตตาคาร (Restaurant)
2. ฐานะทางการเงินและความสามารถในการซื้อของลูกค้าผู้ใช้บริการ
3. ประเภทของมื้ออาหาร เช่น อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารว่าง อาหารค่ำ  
อาหารสำหรับงานจัดเลี้ยง เป็นต้น
4. การกำหนดประเภทของห้องอาหาร เช่น ห้องอาหารฝรั่งเศส คอฟฟี่ชอป (Coffee Shop) ห้องอาหารแบบบริการตนเอง (Buffet) เป็นต้น
5. พิจารณาความสามารถของพนักงานครัว
6. พิจารณาความสามารถของพนักงานเสิร์ฟทุกคน
7. บริการสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องอาหาร
8. พิจารณาราคาต้นทุนของอาหาร
9. จัดทำรายการอาหารที่มีตามฤดูกาลและเสนอรายการอาหารพิเศษสำหรับห้องอาหาร
10. พิจารณาอาหารที่เหลือน่ากินเกินไป ควรปรับเปลี่ยนรายการอาหาร
11. คำนิยมถึงคำร้องเรียนของลูกค้าเกี่ยวกับรายการอาหาร
12. ให้ความสำคัญต่อคุณค่าของอาหารและหลักสุขอนามัย

## วิธีการจัดรายการอาหาร

1. **การจัดรายการอาหารแบบถาวร (Permanent Menu)** ลักษณะของรายการเป็นรายการอาหารที่นำมาใช้ซ้ำ ๆ กันทุกวันโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง เหมาะสำหรับห้องอาหารที่ให้บริการลูกค้าทั่ว ๆ ไป อาจใช้ในระยะเวลายาวนานเป็นปี ให้บริการลูกค้าจำนวนมากที่มีอัตราการหมุนเวียนเข้ามาใช้บริการตลอดเวลาของการเปิดห้องอาหาร ส่วนใหญ่รายการอาหารเป็นอาหารแบบง่าย ๆ การปรุงไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีอาหารให้เลือก ลูกค้าทั่วไปสามารถรับประทานได้ รายการอาหารแบบนี้เหมาะกับห้องอาหารทั่วไป ห้องอาหารในมหาวิทยาลัย และโรงเรียนขนาดใหญ่

### ข้อดีของการจัดรายการอาหารแบบถาวร มีดังนี้

1. ลูกค้าเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องรับประทานอาหารซ้ำกันทุกวัน รายการอาหารแบบนี้จึงไม่เหมาะสมกับลูกค้าในสภาพจำยอม
2. พนักงานเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องปฏิบัติงานซ้ำๆ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ได้ความรู้เพิ่มเติม
3. ถ้าราคาอาหารสดหรือวัตถุดิบต่างๆ มีราคาแพงขึ้น และไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปหาวัตถุดิบอื่นแทนได้ จะทำให้ต้นทุนการผลิตสูงขึ้น หรือถ้าต้องงดรายการอาหารนี้ไปชั่วคราว จนกว่าราคาอาหารสดจะถูกลง อาจทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการในการบริโภคของลูกค้าได้เต็มที่

## ข้อดีของการจัดรายการอาหารแบบถาวร มีดังนี้

1. สามารถวางแผนกำหนดปริมาณการสั่งซื้อ และควบคุมสินค้าคงคลังประเภทอาหารสดและอาหารแห้งง่ายขึ้น เนื่องจากประกอบอาหารซ้ำกันทุกวัน ทำให้การสำรองสินค้าคงคลังอยู่ในระดับที่เหมาะสม สะดวกในการเก็บรักษา สินค้าในคลังหมุนเวียนเร็วขึ้น และช่วยประหยัดต้นทุนการผลิตได้
2. การกำหนดงานให้กับพนักงานแผนกต่าง ๆ สามารถทำได้เหมาะสม และพนักงานมีความชำนาญมากขึ้นเพราะทำงานซ้ำ ๆ กันทุกวัน
3. ลดปัญหาเรื่องของเหลือ เพราะสามารถกะปริมาณการขายแต่ละวันได้ หรือสามารถประกอบอาหารเพิ่มเติมได้ทันทีที่มีความต้องการของลูกค้าเพิ่มขึ้นอย่างเร่งด่วน
4. สามารถประมาณเวลาการทำงานและช่วยลดต้นทุนการจัดพิมพ์รายการอาหาร เพราะสามารถใช้รายการเดิมได้ตลอด ยกเว้นเมื่อชำรุดเสียหาย
5. การเลือกซื้ออุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้เป็นไปอย่างเหมาะสมกับปริมาณการประกอบอาหารที่ทำทุกวัน ทำให้มีการกระจายการใช้อุปกรณ์อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ
6. ในกรณีที่มียารายการอาหารดึงดูดใจ ลูกค้าพึงพอใจต่อรายการอาหารนั้นและกลับมาใช้บริการซ้ำอีก ห้องอาหารสามารถพิจารณาจัดรายการอาหารแบบถาวรต่อไปได้

**2. การจัดรายการอาหารแบบเปลี่ยนแปลงได้ (Change Menu)** ลักษณะของรายการ เป็นรายการอาหารที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่นำมาใช้ซ้ำกัน เหมาะสำหรับห้องอาหารที่ให้ บริการลูกค้าทั่ว ๆ ไปที่ ต้องการความเปลี่ยนแปลง หมุนเวียนเข้ามาให้บริการตลอดเวลาของ การเปิดห้องอาหาร ส่วนใหญ่รายการอาหารเป็นอาหารแบบง่าย ๆ การปรุงอาหารไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน มีอาหารให้เลือก และมีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน เพื่อไม่ให้ลูกค้าเบื่อหน่าย แต่ต้อง คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการด้วย

### **ข้อดีของการจัดรายการอาหารแบบเปลี่ยนแปลงได้ มีดังนี้**

1. ลูกค้าไม่เบื่อหน่าย และพนักงานไม่รู้สึกที่ทำงานจำเจ เพราะมีโอกาสฝึกฝนให้มี ความรู้ ความสามารถปรุงอาหารแบบต่าง ๆ มากขึ้น
2. รายการอาหารสามารถปรับเปลี่ยนได้ทันทีเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เปลี่ยนแปลง ความฤดูกาล สินค้าคงคลังหมด เป็นต้น
3. ต้นทุนการผลิตอาจต่ำกว่าการจัดรายการอาหารแบบถาวร เพราะสามารถเลือกใช้ วัตถุดิบตามฤดูกาลได้ สามารถคัดแปลงของเหลือ อาหารสดหรือวัตถุดิบบางอย่างที่เหลืออยู่เป็น รายการอาหารชนิดอื่นได้
4. สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ทันที เหมาะสำหรับรายการอาหาร แบบเลือกสั่ง รายการอาหารชุดประจำวัน

## ข้อดีของการจัดรายการอาหารแบบเปลี่ยนแปลงได้ มีดังนี้

1. เป็นภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้จัดรายการอาหาร ทำให้เสียเวลาในการจัดทำรายการอาหารและวางแผนการดำเนินงาน
2. พนักงานมีภาระมากขึ้นในการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานทุกวัน มีความยุ่งยากในการแบ่งงาน อาจทำให้พนักงานเกิดความเบื่อได้
3. อาจเกิดข้อบกพร่องในการจัดรายการอาหารได้ เช่น รสชาติ สีกลิ่น วิธีการปรุงซ้ำกัน เป็นต้น
4. ไม่สามารถวิเคราะห์หรือทำสถิติการจำหน่ายรายการอาหารว่ารายการใดได้รับหรือไม่ได้รับความนิยม
5. ต้องจัดหาสินค้าคงคลังในปริมาณที่สูง เพราะอาหารสดและวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารต้องเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ
6. อาจเสียค่าใช้จ่ายในการพิมพ์บัตรรายการอาหารมากขึ้น

**3. การจัดรายการอาหารแบบหมุนเวียน (Cyclic Menu)** ลักษณะของรายการเป็นรายการอาหารหมุนเวียน รายการอาหารจะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนครบวงจร แล้วจึงเริ่มรายการที่ซ้ำกันใหม่ การกำหนดวงจรอาจเป็นระยะ 10 วัน 15 วัน หรือวงจรยาวประมาณ 4-6 สัปดาห์ นิยมใช้ในห้องอาหารของพนักงานทั่วไป หรือห้องอาหารแบบแคเฟ่ที่เรีย (Cafeteria)

**ข้อดีของการจัดรายการอาหารแบบหมุนเวียน มีดังนี้**

1. เมื่อจัดรายการอาหารแล้วสามารถเว้นระยะได้ ไม่ต้องวางแผนอีก นอกจากจะคอยติดตามผลเพื่อนำไปปรับปรุงบ้างเป็นครั้งคราว
2. หัวหน้าพ่อครัวและพนักงานสามารถพัฒนาทักษะความชำนาญในการทำงาน และทำให้การจัดแบ่งงานเป็นไปอย่างเหมาะสม
3. ผู้จัดรายการอาหารสามารถคัดแปลงของเหลือในแต่ละวันให้เป็นประโยชน์และผลิตเป็นรายการอาหารชนิดใหม่ในวันรุ่งขึ้นได้โดยไม่กระทบวงจร
4. ถูกถ้าไม่เมื่อนำมาใช้ เพราะได้รับประทานอาหารที่ไม่ซ้ำกัน โดยเฉพาะถ้าวงจรยาวหรือเป็นวงจรที่เหมาะสมกับความต้องการของลูกค้า
5. ห้องอาหารสามารถวิเคราะห์ได้ว่ารายการอาหารใดได้รับหรือไม่ได้รับความนิยมน ถ้าได้รับความนิยมนก็สามารถจัดไว้ในทุกวงจรได้ ถ้าไม่ได้รับความนิยมนก็คัดออกจากวงจร

### ข้อดีของการจัดรายการอาหารแบบหมุนเวียน มีดังนี้

1. ในกรณีขาดแคลนวัตถุดิบหรืออาหารสดมีราคาแพงขึ้นก็จำเป็นต้องซื้อ เพราะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงรายการอาหารได้ในทันที เนื่องจากอยู่ในวงจรรายการอาหาร ทำให้ค่าใช้จ่ายในการปรุงอาหารสูงขึ้น
2. การหมุนเวียนของสินค้าคงคลังอาจช้า เพราะต้องเก็บวัตถุดิบบางชนิดที่เหลือใช้ไว้นานหลายวันจนกว่าจะเริ่มวงจรใหม่

## แนวทางในการปรับปรุงรายการอาหารและเครื่องดื่ม

การปรับปรุงรายการอาหารและเครื่องดื่มมีความสำคัญในการดึงดูดใจลูกค้าและเพิ่มปริมาณการขายให้แก่ห้องอาหารได้ เนื่องจากลูกค้าสามารถทราบรายละเอียดของรายการอาหารและเครื่องดื่มที่ให้บริการ ตลอดจนปริมาณและราคาขายอย่างชัดเจน โดยแนวทางในการปรับปรุงรายการอาหารและเครื่องดื่มมีดังนี้

1. ศึกษาความต้องการและความจำเป็นของลูกค้าที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของห้องอาหาร
2. ปรับปรุงรูปแบบของรายการอาหาร และจัดตำแหน่งรายการอาหารและเครื่องดื่มให้

เหมาะสม

3. การออกแบบรูปเล่ม ปก และการใช้สี ควรสวยงามดึงดูดความสนใจ
4. การนำเสนอและรายละเอียดของรายการอาหาร เช่น
  - แยกรายการอาหารออกเป็นกลุ่มหรือหมวดหมู่ตามลำดับการรับประทานอาหาร
  - ในแต่ละกลุ่มควรเรียงลำดับจากรายการที่ค่อนข้างเบาขึ้นต้นก่อน
  - รายการอาหารที่มีแคลอรีต่ำ ควรมีรายละเอียดนอกปริมาณแคลอรี
  - ชื่อของอาหารและเครื่องดื่ม ควรพิมพ์หรือเขียนอย่างชัดเจน และมีรูปภาพ

ประกอบ

5. การนำเสนอและรายละเอียดของรายการเครื่องดื่ม เช่น
  - แบ่งกลุ่มประเภทของเครื่องดื่ม
  - ระบุราคาด้านหลังของปริมาณที่จำหน่าย
  - ควรแยกการเหล้าองุ่นที่ขายเป็นแก้วและขายเป็นขวด
  - ควรเรียงลำดับเหล้าองุ่นที่ผลิตในประเทศและเหล้าองุ่นที่นำเข้า แต่ถ้าเหล้าองุ่นที่ผลิตในประเทศไม่มีชื่อเสียงมากนัก ควรขึ้นต้นด้วยเหล้าองุ่นที่นำเข้า
  - ควรเรียงลำดับเหล้าองุ่นขาวก่อนเหล้าองุ่นแดง

## รายการอาหารสำหรับงานจัดเลี้ยงแบบเป็นพิธีการ (Formal Banquet Type)

รายการอาหารสำหรับงานจัดเลี้ยงแบบเป็นพิธีการในปัจจุบันจะมีปัจจุบันไม่เสิร์ฟเกิน 6 รายการ ดังนี้

1. อาหารเรียกน้ำย่อย (Appetizers) เช่น ซุปต่าง ๆ
2. อาหารจานรอง (Entree) เป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ ทำจากอาหารทะเลประเภทปลาหรือกุ้ง หอยเชลล์ เสิร์ฟปริมาณน้อย และนิยมเสิร์ฟคู่กับเครื่องเคียงเรียกน้ำย่อย
3. อาหารจานหลัก (Main Course) ตามปกติใช้อาหารประเภทเนื้อ เป็ดหรือไก่ โดยปกติจะเสิร์ฟกับสลัด หรือจัดผักต่าง ๆ ไว้ในจานเดียวกันกับอาหารจานหลัก
4. สลัด (Salad) บางครั้งก็อาจจะไม่จัดต่างหาก จะจัดรวมอยู่ในจานเดียวกัน
5. ของหวาน (Dessert) เช่น ขนมอบหรือผลไม้ต่าง ๆ
6. กาแฟ (Coffee)

ในการจัดรายการอาหารต้องให้สมดุลกันในเรื่องรส สี และเนื้อหาที่มีคุณภาพ โดยคำนึงสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่ใช้ซ้ำกันในการจัดรายการอาหาร
2. ลักษณะของอาหารควรแตกต่างกันในแต่ละชนิดและใช้วัตถุดิบแตกต่างกัน
3. มีสีแตกต่างกัน
4. มีขนาดรูปร่างที่ใช้ต่างกัน
5. คุณค่าของอาหารควรจะต่างกัน
6. คำนึงถึงอาหารตามฤดูกาล